

ALIMENTOS DE ESPAÑA

SABORES Y RUTAS

- **PRESENTACIÓN.** Ignacio Cruz Roche
- **ALIMENTOS DE ESPAÑA.** Ismael Díaz Yubero



PRESENTACIÓN

IGNACIO CRUZ ROCHE
Presidente de Mercasa

La idea de realizar un recorrido por los sabores y rutas de los alimentos de España surge en el marco de la revista *Distribución y Consumo*, que editamos en Mercasa desde hace 20 años, y que tiene como uno de sus objetivos básicos divulgar y promocionar las excelencias de la oferta alimentaria extensa, diversa y dispersa que se reparte por las 17 comunidades autónomas.

Con este objetivo se inició en marzo de 2007 la publicación de una serie de capítulos, que finalizó en febrero de 2010. Una versión revisada, ampliada y actualizada de lo publicado en *Distribución y Consumo*, con más información y muchas más imágenes, se recoge ahora en este libro, cuyas páginas invitan a conocer y apreciar los territorios y los alimentos y bebidas que son seña de su identidad cultural, histórica y presente.

En estos tiempos de búsqueda, encuentro y consumo inmediato de información, a velocidades de fibra óptica, sin apenas tiempo para el retrogusto y la digestión reposada, este libro sobre sabores y rutas de alimentos de España quiere ser un punto de encuentro tranquilo, en el que sus textos y sus imágenes nos despierten la curiosidad, además del apetito.

Recorriendo sus páginas conoceremos la dimensión económica y social de la actividad agrícola, ganadera y pesquera, hasta comprender que esta realidad es determinante para mantener la vida y el progreso en todas las zonas rurales. Aquí está el origen de la cadena alimentaria, con un nivel de excelencia en la producción y elaboración de alimentos que justifica la

existencia de un sector industrial alimentario líder en la industria española, con una potente y creciente vocación exportadora.

La misma excelencia se extiende después por el resto de la cadena y la constatamos a diario los residentes y los millones de turistas que visitan España, en cada tienda, en cada mercado, en bares y restaurantes; configurando una oferta de productos y servicios en la que conviven sin problemas lo mejor de la tradición con las innovaciones más futuristas, los mejores pucheros con los platos de diseño.

En los textos que han elaborado Alicia Langreo, Víctor Martín Cerdeño, Ismael Díaz Yubero y Miguel Ángel Almodóvar nos queda claro que podemos presumir y disfrutar de un sistema alimentario, comercial y de restauración de calidad, fiel reflejo de los espacios naturales y urbanos que los acogen.

Y para que quede constancia gráfica de ello, el libro incluye más de 700 fotografías, realizadas por Joaquín Terán Carrasco y Carolyn Pulford, que conforman una geografía visual de lo mejor de cada comunidad autónoma, en las diferentes fases de la producción, la industria, el comercio, la restauración y el consumo; además de las referencias turísticas que recomienda cada ruta, animando a visitar y disfrutar entre comida y comida, que es de lo que se trata.

Quiero hacer también una mención expresa en esta presentación a los 120 carteles publicitarios antiguos que ilustran los “sabores” de cada comuni-

dad autónoma. Todos ellos proceden de la colección de Carlos Velasco, profesor de la UNED y uno de los principales recuperadores de la memoria histórica del cartel publicitario en España. Estos carteles son siempre un guiño a la nostalgia, en muchos casos pequeñas obras de arte y en todos, un referente de primer orden para que, sobre todo los más jóvenes, puedan conocer precedentes de cómo se presentaban en el mercado los alimentos y bebidas antes del dominio audiovisual.

Pocas verdades son más verdad que la que nos dejó Antonio Machado como legado universal cuando decía que “se hace camino al andar”. Espero que en quien tenga entre sus manos este libro y haya sido capaz de llegar hasta esta frase, haya despertado su inquietud por recorrer el camino del conocimiento y el placer de saber más sobre dónde merece la pena ir y darse una vuelta, qué y dónde comprar y comer, para guardar en la memoria personal un grato recuerdo que deleitar como tal y transmitir a los demás.

ALIMENTOS DE ESPAÑA

ISMAEL DÍAZ YUBERO

España es un país muy antiguo que ha estado sujeto a importantes variaciones en sus límites, debidas a la participación que las diferentes civilizaciones han ejercido en un territorio que siempre fue deseado por su posición estratégica. En unos momentos bélica, en otros comercial, y a veces las dos conjuntamente. Fue tan grande que en su territorio nunca se ponía el sol. Ahora es mucho más limitado, pero sigue siendo importante en el conjunto mundial y en lo que respecta a la alimentación mucho más, por su historia, su contribución a la alimentación mundial y por el puesto privilegiado que actualmente ocupa su gastronomía. Todas las culturas han aportado algo y algunas muchas cosas en todas, o en casi todas, las ramas del saber, y en consecuencia, las generaciones actuales disfrutamos de esa herencia enriquecida con múltiples y diversas aportaciones, incluidas también las procedentes de la colonización de otras tierras, que cedieron parte de sus costumbres, sus riquezas y sus alimentos.

En las orillas del Mediterráneo se han desarrollado las más importantes culturas. En sus márgenes se han producido los más fecundos encuentros y dentro de su perímetro se ha desarrollado la base de la alimentación occidental y se ha recogido la mayor parte de las aportaciones orientales, en forma de alimentos, de técnicas productivas, transformadoras, comerciales o culinarias.

Clima benigno con alteraciones estacionales favorables al desarrollo de los cultivos; orografía variada, alternando valles, llanuras y montañas; influen-

cia marítima casi generalizada por la proximidad de tres mares y suelos variados son las razones que mantienen la teoría de que la península Ibérica no fue ocupada por razones militares, o por lo menos no sólo por ellas, ya que lo que buscaban los romanos era la posibilidad de ampliar su despensa y el resultado fue positivo porque no tardaron mucho en apreciar las posibilidades alimentarias que proporcionaban los nuevos territorios. La Bética, la llamada provincia de Ulterior, fue, según Estrabón, junto con Egipto, el granero de Roma y hay algunas referencias históricas a la calidad de su pan, catalogado ya entre los mejores, cuando el pan era el alimento primordial. Parece que tardó un poco más en ser conocido, pero no fue menos valorado, el aceite del Guadalquivir que sirvió para alimentar, alumbrar, curar, tonificar a los atletas y embellecer a muchos romanos y romanas, y fue tan importante la importación que con las ánforas que lo transportó se formó el monte Testaccio. Los vinos de Tarragona fueron tan famosos como los jamones de Turdetania, o las ostras del delta del Ebro, los pescados de la costa murciana, los escómbridos de Escombreras, el garum de Gades (Cádiz), Zahara de los Atunes y Sexi (Almuñécar), y otros muchos alimentos entre los que destacan las frutas (cerezas, ciruelas, higos, uvas, melocotones), que eran apreciadísimas, conquistaron pacíficamente el estómago de los habitantes del Imperio Romano.

Los árabes modificaron las estructuras agrarias, crearon regadíos, algunos todavía activos; introdujeron muchos productos, sobre todo frutas, hortalizas y el arroz; dejaron técnicas culinarias e incorporaron el uso de las

especias, impregnando el idioma castellano, sobre todo en la vertiente alimentaria, con muchos términos de una sonoridad muy hermosa. También contribuyeron los judíos a conformar las costumbres alimentarias españolas, aunque su carácter más introvertido hizo que su participación fuera más limitada.

Hasta llegar al Descubrimiento de América, un acontecimiento determinante también en el ámbito alimentario, hasta el punto de que cuesta trabajo pensar que alguna vez no hubo tomate en Italia, patatas en Alemania, chocolate en Suiza, etc., y todavía es más difícil imaginarnos una alimentación americana sin carnes de vacuno, ovino, porcino, sin gallinas, sin vinos, sin aceite de oliva, sin trigo y otros cereales, o sin productos hoy tan americanos como los plátanos, el café o la caña de azúcar.

LOS ALIMENTOS QUE VINIERON DE AMÉRICA

Pero antes de que todo esto se produjera, fue necesario que pasasen mucha hambre los primeros colonizadores que llegaron a América. En primer lugar porque para una persona adulta comer algo que desconoce, de lo que duda siempre, supone un gran sacrificio. Por muy buenos que fuesen los alimentos que iban descubriendo, siempre quedaba la sombra del recelo, siempre fue necesario que pasase un cierto tiempo para que se acostumbrasen a ellos. Además sufrieron las consecuencias de la falta de alimentos cuando en sus desplazamientos atravesaron desiertos, subieron cordilleras y sobrevivieron cruzando terrenos pantanosos en los que sólo encontraron unos horribles lagartos denominados iguanas, insectos variados y algunas tortugas de las que aprovecharon la concha para cocer en ella cualquier cosa que encontraban, de origen vegetal o animal, intentando emular los pucheros ancestrales. Y cuando estos alimentos fallaban, tuvieron que recurrir, como relataron algunos cronistas de Indias, a comer lodo o a cocer el cuero de las sillas de montar. Es cierto que lo que se buscaba eran riquezas en forma de oro y de piedras preciosas, subsidiariamente especias y, aunque de todo se encontró, hubo un hecho que transformó la historia de la alimentación en el viejo mundo. Tardaron un poco en enterarse, pero al fin se dieron cuenta de que se había descubierto algo importantísimo, que cambió la alimentación de Europa.

La alimentación mundial está influida por muchos avances, que se van produciendo poco a poco, pero nunca ningún hecho tuvo tanta trascendencia, ni ha sido tan duradero, como el intercambio de alimentos que se produjo entre el viejo y el nuevo continente. Aunque es difícil hacer

evaluaciones, sorprende que el resultado de algunos estudios nos lleve a la conclusión de que la suma de todas las riquezas, en forma de metales y de piedras preciosas, que vinieron a Europa, no alcanzan en precios actualizados, el valor de cada una de las cosechas de maíz o de patatas que cada año se producen en el mundo.

Aprendimos a mezclar patatas, arroz, tomates, trigo, pimientos, aceite, pavos, gallinas, frijoles, manzanas, aguacates, naranjas, chirimoyas, limones, manzanas, zapotes, cerdo, chirimoyas y algunos productos más y del conjunto salió una nueva alimentación europea y americana. La olla, perol, cazuela, pote, puchero o marmita que cocinó los alimentos conocidos en España, fue la misma que sirvió para mezclar los nuevos bastimentos, llamados luego abarrotes, después coloniales, más tarde ultramarinos y actualmente alimentos, que se ofrecen en grandísimas cantidades y en diversidad de variedades, tratamientos industriales y presentaciones comerciales.

Javier Domingo escribió una auténtica joya literaria en la que describe cómo se formó la comida de fusión en las tierras recién conquistadas y cómo surgieron los sancochos, ajiacos, arepas, empanadas, tamales y tortillas, y cómo mezclando alimentos y técnicas culinarias se fue conformando una alimentación desde Canadá a Tierra de Fuego que tiene unas características propias y muchos elementos en común. De la misma forma se produjo un importante avance en la globalización de la comida europea, se transformó la producción agraria africana con la llegada de la mandioca, el cacao, etc., se produjeron importantes cambios en la comida asiática y cambios radicales en la australiana, que realmente fue la base y el motor de la penetración de las colonizaciones occidentales. En la obra de este autor flota una pregunta que sólo tiene una contestación, en lo que respecta al país que más ha hecho en la historia del mundo por la alimentación.

LA EVOLUCIÓN DE LA COCINA

Para que los españoles llegáramos a alimentarnos como ahora lo hacemos, ha sido necesario que pasen muchos años y que se hayan producido muchas transformaciones en la producción, industrialización, transformación, conservación y comercialización de los alimentos, pero además se han tenido que producir importantísimos cambios en la distribución de las riquezas y en el orden social. En nuestro país, y en el resto de Europa, una importante parte de la población pasó hambre crónica, salvo periodos muy

concretos, hasta la segunda mitad del siglo XX. La diversidad de alimentos era limitada y todavía a mediados del siglo estaba muy ligada a las estaciones, concentrándose los consumos por temporadas de tal forma que en tiempo de tomates, por ejemplo, se comían en ensalada o gazpacho como primer plato, entraban a formar parte del guiso principal y con frecuencia eran protagonistas del postre. Muchos de los alimentos, que hoy son de consumo diario, sólo estaban presentes en las mesas en fiestas muy señaladas y eran muchísimos los que ni siquiera se conocían.

La gran transformación alimentaria se produjo con la revolución del siglo pasado, cuando se empezaron a conocer y poder satisfacer las necesidades de nutrientes de animales y plantas; cuando, por ejemplo, la genética permitió que una gallina que siempre había puesto unas docenas de huevos, las necesarias para reproducirse, pasase a poner uno casi todos los días; cuando un pollo, que necesitaba medio año para alcanzar el tamaño adecuado, se pudo obtener en menos de dos meses; cuando las vacas, que tradicionalmente sólo dieron leche para alimentar a sus terneros, y poco más, alcanzaron producciones de hasta 20.000 litros por lactación; cuando los tomates, que sólo se habían producido en los meses de verano, se obtuvieron durante todo el año; cuando las cosechas de cereales, leguminosas, de frutas, de hortalizas se triplicaron, cuando menos, por unidad de superficie; y cuando el empleo de técnicas de conservación por frío, por desecación, etc., hizo que los alimentos en su mayoría dejaran de ser perecederos.

Las producciones han aumentado muchísimo y se han derribado limitaciones de disponibilidad de alimentos que imponían el tiempo y el espacio, de tal forma que hoy es perfectamente posible encontrar un plato preparado, o una conserva, en el que estén presentes alimentos recolectados en diversos años, procedentes de los cinco continentes.

La cocina, que hasta entonces había sido muy diferente para las distintas clases sociales, cambió y se superaron criterios como el que mantuvo el médico francés Silvius de que “los pobres tienen su dieta particular, sin duda pesada e indigesta, pero perfectamente apropiada a su constitución”, o que se amenazara por el médico de los príncipes de Saboya “con dolores y enfermedades a los que comieran alimentos que no fueran propios de su rango”. Estas ideas fueron responsables, en gran parte, de las diferentes cocinas, rica, pobre, rural, urbana, burguesa, etc., pero afortunadamente se han acortado las diferencias en la posibilidad de obtener alimentos, de tal modo que hoy hay muy pocos alimentos limitados, en el mundo desarrollado, a las diferentes clases sociales, y además la penetración se sigue produciendo continuamente.

Se ha producido también una transformación de los platos. Por una parte los excesos, en cantidad, se han ido corrigiendo. Las comidas ya no son nunca tan abundantes como lo fueron durante mucho tiempo para la clase más pudiente. Los alardes de los menús de celebración son mucho más comedidos, la olla podrida (poderida o poderosa) ya es sólo historia, aunque a veces se intenta rescatar con evidente nostalgia. Los platos populares han ganado en componentes y han pasado de ser deficitarios en nutrientes a aportarlos en exceso, a veces en forma desmedida. La calidad de los alimentos ha mejorado muchísimo y las elaboraciones, que tradicionalmente fueron frugales, han evolucionado tanto que a veces cuesta trabajo identificar algunos platos actuales con las características que tuvieron en su origen. Sirva como ejemplo el gazpacho, que sin tener que recurrir a los que los grandes cocineros introducen en sus menús, con ingredientes tan innovadores como los percebes o el bogavante, son muy diferentes los que cada día comemos con el que describe Rodríguez Mateo en su obra *Marismas* de la siguiente manera: “*Con Azeite, za, pan y zó, en el dorniy de barro preparan los segaores el gazpacho... la vía ban alargando, de los que la tierra esclaba, jizo a la bé zuz esclabos*”. Lo mismo ha sucedido con la mayoría de los platos, que se han enriquecido en sus componentes, integrándose, normalmente, en ellos alimentos a los que sólo se tenía acceso en determinadas e importantes celebraciones. El resultado ha sido casi siempre un éxito, de tal forma que, al enriquecerse el plato, se ha conseguido darle prestigio y aceptación general.

Son bastante frecuentes las opiniones que afirman rotundamente que antes se comía mejor y que los alimentos tenían más sabor y calidad que los actuales. Lo primero que conviene es fijar la duración del término “antes”, porque hasta 1953, que se suprimieron las “cartillas de racionamiento”, las hambres estuvieron siempre presentes en nuestro país y la emigración a Centroeuropa, en los años sesenta y parte de los setenta del pasado siglo, tenía casi siempre como principal razón de ser el hambre que se pasaba en gran parte de España por una considerable proporción de la población. La segunda incógnita es quiénes eran los que antes comían mejor. Si somos estrictos en el juicio, concluiríamos que eran muy pocos, y seguramente ninguno, porque aunque tuviesen un alto poder adquisitivo nunca se han hecho unos vinos, aceites, quesos, carnes de vacuno, etc., de la calidad de la que hoy es posible disponer.

A veces se recurre a algún producto para reforzar la opinión, como por ejemplo los tomates, que “antes” sólo estaban disponibles en los meses

de verano y ahora lo están todo el año con la particularidad de que, aunque se discuta, también los hay buenísimos en los meses invernales, lógicamente a mayor precio. Lo mismo sucede, siguiendo con los ejemplos, con los melones, que actualmente todos son comestibles, cuando “antes” era muy frecuente que salieran “pepinos” y que se aprovecharan como recurso en ensaladas, o con los pollos, que hoy también los podemos encontrar de gran calidad en los mercados, coexistiendo con los “broilers” de producción intensiva, que han hecho que un plato, que fue de lujo, se haya convertido en un producto de escasa valoración económica y casi seguramente por lo mismo gastronómica y, aunque no se pueda hacer un análisis comparativo, la mayor diferencia entre los pollos de antes y los de ahora es sobre todo nostálgica.

LA DIETA MEDITERRÁNEA

Cuando el profesor Keys descubrió y enunció la dieta mediterránea hizo hincapié en sus características fundamentales. Entre ellas estaba, y está, el hecho de que la principal grasa es el aceite de oliva, que las frutas y hortalizas son frecuentes en la ingesta, que se consume abundante pescado y que el vino es un alimento de consumo moderado. Resulta que esas características siguen siendo las más destacadas de la cocina y de la alimentación españolas. Es cierto que hemos variado las proporciones, que comemos más proteínas y grasas de las necesarias y menos hidratos de carbono, debido sobre todo a la disminución del consumo de pan y de legumbres. Ello ha hecho que aumenten los casos de sobrepeso y de obesidad, aun cuando muchas veces las cifras aducidas están poco contrastadas y pueden ser consecuencia de intereses en mostrar una situación peor a la real, unas veces por el papanatismo, que llega hasta afirmar que los finlandeses son más fieles seguidores de la dieta mediterránea, cuando sus consumos de aceite de oliva son casi nulos, los de frutas y hortalizas frescas son mucho más bajos que los nuestros e incluso en el de las legumbres están a bastante distancia. También pueden, y estoy seguro que están, influidas en muchos casos por intereses de científicos, seudocientíficos o de sectores económicos interesados, que utilizan expertos para vendernos las ventajas de la soja, por ejemplo, o de otros alimentos, bebidas, dietas o prácticas alimentarias que se quieren introducir, y generalmente se introducen, en base a la publicidad en los mercados y tocando las fibras más sensibles, como la salud y belleza de los consumidores.

La dieta mediterránea, y en consecuencia la española, es sana y sabrosa, variada y amplia por la gran disponibilidad de alimentos obtenidos durante todo el año y a escasa distancia del punto de consumo. Es también estacional, frugal e imaginativa, y además barata y fácil de seguir sin esfuerzo alguno. El problema es que somos dados a buscar alimentos más preciados, generalmente de mayor precio porque la comida también es reflejo, aunque a veces artificial, de lo que consideramos “nivel de vida”.

LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA ESPAÑOLAS ACTUALES

No hace demasiado tiempo hemos comenzado a darnos cuenta de que tenemos una serie de bazas que permiten a España ser una verdadera potencia en estos campos. Las ventajas nutricionales del aceite de oliva hace poco que han sido “redescubiertas” y resulta que somos el primer país productor del mundo. El área de la cultura del vino, restringida durante muchos años poco más que al Mediterráneo norte, se está extendiendo a todo el mundo debido a los placeres que proporciona y a que cada día se descubren más ventajas nutricionales en forma de polifenoles o de resveratrol y resulta que somos el tercer país productor, con la ventaja de poder ofrecer todos los tipos: blancos, tintos, generosos, espumosos, etc.

Nuestros cítricos son los mejores del mundo en calidad por encima de los producidos en Italia, Israel o Brasil. Su temporada de producción es cada vez más larga y está mejor adaptada a las exigencias del mercado. Aunque las propiedades son específicas para cada variedad, todas tienen en común la muy buena relación entre la acidez y el azúcar y, en general, su riqueza en zumo. Somos productores de frutas subtropicales en cantidades superiores a cualquier otro país europeo. Nuestros plátanos son excelentes, las cerezas sabrosísimas, los albaricoques deliciosos, los melones dulcísimos, las sandías están llenas de jugo, las manzanas y las peras son muy variadas y de muy buena calidad. Las hortalizas españolas se extienden por todos los mercados en los meses invernales, cuando más importante es su aporte vitamínico. En pequeñas cantidades, casi sólo para nuestro consumo, pero suficientes para dejar su impronta en nuestra cocina tenemos unas alcachofas, espárragos o guisantes que superan perfectamente todos los análisis comparativos con los productos similares más prestigiados del mundo.

LOS TESOROS DEL MAR

La calidad de los pescados del litoral español, especialmente los de bajura, es proverbial, porque la posibilidad de abastecimiento de los tres mares que nos rodean hace que la variedad y las características organolépticas con las que llegan a la mesa, tras cuidadosos y variados procesos culinarios, sean considerables. El atún rojo llega a nuestras costas cuando está en su mejor momento, procedente de las aguas frías de los mares del norte, para ejercer su función reproductora, y se captura en las almadras próximas al estrecho de Gibraltar.

Los japoneses han descubierto que es el mejor atún del mundo y pagan precios altísimos por cada pieza que se traslada en avión al mercado de Tokio, tras un cuidado proceso de refrigeración, despiece inmediato y preparación para llegar en perfectas condiciones. Las piezas que de cada pez se obtienen (ventresca, mormo, contramormo, tarantelo, etc.) son diferentes en sus propiedades, y cada una tiene una preparación idónea en guisos, asados o salazones. Recibe la denominación de “toro” (en español) y se valora muy por encima de cualquier otro atún que se capture en los diferentes mares. El problema es que cada vez se pesca más y eso está haciendo peligrar la población, pero parece ser que las posibilidades de controlar su reproducción hacen que, una vez que se adopten las medidas oportunas, se pueda garantizar la continuidad de la especie.

Las merluzas del Cantábrico, el bonito del norte, las lubinas y las doradas de la costa mediterránea, los lenguados de estero de la desembocadura del Guadalquivir, los rodaballos de las rías gallegas, los boquerones, en su versión malagueña o como anchoas del norte, el besugo de las costas cantábricas, la lamprea gallega, las sardinas de todo el litoral, el cherne y la vieja canarios, o las especies de interior, como la trucha de montaña o la tenca de Extremadura o Castilla, son verdaderas exquisiteces que se pueden degustar en muy variadas preparaciones.

El marisco es de consumo universal y en todas las costas hay algunos interesantes, pero la diferencia fundamental con los españoles reside en la enorme diversidad que nuestro mercado puede ofrecer.

El mejor inicio de una mariscada, el manjar ideal, son las ostras, a las que Cunqueiro adjudica un “sabor espiritual”, pero es preferible que sean planas, porque son mucho más finas que las curvadas, y el colmo es que sean de Arcade, en donde se cultivan desde tiempos de los romanos. Su producción desciende debido a que hay otras variedades de ostras que son más resistentes, más precoces, y que incluso se adaptan mejor a su cultivo, pero hay propiedades gustativas, aromáticas y de textura que

todavía no han podido igualarse. Hubo un tiempo en el que abundaban tanto que se escabechaban o freían para enviarlas, a las Cortes madrileña e inglesa, en barrilitos de madera. Hoy escasean y solamente se consumen crudas porque su sabor es insuperable cuando todavía está viva y recién abierta.

Los percebes no son exclusivos de España, algunas veces llegan a nuestro mercado, que es el que mejor los paga, procedentes de las costas inglesas o de las marroquíes, pero ninguno se parece, en su calidad, a los que se recolectan en las rocas de las aguas gallegas y asturianas. No deben ser muy largos, ni muy cortos, y proporcionalmente debe predominar el grosor, factor muy apreciado por los expertos que además distinguen a los “de sol”, que reciben más luz, de los “aguarones”, que crecen en zonas más oscuras y menos batidas. Un buen plato de percebes, recién cocidos, todavía tibios, acompañados de un buen blanco gallego, godello o de las Rías Baixas, hace sentir en nuestros paladares todo el sabor del mar y el orgullo de disfrutar de algo que está al alcance de muy pocos.

Otro producto excepcional, el rey del marisco para muchos, son los langostinos, de Sanlúcar, del Mar Menor, de Vinaroz o de la desembocadura del Ebro. Son todos buenísimos, pero diferentes porque cada uno presenta unos matices sápidos, seguramente por la salinidad y la temperatura de las aguas, por el placton o por las especiales características de un suelo marino rocoso, arenoso o volcánico. El sabor de unos langostinos recién pescados y poco cocidos o a la plancha se introduce en el recuerdo y permanece durante mucho tiempo. La reina es la gamba, si es blanca y procede de Huelva o de sus alrededores su elegancia es inigualable y si es roja y se ha capturado en Motril, en La Garrucha, en Denia o en Palamós y nos las presentan a la plancha, poco hechas, estamos ante un producto de un sabor profundo, persistente e inigualable.

No hay ningún sitio en el mundo que pueda competir con España en la oferta de una buena mariscada, porque se pueden encontrar, además de las joyas enumeradas, unas maravillosas almejas finas (de Carril a ser posible), cigalas, langostas, bogavantes, centollos, quisquillas, nécoras, bueyes de mar, berberechos, mejillones, santiaguíños, espardeña –un marisco muy escaso, con personalidad, que merece la pena conocerse– y un larguísimo etcétera, al que además se pueden agregar los cefalópodos, encabezados por el pulpo de roca, el que en cada tentáculo tiene dos filas de ventosas, el que tiñe de rojo el agua de cocción; unos excelentes chipirones de potera, o de costa, adonde llegan a sus proximidades en

cantidades notables, en unas fechas señaladas del verano, huyendo de los depredadores, que son una delicia, o la jibia, que a la plancha, con un buen aceite, ajo y perejil, es otra maravilla.

CARNES Y CHACINAS

España dispone de gran variedad de especies ganaderas, de una interesante tradición en la producción de cárnicos y sobre todo tenemos la posibilidad, casi en exclusiva, porque sólo puede unírseos Portugal, de hacer que el mundo conozca un alimento excepcional: el jamón ibérico de montanera, considerado como uno de los cuatro ases de la gastronomía, junto con el caviar, las trufas y el foie, pero con la ventaja de que ninguno de los otros reúne todas las cualidades que le caracterizan, por producirse en zonas amplias, de gran calidad medioambiental, tener altos niveles nutricionales, de vivir en espacios abiertos, medioambientalmente extraordinarios, sin que el animal sufra a lo largo de todo el proceso productivo. Para obtenerlo es indispensable una raza: el cerdo ibérico; una alimentación muy selecta: la bellota; un ecosistema: la dehesa, en la que el animal consigue su alimentación, en los largos periodos en los que no hay bellota, y cuando ésta se produce, la complementa con los vegetales y pequeños animales que proporciona este ecosistema, exclusivo de la península. Un largo periodo de maduración y una tecnología muy sencilla hacen posible la obtención de este producto de calidad inigualable, de sabor, aroma y textura únicos. La identificación del origen es fundamental y por eso es muy importante distinguir las piezas procedentes de montanera y pertenecientes a las Denominaciones de Origen Guijuelo, Dehesa Extremeña, Sierra de Huelva y Valle de los Pedroches. Las paletas son más pequeñas y su proporción de carne es inferior a la del jamón, pero sus propiedades gustativas son similares. El lomo embuchado es la tercera joya del cerdo ibérico. Un animal quizás anacrónico porque sus constantes productivas, en lo que se refiere a precocidad, índice de transformación de alimentos, fertilidad, velocidad de crecimiento, etc., son muy desfavorables con respecto a las razas precoces, pero que se sigue explotando en régimen extensivo sólo porque la calidad de sus carnes hace posible precios muy diferenciales.

En los últimos años se está difundiendo el consumo de unas piezas, las “presas”, que reciben diferentes nombres (secreto, lagarto, pluma, presa de entraña, etc.), que tradicionalmente se destinaban a la elaboración de chacinas y hoy se han ganado un puesto en la alta gastronomía. Cuando

son de montanera y están bien infiltradas de grasa su calidad sólo es comparable a la proporcionada por el japonés buey Kobe, la carne mejor valorada, y justamente, del mundo.

Tenemos además un interminable catálogo de chacinas, que contempla una amplísima gama de productos, algunos muy humildes como la morcilla, los farinatos, las patateras o el botillo y otros de alta categoría como la inmensa variedad de chorizos, los morcones, los salchichones, la sobrasada o los jamones obtenidos de animales precoces, especialmente los elaborados en las Denominaciones de Origen Teruel y Trevélez.

Se ha cuestionado nuestro gusto por las carnes demasiado jóvenes y en concreto por el cordero y el cochinillo asado, pero la realidad es que la apreciación que tienen por todos los paladares, sin excepciones debidas a la nacionalidad, es altísima. El cordero lechal es un producto casi exclusivamente español y la razón reside en la calidad de las razas productoras (especialmente la manchega, la churra y la segureña), en su alimentación a base de leche materna, o como mucho con algún despunte de hierbas aromáticas, y por supuesto en la forma de asarlo. Casi lo mismo se puede decir del cabrito, especialmente del alcarreño, que proporciona una carne todavía más fina, más elegante y con una textura excepcional. El cochinillo que ofrece su piel crujiente y su carne sabrosa, infiltrada en la justa proporción, nunca excesiva de grasa, es una especialidad que se ha consagrado, que casi todos los turistas traen en su cuaderno de viaje, que cada día es más apreciado y en consecuencia más demandado.

La caza ofrece muchas posibilidades porque la oferta es rica en cantidad y calidad. De pelo y pluma, mayor y menor, hay especies variadas en todas las regiones, como lo atestiguan los cazadores que todos los años nos visitan, procedentes de otros países, que además de practicar su deporte favorito pueden saborear nuestras especialidades. De todas ellas, por su calidad, merece destacarse la perdiz roja, y de ella los perdigones del año, cazados al abrirse la veda, a mediados de octubre, cuando sus carnes están prietas, bien engrasadas, porque han comido abundante trigo y han picoteado las uvas, que les gustan especialmente. La recomiendo “a la toledana”, pero hay muchas especialidades y presentaciones que merecen la pena.

CATÁLOGO DE QUESOS

El mapa español de quesos es muy amplio. Compiten los de vaca, oveja y cabra. Hay algunos quesos que sorprenden por sus características,

como la “torta del Casar”, que es única sobre todo cuando se obtiene a partir de la leche que produce la oveja merina en primavera. Esta raza fue muy apreciada por su producción de lana y se consideró producto estratégico, por lo que no podía salir de España, salvo excepciones, como en el caso de dote en las bodas reales, lo que hizo posible su participación en la formación de las mejores razas europeas y americanas. Su producción de leche, que es muy escasa, apenas un cuarto de litro por oveja y día, se cuaja con flor de cardo y, cuando la microbiología es adecuada, se produce un queso proteolizado, cremoso, que sorprende por sus cualidades gustativas. Similares características tiene el queso de La Serena, que mejora en sus propiedades organolépticas cada año. Además, merecen citarse los del Roncal, Idiazábal, Castilla, Zamora, Los Pedroches, etc.

Entre los de cabra se encuentran auténticas delicias, como los quesos canarios, los extremeños y los murcianos. El queso de Mahón es histórico, los asturianos suaves y muy sabrosos y entre los azules el cabrales, el gamonéu, el picón de los Picos de Europa o el de Valdeón transmiten su calidad enriquecida por la acción de los *Penicillium* que les dan una especial suavidad. Con los quesos españoles se pueden hacer maravillosas y variadas “tablas” en las que compiten texturas, aromas y sabores.

LOS ACEITES DE OLIVA

La calidad de los aceites ha mejorando muchísimo. Se puede encontrar en el mercado una gran oferta de vírgenes extra, varietales (arbequina, hojiblanca, picual, cornicabra, picudo, manzanilla, empeltre, etc.) o ensamblados. Con los aceites está ocurriendo lo que en su día pasó con los vinos, que la oferta genérica, de blancos y tintos, se transformó en una enorme cantidad de tipos, y como éstos tienen los aceites unas características particulares que les hacen especialmente apropiados para armonizar con todos y cada uno de los platos. Los hay frutados, maduros, suaves o intensos, en elaboraciones cuidadas y con vocaciones específicas de cada uno para ensaladas, guisos, frituras, dulces, etc. Las denominaciones de origen ofrecen diversidad y calidad y su demanda está aumentando en todos los países del mundo, adonde ya los enviamos en envases bien diseñados, en los que se especifica su origen y características, superando los tiempos en los que sólo enviábamos graneles a Italia para que después este país los comercializase como suyos.

CONDIMENTOS Y ACOMPAÑAMIENTOS

La exposición de todos nuestros productos sería interminable y remitimos al lector a lo que se describe en cada uno de los capítulos de este libro, pero no es posible dejar de hacer mención de nuestras mieles, que son un claro indicador de que todavía hay una gran parte de nuestro territorio en el que la contaminación es muy baja, porque las abejas son un excelente bioindicador, que demuestra que allá donde ellas liban el polen de las diferentes flores el aire es limpio. El azafrán es la especia más cara que existe y el mejor azafrán del mundo es el español. Para hacer un kilo son necesarios los estigmas de 200.000 flores que nos ofrecen su sabor inigualable. Una paella, o una pepitoria, con azafrán es un plato con clase excepcional, como lo es un creativo bombón de chocolate con esta especia, que está siendo redescubierta por los mejores cocineros. El ajo, que fue condimento denostado, se ha convertido en un producto muy apreciado y todavía más si son nuestras especies autóctonas manchegas, que tienen su centro de producción en Las Pedroñeras, o todavía mejor el fino de Chinchón, que son los más aromáticos y sabrosos ajos que se producen en el mundo.

VINOS CON FUTURO

Es muy interesante el papel que están jugando nuestros vinos en el mundo. Según Parker, el gran líder de opinión americano, son los de mayor futuro en el mercado internacional. Tintos, blancos, rosados, jóvenes o con crianza, reservas y grandes reservas, cavas, que compiten cada vez más con los champagnes, y un vino único, el jerez, que se presenta en una oferta muy variada: fino, manzanilla, amontillado, oloroso, dulce, que ya le hizo decir a Shakespeare que sería la única bebida que daría a sus hijos. Se producen en todas las comunidades autónomas, incluso en algunas en las que casi habían desaparecido, como Cantabria y Asturias.

...Y LOS POSTRES

Muchas culturas han pasado por España y todas han dejado su huella en la repostería, pero en la amplísima oferta se deja notar, sobre todo, la influencia árabe, por la frecuencia con la que intervienen la almendra y la miel. El turrón es un ejemplo en sus diferentes presentaciones, clásicas (jijona, de Alicante, de Agramunt, guirlache) y modernas, en las que la imaginación ha conjugado sabores y ha variado texturas, para poder disponer de mag-

níficos productos. Los mazapanes, que dejan notar la suavidad secreta de la almendra en sus elaboraciones de Toledo o de Cameros, son dulces con mucha personalidad. Ensaimadas baleares, monas catalanas, filloas gallegas, carballones asturianos, bizcochos vascos de Vergara, cafareles de Tudela, trenzas de Almudébar, bollos maimones leoneses, cordiales cántabros, fardelejos riojanos, ponche segoviano, paparajotes murcianos, arnadí valenciano, frangollo canario, piononos granadinos, técula-mécula de Olivenza, almendras garrapiñadas de Alcalá o borrachos de Guadalajara son sólo una muestra de un interminable catálogo.

LAS COCINAS REGIONALES

Las cocinas autonómicas son variadas y cada una aporta una serie de platos que son la condensación de una cultura, de unas posibilidades y de una creatividad. Es por eso que un pote gallego es mucho más que una receta; que una fabada es un resumen de las posibilidades de alimentarse un pueblo; que una “puchera” cántabra es el resultado del aprovechamiento de unas producciones; que unas cocochas demuestran la sensibilidad de unas tradiciones culinarias; que un ajoarriero es la consecuencia de la necesidad de alimentarse en viajes de antiguos trabajos itinerantes; que unas patatas a la riojana son la conjunción excelsa de las producciones agrícolas y ganaderas; que un chilindrón es mucho más que la mezcla de unos ingredientes; que una escudella i carn d’olla es historia de una cultura; que la ensaimada es mucho más que un dulce; que la paella, en su diversidad, es el resultado de aprovechar los frutos que proporciona la naturaleza; que un cordero al ajo cabañil es la culminación de una celebración murciana; que un gazpacho andaluz es un ejemplo de lo que fue un pobre recurso y se ha convertido en un plato de apreciación mundial; que una caballa ceutí “a la mar chica” es símbolo de una tradición de siglos; que la cocina de Melilla es un modelo de la conjunción de las culturas árabe, hindú, judía y peninsular; que los pucheros de garbanzas guardan esencia de los antiguos guanches; que el jamón extremeño es la maravillosa consecuencia de la persistencia de la dehesa; que las sabrosas gachas son el recuerdo de tiempos duros

en La Mancha; que los asados castellanos tienen regusto de comida de reyes, y que el cocido madrileño es el resumen de un plato común a todas las clases sociales.

En todos los rincones de España pueden encontrarse especialidades y sorpresas muy agradables, condensadas en unas elaboraciones variadas, que tienen el valor de lo auténtico, de lo contrastado por muchos años de experiencia, porque cada plato tiene su historia y a veces su leyenda, su razón de ser y su origen, debido a la oferta de la naturaleza a ritos, celebraciones o necesidad de conjugar lo disponible. Casi tan interesante como conocer un plato es conocer las razones por las que ha pervivido y las circunstancias en las que lo ha hecho. En estos platos tienen sus raíces las nuevas presentaciones, las propias de la cocina innovadora, y alternando lo tradicional y lo nuevo se conforma una gastronomía que satisface plenamente.

EL TRIUNFO DE LOS COCINEROS

La publicación más prestigiosa para valorar a los mejores cocineros del mundo es la británica *Restaurant*. Su dictamen es la consecuencia de una encuesta que se hace con los críticos especializados y consagrados de todo el mundo y esta revista ha dado durante cuatro años consecutivos la calificación más alta a Ferrán Adriá. Este año le ha pasado al segundo puesto, pero es necesario tener en cuenta un par de circunstancias. La primera es que Adriá ha comunicado que el año próximo cerrará su establecimiento, lo que sin duda habrá influido en la opinión de los críticos, y la segunda es que entre los diez primeros clasificados hay cuatro españoles. Concretamente Adriá está en el segundo puesto, El Celler de Can Roca ocupa el cuarto lugar, Mugaritz, de Andoni Luis Adúriz, el quinto y Arzak el número nueve. Es decir, tres españoles entre los cinco primeros y cuatro entre los diez más votados, a los que hay que añadir que algunos de los extranjeros elegidos en los primeros puestos han declarado la influencia que la cocina de Ferrán Adriá ha tenido en la suya.

Tenemos una de las cocinas mejor valoradas en el mundo. Hemos popularizado el menú de las tapas, que durante un tiempo se denominó “largo

y estrecho”, somos verdaderos líderes en la cocina con productos de temporada, en la utilización de pescados y mariscos y en la creatividad de las preparaciones.

La cocina española se presenta en muy variadas versiones, con facetas muy interpretables en diferentes formas, que le dan personalidad y matices, que le hacen distinta en función de la geografía y de la estación, porque se dispone de excelentes y variadas materias primas y de un especial gusto, características en las que se asienta su éxito, que ha sobrepasado los límites de Occidente para triunfar incluso en culturas tan diferentes como las del Lejano Oriente y sobre todo en Japón, seguramente el país más exquisito y sofisticado, que hace funciones de privilegiado escaparate de la cocina española.

La cocina tradicional es la base de la cocina actual, pero no tiene mucho sentido que intentemos compararlas y llegar a conclusiones radicalizadas. Se da además la circunstancia de que es frecuente que la defensa de una de ellas, lleve aparejada el desprecio hacia la otra. Nuestros platos tradicionales pueden ser excelentes independientemente del precio de sus ingredientes, porque tan buenas pueden ser unas simples migas como un buen asado y lo mismo sucede con las modernas elaboraciones, aunque vayan acompañadas de términos tales como “espuma, crujiente, láminas o confitado” o con ingredientes novedosos como por ejemplo bayas de goyi, aceite de hierbas, guisantes de lágrima, o anuncios de haber sido sometidos a procesos culinarios de baja cocción, soasado, licuado, emulsión, etc., porque estas innovaciones han sido, en parte, responsables del triunfo de la cocina española en el mundo. No se debe ser excluyente ni con las presentaciones, ni con las técnicas, ni con las materias primas, de la misma forma que se puede ser amante de la música clásica y de jazz, o de la pintura figurativa y de la abstracta, y pueden gustarnos el Coliseo romano y los rascacielos de Arabia Saudí.

LAS VERDADERAS ESTRELLAS DE LA GASTRONOMÍA

Pero sobre todo tenemos unos productos excelentes y la posibilidad de seguir produciéndolos. Además, estamos obligados a ello porque, como

decía Josep Pla, tenemos la obligación de dejar a nuestros hijos lo que hemos heredado de nuestros padres. Quizás se quedó corto porque, en una humanidad creciente, es necesario que aumentemos el legado y realmente lo estamos haciendo. Cada vez hay una mayor producción de alimentos y de más calidad en el mundo y por supuesto en España, la seguridad alimentaria es mejor día a día y el control del fraude es cada vez más eficaz. Es decir, se dan todas las circunstancias para que nos alimentemos mejor, recibamos todos los nutrientes necesarios en la dieta diaria y disfrutemos más con la comida.

Aprovechar bien los recursos es una asignatura pendiente, porque quizás todavía no hemos asimilado del todo que cuando comemos se produce un hecho unitario, en el que además de quitarnos el hambre nos nutrimos, satisfaciendo nuestras necesidades fisiológicas y además podemos encontrar placer en la comida, que por otra parte es un vehículo muy importante en la relación familiar y social.

La gastronomía es un importante capítulo del bienestar y ciertamente en España hemos alcanzado cotas muy altas, que están repercutiendo en nuestra economía de formas muy variadas, porque es una importante atracción turística, porque ha incrementado la imagen de calidad de nuestros alimentos, que cada vez se demandan más en el mundo, con la consiguiente repercusión en nuestro comercio exterior, y porque la revalorización ha llegado a los productores, lo que hace que los agricultores, ganaderos e industriales de la alimentación encuentren más rentabilidad en sus producciones.

Comemos varias veces todos los días, nos nutrimos en un proceso casi constante y disfrutamos con la comida cuando está en su punto, cuando se ajusta a nuestros deseos. La gastronomía no es un hecho aislado exclusivo de celebraciones, ni los alimentos algo que se caracteriza porque cumple unos determinados parámetros fijados en unas normas o en unas tradiciones. Es el principal motor de la economía mundial y es la base del bienestar. Saber utilizar bien los recursos es la raíz de una gastronomía correcta. Conocerla es fundamental para que podamos nutrirnos bien disfrutando de los placeres que la naturaleza y la ciencia nos brindan.