

‘suculencia’ lograda, por supuesto mediante adiciones de grasas y azúcares y todo tipo de aditivos químicos. Un niño se comerá antes una salsa de tomate envasada, unas patatas fritas de bolsa, una hamburguesa o una pizza precocinada que cualquier otra cosa «porque están ricas». Recordemos aquí que casi el 40% de las niñas y niños de la Región de Murcia de entre 2 y 17 años presentan sobrepeso u obesidad, más de 11 puntos porcentuales por encima de la media nacional. Y si vamos a los adultos, los datos señalan que Murcia es la región con el porcentaje más alto (44,98%) de adultos con sobrepeso en España. Desolador.

Pero sigamos con la gastronomía. El estrés es un factor que provoca hábitos alimenticios poco saludables y que ataca directamente a nuestro sistema inmunitario. Es obvio que los niveles de estrés de la población se han incrementado notablemente después de un año en estado de alarma. Todos recordamos el incremento del consumo de bollería y

pastelería tanto industrial como casera durante el confinamiento, por ejemplo. Pues bien, como señaló el académico Salvador Zamora en esta jornada, el estrés se combate con el placer «y si perdemos el placer de la buena alimentación, de la buena comida, las enfermedades aparecen». Es decir, la gastronomía aporta un factor psicológico a la ecuación. El estrés provoca graves daños psicológicos, «pero además incrementa los riesgos de contraer infecciones, como la Covid-19», es decir, debilita nuestro sistema inmunológico.

¿Hay una dieta contra la Covid 19? La profesora Marcos no habló de una dieta pautada, y específica: alimentación alta en carbohidratos y baja en grasas saturadas y azúcares, regularidad en la ingesta y ejercicio moderado. En definitiva, la dieta mediterránea que todos decimos seguir y tan pocos lo cumplimos. Y cocinar. Porque solo si disfrutamos con ese tipo de alimentación la seguiremos. Nuestro sistema inmunitario lo agradecerá.

te bien ejecutada, sin apenas espacio para la sorpresa, pero muy honesta. Alguien dijo que «siguiendo los pasos de Juanjo López en La Tasquita de Enfrente», aunque yo añadiría que a varios kilómetros de distancia, pero nada que uno pueda criticar. Sin embargo, mis compañeros y yo salimos por la puerta con una sensación más agria que dulce. Las puñe-

el chef en aquellos servicios que glosaron y el día de nuestro almuerzo, abatidos por la despedida de su jefe, no estuvieron a la altura? Sin duda yo me decanto por la primera opción. Se esperaban menos de lo que se encontraron, al menos los primeros que inauguraron la ristra de las alabanzas. Después ya se sabe.

Disparidad de criterios

Así como la semana pasada apuntábamos que la cocina sofisticada y de espíritu global que practica el otro Muñoz, Dabiz, sufría una cierta depreciación de un sector avanzado de los aficionados porque iba en contra de las tendencias mayoritarias –simplicidad, sencillez, origen, tradición–, en este caso ocurre lo contrario: vivimos en la reentronización del cocido, de las tortillas, de las gambas al ajillo y las ensaladillas rusas.

El cocinero y empresario del sector Paco Quirós, uno de los que mejor ha entendido al público capitalino y más éxito cosecha, me dijo hace poco que «todo lo de antes se está resucitando porque la cocina actual está muerta». Yo no estoy de acuerdo, pero el tema abre otro gran debate. En breve lo traemos al Comino. ¿Les parece?

terras expectativas, de nuevo. ¿Cuáles habrían sido las de esos críticos que nos precedieron? ¿Llegaron esperándose poco y salieron sorprendidos? ¿Tuvo un día inspiradísimo

PD. No me gustaría que estas reflexiones se entendieran como un ‘palo’ a Picones de María, menos aún en este momento en el que la vida de cenicienta culinaria corre algún peligro por la salida de su cocinero, Dios no lo quiera. Larga vida a la honestidad culinaria y al producto de verdad.

Las recetas extremeñas y el señor de la radio

En 1978 una misteriosa oyente envió a Eugenio Domingo, de RNE, un antiguo recetario familiar con lo mejor de la cocina de Badajoz

GASTROHISTORIAS
ANA VEGA PÉREZ DE ARLUCEA



A finales de 1977 Radio Nacional estrenó un programa hedonista y simpático en el que se hablaba de tres cosas básicas para el bienestar humano: comer, charlar y beber. La vida de sus dos creadores, Eugenio Domingo y Gonzalo Sol, giraba en torno a aquellos verbos que también sirvieron para bautizar su nuevo espacio radiofónico. ‘Comer, charlar y beber’ llegaría a convertirse en un programa pionero del periodismo gastronómico español y en un verdadero mito de las ondas, pasando por varias emisoras y equipos de colaboradores pero manteniéndose en antena hasta 2013.

De su larga trayectoria hoy vamos a fijarnos en un día en particular, el sábado 7 de enero de 1978. La emisión empieza a las nueve y media de la mañana y a esa hora, un poco dormida todavía, una mujer escucha desde Hornachos (Badajoz) cómo el presentador pide a los oyentes viejas recetas de cocina regional. Al día siguiente la misma mujer coge papel y boli para escribir una carta que dice así: «Disculpen ustedes si no me expreso como yo quisiera pero como he oído el programa de las comidas, pues una servidora tiene una libreta escrita con 315 páginas con recetas de comidas antiguas de mi madre que se las enseñó mi abuela. No se cómo mandarle la libreta, que sale un libro de cocina de tantas comidas como hay en ellas de modo que si le interesa pues pueden ustedes mandarme a decir cómo se lo puedo mandar pero no me lo digan por la radio porque a esas horas estoy dormida y oigo las cosas a medias pues si oí ese programa suyo fue porque estaba esperando el del horóscopo que lo oigo a medias y no me entero de él si no se me pasa del todo y tampoco quiero que pongan mi nombre en la radio» (sic).

Con esas frases comenzó la entrañable amistad epistolar entre Carmen García Hernández y el actor, locutor y escritor gastronómico Eugenio Domingo Alavedra (1934-1989). Eugenio era barcelonés de cuna, donostiarra de adopción y ciudadano del mundo: galán del cine español en los 50, pasó luego por los micrófonos de la ORTF en París y de vuelta en España fue uno de los mayores impulsores de la fiebre por la gastronomía que vivió nuestro país en los años 80. Hermano del también



Portada e ilustración del recetario pacense. R. C.

autor culinario Xavier Domingo, por cierto.

En edición facsímil

Al otro lado del hilo postal estaba Carmen, soltera de 73 años y natural de Ribera del Fresno (Badajoz). Nunca había viajado más allá de los escasos kilómetros que separan su pueblo natal de aquel en el que residía, Hornachos, y donde había vivido toda su vida adulta junto a su hermana Isabel, ya fallecida.

Dos décadas habían pasado desde que ambas decidieran recopilar las recetas transmitidas por su bisabuela, «cocinera de casa de estirpe», y hacer dos copias con el título de ‘La mejor cocina extremeña escrita por las dos autoras Isabel y Carmen García Hernández’ (otra vez sic). Una de ellas llegó, sellos mediante, a manos de Eugenio Domingo y es la que acabó siendo publicada en facsímil por Tusquets en 1980, con su ortografía y letra originales y añadiendo un sentido prólogo del locutor.

La única condición que puso Carmen para su publicación fue que «si ba usted a imprimirlo en la imprenta tiene que estar escrito igual que la libreta que yo le e mandado», así que sus deseos se cumplieron esmeradamente y en el libro podemos ver hasta la trama cuadrículada de las hojas que usó en 1957 para apuntar sus recetas. «Disculpe usted si no estan muy bien escritas pues no lo se hacer mejor», avisaba en sus cartas.

Resulta enternecedor sentir el orgullo que –faltas ortográficas incluidas– puso Carmen en la escritura del cuaderno. Tanto como

para enviárselo a un señor que hablaba por la radio e intuir que aquellas fórmulas pasadas de generación en generación eran importantes, muy importantes. Que quizás fueran lo único que de ella y su hermana Isabel pasara a la posteridad y que valía la pena compartirlas con los demás a pesar de que aquel acto de generosidad le costara un disgusto.

A los que conozcan de cerca cómo funcionan los pueblos pequeños (y, más aún, cómo lo hacían hace 40 años) no les sorprenderá saber que la relación epistolar entre Carmen y Eugenio se truncó debido al qué dirán. Sorprendido por la calidad del recetario e interesado por las cosas que su autora le contaba, el periodista propuso visitar Hornachos para conocer a Carmen en persona y que ésta le diera opíparamente de comer.

Esta inocente proposición acabó siendo leída de extranjis por la sobrina con la que vivía nuestra protagonista. «Me dijo que no quiería que viniese usted porque iba a decir que me abia traído un amante a su casa», explicó Carmen en su última misiva.

Eugenio Domingo no supo nada más de ella. A pesar de escribirle repetidamente y de enviarle el libro publicado, no obtuvo respuesta. Nos quedan sus recetas, sus divertidos resabios extremeños, su «sopón para desayunos de los labradores en el verano» y su memoria.

Si saben ustedes qué fue de Carmen García Hernández, cuéntenmelo. Y busquen el libro, que es una maravilla.

ILUSTRACIÓN: SR. GARCÍA