

PALOMA DÍAZ-MAS

El pan que como



ANAGRAMA
Narrativas hispánicas

Índice

PORTADA
«ITADAKIMASU» NO SIGNIFICA «QUE APROVECHE»
GANARSE EL PAN
LO CONTRARIO DE LO CRUDO
EN LA COCINA
MANTELES
CUBIERTOS
UN VASO Y UNA COPA
AGUA
SABORES
VINO
FUEGO
PAN
LEGUMBRES
CARNE
MATANZA
ENTRAÑAS
VERDURAS
FRUTA
TÉ, CHOCOLATE Y CAFÉ
COSAS QUE NO SE ESTROPEAN
PROHIBICIONES, PRESCRIPCIONES
TRADICIONES ORALES
FÍSICA Y QUÍMICA DE LA COCINA
CULPABLES DE HABER COMIDO
CORRER MUCHO
NOTAS
CRÉDITOS

Para quien me trata de sama

«ITADAKIMASU» NO SIGNIFICA «QUE APROVECHE»

Voy a comer.

En mi lengua esa expresión tiene un significado directo y tajante: me dispongo a hacer algo, y ese algo es comer. Alimentarme, un acto que nace solo de mi voluntad. Comeré enseguida, a poco tardar, porque esa es mi intención y mi deseo, porque tengo apetito y dispongo de alimentos suficientes. No todo el mundo tiene la misma suerte, ya que hay –incluso en mi entorno cercano: no hace falta viajar a lugares lejanos– personas a las que les gustaría comer y no pueden porque no tienen qué; y también están los otros, los que carecen de apetito, los enfermos desganados que desearían tener la misma hambre que cuando estaban sanos y que ahora añoran esa sensación molesta (el vacío en el estómago, la debilidad que produce la falta de glucosa en los músculos deseosos de actividad) como un bien que tuvieron y han perdido.

En mi caso, ahora, soy yo quien decide y yo quien come, y lo hago como quien ejerce un derecho fundamental del cual depende la vida, mi vida. Y esa forma de hablar (que es también una forma de pensar) me deja sola ante el acto de comer, un acto individual y solitario. Aunque coma acompañada –casi siempre procuramos comer en compañía porque hacerlo solos suele resultar un poco triste–, yo estoy sola en mi comer: soy yo quien come y, por tanto, soy yo quien lleva la comida a la boca y la mastica, quien la traga y la digiere, quien aprovecha sus nutrientes y desecha lo que mi cuerpo (otra vez yo, otra vez yo sola) no ha podido asimilar. Comemos, por así decirlo, de una manera individualista, como si los otros no tuvieran nada que ver en el acto, a la vez primitivo y refinado, de comer.

Pero probablemente vería ese acto de otra manera si yo perteneciese a otra cultura.

En un blog de un ciudadano japonés que reside en Espa-

ña leo una entrada que empieza así:

Desde que estoy viviendo en España, he oído cientos de veces a estudiantes de japonés referirse a la palabra *Itadakimasu* como «Que aproveche» o «Buen provecho», hoy me gustaría explicaros que esta interpretación/traducción no es correcta. Hace un tiempo trabajaba en una empresa en Barcelona, y uno de mis compañeros españoles estudiante de japonés siempre que me pillaba almorzando en el comedor me soltaba todo satisfecho: *Itadakimasu!* Aunque no tuve la oportunidad, me hubiera gustado decirle que lo que me estaba diciendo no era correcto. Realmente en japonés no tenemos ninguna manera de decir «Que aproveche» o «Buen provecho».

Entonces, ¿qué significa *Itadakimasu*?

El origen de la palabra *Itadakimasu* («*Itadaku*») es la forma humilde de decir «comer» o «recibir» (en japonés 食べる *taberu*, もらう *morau*).

Existen dos significados para la palabra *Itadakimasu* para antes de empezar a comer.

El primero es gratitud a las personas que han participado en todo el proceso de elaboración de la comida desde el campo/mar/granja a tu plato. Representa el sentimiento de gratitud a la persona que te ha cocinado, a quien ha puesto la mesa, a las personas que han cosechado las verduras, las personas que han pescado los peces, en fin, todas las personas que han colaborado para la comida que vas a comer.

El segundo significado es gratitud a los ingredientes, a la comida en sí misma. Creemos que hay vida en la carne y el pescado, en las frutas y las verduras, y les agradecemos a todos ellos que nos dejen comerlos, pensando «Déjame coger tu vida por mí».¹

Busco en internet la pronunciación de la palabra, que nunca he oído, y resulta ser algo así como *itádakimash* (con la *sh* pronunciada como en inglés; la *u* final no parece que se pronuncie, o por lo menos no suena en las grabaciones que he podido escuchar, o quizás es una forma de representar gráficamente esa pronunciación especial de la *s* a la que sigue). Así que *itádakimash* es la palabra mágica que hace que no comamos solos: voy a comer y ese comer es recibir algo de muchos seres que han precedido a mi comida y la han hecho posible. En mi comida están presentes, acompañándome, todos los que han intervenido para que estos platos lleguen a mi mesa.

Miro mi sencilla comida, ya dispuesta sobre la mesa ante la que voy a sentarme, y la veo ya con otros ojos. Los ojos del agradecimiento hacia tanto esfuerzo y sacrificio derrochado para que los alimentos lleguen hasta mí.

¿Cuántas personas habrán intervenido en el proceso de preparar estos platos que hoy, falta de tiempo, no he cocinado yo, sino que he comprado en un pequeño establecimiento de comidas preparadas del barrio? ¿Y cuántas madrugaron y se esforzaron para que los ingredientes llegasen al mercado, a las manos que iban a cocinarlos y, finalmente, a mí? Y, antes de eso, ¿cuántas personas trabajaron para producirlos, recolectarlos y distribuirlos? El cálculo empieza a marearme: para que yo tenga aquí, sobre la mesa, un primer plato, un segundo y un postre, deben de haber intervenido centenares, quizás miles de personas. Su tiempo, su trabajo (casi siempre mal pagado), su cansancio, su sacrificio, su vida esforzada están aquí, encima de la mesa, sobre el plato y entre los cubiertos que voy a utilizar.

El precio que yo he pagado por todo esto empieza a parecerme muy barato: cada una de las personas que han participado en el proceso de darme de comer no habrá recibido ni la centésima parte de lo que yo he pagado por mi almuerzo de hoy. Aquí ha debido de producirse un milagro bíblico como el de la multiplicación de los panes y los peces, aquellos dos panes y dos peces con los que, según cuentan los Evangelios, Jesucristo dio de comer con naturalidad a una gran multitud que había acudido a escucharle predicar.

Y luego están los otros, los pequeños seres vivos que han muerto para que yo coma, para que yo viva: nacieron o brotaron, crecieron un poco y sus pequeñas trayectorias vitales fueron truncadas –con frecuencia, demasiado pronto: cuando apenas eran incipientes, cuando los animales eran el equivalente a un bebé– para mí, para que yo no solo sobreviva, sino que disfrute de una comida sabrosa y saludable.

Cuánto esfuerzo y cuánto sacrificio hay colocados encima de esta mesa ante la que me dispongo a comer. Y, ahora que he reflexionado un poco, qué respeto me produce hacerlo.

GANARSE EL PAN

Hace pocos años que abrió este pequeño establecimiento de comidas preparadas para llevar. Un local pequeño, sin mesas ni sillas: solo un mostrador frigorífico en el que se exponen las comidas ya hechas y se atiende a los clientes. Al fondo se entrevé una cocina un tanto angosta en la que se afanan dos mujeres.

Estábamos en plena crisis económica, la época en que los pequeños locales comerciales del barrio se convirtieron en un carrusel de ilusiones fallidas. De tanto en tanto, abría un nuevo comercio, que a los pocos meses acababa por cerrar. Si no recuerdo mal, en este pequeño local hubo antes una lencería en la que nunca entraba nadie, que dio paso a una perfumería sin clientes, y luego, tras unos meses con el cartel de «Se alquila», alguien tuvo la idea de poner una tienda de productos para animales domésticos que enseguida cerró. Al pasar, apenas a ver en el interior de cada una de las sucesivas tiendas a un hombre o una mujer solos, los primeros días escrutando expectantes a los posibles clientes (bastaba acercarse al escaparate para percibir tras los cristales una mirada ansiosa, una esperanza de que fuésemos su primer comprador de la jornada), luego aburriéndose en el interior de un local cada vez más oscuro, cada vez más triste –la tristeza que produce un comercio poco iluminado porque hay que ahorrar en el recibo de la luz–, hasta que al cabo de pocos meses aparecía el indefectible cartel de «Liquidación total por cierre» y entonces sí, entonces entraban unos pocos clientes deseosos de aprovechar las gangas de una tienda que vendía sus productos casi a pérdidas para deshacerse cuanto antes de la mercancía y tratar de recuperar al menos algo del dinero invertido.

Dolía pensar en la historia que sin duda hubo tras cada una de esas tiendas de barrio fracasadas, comercios de proximidad de los cuales se alejaban los clientes. Tiempos

de crisis económica generalizada, de expedientes de regulación de empleo, de despidos de trabajadores que llevaban años en la misma empresa. Muchos de esos antiguos trabajadores por cuenta ajena buscaron una salida laboral convirtiéndose en pequeños empresarios improvisados. Ninguno de los comercios que abrieron en aquellos tiempos tenía más de un empleado, que era a la vez el dueño y el empleador de sí mismo. Capitalizar el dinero del seguro de desempleo y, en lugar de cobrar un pequeño sueldo de parado durante unos meses o un año, tomar el monto total de una vez y emprender una aventura que se veía como única salida al desempleo.

Así que cada tienda que abrió y que cerró escondía en la trastienda la historia de un trabajador que perdió su trabajo, que intentó crear una empresa que fracasó y que, en ese intento, perdió trabajo, ahorros, tiempo y esfuerzo y, sobre todo, la ilusión de ser independiente; arrojado otra vez al azaroso mercado del empleo por cuenta ajena, donde te contratan solo si quieren, cuando quieren y al precio que el empleador establece. El último día echaron el cierre con la sensación de que nadie apreciaba su esfuerzo y nadie quería su trabajo.

Es difícil calcular, sin experiencia previa, cuánta ropa interior, cuántos jabones y perfumes, cuánto pienso para perros y arena para gatos hay que vender para cubrir los gastos de alquiler, seguros, suministros, luz, agua, impuestos, seguridad social, y ganarse la vida además. Los gastos que crecían, los clientes que no compraban y el dinero que se iba de las manos poco a poco, amargamente, día a día, hora a hora, en un local en el que casi nunca entraba nadie. Daban ganas de llorar por ellos; yo hubiera querido entrar en todas las tiendas a comprar cosas inútiles, no ser una sino miles de personas para salvar esos barcos que se hundían, anclados a la acera por la que los transeúntes pasaban siempre apresurados, sin detenerse, sin adquirir nunca nada, sin apenas mirar el escaparate en el que los productos se exhibían primero con primor, luego con desgana, al final con

desesperación, con carteles que anunciaban cada vez precios más bajos.

Era por lo menos el cuarto comercio que se asentaba en el mismo pequeño local. Un día, al pasar, vi una mujer pintando con una pequeña brocha el marco de la puerta y del escaparate. Había pintado la fachada de rojo y ahora repasaba los quicios con laca blanca. ¿Quién pinta personalmente la fachada de su comercio? Alguien que prefiere ahorrar desde el principio, que mira mucho lo que gasta en esa primera inversión de abrir un negocio, una inversión que va a consumir la totalidad de sus ahorros y probablemente le obligará a contraer una deuda. Así que la mujer me pareció otra nueva víctima de una ilusión fallida: la dueña del quinto comercio que, en ese mismo lugar, abriría y cerraría al cabo de pocos meses. ¿Y luego qué? En el fondo de mi corazón, le deseé mucha suerte, una suerte que yo misma creía imposible.

Al cabo de unos días, sobre la puerta recién pintada apareció un cartel: «Los Pucheros, comida casera para llevar». Un tipo de comercio que ya había existido (y fracasado) en el barrio. Parecía esperarle un mal futuro.

Milagrosamente, la tiendecita se mantuvo e incluso prosperó. En el mostrador atendía un hombre maduro e inexperto —el marido de una de las mujeres azacanas en la cocina—, que equivocaba los pedidos, tardaba muchísimo en atender y se liaba al devolver el cambio; a la legua se veía que nunca antes había hecho ese trabajo. Pero la comida que salía de la cocina era sabrosa y limpia, sencilla y sana, sorprendentemente parecida a la que hacían nuestras madres y nuestras abuelas: comida casera para llevar, justo lo que anunciaba el rótulo. Y la gente se la llevaba; los vecinos que —como yo hoy— no tenían tiempo o ganas de cocinar, los dueños y empleados de otros pequeños comercios cercanos que compraban comida hecha para consumirla en la trastienda en una hora de descanso, los ancianos solos que habían perdido la ilusión de cocinar precisamente porque estaban solos y guisar para una sola persona es laborioso y aburrido, incluso peligroso cuando has perdido par-

te de tus facultades y para hacerte la comida tienes que manejar fuego y cuchillos.

Comida casera, la que desde siempre se ha hecho en casa, sin la sofisticación de la cocina creativa de los chefs con pretensiones (casi todos, hombres), sino con la sabiduría que se transmitieron las mujeres de generación en generación; las recetas que sin duda las dos mujeres habían aprendido de su madre, y esta de su propia madre o de su suegra (las suegras cocineras, que, con cierta suficiencia maternal, exhibían su maestría y su experiencia ante las nueras jóvenes e inexpertas, esas nueras que tenían que aprender a cocinar para el hijo ya casado, para los nietos que habían de venir). La tradición oral de la cocina, la que, como cualquier artesanía, solo se aprende en el ámbito doméstico, por el magisterio de una generación hacia la siguiente.

Hoy, Los Pucheros sigue abierto. Algunos días, a algunas horas, se forma una pequeña cola de clientes que desborda el local e invade parcialmente la acera (el marido dependiente sigue atendiendo despacio y mal), a veces a la puerta veo aparcada una pequeña furgoneta frigorífica de servicio a domicilio con el anagrama de la empresa. Se han mantenido y han prosperado gracias a la sabiduría callada de esas dos mujeres que todavía se entrevén en la cocina, cada vez más atareadas, hasta el punto de que han tenido que contratar a un pinche que las ayude. Aunque ellas no lo saben, tienen algo de la mujer fuerte del libro bíblico de los Proverbios, trabajadora, práctica y comerciante:

La mujer fuerte, ¿quién la hallará? Vale mucho más que las perlas.

En ella confía el corazón de su marido y no tiene nunca falta de nada.

Le proporciona siempre el bien, nunca el mal, todo el tiempo de su vida.

Ella se procura lana y lino y hace las labores con sus manos.

Es como nave de mercader, que desde lejos trae su pan.

Se levanta cuando aún es de noche, y prepara a su familia la comida y la tarea de sus criados.

Ve un campo y lo compra, y con el fruto de sus manos planta una viña.

Se ciñe de fortaleza y esfuerza sus brazos.

Ve alegre que su negocio va bien, y ni de noche apaga su lámpara.

Coge la rueca en sus manos y hace bailar el huso.

Tiende su mano al miserable y alarga la mano al menesteroso.

No teme su familia el frío de la nieve, porque todos en casa tienen vestidos dobles.

Ella se hace cobertores, y sus vestidos son de lana y púrpura.

Celebrado es en las puertas su marido cuando se sienta entre los ancianos del lugar.

Hace una hermosa tela y la vende, y vende al mercader un ceñidor.

Se reviste de fortaleza y gracia y sonrío al porvenir.

Es aquí, en esta pequeña tienda de barrio, aparentemente anodina y trivial, pero revestida de una épica doméstica, donde he comprado mi comida de hoy. *Itadakimasu.*

LO CONTRARIO DE LO CRUDO

La comida que voy a consumir se llama en castellano, simplemente, cocido. Algo tan cotidiano y conocido en España que cualquiera lo sabría identificar solo por el nombre, pese a ser tan genérico: cualquier cosa cocida podría ser un cocido, pero en mi lengua la palabra se refiere a una realidad muy concreta, porque venimos de linajes que se han alimentado durante siglos con cocidos.

Sin embargo, ¿cómo explicaría yo lo que es un cocido a alguien que, por venir de otra cultura, no supiera lo que es, que no lo hubiera visto ni comido nunca?

Lo primero, tendría que decirle que no es un plato solo, sino una comida completa, una serie de platos en cada uno de los cuales se combinan varios ingredientes, y cuya preparación consiste en una sencilla operación culinaria: cocer; o sea, poner los distintos ingredientes (carne, legumbres, verduras) en una olla llena de agua y hervirlos durante largo tiempo.

El resultado de ese largo cocimiento es, en realidad, un menú completo, porque los ingredientes que se han hervido juntos se separan luego para convertirse en tres platos distintos, que se consumen en la misma comida (lo que se llaman los tres vuelcos del cocido, el producto de volcar la olla tres veces sucesivas): el caldo que lleva la sustancia de las cosas hervidas se ha separado del resto y con él se hace una sopa de pasta. Aparte, se han extraído las verduras y las legumbres, que son el segundo vuelco del cocido. Y el tercer vuelco (o tercer plato del menú) está compuesto por las carnes y huesos de distinto tipo (de gallina, de vaca, de cerdo), que se pueden comer aparte o mezclándolos con las verduras y legumbres.

El antropólogo francés Claude Lévi-Strauss escribió un libro que se titula *Lo crudo y lo cocido*. En él explica que en el lenguaje de los pueblos que desconocen la cocción –es

decir, que comen su comida cruda— no hay, como era de esperar, ninguna palabra para designar lo cocido ni la cocción; pero tampoco, significativamente, existe ninguna palabra para expresar el concepto de crudo. Para ellos la distinción entre lo crudo y lo cocido no existe, porque carecen de la experiencia de cocer y, por tanto, tampoco pueden definir su contrario, lo que está crudo. Para acuñar un concepto hay que tener primero experiencia de una cosa y su contraria.

Así que el cocido que voy a comerme entra dentro del universo mental de los que sabemos lo que son las cosas crudas: lo crudo es justo lo contrario de lo que tengo ante mí, sobre la mesa; lo contrario de estos alimentos que han hervido durante horas.

Nada más sencillo que cocer, añadiendo al puchero lo que se tiene a mano, llenándolo de agua e hirviendo la mezcla después. Solo asar es más simple, y también más primitivo, porque para asar lo único que hay que hacer es arrimar los alimentos al fuego y esperar a que se tuesten y requemen con el calor. Para asar hay que saber encender el fuego —o, al menos, preservarlo— y poco más. Cocer requiere un poquito más de elaboración y algo de cultura: la de fabricar recipientes que puedan contener el agua y los alimentos que van a cocerse en ella, pasando de estar crudos a estar cocidos.

Los alimentos cocidos conforman una amplia categoría que en mi lengua se llaman *platos de cuchara*, porque requieren el uso de una cuchara para ser comidos. Guisos de elaboración larga, no porque sean complicados de preparar, sino porque requieren horas de cocción, debido a que sus ingredientes principales (carnes, huesos, legumbres secas) solo se ablandan tras horas de fuego lento. Los platos que, en el medio rural, permitían a las mujeres hacer las tareas de la casa, cuidar a los niños o atender a los animales mientras la comida iba haciéndose sola, al calor del rescoldo; solo de vez en cuando había que asomarse al fogón o

al fuego a tierra del hogar, levantar la tapa del puchero y añadir, si hacía falta, un poco de agua fría: lo que se llama *asustar* un guiso. Y, una vez el puchero asustado, la mujer podía volver a su faena, de manera que las dos o tres horas que un cocido requería para irse haciendo en un fuego tradicional era tiempo que quedaba disponible para otras tareas. De ahí la proliferación de cocidos en la gastronomía: el cocido madrileño, leonés, montañés o lebaniego; el botillo del Bierzo (en realidad, botillo es el principal embutido que se mete en la olla, y que acaba dando nombre a todo el guiso); la fabada asturiana, el pote gallego, el puchero andaluz y el valenciano, la escudella catalana, la olla podrida (seguramente de *poderida*, es decir, poderosa, o potente, por lo contundente de sus ingredientes) que aparece incluso en el *Quijote*, el sancochado del Perú, el *pot au feu* de Francia, la *ollada* del Rosellón, el *bollito misto* del Piemonte y Lombardía, que puede ir acompañado de varias salsas, el *cozido* a la portuguesa, el *rasol* rumano, la *adafina* de los judíos sefardíes.

En la novela de Concha Espina *La esfinge maragata*, Florinda, una muchacha de ciudad, va a vivir durante algún tiempo a la casa de unos parientes en un pueblo de la Maragatería leonesa. Las costumbres refinadas de la chica, hija de la clase media urbana, contrastan con las duras condiciones de vida de las gentes de esa región de la España interior, en unas tierras de agricultura pobre de las cuales los hombres emigran para buscar fortuna en América y las mujeres se quedan solas trabajando desde niñas en las tareas de la casa, en el cuidado del escaso ganado y en el cultivo de unas tierras ásperas que apenas producen nada.

El primer día de su estancia, su prima Olalla enseña a Florinda la casa –una vivienda tradicional de campesinos–, en cuyo sobrado hay un palomar; las dos adolescentes pasan un rato extasiadas con las palomas y durante esos minutos Olalla deja de ser la mujer responsable de la casa para comportarse como la niña que es; a solas con su prima, incluso deja caer descuidadamente sobre sus hombros el pañuelo que siempre le cubre el pelo. Pero enseguida sien-

te la llamada de sus obligaciones domésticas, que por un momento ha olvidado:

–No te pongas el pañuelo –suplicó Florinda, viéndole hacer un vivo ademán para cubrirse la cabeza. Y Olalla, realizando su propósito sin replicar lamentóse:

–¡Las diez sonaron; tendré asurada la olla y la lumbre muerta!...

La olla *asurada*, reseca por haberse consumido el líquido del cocido que hervía en ella. La lumbre muerta, apagada por descuido de quien debía atizarla para que no se apagase. Un rato de asueto femenino, casi infantil, que puede causar una catástrofe doméstica: dejar a la familia sin comida en ese medio rural en el que resulta tan difícil conseguir algo de comer. Así que Olalla se apresura a volver al hogar, a reavivar la lumbre y asustar el puchero:

Por los penumbrosos corredores del piso bajo hicieron las dos mozas rumbo a la cocina, grande y poco alumbrada, con el llar humillado y el suelo de tierra; taburetes de roble, escaño vetusto, ahumados vasares, mesa «perezoza» y espetera profusa, decoraban la habitación: pendiente de las abregancias, a plomo sobre el llar, esplendía una caldera enorme.

Como Olalla se abismase de hinojos, hurgando la lumbre, soplando en la ceniza y sacudiendo la olla reseca, dijo Mariflor, tímida y sonriente:

–¿Y mi desayuno?

–¡Cierto!... ¡Si hoy no sé lo que hago! –murmura Olalla, impacientándose entre los pucheros-. Mira, aquí tienes sopas... ¿Te gustan?

–¿Sopas? ¿De qué?

–De patatas.

Una salsa con mucho pimentón subía hasta los bordes de la menuda tartera.

–¿Llamáis sopa a este guiso? –preguntó Florinda, colocando otra vez la tapa con pulcritud.

–En el falaje de la tierra se dice así.

Plato de cuchara también para desayunar: patatas con pimentón. Y, para comer, el guiso que cuece en la olla, un plato de cuchara. Eso es lo que hay, cuando hay algo.

La adafina es el cocido de los judíos sefardíes. Se menciona ya en textos castellanos medievales como plato judío