

· ALVARO GERMAN VILELA ·

PIGS FOOD



LA ÉPICA ODISEA DE LA
CULINARIA MEDITERRÁNEA





Al-Idrīsī (1154) & Konrad Miller (1928) Carta Rogeriana.

Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos.

Este planisferio es la interpretación que el investigador alemán Konrad Miller hizo en 1926 de la Tabula Rogeriana, compuesto juntando los 68 mapas que Al-Idrisi incluyó en El libro de Roger, recreo de quien desea recorrer el mundo o Kitab Ruyar,¹⁸ (p. 114)

Este es el terreno de juego de los PIGS, donde nacieron, criaron y se cruzaron unos con otros, donde la liaron e hilaron parda; comercio, política, viajes, aventuras, arte... Todo

No estaba borracho -se supone, porque ya en esa época estaba muy pecado el alcoholizarse en el ámbito musulmán-; sabemos que lo plasmó de este modo acorde a la costumbre en la cartografía árabe: con el Norte hacia abajo y con el continente eurasiático, Extremo Oriente, Mediterráneo y norte de Africa como eje principal.



antiga PRAÇA D. MANUEL I

**TUDO O QUE EU PRECISAVA
ENCONTREI EM TI
AMO-TE MARTA
7-7-2010**



**PIAS
FOOD**

PIGS FOOD

La épica odisea de la culinaria mediterránea

Primera edición eBook: Mayo '24
Publicación independiente
Primera edición impresa: Septiembre '24
Publicación independiente

Nº registro propiedad intelectual: M-0011950/2024
Depósito Legal: M-29430-2023
Madrid, España
ASIN: BOD484QF3C
Independently published | Amazon Publishing

Diseño editorial y maquetación: Álvaro Germán Vilela
Corrección ortotipográfica: Karlos Wayne | karloswayne.com

© 2006 / 2024 Álvaro Germán Vilela para las fotografías
© 2006 / 2024 Álvaro Germán Vilela para los textos

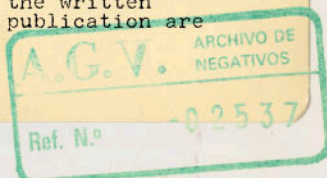
www.alvarogerman.com
info@alvarogerman.com

Todos los derechos reservados de acuerdo a ley. Prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio sin permiso del propietario de los derechos de autor.

All rights reserved. No part of this publication may be used, distributed, transmitted or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the author whose rights as the owner of this publication are recognized by law.



Nº 55



Índice*

I.	Esa tribu llamada PIGS.....	4
II.	Ese Creciente Fértil.....	10
III.	Toneladas de material pirolástico.....	27
IV.	Maremagnum.....	32
V.	Etruria era otro granero.....	42
VI.	El rey Amílcar desembarcó en Gadir.....	48
VII.	Edictum de Pretiis Rerum Venalium.....	54
VIII.	¡Todos somos romanos!.....	76
IX.	Renovatio Imperii Romanorum.....	88
X.	Oh la la. Cést la paradoxe français.....	90
XI.	Califato omeya de Damasco.....	94
XII.	Sicilia es un intenso y constante jaleo... ..	107
XIII.	Baja y Plena Edad Media.....	111
XIV.	La Serenissima.....	130
XV.	¡INSTRUMENTUM DIABOLI!.....	142
XVI.	Sus majestades las especias	148
XVII.	La borrosa pista de las diásporas	156
XVIII.	Otro genovés, un «marrano» en este caso... ..	166
XIX.	Renacimiento	172
XX.	El tablero del Monopoly en su totalidad... ..	180
XXI.	Chef y scalco... ..	193
XXII.	Presas de un calendario litúrgico	202
XXIII.	El Siglo de Oro-.....	214
XXIV.	Sal de la India... ..	220
XXV.	invitados por el rey azteca Moctezuma.	228
XXVI.	La cultura morisca.....	239
XXVII.	Jarra de vino.....	250
XXVIII.	En 1700	252
XXIX.	El Grand Tour.....	266
XXX.	Una época de revoluciones.....	276
XXXI.	Ciclo revolucionario de los PIGS.....	290
XXXII.	Uno de esos "cretins" decimonónicos.....	308
XXXIII.	il Risorgimento.....	316
XXXIV.	Ni pongo ni quito mares.....	333
XXXV.	Una habitación con vistas.....	342
XXXVI.	Una serie de movidas bélicas.....	348
XXXVII.	Fascismo, fascio, fascis.....	354
XXXVIII.	Sección Femenina.....	358
XXXIX.	Políticas sin control y otras corruptelas.....	368
XL.	El milagro económico.....	370
XLI.	Barcos arbolados hasta quinta andana.... .	378

X XXXXXX X

Me sucede lo mismo que a Forrest Gump; no sé mucho de muchas cosas. De hecho, mi círculo de competencias se limita a lo que más me gusta en la vida: mi trabajo de fotógrafo, viajar y comer. Fuera de esos límites me limito a poco más que a transformar el oxígeno en dióxido de carbono; y eso también lo hago regular, porque soy asmático. Pero sí me da lo suficiente para saber de dónde me deriva ese sentimiento de pertenencia a **esa tribu llamada PIGS**.

Ese acrónimo, creado por algún medio de comunicación inglés (Financial Times), se usó para señalar la forma de vida y gestión política de los países del sur de Europa como responsables de los periodos de crisis vividos en las últimas décadas, reflejando que no priorizamos economía y trabajo frente a otros aspectos de la vida más placenteros.

Es justo reconocer que son esos sencillos placeres los primordiales rasgos identificativos de la sociedad PIGS, y los que más nos unen en una gran pira. En este libro, a modo de respuesta, me he dedicado a explorar y fotografiar uno de ellos, el que para la Unesco conforma un magnífico Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad: la Dieta Mediterránea; lo que en los países bajo influencia del Mare Nostrum llamamos, simplemente, comida. A ver si lo he logrado.

La fotografía se sitúa a medio camino entre el juego del carterista y el del funambulista.

Henri Cartier-Bresson.

Pocas expresiones culturales son capaces de abarcar ese período de tiempo que llamamos Historia; y si consideramos que el arte es el poso dejado por la cultura a lo largo del paso del tiempo, no tengo duda de que la gastronomía puede, y debe, ser reconocida como arte. De hecho, hay infinidad de recetas que guardan más historia que un blasón, con la diferencia de que la gastronomía es un arte efímero, y que al desaparecer, pasa a ser parte de un legado memoerial; tanto es así que tanto yo, como la mayoría de los PIGS, aprendimos la cultura de nuestros países sujetos a ese hilo de Ariadna que es la culinaria.

Nuestra gastronomía tiene un origen salvaje, con raíces soterradas en Mesopotamia, donde por primera vez se prestó atención a los sistemas de producción y a la estrecha relación entre agricultores, ganaderos y cocineros. Allí evolucionaron admirando un anciano y formidable «mar entre tierras», habitado por dioses y por el que navegaron y trapichearon fenicios, egipcios, minoicos, venecianos o las propias legiones romanas a lo largo y ancho de los siglos, tejiendo una tupida red comercial hasta convertirlo en el escenario marítimo de la Historia por excelencia y fertilizando las tierras occidentales que hoy denominamos como Viejo Continente.

De ahí emana una cocina modesta, cargada de sentido práctico en su ADN, y llena de bondades por haberse nutrido de unas «historias históricas» muy particulares. Muchas de las verdades de los orígenes culturales PIGS se perdieron en las arenas del tiempo, perdurando nuestros 35 siglos de historia gastronómica en una consecución de jirones, cuyos descomunales vacíos fueron cubiertos por leyendas que bien nos sirvieron para sublimarnos.

Para conocer esta relación, basta con asomarse a los testimonios de una cuadrilla de paisanos PIGS que gozaron de un amplio conocimiento emocional culinario, dejándonos una serie de apuntes que ayudan a formarnos una idea de la base sobre la que se sostiene el mundo en el que nos mecemos; textos de los que somos tan herederos como deudores, dignos de ser atesorados en un Ministerio del Conocimiento como fue la Biblioteca de Alejandría (p.98). Olfateándolos se encuentran diversas tradiciones mesopotámicas milenarias, mercadeo fenicio, cavilaciones sensoriales tan magnas como su Grecia, extravagantes técnicas etruscas y romanas, etimologías visigodas y recetas secretas conocidas sólo por un máximo de dos o tres personas al tiempo —al igual que la *Coca-Cola*—, puestas a la misma altura que un poema. También hay textos sagrados que durante el curioso medievo nos dejó la cocina salpicada de religión; o códices que documentan épicas batallas gloriosamente perdidas; o diarios de navegación que narran viajes errados, descubrimiento de océanos, sometimiento de fronteras indómitas y sabrosas mercancías que asombraron a un Occidente que llenó su Renacimiento y el Siglo de Oro de novedosos productos que hoy son base y aderezo de nuestra dieta.

Así que de la lectura de estos rapsódicos textos sale la resulta de que mi paladar y yo hayamos acabado abrazando el sincretismo, condición necesaria para este tipo de odiseas.

De estos *highlights* en forma de eslabones, enlazados por lo que bebieron y comieron nuestros antepasados, nace la idiosincrasia que define los aspectos étnicos PIGS, formando una cadena contenedora de cultura popular que se ha erigido en uno de los índices de la sinopsis de la historia de la humanidad. Estos eslabones están forjados por el esfuerzo y saber hacer de gente humilde, ciudadanos anónimos que a lo largo de siglos se partieron la espalda bajo la solana para dar forma a esta amalgama que acabó conformando la Dieta Mediterránea; y por mucho que pese, esto fue por obra y gracias de los PIGS.



Este señor tan serio y estirado del bigote *trendy*, y que tanto se parece a mí, es mi bisabuelo Luis; era el típico extravagante que todo núcleo rural —dígase aldea—, tenía en la España de los inicios del siglo xx. Entre las extravagancias que le conozco, la que más me gusta imaginar es la que le refiere llevando de pasto a sus vacas acompañado de un acordeón: buscaba una buena campa con hierba muy verde, se sentaba bajo una higuera para tener sombra y merienda y amenizaba el pastar con un repertorio de melodías populares. Él aseguraba que la música de su instrumento hacía que sus compañeras diesen más leche, más cremosa y mucho más sabrosa. Esta leyenda familiar —tan creíble como las de los *waygu* en Kobe— también apunta a que Luis debía creerlo a pies juntillas, porque estuvo haciéndolo toda su vida; de sol a sol.

Con esa leche ordeñada, también al son de los acordes del acordeón, mi bisabuela y mi abuela, hacían croquetas, que según contaban los juglares eran famosas en todo el *concello*. No siendo profesionales hosteleros, y en una época sin RRSS, era un mérito tener tal difusión. Las croquetas son un buen ejemplo del *leitmotiv* de este libro.

Todas y cada una de nuestras generaciones pretéritas de ganaderos, pescadores, agricultores o panaderos se esforzaron en mejorar la calidad de sus productos, sin tener interés por otro mercado que no fuese el de la plaza de su pueblo —mucho menos por uno financiero—, ni por llevarse comisión por trabajos que no hiciesen con sus propias manos; así que me puedo imaginar la cara de mi bisabuelo si hubiese podido leer que unos paletos chupatintas de ciudad han pretendido despreciarle con un juego de siglas unidas a mala leche.

Gracias a conocer estas historias de mis antepasados, como la de mi bisabuelo, escritas a lo largo de los siglos, zampo tanto y tan bien todos los días; y es por ello que no tolero fanatismos nacionalistas, insultos o desprecios sobre las personas que hoy en día más sufren las crisis financieras, sean estos de palabra, como lo de PIGS, o de acción, como el *brexít*. —Dicho lo cual, dentro del complicado arte del insulto, llamar «cerdo» a alguien con intención peyorativa siempre me ha parecido tan poco eficaz como el de «payaso»; son dos empleos muy respetables—.

A mí me educaron en las coordenadas de ese refrán francés que dice algo así como que *con las manos negras se gana el pan blanco*; por lo que salir en busca de esa osmosis de recetas y leyendas era obligación. No servía leerlo o verlo en documentales, había que vivirlo; así me lo enseñaron, así lo aprendí y así me gusta hacerlo, porque es la única manera en la que este oficio tan raro que he elegido me hace feliz. Además, por suerte, desde hace más de una década las tendencias sociales, sumadas a las nuevas tecnologías, han puesto en el lugar que le corresponde a la literatura resultante de la comida, la historia, los viajes y a sus viajeros. Era el momento de dejar de leer sobre fascinantes y ajenas experiencias de viajeros y convertirme en uno.

Viajar es un ingrediente vital del conocimiento, por lo que siempre que tengo oportunidad cargo la cámara fotográfica y algo de ropa en la mochila y me lanzo a vagar, a la búsqueda de estos pasajes de nuestra historia: desde *Finis terrae* hasta *Portus cale*, desde el Templo de Heracles hasta el de Zeus Olímpico, o desde la estrambótica Palermo hasta la galana Milán.

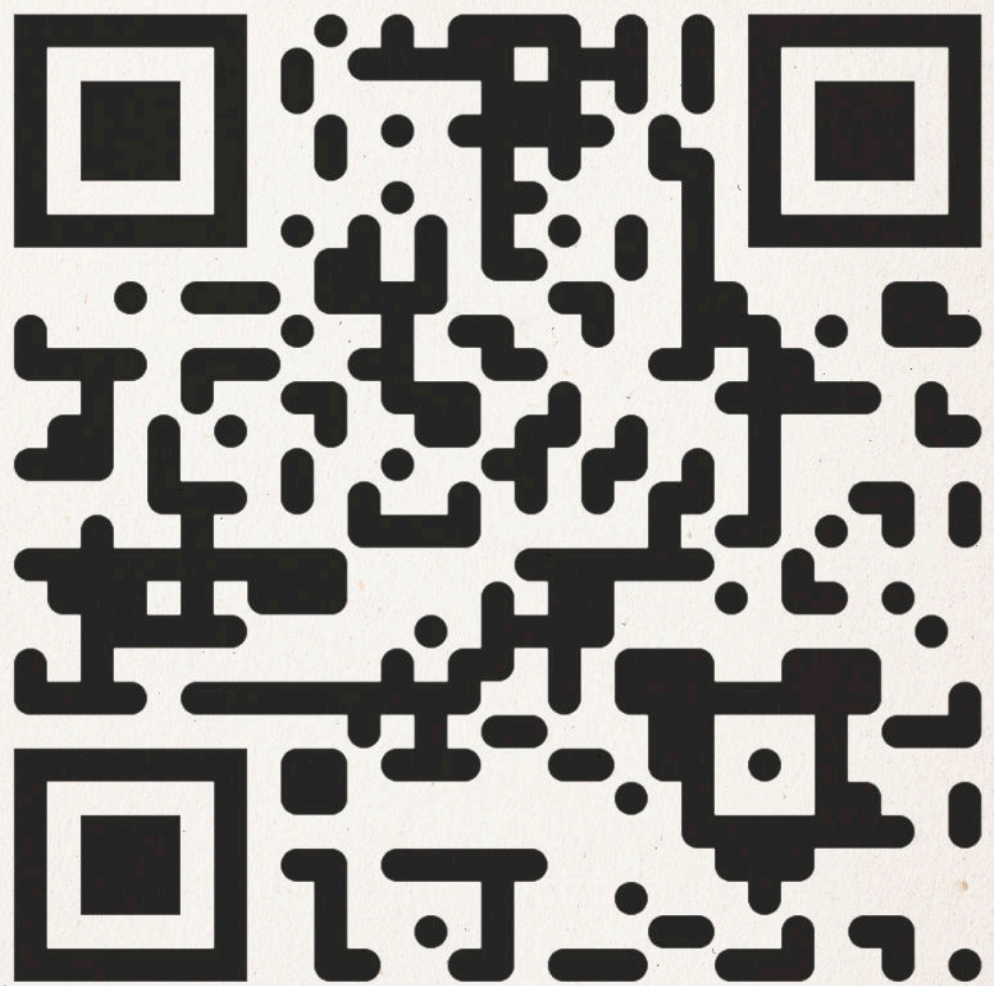
Por allí he disfrutado zampando en comederos de dudosa buena reputación, lugares que no hacen distinción entre pobres y ricos, donde conservan recuerdos de olores y sabores, donde el reloj se para al descubrir que la felicidad te está entrando por la boca. No me canso de visitar mercados antiguos surtidos de frutas desconocidas, carnes sospechosas y especias misteriosas; y me sacio el alma disfrutando de sobremesas de bebidas espirituosas en compañía de personajes que encuentran divertimento en ciscarse en las teorías culinarias trascendidas, dejando en suspenso las versiones oficiales de la Historia a través de sus historietas. Me cuelo en cocinas ajadas regidas por antepasados que te hacen notar el mucho hartazgo y pereza que les causa tu conocimiento del origen de sus productos o recetas, pero a renglón seguido te extienden su realidad, aliñada con datos igual de dudosos, pero para ellos dignos de ser tallados en piedra. En estos escenarios impecables he vivido tales disparates que pensaba estar frente a operetas dramáticas, tragedias griegas o comedias del absurdo, y en la mayor parte de ellos lo he disfrutado de buen gusto; incluso en alguno de ellos he llegado a deleitarme.

Disclaimer: no ejerzo de historiador, ni de escritor, ni tan siquiera de cocinero; soy un fotógrafo titiritero con prácticas de chatarrero, y no precisamente de los buenos. Pero aquí estamos mi osadía, mi chatarra y yo para comprimir siglos de historia culinaria a través de un revoltijo de mis recorridos y sus recuerdos; además, sin más argumentación, documentación y defensa que mi propia experiencia, lo que yo me he encontrado. Esto último obedece a que uno encuentra lo que busca, así que todo esto que te queda por leer y por ver no tiene por qué coincidir con lo que hallen y te cacareen otros viajeros; y ahí le veo yo la gracia, en montarte tu propia aventura, tu teoría; tu chatarrería.

*Sólo un idiota intentaría comprimir cientos de siglos
en un ciento de páginas de peligrosas conclusiones.*

Will y Ariel Durant, *The Lessons of History*.





Versión de muestr^{ra}: Junio'24

A continuación encontrarás los últimos capítulos del libro.

Si quieres adquirir la versión completa puedes hacerlo pinchando en los siguientes enlaces:

<https://alvarogerman.com>
www.amazon.com

PIGS FOOD



Los hongos también son muy apreciados en la cocina de temporada en la región de Trentino-Alto Adigio. En su capital, Trento, está uno de los mercados de setas más famosos del mundo, un circo al que es necesario asistir al menos una vez en la vida, y catar, en la multitud de las osterías que lo colindan, el *tartufo* (trufa) y los *boletus edulis* que suelen acompañar a los *tajarin* (tallarines) y los *escalopini*, apellidándolos *ai funghi porcini*; también se emplean en modo salsa o de farsa para pasta rellena, habiéndome dado momentos incomparables. Es más que probable, que allí, el próximo de nuestros protagonistas PIGS, recogiera estas recetas.

En Palermo y en la Corte de Nápoles los recaudadores de impuestos de Fernando I de las Dos Sicilias, que se habían pillado el reino de Italia en herencia de su papi Carlos III (p.264), empezaron a aparecer muertos en cualquier callejón, dejándose notar que la cosa con la familia Borbón no iba bien.

Así nació *il Risorgimento*, un jaleo entre los diferentes obispados, reinos, principados y ducados que componían la península Itálica para unificarlos en un único reino. Iniciada en el Congreso de Viena continuó con anexiones estratégicas en el norte; entre gritos de ¡Viva Italia! ¡Viva Víctor Manuel, rey de Italia! ¡Muera Francisco II! ¡Viva Verdi! y el *Coro de los esclavos de Nabucco* como himno motivador, en 1860 se inició la fase final, cuando Giuseppe Garibaldi desembarcó sus tropas en Sicilia para derrocar a los Borbones y decretar la constitucionalidad de Víctor Manuel II. Este adorado militar tenía claro la esencia PIGS, por lo que al liberar Nápoles, dijo: *Serán los macarrones, prometo, los que unirán a Italia*. Así se une un país como Dios manda.

Y no iba Giuseppe tan desencaminado, porque fue otro bigotudo, Pelegrino Artusi, un romántico apasionado de la cocina el que acometió tan arriesgada empresa para alimentar su espíritu rebelde. En sus viajes como comerciante por las regiones italianas ejerció de profeta de la culinaria italiana y de notario de las recetas locales, tras degustarlas las organizó, las formuló, las tamizó y las emplató en *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene* (1891).⁵⁰ Escrito 20 años después del *Risorgimento*, unifica, a su vez, la lengua italiana en los términos culinarios de sus diferentes zonas, como el toscano, lengua que no se entendía en el resto de la península.

También se cruje algunas influencias lingüísticas de las antiguas coaliciones europeas (p.276) como, la *sauce ravigote*,⁵⁰ que se convirtió en la *salsa verde* italiana (p.198); otras las mantiene, como en las recetas de las regiones montañosas norteañas, que emplean técnicas, nombres y referencias de la cocina francesa y española (ya las dos mayores influencias para Italia), quedándose para formar parte de ella para los restos.

Este tío evita que me entre la modorra, como me sucede con otros; tal vez porque hace algo muy italiano, narrar anécdotas en torno a las recetas y útiles trucos que no son propiamente de cocina, como recomendar el uso de trementina para eliminar el olor del ácido de la orina después de comer espárragos; o consejos genéricos sobre dietas para buenas digestiones y bien evacuar.

En el divertidísimo prefacio menciona que si el hombre no deseara la comida y el sexo nos extinguiríamos: dos actos guiados por los mismos sentidos, gusto, tacto, olor y vista. *Las funciones principales de la vida son dos: la nutrición y la propagación de la especie*.⁴⁵ Con estos desmarques se le nota que aviva el recuerdo de lo que comió, y revive la felicidad que le produjo esos hechos tan simples como vitales con los que articula casi una novela gastrocultural. Y de la lectura de este texto también se desprende que comer bien no es un asunto de gastar mucho dinero, sino tiempo. El dinero lo que asegura es comer más o diferente, porque dedicar tiempo, esfuerzo y cariño es todo lo que necesitas para dignificar tu despensa, tu cocina y tu mesa.

La misma introducción de la receta de *tomates en conserva* denota esta sencillez —muy parecida a la *salsa de tomate* de Altamiras,²² que es la que de forma habitual suelo emplear (p.256)—, y a su vez cuánto había calado el uso de esta fruta en la gastronomía italiana. Incluso se aventuraba a pronosticar un próspero futuro a esa pequeña industria debido al avance tecnológico denominado *preparación al vacío*, mediante el cual los tomates frescos se conservaban enteros en envases de lata durante largo tiempo.

Y no sólo escribía de los productos sencillos, sus acotaciones demuestran que era un hombre que gustaba de ellos, como es el caso de la receta 64, *ranas*, donde se le nota jodido al denunciar que cuando compra un cordero en el mercado de Florencia le suelen escamotear el estómago.⁵⁰ Claro, porque lo vendían para hacer bocatas (p.148).

Por Italia, en esos tiempos, también estuvo el maestro de la prosa culinaria, A. Dumas, que seguía encastillado en su postura aldeana y zafia, impropia de alguien tan leído y viajado, no dejando pasar la ocasión de faltar al respeto a cualquier culinaria que le fuese ajena, mostrando en este caso una repugnancia invencible por las habas y macarrones, y en consecuencia desdén por todo lo que no fuese francés: *En Italia, donde se come mal, los restaurantes buenos son franceses; en España, donde no se come, los buenos restaurantes son italianos*.⁴⁶

Desconfíe de los libros que tratan de este arte: la mayoría son falaces o incomprensibles, especialmente los italianos...

P. Artusi. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*.



Lo que a todas luces es su plato favorito, la *pasta fresca farcita*, a estas alturas del cuento ya era la formulación por excelencia de la cocina popular nortea. Tras su gestación en la Antigua Roma (p.75), su perfección renacentista (p.192), su difusión judía y la exaltación PIGS, el *ravioli* volvió a ser un plato de consideración entre la nobleza.

El cuento se debió a que tras el desastre de Waterloo, los franceses no sabían bien donde colocar a la ex de Napoleón, María Luisa de Austria; así que le cedieron los ducados de Parma, Piacenza y Guastalla, donde se comía tan bien que a buen seguro no protestaría. Pero a la duquesa, los típicos *anolini* de la región, rellenos de carne caballo, pan duro, queso, o cualquier otra sobra y bañados en caldo le parecían muy vulgares, muy chachos, así que su cocinero de Parma, Vincenzo Agnoletti, le ideó una versión con la que, como buena *influenrcer*, podía molarse mucho más, los *agnolotti al sugo di carne*, rellenos de carne mixta de vacuno, conejo, capón o cerdo.

Este ennoblecimiento del relleno preocupó a Artusi: *Ya no podrán comer Raviolis los pobres*.⁵⁰ Así que en las futuras ediciones del libro se afanó en apelar a los recuerdos y en la exaltación hedonista de esta pasta, retornarla al uso de un pueblo que ideó versiones de queso parmesano, nuez moscada, pimienta y verduras de temporada: espinaca, acelga, endibia o berza.

Cuando oiga hablar de la cocina boloñesa haga una reverencia porque se lo merece.

P. Artusi. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*.

Aun reconociendo que hay muchos lugares en el mundo que miman la pasta rellena servida en caldo (*in brodo*) —como los *krepelj* askenazíes (rellenos de carne y en caldo de pollo) que pude probar en París—, sólo reconozco un lugar como paradigma de su evolución y popularidad.

En mi conocimiento están las diversas formas y nombres a lo largo del norte y centro de Italia, donde tengo la seguridad de que tratan el tema de manera digna, ya sea *trattoria* u *osteria*. Y Emilia Romagna es la exaltación colateral entre Módena, Parma y Bolonia, habiendo *salumerie* (charcuterías), que cual museos, y a modo de obras de arte, muestran el mejor producto para el relleno: *culatello*, *prosciutto di Parma*, *di San Daniele*, *di Carpegna*, *di Modena*, y *cotto*; *salam d'la duja* (salami), *mortadella*, *cotechino precotto*, *bresaola* (de buey o ternera lombarda secada al aire),⁵⁷ *pancetta*, *guanciale*, *coppa*, *salama da sugo*, *parmigiano reggiano* o *pecorino di Fossa*; la locura.

Tortellini in brodo

300 g de masa de la página 200

300 g de mortadela picada

150 g gorgonzolla

Nuez moscada

Los tortellini

2 huesos frescos de jamón y/o ternera

1 trozo de carne de capón y 1 pie de cerdo

1 cebolla grande, 1 puerro, 1 rama de apio

Sal, pimienta, laurel y clavos

Caldo de carne

Primero el caldo. En un cuenco, partiendo de agua fría, sumerge los huesos⁵⁰ y el pie de cerdo (su gelatina liga el caldo) en agua y vinagre durante 10 minutos; esto los desangra y ayuda a tener un caldo claro. Tachona la cebolla con cinco clavos y ponla en otra olla junto al resto de verduras, los huesos, el pie y el capón; cúbrelos con 5 litros de agua y dale fuego vivo hasta que eso hierva; baja a fuego medio y deja cocer. A la media hora retira las verduras, ya no aportan nada ahí. Completa la cocción durante 30 minutos más o hasta reducir a dos litros. Espuma con un cucharón, rectifica de sal, cuélelo con un cedazo o colador fino y reserva. Si quieres caldo más intenso y oscuro para otras recetas marca las piezas de carne, horneándolas, o mejor, braseándolas.

Seguimos con la farsa. Mezcla en un bol la mortadela, la ricotta y la nuez moscada rallada, hasta que quede una masa homogénea. Métela en manga pastelera y reserva en el frigorífico.

Ahora vamos con la pasta. Enharina la mesa y estira la masa con rodillo, con movimientos desde el centro hacia el exterior, hasta que sea una lámina (*sfoglia*). Como alternativa al rodillo se puede usar la máquina de pasta (*sfogliatrice*), reduciendo el espacio entre rodillos a cada pasada. Después, con ayuda de un corta-pasta o cuchillo afilado, corta la lámina en cuadrados de unos 6 cm de lado. Sobre el centro de cada uno de ellos coloca una bola de relleno, cubriendo un tercio de la superficie. Para darle forma pliega en triángulo, apretando los bordes para que no se abran; une los extremos de la base ayudándote dejando el dedo índice en el medio, a modo de anillo.

Finalizamos. Cuécelos en el caldo por 3 minutos, o hasta que emerjan. Emplata, colocándolos separaditos entre el caldo, como naufragados, y decora con un poco de perejil picado.

Alternativa a un relleno graso, Artusi nos propone: *...con una mezcla de fresco y ricotta para hacerlos de manera que sean menos pesados al estómago*. También propongo el relleno de la receta de flores de calabaza (p.108), o cualquier combinación que te plazca entre todos estos ingredientes.



La culinaria italiana es provincial, caracterizada por la historia de sus 16 regiones, reflejada en modos forjados entre invasiones, conquistas, comercio, tratados, matrimonios, renacimientos, unificaciones y guerras varias. Su transmisión por varias vías ha llegado a los PIGS, gracias a las *nonas, mamas y figlie*; estas italianas, en las últimas décadas, han ido dejando su rol de amas de casa para incorporándose al mercado laboral, obligando a los Peter Pan a descubrir que no es alquimia arcana todo eso que se mueve entre los fogones; aunque sea empezando a jugar al asado o paella durante el recreo del fin de semana o el escondite en la *società gastronomica* (p.345).

Debido a este sindió regional puedo decir que no he estado en ningún país en el que se practique tan abierta, alegre y contundentemente el fino arte mediterráneo del insulto entre paisanos; tradición iniciada por los norteos con el término *terroni* (los del campo) para despreciar a sus paisanos del sur; y estos hacen lo propio con *polentoni* (comedores de polenta). En esto de insultarse, los italianos, no sólo se ponen de acuerdo, sino que son los *capi* mundiales, y disfrutan de ello: desde el desprecio con sutiles ironías por el acento, educación y elegancia en el vestir, hasta los calificativos más deshonorosos por los modismos y costumbres a la mesa. Y si se insultan entre ellos, incluso a través de la zampa ¿Cómo no te van a insultar a ti? (p.304)

Paisanados o no sus habitantes, sí lo está su culinaria, difuminado fronteras y configurando una identidad única, catalizada por sus diversos estilos culinarios: desde la *cucina povera* a la *cucina raffinata*, conviven en una gastronomía sorprendentemente armónica, reconocida a nivel mundial, siendo una de las cinco declaradas como *Patrimonio Inmaterial de la Humanidad* por la Unesco, la más buscada en internet, la más replicada y recurrente en muchos menús diarios.

La cocina es una pícara.

P. Artusi. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene.*

Fuera de los periodos de guerra los italianos han comido como príncipes bizantinos, e incluso durante ellos, también. Esto es debido a su idiosincrasia campestre, su clima, su larga costa, sus recursos imaginativos y, en especial, por una tradición de productos humildes, de proximidad y de calidad extraordinaria, de los que puedes hacerte una idea de ellos comiéndolos en crudo, sin cocinar. Esta es una gran prueba que toda buena gastronomía debe superar, porque tan famosa es la pizza como la mozzarella, tan humildes los *casatelli* como la *ricotta*, tan sencilla la *puttanesca* como las alcaparras sicilianas; platos de elaboración sencilla que no hacen sino conservar sus sabores reconocibles y generar una creciente apreciación de esos productos.

Hoy día te encuentras muchos italianos rasgándose las vestiduras al ver estos productos prostituidos en los lineales de los supermercados estadounidenses, como el *fagiolo zolfino*, una legumbre típica de la agricultura de la Toscana, empaquetada bajo fotografías trucadas de *campanili* incendiados por la puesta del sol. Aunque, todo hay que decirlo, muchos italianos no han tenido reparo en formar campañas publicitarias a costa del aceite de oliva español (p.54).

Tal vez el producto humilde que más ha sufrido la presión del marketing haya sido el queso, ideando leyendas como esa que contaba que el Emperador romano Antonino Pío falleció por una indigestión al atracarse de queso de los Alpes. También es buena la de Benedicto XI, que murió por cebarse con higos y *caciocavallo*, un queso calabrés que se rumoreó comía Hipócrates, y que por su peculiar forma, imitando una pera, permitía colgarlo por un cordón, y siendo su venta por pares facilitaba transportarlo a modo de alforjas; de ahí su nombre. Tan de moda se pusieron esos quesos hace unos años que era muy caro añadirlos a una humilde focaccia *pugliese*.

Ya bajada la fiebre y mitigada la saturación en las redes sociales, las nuevas camadas de PIGS se hallan en la resistencia de mantener estos productos humildes al alcance de todo bolsillo. Un ejemplo muy pedestre son los embutidos. En el siglo XIX, en Italia y Cataluña, el cerdo era comida de invierno,⁶⁰ haciéndose la matanza para obtener buena variedad de ellos. Lo de comer vacas y cerdos a *full* es algo moderno, siendo mi generación, la primera en la que los niños pillábamos salchichón, mortadela o chorizo a discreción para merendar; y con ellos nos criamos; hasta que llegaron las *palmeras de chocolate*. Recuerdo que en el colegio me llamaban ballena, no porque estuviese gordito, sino porque siempre estaba comiendo; incluso mi padre me recuerda que los curas le llamaban del colegio para contarle que yo repetía muy alegremente en la cola del bocadillo, en especial cuando eran de *chorizo de Pamplona*. No lo hacía por hambre, era por previsión, y *soprattutto* por disfrute. También recuerdo a un niño ampurdanés —el hedonista catalán— de unas vacaciones en la Costa Brava, contándome que él merendaba butifarra. Y de esas memorias sensoriales nació mi extensa búsqueda por la buena variedad que hay en los PIGS.

En los pueblos de Cataluña, como desayuno antes de ir a arar, era habitual servir judías, que tras haber sido fritas y bien tostadas se mareaban en la propia grasa y jugo de excelsas longanizas,⁶⁰ como la *blanca*, la *negra* o de *sangre* y la *de obispo* o de *perol* (cocida en un perol). Esta combinación también la he visto en Portugal, con la *botifarra de Azaruja*, que se acompaña de *feijão branco*; o el *capello del prete*, que en Italia es servido con *fagioli di Saluggia* o *Villata*.



En mi primer viaje a Italia, en 1998, pensé estar en el paraíso, porque los italianos están todo el día comprando y comiendo embutidos —y si no lo están lo parece—. Yo hubiese sido un escolar feliz en Italia, algo así como Garrone, de la serie *Cuore*; aunque a él también le insultaban. Cómo se nota que la *Constitutio Antoniniana* nunca se abolió, y que los natos en los PIGS *civis romanus sum*; todos, todavía. Además, ahora la ciencia acaba de demostrar que quienes comemos más veces al día tenemos una mejor alimentación y engordamos menos —confirmado en los reencuentros de promociones escolares: soy el más fit—.

A finales del siglo XIX, el menú judío también seguía basado en esta regularidad y en sus respectivos productos humildes y locales: verduras, pescado barato y corte de carne de despojo; esta última nos lleva a la quintaesencia de la cocina romana: el *quinto quarto*. A los desolladores del matadero de Testaccio, los *vaccinari* o *scorticchini*, se les pagaba con el despojo de los animales sacrificados: rabos, carrilleras, lenguas, corazones, hígados, intestinos, tendones y otros despojos que los nobles pasaban de consumir. El término *quinto quarto* referencia al peso de toda esta *grosura* (casquería), que es tanto como uno de los cuartos en los que de forma tradicional se compone la canal del animal. A posteriori, esa carne, la vendían por las *osterie con cucina* de este barrio romano, donde los personajes fantasmagóricos en blanco y negro que hoy adornan sus paredes, idearon recetas de dignidad absoluta para los trabajadores del propio matadero.

Con el paso de los años estos platos están allende este barrio plebeyo, en cualquier cocina del *Lazio*, desde el más humilde y decadente comederio hasta el más selecto y moderno *ristorante*, donde tratan la *grosura*, como si de caviar se tratase, decididos a mantenerla y a recuperar recetas clásicas para sus cartas. No conozco comederio romano serio que no tenga clásicos de *grosura*, como *coda alla vaccinara*, *trippa alla romana* (callos) o *cecì e pennarelli* (sopa de garbanzos y tendones) escoltando a sus recetas de pasta más conocidas: *bucatini alla gricia*, *alla amatriciana* o *carbonara*. Ya he mencionado que la casquería de Florencia es memorable (p.148), pero escuchar de ella como producto prémium, sólo disfrutable si proviene de un listado de la *Guía Michelin*, como me ha sucedido en los últimos coqueteos, reconozco que me desvirtúa el sentido de su ser.

Esto, todavía, no me ha sucedido con la casquería de cordero lechal, presente en los mercados romanos durante la primavera, alcanzando su alegoría con unos intestinos condimentados y asados en parrilla o en la sartén, al modo sureño (*turcinuna*). Por otro lado está el *quimo*, un jugo cuajado, resultante de la mezcla del bolo alimenticio y la enzima segregada por estos intestinos del cordero, donde se ha coagulado a su calor, justo antes de ser sacrificado. Esta sustancia intestinal cremosa, parecida a una *mousse de paté*, se mezcla con *passata* y otros ingredientes, creando una salsa cremosa y memorable; créme, es deliciosa. Servida con pasta origina uno de los platos romanos más tradicionales: *rigatoni co' la pajata*. Recuerdo que la primera vez que los comí, en el mismo Testaccio, me imaginé al autor de esta receta al proyectarla, y Alberto Sordi lo discurre a la perfección al describir la esencia de este plato en la película *Il Marchese del Grillo*.

Pacceri co' la Pajata

300 g de intestinos
400 g de pacceri, rigatoni o conchiglioni
1 cebolla grande

300 ml de salsa española (p.256)
AOVE, mantequilla, sal, pimienta
Vino blanco

Pica la cebolla y el apio lo más fino posible, y arráncate un sofrito con un diente de ajo sin pelar sobre una nuez de mantequilla. Hazlo a fuego muy bajo para no quemarlo.

Pela y limpia los intestinos dejando el *quimo* en el interior. Córtalos en trozos de unos 8 cm; más pequeños se sale demasiado el *quimo*; agrégalo a la sartén con sal y pimienta y fríe durante unos 5 minutos. Después inunda todo con vino blanco y dejar reducir. En este momento se suele retirar el ajo. Yo no le he quitado nunca.

Cuando el vino se haya evaporado añade la salsa de tomates —o la lata que tengas por ahí danzando— y la guindilla. Ponle la capota al cacharro y cocínalo durante un par de horas a fuego *pianissimo* para que no se salga el *quimo* en exceso; por esa misma razón no remuevas mucho cuando, como en otras recetas.

A la hora tres cuartos ve a por la pasta. Cuécela dignamente, y una vez que esté lista escúrrela sin mucha delicadeza y haz volquete directamente en la olla de la *pajata*. Deja reposar un par de minutos y cómetelo directamente de la olla. Ni salgas de la cocina.



Artusi trataba de modo calmo los aspectos sociales que le placían, sin alardear, en una época de hombres aguerridos. No era un gourmet a lo hedonista, siendo los consejos de su libro de carácter saludable e higiénico, por esto pocas veces habla de alcohol (tanto de vino o licor), y cuando lo hace es para recomendar su control: *Hacen mal, muy mal se portan los que se vencen por el vino. Poco a poco comienzan a sentir rechazo hacia la comida y se alimentan en exclusiva de vino, así se degradan ante los ojos del mundo, se vuelven ridículos, peligrosos y bestiales.*⁵⁰ Incluso llega a dirigirse, de forma directa, a estas personas poco higiénicas respecto a su acercamiento a sus recetas. Así, en la receta *arenques refinados*, podemos leer: *Señores bebedores, ante este arenque (clupea harengus), abandonen el tenedor. No es para ustedes, que tienen gustos vulgares.*⁵⁰

Obvio que pocas recetas, comparadas con las actuales, tienen vino como ingrediente; se usa, por ejemplo, para la *copa claret*,⁵⁰ un vino de postre para el que recomienda utilizar alguno de sobrada calidad, mencionando *burdeos, chianti o sangiovese* (etimológicamente Sangre de Júpiter). Y es que en tiempos de Artusi el vino italiano estaban iniciando su modernidad.⁵⁷

En los últimos 30 años, al igual que otros productos, los neovinos italianos son reconocidos a nivel planetario. En parte gracias a la gran variedad de uva romana,⁵⁷ aumentada a más de mil hoy día y repartidas entre viñedos de costa, montaña y laderas de volcanes. Con un batiburrillo de D.O.s, que sobrecoge incluso a los transalpinos, no sorprende que sea el mayor productor del mundo. Pero con 33,3 litros per cápita es el 10º consumidor. El Vaticano es el 1º con 52,26; por lo de las misas, digo yo. La variedad más humilde es *il vino de tavola*, tan recios como la sangre de Satanás, donde los matices organolépticos se mueven en coordenadas de aromas a establo y sabores propios de chupar pruina. Aunque para modesto está el *vino de mosto*, elaborado con los desechos del anterior (pellejos y pepitas), que se hierven y reducen con azúcar hasta lograr un sirope que concentra su sabor y se mejora su conservación, puesto que se empleará para cocinar.

Los vinos perfectos para iniciarse son los toscanos, elaborados con uva *sangiovese*,⁵⁷ una de las recomendadas por Artusi. Otra sugerencia son los del Valle de Chianti,⁵⁷ los populares *chianti classico*, que en muchas osterías en las que he abrevado me lo servían casi sin preguntar, para acompañar los platos de pasta con *salsa de tomate* por su carácter afrutado. Otras zonas del valle hacen vinos de más calidad, para *reserva y crianza*, como los *brunello* y *nobile di Montepulciano*.

Toscana es la mayor y más conocida región vinícola de Italia, sin duda por los *super toscans*, paridos en los años 70', de la mezcla de la *sangiovese*⁵⁷ con otras uvas no autóctonas, como las bordelesas *cabernet franc* y *saugvignon*, *merlot* o *syrah* con la intención de aumentar la calidad.

En Lombardía y Piamonte también tienen mastodontes mundiales: *barolo* y *barbaresco*, elaborados con la uva *nebbiolo*,⁵⁷ con un tanino tan puro y fuerte que llegan a provocarme acidez. Los *barolo* tienen matices a cuero, tabaco y ciruela pasa;⁵⁷ y la variedad *barbera*, producidos con la uva *dolcetto*, más económicos y extendidos, son menos tánicos, muy afrutados y un tanto ácidos. Por ello muchos los usamos para cocinar. (p.72)

En el noroeste, en la región del Véneto y Trentino, elaboran vinos más ligeros, como el tinto de Valpolicella, o blancos casi evanescentes como el conocido *prosecco*, tan vivo y fresco como el champán, que sacado de los festejos también se toma de aperitivo o con los entrantes.

Hasta hace poco, la región sur era la desconocida; hoy es la más productiva. Allí aprendí que, etiquetas aparte, el buen vino no está obligado a coincidir con un rango de precios concreto, más bien debe coincidir con su naturaleza. A no ser que tengas el paladar muy entrenado, pagar más de 15€ por un vino es tontería, no notarás la diferencia. Un vino modesto, pero honesto, tiene más valor que uno célebre al que nadie le importa su origen o quién lo ha hecho ni con qué.

En Sicilia descubrí muchos vinos blancos de calidad, pero el tinto *nero d'avola* tiene su cualidad en el sabor mineral, que parece copiado del paisaje de tierra seca. La variedad popular en Apulia es la *negroamaro*, por sus notas de hierbas silvestres y por las versiones de *primitivo* con desamparantes aromas a clavo y frutos rojos y negros. Al menos eso pone en las etiquetas.

Otro libro que bien recopila estas variedades de vino es *Culinaria Italia*,⁵⁷ un clásico que también suma un genial recorrido por las costumbres, productos y recetas regionales vigentes a principios de este siglo xxi, prestando atención a las influencias históricas. La suiza y germánica al noroeste, listando platos poco italianos: en el Valle de Aosta están la *zuppa alla valpellinente*, (caldo de carne con repollo y pan negro), la *fonduta* (fondue) o la *bundnerfleisch* (bresaola); en Trentino-Alto Adigio, Véneto y Friuli-Venecia Julia están los *canederli/knödel* o *klöße* (albóndigas de speck), el *strudel* o el *goulash* (p.24). Al noreste, en el Piamonte, predomina la francesa por la gobernanza de los Saboya durante varias décadas, pudiendo ver *hors d'oeuvres* (antipasti), *fricassé*, *ratatouille*, *papillote*, sopa de pescado o *ragouts* (p.354);⁵⁷ y al ser tierra de ranas se pueden zampar platos este batracio de protagonista: *zuppa di rane*, *frittata di rane* y *risotto con le rane*.

En una ocasión me crucé con un Artusi, en Sicilia, en uno de esos ferrocarriles regionales, de los de pátina histórica tan pegada como su roña, adecuados para disfrutar del pasaje y del paisaje. Un hombre de aspecto anacrónico, parecido al príncipe Salina de *El Gatopardo*, paseó hasta el fondo del vagón, como si lo hiciese por una calle de Palermo, hasta acomodarse frente a mí.



A los pocos minutos ya estábamos charlando y bebiendo vino, de una botella que también compartía con el revisor. Ambos señores eran de esos a los que todo les viene bien, que todos los autobuses pasan por su casa. Estando en eso el supuesto príncipe se me emocionó, al recordar la cocina catalana: un *cordero a la urgellenca* (asado), unos *calcots* y una *xató* (ensalada de escarola y bacalao) que se debió calzar hace décadas; y unos canelones, sintiéndose orgulloso de lo que Cataluña había hecho con esa receta que él consideraba muy patria, por ser propia de las fondas desde el siglo XVIII, donde se hacía para aprovechar sobras.

Visto mis intereses me recomendó otro coloso literario que tampoco ha dejado de actualizarse desde mitad del siglo XX, *Cuchara de plata*,⁵⁸ que ya es mi misal para oficiar recetas clásicas, y consultar técnicas y herramientas regionales. Entre las 2000 recetas de este gran volumen de 1500 páginas se ve la evolución del vino como ingrediente; y en cantidad: *brasato al barolo* (p.72), *coda alla vaccinara* u *ossobuco*. También se leen muchas recetas de puchero, representativos de sus regiones y poco vistos fuera de ellas:⁵⁸ como el de Lombardía, la *cassoeula*, plato a base de berza y varios cortes del cerdo; el del Valle del Po, donde crían ganado vacuno y porcino, para el *bollito alla piemontese*. El revisor reconoció que se enamoró de dos de las protagonistas milanesas de ese libro, ¡la *cotoletta di vitello*, y la *minestrone*! Esta broma agradó mucho al príncipe, que rechazó beber más de la *grappa* que nos ofrecían; argumentó que con los destilados le pasaba lo mismo que con el cunnilingus, que sabía retirarse a su debido tiempo. Ahí me di cuenta que su forma de hablar se parecía a la de Artusi.

*Es un pedazo de hueso, rodeado de músculo y hueco de la extremidad de la pierna o paletilla de la ternera lechal. Estofado ayuda médula.*⁴⁵

P. Artusi. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*.

La chachara se interrumpió al llegar a una estación en mitad de los Apeninos Sículos, donde un anciano se paseaba por el andén, acercándose a los vagones y ofreciendo ramas de Laurel que nadie aceptaba; yo bajé mi ventanilla, alargue mi brazo y logré agarrarle una rama muy grande justo cuando el tren retomaba su marcha. Nunca olvidaré la cara de felicidad de aquel anciano, a la que el príncipe me dio respuesta con una frase de Patience Gray (p.364): *La cultura se basa en el sonido de las tradiciones culinarias*. En ese momento me pareció una frase entre muchas otras, pero con los años, libros y viajes, llegué a darle sentido. Así que, cada vez que huelo a laurel, y con esa rama mi cocina mantuvo ese olor durante semanas, tengo presente ese tren y las tradiciones.

Ossobuco a la milanesa con gremolata

Gremolata	Ossobuco
1 limón	4 rodajas de jarrete de ternera con su médula
1 manojo de perejil	50 g de mantequilla y 50 g de AOVE
2 dientes de ajo	400 ml de caldo de carne (p.318) y/o verduras (p.278)
Harina	100 ml de vino tinto o blanco
Sal y pimienta	1 cebolla grande y 1 rama de apio
	Concentrado o salsa de tomate (p.256)

Funde la mantequilla en una tartera a fuego medio, y añade el AOVE para que no se queme; después añade la cebolla y apio bien laminados, rehogando hasta hacer un buen sofrito. Mientras tanto salpimienta las piezas de carne, pásalas por harina (p.9) y ponlas a marcar a fuego vivo, con el sofrito en un costado. Dale la vuelta una vez que estén bien doradas, y termina de marcarlas por el otro lado. Entonces añade el vino y deja cocer hasta que se evapore. Ahora añade el caldo, tapa la tartera y baja el fuego. Tras 20 minutos añade una cucharada de concentrado de tomate disuelto en un vaso de caldo caliente; en su defecto puedes usar 300 ml de *salsa de tomate*. Deja cocer 10 min. más.

Antes de retirarlo del fuego haz el tan típico como habitual aderezo para acompañar el *ossobuco*, la *gremolata*. Mezcla y maja en un mortero la cáscara de limón rallada con un buen puñado de perejil, ajo al gusto, sal y pimienta. Añádelo por encima del guiso y déjalo cocer un par de minutos más. De modo opcional, una vez emplatado, puedes aromatizar y alegrar su vista añadiendo más *gremolata*, hojas de perejil y/o ralladura de limón. No te arrepentirás.

Alternativa para catalanizar el plato es aderezarlo con *salsa romesco*, del verbo catalán *romescar* (mezclar). En su versión medieval era ajo, nueces, pan seco, aceite y vinagre. Y la vía moderna es la que hacían los pescadores de Tarragona para cocer en ella el pescado imposible de vender:¹² pimiento (incluso carne de ñora), tomate, picadas de los hígados, almendras y especias.



Volviendo a *La scienza in cucina*, de su lectura también se desprende lo mucho que le gustaba el arroz a Artusi: veintiséis recetas de arroz, doce de ellos *risottos* (tres de ellos diferentes versiones de *alla millanese* (p.278) sin ser escudero del *ossobuco* u otra receta). Así se documenta su popularización desde tiempos de Napoleón (p.280) y durante la segunda mitad del siglo XIX.

Su cultivo planificado en Italia había empezado en el siglo XV, tras la peste, que tanta hambre dejó, necesitando buscar nuevos alimentos. En este siglo XIX se empezó a cultivar en la llanura del Po, por no faltar agua ni el resto de condiciones para su cultivo a lo bestia. Se idearon grandes canales (Canale Cavour, 1852) y maneras de regar grandes superficies. Así, el arroz, fue ganando terreno hasta ser el mayor potencial económico para esta región.⁵⁷

La región de Piamonte tiene una gran producción de variedades de arroces de calidad para los *risotti*:⁵⁷ *arborio*, *carnaroli* y *vialone nano*; de ellas nacen joyas como el arroz blanco con queso y cebolla, *risotto paniscia* o *panissa*, *risotto al Barolo*, arroz con leche, arroz y castaña o el *risòt verd* (arroz verde con espinacas y perejil). Las ondas expansivas se extienden por el norte en platos como *risotto alla trevigiana* y *risotto al radicchio*, típicas de Veneto; o el *risotto tartufato* con trufa blanca de Alba (de las mejores del mundo), mantecado con queso *castelmagno* o *gorgonzola*.

De península a península. En la Ibérica, los primeros cultivos del arroz son del siglo VIII, en las lagunas de Valencia y desembocadura del río Guadalquivir, siendo los más antiguos de Europa. Desde la expansión territorial de los reinos cristianos (p.152) se estuvo a hostias con los árabes por cualquiera de sus identificativos, incluso este arroz, del que decían llevaba a la infelicidad. Este odio retrasó su desarrollo; pero la tontería desapareció durante el siglo XV, cuando su cultivo se documenta en el delta del Ebro, petándolo a mitad del XVIII, cuando su cocinado codificó buen número de recetas arroceras ligadas a la tradición. La más famosa del país es la *paella*, nombre del recipiente donde se cocina el arroz; este nombre, tal vez, derive de la voz árabe *paquí*, *pailla*, que significa restos.⁴² La definición cuadra, ya que la *paella* tradicional, la de Valencia, es un sofrito con pollo, pato o rata de la Albufera; o bien de pescado con vegetales de primavera. Se supone que se perfiló con conejo, caracoles, *garrofons* (alubia blanca), judías verdes, tomate, ajo, pimentón, aceite y azafrán para vestir al arroz variedad *bomba*. Lo que sea salirte de ahí te linchan la opinión; en especial si dices que algún texto acreditado que en sus orígenes tenía chorizo.

El levante español: costa valenciana, Bajo Ampurdán catalán e Islas Baleares, son tierras de arroces humildes y monotemáticos, cocidos en abundante y contundente caldo de pescado de morralla, espinas, cabezas (la mejor metralla) y patatas chascadas; para que eso engordase –en Grecia lo vi empleado en el *mezze skordaliá* para el mismo fin; por si te da alguna idea–.

Algunos de estos arroces aceptaron el pescado económico como ingrediente principal, siendo buenos platos de Cuaresma. Una gran receta que lo describe es el *arroz a banda*, en el que primero se zampa el arroz y después el pescado; aunque tras ceder su sustancia para el caldo se necesita animar su carne aliándola con un majado de ajo, pimienta, perejil, cebolla, vinagre y servirlo con las patatas cocidas. Otros muchos hoy son platos dominicales simples y deliciosos, como el *rossejat d'arròs* de Cataluña, que lo juega todo al sabor tostado de su sofrito (p.120), y al aliño tradicional para calderetas de pescado y arroces –baratos o caros–, la cucharada de alioli.⁶⁰

Hoy día, las dos penínsulas producen arroces de calidad en cantidades industriales; siendo el segundo cereal de mayor producción a nivel mundial, sólo superado por el maíz.

¡El arroz! He aquí un alimento engordador que los turcos dan a sus mujeres para que desarrollen, como diría un ilustre profesor de todos conocido, los cojinetes adiposos.

P. Artusi. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*.

Las futuras ediciones de *La scienza in cucina* se fueron actualizando gracias a los cientos de *gruppies* que brotaban por el país, deseosos de aportar fórmulas heredadas de sus abuelas. Esas cartas de los lectores agradecían al autor describir con claridad la ejecución de las recetas, ya que por ello podían rebotarlas a sus hijos emigrados a América.

Y es que aunque se rompió el sistema feudal tras la unificación, las tierras continuaron en propiedad de los aristócratas, de la Iglesia y de otros grupos terroristas agrarios. Sumado a la rotura de relaciones comerciales con Francia, a mitad del siglo XIX, Italia se sume en una de sus peores crisis, enquistándose en el populacho y condenándoles, de modo irremisible, a la pobreza. Millones de familias se rompieron en pedazos al partir sus hijos, padres, o hermanos desde los puertos de Sicilia, Génova o Nápoles en dirección a diferentes puntos del mundo, en dirección a un futuro mejor, lejos del hambre. América se había convertido, en poco más de trescientos años tras su conquista, en la tierra prometida y de las oportunidades. Pero no tanto su culinaria.

Allí se encontraron italianos de diferentes regiones, de nuevo en guetos: los sicilianos en la *Little Italy* de New York (p.352), o los *xeneizes* (genoveses) en *La Boca* de Buenos Aires. En esos barrios recuperaron la sensación de sentirse seguros en comunidad, compartiendo sentimiento de orgullo regional por medio de sus costumbres y las recetas que les mandaban desde casa.



En unas sociedades recién nacidas se amalgamó un menú muy italiano, adoptado por países que carecían de tradiciones culinarias propias, convirtiéndose en punto de difusión de la *cucina povera* (p.260), lo que a la postre sería el trampolín de su reconocimiento a nivel mundial. Ya no solamente estaba escrito en un libro; la unificación esbozada por Artusi estaba pasando. Paradójicamente, fuera de casa.

Un rasgo destacable de estos inmigrantes es la tradición en torno a la mesa: allí se une la familia para ser foro de debate de todo tema, narrar anécdotas y recetas, y de paso juzgar y condenar a quien sea, en muchos casos al propio cocinero. En esas charlas los contertulios discrepan y se agreden con sus ideas, como los franceses con el amor, los españoles con la política, los portugueses con la música o los argentinos con el fútbol. Los italianos mezclan todo lo anterior para extrapolarlo a la comida. Cualquiera que haya viajado por Italia lo habrá comprobado: les pides indicaciones para llegar a una calle o pueblo y de extra te llevas el saber de la mejor comida que allí te puedes encontrar.

Un chiste argentino dice que Dios creó las maravillas de Argentina en seis días: sol, plata, ríos, llanuras, ganado y alfajores; pero al séptimo día decidió joderlo todo y creó a los argentinos. Aunque ayudó el que entre los mediados del siglo XIX y XX, arribaron a Argentina, cerca de tres millones de italianos, significando casi la mitad del total de inmigrantes llegados al país, y el 15% de la población. Hoy día la mitad de los argentinos tiene algún antepasado *tano* (diminutivo de napolitano), en especial los porteños; y si no se lo inventan. Y de ellos heredaron mucho de lo que hablan y casi todo de lo que zampan —excepto cuando mandan al carajo la dieta PIGS con los asados—: *vitel toné* (*vitello tonnato*), *torta pasqualina* (*gattafura*) (p.206), *milanesa a la napolitana* (contradictorios hasta en los gentilicios), *sorrentinos* (*ravioli* rellenos de ricotta y jamón), *pizza argentina* (un bizcocho salado plano con queso, que da igual el que sea mientras estire bien), y *papas*, en cualquiera de sus preparaciones conocidas.

Todos estos currelas tenían la patata como uno de sus alimentos básicos: barato y fácil de cocinar. Un producto de ida y vuelta, popular desde el siglo XVIII (p.264), originando el ritual más *tano* para invocar a los espíritus de los antepasados de las familias argentinas —aparte de maldecir—, currarse unos *gnocchi di patate* los días de festejo. Tan dignas de perdurar las consideró Artusi que logró recopilar hasta seis recetas en su libro, reconociendo que *La familia de los ñoquis es numerosa*.⁴⁵ Para los expatriados tenían un trasfondo emocional, vinculadas al recuerdo, por ello es habitual que las rebautizaran como *gnocchi de la mamma* o *de la nonna*; aunque los haga el tío Marcial. Un siglo después ya habían reinterpretado e internacionalizado todas esas recetas. Y gracias a este periplo la última edición de *La scienza in cucina* se fue preciando como primer recetario de su cocina nacional; yo tengo una 10ª edición, y ya gustaría compararla con la última editada en vida del autor: la 35ª. Los letrados amigos de Artusi bien apuntaban a que su curro acabaría siendo referencia; el cocinero Giovanni Vialardi llegó a decir: *Finalmente tenemos un libro de cocina y no de canibalismo*.

Gnocci al pesto rojo de la nona (agghiata trapanisa)

150 g tomates secos + 100 ml de su AO
50 g almendras peladas y tostadas
50 g de queso parmesano
1 diente de ajo *el pesto rojo*

1 kg de patata vieja *para los gnocchi*
1 kg de harina
1 huevo (opcional, la original de Artusi no lleva)
Sal y nuez moscada

Llena una olla con agua y cuece las patatas durante 20 a 30 minutos, según tamaño. Pínchalas con un tenedor, si las púas salen fácil ya están. No uses patatas nuevas, tienen mucha agua, son preferibles las viejas, ricas en almidón y pobres en agua; así se necesitará menos harina para lograr la masa. Pela mientras están calientes, hazlas puré y añade la harina. Amasa. Ahora añade el huevo y la sal, y vuelve a amasar hasta que tengas una consistencia suave y firme.

Corta una porción de masa del tamaño de tu puño, el resto resérvalo bajo un paño de cocina húmedo para que no se seque. Con las manos y la mesa enharinada haz cordones de unos 2 cm de grosor, que deberás cortarlos en porciones de 1 cm. Para darles su forma final revisa la secuencia de *El Padrino III*, donde Andy García instruye a Sofia Coppola. No creo que haya mejor manera que esa. Cuécelos en agua con sal.

Mientras tanto haz el pesto. Junta los ingredientes en el mortero y machácalos hasta tener una salsa homogénea. Dicen que si no es verde no es pesto, pero la versión roja, sustituyendo la albahaca por tomates secos también es deliciosa. Cuando los gnocchi alcanzan la superficie del agua ya está cocidos y listos para escurrirlos y embadurnarlos con el pesto.





Yo, **ni pongo ni quito mares**, pero algo especial tendrá una península bañada por el Cantábrico, el Atlántico y una de sus bocacalles: esa que llamamos Mediterráneo. El clima soleado baña una geografía ideal para la agricultura y ganadería: ríos, campos, montañas y kilómetros eternos de costa repletos de sabrosos bichos. El lugar perfecto para quedarse a pescar, pastorear y cultivar cosas ricas. Así, «ibérico», es un término que antaño nominaba a un pueblo que habitaba la península, y en la actualidad es el primer apellido de un montón de productos de una calidad abrumadora; algunos de ellos con «bellota», «pastor» o «caserío» como segundo apellido, y que hasta hace poco tiempo no eran ni exportados ni reconocidos.

Un concepto estereotipado de las culinarias PIGS es el que argumenta que sus interpretaciones fuera de sus respectivas penínsulas corren el riesgo de naufragar en la globalización. Aunque la experiencia nos demuestra que es a través de nuestros vaivenes migratorios cuando se provoca una retroalimentación cultural. Ese es el caso de la adoración que el norte español procesa a la anchoa y que convierte al cantábrico en la capital mundial de la captura y procesado de este *pezqueñín*, que es otra aportación siciliana, no muy diferente a las ya narradas.

En el sur de Italia se hacen conservas de anchoa desde el Imperio Romano (p.50), época en la que era especie abundante y apreciada, por lo que la técnica se propagó por el Mediterráneo. Fue desde el siglo XIII cuando se consideró pasto popular y usado como cebo para pescar besugos.

Y es desde finales del siglo XIX cuando la flota italiana llevó a sus técnicos salazoneros (*salatori*) desde Porticello, Sciacca, Terrasini, Trapani y Palermo al norte español. Venían durante la temporada, a principios de marzo y a lo largo de abril y mayo, cuando emerge una generación entera de anchoa que se acerca al golfo de Vizcaya para reproducirse, o morir intentándolo.

Con el paso de las campañas la presencia de italianos en Santoña, Ondárroa o Zarauz se asentó, y su misión se centró en especializar parte de sus flotas, contratando marineros para adiestrarles en el empleo de aparejos y redes de cerco selectivas en esta especie y respetuosas con el medioambiente. No proceden de igual forma los vecinos franceses con sus redes de arrastre que se llevan por delante todo lo que pillan, incluido el fondo marino, haciendo escasear la especie durante años y a la UE cerrar los cupos durante años.

«La anchoa es delicada y caduca rápido, requiriendo una manipulación experta en el proceso de limpieza; por ello también se contrataron a mujeres, mostrándoles el arte de separar los lomos de este pez para su conservación en sal y aceite. Después las salazones se embarcaban con destino Génova, Nápoles o Livorno, desde donde se abastecía al mercado italiano, consumidor de anchoa en conserva como ingrediente indispensable en muchas de sus recetas (p.306).

Ya hemos ido viendo que la conservación del pescado siempre ha sido una cuestión tan complicada como vital para los PIGS, habiendo evolucionado buenas técnicas de salazón, como el *salpresado*, un prensado de capas alternas de pescado y sal; o el *frescal*, que era lo mismo, pero cubriendo el pescado con hierbas aromáticas y/o frutas ácidas como el limón. Y trascendidas al norte de Europa, a partir de mediados del siglo XVII, encontramos el *arencado*: técnica de salar, prensar y ahumar el arenque igual a como se hace con la sardina.

Estás técnicas acabarían formando parte de la gran revolución del sector conservero que se avecinaba. Y por su delicadeza, creo que la mejor forma para comer este bicho son las propias conservas y salazones, o las recetas que someten a su carne a menos estrés.

*** Anchoas low temperature ***

12 anchoas
1 guindilla

1 diente de ajo
AOVE

Limpia las anchoas, eliminado cabeza, tripas y espina; sumerge los lomos resultantes en agua con hielo durante 2 horas para desangrarlos.

Pasado ese tiempo pon a calentar una buena cantidad de AOVE en una sartén, lo suficiente como para que todos los lomos de anchoa queden sumergidos. No pases de 70º en la temperatura del aceite, la idea es no machacarlas para que luzcan su piel brillante. Añade un diente de ajo y la guindilla laminados y deja cocinar hasta dorar.

Durante esta espera saca, seca y sala los lomos con sal fina. Retira el sofrito y resérvalo. Apaga el fuego e introduce los lomos, dejándoles que se cocinen durante tres o cuatro minutos, dependiendo de su tamaño, con el calor residual. Retira los lomos sobre una fuente y aliñalos con el propio aceite del cocinado, que estará aromatizado, y el sofrito reservado.

Reconozco cierta exaltación que nos ha dado a muchos por las conservas. Siempre me traigo a casa unas cuantas latas de atún, anguila, pulpo, almejas, anchoas o mejillones –de lo que sea, me da igual–, y las intento «añejar», pero muy pocas pasan de los dos meses y casi ninguna del año. Es una colección efímera. Ahora mismo me estoy conteniendo para no jamarme más de las necesarias para hacer la fotografía de la página anterior.

Abandonar la referencia francesa,⁶⁰ evidente durante la *Belle Époque* (p.342), fue tarea pendiente hasta el fin del siglo xx; hasta que se unieron las conservas. Desde que tengo recuerdo los bares modestos a exponían conservas de pescado apiladas a modo de *delicatessen*; pero su envoltorio de cartón no mostraba más que ser un matahambre, y su interior lo confirmaba.

Peter Durant inventó la lata para envasar en 1810, recipiente de hojalata que daba sabor a metal y ennegrécía la comida y su calidad; además no se podía abrir si no era a bayonetazos. Fue en 1824 cuando Joseph Colin fundó en la ciudad de Nantes (Francia) la primera fábrica en la que se freían sardinas y se enlataban en aceite. Así, por años, fue condumio de currelas, militares y patibularios, tal y como confirma la obra *Estudio de las conservas alimenticias bajo el punto de vista higiénico-militar* (1889), de E. Ariosto y Baró.

Hace tiempo que mejoró la industria; las latas son de aluminio barnizado, que evita líos y aumenta su calidad hasta la excelencia. Prueba de ello es que hoy día hay avispaos locales que se dedican en exclusiva a servir conservas, y tiendas que las venden en packs como souvenir. Parte del éxito es gracias a los propios conserveros y sus asociaciones, como las portuguesas, que han modernizado el diseño del *packaging* con igual esmero que su contenido, creando monstruos coleccionistas que pagan precios de *pâtisserie fine*; pero en versión pedestre se pueden comprar en tienda o supermercado de barrio a precio popular.

En una ocasión comí un par de latas, de sardinas y anguilas, compradas en un colmado que más bien parecía el economato de una prisión; me supieron tan deliciosas que, para alegría del dueño, regresé y me compré una lata de cada producto de esa marca. No soy el único, somos legión, reconociéndonos entre nosotros en estos templos como niños en una juguetería, buscando las latas con fechas de elaboración más antigua –se supone que con el paso del tiempo (4 o 5 años) los aceites y la grasa del pescado se han fusionado, convirtiéndose un en manjar–. Viajeros de cartera pequeña y estómago fino estamos de enhorabuena, porque las conservas portuguesas también lo están; al igual que en las españolas encontré la misma calidad que honestidad: enorme; y a un precio más que asequible. En abacerías y supermercados hay latas muy decentes por poco más de 1€ –ya podían aprender los banqueros de los conserveros– así que prepararme estas colaciones con botín de supermercado en la terraza de un *hostel* es una experiencia primaria que ningún restaurant puede igualar; y que ya tengo como ritual.

En un viaje de retorno, ya en el control de embarque del aeropuerto de Lisboa, un policía se alertó de lo que vio en mi mochila a través del scanner. En el registro encontró un *grinder*, que como le expliqué, lo llevaba para picar hierbas aromáticas y especias. Se sonrió, lo abrió y lo olió; supongo que le apesó a cilantro, qué era lo último que había molido. ¡El tío lo chupó y todo!

Tras dejarlo apartado registró el resto de mi mochila, y encontró mi cargamento de latas; se quedó tan perplejo que pensé que iba a detenerme por tráfico de conservas; no sabía si el *grinder* me iba a condenar o las latas a salvar. Al fin me miró sonriendo y me dio, *in situ*, una *masterclass* en *portuñol* (mezcla de portugués y español) de buenas marcas y productos idóneos para según qué método de conservación. Toda esta historia estaba aliñada con las miradas de odio del resto de pasajeros que a mi espalda hacían cola para pasar el control, y que les importaba un carajo que el aceite de oliva sea la mejor conserva para hacer un *Gran Reserva* debido a sus características antioxidantes. Si aquello me hubiese pasado a día de hoy estaría escribiendo esto desde un calabozo lisboeta. Así que siguiendo consejos policiales ya no llevo el *grinder*, pido en el hotel algún cacharro menos sospechoso: un mortero, por ejemplo.

El policía fan de las conservas también me obsequió una socorrida receta de despensa, que además me invita a rememorar mis visitas a los colmados y supermercados lusos. No tuvo que venderme la moto, porque me comería una piedra si estuviese en una conserva portuguesa. Se trata de machacar hojas de cilantro y/o perejil (en casa puedes usar grinder) y mezclarlo con el aceite de una lata de sardinas de calidad. Después se coloca una sardina sobre una rebanada gruesa de pan (de colmado) tostada, y sin dejar enfriar, ya que agarra más sabor, se le da un par de frotadas con un diente de ajo sin pelar –se pela solo–; se remata chorreando el aceite verde. Portugal, por su insinuación Atlántica, es una anomalía PIGS, despreciada por un repugnante aire de superioridad con el que se le ha tratado; en especial los altivos españoles. Pero tras las marejadas de las crisis se les admira por su emocional modestia, encajando bien en la mesa por su vocación mediterránea, ya que su dieta, basada en una trilogía de gran producción en cuanto a cantidad y calidad, tiene ambas influencias. Para mí no es raro sentirme observado con asquete en Portugal, por pertenecer a un país que les ha ofendido tanto a lo largo de la historia; hasta tienen un refrán al respecto: **De Espanha nem bom vento nem bom casamento*.



* *De España ni buen viento ni buen casamento.*

Sé que habíamos dejado a las influencias culinarias portuguesas esclavizando africanos en Brasil (p.226) y friendo churros en Japón (p.239); así que este es buen punto para actualizar.

En mi primera visita a los vecinos, hace ya más de 20 años, me encontré un país ajado en el envoltorio, quedando poco del gran imperio de los siglos xv y xvi, extendido desde Brasil hasta las Indias Orientales, donde era potencia social, cultural, y comercial; recuerdos viejunos de estos siglos guays, en lo que todo estaba por aventurar: calles señoriales bacheadas con mobiliario urbano clásico rendido al exterior, catedrales con goteras, palacios de fachadas azulejadas desconchadas y decrépitas casonas habitadas por gaterías y reacondicionadas sin pudor para su nueva practicidad, alojando viviendas familiares, locales comerciales u hosteleros (p.338).

A lo largo de los años y ancho de los viajes he visitado muchos de ellos, en los que destaco los mercados descoloridos de los humildes barrios de pescadores, en los que pareciera que ese estado decadente fuese su estado original. Como si Lisboa viviese en el día de la marmota, comederos, bares y figones tan baratos como clásicos integraron esas grietas y heridas a su día a día y pulsaron al *play*.

Hace más de una década, cuando el cielo se rompía a llover y el viento zumbaba, no era complicado encontrar una cantina portuaria de interior seco y más o menos hospitalaria a la que empujarte; allí se ofrecían escenas iluminadas bajo la elegante luz que entraba rebotada desde el río a punto de desembocar en el mar, atravesando las cortinas e inundando unas paredes de ladrillo visto decoradas con un sinfín de objetos encontrados, que a su vez abrazaban a una recua de parroquianos aparcados. Y si había suerte o paciencia caía esa niebla capaz de mutar la atmósfera hacia una escena propia de los relatos de Georges Simenon. Me encantaba sentarme en una pila de palets, frente a viejos tableros de limpiar anchoas en suerte de mesa, y tomar notas y fotografiar el servicio: una recia tostada de digno pan coronada con una imperial sardina fusionada con la salsa de tomate con la que fue enlatada, y completada con diversos ingredientes disponibles: tomates cherry, aceitunas, cilantro y/o queso portugués; y en ocasiones con el folclore añadido de estar emplataada sobre un plato de la vajilla del ajuar de la abuela, y escoltada por un *vinho verde* servido en un vaso con el escudo del equipo de fútbol local medio borrado por el uso. Estos preparados, o la versión del policía del aeropuerto (p.334), no me eran muy ajenos, ya había leído en *Yo en la cocina* (1971), el libro de cocina de Sofía Loren, una receta similar montada con anchoas, *tostadas napolitanas*.⁶⁷

También suena diferente, algo a lo que no estaba acostumbrado y que me daba cierta calma. Me costó darme cuenta de que se trataba del volumen: sonaba más bajo, incluso susurrado; las voces y música altas, expresiones malsonantes y gesticulaciones exageradas propias de otros PIGS, son anécdota; allí un siciliano se volvería (más) loco —allí y en cualquier lugar foráneo—. Esta es una razón por la que se los lusos tienen fama de retraídos; pero... ¿comparados con quién? En un primer momento pensé que ese cuadro suspirante estaba pintado por la crisis económica; pero no, todavía estaba por llegar el más adverso estado desde la caída de la dictadura en 1974. Es un cuadro romántico transformado en hábitat, adaptado a sus necesidades y emocionalidad. Puede ser que no hayan superando lo de su pasado esclavista (p.226), lo que explicaría que allí se encuentran valores pasados de moda hace 20 años; lo que supone otro ejercicio de melancolía.

En 2009 el país experimentó una profunda recesión causada por el desplome de la demanda exterior en los productos en los que se empleaban las clases humildes, una agricultura muy poco productiva dependiente de los cereales, las frutas y las verduras. Su vino logró salvarse (p.250).

Años después, esa falta de medios se convirtió en una famosa corriente estética, replicada hasta hartar; no hay local *moderni*, en todo el mundo, que no haya forzado esa decoración ajada. Mejor no recordar cuando he llevado a mis padres a restaurantes con lámparas de los años 60, que al voltearlas te encontrabas con el código de barras y el logotipo de *Zara Home* en la base; y por mucha fama que atesoren vendiendo *huevos rotos*, hay generaciones que no entienden de beber en vasos rayados o comer en platos de peltre golpeados a propósito. Todo tiene un límite, y ese minimalismo cutre termina empachándome; se me hace bola, como el bacalao muy cocinado.

Creo detectar que los portugueses son de esas personas que no quieren más, porque puede ser que no necesiten más; son filosofías de vida que he visto nominadas en otras partes del mundo bajo neologismos. El espíritu danés lo llama *hygge*, basado en el disfrutar las pequeñas cosas, en especial las relaciones humanas. *Gezellig* es una palabra neerlandesa, pudiendo definirse como la agradable y cálida sensación de estar a gusto en un sitio acogedor: una cena en buena compañía es *gezellig*, incluso un *bruin café* (los de los porros) también es *gezellig*.

Son unos pececillos que vienen en unos barrilitos. Estos se tienen en agua para que desalen. Después se lavan, y se parten a lo largo, quitándoles la espinilla. Se pica mucha cebolla, y perejil que pondrás alrededor del plato, y en el fondo, y encima las anchoas con bastante aceite, y un polvo de pimienta, sin más cocido, ni asado. También se sirven sobre tostadas y una capa de perejil y cebolla, y otra de anchoas.

A. Salsete. El cocinero religioso.



Decía Borges que *no hay un solo hombre que no sea un descubridor*, así que alentado por la frase y amenazado por una tormenta que veía entrar sobre el río Tajo desde el mirador de la Capilla de Santo Amaro de Lisboa, me aventuré sobre uno de esos locales vapuleados por la crisis. Digo bien al decir «aventuré» ya que una señora me asaltó para disuadirme de hacerlo; según ella ahí se obviaban los principios básicos de la cocina, no siendo un lugar para comer, sino más bien para lo contrario. Pero es que la carta/pizarra, escrita y colgada con entusiasmo en la fachada, se leía una lista vital de la culinaria portuguesa tradicional, que bien podía guiarme en su conocimiento.

De entrada me zampé unas *almejas a Bulhão Pato*, que me llevaron a preguntar al cocinero, a la sazón dueño del chiringuito, por el origen de esa receta que tan reconocible era para mí. Tras contarme la historia me vi obligado a responder que ese plato explicaba a la perfección el calificativo que nos ha acompañado en este viaje; y llevado por el orgullo de sentirse hermanado como PIGS, me dio una panorámica de la situación, resumiendo que tal vez la crisis sea nuestro nuevo orden mediterráneo, del que nunca debimos salir, ya que es parte de nuestra esencia.

Centrado en la visión culinaria me apuntó que, con frecuencia, los visitantes extranjeros son preparados con deliciosa información inútil: tópicos nacionales o calificativos que preceden a gentilicios, por lo que muchos creen que Portugal arrastra una tradición de platos de abuela como si fuese una losa; o que sus conservas, que él también adoraba son comida de tercera. Su despena campestre sería razón suficiente para saltarse la modernización imperante en otras cocinas PIGS —¡Bien!—, pareciendo una culinaria de poca evolución; nada más lejos de realidad. Presumió de recetario variado, con influencias a lo largo de más de 3000 años: fenicios, griegos, romanos, visigodos o árabes; pero es en el período liberal en el que se fraguó su gran revolución.

El último apunte que me dio mi anfitrión en su disertación fue que la gran calidad de la obra literaria, desde mediados del siglo XIX, explicaba, mejor que él, todo lo que se leía en su fachada. Una pista es la de João da Mata, un cocinero notable, de los más influyentes para él, pero que a la edad de doce años, tras la muerte de su padre, otro gran cocinero, estuvo a punto de emigrar.

Tras expulsar a los franceses, en 1812, los comercios lusos estaban en la ruina por los desastres de la invasión, el dominio inglés y la espantada de su familia real a Brasil, país que al abrir sus puertos al comercio mundial hizo perder las tasas aduaneras, financiación primaria de Portugal.

Esta precariedad llevó a la madre y hermana de João a buscarle un trabajo, logrando un pasaje para embarcar al niño rumbo a Brasil, donde se emplearía de comerciante; pero al amanecer del día de su partida se escapó, aterrorizado por el peligro de un largo viaje marítimo. Huido de casa se sentó en la *Praça de Rossio*, cuando un cocinero, amigo de su difunto padre, pasó por allí camino a la aledaña *Praça da Figueira*, y vio al pequeño llorando sin consuelo. El buen hombre le auspició y le ofreció un trabajo de marmitón en la casa donde él cocinaba. João mostró buenas maneras desde el inicio, y durante los siguientes años fue domando el oficio, siendo empleado en varias casas de una prominente nobleza afanada en una etapa de evolución y modernización.⁵³

Un *pouquinho* de contexto antes de seguir con João. En el Ciclo Revolucionario (p.290), en 1822, Portugal logró su Constitución, reponiendo al rey como monigote y empoderando a las Cortes. Esto desató una guerra civil (1828-1834) entre liberales y absolutistas, en la que el rey don Miguel fue depuesto. Los liberales, tras una transición, animaron la agricultura, el comercio, la industria y el ferrocarril; y cuasi alfabetizaron a la población.

Para mitigar la pena financiera se aplicó un proceso iniciado en España a finales del XVIII, donde se ocupó, desacralizó y vendió el conventual y los bienes de los jesuitas. Esta movida fue terrible para matar el hambre de muchos, ya que acabó con una tradición muy PIGS. En los conventos se cocinaba el *brodio* o *sopa de peregrino*, un guiso elaborado con sobras y que se repartía a los viajeros y mendigos enfilados frente a sus puertas; y de los nombres de ese guiso han quedado en España dos expresiones: *estar a la sopa boba*, referido a vivir mantenido a costa de otro y sin esfuerzo; y *ser un bodrio*, referido a cualquier cosa de mala calidad o muy aburrida.

La Desamortización modificó el derecho de propiedad, privatizándola, para dar un empleo más útil por parte de particulares ya que en manos públicas o del clero se consideraban ineficientes para modernizar el país. Así, el gobierno, vendió terrenos agrícolas, conventos, casas de órdenes religiosas y otros patrimonios nacionales de carácter religioso. En estos aires renovadores algunos monjes y monjas buscaron acomodo con curros en las pastelerías que demandaban recetas y técnicas dulces y para satisfacer al creciente turismo y a los ya aristócratas burgueses. Esta nueva capa social era la única con recursos para comprar tierras rurales o buenos locales en las ciudades donde establecer cafés señoriales, como la *Confeitaria Nacional* de Lisboa (en la misma plaza a la que se dirigía el hombre que contrató a João), tomando el relevo a los conventos.

Estas nuevas actividades reposteras, junto a la de humanistas napoleónicos y la de cocineros de la aristocracia afrancesada huida tras su Revolución, canalizarían el futuro hostelero, mostrando sus gustos, modas y modos de la restauración que ya habían calado en París. Por ello cafés como *O Talão* (p.272), entre otros, mutó en 1823 en el impecable restaurante *Tavares Rico*. Tras la primera década del siglo XIX serían más de dos mil los restaurantes repartidos por Europa,¹³



Fue en estos tiempos de recuperación, en 1848, cuando João da Matta se instaló en su primer restaurante, en la Rua do Alecrim esq. Cais do Sodré; años después, en 1886, sobre el Palacio de Calhariz, inauguraría el Grande Hotel do Mata de Lisboa –actualmente una Caixa de Depósitos muy fea–, un templo culinario que sería su zénit al ser frecuentado por intelectuales, políticos, literatos y los nuevos condes y vizcondes con nombres de calles, plazas y palacetes.⁵³

Muchas de estas personalidades acabarían rendidas a la excelencia de su hacer y a su amistad, debatiendo entre ellos sobre las evoluciones liberales que produjeron la mejora de los productos agrariopecuarios y su sincronización con las técnicas de influencia francesa.

Imagino, durante el transcurso de sus tertulias, a Alexandre Dumas (padre e hijo) animando a Matta a usar más mantequilla, al 1º Vizconde de Vilarinho de São Romão –que ya había participado en *Arte do Cozifeiro e do Copeiro* (1841)– sugiriendo no utilizar azúcar con la carne, a Charles Monselet recomendando recetas ya tan cosmopolitas como la *sopa de ravioli a la Tivoli*; o a Raimundo Bulhão Pato, un poeta luso de origen bilbaíno –de esos con cara de que todo le viene mal–, dándole la chapa con su búsqueda de idear la versión lusitana de las deliciosas *almejas a la marinera* y en *salsa verde* que comió en Vizcaya (p.346).

En el último cuarto del siglo el sistema político se estabilizó, y el social se armonizó en una población que, en su mayoría, seguía analfabeta, rural, pasiva al politiquero y sometida por el sistema. Y fue en ese contexto que el maestro João escribió *Arte de Cozinha* (1876),⁵¹ una obra maestra de su cocina, donde interpretó recetas antiguas portuguesas, aplicando todas esas técnicas novedosas y presentaciones armónicas, poniéndoles nombres *guays* y refiriéndose a ellas como *plato típico* o como *para el portugués*; hoy son sus clásicos; ahí está, sin ir más lejos, la primera referencia escrita de la versión actual de las *albóndigas* y los *pasteles de bacalao*.

Mi anfitrión cerró la charla refiriendo que es conocida la idea de que João acabó aceptando el reto del que fue su cliente más *hooligan*, atribuyéndosele, aunque no se incluye la receta en su libro, la autoría de las *almejas a Bulhão Pato*⁵¹ que yo acababa de zamparme.

En 1890 el propio Bulhão participó en el libro *O cozinheiro dos cozinheiros*,⁵³ una recopilación en la que junto a los excelentísimos gurmets ya mencionados, y otros cuarenta ilustres, aportaron unas 1500 recetas que les resultaban destacables *después de haberlas practicado, siguiendo las tradiciones de la cocina portuguesa, y obteniendo numerosas fórmulas de despensa y especialidades que distinguen a una localidad modesta, una ciudad y hasta provincias*.⁵² El libro incluye consejos de conserva, guisado, asado, frituras de croquetas, sopas de casquería [rabo de toro (p.72)], caldos, *olla podrida* (p.216) arroces, guarniciones o *aletria* (p.120). También destaca tres modas: la *familiar* (eufemismo de pobres), de *Languedoc* (Francia) y la *burguesa*⁵³ –sabiendo por donde irían los tiros–, refiriendo la cocina inglesa y milanesa. Este batiburrillo lo aprovecha Bulhão Pato para colar recetas de caza –alguna también con su nombre–; y Teixeira de Vasconcelos, uno de los más ilustres prohombres del período, cuela el famoso *arroz divino dulce* (p.226).

Ambos libros fueron un éxito, agotando tiradas de millares de ejemplares, por lo que se exportaron allende los mares a los países lusoparlantes (p.226) y mencionados en la actualidad como de los más destacables, no sólo de su época, sino de toda la historia culinaria portuguesa.

En esta versión del estilo *Bulhão Pato* uso *lambujinhas* (coquinas) un bivalvo que se cría en estuarios como los de los ríos Tajo y Sado; producto de esa cocina de fango (p.52) que tantas sorpresas y alegrías dan al aportar algo de características de agua marina que suele contener.

Lambujinhas (coquinas en España, teillinas en Italia) à Bulhão Pato

1 kg de almejas, *lambujinhas* o coquinas
1 chorrazo de AOVE
2 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco o *vinho verde*
1 puñado de cilantro fresco
Sal y pimienta

Primero debes hacer que las coquinas suelten la arena que puedan tener, dejándolas en agua fría salada durante 2 o 3 horas. Cambia esta agua un par de veces.

En una olla alta o en un wok calienta el AOVE y añade los dos dientes de ajo laminados. Cuando empiecen a dorarse añade el cilantro muy picado y meneas bien unos segundos. Incorpora el vino y remueve hasta ligarlo todo. Por último mete las coquinas, tapa la cazuela, baja el fuego y déjalas cocer en el vapor del caldo hasta que la mayoría estén completamente abiertas. Las que no se hayan abierto deben ir directas a la basura; están malas.

Emplata en un bol, pega un par de golpes de molinillo de pimienta, un buen chorrazo de AOVE, y corona con unas hojitas de cilantro fresco. En temporada se pueden aderezar con una buena caballa horneada, y así ya tienes un plato único; en este caso emplata en la misma fuente de horno.



Con la llegada del nuevo siglo la clase media europea escaló a burguesa, dándoselas de soportar estoicamente las curiosas incomodidades PIGS, como las narradas en 1908 por E. M. Foster en *Una habitación con vistas*. Otros, como D.H. Lawrence, venían escapando de sus encorsetadas sociedades, encontrando una libertad hedonista –sexual y culinaria– como la que se lee en *Hijos y amantes*, *Crepúsculo en Italia*, *El amante de Lady Chatterley* o *Cerdeña y el mar*.

Durante la *Belle Époque* se siguió tomando medida a las técnicas de la *cuisine française*: marinadas, *faisandé* (p.286), salsas densas y entremeses fríos y calientes contentaban a una alcurnia que se paseaba por el popular paseo de *Miraconcha* o por las márgenes del río *Bidasoa*, la frontera natural con Francia. Esa ociosa vida llevaba a un mediodía con una secuencia de tres platos, y de ahí a una sobremesa con cafés, copa y fumeteo; después los hombres se relajaban en las terrazas de los casinos de Biarritz, leyendo *El gorro blanco*, una revista de cocina que a pesar de estar dirigida a profesionales, les contaban historietas y sucedidos jocosos culinarios, recetas que se rumoreaba degustaba el pijeío famoso (cónsules y embajadores), menús engalanados y enmarcados en volutas y florituras, y secciones de vocabulario e incluso una de necrológicas.

Con estas publicaciones de kiosco convivió la *Biblioteca de la Mujer*, dirigida por Emilia Pardo Bazán, una colección de obras pioneras en la pedagógica de las reivindicaciones feministas aparecidas en Europa, como el divorcio o el derecho al voto; algo futurista para una España que sólo llevaba 13 años en el siglo xx. Emilia, además, fue la primera mujer en publicar un recetario patrio como tal, *La cocina española antigua*, recogiendo «recetitas» propias de las diferentes regiones del país, evitando su olvido y honrando sus orígenes fenicios, cartagineses o árabes. Y también hacía llamamientos a que le mandasen recetas. La consideraría la Artusi española.

Aunque con menos éxito que el italiano, Emilia enfrentó al desaliento, liando una secuela en 1917, *La cocina española moderna*, resolviendo sentencia en el pleito entre cocina española y francesa, o por mejor decir, europea. Mi opinión entiende de su lectura que es la española la que pierde por el mejor adaptado de la francesa al paladar burgués. Y es que Emilia, a pesar de ser feminista, no deja de ser condesa; los prólogos de ambos libros ilustran esta dualidad, siendo ideal para ilustrarlo el de *La cocina española antigua*: *Lo más femenino del libro es la recomendación con que voy a terminar el prólogo (...). Si quieren trabajar con sus propias delicadas manos en hacer un guiso, procura que la cebolla y el ajo los manipule la cocinera. Es su oficio, y nada tiene deshonesto el manejar esos bulbos de penetrante aroma; pero sería muy cruel que la señoras conservasen, entre una sortija de rubíes y la manga calada de la blusa, un traidor y avillanado rastro cebollero.*

Es en esta época la clase media participó del acto social que ya suponía comer fuera de casa. Así que tabernas y abacerías desde el País Vasco a Andalucía se lanzaron a un I+D culminado en el *pincho* y la *tapa*, versión española de *ir a cicchetti* (p.137), siendo ideal su aporte a la ordenación (p.294) para conocer los platos más representativos; y no hay cartel de comedero mediterráneo turístico –aunque no sea español– que no oferte estos formatos de comida casual e informal.

Todas los cuentos del origen de las *tapas* coinciden en lo evidente: su función era tapar algo. Cantaban los juglares que los Reyes Católicos estaban flipando por los accidentes provocados los carreteros borrachos por los caminos de Castilla y Aragón; y siendo tarea imposible impedirles beber, se mandató a los taberneros poner un platito con algo de comer sobre el vaso para obligar a comer antes de seguir bebiendo y así tener algo en el estómago donde empapar el vinazo. Esta versión es la que más me gusta –siendo la más absurda–, porque la picaresca (p.214) hostelera tenía como otro punto de su decálogo (p.264) el servir comistrajos salados para provocar sed y así animar a beber más, lo que sin duda hubiese provocado un *ir de tapeo*, agravando el problema.

Los *pinchos* (*pintxos* en euskera), inspirados en la *tapa*, se originan cuando un bar de San Sebastián, en el mute a ciudad turística, adaptó sus recetas locales ex profeso para servir las en pequeñas porciones pinchadas con un palillo sobre una rebanada de pan; de ahí su nombre. Y otra diferencia es que se colocaban sobre la barra para incitar a la clientela. Tal fue el éxito que esta idea se extendió a todos los bares de la ciudad, creando sus propios *pintxos*. El primero en ser famoso fue la *gilda*, un palillo atravesando una aceituna, una anchoa y una *piparra* (guindilla); así se le nombró porque imitaba las curvas y lo picante del personaje de Rita Hayworth en la película homónima. *Ir de pintxos* se convirtió en complemento al *poteo* o *txikiteo* (*pote* o *txikito*: tamaños de vaso), la reunión informal de la «cuadrilla» (grupo de amigos) para ir bebiendo vino saltando de bar en bar, y de la que los donostiarras disfrutábamos a la menor ocasión: para abrir el apetito, alargar una conversación o como alternativa a la comida principal.

Esta costumbre animó el nivel de las cocinas de bar donostiarra, donde los foráneos comían considerables recetas locales de una de las mejores gastronomías del mundo por módico precio. Así hasta que sus *pintxos*, por obra y gracia de reportajes virales, se reconocieron como «comida en miniatura», convirtiendo mi ciudad natal en lugar de peregrinación donde, ahora también, se les endiña comida vanguardista de quinta gama, tortillas de patata cuyo mérito es haberle hecho gracia a un *influencer* japonés o la tarta de queso que comíamos de niños como si fuesen la última moda digna de hacer una cola de dos horas; en estos casos por el efecto rebaño y la codicia.





La región de España donde el blanco y azul mediterráneo muta en gris y naranja herrumbre, se llama cornisa cantábrica. Imposible no destacarla como influencia en la culinaria PIGS, ya que su clima —a duras penas— todavía mantiene marcadas las cuatro estaciones, y antaño fue región de mucha zurra entre diversos pueblos; lo que en plan fino se ha llamado encrucijada cultural.

Al igual que los musulmanes van en peregrinación a La Meca, los hedonistas visitan, al menos una vez en la vida, el Cantábrico, hasta su choque con el Atlántico. Sólo en esa coyuntura pudo surgir una gastronomía tan deliciosamente bárbara.

Galicia es su región más oriental y la más alejada del Mediterráneo de todas las PIGS. Allí abundan platos basados en berberechos, mejillones, cangrejos, percebes y almejas que salen de sus aguas frías, razón por la que, para muchos, es el mejor pescado y marisco que se puede comer; y al darse la mano con las verduras de invierno y la carne de cerdo se crea un recetario que para muchos es incomparable.

En el País Vasco (España) y Aquitania (Francia), donde me crié, el sentido de pertenencia va más allá de la lealtad a una tierra, el apego está anclado a la defensa de la identidad cultural, a través de la teoría de círculos concéntricos, en la que prima el núcleo: familia y afines de puertas de casa para adentro; después está la lealtad a tu calle y al barrio, y al final la región o país.

Algo parecido a este amor patrio-provinciano conocí en Siena (Italia). Sentado a comer en una de esas grandes mesas que los vecinos montan bajo el estandarte medieval que representa a su *contrade* (barrio) en su fiesta mayor, el Palio, me explicaron que ese sentimiento es llamado *campanalismo*, pudiendo traducirse como la unión vecinal para defender el campanario.

Tradición cantábrica también es defender las recetas de tu corto radio de acción siguiendo esta teoría concéntrica, aplicando una vehemencia proporcional. Es por esto —como en Italia— que un vasco adora el *marmitako* y le tira a la cara el *atún en amarillo* a un malagueño.

La clave fundamental de la cocina vasca son las fórmulas sencillas, pero necesitadas de mimo, con materia prima fresca, de temporada y proximidad. De orgullo es que esta se suministre por el *baserritarra*, agricultor y ganadero del *baserri* (casa rural vasca), en especial los lácteos (p.308), el tomate del país, la sidra, las verduras invernales y la carne. Hasta hace unas décadas esta era otra región privilegiada; sus *arrantzales* (pescadores) y sus puertos de mar eran los *dealers* del interior, montando puertos secos que eran nexos entre vectores. En el de Haro (La Rioja), paraban arrieros guipuzcoanos cargados de pescado y productos americanos: azúcar (p.220) y cacao (p.228); allí los rulaban a otros arrieros (p.218) que lo repartían por Navarra, Soria o Aragón. De ahí viene el pescado con este apellido: *merluza, calamares o bacalao a la riojana*.

Esta gastronomía está calcada de su sociedad: tradicional, hogareña, familiar, sencilla y en exceso matriarcal, desde antaño custodiada y desarrollada por las amas de casa, las *etxekoandres*. El macho rural asumió un papel nulo en las tareas domésticas, y su presencia en la cocina sólo se requería para sentar el culo a la hora de comer. Yo me fui de casa de mis padres al servicio militar sin haber frito un huevo, ahora con 50 años puedo contar con los dedos de todo mi cuerpo las veces en que he podido cocinar en el estado dictatorial que mi madre llama «su cocina».

Las sidrerías de las zonas rurales eran los lugares de reunión y recreo para los hombres, un parque de atracciones al que acudían en peregrinación a disfrutar de la sidra, que al ser de mucho cuerpo da sequedad a la boca, por lo que se acompañaba con viandas locales. Durante la etapa de industrialización, en la segunda mitad del siglo XIX, muchos de estos campesinos se mudaron del campo a la ciudad de San Sebastián (capital de provincia), y ante la falta de sidrerías locales se perpetraron unos *txokos* (agujero en euskera) en los que podían echar la tarde en compañía de la «cuadrilla» (p.342) sin que un tabernero pusiera cara de perro por no consumir. Con el pasar del tiempo mutaron a escondrijos en suerte de sociedades secretas, que bien servía para huir del casa y del férreo control que la mujer vasca continuaba ejerciendo sobre los puchereros; así que no extraña que una de sus normas fuese la prohibición de entrada a mujeres en estos *machilocales*. Popularizado este recreo los machos donostiarras de mismos gustos y capa social se juntaban en estas *sociedades gastronómicas* para expresarse cocinando, comiendo y hablando de ello: pitanzas prolongadas más de tres horas —como los del papa Pablo IV (p.198)—. Allí se sentían cazadores, dignos herederos de sus antepasados celtas, vikingos y alguna tribu bárbara que tanto les gustan; aunque la caza fuese recolectando setas en el bosque o en el mercado como avisado comprador.

Así puestos, por décadas, la cosa quedó en que el menú familiar era femenino, proliferando libros versados en la «cocina práctica», para «ellas». Y tanto se vinieron arriba con la afición que, ya avanzado el siglo, además de mantener la «tradición» de prohibir la entrada de mujeres, los libros para «ellos» les justificaban dedicando frases en las que no entran más impropiedades sexistas, dejaron claro que los «señoros» eran *gourmets* y las señoras «amas de casa».

*Mujeres con ideas perniciosas sobre la gastronomía añaden zanahoria a la salsa de los caracoles a la santanderina, mujeres ignorantes que todavía no se han enterado de que, donde mejor está la zanahoria en una casa decente, es en el cubo de la basura.*⁶¹

A finales del siglo el modelo ya estaba extendido por el resto de provincias vascas (Álava y Bizkaia), por Navarra e incluso por Sudamérica; y en casa, en Guipúzcoa, ya alardeaba que de sus escondites salían recetas típicas de la culinaria local y nacional: *merluza a la koskera*, *txipirones en su tinta*, *marmitako*, *kokotxas*, *bacalao al pilpil* e infinitas de anchoas, como las *anchoas low temperature* (p.333); incluso algunos *txokos* eran temáticos, como la *Sociedad Besugómanos*, donde tenían devoción por el *besugo Iruchulo*. Es vital reconocer el papel que estos lugares juegan como custodios garantes de estas recetas y también de sus tradiciones y festejos. Suerte que una vez que nos bajamos de los árboles y por la incorporación de la mujer al trabajo fuera de casa tradiciones de frases sexistas y vetos de acceso hayan casi desaparecido.

Hay infinidad de fórmulas dando continuidad a los recetarios de esta época: como las salsas verdes, repartidas desde *De re Coquinaria*⁶ (p.66) hasta *Mangiare all' italiana*⁶² (p.356); incluso las he visto en las cartas de algunos restaurantes del Quartiere Tiburtino como salsa típica; y en Francia tienen una que le llaman *mijotée*. Por ello me resulta imposible defender su origen vasco; pero si puedo reivindicar su autoría formulada con vino blanco, para comer con pescados.

Según narra el poeta Luis Antonio de Vega, una bilbaína del siglo XVIII, doña Plácida de Larrea, ideó una salsa verde de la que su marido opinaba que le va bien un vino blanco, ligeramente dulce. Luis Antonio discrepa: *No estoy de total acuerdo. Si se tratara de un besugo, sí, porque es más grasiento, pero creo que la merluza, acomodada de cualquier forma, no se le ofende si se utiliza un blanco seco. (...) En Madrid han pretendido servirme merluza guisada en sidra o en txakolí. Las he rechazado, porque creo que la cocina no admite extravagancias.*⁶¹ Nada más allá de la realidad. Sí admite, don Luis, sí admite; además no sólo cocinamos con nuestro vino más popular; tanto lo adoramos que hasta nos lo bebemos. Luis debía ser todo un «cuñado».

El *txakolí* es un vino blanco joven, de contenida graduación, aromático, fresco y de ligera carbonización. La viticultura atlántica de la región, de clima templado y húmedo, le da a la variedad local *hondarribi zuri* aromas frutales, herbales y florales; y la orografía montañosa de suaves laderas frente al mar da comodidad a las vides para absorber luz y para un drenaje que arrastra sedimentos fósiles coralinos y crustácicos, minerales de calizos y arcillosos que le dan su más apreciada nota, su pronunciada acidez. Así que son ideales para cocinar. Según variedades en función del grado carbónico, se sirve en el tradicional y llamativo «escanciado»: chorreándolo desde medio metro de altura, rompiendo el vino contra el canto del vaso; similar al de la sidra.

Y sin ánimo de hacer rabiar a don Luis, apunto la extravagante versión de Donostia, que a buen seguro gustaría al marido de doña Plácida, *merluza a la koskera*. Desde el siglo XVI los donostiarras cocinaban las cabezas y rasas de deliciosos pescados, con alguna patata, en una humilde salsa de perejil. Y es en la Belle Époque cuando el plato también evoluciona. Cocineros de Donostia ilustraron el plato al paladar aristócrata, añadiendo verduras de primavera, almejas y huevetes escalfados. En cuanto al nombre de este recetón: las *koxkas* son los espacios creados entre los adoquines del pavimento de las calles de la Parte Vieja (barrio pesquero, barrio *koskero*), bautizados así por la sonora onomatopéyica que los carros producían al circular sobre ellos.

Así, sin más argumento, reivindico su origen para mi *contrade*. El pescado más utilizado para esta fórmula es la merluza, pero prueba con cualquier pescado o verdura de temporada que pilles: bacalao fresco, almejas, alcachofas...

Merluza en salsa verde de txakolí

1 kg de merluza en trozos del cogote
400 ml de caldo de pescado (p.30)
1 vaso de txakolí u otro vino blanco
2 guindillas y 2 dientes de ajo

150 g de almejas (la tradicional no lleva)
100 g guisantes frescos y 4 espárragos blancos
4 huevos
AOV, harina y perejil

Empieza separando los lomos de la espina y cabeza de la merluza. Con los restos cúrrate un caldo (p.30); también haz espárragos (p.45) y guisantes (p.68). Es opcional, pero no seas vago.

Sazona ahora los lomos para que tengan tiempo a saborizarse más.

Pon AOV en una cazuela y añade los ajos picados, deja freír a fuego bajo; cuando estén danzando mete la guindilla. Tras tomar color añade la merluza en la cazuela con la piel hacia arriba. Pasados 2 minutos mete una cucharada de harina desleída en un chorro de agua helada, para que no haga grumos; meneas la cazuela hasta integrarlo. Después añade el *txakolí* sin dejar de menear, hasta que eso empiece a trabar. Turno de añadir el caldo, perejil bien picado y volver a menear para ligar una salsa. Ahora pon la merluza con la piel hacia abajo y añade las almejas; dale unos 3 ó 4 minutos más, según su grosor; tampoco la dejes morir cociéndose en la salsa. Puedes reconocer el punto pasando el dedo por la piel, cuando sientas la textura de las lascas bajo ella, es que está casi hecha; suele coincidirme cuando se abran todas las almejas. Este es el momento de añadir más perejil picado, los guisantes, los espárragos y los huevos escalfados.

Saca la cazuela a la mesa, y lleva mucho pan del bueno.



En la tan estúpida como lúgubre primera mitad del siglo xx, a falta de cosas mejores que hacer, al ser humano le dio por matarse en una serie de movidas bélicas, llevándole a un sufrir indecible en las que el hambre se cobró más víctimas que las bombas y sobre el que los PIGS idearon vías de mantener la actividad vasal con un comer más cuantitativo que cualitativo.

Ya hemos visto que en toda época hubo personajes aventurados a preciar la cultura árabe, como Alí Bey (p.280), Pietro della Valle (p.266) o el Caballero Chardin (p.276). Todos fueron influencia sobre una generación sexi de «viajeros disfrazados», asaltados por la trágica emoción de este período guerrero: T. E. Lawrence (el de Arabia), Freya Stark, Jasper Maskeline o Paul Bowles, ejemplificados por el cine y la literatura, en la mayoría de narraciones, como testigos de un período romántico bajo condicionamientos coloniales. Pero nada más lejos de la realidad.

En las sofocantes trincheras de la Gran Guerra, cuando la cosa estaba calma, los soldados comían guisos de carne, sopa, arenques, patatas cocidas, galletas, queso, café, chocolate, mucho vino de pueblo (p.92) y matarratas (ron aborigen de trinchera ideal para entonarse en la movida).

Los muchos informes sobre la zampa de la época también refieren que si el enemigo te cortaba la línea de suministro los enlatados eran el recurso habitual, por lo fácil de distribuir y acopiar; y aunque las sardinas eran proteína barata, su delicadeza las descartó en los días más beligerantes. ¡Imagina ser soldado del frente, abrir una lata y encontrar las sardinas desintegradas por los traqueteos; eso sí que debía minarte la moral! Y cuando todo escaseó se comieron los caballos y burros heridos en el frente o muertos en la retaguardia por agotamiento laboral.

En el conflicto, de más de cuatro años, murieron quince millones de personas entre civiles y soldados: por enfermedad, malnutrición o por un exceso de hierro en sus cuerpos proveniente de la terrible metralla. En un intento de arreglo el bando de Alemania, Austria-Hungría y la Turquía Otomana, desarrollaron el primer sistema de racionamiento moderno; idea también adoptada por los aliados (Francia, Bélgica, Italia, Rusia y EE. UU.) y los países del Imperio Británico (Gran Bretaña, India, Australia y Canadá), en la que implantaron unas cartillas que permitían acceder a productos básicos: harina, huevos, leche, mantequilla, azúcar o carne. En una isla tan rica como Gran Bretaña, al inicio de este lío, se debía importar cerca del 70% de estos alimentos, pero por el desabastecimiento de productos agrícolas, debido a los bloqueos navales, el hambre volvió a las vidas de buena parte de los europeos, en especial a la de los que vivían en las ciudades, frente a los de las zonas rurales. Así estaba la cosa; y por suerte la popularización de la fotografía durante las décadas anteriores nos permite ver las consecuencias: millones de civiles hambrientos enfilados para pillar un rancho caliente en las cocinas de gestión gubernamental.

Tras el famoso armisticio en un vagón de tren el 11 de noviembre de 1918 se ponía final a la Primera Guerra Mundial, iniciando el período llamado «de entreguerras». Y cuando vencedores y vencidos depusieron las armas se echaron a comer como si no hubiese un mañana.

En Rusia, Austria-Hungría o Turquía decenas de miles de personas murieron de hambre, y en el resto de Europa la situación no era mucho mejor. Las medidas implantadas para reactivar la alimentación básica son todavía responsables de parte de la estructura de la gastronomía PIGS.

Los británicos se inventaron el *Ministry of Food Control* para aleccionar a los hijos de la gran breña a plantearse la dieta con sucedáneos de los ingredientes básicos, y a cómo cocinarlos ahorrando al máximo en combustible. Se publicaron cientos de panfletos y libros de aconsejando recetas de guerra con fórmulas para elaborar salchichas sin carne o pan con poca harina, como el famoso *k-brot*, un pan alemán de avena o centeno cortado con patata, e incluso con paja.

Aunque no quedó mucha receta de herencia, la población popularizó las conservas; los ciudadanos las almacenaban por comodidad y por temor a otra guerra; y una vez aumentada la calidad gracias al desarrollo de su industria, estas se convirtieron en buen alimento de confianza. Y así la comida inglesa mantiene, como todo pueblo devastado por las guerras, una dimensión trágica respecto a la comida; como el judío, pero sin buscar peguitas en textos sagrados (p.198). Ellos mismos reconocen que sus paladares ni sienten ni padecen ante los condumios propios.

España, por su pesquería, disfrutó de mejor destino. Al fin de la segunda década, empresas como PYSBE, con factorías en País Vasco y Galicia, retomaron el bacalao, pero con tripulaciones que incluyeron a bretones e islandeses, ya que se había perdido el conocimiento de las técnicas de su procesamiento; esto originó industrias auxiliares de transporte, procesado y astilleros que fueron referente europeo,³⁴ y su recetario conocido mundialmente (p.376).

Por su parte, Grecia se animó a reconquistar los territorios heredados del Imperio bizantino, siendo anhelo principal recuperar la ciudad de Constantinopla, arrebatada en 1453 por los otomanos, para asegurar el control de la ruta marítima entre El Pireo y la propia Constantinopla.

Las tropas griegas desembarcaron a principios de 1919 en Esmirna, matando a gran parte de la población musulmana; a la larga, con ayuda de sus aliados, ocupó parte del territorio otomano, pero sin lograr recuperar el estrecho de Dardanelos, el del Bósforo ni Constantinopla; aunque debilitado el Imperio otomano y malito su ejército, el general otomano Kemal mantuvo firmes a sus soldados en el mar Negro para contener a los helenos, derrotándoles en Asia Menor en 1922.



Los turcos tienen este acontecimiento como una victoria de la Independencia contra la alianza de las potencias europeas: Francia, Reino Unido o Italia. En Grecia se le conoce como la «Gran Catástrofe», debido a que en este conflicto murió una incontable cantidad de civiles.

Grecia y la nueva República de Turquía, tras abolirse el Sultanato, desde 1923, originaron un intercambio de poblaciones, un éxodo que implicó a más de medio millón de musulmanes que fueron expulsados de Grecia y el doble de griegos otomanos (cristianos ortodoxos), de Turquía.

Siglos de historia común llegaron a su fin, pero el rastro se puede seguir por la ciudad que los griegos llamaban Bizancio, la que Constantino el Grande rebautizó con su nombre, Constantinopla, hasta que desde 1930, por gracia de Atatürk, se le conoce como Estambul. Con todos los jaleos que se han dado desde tiempos inmemorables en esta encrucijada cultural no extraña que por sus calles se encuentren tantas recetas como discrepancias en cuanto a su origen.

Los genuinos modos culinarios de cada región griega revelan sus jaleos (p.290), haciendo un delicioso caos de país que sólo amarga cuando trasciende a la política. Al norte está la impronta judía de Salónica (p.158), con *croquetas de garbanzos*, *faves* (falafel), y *albóndigas de pescado*. Al oeste se ve la influencia italiana en los restaurantes: verduras frescas, *burdetó* (p.258) y cortes de cordero o ternera con sofritos de ajo, vinagre y perejil. Por las callejuelas de Corfú ya se ve la pasta en modo *pasticcio* (p.146), como la *pastitsáda*: carne ternera con macarrones cocinados con ajo, tomate y queso, siendo el *pastitsio*¹⁷ la versión más popular al bajar a las Islas Jónicas.

Los jaleos principales con la herencia otomana cercan las salchichas, la cocina al horno de Ioannina y los *gyros* (p.10); pero el trascendido a nivel global es sobre los derechos de autor del rito lácteo más notable de esta zona del mundo: convertir la leche en yogur.

Un griego, a regañadientes, llega a reconocerte que es posible que sea un invento de pastores búlgaros; y los turcos, por su parte, lo atribuye a los pastores de Anatolia. Sé que Marco Polo escribió que vio infinitos rebaños de ovejas en Turquía²¹ y que su nombre deriva de la voz turca *yogurmak* (amasar). Lo único demostrable es que el yogur viene siendo el fermentado más habitual para los PIGS occidentales. En el caso de los orientales es el *kefir*, aunque los camareros turísticos se empeñan en que completes tu menú *kebab*, en vez de coca-cola light, con *ayran*, un típico yogur líquido, ligeramente salado y aromatizado con limón, menta o ajo. A mí para resolver me falta mapa, incluso habiendo descubierto en Grecia a lo que sabe un verdadero yogur.

Al sur, en el Peloponeso, en el interior de Creta, he zampado deliciosos platos de conejo, pero recuerdo una pitanza que compartí con colegas y varios desconocidos en un comedero apartado en una cuneta que une el Palacio Minoico de Festos (p.27) con las cuevas de Matala; fue hace tantos años que ya no lo podría geolocalizar —lo que me misteria el recuerdo—. Tras finalizar la manducatoria le expliqué a nuestro camarero/cocinero que los vascos no llevamos pistola, que yo no era terrorista y que jamás había puesto una bomba, ni tan siquiera una pequeña. Así me encontró digno de acompañarle al huerto en la trasera de la casa para recoger el postre.

Le ayudé a recolectar mandarinas del árbol; eran feas, sin maquillar, no me hubiese fijado en ellas en un mercado y mucho menos las hubiese comprado; y sería una pena, porque fueron las más deliciosas que he comido en mi vida. El cocinero aprovechó mi percepción para explicarme que la cocina de fuera de las capitales no ha sido mancillada por los egos de los modernos, ni ellos son proclives a experimentar; por qué cambiar lo que funciona. A su parecer era una disonancia cognitiva que pareciera impuesta, en la que el producto bueno debe ser bonito y caro; tan absurdo como la de que lo sabroso engorda. Eso de «gastronomizar» es mercadotecnia que implica subir precios, vender un frigorífico a un esquimal; su cocina no necesitaba brillos ya que su grandeza está en su sencillez y en el calado popular. Allí no iban a tolerar la fruta encerrada.

Sus mandarinas mate acabaron servidas junto a una gran bandeja llena de una crema blanca coloreada con *toppings* rurales: hierbabuena, confitura de cerezas, enebro y frutos secos. Entre bocado y bocado de esa movida, que todos insistían en llamar yogur, pero no reconocíamos como tal por su regusto a queso, pensé que parecía haber sido ideada por los dioses del Olimpo. Pocas veces he vuelto a notar sabor lácteo, fermentado, dulce y cítrico tan intenso como aquel.

Hoy sabemos que los lácteos no son estrictamente necesarios en la alimentación adulta, pero sus fermentados equilibran la microbiota intestinal, siendo parte interesante en una dieta preventiva de problemas intestinales que derivan en obesidad, alergias o flatulencias.

También como parte del conformado de nuestra dieta se dieron una serie de paradójicos hechos en Italia. El hambre sumó dos millones de ciudadanos a la huida americana en los tres primeros lustros del siglo, siendo su punto álgido el fin de esta primera Gran Guerra. Y ya teniendo bastante con abandonar su tierra, muchos de ellos lo hicieron con el libro de Artusi (p.316) bajo el brazo o con meras recetas anotadas en libretas, puesto que no estaban dispuestos a renunciar a lo que comían y a cómo lo comían; eso sería perder el vínculo con su dieta, que era una marca distintiva también en Norteamérica, como la italo-porteña en el sur (p.330). Al llegar a las Américas sólo pudieron acceder a alimentos baratos, los despreciados por los locales, así que los adaptaron a sus modos con las ayuda esos textos y sus recuerdos familiares.



Esta forma de cultura gastronómica se aportó a la identidad moderna de EE. UU., un honor que no debe ser tomado a la ligera, ya que en ese tiempo era un país de historia corta y sin haber establecido culinaria propia; en contraste con los PIGS, que al llegar con sus siglos de pericia en la forja de sus culinarias se encontraron a los nativos americanos aun cazando bisontes y asando sus corazones a las puertas de sus tipis. A fuerza de exterminarlos es de lógica que por allí no cuenten más que con unos pocos platos aborígenes que no sumaban para formar un recetario.

Estos capullos no tenían nada, comían mierda antes de que les regalásemos nuestra cocina.

Pauline a Salvatore. *Los Soprano*.

Muchas novelas y películas han narrado las peripecias de estos héroes de la emigración, y si analizo mi gusto por el cine y literatura italiana concluyo que es por los mismos motivos por los que me gusta su culinaria: es accesible, narra cuentos locales, alude recuerdos y basa acervos.

Se debe reconocer que algunos de estos personajes se torcieron en EE. UU., pero por muy mal que fuesen las cosas siempre mantenían vivo su espíritu a través del recuerdo culinario, y para ello idearon recetas que, en cierto modo, se han convertido en decoración de su leyenda. Inolvidable la secuencia de *Goodfellas* (*Uno de los nuestros*) en la que Paul Sorvino y secuaces tenían convertida su celda en la cocina de una *trattoria* en la que preparan con meticulosidad, casi como si fuese un atraco, el ingenioso icono del recetario italoamericano en Nueva York.

Los *spaghetti & meatballs* se idearon desde los restos de los cortes de carne humilde; con ellos se curraban albóndigas para mezclar con pasta; así que es prole del *polpetone*, pastel de carne nato como plato de recuperación⁴³ para sobras de las preparaciones locales.⁵⁰ Algunas de estas recetas, todavía más viejas, he visto en Sicilia o Puglia, pero con albóndigas más pequeñas, como canicas; también las he visto como pelotas de tenis, como las norteamericanas *canederli alla tirolese* (*knödel*), con leche, queso, espinacas, setas, pan duro y *speck* (jamón ahumado típico del Alto Adigio).⁵⁸ La primera mención a los *spaghetti & meatballs* data de 1920, por parte de la *National Macaroni Manufacturers Association*,²² dándole carácter internacional a esta *cucina povera*.

Al igual que tras la peste (p.142), la disminución poblacional en Italia en edad de labrar tras esta sacudida global aumentó los sueldos, por lo que tras partirse la espalda currando, muchos de los ya más de nueve millones de emigrados, en su mayoría del sur rural y de la primera ola de emigración (p.328), habían ahorrado lo suficiente para regresar a Italia (p.364) con la intención de comprar tierras y cultivarlas para llenar el estómago de forma modesta. En cualquiera de los casos se trajeron estas recetas americanas para replicarlas con sus productos natales.

Por desgracia, la manida estrecha asociación entre comida y bandas terroristas, como la mafia, se ha impuesto, enterrando historias y cuentos que sí dan buena dimensión del fenómeno. Es por ello que no llego a imaginar libros culinarios o restaurantes en homenaje a E.T.A. o Al-Qaeda.

Bucatini con le polpettine

400 g de bucatini (pasta hueca ideal para salsa) 50 g de mortadela / 1 huevo
1 l de salsa de tomate española (p.256) 50 g de migas de pan duro
300 g de carne picada de cerdo y ternera Queso parmesano, sal, pimienta, ajo, perejil

Pica la mortadela y ponla en un bol junto a las carnes picadas, el queso parmesano, el perejil, el huevo, un ajo prensado y la miga; salpimenta y amasa hasta que todo quede integrado. Cubre el bol con film y deja reposar en el frigorífico durante el tiempo de preparación de la salsa.

Pon a calentar la *salsa de tomate española* en una sartén ancha. Recuerda que si has usado tomates ricos en ácido oxálico (p.256) y la acidez es excesiva para una receta contundente, como lo es esta, puedes usar trucos para disimularla (no eliminarla); como el que usa Peter Clemenza en la película *El Padrino*, donde añade una cucharada de azúcar o miel.

El frío ya habrá compactado la masa de albóndigas, por lo que no es necesario enharinar. Así que mójate las manos con vinagre (truco de la cocina greco-judía, que de albóndigas saben un rato), lo que evitará que se te peguen a la mano y al plato, que se oxiden y que además les dará más sabor. Forma bolas de tamaño no más grandes que pelotas de *ping-pong*.

Echa un chorretón de AOVE en una sartén ya caliente y fríelas. A medida que se doren pásalas a la salsa. En ocasiones he visto albóndigas que se han escapado de este paso y han ido crudas a cocer en la salsa, sin marcar previamente; no te lo saltes, sería muy triste.

Mientras las albóndigas terminan de hacerse por dentro, tardarán unos 15 minutos a fuego medio, cuece los bucatini como se indica en la receta (p.306). Transcurrido su tiempo, escúrrela y usa la sofisticada técnica del volquete para ponerla sobre las albóndigas. Dale un par de meneos a la sartén para mantecarlo (p.278) y termina decorando con alguna hierba aromática picada.



Tras esta primera Gran Guerra lo que quedó como un producto típico fue una ideología flipada con las legiones y con eso de darle al pueblo pan y circo. La palabra *fascismo* deriva del italiano *fascio* y del latín *fascis*, término usado en la Antigua Roma para simbolizar la hermandad entre luchadores. Ya se veía por dónde iba a ir la movida.

Ya como dictadura y sumida en una gran crisis y su posterior inflación, la Italia de Benito Mussolini implantó la *batalla del trigo*, un conjunto de medidas para lograr la autosuficiencia de este cereal como punto imperante en una dieta facciosa. Esta insistencia en el trigo en detrimento de otros productos derivó en una disminución de producción y consumo de lácteos, vegetales, cebada y arroz, al que se le expropiaron muchas de sus hectáreas de humedales (p.137).

Las cocinas de la época se letraron de decenas de panfletos y libros que sustituyeron a los usados para encenderlas durante la contienda. Editados por ligas gubernamentales fascistas, como la Iglesia, su intención era la de adoctrinar a las féminas, que en su papel de amas de casa se les instaba a priorizar el producto nacional frente al foráneo y optimizar los escasos recursos.

El mundo rural, como receptor de este mensaje propagandístico, se centró en el objetivo de lograr esta autarquía alimentaria criando conejos y pollos para eliminar la importación de carne; a la vez, en las ciudades, se insistía en la necesidad de usar sustitutos para alimentos básicos, apuntando que no hacía falta la carne.

Revistas de cocina como *Cocina italiana*, la más popular de la época, también fue usada por el régimen para guiar a las mujeres en cocinar platos útiles en los *días de las sanciones* (Sociedad de Naciones): cocinar platos de puchero era alzar tu nivel patriótico.

En este contexto, las autoras de libros culinarios también se apuntaron a estas directivas por la necesidad de economizar, dando a otras mujeres ideas prácticas para administrar mejor sus recursos disponibles. Un ejemplo es *La cucina italiana della resistenza: ricette di minestre, piatti regionali, pesce, legumi e dolci*, de Emilia Zamara, en el que insta a las amas de casa a defender su país del asedio económico mediante la elaboración de recetas en las que la carne está prohibida.

En 1933, Fernanda Momigliano, una ama de casa judía, escribe un recetario que más parece de finales de siglo, *Vivere bene in tempi difficili: come le donne affrontano le crisi economiche*; con él invita a ahorrar en lo posible, máxime en la comida. En cierta forma incide en las virtudes de la cocina *povera* (p.260), ingeniendo y preciendo el producto nacional como corresponde a la buena ama de casa nacional; no como Mussolini, que se rumoreaba era ignorante de las tradiciones culinarias italianas y despreciaba las sicilianas. Además todo le sentaba fatal porque tenía úlceras; a buen seguro por la mala hostia que se gastaban los fascistas, que mucho culto al cuerpo, pero ninguno de ellos, Franco, Hitler o el propio *Duce* eran de buen comer.

El plato que más le tocaba las narices al *Duce*, por sencillo, antifascista, sureño y que las amas de casa cocinaban cada domingo, era el *ragù*. Ya hemos visto que todos los PIGS tienen su receta de *ragout*, coincidentes en la *passata* y diversas carnes y verduras cocinadas a fuego calmo; pero también cada capa social, desde el pijo veneto *ragù d'anatra* al popular *ragù di qualunque cosa*; aunque su sentido de ser siempre queda solapado por la famosa salsa *bolognesa*. Este es un lío que de siempre ha motivado broncas, como la protagonizada por Sophia Loren en la película *Sabato, domenica e lunedì*, en la que se enzarza con un grupo de señoras por defender la vía original, y por tanto correcta, de cocinarla.

Ragù con picci

400 g de picci
400 g de babilla de ternera
400 g de costilla de cerdo
200 g de salchicha fresca

2 l de *passata* (p.256)
1 cda. de tomate concentrado
1 cebolla grande
AOVE, laurel, albahaca, sal, pimienta negra

En una cazuela ancha con AOVE pon a sofreír 2 ajos y la cebolla picada; añade dos hojas de laurel, la carne de ternera cortada en pedazos grandes, la costilla, la panceta y la butifarra. Una vez doradas las carnes desglasa con un buen chorro de *vino del nono* o similar; tras evaporarse añade la *passata*, o una lata de tomates machacados como si no hubiese un mañana. Dale un hervor de 2 o 3 minutos, añade la cucharada de tomate concentrado y un manojo de albahaca. Baja el fuego al mínimo y deja que la carne se haga muy despacio; tardará entre 3 y 4 horas. La salsa cambiara de color (a granate), densará la textura y perderá acidez, así que ve corrigiendo de dulzor, sal y pimienta.

Por último cuece una pasta larga, grande o intrincada: fusilli lunghi, bigoli o picci; son formas que pillan muy bien las salsas densas; de modo tradicional también puedes emplear *tagliatelle* de pasta fresca al huevo (p.195). Mezcla la pasta con el *ragù* y sirve muy caliente.



Tres años después, en 1936, Fernanda publica su segundo libro, *Mangiare all'italiana*,⁶² y en su fabuloso prefacio deja ver cómo ella misma acabó fusionada con las movidas políticas que acechaban la libertad. Un resumen: las mujeres siempre habían sido vencidas por los hombres, *porque se sabe que las recetas y los artesanos más famosos siempre se encuentran en el sexo fuerte*.⁶² Pero a menudo eran ellas las llamadas a la gloria por esa superioridad intelectual que les permitía dar practicidad y economía a cada receta, *¡incluso en la más rica!* En este campo superaban los exámenes difíciles, cumpliendo el deber patrio sin obviar el de su propia familia.⁶² *La mesa debe ser divertida, decorándola de rosa y cintas tricolores!, porque las renunciaciones inevitables que la vida nos presenta ya son bastante tristes y grises, e incluso huelen a niebla y lágrimas. ¡Servir la comida es esencial! Un plato de bacalao frito con polenta, espolvoreado con perejil frito, emplatado en una fuente blanca con pequeño borde colorido de motivos alegres y una hermosa blonda, y llevado a una mesa vestida con un mantel bordado, será comido con la misma satisfacción que una langosta.*⁶²

Otra referencia fílmica para terminar de perfilar a Fernanda y al prototipo de mujer italiana del periodo: *Una giornata particolare*, también de Sophia Loren, en la que interpreta a una de estas amas de casa, mostrándose sumisa a estos parámetros vitales con los que la maquinaria propagandista fascista arengó a una sociedad todavía tierna tras su unificación; tanto como para no caer en cuenta, fascinados por el gran desfile militar en honor a Hitler, en mayo de 1938 — contexto en el que transcurre la película —, que estaban metiendo al lobo en el corral. Y así creo leerlo en este párrafo: *Necesitamos las ama de casa, de cualquier sexo, encontrar tiempo para entrar en las tiendas de barrio y elegir para las comidas el mejor producto, hermosas verduras y frutas, pescado fresco y sin estropear [...]; y servirlo de la manera más sabrosa y elegante.*⁶²

Y otro de los trazos nacionalistas más interesantes se puede leer en el llamamiento que Fernanda hace a las amas de casa para volver a estudiar y así abandonar las recetas complicadas y centrarse en aquellas basadas en buenos y variados productos de su tierra: *Este parámetro, practicado de modo sereno y cuidadoso, es la mejor manera de sacudirse los hábitos perezosos de una dieta habitual. Y para hacerlo saludable debe ser abundante en todo momento.*⁶²

Fernanda, con cierta modestia y de tapadillo, escribió que un buen libro de cocina, no el suyo, debía aportar interés para toda la vida, o al menos tres veces al día. *Mangiare all'italiana* logró ambas cosas, incluso considero que su valor trasciende al documento que termina de trazar la gastronomía italiana moderna, amalgamando lo *povero* con la tradición judía al listar casi una veintena de recetas apellidadas *alla ebraica*. Ciertamente es que no recuerdo haber leído recetario romano, mínimamente respetable, sin unas cuantas referencias a este origen de sus fórmulas.

Ese año el régimen de Mussolini, por influjo de la obra hitleriana, promulgó decretos que limitaron los derechos sociales y laborales a los judíos, las *Leyes Raciales*, y que derivaron en su persecución. En septiembre de 1939 estalló la Segunda Guerra Mundial, y Europa fue ocupada de nuevo por bárbaros germanos: los nazis. Estos embajadores del terror tampoco trajeron nada bueno de comer; sólo dejaron hambre y desolación en los estómagos de los humildes campesinos.

En octubre de 1943 la barbarie nazi, que era de atacar cualquier cosa que no entendiese, apresó en el gueto de Roma a un millar de judíos, los deportó y los concentró en campos. En la ciudad de Milán fueron más de doscientos, entre ellos, parte de la familia de Fernanda; ella escapó, a pesar de que su caza fue prioridad al ser difusora de la peligrosa cultura culinaria judía.

A mediados de los 90, los descendientes de los supervivientes PIGS del holocausto y los askenazíes de Centroeuropa, regentaban buenos negocios de comestibles, sustentados por una comunidad deseosa de pillar producto asociado a su cultura. El mencionado *schmaltz* (p.156) y otras grasas de ánsares, usadas en recetas de conservación, como las que proponía Fernanda, pusieron de moda técnicas como el *confit* para unas patatas de guarnición (p.22) o en recetas como el *confit de canard*. También montaban mercados para los fastos del *Yom Kipur*; y en uno de ellos, en el barrio judío de París, *Le Marais*, comí *piroshkis* (pierogi): deliciosas empanadillas de carne; y *kishkei*: intestino grueso de vaca relleno de carne y cereales; ante mi cara de sorpresa y deleite el dependiente me dijo lo que para él era una obviedad: —*Si está bueno es kosher*.

Otro de los dogmas recurrentes de la geopolítica culinaria italiana en los tiempos previos al segundo período bélico global fue el de limitar el uso de la carne; se supone por advertencia de los grandes científicos. Y ahí ayuda Fernanda, escribiendo que la convicción de que la carne no puede ser reemplazada por otra comida es un error habitual de las amas de casa. Según sus notas, la carne de pez tiene cualidades superiores a las de res para el aparato circulatorio, y ciertos tipos de peces se consideran más nutritivos que el pollo, por ejemplo, la trucha y el atún. También los lácteos y los huevos, por su gran poder nutricional, pueden reemplazar a la carne.⁶²

Dentro de esta serie de remplazos cabe destacar los trampantojos, dados en todos los PIGS durante esta época. Por entonces, en España ya no quedaban judíos por expulsar; ni moros; ni gabachos; ni tan siquiera un mísero terruño por reconquistar; así que los españoles se dedicaron a lo que de siempre se les ha dado de maravilla y siguen siendo maestros; darse palos entre ellos. Su Guerra Civil llevó al país a una época de penuria en la que se dieron muchos trampantojos.



Madrid fue frente y retaguardia, todo junto, al tiempo. Con el ejército fascista a las puertas los madrileños de todas las edades, junto a brigadistas internacionales y combatientes llegados de toda España, se enfrentaron al ejército rebelde durante meses. En tremendos combates. Este asedio confinó la ciudad, cortando los suministros para hacer del hambre una arma más: así la ciudadanía se vio obligada a recuperar costumbres culinarias desaparecidas en época de paz.

Tirando de ingenio se idearon recetas de sobras simulando sus platos diarios: *croquetas con mondas de patatas*, *tortillas con pieles de naranja* o *gachas de harina de almorta* (p.47). Y fue otra harina, la de trigo, el producto más deseado, porque el pan era un básico para los civiles; con él se simulaban *chorizos de miga de pan con pimentón*, y cuando había sobras se hacían *migas de pan duro con manteca*, o se hidrataba con vino dulce para simular *torrijas* (p.232).

Las infames cartillas de racionamiento (p.348) daban derecho a una cantidad limitada de pan, razón por la que los fascistas bombardearon la capital con *chuscos* (bollos de pan blanco) envueltos en papel con mensajes impresos prometiendo que bajo su amparo no faltaba lumbre y ese pan bueno: una acción de propaganda con la que se intentó atraer a la hambrienta población al lado oscuro. La leche y los huevos volvieron a ser lujos que sólo se obtenían mediante receta médica; y los limones fueron vitales por su alto contenido en vitamina C, esencial para población civil y combatientes en la prevención del escorbuto (p.184), regresado por la mala nutrición; además, en la cocina, en un contexto de escasez, eran ideales para saborizar y aromatizar. El resto de productos también escaseaban, por lo que los civiles los intercambiaban como si fuesen joyas, siendo la carne muy apreciada para el trueque. Lo escrito por Fernanda no caló.

...se reproducen quejas y rivalidades continuas, inquietudes interminables (...) entre familias y pueblos y provincias y naciones. Entre naciones, sí; porque has de saber, hermana mía, que esta vasta monarquía es compuesta de otras varias que se le agregaron en diversos tiempos y con ocasiones diferentes...

María Josefa Amalia de Sajonia. Cartas de la Reina Witina a su hermana Fernandina.

En las carnicerías del año 37 aparecieron carnes de origen, gustos y colores sospechosos; en el mejor de los casos era de caballo, carne que hasta hace pocos años se comía de forma habitual en los barrios populares de Madrid, contando con varias carnicerías que la despachaba.

Picar la carne y embutirla disimulaba y ayudaba a no pensar en la desaparición de la fauna de la ciudad; gatos, perros, palomas, patos e incluso ratas, dejaron de pasear por las calles y parques, una vez bulliciosos y llenos de vida y ahora escenarios sombríos de caza al paio. Estos actos extremos indicaban la cruda realidad y la lucha por la supervivencia en medio del jaleo.

La receta de *gato asado* ya aparecía en *Sent Sovi* (p.139); y en el siglo XIV, otra del reino de Aragón, en *Llibre del Coch* (p.188), que indica enterrar el gato por una noche y un día previo a su asado. He visto cómo esta técnica todavía se emplea para el *conejo enterrau aragonés*, ya que su carne es similar; la diferencia está en las costillas: las del conejo son redondas y las del gato planas; además, los huesos del conejo se hacen astillan al ser cortados de manera legía; cualquiera de estas dos pistas ya podía indicarte lo que te estabas comiendo –si es que esto te importaba algo–. Este cambio era habitual en el siglo XVIII, por lo que el dicho *tomar gato por liebre*⁴⁴ ya estaba anotado por Altamiras en el prólogo de su libro (p.262). En todo caso el Gobierno de la República retiró las partidas sospechosas y nunca se confirmó el trampantojo; lo cierto es que la leyenda quedó asociada a fórmulas como el *civet de liebre o conejo*⁶⁰ y el *conejo al ajillo con limón*. Esta última receta fue casi imposible de reproducir⁶⁰ con los ingredientes originales, pero se pudo adaptar: trozos medianos de los animalitos mencionados, salteados con mucho ajo, por sus cualidades (p.139), y sobre los que se exprimía mucho limón, que además de desglasar ayudaba, junto a vino blanco y caldo –si los había–, a disimular cualquier sabor sospechoso.

Estos platos, que incluían muchos de estos «ingredientes», se leían en las pizarras de las tascas y fondas, que los ofertaban en el *menú del día*; excepto el *día del plato único*, ley impuesta durante la contienda a todo establecimiento que diese de comer, por la que en los días 1 y 15 del mes se debía servir un único plato, pero cobrando el menú entero. El dinero extra abonado se dedicaría a beneficencia; o al bolsillo corrupto de turno. En compensación la casa convidaba a un *café de achicoria de recuelo*, que como su nombre indica, se filtraba repetidas veces (p.270).

Comer bichos feos o lo que consideramos mascotas es algo cultural, tal y como hemos visto desde el inicio de nuestra historia (p.48) y en la que España no fue una excepción; pero hoy día este tema todavía nos enfrentamos entre latitudes: el *cuy frito* sudamericano para los PIGS es una rata repugnante, el *pangolín asado* oriental para los europeos es el bichejo portador del coronavirus, y el *pato confitado con patatas fritas* francés para los niños es el asesinato de los adorables Donald y Lucas. No hay que escandalizarse por los bichos que se come el vecino, ya que en sus casos también fue cuestión de ancestrales disponibilidades.





Son tiempos de alimentos básicos de mala calidad y prolongada escasez, por lo que a mediados de 1939 comenzó el otro racionamiento, el de posguerra, que duró más de una década. La medida se extendió a todo el territorio y a todo ciudadano; incluidos los cerdos, a los que se alimentó con harina de pescado, por lo que se rumoreaba que el jamón sabía a sardinas viejas. En los primeros cinco años de este racionamiento murieron más de doscientos mil españoles.

Las cosechas de oliva de los años 1941 a 1943 tuvieron buenos excedentes, pero no se aprovecharon para obtener aceites de calidad, primó obtener el rendimiento y sacar la mayor cantidad de producto, aunque fuese una grasaza verde oscura de olor fuerte y de acidez infinita. Como medio de aprovechamiento de esta producción se le dio un uso influenciado por la cocina judía (p.200), la fritura de pescado. Esta fórmula, además de alargar la conservación del plato, combinaba con otro producto muy valorado por el movimiento autárquico fascista (p.354), las diversas harinas. Y hay una serie literaria que bien describe en lo que derivó esta combinación.

La *Dirección Nacional de la Sección Femenina* del partido fascista español, F.E.T. y J.O.N.S. (*Falange Española Tradicionalista y de las Juntas de Ofensiva Nacional Sindicalista*), tuvo mucha relación con la Alemania nazi y la Italia fascista, tomando su experiencia para asistir a los civiles durante el conflicto. Se encargaban de repartir ropa, asistencia sanitaria, gestión de las cartillas de racionamiento y de preparar comida para los más necesitados. Al término de la guerra, en los albores del régimen franquista, se les encomendó la gestión del *Servicio Social*, (servicio militar) donde se les instruía, mayormente a las jovencitas, a coser, planchar, cuidado de enfermos, cocinar, ser patriotas, temerosas de Dios y al sometimiento en su papel de esposa y madre.

Otra de las tareas de la *Sección Femenina* fue editar manuales para esta sacra formación. Desde los años 40 la asignatura de *cocina*, que era parte de las *enseñanzas de hogar*, se declaró obligatoria por decreto para las alumnas de *instituto y colegios de segunda enseñanza* a partir del cuarto curso, considerándose que antes era difícil que una chica asimilase bien estas enseñanzas. Así de bien explicitado quedó en la *Nota Preliminar de Manual de cocina para las alumnas del bachillerato, un librito que pretende no ser un recetario más [...], sino dar a las alumnas una idea clara y precisa de lo que debe ser una alimentación sana y nutritiva, de la ración alimenticia precisa al individuo, de los elementos que componen ésta y del valor nutritivo de cada uno. Contiene además, ligeras nociones sobre conservas, repostería, etc.*⁶³

Valorar el éxito de estos libros es absurdo, ya que la capacidad de diseminación entre la población en formación era evidente. Yo tengo una segunda edición, anterior a 1945, y que en la portada, las compañeras de pupitre Nieves Comas y Maite Vera, con buena caligrafía, indican que sus las copropietarias. Años después lo heredó M^a Conchi Fernández, que era más de *corte y confección*, y me tiene las contraportadas llenas de notas con medidas de patrones de costura.

Sé que hubo catorce ediciones, hasta mediados de la década de 1960; todas, por suerte, llenas de lógica y buenas prácticas, como aprender a comprobar el peso de lo comprado para asegurarse de que el tendero no te estafaba.⁶³ Por contra creó un modelo de mujer mantenido durante décadas y del que todavía quedan bastantes ramalazos.

Muchas de estas chicas, ya mujeres, gallegas y andaluzas, animadas por lo aprendido y con los ahorros de trabajar como señoritas de servicio domestico, se abrieron *Casas de Comidas*. En estos establecimientos empleaban los pescados que ya llegaban con frecuencia a las capitales de provincia, aplicando sus recetas de fritura, que hoy son los clásicos tabernarios: *bocadillo de calamares* en Madrid, *pescado frito* en Sevilla, o *tortillas de camarones* en Cádiz (p.288).

En paralelo, en abril de 1941 los putos nazis invadieron Grecia, y según sus registros, en ese invierno, murieron casi 30,000 personas, 300 muertes diarias, la mayor parte de vitaminosis – eso, en técnico, es morir de hambre – y en áreas urbanas.

En las ciudades ocupadas robaron las cosechas y alimentos para cebar a sus soldados, incluidos los básicos: harina, azúcar y aceite; y de tan rico que les sabía todo, exportaban los excedentes al Reich. Pocos productos llegaban al ciudadano, y se movían de contrabando por manos de especuladores y estraperlistas, a precios astronómicos, en un mercado negro que alcanzó enormes dimensiones y se extendió a cualquier apartado de la economía doméstica y profesional. En pocos meses, colmados y mercados habían desaparecido, dificultando la supervivencia y con la amenaza inminente de la inanición.

Y en cuanto a repostería; las pastelerías vendían dulces con ingredientes de bajísima calidad: en las bodas se regalaban las típicas *peladillas* blancas de almendra (*koufetas*), pero en este caso eran negras, ya que se recubrían de un azúcar de tan poca calidad que se quemaba al calentarse.

Los periódicos capitalinos, *The Athenian News*, *Kathimerini* y *Vradyni*, durante la ocupación, publicaban las *guías de supervivencia*, columnas que daban consejos para engañar al estómago o ideas de sustitución: masticar la comida todo lo posible, elaborar albóndigas y croquetas de desperdicio con cualquier resto orgánico, hacer *frijoles cocidos sin frijoles*, *té de pieles de naranja* y *mermelada de naranja sin azúcar*; y las cáscaras de patata «que vayan de nuevo a la cazuela, con otras sobras picadas, aceitunas, agregar un poco de agua y preparar la sopa.».



Otra receta, más fina, es la de tomate: *tomar varios tomates, si los encuentra, cortarlos al través, luego hervirlos y agregar las aceitunas, de cinco a seis para cada familiar. Ahí tienes una deliciosa sopa que no habías pensado antes.* Estas columnas debieron salvar incontables vidas atenienses.

Vivir en zonas rurales o en islas significaba ser autosuficientes: una gallina daba huevos, una cabra leche y un olivo aceite; un cerdo te aseguraba la vida. Una cebolla horneada con pasas era un lujo de banquete por su valor calórico. Los burros, tras reventar como medio de transporte, se despiezaban —incluidas sus cabezas—, para sustituir a las reses; el caballo era para sólo para ricos. Estas carnes se guisaban con hierbas aromáticas silvestres y se comían a palo seco, sin aliñar.

Finalizada la guerra los retornados italianos hallaron un panorama de estragos; entre ellos el aumento astronómico del costo de la vida, por lo que muchos volvieron a América, esta vez a perpetuidad. Cabe recordar la secuencia de la película *Stromboli*, de Roberto Rossellini, en la que un hombre le cuenta a Ingrid Bergman su ida de regresar a New York, donde aún trabaja su hijo; ella, intrigada, le pregunta por su edad, a lo que el hombre responde con un terrible «73 años».

Los cambios en la alimentación fueron radicales en las dos siguientes décadas, cuando las realidades culturales entre norte y sur siguieron evidenciándose gracias a la industrialización nortea. Esta nueva realidad originó otro movimiento migratorio en el que muchas familias del sur vegetariano, como la de *Rocco y sus hermanos*, migraron hacia el norte carnívoro.

En esta segunda amalgama se fusionaron productos sureños con sus homólogos norteaños: aceite de oliva con manteca, queso de leche de oveja con la de cabra y vaca, harina de trigo (pasta) con la de maíz (polenta), y arroz con cebada. La improvisación sureña —de loncha gorda—, se enfrentó al criterio de precisar ingredientes y medidas, muy del norte desde el Renacimiento; este choque hizo de bisagra, reivindicándose como parte de la idiosincracia del recetario italiano.

En los años siguientes al fin de la contienda, se produjo la detonación mediática, prendida por voceras amateurs dirigida a la cultura anglosajona. La típica exageración estadounidense hinchó a Julia Child y a MKJ Fisher hasta eclipsar al resto; pero Patience Gray y Elisabeth David, en la década de los 50, fueron pioneras en narrar a sus paisanos lo extraordinario de la comida PIGS.

Sus libros, apoyados en una escritura desenfadada, describen el folclore, olores, utensilios y técnicas de cocina para idear recetas humildes ilustradas con anécdotas y desde la practicidad. Muchos creemos que influenciaron la cocina británica moderna, por lo que deberían ser de lectura obligada, o al menos recomendada, durante el ciclo escolar. Además los encontrarían mucho menos ofensivos que otros libros de culinaria mediterránea; entre ellos el mío.

A ambas se les lee que nadie nunca se sintió más feliz que ellas comiendo lo que comían, como lo comían y con quién lo hacían; por esas razón todavía surgen como referencia de mediáticos chefs británicos. Pero por mucha mención pocos fans pasan al activismo, acabando frente al televisor viendo shows de estos cocineros mientras se ceban a condumios ultraprocesados.

La escritora Elisabeth David pasó los primeros años de guerra navegando entre Marsella, Antibes, Córcega y Sicilia, analizando antropológicamente su comida. También se comió la invasión alemana de Grecia; ella, al igual que el personaje de Ingrid Bergman, fue detenida por los italianos, recién unidos a la guerra, y deportada a un campo de refugiados de Messina.

Previo paso por Alejandría y Delhi, tras seis años fuera, volvió a Inglaterra en 1946. Aunque la guerra había acabado seguía el racionamiento y la mala comida, en contraste con sus hábitos de Francia, Grecia, Italia y Egipto, con comida humilde cocinada de modo sublime. Estos recuerdos le animaron a escribir artículos para varias revistas sobre las virtudes de la comida PIGS. El éxito de estos textos culminaron, en 1950, en su primer libro, *A Book of Mediterranean Food*.

«—Qué idea tan loca escribir un libro de cocina cuando no tenemos suficiente comida para cocinar».⁶⁵ Pues esa idea le llevó a una carrera editorial de más de una veintena de libros versados en varios aspectos culinarios, destacando el reconocido *French Provincial Cooking*, de 1960.

Reconozco mi preferencia por Patience Gray; a pesar de que su obra es menos prolífica. Su primer libro fue más exitoso que el debut de David, tal vez porque se dirige a un público más lego, apelando más a las emociones, cargando las tintas en narrar como se llenaba de una tremenda emoción al experimentar los humildes y primitivos sabores mediterráneos en su boca. En la década de 1960 acompañó a su pareja, escultor, en busca de piedra por la Toscana, Apulia, Naxos (islas cicladas) y Catalunya; en esta última describe una merienda ofrecida en el Priorat, a base de pan de higos, ajo, aceite de oliva y tomate restregado;⁶⁴ tan sublime lo sintió que le borró el recuerdo del almuerzo y le animó a escribirlo para poder gestionar tal emoción. —Lo comparto, ese es mi desayuno habitual, con el mejor pan y tomates que pueda encontrar y pagar—.

Nos acordaremos a menudo de las cosas que hemos hecho juntos, de los canales y el vino, y las rocas rojas de mi amada Francia, del mar blanco de nautilus frente a la costa de Córcega, del amanecer en la Bahía de Nápoles, de cierta langosta con mayonesa que comimos entre una vida y otra, de montañas de naranjas doradas en el jardín de José, y esas islas púrpuras que yacen a nuestro alrededor desde la cima de la colina detrás de nuestra choza.

Elisabeth David. *A Book of Mediterranean Food*.



BURRATA



Ajedrez en el Mercado



BOLGNA
VIA PESCHERIE VECCHIE



Orecchiette cime di rapa



En Apulia, machacar ajo, perejil y albahaca en un mortero, Patience lo sentía como un buen antidepresivo, ya que inhalaba sus fragancias placenteras⁶⁴ —cabe destacar que «albahaca», en árabe, significa animar con un suave olor—. Así, en 1970, se mudó a este epicentro culinario heredero de la Magna Grecia, óptima zona para aprender que la buena cocina es el equilibrio entre frugalidad y libertad, contorneada por sensaciones simples; estilo de vida nacido en las comunidades donde el suministro de alimentos estaba condicionado a la estacionalidad y capricho del clima.

En su humilde *masseria* (granja) subsistían de ovejas y por dictado de las cosechas huertanas, mismo *modus vivendi* que sus vecinos campesinos, a los que tomaba como reales artífices de la dieta PIGS —no a los cocineros de Papas—. Cuando la providencia proporciona los medios.⁶⁴ Allí sintieron que empezaron a vivir, porque cuando perdemos el contacto con la abundancia de las provisiones que nos da la naturaleza estamos en peligro de perderlo con la vida misma, entendiendo que la humildad da a las experiencias vitales su verdadero significado.⁶⁴

Estos escenarios físicos y psíquicos le inspiraron un rapsódico texto, *Honey from a weed*,⁶⁴ (*Miel de hierbas*), libro que no ha dejado de editarse desde 1986, siendo junto a *Italian Food* de Elizabeth David (1954), parte de la exposición mundial que la literatura inglesa hizo de la jamada campesina italiana y que la elevó a los altares olímpicos.

En su prólogo, que es una lección de vida, nos muestra a los PIGS como hedonistas, rendidos a los placeres mundanos, que habían vuelto a comer por placer después de superar ese nefasto período del mundo en guerra.⁶⁴ Además, este placer, es accesible a toda la sociedad, y debe ser repetido entre 3 y 6 veces diarias para mantener la especie; exactamente igual que el sexo. En el resto de sus páginas sustentan esta idea describiendo los alimentos básicos, la tradición herbal, las formas de elaborarlos y el profundo respeto por las personas encargadas de ello, los PIGS.

Todo ese menú apuliense de tradición campestre está presente en cualquier mesa familiar, presidido por la *burrata di flor di latte*, y la pasta fresca hecha con harina de cebada: *orecchiette*, *maccheroncini*, *troccoli*, *cavatelli* o *strascenate*; todas ellas de diseños óptimos para ser aderezadas con salsas sencillas elaboradas con los ingredientes base de la cocina sureña: aceite de oliva de gran calidad y sabrosas hojas verdes. No conozco mejor paradigma de estas pastas que las *orecchiette con cime di rapa* (grelos), acompañadas, como es lógico, con alguno de sus dignos vinos (p.324). Apulia, además, es una de las regiones italianas en las que más bicho marino se consume, siendo la pesca de pescado azul y crustáceos un motor económico en los puertos de Gallipoli, Manfredonia, Otranto, Monopoli, Molfetta o Taranto.

Un plato de pasta saborizado al *frutti di mare* o un *fritto di paranza* dignifican cualquiera de los grandes pequeños restaurantes que bordean el *mare Piccolo*; pero comer mejillones crudos era la verdadera adicción de Patience, y también de familias enteras de Apulia, que en las tardes de verano se congregaban en la playa para comerlos con pan y vino.⁶⁴

Debido al cultivo de este molusco, el apuliense ha ideado sin fin de recetas; también son sencillas, apoyadas en producto fresco, de temporada y proximidad. *La Cucina Pugliese di Mare*,⁶⁶ es uno de los mejores repasos escritos de esta cocina del mar: decenas de recetas de mejillón que da idea del amor que tienen por este molusco. ¡Incluso hay una receta de *mejillones rellenos de almejas!* (*cozze ripiene de vongole*) Y cualquiera de ellas evoca unas palabras de Patience Gray: *La preparación y el compartir de los alimentos adquieren un aspecto sagrado.*

→ Mejillones alla tarantina

1 kg de mejillones frescos
400 g de *passata* (p.256)
½ vasito de vino blanco

2 dientes de ajo
1 manojo de perejil
AOVE, sal, pimienta, guindillas

Limpia los moluscos arrancando las barbas hacia un lateral, así no los destrozás. Raspa la concha quitando todas las impurezas. ¡Qué queden impecables!

En una cazuela pon un chorro de AOVE y dora a fuego medio los ajos junto a unos tallos del perejil; añade los mejillones, rocíalos con el vino blanco, tapa la cazuela y espera unos minutos a que el vapor los abran. Descarta los mejillones que queden cerrados. Ni se te ocurra abrir uno para comértelo; y hoy día mucho menos en crudo. Haz volquete en un escurridor sobre un plato para rescatar el caldo; también rescata el ajo y los tallos para picarlos junto a una guindilla.

En la misma cazuela, con otro chorro de AOVE, dora esa picada y agrega la *passata*, salpimenta y añade el caldo rescatado de la cocción, bátelo hasta ligarlo y cocina durante 5 min.

Por último, añade los mejillones y mezcla con la salsa. Cocina un par de minutos, añade las hojas de perejil picado y vuelve a mezclar. Sírvelos en la misma cazuela con pan tostado.

Come de esto hasta reventar, que no engordan mucho, y son muy poco calóricos.

Triste es que Grecia, en la antigüedad una civilización rica y próspera, tenga que luchar en la actualidad por su soberanía económica, que en los tiempos que corren lo es todo. Dada mi ignorancia sobre economía y política, me veo obligado a plantear una pregunta. ¿Cómo se entiende que en un país con tantos kilómetros de costas se pasen penurias? Ciertamente que la pesca en el Mediterráneo ya no es lo que era, y cuando lo fue no era de especies muy grandes. Las pesquerías mediterráneas llevan muchos años bajo mínimos, y los sobrecostes, cuotas e intermediarios en máximos. En el interior un tanto de lo mismo: un campo de justos recursos, ya que es país de poca flora y con problemas de riego; y el cambio climático está siendo su remate.

La primera nota que tomé para este libro fue en Atenas, en 2008, cuando la cosa ya se veía que no pintaba bien: la crisis provocada por **políticas sin control y otras corruptelas** habían sumido a los ciudadanos en un letargo de estupefacción; el mejor titular del momento lo escuché frente al Parlamento, de un vendedor ambulante de *koulouria*: *los griegos estamos preparados para la mentira, pero no acostumbrados a la verdad; nuestra herencia también está en bancarota*.

En el año 2009 la Troika y los gerifaltes europeos exigieron medidas de austeridad como condición para inyectar dinero en forma de rescate económico para combatir su enorme deuda y evitar su quiebra: se subió el IVA y se recortaron las pensiones. El problema es que el dinero no llegó a las mesas de los ciudadanos; como sucede en estas situaciones, la gran parte se fue perdiendo entre intermediarios y en rescatar bancos (muchos de ellos foráneos); resultado: la deuda continuó creciendo, hasta que los griegos perdieron un 30% de su riqueza en el 2015. No se había vivido nada parecido desde la Segunda Guerra Mundial (p.356), y aunque la cosa no llegó a ser tan grave, muchos ciudadanos lo pasaron realmente mal: desempleo y mortalidad infantil disparados, empresas cerrando a miles, una de cada cinco familias con la luz cortada y millares de familias en pobreza extrema; incluso algunos griegos murieron de hambre.

En esa tesitura las revistas volvieron a adaptarse, proponiendo recetas de precio ajustado, con titulares tales como *La economía en la cocina* o *Comidas para toda la familia por 5 euros: 110 recetas para la crisis financiera*. También se daban ideas para ahorrar: jamás se tira comida a la basura, se congela, se recocina o se regala; elegir alimentos procesados baratos, pero en aceite de oliva, como las sardinas en lata; y lentejas y carne debían ser en menor cantidad pero de calidad.

En junio de ese año la gente se topó frente a bancos cerrados y colas en los cajeros para sacar una limitadísima cantidad de efectivo; lo que se conoce como un «corralito». En este punto las protestas ciudadanas se manifestaron frente al edificio del Parlamento heleno, llegando a enfrentarse a la policía, porque el arte de vivir griego moría ante las peticiones de más medidas de austeridad por parte de la Troika y los países austeros a cambio de otro rescate económico.

Y antes de que la cosa fuese a mayores, el gobierno, tirando de su famosa *demokratía*, organizó un referéndum para que fuese el propio pueblo el que decidiese plegarse a esas medidas. Ganó el NO, pero finalmente fue el propio Parlamento heleno el que se obligó a la ratificación del acuerdo: recorte de los derechos de los trabajadores, más subida del IVA y menos pensiones.

No exagero cuando afirmo que mi país, en los últimos años, se ha convertido en laboratorio para experimentar la austeridad; pero la experiencia ha fracasado.

Alexis Tsipras.

En los años siguientes no todos los griegos, por su temperamento, se adaptaron a la situación. Con la renta media per cápita desplomada de modo inmisericorde y sentimientos de hastío y cansancio, el pueblo se derrotó comiendo menos fuera, reduciendo el consumo de carne y los caprichos, sustituyendo marcas de calidad por las blancas; y lo que les resultó aberrante fue lo de comprar fuera, a precio de oro, lo que tenían en casa: comprar manzanas que no reconocen ni les gustan, dejando de producirse las autótonas por no ser rentables a decisión del lobby de turno. Y es que eso de pagar 3 euros por un kilo de manzanas extranjeras les jode; y les jode mucho.

Un carnicero de Vervakio, el Mercado Central de Atenas, me explicó que los vecinos habituales, habían vuelto a incluir casquería como base cárnica de su menú habitual; en ese momento tenía las cabezas de cordero en oferta, 4x3, porque era viernes y quería librarse de ellas: *...se preparan asadas o cocidas. Hasta antes de esta desgracia se vendían mucho para Pascua y otras celebraciones*. La paradoja de esta historia es que antaño, el poder económico de un grupo social se medía por los tipos y cantidad de cabezas de animal que podían comerse; y no hay duda de que Grecia había caído como superpotencia culinaria. Yo me habré comido un par de esas cabezas, aunque no tan grandes como las de Vervakio (segunda fotografía de la p.322); soy más de cabeza de conejo, y estoy de suerte, porque en Madrid la gente las descarta, y mi carnicero del Mercado de los Mostenses –que le da pena tirarlas– me las regala.

Pero lo que bien jodió a los griegos fue tener que privatizar bienes públicos, o lo que fue peor, venderlos al mejor postor extranjero, como el puerto de El Pireo (p.32), enclave diseñado por Temístocles veintiséis siglos atrás, habiendo sido de las ciudades más prósperas de su historia.



Atenas fue erigida en capital del país en 1834, y erigida por mí en su archidiócesis culinaria ya en mi primer viaje griego. Las murallas de Pericles (p.37), que todavía hoy ciñen la ciudad ejercen de redil para congregar turistas descargados como fardos ocupados en actividades gregarias. Todavía, después de casi una década debo recuperar una vieja libreta para leer las notas escritas en torno a diciembre del 2015 para recordar qué demonios hacía yo en El Pireo (p.32); de lo contrario podría llegar a hasta pensar que me lo haya podido inventar.

En esos duros tiempos paseaba frente a los paisajes marítimos de la Bahía de Mikrolimano (El Pireo), que son tan rocosos que ni los radiantes rayos de luz horizontal del verano la suavizan. Ya sabía que en El Pireo desde su construcción, allá por el siglo v a. C., los comerciantes, tras vender sus cargas en el *emporio*, se distraían y descansaban esperando hacer una nueva carga para no hacer el viaje de vuelta de vacío. Así que había muchas zonas anexas, igual que muchos otros puertos del Egeo y del Mediterráneo, habilitadas para acomodar y dar servicios a estos personajes, como el *ágora hipodámica*, donde había cambistas para proporcionar moneda local, tabernas, hospederías, burdeles, barberías y baños para adecentarse antes de visitar los templos.

Más de veinticinco siglos después, aunque era otra era, las cosas no me parecían muy diferentes. A mi imaginación de vagar entre sus ensenadas y callejas, se sumó la búsqueda de alguna *kpkkari* (taberna) donde hacerme idea formal de la pitanza portuaria ateniense, que además de modesta, imaginaba lumpen; a ser posible bajo recomendación de los lugareños, poco sospechosos de gastrohipster o de pertenecer al absurdo club de las pegatinas.

Empezaba a caer una de esas noches húmedas, de bombillas tintineantes que iluminaban las entradas de los comederos con nombres escritos en alfabeto griego, pero que yo traducía con mi imaginación a esos nombres de sujeto y predicado o adjetivo calificativo: *La Ostra que flota*, *El Cerdo Gritón*, *Le Lapin Agile*, *La Belle Aurore* o *El pato mudo*; y decenas de hermanos que tanto había visitado en las zonas portuarias del Mediterráneo y que han ido desapareciendo; lugares que me han enseñado más de la historia y realidad de una región que sus museos. Respeto a aquellos que conocen un país por sus museos, comercios y hoteles; yo lo hago por sus comederos. Una pena que hoy día, en según qué zonas, debes jugarle el tipo para visitar estos abrevaderos.

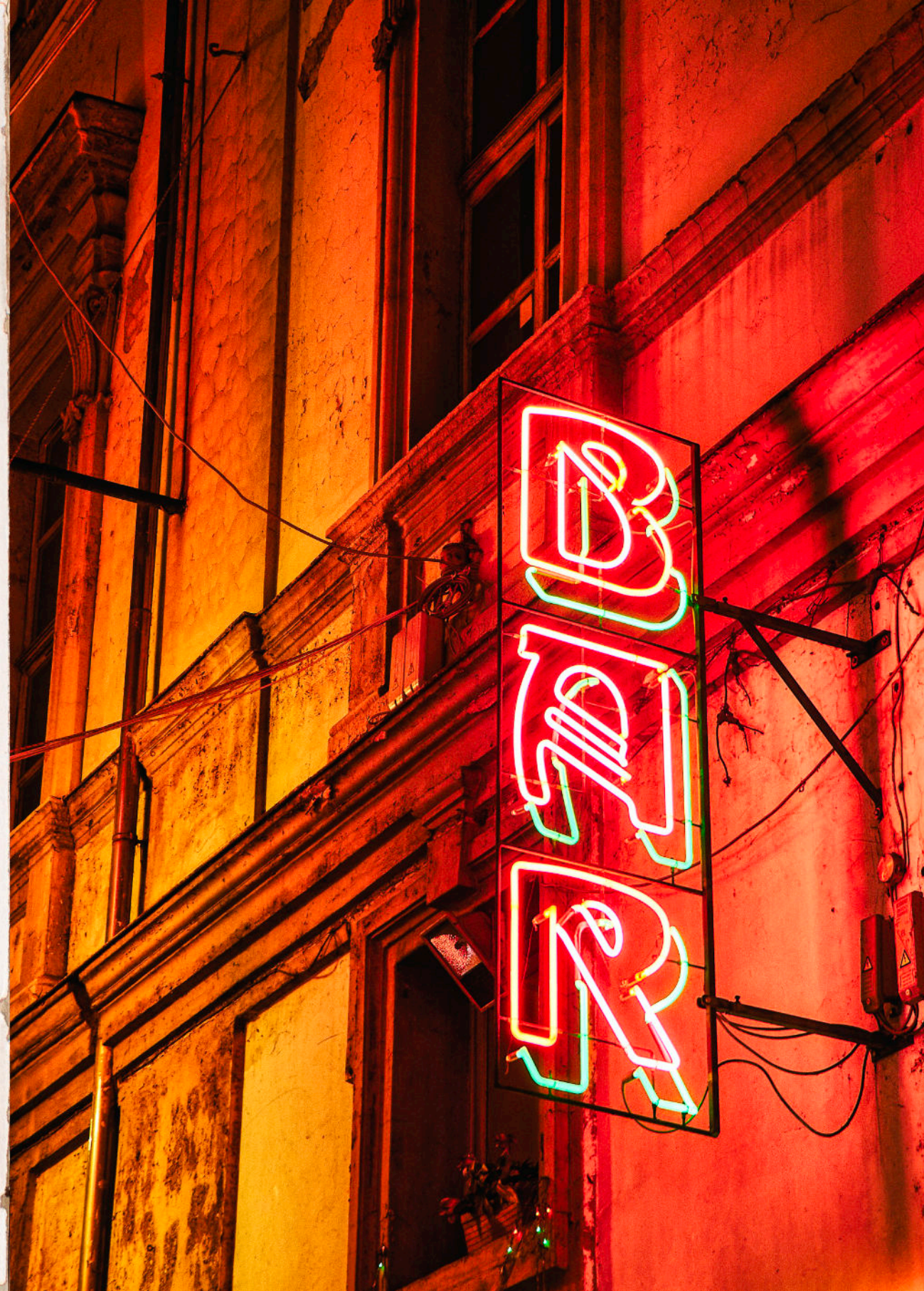
Las olas roncaban contra las rocas de un pequeño espigón de la bahía, y un gato le hacía los coros, maullando plantado frente a una nasa con unos calamares dentro. Estando ocupado de fotografiar al felino escuché una voz tras de mí: *—Es más feliz esperando el calamar que comiéndolo.* —Escuchar hablar inglés a un griego te hace sentir como un profesor de literatura de Oxford—. Era un viejo marinero que acababa de desembarcar esa nasa; de esos muchos jubilados que tras muchas y variadas guerras habían regresado a vivir del mar, de esos que si le miras dentro de los ojos con curiosidad suficiente puedes ver el trópico de cáncer, y si le escuchas se le oye el quejido de las antiguas cuadernas.

Charlamos un rato sobre como evolucionaba Grecia por la marejada de la crisis: *—Yo estuve embarcado la mayor parte de mi vida, al regresar, en los años 90, nadie se había preocupado por transformar las piedras imperiales en ruinas dignas de exposición, hasta que los extranjeros hicieron notar su potencial turístico —a cada pausa se encogía de hombros—; nuestra crisis representa las crisis de toda Europa, de toda la humanidad, y de su forma de vivir y comportarse.*

Yo le cuento respecto a mis fotografías y lo que voy buscando por esos lares; me responde con sus recuerdos de marino: en resumen, la vida en estos lugares es similar a la de cualquier PIGS, cambia el nivel y tipo de vocerío y lo que te ponen de comer; el significado de «velada portuaria» también tiene sus matices: en Portugal es algo sosegado (p.336), en Francia una aventura *light* de la que tienes muchas posibilidades de salir bien parado, y en Italia un deporte de riesgo.

Volviendo a la tarea que allí me llevó, le pregunto por las tabernas de El Pireo, como lugares que yo suelo llamar NPN (acrónimo de *no prometo nada*): él se rió porque no entiende el placer que encontraba en rodearme de estos viejos escenarios y de sus recetas: *...los griegos emigrados a América quisieron dejarse notar, nuestra comida era memorable, pero los italianos hacían relucir la suya; con ellos todo era mucho pretencioso; así que pasó lo mismo que con las piedras: hasta que no vinisteis los de fuera e hicisteis fotos de lo que te vas a comer —señalando los calamares; lo que me pareció una invitación— y las pusisteis en el internet, no se le había dado el valor que tienen.* Uno de los mantras espirituales del «todo a 100» dice que el placer sólo existe por comparación, por eso el desarrollo de su invitación fue todo un dogma filosófico: *el pescado me sabe mejor cocinado frente al mar; lo he comido muchas veces donde no quería, y ahora, aquí y contigo, lo que quiero es comerme estos calamares.* ¿Qué vas a responder a alguien que quiere eso contigo?

Subimos los tres a su coche —el gato también venía—. Encendió la radio —el señor, no el gato—, y sonó *St. Germain*; pensé que era la radio, pero no, pulsó un botón para avanzar varias canciones y llegar a la que quería escuchar, *Sure Things*. El tema nos acompañó los pocos más de diez absurdos segundos que tardamos en llegar a nuestro destino. Un viaje de 50 metros. Ese trayecto, además de ponerme en la sospecha de estar en Macondo, nos plantó frente a un *kpkkari* —aunque más parecía un garaje—, y que recuerdo se encontraba entre una funeraria y un *kafenion*.



Cruzamos un atrio empedrado, en el que sobre su clave leí el latín *panta rei*, para entrar a una penumbra acabada en el fuego agonizante de una estufa de leña que proyectaba trémulos reflejos para iluminarme los restos de un naufragio tremendo. Las paredes tapaban sus grietas con banderas marinas descoloridas y ajadas por el salitre y con cacharrería arrancada de las naos, las goletas y los palangres donde se convirtieron en sabios los parroquianos que allí estaban encallados tras las mesas, escondidos en la soledad; jubilados y desempleados del mar, de caras tristes y terribles, como sacadas de una tragedia griega; almas mohínas abandonadas hasta por sí mismos, remojando el paladar y sus penas en *moka* aguado y *ouzo* barato delante de un camarero que ejercía como solemne fantasma de esa nave, para no hacerlo delante de las únicas personas que aun les debían respetar, sus familias. Ahí sólo estaban dedicados a transformar el aire en dióxido de carbono; y en el más activo de los casos jugueteaban al *tawli* o con sus *komboloi* para intentar acelerar el reloj. Con todo ese panorama la impaciencia por salir de allí sólo fueron superadas por la curiosidad de quedarme.

Ya acomodados, como en casa, dimos los calamares de la nasa a una señora que se mostró muy amable conmigo —a ella no le entendí nada—. En el rato ocupado de charlar con par de vasos de vino, el fantasmagórico camarero nos devolvió los calamares a la mesa, asados y rellenos de arroz y verduras rehogadas. Esa receta la he ido encontrando en más de tabernas PIGS: en Portugal, relleno con cous-cous —versión que podría ser su plato nacional—; hasta en Japón lo he visto, relleno de arroz glutinoso, bajo el nombre *Ikameshi*; y siempre me hacen recordar a El Pireo.

Mientras dábamos cuenta de los calamares dejamos de lado hablar de economía, y al contrario que el Comisario Montalbano, nos centramos en hablar de comida. Tras darme bastantes datos que he ido repartiendo por el libro, yo le di apuntes de la Cocina Vasca: le cuento que está siendo punta de lanza en la revolución gastronómica, a lo que mi anfitrión respondió: *cada cierto tiempo se produce una revolución; ahora también las hay de la comida*.

Sé que la historia de ese *kpkkari* no suena al glamour de los bares en los que chupaba y chapaba E. Hemingway hasta convertirlos en míticos templos de la melancolía, pero en muchos otros de los que visité se bebía igual y se comía peor. Mi argumento es que no soy yo el que me alojo en hoteles baratos ni zampo en tascuchos, son el resto los que se alojan en hoteles caros y comen en bistrós pijos. Y es que no sólo juega la actividad culinaria, también lo hace lo anexo, esos satélites que te rodean, estas circunstancias y/o casualidades emocionales —llámalo carisma— que hacen recordar mejor una simple taberna que un estrellado Michelin. Seguro que ahora te acuerdas de alguna de ellas.

Sí recuerdo de forma más clara mi regreso a Mikrolimano. En esa ocasión no tenía excusa, reincidí a sabiendas; aunque ninguno de mis templos melancólicos gastronómicos de antaño tenían más defensa que las mencionadas, menos la tuvieron en 2019, estando de vacaciones.

Confirmé que la mayoría de los *kpkkari* y *kafenion* habían cerrado —o los cerró el departamento de sanidad—, siendo sustituidos por *mesedopolios* (local con gran variedad de *meze* [p.292]),¹⁷ *kantines* (cantinas) y *estiatorios* (restaurante más clásico) de diseño moderno y acorde con la clientela que los llenan: turistas curiosos por la promesa de una visita histórica calmada en busca de bebida y comistrajos a precio de país en crisis.

Calamar relleno de couscous / Ikameshi

4 calamares grandes
140 g cuscús de grano medio
Crema de ortigas (p.211)

1 cebolla roja
2 pimientos (1 amarillo y 1 rojo)
AOVE, sal

Pon a hervir agua con sal; 200 cl será suficiente —no es un parto medieval—. Mientras tanto limpia los calamares, reservando los tentáculos. Hirviendo el agua se hace el cous-cous: pon la sémola en una bandeja honda y reparte el agua hirviendo por su superficie; así mismo se cocerá.

En una sartén ya caliente añade un chorro de AOVE y sofríe todas las verduras muy picadas —lo que llaman los franceses llaman *brunoise*—; deja que queden *al dente*. Trocea los tentáculos reservados y sofríelos junto a las verduras; un par de minutos es suficiente.

En un bol mezcla las verduras y tentáculos, el cous-cous y la crema de ortigas (sólo cuatro cucharadas, justo para amalgamar el relleno). Sala los bichos por dentro y por fuera rellénalos con el cous-cous verde, dejando dos dedos de vacío (el calamar se va a contraer al marcarlo y se puede desbordar). Termina dándoles un buen planchado en una sartén bien caliente engrasada con AOVE, al menos 5 min. por cada lado.

Emplátalos cortados a lo ancho, para que se vea el interior; y opcionalmente los puedes aliñar con *salsa ladolemono*: una mezcla bien batida, tanto por tanto, de AOVE y zumo de limón, a la que se le añaden diferentes hierbas secas picadas y/o especias al gusto.



Tras el paréntesis de la Guerra Civil y II Guerra Mundial, en el que se estuvo privado del bacalao, el Plan Marshall de EE. UU. llenó Italia de bacalao escandinavo y de sus territorios árticos⁶⁰ (p.184). De este plan, España quedó fuera, como un paria, por la ambigüedad de Franco frente al nazismo y la guerra; así que el dictador pretendió la autarquía alimentaria.

En 1946 llegaron los barcos modernos al Cantábrico, desde el País Vasco hasta Galicia, la última en unirse a la fiesta.³³ Y a partir de finales de los años 50 estos buques factoría ya daban proceso al bicho en alta mar, incluyendo tecnologías modernas como el ultracongelando.

Este frenesí disparó la demanda de mano de obra y los movimientos migratorios en Grecia y Portugal; de lo rural a lo industrial. En Italia (p.364) esta transformación fue enorme. En la década 1960 ya se había producido «el milagro económico» italiano; y como primera consecuencia los PIGS dejaron de cultivar para comer, lo que comenzó a imponer muchos productos procesados. Y ya sabemos como ha terminado la cosa.

En Guipúzcoa, donde nació y me crié, lo viví de primera mano: llegaron inmigrantes de todo el país, entre ellos mi bisabuelo paterno, desde Zaragoza, para montar una zapatería en un portal; y la hija de mi bisabuelo materno (el que abría el relato), junto a su marido, desde Galicia. Durante este período de la dictadura de Franco, se construyeron barrios en torno a los puertos, como el de la bahía de Pasaia, para acoger a familias portuguesas, cántabras y en especial gallegas; por ello, Trintxerpe, uno de sus distritos, se conocía como la *quinta provincia gallega*. Todo este jolgorio bacaladero trajo tanta riqueza a esos barrios que tras cada marea sus calles se llenaban de *cash*, los bares y restaurantes de comensales y los hogares de felicidad, por lo que este distrito también llegó a ser conocido como la *ciudad del dólar*.

En los siguientes años es tal el apogeo que llegó la pesca con redes de arrastre en los *bous*, y luego por parejas con la técnica del cerco.³³ Estos adelantos, junto al radar y al sónar, arrasaban con todo. Pero desde mediados de los años 60 la poca visión de modernización de empresas como PYSBE (p.348) inició un declive que se agravó en los 70 por la ampliación de la veda a 200 millas náuticas. La tecnología es despiadada, y su uso sin control originó una sobrepesca, siendo las capturas cada vez más pequeñas, acercándose a esquilmar calderos y poniendo en peligro la especie. La puntilla llegó con la veda de Canadá.³³ que llevó a PYSBE a la quiebra en 1974.³⁴

Los alegres bares, al igual que sucedería en El Pireo, mutaron en ataúdes para marineros vivos, que languidecieron de pena hasta encontrar consuelo en los recuerdos de Terranova (p.184). La parte buena es que se ventiló la región a medida que se recibía a estos diferentes caracteres nacionales. El cerrado temperamento vasco y sus actitudes opositoras a las tradiciones foráneas, que tan presente había estado por generaciones, lo único que habían logrado hacer creer fue que el País Vasco era el epicentro del mundo.

Antes mencioné el *campanalismo* (p.345); en euskera hay una expresión similar en cuanto a esta agrupación gregaria, pero en este caso no para defender un campanario, sino para hermanarse en una autenticidad o identidad de pose tan alegre como hipócrita, en la que los vascos han escondido su pavor social; y eso se llama *jatorrismo*. Buena parte de su sociedad se obligó a abrirse, y otra parte se encerró mentalmente, hasta el punto de provocar una guerra terrorista, tan civil como absurda e inútil; y de la que hoy todavía hay cicatrices abiertas.

El pleno pánico de que la cultura vasca podría diluirse en la multiculturalidad se mitigó desde las cocinas. El ejercicio de la culinaria de los migrantes nacionales son lecciones de las que se han aprovechado los vascos,preciando y evolucionando sus técnicas y productos, como el AOVE, haciendo lo que hoy somos y comemos. La gran pena es que no fuese así en otros aspectos, ya que no logró tumbar el mohinismo que caracteriza a la región, pero sí inició una revolución culinaria que ya consideraba la cocina clásica francesa como obsoleta.

La *Nueva Cocina Vasca*, apostolada por jóvenes cocineros, empezó dando provecho al cuidado y cariño con el que los profesionales de los mercados trataban el producto autóctono, y a los que tan aficionados somos los PIGS. La revalorización, por su alta calidad, incitó a marcarlos con un *label* (etiqueta) para distinguirlos y preciarlos en todo el mundo.

A su decálogo se sumaron técnicas de tiempos de cocción similares a los de la cocina china para ciertos pescados, crustáceos, volatería, legumbres verdes y pastas. También se redujo el tamaño de las cartas y se obviaron técnicas y recetas francesas propias de la *Belle Époque* (p.342): las infinitas salsas formuladas con la omnipresente nata (empleada ya sólo para disimular producto barato), las *tarrines* y pasteles con huevo, o salsear los solomillos con chocolate. Aunque lo más destacable y trascendente fue la curiosidad hacia los progresos tecnológicos y científicos, y su capacidad de adaptación a los saberes de los acontecimientos migratorios. Y con el futuro llegaron aplicaciones fabulosas: el práctico congelado, la comodidad del vacío junto a la cocción a baja temperatura, o la sorpresiva cocina molecular; solas o combinadas, permiten atrevidas fórmulas para los nuevos gustos; síntesis de las «nuevas cocinas».

Entre el siglo XIX y XX son las *etxeako andres* las que llevaron el bacalao momificado de la casa a la taberna, o al *txoko*; y de allí al restorán,³⁴ donde terminó de famosear. Mis genes vascos me



llevan a destacar una receta nacida de toda estapreciación, muy resultona, a la par que sencilla, pero es de las que más quebraderos de cabeza te puede dar; al tiempo: *bacalao al pilpil*.

Empezando por el desalado: ahora ya se hace en casa, aplicando la gran habilidad desarrollada por los tenderos PIGS en el arte de resucitarlo hasta su punto óptimo;⁶⁰ susceptible de ser un camino por el desierto porque que se tarda en dominar.

El contacto de la parte selecta del bacalao, los lomos, con el aceite a temperatura baja desprenden sus glóbulos de colágeno, y gracias al meneo circular de la cazuela se fusionan ligando una salsa más o menos verdosa, en función del aceite empleado. La proteína del pescado, la grasa del aceite de oliva y el agua crean una emulsión elegante, sugerente, incluso libidinosa, que se ha expandido a otras preparaciones (p.137) a nivel mundial.

Hay tantos dichos relacionados con la supuesta tendencia de Churchill a clasificar a la población en dos tipos que ya ha perdido toda posibilidad de veracidad o de sentido alguno.

Aquí dejo yo mi contribución. El mundo está dividido en dos clases de personas: las que creen que el *bacalao al pilpil* es de origen portugués, y los que creen que es de origen español.

La teoría portuguesa afirma que su nombre deriva de la *piripiri*, guindilla usada para esta receta. La otra teoría, lo que en España se denomina como *pilpil*, data de los primeros años del siglo pasado, surgido de lo que en el País Vasco se llamaba *bacalao ligado con ajos y guindillas*, y que a su vez, en su forma primigenia era el añadido de recortes de bacalao a la receta de *angulas al pilpil* o a la *vizcaína*. Las, por entonces, humildes angulas se cocinaban sobre aceite hirviente perfumado por la guindilla y los ajos, y de ahí el carácter onomatopéyico de su nombre, herencia de la receta madre, ya que *pilpil* es en clara alusión a la sinfonía producida por el crepitar del aceite al contacto con las angulas y el bacalao. En ningún caso deriva del sonido que genera la salsa al hervir; yo no lo he escuchado en ninguna de las ocasiones en las que lo he cocinado, o lo haya visto cocinar. Es más, el *pilpil* nunca debe hervir, porque si el aceite está fuerte se sellará la pieza de bacalao y no saldrá la gelatina.

Un día pregunté a don Pío Baroja la opinión que le merecían la cazoleta de angulas, y me respondió que no las había probado nunca, pero que le parecía un comistrajo para maquetos, madrileños y forasteros.

Josep Pla. *Lo que hemos comido* 1972

Es más que probable que esta variante se desarrollase en alguna *Sociedad Gastronómica* (p.345) de Guipúzcoa o Vizcaya, dónde, sin duda, terminó popularizándose como plato especial en los hogares. Y ahí es donde lo vi por primera vez formular esta receta, en una de esas *sociedades*, a uno de esos inmigrantes —un señor de Logroño—, con uno de esos productazos, el AOVE de Jaén. Me descubrí alucinando con cada movimiento de la cazuela, de los que iba apareciendo la salsa, como si fuese un truco de magia ejecutado por un mago feo. Una pena que esa cazuela no fuese de mi grupo de amigos, y no llegaría a mi mesa. Pero no tardé en resarcirme; decenas de veces.

500 g de bacalao en salazón
200 cl de AOVE

4 dientes de ajo
1 guindilla

Bacalao al pilpil

Desala el bacalao durante el tiempo indicado por tu tendero. No varíes ni tiempos ni cambios de agua, o te arrepentirás. Reserva la última agua, se emplea para otras recetas (p.186). Corta el bacalao en tajadas de unos 8 centímetros y sécalos muy bien.

Pon el AOVE una cazuela, y cuando esté caliente mete guindilla y ajos, ambos laminados. Espera a que empiecen a bailar en la superficie del aceite, entonces baja el fuego y déjalos dorar. Entonces retíralos para que no se quemen, porque el ajo quemado amarga todo el plato.

Cuando el AOVE esté templado coloca las tajadas con la piel mirando al techo y cocina durante unos cinco minutos. Dales la vuelta; ahí verás salir unas bolitas blancas que inundaban el aceite, la gelatina. Empieza a mover la cazuela con movimientos suaves y circulares para ligarla con el aceite. Así debes hacer hasta que se infusione y obtengas una salsa homogénea. El bacalao al *pilpil* se cocina a fuego muy suave, así que procura que no alcance mucha temperatura. Incluso puedes bailar la cazuela fuera del fuego. Si el aceite se templado demasiado vuelve al fuego.

Si no tienes RH+ vasco y no lo logras ligar la salsa de forma tradicional, puedes recurrir al truco del colador. Retira los lomos de la cazuela y decanta el aceite dejando la gelatina en el interior. Vuelve a añadir el aceite templado poco a poco sobre la gelatina y bate con un colador haciendo movimientos circulares para romper las bolitas de gelatina. Si aun así no te liga, mételo todo en un bote, ciérralo bien fuerte y bátelo cual coctelero. El *pilpil* sobrante lo puedes congelar para utilizarlo en otras recetas (p.137).



Recuerdo las tardes de verano, que en compañía de amigos, pasaba en el Puerto de Pasajes; entre olor a calor, salitre y gasóleo, que se colaba más por la boca que por la nariz. Pescábamos corcones (mújol), que picaban con cualquier cebo pirateado de las despensas de nuestras casas —por lo general *chorizo de Pamplona*, y no puedo adivinar el pase *kosher* que daría un rabino a esos peces; ni el Levítico ni el Deuteronomio, los dos libros del Pentateuco que describen las normas de la comida, hacen referencia a este arte de pesca.

Frente a nosotros —generación antecedente a la última partícipe de la fiebre bacaladera— se erguían esos **barcos, arbolados hasta quinta andana**, usados por el tiempo, la roña y la nostalgia; estatuas flotantes en memoria de esos marineros que arriesgaron la vida en cada campaña, y que sólo reciben los homenajes que entre ellos mismos se dan en los bares, mientras esperan el conticinio final. Ellos saben que tenemos el fin del mundo amarrado en los puertos.

Es probable que la pesca tradicional desaparezca en menos de una década; los costes y especulación del pescado foráneo hacen que los números no salgan; así el estado de las flotas es lamentable, en cuanto a número de efectivos y rentabilidad, haciendo quebrar a los armadores. Y lo que es peor: calidad y salubridad no están garantizadas, porque el estado de las aguas donde faenan no es mucho mejor. Un ejemplo lo tenemos en las lagunas: el cambio por abonos químicos hizo desaparecer la actividad de los *moliceiros* (p.222) a lo largo del siglo pasado, y hoy sus barcazas han quedado destinadas para dar paseos turísticos en los que visitar las grandes salinas de la región; y los locales comiendo lubina engordada con antibióticos.

¿Se analiza todo el pescado que se descarga, o el agua donde ha sido capturado? No. ¿La salema que cenarás esta noche ha pasado los mismos controles sanitarios que un filete de ternera? Tampoco. ¿Imaginas la cabaña ganadera sin controles sanitarios, sin un número de registro que trace nacimiento, engorde y sacrificio? ¿No? Pues imagina a hijos de la grandísima puta tirando barriles de desechos químicos donde pasta el ganado (y derivados) que acabarás zampándote.

El futuro no tiene pinta de querer cambiar nuestro destino; y me sorprende apocalíptico, pero el futuro del mar está sentenciado y el futuro de la pesquería condenado. Ni nuestros biznietos, ni las generaciones que vengan detrás, comerán nunca una anchoa salvaje. Por desgracia, las piscifactorías y la importación de especies foráneas —en especial las del sudeste asiático— no parecen respuesta suficiente por la gran diferencia de sabor y textura.

Hoy el Mediterráneo es un castillo en el aire, donde recalán uno de cada tres turistas. Las invasiones bárbaras han sido sustituidas por estas imparables hordas que arrasan dejando el suelo como lo hicieron los caballos de Atila. El agua escasea: los embalses no dan para regar los campos de cultivo, siendo necesario importar cereales al creciente fértil —tócate los c*****—. Eso sí, que no falte agua para los campos de golf y sus golfistas. Los olivos, centinelas del cambio climático, sufren el aumento de la temperatura global y otras alteraciones, dejando de crecer en el sur y floreciendo cada vez más al norte; y ya sabe, que donde no hay olivos no es Mediterráneo.

Esta desgracia está liderada por una manada de ágrafos sin escrúpulos llamados políticos, aspirantes a dios, con los que me he pasado años repugnándome viéndoles legislar a golpe de frontera, y olvidando —si es que en algún momento lo supieron— que por lo acontecido en este inmenso marco histórico, si cae el Mediterráneo, caeremos todos con él.

Destruimos una tierra que en otro tiempo fue faro cultural y referente evolucionista para el resto del planeta. No hay excusa, así lo hemos permitido cuando les elegimos de forma democrática. La revolución mesopotámica, con la que iniciaba este libro, está olvidada, abandonada, el instinto animal sustituido por productos precocinados y ultraprocesados, por modos como el *all you can eat*; así hemos perdido el respeto a nuestra culinaria, que le costó todo el *timeline* de la humanidad atesorarnos este legado; incluso las discrepancias entre la realidad de esta historia y los cuentos de viejas, que tanto disfrutábamos antaño, también desaparecen, ya sólo sirven de excusa para practicar algo que también gusta mucho a los PIGS: arrojarlos nuestras opiniones a la cara.

En ese pasado se acogía a pueblos enteros, integrando su parte mejor, creando una cultura única y propia, sin perder los orígenes y raíces de índole social, hasta formar sociedades que se han reflejado en la cocina como parte vertebral de su cultura; y no he conocido país, cultura o gastronomía racional e interesante que no precie esta multiculturalidad.

Muchos tienen miedo a estos movimientos migratorios, argumentando que matarán sus tradiciones y cultura propias, obviando que los PIGS también fuimos migrantes, y ahora nos toca a nosotros recibirles: orientales, sudamericanos, africanos o subsaharianos. Soy consciente de que las circunstancias durante las confrontaciones armadas del pasado fueron mucho más duras y prolongadas que las crisis actuales, pero estos acontecimientos se dan en el preciso momento en el que hay PIGS que abren sus despensas y encuentran poco más que un limón a medio exprimir, y muchos niños se van a la escuela sin desayunar como Dios, Yavé o Alá manda.

*España era un imperio en el que no se ponía el sol,
pero tampoco los manteles en muchas casas.*

Lorenzo Díaz. *La Cocina del Barroco*.

RE
LO
T
TO
OG
RM
EA
MS
TE
E!

Esos moros, que escapan en patera del hambre y de la guerra no nos son tan ajenos; su cultura ya la tuvimos por nuestras latitudes, siendo responsables absolutos de muchos aspectos de eso que se pretende defender. Por desgracia hemos convertido el Mediterráneo en una falsa meta. ¿Alguien se plantea que nos estamos comiendo a esos emigrantes cuando comemos pescado?

Gran parte del reto de no involucionar está sobre la mesa, ya que cada uno de los actos culinarios que practicamos a diario nos definen como PIGS, una cultura que sólo la matarán términos como *cosmopolita*, *cool* o *yummy* en sustitución de *integradora*, *evolución* o *sabrosa*.

Esta nueva etapa es otro renacimiento, otra forma de interpretar la vida; en mi caso la excusa perfecta para la constante tarea de actualizarme los *drivers* (p.266), regresando como espectador a los apasionantes escenarios de las peripecias que acabo de narrar. En ellos veo a los PIGS volviendo a prestar atención a lo que se cultiva en la huerta y a sus sistemas de producción, fomentando una relación más estrecha entre agricultores, ganaderos, cocineros y consumidores.

En la forma participativa viajamos a estos lugares con el objetivo de replicar la experiencia, zampando en sus antiguos mercados, interactuando con sus habitantes o mostrando interés por sus frutas, tan autóctonas como desconocidas; o por sus especias, que tras otro período de anonimato, con ayuda de la globalización, han originado nuevas fusiones más etéreas, latentes y supeditadas a la moda –por no abrir el melón de las mezclas interraciales que tan bien están reorganizado el mundo dejando un pantone humano digno de admirar–.

Ligado a la celeridad moderna, los altavoces de estas vivencias han tenido papel crucial. Hace 10 años no se compartían imágenes, ni críticas gastronómicas; las nuevas tecnologías no se aplicaban en la cacharrería culinaria, y los medios de comunicación no cubrían sus parrillas con programas culinarios ni se hacían eco de la tontada de turno; hoy día, una indigesta audiencia, se pregunta si no será demasiado contenido, saltándose ese «tal vez antes había muy poco».

Este renacer del deleite histórico y visual asociado a la comida puede tener el mismo recorrido que las redes sociales; en mi caso, y en la mayoría de personas con las que comparto trabajo y afición, este gusto siempre ha estado ahí, la diferencia es que nadie nos hacía caso. Y acorde con estos tiempos tan mutantes, internet se ha convertido en fuente de desinformación, llena de críticas absurdas e interesadas, influyendo de nuevo en la evolución del recetario. Ya lo decía Sócrates que solamente hay una mal: la *amathia*, la no sabiduría.

Cuántas comidas sin valor se imponen en entornos de recursos sanos y naturales, surgidas al amparo de las modas. Educación, esa es la única manera de parar este sinsentido debiendo empeñarnos en enseñar a nuestros hijos la historia gastronómica PIGS, ya que esta tupida red tejida durante siglos aprovechando los retales de nuestro pasado y que intenta envolvernos a todos, está cada día más deshilachada, ya que la sociedad no la aprecia como merece y las nuevas generaciones la observa ajena. En mi caso particular, todos estos avatares PIGS bien me ha servido para reconocer que a falta de saber lo que quiero, bueno es saber lo que no quiero.

Comencé este libro en Grecia, en el 2008, en medio del «fregao» de una crisis; y el momento de terminarlo me ha pillado a mediados del 2024, en medio de otra crisis; una que es moral. En este lapso temporal, más de quince años, habré empezado el libro entre diez y veinte veces; y lo que es peor, por mi gran tolerancia a la frustración y al nacer con la virtud del asno, lo he terminado cuatro o cinco veces; esta última con la derrota de saber que sólo he podido abarcar una ínfima parte de la historia, y sabiendo que ni tan siquiera es de una veracidad absoluta. Aunque sospecho que esos son quimeras: después de este periplo es lógico quedarse con más preguntas que respuestas, y me cerciora que en realidad no sé –sabemos– nada en comparación con lo que deberíamos; e incluso parte de lo anteriormente aprendido estaba equivocado.

En la lista también han quedado anotados muchas fondas y comederos por visitar, platos por comer, bebidas espirituosas por beber y todo por fotografiar. Aunque he de reconocer que en estas lista me resulta animosa, ya que de alguna forma me obliga a prometerme que volveré antes de que ya no estén. Tal vez esta sea la gran lección que me he dado y me ha mutado de turista a viajero. Nunca me he cruzado con un viajero nacionalista, pero sí con muchos nacionalistas viajeros: estos son los que se les llama, despectivamente, turistas; cómo olvidar un graffiti que leí en Venecia: *De todos los animales nocivos el más nocivo es el turista* (Robert Francis Kilvert, 1871).

Me queda finalmente hablar de amor, porque no se debe cocinar sin él. Eso creía Josep Pla al decir que emanar amor es inconcebible entre personas mal comidas o tirando a hambrientas.⁶⁰ Así que agradezco a mi madre el que me haya dado tantas veces de comer, y a todos los que yo he dado de comer y se lo han zampado todo sin protestar; también a las personas con las que me he cruzado en este viaje, y que de una u otra forma me han aportado conocimiento y ayuda. Y por supuesto al *Mare Nostrum*, porque si no pudiera viajar nunca más me daría por satisfecho de haber conocido tan intensa y profundamente ese mar que nos ha enseñado una forma de interpretar la vida, un prodigio natural que no se asemeja a nada más que soñar un sueño.

Por estas aventuras sé que mi *Grand Tour* (p.266) aún no ha terminado; es un viaje del que no se vuelve, un viaje en el tiempo y por la historia, por mi historia y la de toda la humanidad.

¡Qué aproveche!, buon appetito!, καλή όρεξη, bom proveito!

Álvaro Germán Vilela. *Pigs Food*.



Bibliografía

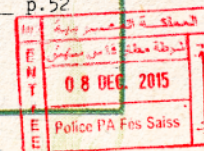
1. La cocina más antigua del mundo. Jean Bottéro. Tusquets Editores S.A., 2006.
2. Odisea de Homero. Imprenta y Librería Politécnica de Tomás Gorcha, 1851.
3. Banquete de Los Eruditos, Libros 1-11. Ateneo de Náucratis, siglo III. Editorial Gredos, 1998.
4. Hedyphathea (Gastronomía). Arcestrato di Gela, siglo IV a. C. Edit. Giuseppe Antonelli (de Domenico Scina), 1842.
5. Naturalis Historia. Cayo Plinio Segundo, siglo I d. C. Editorial Gredos, 1998.
6. De re coquinaria. Marcus Gavius Apicius y Anónimos, siglo I d. C. Editorial Villa Massa, 2007.
7. Los Últimos días de Pompeya. E. G. Bulwer-Lytton, 1834. Editorial Grupo Anaya 2003.
8. La vida cotidiana en Pompeya. Robert Etienne, 1987. Editorial Temas de Hoy, 1991.
9. Etimologías. San Isidoro de Sevilla, 630. Edit. BAC, 2004.
10. Esperando a los Árabes: Visigodos en Hispania (507-711). Javier Ares, 2013. Edit. Marcial Pons, 2017.
11. Las tablas visigodas. Isabel Velázquez, 2000. Real Academia Española, 2004.
12. Comer es una historia. Oscar Caballero. Editorial Planeta Gastro, 2018.
13. Historia visual del mundo. Peter Delius. Edit. Farragon Books Ltd., 2005.
14. Bebidas y excitantes. Fernand Braudel, 1979. Alianza Editorial, 1994.
15. Fudalat al-Khiwan. Ibn Razin (1239-1266). Edit. Trea, 2007.
16. Mediterráneo. Fenicia, Grecia y Roma. Pilar Pardo Mata, 2002. Editorial Sillex.
17. Culinaria Grecia. La Cocina Griega. Marianthi Milona, 2004. Editorial Könnemann, 2007.
18. El libro de Roger, recreo de quién desea recorrer el mundo. Al-Idrisi, 1154. Flaccovio Editore, 2012.
19. Viajes por Marruecos. Ali Bey/Domingo Badia. Ediciones B, ed. de S. Barberá, 1997.
20. Libro de Viajes de Benjamín de Tudela. 1160-1173. V. H. Sanz Calleja Editores e Impresores, 1918.
21. El Libro de Marco Polo. (1298) anotado por C. Colón. Biblioteca Colombina de Sevilla. Edit. Testimonio, 1986.
22. Marco Polo: El viaje de un fotógrafo. Michael Yamashita. White Star, 2002.
23. Especies. Jack Turner. Editorial Acanaludo, 2018.
24. Libre de Sent Sovi. Anónimo, 1324. Edit. Barcinó / DVD Edic. 2007.
25. Liber de coquina. Siglo XV. Biblioteca Apostólica Vaticana. Edic. de E. Carl, y Edic. codif. de la BNF (París) de M. Mulin.
26. De honesta voluptate. Bartolomeo Sacchi. Venice: L de Aquila and S. Umber, 1475.
27. Liber de arte Coquinaria. Martino de Rossi. Guido Tommasi Editore / Danova, 2002.
28. Leonardo. El vuelo de la Mente. Charles Nicholl, 2004. Editorial Taurus, 2005.
29. Vidas de Grandes Artistas. Jorge Vasari, 1550. Luis Miracle Editor, 1940.
30. Primer Viaje alrededor del mundo. Antonio Pigafetta, 1522. Editorial Elefante Blanco, 2001.
31. Carlos V. 1500-1558. Una biografía. Alfred Kohler. Editorial Marcial Pons, 2000.
32. En los grandes bancos de Terranova. J. M. Benavides, L. M. Jiménez, J. Pardo. Edit. Txertea, 2001.
33. El Bacalao. Biografía de un pez que cambió el mundo. Mark Kurionsky, 1997. Ediciones Peninsula, 1999.
34. Los Vascos y la pesca del bacalao. José María Unzué, Polo Urrutia. Blecay Seafood, 2018.
35. Libre del Coch. Ruperto de Nola, 1520. Miguel de Eguía, Logroño, 1529.
36. Cuisine Juive Ghettos Modernes. Edouard de Pomiane, 1920. Albin Michel Editeur, 1920.
37. Livro de Cozinha da Infanta D. Maria. Siglo XV. Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1987.
38. Mesas y Cocinas en la España del siglo XVIII. Mª de los Angeles Pérez Sampedro. Ediciones Trea, 2011.
39. La Cocina escrita. Dª Isabel Moyano Andrés, BNE, 2010.
40. Dell'Arte del Cucinare. Opera di Bartolomeo Scappi, 1570. Ediciones Trea, 2004.
41. Historia de los colores. Manlio Brusatin, 1987. Paidós Estética, 1997.
42. Aroma Árabe. Salah Jamal, 1999. Zendera Zariquey, 2011.
43. El cocinero religioso. Antonio Salsete. Gobierno de Navarra, 1996. BNE.
44. Nuevo Arte de Cocina. Juan Altamiras. Antonio Pérez de Soto Editor, 1760.
45. Gran diccionario gastronómico. Alejandro Dumas, 1873. Gadir Editorial, S.L., 2011.
46. De Paris a Cádiz. A. Dumas, 1847. Edit. Espasa-Calpe, 1929.
47. Guide Culinaire. August Escoffier, 1902. Flammarion Editeur, 2009.
48. Guia del Buen Comer Español. Dionisio Pérez, 1929. Editorial Maxtor, 2005.
49. Cartas de la Reina Witina a su hermana Fernandina. María Josefa Amalia de Sajonia. Imprenta de D. Miguel de Burgos, 1822.
50. La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene. Pellegrino Artusi, 1891. Alba Editorial, 2010.
51. Arte de Cozinha. João da Mata. Livraria editora de Mattos Moreira, 1876.
52. O Cozinheiro dos Cozinhos. P. Plantier-edit., Lisboa, 1890.
53. Lisboa de outrora. J. Pinto de Carvalho. Edit. Grupo de Amigos de Lisboa, 1939.
54. El Viaje a Italia. J. W. Goethe. Edit. Librería de la viuda de Hernando y Cª, 1891.
55. Banchetti, composizioni di vivande e apparecchio generale. Cristoforo da Messisbugo. G.de Bugliat y A. H. Compagni, 1549.
56. Delizia. Jon Dickie, 2007. Editorial Debate, 2015.
57. Culinaria Italia. Claudia Piras, 2004. h.f. Ullman, 2011.
58. Cuchara de plata. Editorial Phaidon, 1950.
59. Libro del arte de cocina. Diego Granado, 1599. Luys Manescal i a su costa, 1614.
60. Lo que hemos comido. Josep Pla, 1972. Edit. Austral, 2017.
61. Viaje por la cocina española. Luis Antonio de Vega. Salvat Editores, 1989.
62. Mangiare all'italiana. Fernanda Momigliano. Hoepli Editore Milano, 1936.
63. Manual de cocina para las alumnas del bachillerato. Soc. Femenina de F.E.T. y J.O.N.S. Edit. Magisterio Español, 1945.
64. Honey from a weed. Patience Gray, 1986. Prospect Books, 2009.
65. A book of mediterranean food. Elisabeth David, 1950. Penguin UK, 2011.
66. La Cucina Pugliese di Mare. Dalle Cozze al pesce azzurro. Laura Rangoni, 2007. Newton Compton Editori, 2017.
67. Yo, en la cocina. Sofia Loren. Rizzoli Editori, Milano, 1971.
68. Libro de agricultura. Abu Zacaria Jihia y titulado.
69. Viaje por España. Teófilo Gautier.
70. Arte de cocina, pastelería, vizcohería y conservería. Francisco Martínez Montañó, 1763. Edit. Maxtor, 2006.
71. Impresiones de viaje, Le Carricolo. Alejandro Dumas. Establ. tip. de D. F. de P. Mellado, 1857.
72. Il Cuoco Galante. Vincenzo Corrado, 1773. Paperleaves, 2022.
73. La cocina del barroco. Lorenzo Diaz, Grupo Anaya, 2003.

Otros libros de consulta

- Los doce libros de agricultura. siglo I. Lucius Junius Moderatus Columella. Edit. Maxtor, 2013.
- Descripción del reino de Granada. Francisco Javier Simonet. Imprenta Nacional, 1860.
- El legado de Sefarad. Centro Virtual Cervantes (CVC).
- Arte de Cozinha: Dividida en tres partes. 1732. D. Rodrigues, Edit. Maxtor, 2010.
- Recetas y productos de la cocina mediterránea. Conchi Alvarez Sagastibelza. R&B Ediciones, 1996.
- La cocina de recursos. I. Domenech. Ediciones Trea, 2011.
- La cocina del Mediterráneo. Ide. y recetas de la fauna comestible. Alan Davison. Ediciones Omega, S.A., 1996.
- Cocina medieval. Josep Lladonosa i Giró. Edit. Lala, 1984.
- Tratado y recetas de comidas de vigilia y colaciones. 1895. Iber-Kam. San Sebastián: Impr. Librería de F. Jorner.
- Especialidades de la Cocina Judía. 1955. Erna C. Schlesinger. C. G. Fabril Editora, 1961.

Índice de recetas por orden alfabético

* Ajada	p.144	* Lechazo asado a la cerveza	p.88
* Alcachofas a la guida	p.204	* Manjar blanco	p.190
* Alcachofas marinadas	p.83	* Marañada de txitxarro	p.96
* Aletria a las 4 latas	p.120	* Marmitako	p.30
* Almodrote	p.140	* Masa para pasta fresca	p.195
* Anchoas low temperature	p.333	* Mejillones alla tarantina	p.367
* Anguila braseada en miel	p.222	* Merluza en salsa verde de txakoli	p.346
* Assado a lo bucanero	p.247	* Mezze de mejillones	p.293
* Awgolémomo	p.16	* Moretum	p.45
* Baba ganuj / Melitsanosalata	p.104	* Ossobuco a la milanese	p.326
* Bacalao al pilpil	p.376	* Paccheri co' la Pajata.	p.322
* Bacalao del Senhor Bráz	p.274	* Pan Naam	p.13
* Bagna càuda	p.200	* Papos do anjo	p.226
* Berenjenas a la morisca	p.190	* Parmigiana / Moussaká / Lasagna	p.146
* Bizcocho Genovés	p.236	* Pasqualina / Spanakotiroпита	p.206
* Bourdetto de pargo	p.258	* Passatelli in brodo	p.262
* Brasato de Rabo de vaca vieja	p.72	* Pastones lepadados	p.222
* Briam / Caponata / Pisto	p.126	* Pataniscas de Bacalao	p.186
* Bucatini con le polpettine.	p.352	* Patatas fritas.	p.22
* Calamar relleno de couscous	p.372	* Pesto	p.195
* Caldo Verde	p.155	* Pesto rojo / Agghiata trapanisa	p.330
* Carn d'olla & christ version	p.218	* Per aconciare una porchetta	p.170
* Cebada tostada	p.37	* Pizza de masa estilo romano	p.300
* Chuletón de buey marinado	p.22	* Porrusalda / Prassósuppa	p.16
* Cochinillo / Leitão assado...	p.80	* Puchero / Cocido / Feijoada	p.218
* Coliflor especiada horneada	p.158	* Pulpo al estilo lagareiro	p.117
* Conejo al ajillo	p.358	* Ragù con picci.	p.354
* Crema de ortigas	p.88	* Risotto Milanese	p.278
* Crema de Trufa	p.236	* Risotto Bacalao PIGS	p.136
* Cremolino	p.270	* Riso nero a la fiorentina	p.174
* Croquetas de la bisabuela	p.9	* Sopa de miso y tofu	p.178
* Ave asada como capón	p.64	* Sukalki / Ensopado / Spezzatino	p.24
* Empanada de caballo en cebolla	p.140	* Salsa de yogur al azafrán	p.158
* Ensalada de rúcula	p.52	* Salmonetes fritos enteros	p.37
* Ensalata horiatiki al grill	p.13	* Sardinhas Ahumadas.	p.248
* Escabeche de besugo	p.244	* Salsa de tomates a la española	p.256
* Espárragos dei Vetti	p.45	* Salmorejo	p.260
* Focaccia	p.59	* Sepia rellena	p.68
* Focaccia al formaggio di recco	p.113	* Tiramisú	p.270
* Frittata / Tortilla de patatas	p.296	* Torrijas	p.232
* Garum	p.52	* Tarta de chocolate	p.236
* Gnocci al pesto rojo de la nona	p.330	* Tagliatelle alla puttanesca	p.306
* Gnocci de polenta alla Romana	p.80	* Tortellini in brodo	p.318
* Gremolata	p.326	* Tripas à moda do Porto / Quarume	p.148
* Guisantes nitrados hierbabuena	p.68	* Tacos de panceta a baja temp	p.211
* Hummus	p.47	* Zalema frixum in ogni modo	p.52
* Karidopita rawani (bizcocho)	p.164		
* Lambujinhas à Bulhão Pato	p.340		





*Si tuviera más tiempo se lo dedicaría con sumo gusto.
¡Qué son estas cuatro semanas en comparación con toda la vida!
Bueno, ¡adiós! Sin duda estoy aprendiendo a viajar en este viaje,
otra cosa es si aprendo a vivir, que no lo sé. Los hombres que parecen
saber vivir son demasiado diferentes a mí en su naturaleza y en su
manera de ser para que yo pueda pretender aquel talento.
¡Portaos bien y queredme!, yo pienso cordialmente en vosotros.*

A. Goethe. Nápoles, 28 de marzo de 1787.





PIGS: acrónimo despectivo creado y usado jocosamente por los cabeceras económicas anglosajonas para referirse a Portugal, Italia, Grecia y España respecto a su idiosincrasia; a las que suponen responsables de las crisis económicas padecidas en las últimas décadas.

Estas siglas, antaño unidas por el Imperio Romano y ahora por la Unión Europea, están enraizadas en torno a las fértiles tierras bañadas por las históricas aguas del Mare Nostrum, escenario inicial de orgías, guerras, conflictos, conjuras y perrerías dadas por comer gloria.

A lo largo de estos sucedidos, y a lo ancho de varios siglos, el ser humano aprendió a convivir, derivando en una bacanal de imaginación y sensibilidad de la que emergieron cuatro de las mejores gastronomías del mundo: tres bañadas por el mediterráneo, un par de ellas además por el Atlántico y Cantábrico, y dos de ellas nada menos que Patrimonio de la Humanidad.

Su unión derivó en el paradigma de las dietas saludables, unificándonos más que cualquier tratado geopolítico.

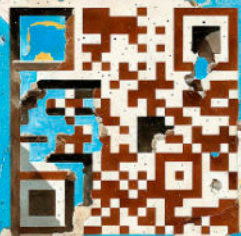
El cúmulo de estas historias cataliza la relación de los PIGS con nuestro pasado, porque las hemos cocinado y zampado hasta convertirlas en nuestra gran cultura clásica.

En este libro se encuentran fotografiadas y escritas unas pocas de ellas.

Descubre más contenido en mi página web, donde podrás encontrar la versión impresa de **PIGS FOOD** y las dos ediciones de mi primer libro, **MOMENTORUM**.

También te ofrezco poder adquirir impresiones en gran formato de las fotografías más icónicas del viaje que acabas de hacer.

WWW.ALVAROGERMAN.COM



B0D484QF3C