

La buena mesa, también en Cuaresma

"De mí, Santa Cuaresma, sierva del Criador,
y por Dios enviada a todo pecador,
a todos los arciprestes y curas sin amor,
salud en Jesucristo, hasta Pascua Mayor.
De mí, doña Cuaresma, justicia de la mar,
alguacil de las almas que se habían de salvar,
a ti, Carnal goloso, que nunca te has de hartar,
el Ayuno, en mi nombre, te va a desafiar".

("Libro del Buen Amor", Arcipreste de Hita, s. XV).

JUAN PEDRO PLAZA
CARABANTES

Es la Cuaresma el periodo de cuarenta días de ayuno y penitencia que viene antes de la Pascua cristiana; como recuerdo de la institución de la Eucaristía en la Última Cena, durante la noche del Jueves Santo, aunque en ella se tomó cordero pascual. La solemnidad de la Pascua es la base del año litúrgico, precedida de una semana de preparación, la Semana Santa.

En tiempo de Cuaresma, la iglesia cristiana se desprende de todo signo de alegría e impone el recogimiento, el no consumo de carne y el ayuno; aunque, en estos tiempos, sin la rigidez de antaño. Rigidez que llegaba hasta el extraño de tener que reunirse un concilio para decidir si el chocolate, recién traído de las Américas, rompía o no el ayuno; o, mucho antes, en el siglo XIII, fue tratado en el Concilio de Letrán (año 1115), si la carne de una anátida marina, el "negrón común", era carne o pescado. Duró la polémica hasta el siglo XVII.

Cuatro siglos de discusiones sobre un animal, hacen pensar en la rigidez de los preceptos de la iglesia en materia de abstinencia de comer carne; duramente perseguido, incluso, por la Santa Inquisición y otros poderes.

Durante la cuaresma, y como medida de mortificación y sacrificio, durante todos los viernes del año, los sábados de Cuaresma, el miércoles de Ceniza, las cuatro Témperas y las viglias de Pentecostés, la Asunción, La Navidad y Todos los Santos, estaba prohibido comer carne. Actualmente, la abstinencia se reduce a los viernes de cuaresma, el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.

Pero la vida seguía, aún en Cuaresma. La prohibición de comer carne llevaba aparejada su sustitución por otros alimentos, como el pescado. Este era muy difícil de encontrar en una época en la que no existían frigoríficos ni medios rápidos de transporte. Ponían, además, a los que cocinaban en el duro trance de llevar a la mesa platos apetecibles a base de pescados y verduras.



Ambos tuvieron una importante presencia en la cocina de aquella, como podemos leer en "El libro del Buen Amor", en el capítulo de "la Pelea que tuvo don Carnal con doña Cuaresma". En efecto, ante el "ejército" de D. Carnal: gallinas y perdices, conejos y capones, los patos, cecinas, piernas de puerro fresco; las tajadas de vaca; lechones y ca-

britos, muchos gamos y el fuerte jabalí; el velocísimo ciervo, don Tocino... (clara imagen de lo que no debe comerse en vigilia, y de lo que es pecado), se opone el "ejército del alma", el de doña Cuaresma: el puerro cuelliblanco, la salada sardina, los verdeles y jibias; las anguilas, de la parte de Valencia; las truchas del Alberche; el atún; los cazones de

Bayona; la lija; las bermejas langostas de Santander; arenques y besugos de Bermeo; la lamprea de Alcántara... que, vencedores, obligan a don Carnal y a sus huestes a que hagan penitencia orando y comiendo "el domingo, garbanzos con aceite, no más; arvejas, el lunes; el martes, migas, pocas; el miércoles espinacas, no espesas; lentejas, con sal, los jueves; pan y agua, los viernes; habas, el sábado".

Verduras y pescados

Difíciles de encontrar, y de comer, en este tiempo en que la carne era considerada casi como único alimento. Para conseguir pescados hubo que recurrir a dos soluciones:

Los de ríos y pantanos del interior; y al uso del pescado cecial (seco y curado al aire) y salazones.

Las salazones eran de mala calidad, y los pescados ceciales fueron perdiendo importancia con la introducción, en el s. XVI, del bacalao por los portugueses. (En España se cree que lo fue por Gaspar de la Corte Real). Bacalao que terminó convirtiéndose, después de un tiempo, en el ingrediente ideal de los platos cuaresmales, en lugares alejados de las costas y de los grandes ríos.

Desde entonces a nuestros días, el bacalao se ha convertido en alimento de lujo; sobre todo desde que se descubrió la manera de hacer la metamorfosis de aquello salado, seco y coriáceo en tentación y blancura, una vez desalado, gracias al beneficioso influjo del agua potable.

RECETAS

Potaje de vigilia

Un cuarto de kilo de garbanzos. Medio kilo de espinacas. Una cebolla. Pimentón. Tres dientes de ajo. Veinticinco gramos de piñones. Perejil. Azafrán. Vinagre. Un huevo duro. Tres patatas.

Se ponen a hervir los garbanzos, que estarán en remojo desde el día anterior y, cuando estén a medio cocer, se les añaden las espinacas bien lavadas y las patatas cortadas a trozos. Se fríe una rebanada de pan en el aceite, se retira el pan y en el mismo aceite, que ha de ser abundante, se fríen las cebollas y los tomates. Se sazona con pimentón. Se echa en una olla, añadiendo los ajos machacados, los piñones, el perejil, el pan frito mojado en vinagre, el azafrán y el huevo duro, a trozos. Todo se diluye con el caldo de los garbanzos, se agregan éstos, las patatas y las espinacas, escurridas; se comprueba la sal y se añade el caldo que se precise para los platos que se deseen obtener.

Judías verdes de cuaresmas

Medio kilo de judías. Agua. Sal. Una cucharada de manteca. Una cucharadita de harina. Perejil. Dos cebolletas. Nuez moscada. Medio litro de leche. Dos yemas de huevo.

Se suprimen los filamentos de las judías y se lavan; se echan en agua hirviendo,

con sal, y una vez cocidas se sumergen en agua fría para que conserven su verdor. Se retiran y se ponen a escurrir. En una cacerola se mezclan la manteca y la harina, el perejil y las cebolletas, muy finamente picadas, sal, la nuez moscada y el vaso de leche. Se agregan las judías; se hacen hervir durante diez minutos en la salsa y se liga con las yemas de huevo. Si no se quiere echar leche, puede echarse el agua donde se hayan hervido las judías. En este caso podrá añadirse a la salsa un chorrito de vinagre.

Potaje de espinacas y patatas

Un litro de agua. Un manojito de espinacas. Una patata grande. Cincuenta gramos de bacalao. Un puñado de arroz. Una cucharada de aceite. Una cebolla. Un par de dientes de ajo. Una cucharada de harina. Pimentón. Perejil. Especies. Pimienta en polvo. Una cucharada de vinagre. Sal. Un cubito de caldo concentrado. Una hoja de laurel.

Se ponen en una cacerola, sobre fuego vivo, las patatas y espinacas picadas, el bacalao desmenuzado, el laurel, los clavos de especia en polvo, la pimienta y la sal.

Cuando ya lleve media hora de cocción, se pone la sartén sobre fuego muy vivo y se fríen la cebolla y los ajos, picados muy menudos. Cuando comience a

colorearse, se le añade la harina y el pimentón, así como el perejil picado. Se tuesta un poco y se le une el vinagre. Se disuelve todo con el caldo del potaje y se vierte dentro de la cacerola, incluyendo al mismo tiempo el arroz y un poco de sal. Se mueve todo el potaje. Se le echa el cubito de caldo concentrado. Se cuece muy lentamente, y se sirve cuando esté a punto.

Potaje de lentejas al estilo Trujillo

Ingredientes para 6 raciones: Lentejas, 300 gramos. Patatas, 500 gramos. Arroz, 100 gramos. Cebollas, 2 unidades grandes. Aceite: un decilitro. Condimentos: laurel, sal.

Después de bien limpias las lentejas, se ponen a cocer en compañía de una cebolla y una hoja de laurel y se deja que cueza este conjunto hasta que las lentejas estén tiernas.

Cuando estén cocidas, se pasan las lentejas y cebolla por un pasapurés y al puré que resulte se le incorporan el arroz y las patatas cocidas en cubitos y se pone todo a cocer de nuevo.

Aparte, se calienta el aceite para freír la cebolla restante, después de picarla muy menudo y se añade este refrito al potaje, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Cuando esté en su punto, se sirve bien caliente.

Caldo de viglias

Un cuarto de kilo de judías. Un cuarto de kilo de guisantes secos. Sal. Perejil. Apio. Una zanahoria. Una cebolla. Clavo. Tres cucharadas de aceite.

Se cuecen en agua, hasta que se deshagan en una papilla, las judías y los guisantes, añadiéndose en la cocción los demás ingredientes. Se pasa por tamiz y se le añaden las tres cucharadas de aceite, en el cual se hayan frito previamente patatas u otra sustancia que no comunique el gusto al aceite. Este caldo sirve para mojar varis salsas y puede conservarse muchos días teniendo cuidado, cuando esté frío, de decantarlo para separarlo de los posos que se forman y depositen en la vasija, sin lo cual se agriaría el caldo.

Potaje de garbanzo

Doscientos cincuenta gramos de garbanzos. Agua. Sal. Una corteza de pan. Vinagre. Aceite. Dos trozos de bacalao frito. Dos huevos duros. Cebolla y media. Una lata pequeña de tomate.

Se ponen a hervir los garbanzos en agua sin sal, por la mañana. Cuando tengan cuatro horas de cocción y ya estén blandos, se salarán, y cogiendo un buen puñado de ellos, se majarán en el mortero, añadiéndole la corteza de pan frita y remojada en el vinagre. Se pasará por el colador, desliéndolo con el agua de los garbanzos