

La filiación identitaria de la cocina y la gastronomía españolas

↔ Almodóvar

La cocina y la gastronomía españolas se constituyen en un corpus de recetas y técnicas culinarias que se han ido consolidando durante siglos a través de influencias púnicas romanas, visigodas, judías, musulmanas, europeas y americanas, llegando a conformar un vastísimo patrimonio, con muy difícil parangón en ninguna otra cocina mundial.

Sin embargo, como todo conjunto, por abigarrado que este sea, siempre es la suma de lo que los psicoanalistas llaman objetos parciales, entre los que la fantasía escoge algunos para conjugar los caracteres del todo.

Dicho de forma menos campanuda y rimbombante, todo agregado se puede desagregar destilando lo más significativo o identitario, que en el caso que nos ocupa, bien podría sintetizarse en tres características básicas: un producto: el ajo; una técnica: el sofrito; y una idiosincrasia religioso-cultural: el liderazgo mundial de la Contrarreforma, que el gran Julio Camba motejó como prejuicios religiosos.

LA OMNIPRESENCIA DEL AJO

El ajo es el condimento y saborizante más típico, diríase casi esencial, y con más historia en la cocina



española, aún a costa de resistir impávido y a lo largo de los siglos injurias sin cuento y denuestos de muy grueso calibre.

De su trascendencia como alimento y condimento popular da idea la multitud de refranes sobre este producto, que científicamente se halla a medio camino entre las liliáceas y las amarilidáceas. Doctores tiene la Iglesia.

La sabiduría popular siempre lo ha tenido claro y estos son solo algunos ejemplos: “ajo hervido, es ajo perdido”, “con pan y ajo crudo se anda seguro”, “ajo crudo y vino puro pasan el puerto seguro”, “Al que trabaja y anda desnudo, ajo y vino puro”, “a quien ajo come y vino bebe, ni la víbora le puede”, “ajo, sal y pimiento, y lo demás es cuento; quítale el ajo y muerto has al aldeano”; “comer ajo y beber vino no es desatino”, “pan, vino y ajo, crudos, hacen andar al mozo agudo”; “ajo y cebollino, para con vino”; “No hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo”; “dijo la cebolla al ajo: acompáñame siempre, majo”; “ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección” o “tan sano es el trabajo como la sopa de ajo”.

Pero ahí no queda la cosa, porque sus momentos de siembra y recogida también aportan interesantes aforismos.

Tradicionalmente los ajos se han sembrado entre octubre y abril, periodo en el que el santoral católico sitúa a san Martín, el 11 de noviembre, y a san Blas, el 3 de febrero, mientras que su recogida se realiza entre el final de la primavera y el principio del verano, en las vecindades del 29 de junio, san Pedro. De ahí que tales venerables varones suelen figurar en otros refranes más orientados hacia el aconsejado consumo.

Así, se dice que “en tiempo nevado, un ajo vale lo que un caballo”, “los ajos, por Navidad, ni nacidos ni por sembrar”; “por San Pedro, se arranca el ajo y se siembra el puerro”; “tantos días pasan de enero, tantos ajos pierde el ajero”; “ajo, ¿por qué te criaste tan ruin? porque no me plantaste por san Martín”; “el ajo de enero llena el mortero”; “en marzo mulle tu ajo; en abril vuélvelo a mullir; y en mayo no lo toques ni con el sayo”; “si quieres salir de ajero planta los ajos en febrero” o “Por la Sanmartinada siembra el ajo la casada.

Sin embargo, entre tanta alabanza, y como se anunció, nunca faltaron los denuestos. Ya en la obra literaria española de mayor proyección universal, el ajo es vilipendiado en extremo y por varios personajes, incluido el propio Don Quijote, con expresiones como “harto de ajo” o “hijo del harto de ajo” para ofender de gravedad al oponente.

Por otra parte, el aroma de la liliácea está a punto de dar al traste con la esencia misma de la aventura caballeresca de poner armas y afanes al servicio de una dama, cuando el hidalgo manchego ayuda a subir a su amada Dulcinea a su burra: “... me dio un olor a ajos crudos, que me encalabrinó y me atosigó el alma”.

Además, es el ajo lo primero y principal que el caballero andante prohíbe a Sancho cuando este se dirige a gobernar la Ínsula de Barataria: “... no comas ajos ni cebollas porque no saquen por el olor tu villanía”.

La diatriba adquiere tonos esperpénticos en el inicio del capítulo sobre la cocina española en el libro de Julio Camba *La Casa de Lúculo o el arte de comer*, que empieza con la archifamosa sentencia: “La cocina española está llena de ajo y de preocupaciones religiosas”. De la segunda parte de la frase nos ocuparemos a continuación, pero ahora, centrándonos en el ajo, hay que informar de que don Julio dice a renglón seguido que, en su Galicia natal, las mujeres lo llevan en la faltriquera hasta que pierde sus poderes mágicos a fuerza de rozarse con la calderilla y ese es el momento en que se considera apto para dejarlo caer en el puchero: “... el ajo lo mismo sirve para espantar brujas que para espantar extranjeros. También sirve para darle al





EL PAÍS MÁS RICO DEL MUNDO

#alimentosdespaña

viandante gato por liebre en las hosterías (...) Aderezado con ajo, todo sabe a ajo"; opinión que comparte Josep Pla en su libro esencial *Lo que hemos comido*, cuando afirma rotundo: "... los alimentos cocinados con ajo, por poco que se te vaya la mano, sabrán a ajo". Y si en lo de espantar extranjeros alguien quiere asociar el aserto con un supuesto comentario de Victoria Beckham, quede constancia de que ella misma lo ha desmentido tajantemente: "Jamás diría algo que mostrara tan poco respeto y que, además, no tiene nada que ver con la realidad".

No obstante, el ajo ha sido idolatrado, como alimento y como medicamento, desde la más remota antigüedad. Los antiguos egipcios lo incluían en la dieta de los constructores de las pirámides. Así lo corrobora el sabio Néstor Luján cuando escribe: "... el ajo es tan viejo como el hombre, pues 4.500 años antes de Jesucristo se distribuían platos de ajo cocido como tónico a los obreros que trabajaban en las pirámides de Egipto" y los judíos del Éxodo lo añoraron tras años de alimentarse con el nutricio pero insípido maná.

Para los romanos, conquistadores de grandes extensiones de tierras de todo tipo y climatologías extremas, fue lo que hoy llamaríamos alimento funcional nutracéutico. Lo usaban para como antiséptico y antifungicida de uso tópico para frotar los maltratados e infectados miembros de los legionarios; para prevenir y tratar infecciones intestinales y problemas de gusanos; para mejorar la circulación sanguínea, refrigerar el organismo y poder hacer frente a climas muy secos y extremadamente cálidos; para facilitar la expectoración y atajar problemas pulmonares cuando se veían obligados a pasar meses en territorios húmedos y fríos. Ni el bálsamo de fierabrás.

Durante la Edad Media y siglos después se usó contra la peste y la ronquera, para hacer caer las verrugas y para acabar con las lombrices de los niños. En el siglo XX se



fue descubriendo el por qué científico de sus propiedades tradicionales y de otras como diuréticas, depurativas, anticolesterolémicas o bactericidas, tras el hallazgo del bioquímico suizo Arthur Stoll de la aliina, que se transforma en alicina cuando el ajo se corta o tritura.

En la cocina española el ajo se lleva la palma, ya que además de fundamento del sofrito, como ya se dijo, es elemento fundamental e insustituible en todos los ajillos, que son legión, en las sopas de ajo, en el ajoblanco, en los asados al ajo cabañil, en las gambas al ajillo, en el bacalao ajoarriero, en las cazuelitas de angulas, en el gazpacho, en el mojo de ajo, en el all i oli, en toda

El ajo ha sido idolatrado, como alimento y como medicamento, desde la más remota antigüedad. Los antiguos egipcios lo incluían en la dieta de los constructores de las pirámides. Así lo corrobora el sabio Néstor Luján cuando escribe: "... el ajo es tan viejo como el hombre, pues 4.500 años antes de Jesucristo se distribuían platos de ajo cocido como tónico a los obreros que trabajaban en las pirámides de Egipto" y los judíos del Éxodo lo añoraron tras años de alimentarse con el nutricio pero insípido maná

receta de ensalada o guiso y en casi cualquier tipo de pasta. La lista sería cuasi infinita.

En cualquier caso y por cerrar citando a Ferran Adrià: *“El ajo siempre son palabras mayores”*.

EL SOFRITO RITUAL

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua, RAE, un sofrito es el *“Condimento que se añade a un guiso, compuesto por diversos ingredientes fritos en aceite, especialmente cebolla o ajo, entre otros”* y sofreír: *“Freír un poco o ligeramente algo”*. Lo justito y un poquito menos, porque en definiciones más amplias y de más aliento hispano al menos se dice que: *“Un sofrito, hogao, hogo o refrito es una especie de salsa caliente que puede contener cebolla, tomate, sal, cilantro, cebollino y ajo troceado en pequeños pedazos que se fríen en aceite de oliva hasta que quedan desechos por el agua que van soltando. La operación del sofrito se realiza sobre una sartén de hierro a una relativa baja temperatura”*. Uf, un respiro.

En su libro *El Señor de los Aliños*, Miro Popic, escritor y gastrónomo chileno de ascendencia croata y residente en Venezuela, considera la esencia o el ritual del sofrito como parte de una comunidad universal que llora: *“... cada vez que se encuentra con su ingredientes en el altar de la cocina presididos por la inefable e imbatible cebolla, vínculo sagrado de una fraternidad cuyo poderío radica en la diferenciación, en la que todos son uno y cada uno lo es todo, forjando identidades, reforzando lo propio, pero sin renunciar a la sazón original compartida a través del fuego, y la transformación que hace con el reino vegetal y animal al convertirlos en comida sustanciosa, rica e irrenunciable”*.

Este milagro coquinarío que para tantos se antoja como irrenunciablemente español, es reivindicado como propio por los italianos, que lo consideran de antigüedad romana debido a que en latín se llama *subfrigere* a la acción de freír levemente un alimento hasta que empiece a dorar, al tiempo que los portugueses sostienen que el invento es suyo y que desde tiempo inmemorial lo denominaron *refogao* de donde derivarían los hispanoamericanos *hogao* y *ajogao*. Por último, cómo no, la edición española del *Larousse Gastronomique*, el sofrito es una: *“... preparación culinaria creada en el siglo XVIII por el cocinero del duque de Lévis-Mirepoix, mariscal de Francia y embajador de Luis XV”*.

Cuesta creer que ni el cocinero del duque, ni los editores contemporáneos de la prestigiosísima enciclopedia, ignoren que la fórmula de preparación del sofrito

figure en las dos copias manuscritas del *Libre de Sent Soví*, recetario de cocina medieval de autor anónimo, escrito en catalán y fechado en 1324. Se dice allí que se trata de freír en aceite de oliva o grasa de tocino, cebolla, ajo y ajoporro, que hoy solemos llamar puerro, para dar sabor y sustancia a sopas y guisos.

Carlos Delgado en su *Diccionario de Gastronomía* se muestra parco y sólo incluye el verbo sofreír como: *“Freír ligeramente una vianda o un condimento (cebolla, ajo, tocino) en una grasa”*.

Por su parte, Rosa Tovar y Monique Fuller, en el libro *3.000 años de cocina española*, consideran al sofrito como: *“... la base de muchos platos españoles, a los que les da un conjunto de sabores y aromas imprescindibles. Es básicamente cebolla o ajos lentamente fritos en aceite o manteca hasta casi confitarse sin llegar a tostarse. Luego se le pueden añadir al sofrito tomates pelados y picados, pimientos troceados, pimentón, etc., según a qué preparado vaya destinado”*.

Joan Roca, considerado por distintos medios especializados uno de los mejores chefs del mundo, coloca el sofrito a la cabeza de las recetas que aparecen en su libro *Cocina madre*, como su nombre sugiere dedicado a su madre Montserrat Fontané. Dice Joan Roca en la fórmula de su sofrito: *“En una cazuela o paella ponéis una cucharada de manteca de cerdo o un poco de aceite de oliva. Echad cebolla pelada y cortad bien fina; no debe ser rallada, puesto que pierde toda el agua y se quema con mucha facilidad. Cuando la cebolla empieza a adquirir un color tostado, se añade tomate maduro, pelado y cortado pequeño, aunque también se puede rallar, depende de qué textura necesite el sofrito”*.

Finalmente, en 2014 el blog *Gastronosfera* explicaba al respecto: *“... es la base, el fundamento sobre el cual se construye la estructura del plato y se consigue simplemente con cebolla y tomate, además de aceite y sal, a veces ajo, siempre presente en la mayoría de los platos clásicos”*.

Aunque la sustancia es la misma, las recetas varían ligeramente en sus ingredientes, pero manteniendo todas en su base troncal la cebolla, alma del sofrito y punta de lanza de la madre de todas las fusiones en la dirección viejo-nuevo mundo. Volviendo a Popic: *“Con la llegada de Cristóbal Colón a tierras americanas en 1492 el sofrito se instaló, multiplicó y enriqueció en todas las cocinas con el aporte cultural material de ambos mundos. Fue un verdadero tsunami alimentario que sacudió despensas y fogones y de ahí en adelante, nada se cocinó igual”*.



De toda la ingente cantidad de productos alimenticios que fueron y vinieron entre ambas orillas del Atlántico, Popic insiste una y otra vez en la cebolla: *“... vegetal humilde y menospreciado, tal vez el más valioso de nuestra cocina, necesario e imprescindible, denominado científicamente “Allium cape”, conocida simplemente como cebolla. La cebolla fue el ingrediente que cambió la cocina prehispánica y dio sazón a la cocina criolla que comenzó a forjarse desde que el caldero y el aceite generaron una nueva manera de preparar los alimentos americanos y los que llegaron de ultramar haciéndose propios”.*

El sofrito a la española, básicamente cebolla, ajo y tomate, cocinados en aceite de oliva virgen extra (AOVE), constituyen hoy la receta básica que es mayoritariamente aceptada no solo por los gourmets sino por los científicos del ámbito nutricional, que tras varias y extremadamente rigurosas investigaciones consideran a esta fórmula un potente elixir de salud.

En este punto y sentido resultó todo un hito la publicación, el 19 de abril de 2019 y en la prestigiosa revista científica *Molecules*, de un artículo titulado *Using Extra Virgin Olive Oil to Cook Vegetables Enhances Polyphenol and Carotenoid Extractability: A Study Applying the sofrito Technique/ El uso de aceite de oliva virgen extra para cocinar verduras mejora la extractabilidad de polifenoles y carotenoides: un estudio sobre la aplicación de la técnica del sofrito*, resultado de investigaciones que, lideradas por la doctora Rosa María Lamuela, directora del Instituto de Investigaciones en Nutrición y Seguridad Alimentaria (INSA-UB), coordinaban y ponían en contexto los distintos trabajos de investigadores pertenecientes al Departamento de Biología Celular,

Fisiología e Inmunología de la Universidad de Córdoba, de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona (UB), del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas (CIBERDEM).

En tales estudios, experimentos e investigaciones se constataba, para entrar en harina y a título de síntesis, que el tradicional sofrito, a base de ajo, cebolla y tomate, preparado con aceite de oliva virgen extra (AOVE), preserva contra la inflamación, el estrés oxidativo, el riesgo cardiovascular y la sensibilidad a la insulina provocados por el envejecimiento que deriva en diabetes tipo 2, especialmente porque este tipo específico de cocinado favorece la asimilación y la liberación de los compuestos o sustancias bioactivas, especialmente carotenoides y polifenoles, que desde las tres verduras se desplazan hacia el AOVE, lo que favorece extraordinariamente su absorción.

Como curiosidad culinaria cabría reseñar que los científicos trabajaron siempre con muestras preparadas con 100 g. de AOVE, 400 g. de cebolla, 40 g. de ajo y 460 g. de tomate pera (*Lycopersicon esculentum*) sin pelar porque esta es la variedad más rica en polifenoles y porque estos son especialmente abundantes en el pellejo del fruto.

EL INFINITO DESPENSERO DE LOS PREJUICIOS RELIGIOSOS

Como se dijo, Julio Camba insistía en que la cocina española está hecha a base y en muy buena medida

de prejuicios religiosos. Nada más cierto y cabal porque la coquinaria hispana le debe muchísimo a los preceptos místicos y piadosos. Y eso, curiosa y paradójicamente, en una culinaria sin apenas restricciones en materia alimenticia, como sucede con la musulmana y muchísimo más en la judía.

Para empezar, la decisión de Felipe II de convertirse en el adalid de la Contrarreforma, llevó a España a un tsunami de jornadas de abstinencia de carne que casi incluía la mitad de los días del año. Y la prescripción llegó para quedarse unos siglos. En un país cuyos territorios se encontraban lejísimos de las costas, y no tanto por las distancias en sí como por la impracticabilidad de los caminos y la brusquedad de su orografía, allegar pescado fresco a las poblaciones constituía una quimera que solo podían solventar los muy poderosos. De todo ello resultó un esfuerzo por aprovisionar de pescado acecinado o cecial, fundamentalmente bacalao, que resistía lo indecible y podía hacer frente a todas las dificultades antedichas.

A ello se une todo un denso repertorio de recetas vinculadas a la celebración de grandes acontecimientos religiosos como son la Cuaresma, el Carnaval y la Navidad.

Aunque también constaban, en honor de los menos favorecidos, los arenques en salazón húmeda, que se apretujaban en hermosos barriles, y las sardinas rancias, protagonistas en las cocinas de Murcia y Aragón, la mayoría de las fórmulas coquinarias adaptadas al precepto religioso se debieron a la pluralidad del bacalao.

Recetas señeras de bacalao cecial son al *pil-pil*; a la vizcaína, con una salsa a base de pimientos choriceiros, a diferencia de otras coloreadas por el tomate, como el bacalao a la riojana o el bacalao ajoarriero; a la gallega, con patatas, ajo y pimentón; con sanfaina, preparación catalana y valenciana a base de berenjena y calabacín sofritos en AOVE con ajo picado, cebolla y tomate rallados; a la tranca, con pimientos asados; en salsa verde, desmenuzado y convertido en albóndigas, croquetas o buñuelos; en tortilla, con niscalos y patatas; o con cebolla caramelizada y pasas, al estilo de la madre de quien esto escribe y en consecuencia fijada como canon en su memoria del paladar.

También con bacalao son los tradicionales potajes de Cuaresma, en compañía de un amplio repertorio de verduras, legumbres y huevos.

La cocina cuaresmal tiene además un importantísimo lado golosón, porque se diría que los “prejuicios religiosos” a los que aludía Camba provocaron una portentosa cascada de dulcería que sería poco menos que imposible de censar. En lugar de honor, habría que situar las torrijas, “pan perdido” que le llaman los franceses, ya que al no tener la oportunidad de mojar en las salsas de las recetas cárnicas, solía sobrar en abundancia. A pesar de la eclosión de torrijas con ingredientes inverosímiles, básicamente siempre se hicieron, y aún perviven, empapadas de vino o de leche, dulces o saladas.

La receta de la torrija, o de algo muy parecido a la torrija, aparece en el libro *De re Coquinaria*, de Marco Gavio Apicio allá por el siglo I. Se trataba entonces



Julio Camba insistía en que la cocina española está hecha a base y en muy buena medida de prejuicios religiosos. Nada más cierto y cabal porque la coquinaria hispana le debe muchísimo a los preceptos místicos y piadosos. Y eso, curiosa y paradójicamente, en una culinaria sin apenas restricciones en materia alimenticia, como sucede con la musulmana y muchísimo más en la judía

de galletas de trigo bañadas en leche, fritas en aceite y regadas con miel. Básicamente lo mismo que ahora, pero con miel y pimienta en lugar de azúcar y canela.

Siglos más tarde, en el XV, el autor teatral Juan del Encina hace mención de la torrija como sustento de par-turientas, y en el siglo XVII el bocado se formaliza en recetas en el ya citado *Libro de Cozina* de Domingo Fernández Maceras y en el *Arte de cozina, pastelería y bizcochería*, firmado por Francisco Martínez Montañón, cocinero de Felipe II y de su hijo Felipe III.

Emilia Pardo Bazán, en su libro *La cocina española antigua*, añade a la nómina de torrijas y sus variables regionales, alguna receta salada. A pesar de tan prolijos antecedentes, la torrija tuvo un interesante punto de inflexión cuando a Dolores Ugarte, la esposa del propietario de la castiza *Taberna de Antonio Sánchez*, se le ocurrió a preparar torrijas como acompañamiento o tapa de las jarras de vino que su clientela se tragaba a cascoporro, con el objetivo de aplacar y morigerar sus arrebatos etílicos. El éxito de la iniciativa fue tal, que la gente empezó a acudir a comprarlas al detalle y sin pasar por el trámite del chateo, y Dolores llegó a despachar más de dos mil torrijas por día.

Quien esto escribe, que no quiere salir por la gatera en asunto tan crucial, considera que la torrija fetén siempre es de vino, porque hasta hace pocas décadas el vino era muy barato, para clases populares, y la leche bastante cara y compleja de preparar, ya que había que hervirla y estar atento al “cuecelech”. Más allá de la torrija, la dulcería cuaresmal es diversa en todas las zonas del país. En Aragón se han hecho tradicionalmente tortas con nueces y huevo pintado en el centro, tortas de chicharrones y mantecados. También brazo de gitano relleno de almendra y yema.

Para celebrar el fin de la Cuaresma, en distintas regiones de España también se hacían las monas de Pascua, los hornazos, el pan quemado y las tortas, siempre con un huevo dentro o en el exterior como elemento decorativo. En Andalucía siempre estuvieron muy extendidos los pestiños y los gañotes, mientras que en La Mancha son típicas las flores de sartén. Los huevos de Pascua forman parte de tradiciones foráneas importadas y se hacen de chocolate con sorpresa en su interior. En Cataluña y Aragón, también son muy populares los empiñonados o panellets.

Al breve apunte se podría añadir una auténtica legión de elementos de repostería como los canutos, los



Sempiternamente enfrentados, el Carnaval y la Cuaresma no se alejan mucho en lo culinario/gastronómico, ya que son de ambas fechas, entre otros, los buñuelos, las filloas y los frixuelos, las casadielles asturianas, la coca de llardons o chicharrones; las típicas orejas de carnaval son muy típicas del Entroido galego; las sopas de miel y las tortillas de calabaza hacen las delicias de los canarios durante sus fastos y desfiles

cortadillos, los buñuelos de viento... Y así, hasta el infinito y más allá.

Sempiternamente enfrentados, el Carnaval y la Cuaresma no se alejan mucho en lo culinario/gastronómico, ya que son de ambas fechas, entre otros, los buñuelos, las filloas y los frixuelos, las casadielles asturianas, la coca de *llardons* o chicharrones; las típicas orejas de carnaval son muy típicas del *Entroido galego*; las sopas de miel y las tortillas de calabaza hacen las delicias de los canarios durante sus fastos y desfiles.

Así que dicho queda: para definir en tres trazos la esencia de identidad culinaria hispana, basten el gusto por el ajo, la imprescindible técnica del sofrito, y los innumerables bocados salidos del horno de los prejuicios religiosos. ■