

Héctor Abad Faciolince

Tratado de culinaria para
mujeres tristes



Tratado de culinaria para mujeres tristes es una obra inclasificable, irreductible a un único género literario. Se compone de breves recetas vitales motivadas por las dudas que suelen habitar el imaginario femenino. Héctor Abad Faciolince aborda con humor y sutil tacto los recovecos de la psicología femenina y propone lo que él mismo llama «repentinos antídotos para la pertinaz melancolía». Cada pieza es un remedio contra un obstáculo profundo y cotidiano. Todo un recetario, un libro de consejos hilados por el tono de una fantástica prosa poética y pensados para lidiar con el amor, la fidelidad, los celos, la traición, la melancolía, el envejecimiento, el paso del tiempo, la culpabilidad, la seducción o el miedo.

A mis cinco hermanas
Mejor dicho: a mis seis madres

Nadie conoce las recetas de la dicha. A la hora desdichada vanos serán los más elaborados cocidos del contento. Incluso si en algunas la tristeza es motor del apetito, no conviene en los días de congoja atiborrarse de alimento. No se asimila y cría grasa la comida en la desdicha. Los brebajes más sanos desprenden su ponzoña cuando son apurados por mujer afligida.

Sana costumbre es el ayuno en los días de desgracia.

Sin embargo, en mi largo ejercicio con frutos y verduras, con hierbas y raíces, con músculos y vísceras de las variadas bestias silvestres y domésticas, he hallado en ocasiones caminos de consuelo. Son cocimientos simples y de muy poco riesgo. Tómalos, sin embargo, con cautela: los mejores remedios son veneno en algunas. Pero haz la prueba, intenta. No es bueno que acaricies, pasiva, tu desdicha. La tristeza constipa. Busca el purgante de las lágrimas, no huyas del sudor, tras el ayuno prueba mis recetas.

Mi fórmula es confusa. He hallado que en mi arte pocas reglas se cumplen. Desconfía de mí, no cocines mis pócimas si te asalta la sombra de una duda. Pero lee este intento falaz de hechicería: el conjuro, sí sirve, no es más que su sonido: lo que cura es el aire que exhalan las palabras.

En las tardes de lluvia menuda y persistente, si el amado está lejos y agobia el peso invisible de su ausencia, cortarás de tu huerto veintiocho hojas nuevas de hierba toronjil y las pondrás al fuego en un litro de agua para hacer infusión. En cuanto hierva el agua deja que el vapor moje las yemas de tus dedos y gírala tres veces con cuchara de palo. Bájala del fuego y deja que repose dos minutos. No le pongas azúcar, bébela sorbo a sorbo de espaldas a la tarde en una taza blanca. Si al promediar el litro no notas cierto alivio detrás del esternón, caliéntala de nuevo y échale dos cucharadas de panela rallada. Si al terminar la tarde el agobio persiste, puedes estar segura de que él no volverá. O volverá otra tarde y muy cambiado ya.

Haces volteretas con el cuerpo y la imaginación para evadir la tristeza. ¿Pero quién te ha dicho que se prohíbe estar triste? En realidad, muchas veces, no hay nada más sensato que estar tristes; a diario pasan cosas a los otros, a nosotros, que no tienen remedio, o mejor dicho, que tienen ese único y antiguo remedio de sentirnos tristes.

No dejes que te receten alegría, como quien ordena una temporada de antibióticos o cucharadas de agua de mar a estómago vacío. Si dejas que te traten tu tristeza como una perversión, o en el mejor de los casos como una enfermedad, estás perdida: además de estar triste te sentirás culpable. Y no tienes la culpa de estar triste. ¿No es normal sentir dolor cuando te cortas? ¿No arde la piel si te dan un latigazo?

Pues así el mundo, la vaga sucesión de los hechos que acontecen (o de los que no pasan) crean un fondo de melancolía. Ya lo decía el poeta Leopardi: «como el aire llena los espacios entre los objetos, así la melancolía llena los intervalos entre un gozo y otro».

Vive tu tristeza, pálpala, deshójala entre tus ojos, mójala con lágrimas, envuélvela en gritos o en silencio, cópiala en cuadernos, apúntala en tu cuerpo, apúntala en los poros de tu piel. Pues sólo si no te defiendes huirá, a ratos, a otro sitio que no sea el centro de tu dolor íntimo.

Y para degustar tu tristeza he de recomendarte también un plato melancólico: coliflor en nieblas. Se trata de cocer esa flor blanca y triste y consistente, en vapor de agua. Despacio, con ese olor que tiene el mismo aliento que desprende la boca en los lamentos, se va cociendo hasta ablandarse. Y envuelta en niebla, en su vapor humeante,

ponle aceite de oliva y ajo y algo de pimienta y sálala con lágrimas que sean tuyas. Y paladéala despacio, mordiéndola del tenedor, y llora más y llora todavía, que al final esa flor se irá chupando tu melancolía sin dejarte seca, sin dejarte tranquila, sin robarte tu tristeza, pero con la sensación de haber compartido esa flor inmarchitable, con esa flor absurda, prehistórica, con esa flor que los novios jamás piden en las floristerías, con esa flor de col que nadie pone en los floreros, con esa anomalía, con esa tristeza florecida, tu misma tristeza de coliflor, de planta triste y melancólica.

El peso de los años, como una piedra antigua, un día caerá del insondable tiempo hasta tus pies. Siéntate si estás echada; levántate si estás sentada y corre a un arroyo de aguas (si las encuentras) puras y transparentes. Inclínate y bebe en la cuenca de tu mano hasta sentir, irrefrenable, la invertida sed del vómito. No manches el arroyo, enjuágate la cara sin ensuciar su cauce. Regresa a tu casa y ayuna hasta el alba siguiente. Guarda toda la orina de la noche y muy temprano riega, con ella, la mata de albahaca. Sin recobrar la juventud, serás más joven.

Alguna vez querrás, por motivos que sabes y me sé, que a ese tu austero huésped se le suelte la lengua y pronuncie recónditas palabras. Te advierto que si quieres hacerle tanta fuerza, fuerza será también usar la sangre.

Una vez decidida, pedirás al verdugo de las reses un lomo algo maduro de novillo adulto (al menos de tres años). Cortarás las rodajas tan anchas como los cuatro dedos de tu mano, excluyendo el pulgar. Las dejarás de sol a sol al aire libre y a la sombra, apenas cubiertas con un enmallado que rechace las moscas. Conseguirás también mucha pimienta negra que, poco antes del convite, triturarás en el mortero sin dejarla muy fina.

Huesos y menudencias del bovino servirán para hacer un caldo fuerte. Cada rodaja recibirá una cucharada grande de pimienta molida.

Ya el huésped en la mesa, entretenido con alguna lechuga, pondrás en la sartén aceite y mantequilla y delicadamente posarás los trozos de lomo sin moverlos, sin siquiera tocarlos, a fuego vivo, un minuto y medio por cada lado. A los tres minutos, pues, los bajarás del fuego y puestos en un plato les esparcirás la cantidad de pimienta convenida.

Una copa de brandy bien colmada pondrás en la sartén de la fritura, y un poco de ese caldo preparado, como dije, muy fuerte. Deposita los trozos del lomito nuevamente en la olla y deja que el líquido se merme muy despacio por otros tres minutos. Al cabo de este tiempo añade una cucharada de crema por rodaja de carne y deja que la salsa se haga densa sin permitir que hierva.

Pon todo en una fuente y llévalo a la mesa. Se acompaña con pan y con puré de papas. El vino ha de ser tinto de

unas uvas que habrán tenido la vendimia antes del quinto año y después del tercero. Este líquido rojo más la rojísima sangre de la res aflojarán la lengua del huésped más prudente y taciturno.

La receta es segura. Pero una condición tendrás en cuenta para que sea infalible: la crema de la salsa se hará con la leche de la misma vaca que parió a la res sacrificada. Si no es así, el huésped de todas formas hablará, pero quizá no diga aquello que pretendes.

Si quieres que otros labios te sean generosos, abre también los tuyos.

Pocas mujeres desconocen el arte de los ojos: la mirada. O lo aprenden mirando o ya nacen con él del vientre de sus madres. Para la brillantez de la mirada he de darte una receta de probable eficacia y de improbable daño. Consiste en enjuagarte los ojos con una solución de dos pizcas de sal por litro de agua hervida. Ya sé que algo tan simple no te sonará mágico. La sencillez inspira desconfianza; es esta la razón por la que brujos, curanderos y médicos viven inventando palabras y con juros bastante altisonantes: nadie cree en lo simple. Lávate pues los ojos con lo dicho, y mientras te los lavas pronuncia esta plegaria de misterioso embrujo: ¡Inocuo antojo, inicuo abrojo, dame la luz del ojo!

Más nítidos tendrás los colores del iris, más transparente córnea, más libres las pestañas, más blanco el blanco que enmarca el más brillante prisma de tu cristalino. Y alumbrará tanto tu mirada que los que alcancen a vislumbrar por un momento tus pupilas no podrán más que parpadear de asombro.

Si algún día te enfermas de palabras, como a todos nos pasa, y estás harta de oírlas, de decirlas. Si cualquiera que eliges te parece gastada, sin brillo, minusválida. Si sientes náusea cuando oyes «horrible» o «divino» para cualquier asunto, no te curarás, por supuesto, con una sopa de letras.

Has de hacer lo siguiente: cocinarás *al dente* un plato de espaguetis que vas a aderezar con el guiso más simple: ajo, aceite y ají. Sobre la pasta ya revuelta con la mezcla anterior, rallarás un estrato de queso parmesano. Al lado derecho del plato hondo colmo de espaguetis con lo dicho, pondrás un libro abierto. Al lado izquierdo, pondrás un libro abierto. Al frente un vaso lleno de vino tinto seco. Cualquier otra compañía no es recomendable. Pasarás al azar, las páginas de uno y otro libro, pero ambos han de ser de poesía. Sólo los buenos poetas nos curan la llenura de palabras. Sólo la comida simple y esencial nos cura los hartazgos de la gula.

Que no te aprese la mezquina costumbre del sollozo y cúrate de esto con porciones de arroz blanco. Te bastará una taza. Enjuégalo tres veces hasta que su agua lechosa se vuelva tenue y suave como seno de nodriza. Pon el doble de agua y una pizca de sal. Cuando haya hervido el agua revuélvela una vez. Ponle a la olla tapa y baja el fuego. Diez minutos después apaga el fuego sin destapar la olla. Espera un cuarto de hora con el arroz tapado. Luego podrás comer.

Si tienes una yema muy fresca de pato o de gallina, la puedes revolver con tu plato de arroz. El color de la yema en el arroz ahuyenta los sollozos y suprime el llanto. Si mucho, algo después, te quedará el rescaldo intermitente, casi jocoso, involuntario, del hipo.

La única noche, dijo alguien, es la del desvelo, la noche pasada en blanco. No se guarda memoria de las noches dormidas. Así el amor: el más inolvidable es el que nunca fue.

Como para el insomnio, también para el olvido hay jara-
bes y menjurjes. Pero ambos son remedios sin discerni-
miento. Los unos te dormirán tanto (sin sueños y sin sueño),
que será como morir. Con los otros no olvidarás, si los to-
mas, lo que quieres olvidar: lo olvidarás todo, augusto o
disgustoso que haya sido.

No te revelo, pues, mis brebajes para el sueño y el olvi-
do. Poseen el mismo efecto que tiene la cicuta.

A quienes —luchadores empedernidos de lo autóctono— te reprochen tus platos forasteros, tendrás que recordarles que también los frisoles y el ajiaco, la carne en polvo y el chicharrón son importados. Ni marranos ni judías ni gallinas había en estas tierras del extremo occidente. Que llevemos tres siglos cocinando plátanos verdes y maduros no quita la verdad de que nos los trajeron, con sus esbeltos cuerpos, los esclavos.

Una vida es muy corta para el transcurso de la historia y si llevamos apenas decenios comiendo, qué sé yo, queso amarillo o lomo a la bernesa, dentro de dos milenios parecerá todo tan viejo como el chócolo, tan autóctono como el tamal, tan ancestral como el pan ácimo tragado con palabras sangrientas y carnales.

Los fundamentalistas del estómago limítense a la yuca, la papa o el tomate. Cosas buenas, mas pocas. En todo caso, si creen que su pasado es único, que no son un misceláneo menjurje de americano, europeo y africano, que se dediquen a cultivar sus limitados horizontes.

Yo por mí, tú por ti, siéntete multitud de todo aquello, y como pez en el agua y a tus anchas pásate con la felicidad de no sentirte falsa en ninguna de estas tres tradiciones culinarias. Es más, tampoco sientas ajena la oriental. Todo lo humano es de todos y así como el arroz nos deleita la lengua, también los chinos deberán encontrar, pues les conviene, el gusto por la arepa.

Mujer, quédate en paz, come lo que te guste que casi todo es bueno, venga de donde venga. El regionalismo culinario no es más que una estrechez de entendederas. Pocos versos tan tontos como esos de un *poeta de la raza*