

# Una escritora en la cocina

## Introducción. Cocinar en casa

A diferencia de algunas personas a las que les encanta salir, a mí lo que me gusta es quedarme en mi casa. Llámalo pereza, ansiedad o fobia a los demás; sea como sea, en la época en que mis amigas se recorrían Bolivia y Nepal tan felices a mí me daba apuro reconocer que lo que más me gustaba era disfrutar de mi casa.

Seguramente, como compañera de viaje tampoco debo de ser la monda. Mi idea de diversión en el extranjero consiste en alojarme en casa de alguien y husmear las alacenas, si me lo permiten. El verano que estuve en una masía menorquina se hizo realidad mi ideal de felicidad: unas vacaciones en casa (aunque la casa no fuera *mía*). Por las mañanas me despertaba, hacía el café y salía a coger albaricoques para el desayuno. Me paseaba por el mercado planeando la cena de ese día. Cada vez que salgo al extranjero me siento irresistiblemente atraída por las tiendas de comestibles, las de suministros de cocina y los supermercados. La explicación que doy a mis amigos es que, tal y como aprendí en la asignatura de Introducción a la Antropología, la cultura no la conforman exclusivamente las Grandes Obras de la humani-

dad, sino también los elementos cotidianos, como el alimento y la manera en que se prepara.

Me gusta muchísimo comer fuera, pero me gusta todavía más comer en casa. La mejor cena a la que he asistido jamás fue un sarao de alto copete con motivo de la publicación de un libro; se encargaba del catering la hermana del autor. Cuando tomamos asiento, todas de largo y todos de esmoquin, se me cayó el alma a los pies. ¿Qué pijadita creativa se dispondrían a servirnos? Recordé la triste anécdota de una compañera que asistió a una cena de postín cuyo plato fuerte consistió en medio filete de lenguado.

Cuando llegó la comida, me costó reprimir mi alegría. ¡Era comida casera! Y de la mejorcita: un sabrosísimo estofado de ternera con aceitunas y guarnición de tallarines, una sencilla ensalada verde con un aliño fabuloso, y de postre, un poco de queso chorreante y mousse de chocolate. ¡Divino!

Cuando la gente se mete en la cocina, suele hacerlo acarreado el bagaje de su niñez. Yo me crie leyendo álbumes infantiles ingleses en los que la merienda y la vida campestre desempeñaban un papel muy destacado, algo que en cierto modo configuró mi noción más temprana de confort: una mesa de té en una acogedora casa de campo. De adulta he reforzado estos conceptos precoces leyendo libros de cocina británicos como si de novelas se tratara y releendo clásicos como *Consuming Passions*, de Philippa Pullar, *An Englishman's Food*, de Drummond y Wilbraham, o *Food in England* y *Lost Country Life*, de Dorothy Hartley.

Lo bueno de las personas hogareñas es que uno sabe dónde encontrarlas: en casa. Es mi caso, desde luego; me encanta dar de comer a otros. Dado que soy escritora de profesión, era inevitable que tarde o temprano me diera por escribir sobre comida. Ahora que estos textos se han recopilado en un solo volumen, considero oportuno explicar ciertas inclinaciones mías.

En este libro abundan las recetas de pollo. Hoy por hoy, casi toda la gente que conozco se ha quitado de las carnes rojas o bien ha restringido drásticamente su consumo. Por lo demás, empecé a hacer mis pinitos en la cocina en una época en que los precios de la ternera estaban por las nubes, y quien tuviera un sueldo modesto directamente excluyó esa carne de su dieta. El pollo en cambio era —y sigue siendo— barato.

Personalmente, prefiero el pollo ecológico. No es fácil de encontrar, pero la búsqueda merece la pena. Los huevos ecológicos de gallinas criadas en libertad saben francamente mejor que cualquiera de los que se venden en las grandes superficies. Se encuentran en comercios naturalistas y en mercados de productores. Hoy en día, mucha gente ha reducido el consumo de huevos, pero lo ideal es que los pocos que comamos sepan a huevo de verdad. En cuanto a la carne, si tienes la posibilidad de comprar ternera o vaca ecológica, ni te lo pienses. No solo sabe mejor (y suele ser más magra), sino que además podrás quitarte la preocupación de estar atiborrando de esteroides anabolizantes a tus familiares y allegados.

Es desolador que en la actualidad debamos prestar tanta atención a lo que comemos. No pasa un día sin que aumente la lista de alimentos que resultan ser nocivos para la salud: cuando no es la mantequilla es el café,

el chocolate, el agua del grifo o el trigo. Coincidiendo con el periodo en que mi hija, todavía un bebé, empezó a beber zumo de manzana en cantidades industriales, tanto yo como las demás madres del país descubrimos que los manzanales del mundo entero se fumigaban año tras año con una sustancia cancerígena y mutagénica. Desde entonces empecé a comprar el zumo de manzana por cajas a Walnut Acres, una granja ecológica de Penns Creek (Pensilvania), donde también encargo compota de manzana, levadura sin conservantes y una estupenda harina de fuerza ecológica. He invertido también en un filtro de alta tecnología que elimina prácticamente toda la porquería del agua (incluido el flúor, aunque esto no tiene mayor relevancia puesto que casi todos los críos comen pasta de dientes como si fuera una chuchería) y hace que sepa como si brotara de un manantial de alta montaña.

Vivimos en la era de los platos precocinados y los electrodomésticos para todo. No tenemos que degollar cerdos, ni desplumar pollos, ni hacer jabón y velas. No lavamos la ropa a mano. Hay máquinas que nos friegan los cacharros. Y sin embargo, todo el mundo se queja de que no tiene tiempo para nada. Nos dicen que la familia norteamericana se desmorona. Ya no nos sentamos a cenar, sino que subsistimos a base de picoteo.

Ignoro si la familia norteamericana se desmorona. Lo que sí sé es que todavía hay mucha gente que disfruta guisando para los suyos, solo que cuando llegamos a casa después de estar todo el santo día en la oficina quizá no nos quede mucho tiempo ni energía para invertir en la cocina.

Yo no soy la mujer maravilla, pero me gusta cocinar y

tengo la suerte de trabajar desde casa. Por otro lado, aunque valoro una buena comida, no estoy dispuesta a sufrir un ataque de nervios por preparar una. Me gustan los platos fáciles, sabrosos, los que por lo general se cocinan solos (o rapidito). Saco la vena ambiciosa los fines de semana, que es cuando dispongo de más tiempo para cocinar sin apenas interrupciones.

No estoy de acuerdo en que para comer bien hay que dejarse una pasta; pocas recetas superan a la clásica patata asada. Pero hay cosas en las que merece la pena gastar algo de dinero. Por ejemplo, los accesorios de cocina, el equivalente culinario del bolso espectacular o de los zapatos soberbios que hacen que cualquier prenda luzca mil veces mejor. La mantequilla sin sal y el aceite de oliva de calidad valen lo que cuestan, lo mismo que el vinagre bueno (mi favorito es el de Jerez, español), la sal marina, la pimienta fresca y las hierbas aromáticas. En el día a día consumo azúcar sin refinar, que sabe a azúcar y no a producto químico dulzón. En vacaciones me gusta tirar la casa por la ventana: un poco de salmón ahumado, unas pastas finas o pastillas de chocolate.

Estos textos se escribieron en un tiempo en que cada vez veíamos más claro que muchos de nuestros compatriotas pasan hambre en las calles de nuestras ciudades más ricas. Es imposible escribir sobre comida obviando esa realidad.

Espero que quienes tengan la suerte de estar bien alimentados encuentren este libro de utilidad a la hora de dar de comer a sus familiares y amigos.

LAURIE COLWIN  
Nueva York, 1987

## Primeros pasos en la cocina

Cocinar es como todo: hay quien tiene un talento innato, hay quien adquiere maestría a base de práctica, y hay quien aprende leyendo libros.

La mejor manera de sentirse a gusto en la cocina es mamarla desde la infancia. Hace años, las criaturas (por lo común, las niñas) aprendían de sus progenitores (por lo común, sus madres) encaramándose a una silla junto a los fogones y observando con atención, o merodeando por la cocina y rogando que les dejaran echar una mano. Una vez disfruté de un almuerzo sensacional preparado por una joven cuya madre no sabía ni poner agua a hervir pero, en cambio, podía permitirse contratar carísimas empleadas domésticas de nacionalidad china. Todo el mundo debería tener la suerte de ser chino o rico para así poder aprender a preparar empanadillas *wonton* y pato relleno de cerezas y lichis.

Quienes llegan tarde a la cocina —y con esto me refiero a pasados los dieciocho— se encuentran no pocos escollos. Por ejemplo, si le pides a una cocinera veterana que nombre un plato infalible, la respuesta suele ser «huevos revueltos». Sin embargo, el camino que lleva a

los huevos revueltos perfectos está sembrado de obstáculos. Prepararlos bien no es lo que se dice pan comido, aunque casi todo el mundo es capaz de hacer unos huevos decentes y, poniéndole cierto empeño, es posible que salga un plato francamente repugnante.

Durante un tiempo tuve un idilio con un muchacho que estaba, ahora me doy cuenta, loco de remate; pero por aquel entonces me parecía... un romántico. Empecé a albergar sospechas, precisamente, a raíz de unos huevos revueltos, pues el chico afirmaba que los que él preparaba recordaban a esas placas de amianto que se colocan encima de la hornilla para distribuir el calor. Le pregunté cómo los preparaba. «Pues los mezclo, no hace falta que te explique cómo, y les pongo las especias que haya por ahí.» Quise saber qué solía tener por ahí. Cáscara de nuez moscada y tomillo molido, me dijo, y procedió a mostrarme dos latas con una pinta antediluviana. No entendía quién en su sano juicio querría ponerles a unos huevos cáscara de nuez moscada o tomillo molido, que sabe a serrín amargo y no vale para nada salvo que necesites un extraño polvillo verdoso de atrezo. Vale, ¿y después qué?

«Echo un poco de aceite vegetal en una sartén y voy a ducharme. Cuando termino, vierto los huevos batidos, voy a afeitarme, y cuando vuelvo ya están.»

Este relato debería haberme hecho salir por pies, pero el amor, además de ciego, suele estar sordo como una tapia.

Los huevos revueltos más deliciosos que recuerdo me los preparó un joven no chiflado, un inglés que insistía en que los huevos revueltos deben hacerse al baño maría. El resultado es un cruce entre huevo revuelto y natilla

salada, y si algún día dispones de cuarenta minutos para hacer el experimento, te aseguro que merece la pena.

La preparación es como sigue: batir los huevos y añadir una cucharada sopera de nata espesa. Poner un trocito de mantequilla en el recipiente del baño maría y, cuando se funda, añadir los huevos. Remover sin parar, y sin olvidar que tienes que mirarte el colesterol lo antes posible. Remover como para unas natillas hasta que tengas la sensación de que se te cae el brazo o de que vas a ponerte a gritar como una condenada. Lo ideal es contar con la presencia de un ser querido con quien hablar mientras tanto, o escuchar algo extremadamente absorbente por la radio. Si dominas a la perfección el arte de sostener el teléfono entre el hombro y la cara sin que se te caiga, una llamadita siempre hace que el tiempo pase volando.

Los huevos quedan satinados y cremosos y no necesitan absolutamente nada más, aunque admiten un poco de queso si eres de paladar inquieto. Recomendaría este plato, que bauticé como «huevos revueltos a la inglesa» (si bien ninguna otra persona que yo haya conocido en Inglaterra ha oído hablar de ellos), solo a principiantes bajo supervisión.

Pensemos si no en el estofado de ternera, ese gran clásico en los proyectos culinarios de exploradoras y guías. La gente —sobre todo los señores— comete verdaderos atentados contra ese plato. A una conocida mía, excelente cocinera, un individuo le sirvió un auténtico bodrio. Era estofado, sí, pero la carne presentaba una textura casi acecinada. Ella, por pura curiosidad y porque estuvo a punto de dejarse un diente, preguntó cómo había conseguido aquella extraña sustancia que recordaba a una piel curtida.

—En la receta ponía «saltar hasta que esté dorado», y eso he hecho —le explicó el sujeto.

—¿Y eso cuánto tiempo ha sido?

—Pues una hora más o menos —repuso él.

Mi marido me confesó en una ocasión que le había desconcertado la orden de «cubrir con agua». Lo que obtuvo fue una especie de calducho grisáceo parecido a las aguas del grasiento río Limpopo, verdosas y grises, que Rudyard Kipling describe en *El hijo del elefante*.

Sirva este par de ejemplos para refutar eso de que si sabes leer, sabes guisar.

Pongamos que no has cocinado absolutamente nada en tu vida pero has cometido la insensatez —la temeridad— de invitar a alguien a cenar. Hace años trabajé con una chica cuyo prometido no sabía que era un desastre en la cocina. Llevaban un noviazgo de lo más correcto; cada cual en su piso, se veían para ir al teatro, etcétera. Una vez a la semana, el día que él iba a casa de ella a cenar, yo la oía confabular al teléfono con un negocio denominado «cazuelas cocineras», «cazuelas caseras» o algo por el estilo, de esos que te envían platos ya preparados y tú luego les devuelves los recipientes vacíos. Años más tarde leí el anuncio de su enlace matrimonial en el *Times* y me pregunté si «cazuelas hogareñas» seguiría en el ajo o si ella habría aprendido a guisar. Y lo más interesante de todo: ¿le habría contado la verdad a su marido?

Por supuesto, ahora que hay una vistosa tienda de comida para llevar en cada esquina, no saber cocinar ha dejado de ser un problema. La mujer de mi primo, una persona trabajadora y elegante, afirmó durante años que ella no aplicaba calor a sus alimentos pero sabía muy

bien qué comprar y, sobre todo, dónde. Los almuerzos en casa de mi primo son la única comida que conozco donde se sirve salmón ahumado a discreción.

La mujer de mi primo encarna un caso interesante. Como buena italianófila, en algún momento decidió que, puesto que no le quedaba más remedio que aprender a cocinar, lo haría a la italiana. Al principio se limitó a una combinación de cocinar y comprar. O sea, que «aplicaba calor» a un plato y lo demás lo compraba ya hecho. Poco a poco ha ido ampliando el repertorio y en la actualidad es posible disfrutar de una exquisita cena de cuatro países en su casa.

Uno de sus primeros experimentos fue la lasaña, plato de elaboración notoriamente complicada. La suya fue todo un éxito, aunque ella quedó derrengada, lo que apuntala mi teoría de que los novatos sienten predilección por los platos complejos.

La chef novata se mete en la cocina armada con un chino y un ejemplar de *Edwardian Glamour Cooking Without Tears* [*Cocina elegante eduardiana sin lágrimas*], decidida a preparar una bisque de langosta con la cáscara molida, o invita a un ser querido a una cena que arranca con un ceviche y culmina con un suflé de fruta.

La realidad es que hasta las cosas más sencillas y ricas —un entrecot o unas chuletillas a la parrilla, unas patatas cocidas, unas judías verdes al vapor— tienen su intrínquilis. El entrecot puede quedar crudo o convertido en la suela de un zapato. Las patatas presentan una textura pastosa, o bien crujen por el centro (lo que nunca es buena señal en una patata hervida). Las judías verdes quedan poco hechas o bien se hacen de más y adquieren un tristísimo tono verde oscuro.

Así pues, ¿qué debe hacer esa principiante, trémula de ansiedad, que espera al cabo de unas horas la llegada de un ser querido y hambriento? Esa principiante debería decantarse por un plato fácil que requiera un cocinado largo. Esa principiante debería consultar varias recetas y estudiárselas hasta memorizar cada paso de la preparación. Y esa principiante debería llamar a la mejor cocinera que conozca y escuchar sus consejos. ¡Y seguirlos!

Tenía una amiga cuya experiencia en la cocina se limitaba a abrir botes de patatas a la irlandesa y echar una hamburguesa en una sartén mientras se cocían las judías verdes ultracongeladas. Se prometió con un tipo muy sociable al que le gustaba recibir y necesitaba ideas para una cena. Le pasé mi receta de chili genuino y de éxito más que garantizado (que a mí me dio la mejor cocinera que conozco), explicándole con detenimiento hasta el último detalle. He aquí la razón por la que una amiga gana por goleada a cualquier recetario: a un libro no puedes someterlo a un interrogatorio.

Al día siguiente de la cena, mi amiga me llamó para contarme que el chili había quedado rarillo.

—¿Rarillo? —dije yo—. ¿Cómo puede ser?

—Pues... Es que mientras lo preparaba me llamó por teléfono un antiguo novio mío que ahora vive en Nebraska. Me dijo que él al chili siempre le pone canela y cúrcuma, y le hice caso.

Mi profesora de cocina fue mi madre, una cocinera fabulosa que, entre otras cosas, prepara un estofado de ternera sencillo, sabrosísimo, infalible. Cuando vayas cogiendo confianza —es decir, después de prepararlo

unas diez o doce veces— podrás empezar a experimentar y depurar la técnica. En menos que canta un gallo estarás preparando la auténtica *daube* con una manita de ternera guisada entre dos láminas de corteza de cerdo, pero eso será más adelante. Esto, en cambio, es para ya.

### Estofado de ternera tradicional y facilísimo

1. Para dos comensales, sugiero utilizar algo más de un kilo de ternera para estofar; así habrá para repetir. Pide en la carnicería que te la corten en dados. Cuando cojas un poco de práctica podrás trocear la carne tú misma, del tamaño que más te guste.
2. En una bolsa de papel, pon 150 g de harina de trigo junto con dos cucharadas soperas de pimentón y tres o cuatro vueltas de molinillo de pimienta. Agita. Este estofado no requiere sal.
3. Introduce la mitad de la carne en la bolsa, agita y sácala con las manos o con ayuda de una espumadera. Añade la otra mitad y agita de nuevo.
4. Calienta una sartén con unos 60 ml de aceite de oliva, baja el fuego y sofríe la carne hasta que la harina empiece a coger color. No hace falta que se dore de manera uniforme. El objetivo de este paso es dar color y hondura a la salsa.
5. Pasa la mitad de la carne a una cazuela alta y espolvoréala con dos dientes de ajo picados. Añade una zanahoria pelada y cortada en redondeles gruesos, una cebolla en cuartos (uno de los cascós, pinchado con dos clavos de olor) y una patata mediana de Idaho —pelada o sin pelar, como más te guste— también troceada. Agrega el resto de la carne dorada, otra

zanahoria, otra cebolla, otra patata y otro diente de ajo picado.

6. En la misma sartén de antes, vierte un vaso de vino tinto, incorpora 100 g de salsa de tomate en conserva y dos cucharadas soperas de concentrado de tomate. Reduce durante unos cinco minutos removiendo constantemente, aparta la sartén del fuego y añade el contenido a la carne.

7. Tapa la cazuela y cocina a 150 °C durante tres horas como mínimo. La cazuela va al horno y tú mientras puedes dedicarte a tus cosas. Los últimos quince minutos, retira la tapadera.

Este plato se sirve con tallarines cocidos según las instrucciones del fabricante. La pasta puede aderezarse con mantequilla, con aceite de oliva, o con queso rallado y cebolleta picada.

En cuanto al resto del menú, para una principiante puede resultar agotador estar a todo. Una buena ensalada solo requiere un manojo de berros, un hilito de aceite de oliva y vinagre, sal y pimienta. Si te empeñas en hacer un dulce, invita a tus amistades solo a tomar el postre y olvídate del resto de la cena. El lema a seguir es «paso a paso».

Y, como bien saben todas las cocineras —todas fueron novatas alguna vez—, siempre se puede experimentar con una misma y con los más allegados.

No hay que olvidar que es mejor pedir perdón que dar explicaciones, y que, si sobreviene una catástrofe, hay un remedio infalible.

Érase una vez unos amigos de toda la vida de mi marido que vinieron a casa a cenar. Yo no los conocía, como

tampoco había preparado nunca esos tortellini de pasta seca rellenos que venden envasados en tiendas de alimentación italianas. La experiencia me ha enseñado que se utilizan —o deberían utilizarse— para sopas; en aquella ocasión, sin embargo, yo los preparé como pasta normal y nos sentamos todos a la mesa.

Es una sensación extraña la de morder pasta que cruje y a continuación se te pega a los dientes, por muy rica que esté la salsa. Intercambié una mirada con mi marido. Saltaba a la vista que sus amigos habían fumado una cantidad considerable de marihuana antes de llegar, pero hasta ellos se dieron cuenta de que algo iba mal.

—Oye —dijo uno de ellos—, ¿no molaría que tiráramos la cosa esta a la basura y cenáramos por ahí?

Y eso fue lo que hicimos. Cuando todo lo demás falle, vete a un restaurante, y mientras sonrías con lágrimas en los ojos recuerda que una principiante no suele tropezar dos veces con la misma piedra.