

# el arte de cocinar

1.<sup>a</sup> parte



maría luisa garcía

Podemos resumir todos los platos que se encuentran en este libro con dos características: son platos de fácil preparación y muy económicos. De fácil preparación: no son necesarias las manos de un experto cocinero para conseguir unos buenos resultados con las sencillas explicaciones que da el libro. Muy económicos: aparte de emplear en todas las recetas los ingredientes más corrientes en toda cocina, se indican también otras con las que se aprovechan ingredientes que han sobrado antes.

Casi mil recetas perfectamente distribuidas según la presentación en la mesa: entremeses, sopas, verduras, huevos, pescados, carnes, salsas, ensaladas, dulces, platos fríos y repostería... pueden resolver los problemas diarios que se presentan a la hora de la mesa de una familia para salir de sus rutinas en los platos, así como recetas que hacen las delicias de los días extraordinarios. En un apéndice final se encuentran consejos prácticos sobre todo lo relacionado con la buena mesa.

En la distribución de las recetas se destaca la claridad de su presentación: distribución de las recetas por temas y, dentro de cada tema, por orden alfabético. En los distintos apartados se dan unos consejos generales para todos los platos que van debajo de ese epígrafe. Cada receta lleva claramente diferenciados los ingredientes (en negrita) de la preparación (en redonda) con algunas notas de consejos prácticos.

Dedicado a todas mis alumnas.

LA AUTORA

El primer libro que recuerdo haber visto en la despensa inhóspita de mi casa, allá por los famélicos años cuarenta, era el famoso manual de recetas de don Manuel María Puga y Parga, **La cocina práctica**. O sea, **El Picadillo**. Se trataba con toda seguridad del libro más lujoso de una biblioteca nada desdeñable que contaba con no pocas joyas bibliográficas de los dos grandes épocas de la cultura asturiana, la Ilustración y la Institución. Estaban —felizmente, están— las primeras ediciones de la **Lógica**, de Condillac, los dos volúmenes del **Tratado de Economía Política**, de Juan Bautista Say, el **Diccionario filosófico**, de Voltaire, la **Gaceta de los niños**, de Canga y Arguelles, **La Atala**, de Chateaubriand, las **Aventuras de Telémaco**, de Fene-lon, las **Reflexiones**, de la Rochefoucauld, **El bachiller de Salamanca**, de Le-sage, y, naturalmente, cosas de Jovellanos, Feijoo, Flórez Estrada, Martínez Marina, Campomanes y ese etcétera ilustrado que todavía nos llena de orgullo a los asturianos. Y la maravillosa **Historia Universal** de Cesare Cantú, en diez soberbios tomos encuadernados en Oviedo por Lavandera, obra que es fuente principal, y secreta, de la envidiable erudición fantástica del señor don Jorge Luis Borges, y de cuya utilidad enciclopédica en estos momentos nada quiero decir para no dar pistas, que hay mucho plagio suelto y el Cantú es **bocatto di cardinale**.

Pero el más lujoso de todos los libros, ya digo, **El Picadillo**. Aunque ni siquiera se trataba de la edición de 1905, sino de una reimpresión vulgar de 1931, mal encuadernada, con numerosas manchas de grasa antigua en los márgenes

nes, varias páginas garabateadas, algunas arrancadas, y de la que sospecho las barbaridades que Palau hubiera dicho en su catálogo. Sin embargo insisto en que el libro era entonces un verdadero lujo. Una reliquia memorable de los buenos tiempos pasados, cuando absolutamente todas las materias primas que exigían las recetas estaban al alcance de mi abuela, y la pobre no tenía la obligación bochornosa de hacer cola para conseguir un kilo de harina de pésima calidad o un cuartillo de azúcar de dudosa blancura, y la despensa era un lugar jubiloso, repleto de productos recién llegados de la aldea, y no existía la infamante Cartilla de Racionamiento.

De postre, después de las sopas de ajo con tomate y de una milagrosa tortilla de patata para cuatro personas lograda a base de dos huevos, leíamos, con nostalgia las recetas más suculentas de **El Picadillo**, y a mi abuela le caían lágrimas de la Institución Libre de Enseñanza sobre la edición de 1931.

Después de varios años de cortar cupones de la Cartilla, hacer colas polacas para conseguir subproductos de estraperlo y devorar meriendas de pan negro y chocolate inoxidable, allá por los finales de la época de **la estabilización**, surgió en la despensa, ya muchos menos tercermundista, un nuevo libro, el **Ramillete del ama de casa**, cuyo subtítulo rezaba: **Contiene fórmulas de cocina y repostería**. Me refiero a **El Nieves**. Ciertamente, aquel recetario no era nuevo en casa, databa de 1911, pero la edición que entonces manejaba mi madre era la 27, estaba impresa por Gráficas Summa, de Oviedo, y fechada en 1955. Sin yo saber muy bien por qué, el libro pasó de la biblioteca general a la cocina, y su hueco fue ocupado por **El Picadillo**, desterrado éste al terreno de la cultura, en donde todavía permanece.

Todas las señoras de la época tenían **El Nieves** cerca de la fresquera. Y es que había algo que fascinaba a aquellas amas de casa recién salidas de las hambres y los racionamientos de la posguerra: el inconfundible olor a fogones

de la alta burguesía industrial de principios de siglo que emanaba de aquellas recetas caseras. No en vano bajo el seudónimo de «Nieves» se escondía el nombre de doña Josefa de las Alas Pumariño, y no pocas de aquellas fórmulas, sobre todo, las de repostería, tenían nombres y apellidos de «alto copete». Como me recuerda el gran Juan Santana, la mayor parte de las recetas de **El Nieves** procedían de un intenso intercambio social en las tardes de ocio de las damas de una burguesía enriquecida y refinada. Basta rastrear las páginas de **El Nieves** para respirar los humos sociales de los tiempos del gran desarrollo producido por la minería y la siderurgia, los maridos se dedicaban a la acumulación de capital y las santas esposas, a la acumulación de recetas. Hermosa división social del trabajo.

Tengo para mí que aquel **Nieves** que yo encontraba en todas las casas, a las que me arrastraban de visita mi madre y mis tías a finales de la década de los cincuenta, cuando ya merendábamos con naturalidad chocolate con churros dignos de tal nombre, y a los niños nos encerraban durante la reunión en la cocina para que ni molestáramos ni mancháramos la **sala de estar**, era algo más que un libro de enorme utilidad guisandera y repostera para aquellas repeinadas señoras de la clase media que fueron educadas, como mucho, en el arte del rancho, pero que, de pronto, se encontraron con la obligación social de las primeras cenas de matrimonios, las comidas interfamiliares, las meriendas de amigas e, incluso, las fiestas gastronómicas locales. Era también aquel **ramillete** la manera interrumpida. Y no me refiero solamente a la tradición culinaria de una burguesía industrial que era, de hecho, el modelo y el deseo imposible.

Cuando las fresqueras se transforman en frigoríficos y surgen en las cocinas las primeras ollas a presión, **El Nieves** entra en declive. Durante unos años, a mediados de los sesenta, su función es cumplida con gran dignidad por **El Carmen** (Grande). Pero con los setenta irrumpe en el escenario

de lo culinario, imparable, otro gran libro, este **Arte de cocinar**, de Maña Luisa García. **El María Luisa** propiamente dicho, cuya aventura se inicia un día de julio de 1970 y ahora llega a su duodécima edición, después de haber pasado la dura **prueba de fuego** de una época en la que el Occidente cristiano descubre e instaura los placeres de la mesa como norma social de obligado cumplimiento —no sólo dominical—, al cabo de la revolución consumista y del desencanto revolucionario. Porque está probado con empiria nortea —que, como todo el mundo sabe, es la mejor de las empirias— que **El María Luisa** pasa todas las **pruebas de fuego** que se le ponen por delante: la del fuego de carbón, la del fuego de gas, la del fuego eléctrico y hasta la del horno de microondas.

Las recetas que aquí se narran con precisión matemática, en lenguaje sencillo, universal, salen a la primera. Pero a la segunda ya no se olvidan para el resto de la vida. Tal es el secreto del fulminante éxito de este gran recetario general ilustrado que culmina felizmente el largo proceso iniciado por **El Picadillo**, desarrollado por **El Nieves** y aderezado por **El Carmen**.

Porque **El María Luisa** es un libro de cocina que logra conjuntar sabiamente la tradición de aquellas fórmulas caseras de los primitivos fogones preindustriales, de platos directos con la Naturaleza, con las últimas dietéticas de la nueva cocina posindustrial, de platos íntimos con la Electrónica. Libro tan apto para ser degustado sin prisas desde la tradición ilustre de la enorme cocina regional española, como para ser experimentado día a día desde los actuales presentes vertiginosos y cosmopolitas. Y es que las recetas de **El María Luisa** lo mismo pueden cronometrarse a través del viejo reloj esférico y pendular de pared, que por medio del extraplano, digital, calendario, musical y calculador de muñeca. No fallan.

JUAN CUETO ALAS

*Es tan amplia la combinación que existe de entremeses, que es imposible darla a conocer; del buen gusto del ama de casa depende el éxito de su bonita presentación.*

*Los embutidos y fiambres, cuando se sirven como entremeses, no se cortan hasta última hora, para que no se sequen. Cuando necesariamente se han de preparar con anticipación (sólo unas tres o cuatro horas, nunca más tiempo) se conservarán en sitio fresco (no en nevera) cubiertos con un paño ligeramente humedecido.*

*Las conservas de pescados, aceitunas, etc. desmerecen de un día para otro; no deben, por tanto, sacarse de su envase hasta última hora.*

*Cuando las croquetas u otros fritos se sirven como entremeses, se hacen muy pequeños (casi diminutos) y se sirven recién hechos. Las ensaladillas presentadas como entremeses se sirven en tartaletas muy pequeñas.*

*Algunas ensaladas, en platos pequeños.*

## Angulas a la cazuela

200 grs. de angulas

3 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo

Un poco de guindilla

Un pellizco de pimentón

Las angulas necesitan poco aceite; éste apenas debe verse; deben revolverse para que no se quemen.

Las angulas generalmente se adquieren ya cocidas, pues cocerlas requiere mucho tiempo y una preparación previa.

Se elegirán blancas, gordas y sueltas, no deben estar saladas, ni cocidas de varios días.

Se freirán en porciones, pues no conviene freír muchas a la vez.

En una cazuelita de barro proporcionada a la cantidad se pone el aceite. Cuando está caliente se echan los ajos picaditos y la guindilla. Una vez los ajos dorados (sin exceso) se les agrega el pimentón, se remueve, se retira la cazuela del fuego y se deja enfriar. Cuando no está más que templado el aceite, se echan las angulas, se pone la cazuela a fuego vivo, se menean con un tenedor o cuchara de madera, para que todas vayan calentándose a la vez y al mismo tiempo se impregnen de aceite. Al romper a hervir se retiran del fuego y sin perder tiempo se sirven en la misma cazuela.





## Angulas al ajillo

La misma que las anteriores quitándole el pimentón.

## Banderillas

Las banderillas consisten en unos cuantos ingredientes sujetos con un palillo.

## Banderillas de embutido

Patatas pequeñas cocidas enteras

Rodajas de salchichón

Huevos cocidos

Aceitunas rellenas

Rodajas de chorizo

Rodajas de mortadela

Anchoas

Ya frías las patatas y peladas se cortan en rodajas, se colocan como base y se bañan con mahonesa. Sobre cada una de estas rodajas se coloca otra de embutido; si éste fuese de mayor tamaño que la patata se coloca cortado en cuatro partes, una sobre otra. Sobre éste se pone una rodaja de huevo, procurando que sea más pequeña que la anterior; sobre el huevo se coloca una aceituna y encima de ella una anchoa, todo ello sujeto con un palillo.

Los embutidos se van alternando.

## Banderillas de queso

Pan de molde / Queso

Dulce de manzana

Membrillo / Ciruela

Sobre cada cuadrado o triángulo de pan se coloca otro de queso, sobre éste el dulce, terminando con otro de pan. Se sujeta todo con un palillo.

## Banderillas de riñones o hígado

Riñones o hígado  
Cuadraditos de pan  
Lechuga aliñada  
Pimientos de lata

Se coloca como fondo un cuadrado de pan (mejor de molde), sobre éste una circunferencia de pimiento, seguidamente un trozo de riñón o hígado y finalmente una hoja de lechuga, se sujeta todo con un palillo.

## Barquitas Medina

**MASA**  
200 grs. harina / Un huevo  
6 cucharadas de leche  
50 grs. de mantequilla

**RELLENO**  
Una lata de foie-gras  
3 pepinillos o aceitunas  
50 grs. de mantequilla  
Un huevo cocido

Se hace una masa con los ingredientes destinados a este fin. Hecha la pasta como la de las empanadillas se cubren unos moldes de magdalenas, se pinchan en el fondo y se colocan dentro de ellas unas legumbres con el objeto de que no suban y no pierdan la forma. Se cuecen a horno suave. Ya cocidas y frías se rellenan con el foie-gras y mantequilla (amasando). En el centro se coloca una rodaja de

pepinillo o una aceituna y alrededor el huevo picado muy menudo.

## Bocadillos de reina

Pan de molde  
Un poco de bechamel  
Un huevo  
Rodajas de jamón  
Harina para rebozar  
Leche

Se corta el pan en cuadraditos, se moja en leche templada. En cada cuadro se coloca una loncha de jamón muy fina, sobre éste se extiende una cucharada de bechamel (véase fórmula); por el lado de la bechamel se reboza de harina y todo ello en huevo, se fríe en abundante aceite. No se sirve hasta que estén completamente fríos.

## Canutillos de salchicha

250 grs. de mantequilla  
1/4 kilo de salchichas  
Un pocillo de agua  
250 grs. de harina  
Un huevo para barnizar  
Una cucharadita de sal

Con la mantequilla, los 250 grs. de harina, el agua y la sal se hace *hojaldre* (véase la fórmula). Las salchichas se cortan a la mitad y se envuelven en el hojaldre, dándoles forma de canutillo. Se les dará solamente el largo de la salchicha. Se

pintan con huevo batido y se meten a horno fuerte. Deben quedar dorados.

## Canapés de mejillones

Pan de molde

Una cucharada de mantequilla o margarina

Una lata de mejillones

Se corta el pan en triángulos, se quita la corteza, se unta con margarina o mantequilla. Los mejillones se aplastan con un tenedor hasta formar una pasta, extendiéndola sobre la mantequilla.

## Canapés de anchoa

Pan de molde

Un poco de mahonesa

Anchoas

Se le quita la corteza al pan, se corta en cuadritos, se unta ligeramente con mahonesa. Se cortan las anchoas horizontalmente por la mitad, se colocan sobre la mahonesa, separándolas unas de otras, formando paralelas. (Los salientes se recortan).

## Canapés de anchoa (otros)

Pan de molde

Huevos cocidos

Anchoas

### **Perejil y un pimiento de lata**

Se pican finamente los huevos cocidos, picando igualmente el perejil y los pimientos. Las anchoas se cortan horizontalmente en dos, se le quita la corteza al pan, se corta en cuadrados, se unta con mantequilla, se espolvorea con huevo picado y perejil, se colocan sobre cada uno dos filetes de anchoa formando cruz.

## **Canapés de queso y jamón york**

**Pan de molde**

**Jamón york**

**Queso manchego**

**Mantequilla o margarina**

Se le quita la corteza al pan, se corta en triángulos. Se preparan filetes muy finos de jamón york del mismo tamaño que el pan, igualmente filetes finos de queso. Se unta el pan con mantequilla, se coloca sobre él la capa fina de queso; sobre éste, otro trozo de pan untado en mantequilla; sobre el pan, el jamón (todo debe tener la misma medida).

## **Canapés de caviar**

Se le quita la corteza al pan de molde, se corta en rectángulos, se unta ligeramente con mantequilla salada, cubriéndolos con una buena capa de caviar adicionado con unas gotas de limón, colocando sobre el caviar una rodaja de limón (sin corteza).

## Canapés de frescos

Unas hojas de lechuga  
Aceitunas rellenas  
Unos tomates pequeños  
Mahonesa

Se le quita la corteza al pan de molde; se corta en Rectángulos; se unta con mahonesa. En el centro del pan se coloca una rodaja de tomate, sobre éste una aceituna y, a los lados del tomate, lechuga muy picada.

## Crestas

1/2 litro de leche  
3 huevos  
Pan rallado  
Una cucharada de mantequilla  
Dos cucharadas de harina  
Aceite

Con la leche, la mantequilla y la harina se prepara una *bechamel* espesa (véase fórmula). Una vez cocida se deja enfriar. En una sartén se pone un poco de aceite; cuando esté caliente se agregan los huevos batidos. Cuando éstos han formado consistencia, se extiende en el centro la bechamel; se envuelve como una tortilla francesa. Bien dorada, se retira de la sartén y se deja enfriar. (Pueden prepararse con estos ingredientes dos tortillas, pues resulta más cómodo para confeccionar después las crestas). Seguidamente se cortan en trozos pequeños, se envuelven en pan rallado y se