

GASTRONOMÍA Y SALUD. SOBRE LA COCINA ESPAÑOLA

B. Moreno Esteban¹

Como ya hemos comentado, bajo este epígrafe hemos recogido reflexiones sobre textos que escribió el profesor Marañón en relación con la gastronomía y el papel de ésta en el bienestar de una población y su salud.

SOBRE LA COCINA ESPAÑOLA

Marañón, gran conocedor de nuestra España, no podría dejar de escribir sobre la cocina española (13). Hay quien opina que nada caracteriza a su país como su cocina aunque para don Gregorio este aserto es exagerado ya que, a pesar de ser la cocina una faceta cultural de muchos países, no podemos infravalorar a pueblos como el americano, el inglés o algún centroeuropeo por la simplicidad de su cocina. A veces una cocina tradicional esconde vivencias populares o expresa parte de su historia, su climatología e incluso su filosofía de vida. Así valoramos la cultura gastronómica y si nos adentramos en los pueblos de la cuenca del Mediterráneo, vemos que muchos de ellos tienen una magnífica cocina –ver cocina española, griega, italiana, libanesa, turca o del sur de Francia- y se adelantaron en más de 50 años a la actualmente considerada como privilegiada dieta mediterránea. Esta cocina imaginativa contrasta con la cocina sencilla de pueblos industriales más preocupados en muchas ocasiones de la simplicidad alimentaria que por la versatilidad gastronómica. También se ha relacionado la cocina con la antigüedad de los pueblos y así se ha considerado a los pueblos jóvenes como depo-

¹ Jefe de la Unidad de Obesidad del Hospital General Universitario Gregorio Marañón.
Jefe Clínico de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

sitarios de una cocina sencilla y a los pueblos más antiguos como responsables de una cocina succulenta. Volvemos a relacionarlo con el *Mare Nostrum* que baña a pueblos mediterráneos con vieja historia, sentido artístico y cocina gustosa que han dado lugar a las mejores cocinas del mundo, como eran para Marañón primero la francesa, luego la española y en tercer lugar la italiana. Don Gregorio se consideraba mediterráneo, sudeuropeo, norteafricano y próximo oriental.

Marañón considera en primer lugar del mundo a la cocina francesa, en la cual el arte culinario llega a su esplendor en el siglo XIX y que difícilmente se superará, ya que en boca de don Gregorio “no puede perfeccionarse lo que es perfecto” y que, sobre todo, aquellas civilizaciones para llegar a la perfección necesitarían un cierto “atraso” –en la vida material- ya que se pierde mucho tiempo en su elaboración. Exalta los goces de la alimentación que disminuyen conforme aparece el progreso. Dice también que es artificiosa y depurada, y para él llega incluso a ser científica.

Quizá Marañón está influido en estos años de exaltación por el gran pontífice de la cocina Brillat Savarin que creía en el placer de comer teniendo en cuenta los mil cuidados que acompañan a la comida, considerando a los comensales. Don Gregorio introduce el concepto de hambre, la llamada de un instinto, el apetito, que sería la parte intelectual del problema que es capaz de satisfacer aspectos más delicados que el simple yantar.

En este campo, Savarin dice despectivamente que el hambre nos iguala a los animales, mientras que el placer de la mesa es un atributo particular de la especie humana. Hasta aquí esto podría ser aceptado pero con lo que discrepo de Savarin es que sublima la cocina francesa, la cual sería propicia para la satisfacción del apetito, mientras que la cocina italiana, y también la española era más para satisfacer el hambre, con lo cual las minusvalora. Luego Savarin intenta dulcificar esta aseveración expresando que la cocina española o la italiana tienen la ventaja de conservar el sabor natural, a pesar de los cuidados y la elaboración, mientras que la cocina francesa es más artificial para llegar a ser excelsa. El gran mérito de los franceses es saber vender sus productos, y sin entrar en muchas disquisiciones, pero para poner un ejemplo, no podemos comparar las ostras francesas que carecen de la calidad de nuestras ostras gallegas, que para muchos son “bocado de mar” en el que se conjugan múltiples sabores.

A pesar de que muchos argumentos, hoy afortunadamente rebati-

dos, siguen considerando en primer lugar a la cocina francesa, luego intentaremos demostrar porque hoy en día se ha quedado estacionada mientras que la española la ha superado en todos los terrenos, tanto en variedad como en calidad.

Continuamos con Savarin que dice que “cuando la vida se hace dura, cuando todo falta, como en las guerras o en las revoluciones, la cocina francesa se anula, mientras que la española y la italiana resisten hasta que lo más elemental desaparece del mercado”. Tampoco debemos despreciar la economía ya que la francesa, quizás por su mayor elaboración, contribuye a ser más cara, si no por los condimentos sí por las personas que se necesitan para su elaboración.

A la cocina española también se la ha titulado de recia, empírica y hasta simple, y a pesar de ser una cocina de gran categoría, durante años ha tenido la leyenda negra de que abusaba de la grasa, los embutidos y el pescado azul, cuando con el paso de los años nos la han elevado en calidad, y hasta desde el punto de vista sanitario, confirmando de forma unívoca que tenía y tiene propiedades cardiosaludables y aumenta las perspectivas de vida. Además nuestros competidores han quedado muy por detrás. Pongamos unos ejemplos: no se puede comparar el jamón de Jabugo con el de Parma; sale perdiendo el Camembert con nuestro queso manchego curado y la variedad de nuestros vinos, tanto de Ribera del Duero o Rioja, no sólo no desmerecen –e incluso superan– a la mayoría de los vinos franceses, y si intentamos llegar a lo excelso ahí está nuestro Vega Sicilia incomparable. No quiero dejar de recordar nuestros mariscos, únicos en el planeta por su calidad y variedad.

En su valoración, algo que es importante y ha hecho que nuestra cocina haya seguido progresando es que la cocina española no se debe improvisar, ya que necesita una preparación y una elaboración para llegar a esa perfección de lo que existe en el castellano que es “estar en su punto”. Esto no lo necesitan otras comidas, ya que para consumir una salchicha con “chucrut” o unos espaguetis, no se necesita este punto especial que diferencia nuestra cocina de las otras. Por ello es mucho más difícil y no puede ser apresurada, aunque dado nuestro carácter, tiene además la ventaja de la imaginación.

Otra crítica argumentada durante años es que se recurría al aceite para consumir pescados azules, considerados como inferiores, dando lugar a la “fritanga”. Esto, bien valorado, es un ítem más de calidad, ya que utilizando nuestro magnífico aceite de oliva, las frituras pueden lle-

gar a ser manjares.

Por si fuera poco, la imagen en el exterior durante los años 60 y 70 de que “España es diferente” o estamos en un “país pintoresco” no ayudaba a valorarla y llegaron incluso –críticas malintencionadas- a tildarla de improvisada, incómoda e incluso peligrosa. Pero se fue cambiando la imagen de España en el mundo y mucho tuvieron que ver no sólo la difusión que el turismo hacía de nuestras comidas sino el marco de nuestros paradores de turismo, que creó el marqués de la Vega Inclán y que magnificó Manuel Fraga Iribarne, dando a conocer a nuestros visitantes lo primoroso y variado de nuestra gastronomía, tan bien exhibida en tabernas, restaurantes y hoteles de nuestra variopinta España.

Si estos argumentos no fueran suficientes, queremos demostrar a continuación como casi todas las regiones españolas tienen una gran tradición culinaria, incluso algunos de austera vida, donde la frugalidad es la norma, como tradicionalmente ocurre en la Meseta Central, aunque en los últimos años, incluso en estas provincias ha irrumpido una gastronomía propia que ha sabido perpetuarse.

Hoy en día, España ha llegado a las más altas cotas culinarias superando sin duda a la cocina francesa, a la que le ha faltado originalidad y evolución, a pesar de la promoción que han intentado hacer sus grandes restauradores, a la cabeza de los cuales está Paul Bocuse desde su santuario de Lyon.

Nuestros grandes cocineros –me gusta más este vocablo- bien repartidos en la geografía española, sobre todo en San Sebastián, Galicia y, sin duda, Barcelona y Madrid, sin olvidar muchas provincias, que sería prolijo repetir y de las que luego nos ocuparemos, tienen un representante genuino en su cocina propia. Así preparar nuestros mariscos, pescados, carnes, embutidos, conservas, verduras e incluso frutas es algo que tenemos los españoles, un privilegio que ha llevado a nuestra cocina, por méritos propios, a lo más alto de la gastronomía mundial.

Pretendemos hacer un sucinto recorrido por las diferentes regiones españolas, particularizando en muchos casos la personalidad indiscutible de algunas de sus provincias que tienen no sólo un magnífico plato culinario, sino a veces varios. Esta descripción hecha por grupos de alimentos nosotros la realizaremos por platos y recetas, aunque sin olvidar –lo que es la base de la cocina española- a unos ingredientes fruto de su extraordinaria calidad gastronómica y altura culinaria.

Comenzaremos por el norte: Galicia es una región privilegiada des-

de el punto de vista geográfico. Está bañada por dos mares, Cantábrico y Atlántico, y está regada por muchos ríos, de los cuales el Miño y el Sil son el eje de esta región. Además, en su interior tiene monte bajo y una geografía complicada para la agricultura. Tienen platos que pueden ser degustados en las cuatro provincias gallegas como el pote gallego, con esa grasa especial, el unto, que le da una palatabilidad diferente y que consiste en una mezcla de alubias, garbanzos y verduras, algunas tan particulares y características como los grelos. Otro plato regional típico es el lacón (pata de cerdo) con cachelos (patata gallega de gran calidad), con chorizo y grelos.

Insisto en que es difícil particularizar en cada provincia un plato determinado, pero aun a riesgo de ser injustos con cada una de ellas destacaríamos el buey de Lugo, que cada vez escasea más pero que está considerado como el mejor vacuno de España. En Orense el pulpo que antiguamente necesitaba de “apaleo”, pero hoy recién cocido en alta mar y preparado posteriormente con patatas o pimentón –a la gallega- es un plato genuino de esta antigua tierra de afiladores.

En La Coruña, en la que todo el pescado es bueno, destacaríamos los percebes de Cedeira o del Roncudo, únicamente hervidos con sal, las ostras de Sada, los “lubrigantes” (bogavantes) de Finisterre. Pontevedra con su variado pescado destacando la merluza, lubina y rodaballo y los mariscos del gran Sol, como las centollas de las rías, las cigalas de Marín y los mejillones de las rías de Arosa y Pontevedra, con un sabor característico debido a su crianza en un planctón único en el mundo.

Los vinos de la región han ido mejorando considerablemente en los últimos años y hoy en día hay magníficos vinos del Rosal, Ribeiro, del Condado o Albariño de Cambados, cada vez más competitivos en concursos internacionales.

Marañón ya exaltó lo excelente de las verduras y el lacón, y puso el acento en los pescados y mariscos de la región gallega.

Asturias presenta una geografía peculiar. Es una región uniprovincial con un litoral bañado por el Cantábrico en el que hay grandes alturas orográficas, como son los Picos de Europa, y por donde discurren numerosos ríos de gran caudal y corto recorrido. Es la región verde por antonomasia y encontramos en su agricultura las famosas fabes, judías con forma de riñón que preparadas con el “compango” (jamón, chorizo, tocino y morcilla) configuran un delicioso plato regional, pero “denso” desde el punto de vista gastronómico. Los múltiples ríos trucheros de la zona tienen espléndidos salmones, donde la pesca además de ser un

deporte se convierte en un arte. El litoral nos proporciona los productos de mar como merluza, besugo y el “pichín alangostado” (rape) y mariscos como las andaricas –así se llaman las nécoras en esta región- almejas y crustáceos de primera calidad y abundantes en variedad. Del interior destacaremos los famosos quesos de Cabrales que se hacen con tres tipos de leche: vaca, cabra y oveja, regados con la sidra que es la bebida característica de la zona, que se extrae de la manzana y se bebe en los “espiches”.

Cantabria, o la región de la montaña como denominaba Marañón a la provincia de Santander, tiene así mismo una gastronomía propia y variada. La leche de su ganadería –cada vez más disminuida- se utiliza en la creación de magníficos postres como la cuajada o excelente bollería, como los pasiegos –especie de magdalena típicas de la tierra- o los lazos de Unquera. No se nos pueden olvidar los quesos del valle del Pas, y desde luego el famoso cocido montañés, uno de los mejores de España en cuanto a calidad y variedad. El Cantábrico aporta el pescado y aquí tiene especial relevancia el atún, el bonito con su ventresca o las langostas del Cabo de Ajo.

Vascongadas, el reino de Euskalherria o Euskadi, según prefieran unos u otros, es una de las regiones gastronómicas por excelencia, representada sublimemente por San Sebastián. Quizás sea esta provincia la cuna de la evolución de nuestra gastronomía, y el ser considerada como la mejor del mundo parte de la Bella Easo, donde la restauración ha tenido múltiples seguidores que nos han dado grandes cocineros, tanto profesionales como aficionados, entrenados en las múltiples sociedades gastronómicas que hacen de su “hobby” un auténtico arte. Sería prolijo hablar de un solo plato gastronómico ya que a vuela pluma recordaremos los bocartes o anchoas, el bacalao al pilpil, la cocochas en salsa verde o la lubina al horno entre otras muchos, complementados con unos postres de una elaboración y sofisticación que tienen el origen en la cocina francesa y se complementan con la magia y la originalidad de la española. Hay que hablar, por supuesto, de los quesos de Idiazábal y de las setas de estación, como los perrochicos y los hongos de Álava, sin olvidar los pimientos del piquillo de Guernica, complemento obligado del buey o la vaca, preparado en “chuletones” de forma sencilla, en parrilla inclinada y con el arte necesario para dejarlos calientes por dentro y hechos por fuera. Los vinos de Rioja alta completan esta magnífica gastronomía.

Navarra tiene grandes influencias vascas, por lo que la cocina suele ser parecida, aunque quizás menos elaborada e introduciendo las verduras de la ribera, de las mejores de España junto con las de la vega murciana. Hay que destacar aquí los espárragos de Tolosa, los cogollos de Tudela y las judías verdes y puerros de la Ribera que se convierten en manjares dignos de la mejor mesa. En los últimos años el vino de Navarra, tanto el blanco –chacolí–, como los rosados y desde luego los tintos, sometidos a modernos procesos de elaboración, han elevado la palatabilidad de estos magníficos caldos que cada vez son más considerados en el mundo entero por su alta calidad.

Aragón, tierra austera con Huesca limitada al norte por los Pirineos, Zaragoza con su Moncayo y Teruel con su Sierra de Albarracín, es una región agreste de clima difícil, pero regada por nuestro más caudaloso río, el Ebro. Gente tenaz y noble, poseen una gastronomía sencilla entre las que destaca la buena materia prima, como el “ternasco al sarmiento”, los jamones y embutidos de Teruel, las magníficas frutas del Jalón y las verduras de la tierra como son los cardillos y la borraja. No podemos olvidar los quesos del Pirineo y la zona del Comontano, donde últimamente se están cosechando unos vinos excelentes con las modernas técnicas enológicas que han conseguido un producto de gran calidad a pesar de su juventud.

La Rioja es otra de las regiones uniprovinciales de la geografía española. Por su localización está influida por las cocinas navarra y aragonesa, aunque emerge con personalidad propia por su ternasco, sus verduras en forma de menestra y, sobre todo, por sus vinos, que dan nombre a la región.

Cataluña es especial en cuanto a gastronomía. Aquí la restauración se ha convertido en arte en los últimos años, adaptando reminiscencias francesas en la *nouvelle cuisine* y, tanto en Barcelona como en diferentes lugares de la Costa Brava surgen santuarios de la gastronomía mundial, pero sin perder un ápice de la indiosincrasia catalana. Siguen siendo paradigmáticas las anchoas de la Escala (Gerona), los caracoles a la parrilla de Lérida, la monchetas con butifarra de Barcelona o el “xuquet” de pescadores de Tarragona. Junto a estos platos hay que ensalzar la gran cultura de las setas que existe en Cataluña con sus múltiples preparaciones en cada estación, sin olvidar las verduras y los quesos de Lérida, los “calçot” (cebolletas) y los pescados de Tarragona. Son dignos de mención la sardina del Mediterráneo, la dorada o el mero, junto con

la gamba roja o el carabinero y los pulpitos y chipirones que se preparan en Gerona con salsa romescu, en algunos santuarios gastronómicos de Lloret de Mar, Palamós, Rosas o Tossa de Mar. En estos lugares se puede degustar la comida elaborada por los nuevos restauradores que hacen de esta región una de las más señeras de la gastronomía mundial.

En cuanto a vinos, Cataluña tiene la cultura del cava, magnífico y variado según las diferentes regiones en que puede ser tomado como aperitivo, como acompañante de la comida o con el postre. Además existen otros vinos de la región como los de aguja, el excelente blanco de Alella o los tintos del Penedés, tan conocidos internacionalmente.

Las Baleares, esas islas tan nuestras, de las más bellas del mundo, que han exportado nuestra comida entre el turismo internacional, también disponen de una gastronomía típica. Mallorca, la isla mayor, es famosa por sus pescados, hervidos, en sopa, en caldereta o a la plancha, en las diferentes zonas de la isla como puede ser la bahía de Alcudia, Formentor o cala Ratjada. El complemento obligado a cada comida es la famosa ensaimada mallorquina popular en el mundo entero.

Menorca, la isla de los vientos, tiene un litoral más agreste y en Fornells se puede degustar la famosa caldereta de langosta, donde este crustáceo tiene unas características que le hacen ser lo más preciado del mundo. Los quesos de Mahón, y la sobrasada son otras de las especialidades de esta isla.

Ibiza, la isla blanca, debido al turismo dispone de una cocina internacional pero se siguen consumiendo en las diferentes calas de la isla los pescados de la lonja a la sal o a la plancha, así como la famosa sopa de pescadores.

Levante, en esta zona dice Marañón que reina con rutilante y variada gloria el arroz en paella. No hay que olvidar que la paella es el utensilio donde se hace el arroz, aunque la palabra ha sido sancionada por el uso. Se dice que por esta comida hay quien murió de placer, como un embajador de Luis XIV que a los tres días de desembarcar en Valencia fallecía “ahíto” de arroz, o aquel cirujano americano que confió a don Gregorio que cambiaría el museo del Prado por un arroz en paella. Exageraciones aparte es el estandarte de la cocina levantina. Hay diferentes formas de prepararlos como la clásica con pollo y mariscos, el arroz marinero o “a banda” con el arroz por una parte y los pescados por otro. Existen otras muchas variedades en Alicante como son el arroz al horno, el arroz con “costra”. En su preparación se utilizan verduras (judías, habas, espárragos, etc.), productos del mar (calamares, boquerones, ra-

pe), carnes (pollo, conejo, cerdo), crustáceos (gambas, cigalas) y mejillones y almejas con los que se realiza una variada forma de presentación. Además, en la región levantina se pueden saborear los famosos langostinos de Vinaroz (Castellón) o de Guardamar de Segura (Alicante), las gambas rojas del Mediterráneo, también llamadas alistados o carabineros y una serie de pescados típicos de este mar como son la sardina, el pargo, la dorada o el mero. También tiene una magnífica representación de los famosos chocolates de Villajoyosa. Las excelentes almendras de esta tierra contribuyen a que se haga el mejor turrón del mundo en Jijona y Novelda, habiendo dejado para último lugar las naranjas más famosas y de mayor calidad del mundo. La horchata hecha con chufas es la bebida típica regional.

La comunidad murciana posee una serie de peculiaridades que le hace diferente de las regiones próximas. Tiene litoral y zona agrícola, por ello en su gastronomía existen los pescados mencionados en la región levantina además de los salazones y el magnífico atún de "hijá". El arroz aquí cobra diferente variedad y tiene su representante más genuino en el caldero, típico del Mar Menor. La amplitud de su huerta y la exquisitez de sus verduras hacen que preparadas a la plancha constituyan un plato típico insuperables, sin olvidar la pipirrana, la tortilla de ajetes y los michirones, que son una especie de habas que se preparan con salsa picante.

Andalucía es un mundo, región de 8 millones de habitantes, bañada por dos mares, Mediterráneo y Atlántico, con provincias tan diferentes como la desértica Almería, la marinera Huelva, la olivarera Jaén, la montañosa Granada, la turística Málaga, la universal Sevilla, la musulmana Córdoba o la atlántica Cádiz. No suele salir bien parada esta región de las antiguas críticas gastronómicas, ya que injustamente su cocina tenía fama de mediocre. Marañón decía que era una región donde sabían criar al ganado y torearlo, pero no sabían comer, y apostillaba que, a pesar de valor, la belleza de esa tierra y la gracia de sus habitantes, opinaba que el deleite del comer pasaba a segundo término. Brillat Savarín habla de que la decoración, el paisaje y el ambiente, así como el carácter de los andaluces forma parte del éxito de la mesa, pero no de la comida, a pesar de que este autor defiende el pescado frito y la forma de prepararlo ya que según él sólo necesita aceite, harina y un cocinero hábil para darle el punto adecuado. Vamos a intentar demostrar que la cocina andaluza tiene sus peculiaridades típicas y hoy en día puede competir con otros platos tanto de la geografía española como la de otros países.

Algunos de sus platos, como el gazpacho, y sus pequeños pescados (“espuma de mar frito” como llamara Ignacio de Zuloaga a los chanquetes) no quedaban bien parados en algunos comentarios de escritores de la época entre los que se contaba Marañón. Sin embargo, hoy en día considero que es un tópico el que se diga que en Andalucía no se come bien. Es cierto que la comida es menos elaborada que en el norte de España, pero surge la chispa del andaluz, el cual demuestra que con imaginación y productos de buena calidad se realizan diferentes platos típicos en cada provincia, y sin olvidare que la restauración, si bien no tan abundante en número, no lo es menos en calidad que en otras regiones españolas. Comentaremos algunos de los platos que se toman en toda Andalucía para referirme posteriormente de forma individual a cada provincia.

El denominador común andaluz es el gazpacho, sapientísima combinación empírica de todos los ingredientes fundamentales para una buena alimentación que muchos años después revelaría la ciencia de las vitaminas. Así, durante años se consideraba como una especie de refresco para pobres, más o menos grato al paladar pero desprovisto de propiedades alimentarias (?). Marañón recoge en uno de sus artículos que las gentes doctas se maravillaron de que con un plato tan liviano pudieran afanarse los segadores durante horas bajo el sol canalicular de Andalucía. Así, el instinto popular se había adelantado en siglos a la dietética, comprobando que esa emulsión de aceite en agua fría con vinagre, sal, pimentón, tomate majado, pimiento, pepino, pan y algún que otro ingrediente fuera capaz de alimentar a los trabajadores entregados a las más duras labores. Con el vino, que casi nunca faltaba, si se añadiera un buen trozo de carne, podría considerase al gazpacho muy próximo a la perfección y asequible a todos los bolsillos. Hay múltiples variedades de él y así, el de Sevilla difiere en matices del de Cádiz, del cordobés o del granadino, y aún más, en cada provincia pueden degustarse gazpachos diversos, existiendo matices sutiles apercebidos sólo por un buen gourmet.

El hervido o puchero es otro plato popular de gran arraigo andaluz ya que se consume en casi todas las casas tomándose como primer plato o incluso plato único ya que contiene legumbres, como garbanzos, judías o patatas y verduras como espinacas, puerro y apio, ingiriéndose en otras ocasiones en forma de caldo, únicamente aderezado con hierba buena. Constituyen muchas veces un “calientatripas” necesario después

de excesos gastronómicos o étlicos.

Dejamos para el final los “pescaítos”, es decir, el pescado frito andaluz que se ha juzgado en ocasiones con desdén aunque constituye un marchamo de sabiduría vieja difícil de imitar. Se ha dicho que un cocinero avezado en cualquier restaurante del mundo puede reproducir las recetas o los platos más complicados, pero realizar un buen pescado frito a la andaluza es difícilísimo ya que le faltará la gran sartén, impregnada de aceite refrito y empapada en marinos jugos seculares, aparte de los jugosos pescados frescos recién sacados de la lonja y preparados en nuestro magnífico aceite de oliva. Además, la parte final consistiría en rebozarlo y darle el punto adecuado con el cual se roza la perfección en este “sencillo” plato, estandarte de Andalucía.

“Basilio” (abuelo del dr. Basilio Moreno) –cocinero del restaurante Botín durante más de 30 años- opinaba que lo sencillo puede ser sublime si se hace con ingenio y cariño.

Independientemente de estos platos que han constituido el eje de la alimentación de este pueblo durante siglos, la variedad y calidad de esta cocina ha mejorado de forma espectacular en Andalucía en los últimos 50 años. Así, aparte de las diferentes escuelas de restauración que existen en grandes restaurante y hoteles, aún encontramos la tabernilla donde se mantiene el fuego sagrado del comer en cada una de sus provincias.

Cádiz con sus pescados y mariscos, los langostinos y ortiguillas de Sanlúcar, la mojama y salazones de Barbate, las acedías y almejas de Chipiona, y los vinos de Jerez, fino y manzanilla tanto recientes como soleras, es representante del yantar andaluz con personalidad propia. No se puede olvidar la manteca de los pueblos blancos y las fresas de Lepe.

Huelva con su serranía, donde se crían los cerdos de pata negra que van a dar lugar a uno de los mejores jamones del mundo, el Jabugo y las chacinas (caña de lomo y chorizo) de Cumbres Mayores. Además las gambas blancas de sus costas están consideradas como las mejores de España.

Sevilla, cosmopolita y variada, donde todos los productos andaluces se pueden consumir, constituye el gran escaparate de Andalucía en el mundo. Contribuye con platos tan sencillos pero tan sabrosos como la pipirrana, la berza de acelga, el “bienmesabe”. Los polvorones y alfajores de Estepa, constituyen algunos de sus dulces típicos.

Jaén, con sus olivos y sus aceites, es la tierra de aceitunas y ajo-blanco (variedad de gazpacho con almendras). Sus ensaladas y andrajos (exquisito plato de bacalao) son otros de sus productos regionales característicos. No hay que olvidar los pajaritos fritos que son considerados por muchos gastrónomos como un manjar. No hay discusión en que su aceite es el mejor del mundo.

Almería, a parte de sus pescados, nos aporta las frutas y sus nuevos cultivos donde los aguacates, mangos y otras frutas exóticas son de tal calidad que incluso superan a las de los países de origen.

Málaga, con su costa más o menos turística, hizo famosa hace años la sopa de rape, aunque hoy en día, lo máspreciado son los chanquetes y boquerones victorianos, que se llaman así, para unos porque se cogen en el Rincón de la Victoria, y para otros porque son unos finos ejemplares que se obtienen en agosto en la época de la festividad de la Virgen de la Victoria. Añadiremos el adobo y las cigalas “dulces” de la costa malagueña, así como la gran variedad de pescados y mariscos que se pueden degustar en la zona de la Carihuela.

Granada, única ciudad en el mundo en la que en menos de 100 km, se puede pasar desde el nivel del mar a cotas de 3.481 metros (pico del Mulhacén) con sus cumbres nevadas gran parte del año. Esa orografía y litoral nos proporciona la escasa pero exquisita cosecha jamonera de Trévez y sus alrededores de las Alpujarras, cuyas excelencias –recoge Marañón- se debe a la gran cantidad de víboras de zona que el cerdo devora. Estos jamones curados a la nieve forman parte de una gastronomía que se complementa con las verduras de las Alpujarras y los pescados de Motril. Sigue siendo típico recorrer las magníficas tascas de Granada donde se degusta la tortilla del Sacromonte y acabar tomando caracoles por la noche en el Albaicín.

Córdoba, la sultana, con arraigos árabes aporta una de las cocinas más variopintas de Andalucía. Tiene una región natural como es el valle de los Pedroches que posee un microclima especial donde se curan unos jamones de primerísima calidad y unos quesos excepcionales. Tiene esta provincia múltiples platos típicos como son: el salmorejo, especie del gazpacho denso, con taquitos de jamón, el rabo de toro especial, el cordero a la miel (receta árabe) y las habitas con jamón. No olvidemos sus caldos de Moriles o Montilla, típicos cordobeses.

Extremadura ha sido la región más marginada, desde el punto de vista gastronómico, de España. A pesar de que las provincias de Cáceres y Badajoz, tan cercanas y tan distintas, proporcionan gran variedad

gastronómica. Se las ha tildado de tener una cocina poco variada en la cual el elemento central, el cerdo ya en fresco, ya salado, ya en múltiples formas de embutidos, constituía la base de su cocina, dada la riqueza en encinas de esta región y una raza especial de cerdos negros y enjutos, que condensan en sus músculos el fuerte alimento de la bellota y las hierbas aromáticas de sus campos. Tanto los encurtidos, lomo embuchado, chorizo y morcilla, como sus jamones a la cabeza de los cuales está Montanchez, sin despreñar los del sur de Badajoz. Ningún médico puede prohibir el jamón con fundamento. Su eficacia nutritiva y la facilidad de su digestión lo convierten en “bienhechora medicina”. Además ha quedado confirmado en diferentes estudios de la Universidad de Badajoz, donde hay tesis doctorales que atestiguan que la grasa del jamón extremeño es rica en ácidos grasos monoinsaturados, similares al aceite de oliva, lo que convierte al cerdo en un olivo con patas. Aparte de comentarios jocosos, el jamón constituye un alimento de primera calidad y es un lujo desde el punto de vista gastronómico.

La cocina cacereña es mucho más imaginativa y con pocos ingredientes hace maravillosos platos entre los que destacan los guisos tradicionales de caza, ya que no en balde es una provincia cinegética y se pueden consumir algunos alimentos tan extraños pero tan sabrosos como el lagarto frito o cocinado. Las frutas y las verduras de la Vera, las migas de pastor y la torta del Casar, excelente queso que ha ganado múltiples competiciones, son algunos de los platos típicos de esta provincia. Se complementan con postres como las “perrunillas” de Casas de Miravete y los dulces (puches) de Jaraicejo.

Badajoz contribuye a esta gastronomía con la caldereta de cordero y con los embutidos del lugar sazonados con un excelente pimentón de la tierra.

Castilla es un ejemplo de cocina austera a la vez que imaginativa en cuanto a los postres, en los que mucho tienen que ver la abundancia de conventos de religiosas en los que la fabricación de estos productos parece el anticipo de colaciones celestiales. Las provincias de Castilla y León no son precisamente ricas, pero no están escasas de elementos y de ingenio culinario, y así su cocina cuando es manejada por manos doctas y cuidadosas puede convertirse en excelente, no sin sorpresa de los que creen en leyendas que tuvieron un origen en las ventas y fonduchos de tiempos pasado. No debe olvidarse que en los campos castellanos y en la ladera de sus serranías se cría la ternera de Ávila, la de mayor calidad peninsular, que asada sin adobo alguno –como opinaba Marañón-

por su propia excelencia puede figurar en los más encopetados festines. El cordero de Burgos, casi sin rival, aunque para algunos es superado por el de Navarra, Zaragoza y Guadalajara. En esta provincia alcarreña se puede degustar el cabrito asado, sobre todo en Cogolludo, Arbancón y Jadraque, rociado con el popular “breve”, mezcla de hierbas, tomillo, romero, ajedra, aceite, vinagre y sal, cuya fórmula se transmite de padres a hijos. Se piensa que el primero en prepararlo fue el tío Peseta, natural de Arbancón. De cualquier manera, tanto pascual, como lechal y nutrido en pastos y espaciosos lugares, se torna excepcional. Los conejos de Valladolid o Zamora, que pululan en los tomillares de recio y perdurable olor; las truchas criadas en ríos y arroyos rápidos son excelentes en las provincias de León y Palencia y en ríos de deshielo como el Lozoya en la provincia de Madrid. No podemos olvidar el singular cochinitillo de Segovia ensalzado por los grandes maestros de la cocina española. En el orden vegetal destacar las setas de Soria, las judías de la región del Tormes y las de Barco de Ávila y los garbanzos de Fuentesauco (Zamora).

De castellana estirpe es el ajoarriero con el que se acompaña el bacalao o la trucha, convirtiéndolas en finísimo bocado a pesar del abundante ajo, siempre excelente y saludable, a pesar de su villanía. Es un plato difícil de confeccionar para aquel que no posea el tino de dar en su punto, aunque se puede degustar en tabernas, fondas, y posadas pueblerinas. No hay que olvidar las humildes, pero sabrosas, migas de pastor, consideradas antiguamente como alimento de pobres al ser hechas con escasos ingredientes (pan, sal, pimentón, y torreznos salteados en aceite y ajos) que en toda Castilla y otras regiones españolas sirven de excelente merienda, comida o desayuno para rústicos, cazadores, pastores o hacendados y que se pueden tomar con uvas, chocolate, sardinas o chorizo.

No podemos olvidar a Salamanca con sus embutidos y jamones de Guijuelo y las truchas del Tormes (el Chorrón, Galisancho y Alba de Tormes), así como Valladolid, representante de la genuina cocina castellana mantenida por prestigiosos cocineros. En esta región encontramos esas joyas vinícolas que son los caldos de la Ribera del Duero, ensalzados a los primeros lugares del mundo en cuanto a predilección y encabezados por el mítico Vega Sicilia.

La cocina manchega no es menos rica en platos succulentos aunque a veces abigarrados. Así mencionaremos el morteruelo de Cuenca, plato sabrosísimo, pero rico en calorías y de difícil digestión, el gazpacho

manchego de Ciudad Real o Albacete que incorpora caza en su elaboración, o la grandiosa perdiz estofada o en escabeche típica de Toledo; los duelos y quebrantos (huevos con chorizo) de Ciudad Real, delicia de cazadores en los pagos que recorrió don Quijote. Todos ellos pueden emular a los platos más excitantes de cualquier otra cocina de la tierra.

Pieza maestra de la cocina castellana es el pisto –opina Marañón-, cuya variedad más conocida es la manchega, pero que es patrimonio de toda la meseta central y desde donde se irradió a la península entera y atravesó los Pirineos, ya que la piperada vasca es una imitación del pisto, al igual que la chanfaina catalana con la que se adoban sus excelentes pollos. El pisto a base de pimientos, tomate y calabacín tiene múltiples matices de sabor y es succulento a pesar de la sucinta combinación de estos modestos vegetales.

Madrid, capital de España, cosmopolita como ninguna otra ciudad del mundo, es la cuna de la gastronomía ya que hoy es el epicentro de los grandes cocineros y magníficos restaurantes. Alguien ha dicho que Madrid es el mejor puerto de mar de España ya que aquí se consumen tanto los mejores pescados como los más frescos y variados mariscos, así como las mejores carnes, frutas y verduras. Pero esto que sería lo sencillo no excluye a Madrid de su propia gastronomía. “Picar en Madrid” recorriendo sus tascas y sus especialidades es una de las facetas que todo buen gastrónomo no debe dejar de hacer. Entre sus platos típicos están los boquerones en vinagre, las patatas a la brava, y sobre todos ellos los callos a la madrileña, plato típico que junto con nuestro cocido madrileño hacen que no se sepa cuál es el más característico de la capital de España. Sin perder el tipismo en Madrid se pueden degustar sus sangrías o limonadas en las verbenas de los barrios castizos, sigue siendo un placer tan sólo al alcance de unos pocos, aquellos que quieran visitarlos.

No habremos concluido el repaso a la gastronomía española sin un adecuado recorrido por las Islas Canarias, que para algunos escépticos no tienen gran tradición gastronómica, cosa que no es cierto si se detiene uno en su valoración. Las famosas “papas arrugadas”, patatas de pequeño tamaño pero de indudable sabor y calidad, sólo cocidas y tomadas con mojo verde o mojo picón, hacen de este sencillo plato un baluarte de estas Islas Afortunadas, que junto con un pescado típico de ellas, las viejas, configuran una gastronomía especial. Si tenemos en cuenta las lapas de La Gomera, el queso majorero de Fuerteventura, las quesadillas de La Palma o el vino de Hierro, se abren las puertas a una

gastronomía singular, complementada por los plátanos canarios y una gran cantidad de frutas tropicales.

Apenas nos hemos detenida en el terreno de los postres y de los dulces, tan variado no sólo en cuanto regiones, sino que yo diría que hay para cada provincia, ya que se han concatenado dos circunstancias especiales en nuestra España: la sabiduría de los árabes, que a la vez que sus maravillosos monumentos nos dejaron las huellas de sus costumbres, y entre ellas el arte de los dulces, ya que utilizaron magistralmente la almendra, el huevo y la miel –tan rica en sabor y variedades entre nosotros–, y, por otra parte, la abundancia de conventos de monjas y religiosas que dedican algunas horas de su tiempo en fabricar dulces tan magníficos que, además de constituir un ingreso económico para su convento, contribuyen a ser un legado para las generaciones actuales de una cocina de siglos. Los confiteros han industrializado, con mayor o menor fortuna, estas recetas que representan las relaciones entre el espíritu musulmán y el cristiano. Así ha trascendido con el paso de los años la gran variedad de almíbares, compotas, natillas, pasteles y bizcochos, utilizados para celebrar desde el nacimiento de un niño hasta la jubilación del abuelo, pasando por bodas y otros tipos de acontecimientos.

A pesar de haberlos mencionado en algunas provincias y regiones como típicos, es tan amplio y variado el espectro de los quesos en nuestra España. Marañón no regateaba los méritos de los países queseros como Francia, Suiza, Inglaterra y Holanda, no desmereciendo a los españoles, aunque yo diría que hoy estamos por encima en cantidad y variedad, y diganme si algunos de estos quesos pueden competir con nuestro mejor queso manchego de oveja curado. Marañón describía en nuestra península dos tipos de quesos: el queso-alimento y el queso-postre. Prototipo del primero es el queso manchego en sus variantes graso y semigraso, que era el que llevaba trozos endurecidos como piedras en sus alforjas Sancho Panza y el que, junto a las dulces bellotas de las encinas de la sierra, constituían el plato fuerte de los cabreros. No hay pueblo de la Mancha donde no se elabore, aunque quizás los mejores sean los de Ciudad Real. Este queso tierno, seco o en aceite, ha sido durante años para millares de españoles el plato fundamental de su comida, en colaboración con el pan y el vino. Pero no son las únicas variedades: desde el queso de tetilla de Galicia, pasando por el de Cabrales en Asturias o el del Valle del Pas en Cantabria. En el País Vasco, quizá el más característico y apreciado sea el Idiazábal típico guipuzcoano. En Navarra el queso del Roncal y en Aragón el de los Pirineos. El Villa-

lón o el de Burgos, frescos, o los curados de Valladolid y Soria. En Extremadura, la torta del Casar, extraordinario queso cacereño y los artesanales de oveja realizados en las provincias de Guadalajara, Albacete o Zamora, son igualmente apreciados. Hay también quesos de las islas como el de Mahón, representante de las Baleares o el majorero, típico de las Canarias, también llamado “de flor” por la suavidad de su gusto y su aroma sutil.

Hablar de vinos sería materia de un tratado, pero queremos referirnos aquellos que cita Marañón en su ensayo sobre la cocina española. Así remarca los de Jerez y Sanlúcar, sin olvidar el Moriles, Montilla y el Málaga, junto al Pedro Ximénez, conocidos en toda Europa y por ende, en todo el mundo. Dentro de los de mesa, para yantar destacan los de la Mancha y Rioja, tanto alavesa como logroñesa, los varipintos vinos catalanes del Penedés y la gran riqueza y variedad de sus cavas, los aragoneses de Cariñena y del Somontano y los de la costa cantábrica, junto con los de Castilla –magnífico los de las tierras de Madrid- sin olvidar los gallegos, Riberiro y Albariño, el chacolí navarro y los de Ribera del Duero, que son algunas de nuestras jóvenes riquezas en este sector.

Apenas hay un lugar de España donde al sentarnos a la mesa no nos ofrezcan, junto a las viandas, el vino de la región o del país en esa provincia. Ignacio Zuloaga, amigo personal de Marañón y experto cataador de nuestros caldos, distinguía entre vinos de comer y no de mesa, ya que muchos se hicieron para caer directamente de la jarra o de la bota al gznate sin la complicación de la botella encorchada, el vaso y el mantel.

Cada vez se preparan de una forma más científica y aunque las bases están trazadas desde años atrás, estamos en un país donde la variedad de los vinos, nuestro sol y la tecnología nos colocan en cabeza, por no decir los primeros del mundo en este difícil terreno. El azar, la temperatura y las condiciones climatológicas hacen que una cosecha resulte de mejor o peor calidad, siendo esto muy valorado por los artesanos y los consumidores. Decía don Gregorio que “lo que es esencialmente el vino, lo que significa en el vivir humano no se acaba de saber frente a una copa frágil en la que se escancia el contenido de una botella, sino el chorro de la bota o en el jarro, tras la caminata en verano, el vino anónimo como el agua y la tierra parece que caen a través de las fauces en el corazón mismo, como milagrosa transfusión. O bien -¡tristes los que no hayan gozado!- en esas comidas en la catacumba fresca

de una bodega riojana o castellana, a muchos metros de profundidad, cerca ya del centro de la tierra, regando los viriles manjares de aquella heroica cocina con el vino joven y casi recién exprimido, como el que hizo perder la cabeza a los santos patriarcas. Más que joven, niño y como tal capaz de urdir en el cerebro y en el corazón las más extravagantes y las más inocentes diabluras”.

Concluye Marañón que esta es una visión sintética, ampliada, criticada y comentada de la adorable y excelsa cocina española sólo conociéndola a fondo, y esto no es fácil por lo amplio y variado de la cultura gastronómica de España. Acaso en ningún otro país existe una escala de matices como en el nuestro del sustento rudimentario de los pastores, que Cervantes comparó al de la edad dorada y Kierseling al de los habitantes de la edad de piedra, al de los banquetes liberales y copiosos de los palacios y de los ricos labradores que emulan al romano festín o a la generosidad de las bodas de Camacho.

No se olvide –apunta Marañón– que Dios está entre nosotros, vigila los pucheros y el propio Altimiras, cocinero famoso, dedicaba sus recetas al beato Diego de Alcalá, rogándole decía: “Que dirijáis mis operaciones para que, cumpliendo vuestra imitación las obligaciones de mi estado cocinero, pueda gozar de vuestra compañía en el cielo”.

Queremos concluir este comentario manifestando que no se si he disfrutado más con la lectura de este fantástico artículo de don Gregorio o con la realización de esta crítica siempre positiva, aunque muchas veces discordante en un tema, en el cual es posible que sea parcial, pero que desde mis conocimientos –que creo que no son escasos– colocan a la gastronomía española en estos años como la primera a nivel mundial.

SOBRE LA COCINA VASCA

Dice Marañón que el libro *Sobre la cocina vasca* (14) es interesante porque resalta, a través de la cocina, los progresos y excelencias de su patria, alabando de paso la cocina hispánica e intentando eliminar la famosa leyenda negra del “mal aceite frito y de la indigestibilidad de muchos de sus guisos”. Señala cuando escribe esta introducción que la leyenda negra se ha desvanecido, sobre todo por el auge de las cocinas regionales, entre ellas de la vasca, de la que Nicolasa es una de las mejores cocineras.

Resalta que la cocina vasca es una de las más antiguas de España, y aunque hay escaso testimonio documental, quizás por el paso obligado de los viajeros en su tránsito de España a Francia y viceversa o por otros diferentes conductos, se conozcan desde hace mucho tiempo platos tan interesantes como los pimientos rellenos, los calamares en su tinta o el bacalao con salsa verde.

Como decía, la bibliografía es escasa, y aunque algunos viajeros describieron a Vizcaya y Guizpúzcoa como pobres y atrasadas, hay otros como Pedro de Medina (1594) que describe a Bilbao como “un pueblo noble, rico, abastado y de mucha calidad”. Además, y ensalza al sexo femenino, habla de que las mujeres de estas tierras tienen una profunda disposición para la cocina y el arte gastronómico. Esto puede estar en relación con la existencia de una excelente materia prima y el crecimiento demográfico de San Sebastián y Bilbao, debido a la moda del veraneo y al progreso de las industrias, hicieron de Vasconia a finales del siglo XIX (ver guía de Quetín, 1842) una de las regiones de mejor yantar de nuestro país. Así mismo, José de Orueta (*Memorias de un bilbaíno*, 1890) comenta que gran parte del mérito de ello estaba en la creación de las sociedades gastronómicas, de las cuales una de las mejores de la época era el famoso “Escritorio” (El Kurding) retratado por Ignacio de Zuloaga y Lucio Aznar.

En la cocina de Nicolasa se conjugan la materia prima y platos de elaboración de regiones vecinas como La Rioja –tierra de excelentes comedores- que son rescatados por ella, junto a otros platos de invención propia.

Remontándonos a la historia, el mérito de la cocina vasca es incorporar el pescado como alimento exquisito, ya que la clásica comida castellana de los siglos XV y XVI apenas los conocía y sólo veía en él platos de mortificación y vigilia. Así Martínez Motiño en su obra *Arte de la*

cocina, describe los festines de España en los grandes siglos y estos eran a expensas de cuadrúpedos, aves domésticas o caza. “Me detendré poco en los pescados y habla únicamente de las truchas, atún, carpas, anguilas, barbo y las sardinas y del atún del estrecho de Gibraltar”, que también fue ensalzado por Coulon en la primera guía gastronómica española (*Fidele conducteur par la voyage d’Espagne*, 1654).

Retomando el tema de la cocina vasca, señala Marañón que una ilustre dama vizcaína –la viuda de Uhagón- publicó las recetas clásicas de la cocina bilbaína, y en ellas destacaban las angulas, los chipirones y el bacalao, resaltando la bondad de la cocina sencilla por encima de los platos excesivamente elaborados.

No hay que olvidar que otro de los libros clásicos de la cocina vasca donde se describe la preparación del pescado es el libro *Los platos clásicos de el Amparo*, escrito por las cocineras hijas de Felipa Aquileor, las señoritas Úrsula y Sira de Azcaray y Equileor, donde resumen las técnicas especiales para preparar alimentos como la carne, la verdura y una gran cantidad de postres y confituras, así como la forma de cocinar gran cantidad de productos (pescados y mariscos) de su mar y de sus ríos.

En el libro de Nicolasa se describen de manera minuciosa las salsas, roja, verde o negra, de preparación concienzuda, lenta, sabrosa y sutil, bien regada por los vinos locales, entre los que no se debe olvidar el chacolí –aquí se demuestra que no estaba tan desarrollada como en la actualidad la gran enología vasconavarra y de Rioja–.

Recoge el libro alguna sentencia de Brillat-Savarin como aquella regla gastronómica en la se especifica que el orden de los platos en una buena cocina debe ser del más pesado al más ligero.

Estas apreciaciones de Marañón acerca del libro son la antesala de una serie de cocineros –me gusta más este término que el de restauradores-, muchos de ellos vascos que han sublimado nuestra cocina a nivel internacional, haciendo posiblemente de ella la mejor del mundo y, aunque a riesgo de olvidarnos de muchos, hay que mencionar a los Arzak, Oyarbide, Subijana, Ferriá, Berasategui, Arguiñano, Santamaría, Matías y muchos otros –cada vez más jóvenes-, que son una referencia internacional de calidad e imaginación.

EL VINO SOBRE EL TAPETE

Se trata de un artículo periodístico sobre un tema de actualidad en su momento, como fue el VI CONGRESO INTERNACIONAL DEL VINO, celebrado en Atenas en 1938 (15).

Habitualmente en los congresos del vino se discuten el cultivo de la vid, la elaboración de los diferentes caldos, el comercio vinícola, etc. Pero estos temas preocupan poco al ciudadano medio, en los que su interés está centrado en la calidad del caldo, aspectos médicos de su libación y la repercusión en la salud.

Durante años, el consumo del vino desde el punto de vista de la higiene y de la salud se ha debatido entre dos tendencias, la severa de los psiquiatras alemanes de la escuela de Blender, que consideraban como nocivo el hecho de ingerir una sola copa de vino en la comida, y la indulgente de los países meridionales que consideraban como peligrosas únicamente las dosis de vino que producen embriaguez y que se consumen a diario y en gran cantidad.

Marañón expone en este artículo que el consumo de vino está aumentando considerablemente en el mundo y que en una gran extensión de tierras ha sido plantada vid, en todos los continentes, entre los años 1920 a 1938, lo que hace que cada vez se beba más y ello puede ser debido a que el alcohol es un alimento energético y se consume más en relación con una serie de luchas sociales como son los episodios bélicos de esos años, lo que hace que aumente la ingesta de los hombres, que se perpetúa en la postguerra, bien por costumbramiento o para intentar paliar las consecuencias psicosociales o sociosanitarias que acarrearán estos acontecimientos.

Además en estos años, a la par del consumo del vino se ha incrementado la ingesta de licores, cócteles y bebidas espirituosas cuya nocividad supera a la de los vinos. Por otro lado, se va conociendo la trascendencia médica de un consumo exagerado, como son las alteraciones fetales, el crecimiento alterado, alteraciones psicológicas, etc., y se ha comprobado la incorporación del consumo en la clase femenina, que aunque en menos cuantía con respecto a los hombres en cantidad y calidad, lleva al descuido de la casa, del matrimonio y de los hijos, con las consecuencias sociales que ello acarrea.

Por tanto, este artículo pone de manifiesto los peligros del alcohol

destilado, pero defiende el consumo moderado de vino, y así matiza que una copa de vino en cada comida –o quizás un poco más- no sólo no hace daño a nadie sino que ayuda a la digestión de la comida, salvo excepciones como son ciertas enfermedades del estómago, del hígado, del riñón y del sistema nervioso.

Concluye el artículo apostillando que el VI CONGRESO INTERNACIONAL DEL VINO, en Atenas, pondrá en su lugar –con una cierta indulgencia- lo que el vino tiene de bueno y lo que puede tener de malo, y el consumidor encontrará pretexto y razones para su consumo, como un club de comedores y bebedores franceses que publican una lista de personas centenarias que llegaron a edades extremas sin haber dejado un solo día de beber.

Hoy en día con la mejora de los caldos, sobre todo en nuestro país, yo me sumo a las recomendaciones de Marañón y al consumo razonable con un ¡VIVA EL VINO!, sobre todo el bueno.

BIBLIOGRAFÍA

- 1.- MARAÑÓN, G., "Sobre la cocina española", en *Alma de España*, Madrid, 1951.
- 2.- MARAÑÓN, G., "Sobre la cocina vasca", Introducción al libro *Nicolasa, la gran artista de la cocina vasca*, 1933.
- 3.- MARAÑÓN, G., "El vino sobre el tapete", *Tegucigalpa*, México, 1938.