

## UNA PIZCA DE AMOR



Una pizca de amor y algo de sal para salar la vida; dos cucharadas de azúcar para endulzar el camino; canela en rama para formar parte de un solo tronco. Carnes, aves, pavos y castañas, imprescindibles para hacernos creer que una Navidad es posible. Ciruelas pasas mezcladas con el vinagre que en ocasiones agria la vida; escabechadas con clavo, porque de forma imperceptible estamos clavados a una tradición antigua; doble de agua que de azúcar y quince minutos de cocción consiguen que la amargura, en forma de corteza de limón, se convierta en almíbar. Salpimentar al gusto y, a pesar de que los nuestros han sido muy dispares, un sinfín de recetas obraron el milagro de endulzar las diferencias, horneadas en el lento fuego que cocina la Historia, la de nuestro país y, también, la nuestra.

Tabasco que despierta la ira y un chorrillo de coñac que consigue aplacarla; bondad que con frecuencia rocía con su jugo la parte más negra y oscura al tiempo que amasa la envidia, trincha los celos y reposa los sinsabores hasta lograr una bechamel cuya consistencia hechizó a cuatro generaciones y sesenta y siete descendientes de

Doña Mariana de Vera, la gran matriarca, mi abuela. Y la magia de sus manos, esas con las que batió el desencuentro mientras embadurnaba con aceite un molde por el que resbalaban las discrepancias. Una generación tras otra maravillada con el milagro de sus recetas, las que lograron que no se perdiera el jugo de nuestra familia, diseminada por las distantes geografías de la indiferencia, mientras ella, envuelta en la harina de los suyos, juntaba la mantequilla y el chocolate que, al baño de María, logró fundirnos en lo que somos: una gran familia.

Dejar enfriar es el secreto; saber medir los tiempos y cocer a fuego lento, el arte para no quemarse; y la paciencia, un ingrediente básico al cocinar. Añadir agua que temple minutos y horas de cocción sumergidos en el cazo en el que hervían los malos humores, un antídoto con el que apaciguar la agitación en la que se revolvía la familia dentro de la potente túrmix. Y una y otra vez, ella mezclaba la materia prima que logró ablandar los conflictos, quizá un milagro mayor que cocinar. Nunca le pregunté por qué lo hacía, pero los años me volvieron observadora y aprendí la importancia de valorar los motivos y las razones del otro; y a comprender su parte de razón, que hasta entonces no era la mía.

Ciento cuatro, esos eran los años que habría cumplido. Y ciento tres, el número de cumpleaños que celebró en su vida. Junio y tres son dos palabras que obraron en mí el milagro de convertirme en apóstol de algo semejante a la religión que con tanta devoción practicaron los míos; porque, pese a no ser discípula de creencia alguna, seguí con fe ciega a la matriarca de nuestro clan en todos y cada uno de sus cumpleaños. Treinta y siete, ese fue el número, y si su Dios o el prodigio de

su naturaleza lo hubieran permitido, habría celebrado muchos más.

Sesenta y seis era la edad de mi padre cuando su madre nos dejó; cuarenta y nueve tenían entonces las primas mayores; veintitrés, Miriam, su biznieta mayor; doce y nueve, la edad con la que mis hijos le dijeron adiós. Cifras y letras entremezcladas entre un larga lista de nombres y de edades con los que sazonar el relleno que forma la familia: Sofía, Elisita, Almudena, Mamen, Blanca, Yago, Estefi, Chiqui, Juan, y así hasta más de sesenta y siete, porque casi todos nosotros aportamos una media naranja con la que poder cocinar pichones en escabeche, pavo trufado o una salsa provenzal. Yo me llamo Lara, la mediana de su hijo Carlos y la quinta si empezamos a contar por el final la fila de los veinticuatro nietos que tuvo Mariana. Mis hijos, Julia y Carlos, son la vigésimo tercera y el vigésimo quinto de los treinta y ocho biznietos de “la abuela”.

Sin duda los suyos fuimos las ciruelas que dieron sentido al lomo. O la copita de jerez que aportaba gusto al *roastbeef*. Y es seguro que la magia de sus manos habría perdido todo su poder sin esa larga lista de nombres que la atrapaban en los fogones una y otra vez.

Mezclar, esa es la idea que cociné durante un tiempo; aunar los ingredientes con los que cuatro generaciones guisábamos nuestras vidas. Por eso pensé escribir este libro, un recetario culinario y vital con el que regalarnos la magia que escondieron entre sus manos y agradecerles haber sido la harina que entrelazó las mías con los míos. Sin duda, a la abuela le debo la familia; y a mi tía Rosa, que la rociara con el jugo del encuentro, un año tras otro, cada Navidad. Sin ella nuestro recetario familiar

habría sucumbido al olvido en algún cajón de la memoria y yo no tendría ahora el regalo de ese cuaderno en el que recopiló algunas de las recetas con las que mi familia rehogó el discurrir vital de nuestro clan.

*Charly revolution* es el *nick* con el que mi hijo encendió el grill de su vida para escribir, desde el corazón del barrio, con dardos que taladran el alma en forma de rap. Escribe, pero también estudió fotografía, y por eso le pedí que echase un ojo a lo que íbamos a cocinar y convirtiese en imagen lo que capturara su mirada. *¡Facta, non verba!*, fue su respuesta cuando le comenté la idea. Así que seguí su recomendación al dictado y me puse manos a la obra de hilar los hechos para contar el verbo de nuestras vidas.

Incorporar es la esencia de todas las salsas, y esa es la razón por la que integré en la salsa de mi vida y de este recetario a Amaya Lalanda, el ingrediente imprescindible para dorar por ambas partes el lomo de este libro. A ratos bechamel y a ratos tártara, ella fue mi compañera de pupitre, una pura raza española que formó parte de esta historia mucho antes incluso de que pudiésemos sospechar que la vida nos tenía preparado un encuentro. Le encomendé la labor de maquetar este libro porque, al igual que el pasodoble taurino dedicado a su abuelo Marcial, en el capote de idear y diseñar no tiene rival.

Lo mío es la escritura. Y mi vida, una rocambolesca historia de novela que algunos me animaron a narrar. Nunca fue mi intención contarla pero mientras cumplía mi promesa de pasar a ordenador nuestras recetas me asaltaron anécdotas e incidentes; fui presa de aventuras y episodios que después se convirtieron en heroicas gestas que alcanzaron tintes de epopeya. Desbordada

por sucesos imposibles y crónicas de las que formábamos parte, me atraparon riadas de imágenes perdidas que guardé en el hipotálamo, formateadas ahora por un pliegue cerebral que las obligaba a saltar a borbotones sobre estas páginas sin poderlas frenar.

Y no hubo muro de contención posible.

Este es el relato de una parte de nuestras vidas, un de dónde venimos, para que mis hijos puedan leer la genética que encierra y cocinar su futuro con la certeza de saber hacia dónde van. A ellos dedico este libro, a quienes un día pedí que aprendieran a leer entrelíneas y a observar el mucho amor que hay en lo que no se ve. A Julia y a Carlos, para que mientras cuecen sus vidas recuerden “nuestro camino”, una pequeña guía-brújula que les regalé a la vuelta de nuestro peregrinaje a Santiago. Por eso pensé cerrar el círculo del libro con este escrito. Si son capaces de llegar al final de sus páginas comprobarán la trascendencia vital que tuvo el arroz con leche en nuestras vidas; observarán cómo las costillas de cerdo con almendras forjaron una personalidad; se sorprenderán de que la textura del flan de espárragos consiguiera dar una estructura diferente a una forma de pensar.

Y así fue cómo, envuelta en el aroma de sus recetas, me sumergí en el relato de nuestras vidas y en el de la historia culinaria de nuestro país. Mujeres que amasaban familia, una generación tras otra. Cocina española que conquistaba. Sus sabores desbordaron fronteras y hallaron la razón de su existencia al agregar los ingredientes con los que cocinar nuestra forma de ser, la de la gran familia española. Y ellas, las artífices del milagro, las que siempre estuvieron detrás. Por eso me dejé llevar

por la fuerza de la corriente para rendirles este tributo. A ellas, a las que nos enseñaron los platos con los que cocinar nuestras vidas, les dedico también este libro: a las madres, las abuelas, las hijas, las tías, las primas, las sobrinas, las amigas. A ellas, el *avecrem* que siempre le da sabor al caldo, el *chup chup* de todos los encuentros.

Ahora veo que esta es la razón por la que he mezclado el vino bueno, elegido el mejor género y, una vez incorporado el resto, puse a cocer los ingredientes y me afané en espesar la salsa con la que caminar. Y, tras apagar los doscientos grados de temperatura a los que la familia ardía en el horno, puse en práctica las recomendaciones que estaban escritas en el cuaderno donde mi tía Rosa me entregó el recetario familiar. Por eso practico ahora “una incisión en el centro del trozo, dejándolo reposar” para poder contar esta historia, una parte de la mía, la de los Carrasco-Muñoz de Vera, y de cómo sus recetas viajaron durante más de ochenta años por todas las ramas en las que se desmembró mi tronco.

\*\*\*\*\*

Ellos y nosotros somos una muestra del recetario español. Nuestro desencuentro ha sido intergeneracional, católico apostólico e ideológico, pero por obra y gracia de los platos con los que nos cocinó Mariana aprendí el valor de apreciar las diferencias. Y si el aliño de sus aceitunas formateó el milagro de practicar empatía y compartir, el lomo de cerdo agridulce fue el causante de inclinarme por el *escuching*, una rara modalidad de ejercicio del alma que afecta de modo positivo al organismo. Ahora sé que fueron sus torrijas las que me abrieron los ojos

a ejercitar el talento del talante; y que en sus consejos para los asados encontré la fórmula para inclinarse por el debatir, aunque no compartas; y para incorporar en una dieta estricta otros puntos de vista. Las salsas básicas con las que acompañamos sus carnes tuvieron una influencia trascendental para aprender a conversar y no a gritar. Y si una de las dos Españas estaba destinada a helarnos el corazón nos fundimos poco a poco en ese baño de María en el que derretir el desencuentro vital.

Por eso las he querido compartir.

Y ya no me cabe duda: el puré de castañas es, en definitiva, el porqué de lo que escribo. Por cada bocado de esta exquisitez que probaba aprendí a abrir los ojos y a observar lo que me rodeaba: cuatro generaciones que representaron una porción de la memoria de nuestro país y de su cultura culinaria; raíces que sujetaron nuestro árbol, el mío, el de todos nosotros. A ellas he vuelto para reposar del largo viaje. En ellas se hunde, en parte, la explicación de lo que somos, y gracias a ellas yo sé cocinar hoy.

Todas y cada una de sus recetas cuenta una historia; la que escuché, la que después ellos me contaron, la que yo recuerdo, la que nosotros vivimos. Y confieso que no sé por qué extraña razón, cada vez que quise redactar lo que mi mente asoció al recordarlas se me colaron en el texto las frases que encontré escritas en aquel cuaderno.

No lo pude evitar.

Por eso cociné las páginas que incorporé a nuestra tradición culinaria con miles de palabras que aparecían en él. Las transcribí de forma literal, como mi tía me las copió en aquel cuaderno. Y aviso de antemano que no agrupé las recetas por temporadas o por ser postres, car-

nes o pescados, sino por su fecha de aparición en el relato de nuestras vidas. Empiezo por la de dificultad máxima, para que todo lo que venga después fluya como lo hace el Manzanares frente a mi ventana mientras escribo este libro. Y sí, ya puedo decirlo, soy gata, madrileña hasta la médula, como lo fueron las muchas generaciones que contaron esta historia culinaria.

Y termino para comenzar.

Mi amigo Nacho insistió en el “Carrasco, divagas”, al tiempo que yo pretendía convencerlo de su error. Ahora sé que tenía razón, me fui por las ramas. Lo que empezó como una recopilación de recetas para fotocopiar y repartir entre unos primos terminó en esta aventura de fogones en los que se cocieron nuestras vidas. Esta es nuestra historia, la culinaria, y también la de nuestras vidas y la de España porque, por insólito que parezca, hemos sido testigos directos de algunos de los acontecimientos que cambiaron el curso del devenir de la mayúscula Historia de nuestro país.



## PAVO DE NAVIDAD



- 1 pavo de unos 4 o 4 kg y 1/2
- 50 o 60 gr de manteca de cerdo
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1/2 kg de ternera
- 8 ciruelas pasas
- 8 orejones
- 2 huevos
- 2 manzanas reinetas
- Jerez
- Perejil
- Sal y pimienta

*Se lava bien el pavo por dentro para eliminar la sangre seca. Por fuera se le procura quitar todas las plumitas y espolones. Antiguamente se pasaba por el fuego y salía muy bien. Con coñac y una jeringa se le pincha por toda su extensión.*

*Se hace una mezcla con la manteca de cerdo y los ajos muy picaditos, para lo que se puede usar el picador de ajo; algo de perejil, sal y un poco de pimienta. Con esta*

*pasta se embadurna por fuera y por dentro y se deja en la nevera varias horas.*

*Se saca del frigorífico y se rellena con medio kg de ternera, unas ocho ciruelas pasas, los ocho orejones y los dos huevos. Con todo ello se prepara una especie de bola que metemos dentro. En el espacio del pecho delantero donde estaba el cuello se pone una manzana reineta pelada y sin corazón y se cose con el pellejo para que no escape; la otra se colocará por la curcusa (culito), todo ello bien cosido para que no pierda sus jugos.*

*Con unas guitas (cordel de cocina) se atan bien las patas, y las alas se traspasan con unos palitos o pinchos de hacer pinchos morunos, para que el pavo no pierda su forma y ya se puede meter al horno, precalentado a ciento ochenta grados. La duración del horneado depende de los kilos de pavo, sumados al peso de la ternera. El tiempo recomendado es de unos cuarenta o cuarenta y cinco minutos por kilo, y a la mitad del horneado se empieza a regar con un chorrillo de jerez y con su propio jugo. Terminado el tiempo previsto se saca y se deja reposar unos minutos a la puerta del horno. En las patas se ponen unas fundas de papel de aluminio.*

*Se puede servir con patatas chip o lechuga alrededor. El pavo debe estar hecho el día anterior, así lo cortaréis de modo fácil.*



Dejar reposar es el verbo que simboliza la paciencia, y ejercitarla, el secreto con el que equiparse para coser el pavo que mi familia cocinaba en Navidad. Armarse con ella, una virtud aprendida por los míos a golpe de Misa del Gallo en cada Nochebuena de celebración de un nacimiento, el de Cristo “nuestro Señor” y el de mi abuelo, Jesús Carrasco. Creo que envuelta en esta coincidencia, fruto de la cristiana casualidad de compartir con su Dios el comienzo, se escondía la explicación a una forma de embadurnar la pasta de la que estaban hechos mis ancestros, católico apostólico romanos. Y castellanos recios. Y ocurrió en aquel tiempo en el que absorbieron creencias y valores asentados a base de fe ciega.

Yo creo, tú crees, él cree.

— ¡Nosotros creemos! —hubiera exclamado mi abuelo en ese tono de mando que practicaban los paterfamilias.

Entonces estaba religiosamente prohibido ingerir alimento alguno antes de que más allá de la media noche el sacerdote bebiera de aquel vino que representaba la sangre de su Dios. Y de que todos ellos recibieran aquella hostia, símbolo del cuerpo de su Cristo. Y pese a no entender la razón por la que practicar esta espera, mis mayores condimentaron con paciencia el momento en el que degustar la receta del pavo que desde hace casi cien años cocinaron los míos en Navidad.

En aquella época, así eran las cosas.

Un tiempo en el que comenzó la tradición con la que mi familia regaría nuestras vidas y repetiría el guion con el que celebrar sus encuentros. Lustros que se convirtieron en décadas. Y estas se agolparon una tras otra hasta

sumar casi un siglo de conmemoraciones en las que nuestro clan se sentaría a celebrar.

Desde entonces, almacenadas en la fresquera de su memoria, mis mayores guardaron congeladas las imágenes de este día. Con precisión milimétrica rememoraban al detalle estancias, salas, comedor, cocina, porciones, piezas, pavo, plumas, espolones y un largo etcétera con el que mezclar los fragmentos que recogí en el vuelo del relato que me contaron. De este modo descubrí las costumbres en la década de los cuarenta de la España en la que, desde entonces, ardieron en los fogones de los Carrasco-Muñoz los ingredientes con los que nos cocinaban.

Y, pese a no compartir sus creencias religiosas, participé agradecida en los ritos y tradiciones con los que mi abuela cosió años de encuentros. A las mujeres de mi clan les debo este regalo. Serían ellas las artífices de este milagro que entrelazó nuestras vidas y logró que no se perdiese el jugo que bañaba a nuestra familia, porque equipadas de higiene y devoción se pertrecharon con estas armas de destrucción masiva mientras cocinaron el pavo y kilos de paciencia con los que sortear el hambre y la espera de las muchas cosas que se guardaron año tras año, después de cada Navidad. Al final de su viaje no les pregunté qué fue lo que las trajo, pero sé que a nosotros nos regalaron el milagro de su cocina y a mí me dieron la oportunidad de contar esta historia. Por eso concluí al final que la higiene -la del alma y la de la cocina- es un ingrediente capital para hornear la vida.

Y esta receta, una delicia con la que disfrutar.

¿Alguien se anima?