

David Conde y Lorenzo Mariano

Las recetas del hambre

La comida de los años de posguerra



Ilustraciones de José Carlos Sampedro

Prólogo de Ana Vega Pérez de Arlucea

CRÍTICA



LAS RECETAS DEL HAMBRE

La comida de los años de posguerra

David Conde y Lorenzo Mariano

CRÍTICA

Primera edición: mayo de 2023

Las recetas del hambre. La comida de los años de posguerra
David Conde y Lorenzo Mariano

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez, 2023

© de las ilustraciones, José Carlos Sampedro, 2023

© del prólogo, Ana Vega Pérez de Arlucca, 2023

Maquetación del libro: José Carlos Sampedro

© del diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Crítica es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

editorial@ed-critica.es

www.ed-critica.es

ISBN: 978-84-9199-524-1

Depósito legal: B. 6867-2023

2023. Impreso y encuadernado en España por Macrolibros



Asociación
Española para
la Sostenibilidad
Forestal
Creciendo en
responsabilidad

ÍNDICE

La salsa más triste del mundo	11
Comer en tiempos sin comida	17
Cultura(s) de hambre. Notas sobre el contexto español de posguerra	30
La imaginación al poder. La cocina de recursos en tiempos de posguerra	46
Las recetas del hambre	55
Los desayunos	56
Los almuerzos	86
Las cenas	144
Las comidas festivas y, cuando se podía, los postres	154
Los panes	168
Las otras recetas. Gastronomía de vencedores	175
Notas	187
Agradecimientos	201
Autores	203



LOS DESAYUNOS

Café	59
Café de achicoria o cebada tostá	60
<i>Café d'ordi</i> o café de malta	60
Café de algarrobas y cacahuetes	62

Panes en el desayuno	65
<i>Pa amb tel</i>	66
<i>Pa amb salm</i> o <i>pa amb greix</i>	67
<i>Pa enfigat</i>	67
Pan con vino	67

Migas	69
Migas extremeñas	71
Migas manchegas	72
Migas andaluzas	72
Migas al estilo de Teruel	73
Migas canas del pastor	73
Migas del cabrero	74
Migas extremeñas con bellotas	76

Sopas de hortalizas varias	77
Sopas con tomates	78
Olaigua con higos	80
Sopas de cebolla	81
Sopas de berros	81
Sopa de caballo cansado	82
Sopas de ajo	82

LOS ALMUERZOS

Los gazpachos	89
Gazpacho extremeño o andaluz	91
Gazpacho de poleo	91
Fatigas	92
Gazpacho majado de invierno	92
Gazpacho ajoblanco	93
Gazpacho ajo-molinero	94
Gazpacho ababoles	94
Soparás o calandracas	94

Las sopas y los caldos, los cocidos y los pucheros: la cuchara	95
Sopas caladas	100
Sopa con sofrito	101
Sopa de caza	101
Caldo gallego	101
<i>Bullit d'ossos</i> o caldo de ósos	102
Cocido de garbanzos	104
Cuinat	105

Las cosas del campo. Comida de «bestias»	107
Hervido de borraja	110
Espárragos trigueros a la campesina	111
Brobío	111
Tortilla de conejeras o collejas	112
Tortilla de escarolas	112
Boquerones de secano	113
Cardillos borriqueros a la madrileña	114
Arbigaras salteadas	114
Piñas al agusal	115
Patatas a lo pobre o a la tristeza	117
Patatas nuevas	117
Ensalá de papas	118
Ensalada payesa	118
Borrajás o lenguas de buey estofadas con patatas	119
Habas a la extremeña	121
Potaje de habas secas o fava parada	122
Potaje de muelas (almortas)	124
Arroz soltero	127
Arroz de Franco o arroz por cojones	127

El arte de aprovechar	129
Pellejo de naranjas frito o puré de albedo	132
Mondas de patatas	132
Tortilla de patatas sin patatas ni huevos	133

Las carnes y los pescados	135
Riñones con tomate	138
Tripas de tordos	138
Pajaritos fritos	139

LAS CENAS 144

Gachas gallegas o papas de maíz	146
Gachas catalanas o <i>farinetes</i>	146
Gachas extremeñas	147
Cachulí	147
Gachas o gachuelas andaluzas	148
Tortas o pan de sartén	149

Platos con castañas 151

Potaje de castañas con acelgas y calabaza	152
Sopa de castañas	153
Guisos antiguos de castañas	153
Calabaza con castañas	153

LAS COMIDAS FESTIVAS Y, CUANDO SE PODÍA, LOS POSTRES 154

Polvorones de bellotas	157
Castañas pilongas	157
Sococochoches	158
Castañas en velloto	158
Postre del peregrino	158
Turrón del pobre	159
<i>Figues xereques</i> (higos secos)	159
Chocolate de algarroba	160
Arrope con pan	161
Gallo de nochebuena	163
Arroz, patatas y bacalao	164
Vinos quinados	165

PANES 168

Pan de patatas	172
Pan de bellotas	172
Pan de altramuces	173
Pan de castañas	173
Pan de maíz o pan de broa	174



1

LA SALSA MÁS TRISTE DEL MUNDO

LAS RECETAS DEL HAMBRE

Los libros de cocina enseñan a guisar á fuerza de dinero. Los que no andan sobrados de él se ríen de recetas culinarias, porque rarísima es la que no prescribe artículos que los pobres no pueden comprar.

**«Lo que comen los pobres en España»,
Alrededor del Mundo, 18 de agosto de 1899**

Este es el libro de cocina que nadie quiso escribir. Por eso no es una reedición de una obra ya existente, ni un primoroso facsímil hecho a partir de algún recetario familiar desconocido. Las recetas del hambre nunca fueron apuntadas con el mimo que caracteriza a la transmisión de saberes gastronómicos. A diferencia de cualquier otra fórmula de cocina, no pasaron con orgullo de madres a hijas ni sirvieron para demostrar destreza, buena mano o ingenio, aunque lo tuvieran en grado sumo.

Aquellas fórmulas nacidas de la necesidad eran fruto de un tiempo aciago que hubiésemos preferido no vivir y, por tanto, permanecían enterradas en la memoria de quienes tuvieron que sufrirlas. Si están aquí en este libro es gracias a un arduo trabajo de investigación que ha roto la corteza feliz de nuestra gastronomía y ha excavado hondo, hasta dar con la capa enterrada que se quiso olvidar. En el sustrato de la cocina española estuvieron siempre la picaresca y la gazuza, las ollas vacías y el sueño recurrente de verlas repletas, pero el hambre de posguerra es aún demasiado cercana en el tiempo como para contemplarla con ojos de Sancho Panza. Por mano de Cervantes, la esposa del célebre escudero decía en la *Segunda parte del ingenioso caballero don Quijote de la Mancha* (1615) que «la mejor salsa del mundo es la hambre, y como esta no falta a los pobres, siempre comen con gusto». Quienes han conocido auténtica hambre en su estómago saben que es la salsa más triste de todas, un condimento que ayuda a pasar cualquier bocado y a la vez rebaja la dignidad humana.

Fueron las mujeres quienes capearon como pudieron el temporal del hambre. En un país asolado por la reciente guerra civil y estando muchas de ellas solas o viudas, asumieron el papel no solo de proveer alimentos (en las colas del racionamiento, en los campos de labranza o empleándose donde podían) sino también, tal y como mandaban los cánones femeninos tradicionales, de prepararlos y servirlos. Suyas era la responsabilidad de nutrir a los demás y, tal y como atestiguan las recetas de este libro, durante los difíciles años 40 consiguieron hacerlo a base de sacrificio, tesón e ingenio. La experiencia culinaria y los conocimientos gastronómicos más básicos se convirtieron en escudos contra el hambre. En aquella España que había soñado con ser moderna y que creyó haber dejado atrás las tribulaciones del Lazarillo de Tormes volvió a ser fundamental saber si una planta era comestible o no. O conocer —al menos intuir— cómo se podía cosechar, conservar y guisar.

Si en las zonas rurales la falta de alimento fue más acuciante que en la ciudad, lo cierto es que en el campo también existían mejores mimbres para afrontarla: la subsistencia del labriego se basaba desde hacía siglos en la economía de medios y el aprovechamiento total de los recursos a su alcance. También quienes guardaban el recuerdo de las no tan lejanas guerras carlistas, de largas sequías u otras crisis de abastecimiento tuvieron el triste pero considerable consuelo de estar mejor preparados, aunque solo fuera en teoría, para enfrentarse a una despensa vacía. De nada servían los libros de cocina ni los recetarios domésticos, dedicados siempre a esa comida que de tan extraordinaria, compleja o inusual necesita recordatorio escrito. Hace ochenta años los platos básicos se aprendían de memoria, igual que los trucos para aprovechar las sobras o alargar el condumio, y las mujeres que desconocían toda esa humilde sabiduría lucharon contra el hambre con menos armas que quienes sí podían distinguir un haba de una almorta.

Pese a las dificultades económicas que atravesaba el país, entre 1939 y 1942 se publicaron en España decenas de libros de cocina. Solo uno de ellos vio la luz con la intención de enseñar a guisar la escasez, el ahora famoso *Cocina de recursos (Deseo mi comida)* del reputado cocinero catalán Ignacio Domènech Puigcercós. Escrito en plena guerra e impreso en 1941, *Cocina de recursos* era en palabras de su autor un «libro utilísimo, tan notable y de primera necesidad, en la cotidiana lucha por la vida». Sus tortillas de patata sin patata y sus calamares rebozados sin gota de calamar forman hoy parte de la historia de la gastronomía española, pero desgraciadamente el recetario del señor Domènech apenas tuvo recorrido comercial. Tampoco se lo hubieran podido comprar quienes carecían hasta de lo más básico. Si de algo sirvió este singular recetario fue para, en décadas posteriores, abrir los ojos a los lectores acerca de un tiempo oscuro en el que la cocina no fue un templo del placer, sino un penoso laboratorio.

El asombro que actualmente despiertan el café de cáscara de cacahuete o la falsa merluza hecha con arroz hervido y raspa de pescado ha provocado que, en parte, nos hayamos fijado más en la anécdota del sucedáneo que en la amarga realidad que causó aquellos disparates culinarios. Esa abrumadora realidad de tripas vacías (y de los continuos desvelos por llenarlas) es la que tienen ahora ustedes entre manos. *Las recetas del hambre* es un retrato verídico, algunas veces entrañable y otras angustioso, de una situación alimentaria que afectó a varias generaciones y marcó de forma indeleble su relación con la comida. Los niños de la posguerra serían los artífices de la brillante evolución de nuestra cocina en la segunda mitad del siglo XX. Por citar tan solo dos ejemplos: Benjamín Urdiain, el primer chef español que ganó tres estrellas Michelin, nació en 1939, mientras que Juan Mari Arzak, introductor de las ideas de la Nouvelle Cuisine, lo hizo en 1942.

LAS RECETAS DEL HAMBRE

Aunque ese no sea su propósito, estoy segura de que muchos cocineros y cocineras podrán encontrar inspiración en este libro. Las algarrobas, ababoles, collejas o bellotas, que hace ocho décadas nadie quería, forman ahora parte del repertorio de la cocina moderna, profundamente interesada en el uso de productos autóctonos y libre de prejuicios culturales como –lo verán ustedes en el capítulo de los panes– los que llevaron a anhelar el pan blanco de trigo por encima de cualquier otro.

Una vez desenterradas y quitada la pátina de vergüenza que las cubría, las recetas de aquellos años fatídicos no resultan tan terribles. Algunas brillan dentro de su extrema sencillez, otras resultan atractivas a pesar de los pesares. Todas pueden presumir de ser inteligentes adaptaciones de la gastronomía tradicional a la economía de subsistencia y una muestra admirable tanto de la tenacidad humana como de la persistencia del gusto, empeñado en agradar al paladar o, al menos, en evocar sabores amables.

Fueron los ajos, los chorrillos de aceite o las sospechas de pimentón lo que sirvió de nexo entre los deseados platos de antaño y los magros guisos de hambruna, enmascarando ciertos ingredientes considerados despreciables y recordando a quienes masticaban que la cocina aún tenía poder civilizador. Las recetas que nadie quiso escribir están llenas de amor por la vida, de pundonor culinario, de memoria, de esperanza. Son la huella culinaria, hoy por fin tangible, de un pasado en el que la salsa más triste del mundo se alegró con pimentón.

Ana Vega Pérez de Arlucca