

ALIMENTOS SEGUROS AHORA PARA UN FUTURO SALUDABLE. LOS VINOS DE MONTILLA–MORILES EN LA COCINA Y EN LA MESA

María del Sol Salcedo Morilla
Académica Correspondiente

PALABRAS CLAVE

Vino.
Cocina.
Mesa.
Alcohol.

KEYWORDS

Wine.
Kitchen.
Table.
Alcohol.

RESUMEN

El vino en la cocina y en la mesa tiene caracteres útiles y lúdicos, por lo que no debe estar sometido a normas rígidas, sino cribado a partir de las propias experiencias, gustos y opiniones. Durante el cocinado, el alcohol del vino se volatiliza y desaparece. Respecto a su comportamiento en la mesa, si se tratase de una pieza musical, podríamos decir que la comida es el libreto y el vino, la partitura.

ABSTRACT

Wine, both in the kitchen and at the table, has an useful and ludic character that should not be subjected to rigid norms, but chosen according to one's own experiences, taste and opinions. During coction, wine's alcohol evaporates and disappears. Regarding the role of a wine at the table, if it were a musical piece, it could be said that food is the libretto, and wine is the score.

El Día Mundial de la Alimentación fue proclamado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) en 1979, eligiendo este día por coincidir con el nacimiento de esta organización un 16 de octubre de 1945. La celebración es de carácter internacional —se celebra en más de 130 países del mundo— convirtiéndolo en uno de los días más celebrados de Naciones Unidas. Estos eventos tratan de fomentar la sensibilización y la acción a escala mundial en favor de las personas que padecen hambre y responde a la necesidad de garantizar la seguridad alimentaria y dietas nutritivas para todos. Tiene el cometido de dar a conocer y divulgar los

problemas relacionados con el hambre y concienciar a todos los pueblos del mundo para que realicen un mayor esfuerzo para luchar contra el hambre, la malnutrición, la desnutrición y todos los problemas asociados.

ALIMENTOS SEGUROS AHORA PARA UN FUTURO SALUDABLE

Este año la celebración del Día Mundial de la Alimentación tiene como lema: «Alimentos seguros ahora para un futuro saludable». Desde la FAO recuerdan que la clave de la solución está en desperdiciar menos, alimentarse mejor y adoptar un estilo de vida sostenible. Esto puede traducirse en no tirar comida, congelando, por ejemplo, la sobrante, e incluso pedir en el restaurante lo que sobra de nuestro plato o consumir las frutas y verduras consideradas feas, que por contraposición están en mejor punto de madurez; adoptar una dieta sostenible, utilizando recetas sencillas que suelen ser las más saludables; y producir más con menos, para lo que se recomienda a los grandes y pequeños agricultores, diversificar los cultivos y poner en marcha una agricultura integrada, a medio camino entre la biológica y la industrial.

La desnutrición y la malnutrición no son propias solamente de países pobres, puesto que los países ricos presentan problemas provocados por el exceso y la mala selección y combinación de los alimentos incluidos en la dieta. Comer muy poco lleva a la desnutrición, pero comer mucho lleva a la obesidad, el sobrepeso, a los que se asocian la diabetes, la tensión alta, el colesterol, sobrecarga en las articulaciones, factores de riesgo para una vida larga y de buena calidad. Y esto es propio de los países ricos e industrializados, entre los cuales, a pesar de la crisis, está incluida España, cuya dieta alimenticia, especialmente en el Este y en Andalucía, que aunque las estadísticas actuales sitúan a ésta entre las regiones más pobres de Europa, tradicionalmente ha sido absolutamente mediterránea. Empero, los cambios sociales que se han ido produciendo a partir de los años 60/70 del pasado siglo y en los que llevamos de éste han provocado que un alto porcentaje de la población haya ido abandonando los buenos hábitos mediterráneos, en favor de la comida rápida e industrial, mucho menos saludable.

La crisis sanitaria mundial que hemos padecido, y todavía padecemos, nos ha llevado a reflexionar sobre las cosas que de verdad nos importan y sobre nuestras necesidades más básicas. La alimentación es la esencia de la vida y la piedra angular de nuestras culturas y comunidades. Facilitar el acceso a alimentos inocuos y nutritivos es, y seguirá siendo, una parte esencial de la respuesta a la enfermedad, especialmente para los más pobres y vulnerables del mundo. En un momento como este es más importante

que nunca reconocer la necesidad de apoyar a nuestros héroes de la alimentación: agricultores y trabajadores de todo el sistema alimentario, que garantizan que los alimentos lleguen de la granja a la mesa, incluso en medio de perturbaciones sin precedentes como en la crisis actual

Convencidos de la necesidad de actuar en nuestro entorno cercano, celebramos hoy, aquí, el Día Mundial de la Alimentación. La mesa, más poblada en años pasados, se ha quedado este año en mínimos. Nuestros habituales compañeros no han podido intervenir por causas familiares y profesionales, pero deseo destacar especialmente la ausencia de D. Manuel Pineda Priego, que intervino por última vez en el año 2019, cuando la enfermedad que causó su fallecimiento ya había hecho presa en él. Y también deseo manifestar desde aquí mi profundo agradecimiento por su buena disposición hacia la celebración de este acto hasta el final, haciéndonos disfrutar año tras año con sus brillantes intervenciones. Y mi agradecimiento también para doña Carmen Fernández Ariza, catedrática de Literatura Española de la universidad de Córdoba, doctora en Filología Hispánica, autora de numerosas publicaciones sobre teatro de los siglos XVIII y XIX, con especial temática en Córdoba, y académica correspondiente con residencia en Córdoba, cuya intervención versará sobre «La transición democrática española al hervor de una paella en la novela *El jardín de Villa Valeria*».

LOS VINOS DE MONTILLA-MORILES EN LA MESA

La dieta mediterránea, que tan continuamente alabamos, a pesar de que la tenemos cada vez más abandonada, descansa sobre la trilogía básica del pan, el aceite y el vino. También sobre el consumo mayoritario de frutas, verduras y pescado, con todas las matizaciones y variantes que pueden hacerse; y de todo ello iremos hablando, pero hoy le ha tocado al vino, cuyos efectos saludables van unidos a la moderación en su consumo.

Tomando como punto de partida que la comida no empieza a ser gastronomía hasta que convierte la elemental necesidad animal de alimentarse, en un simple disfrute y divertimento. Con hambre atrasada, con verdadera necesidad, no hay gastronomía. La gastronomía es un mundo de placer, de alegría, de variedad y color; y por ello no debe estar sometido a reglas estrictas y rígidas. Y el vino va indisolublemente unido a la gastronomía. Decía Alejandro Dumas que el vino es la parte intelectual de la comida, mientras que los alimentos son la material. Y abundando en esa idea, podríamos decir —si se tratase de una pieza musical— que la comida

sería el libreto, y el vino, la partitura, la letra y la música. En una pintura, el vino sería el color.

El vino en la cocina es un ingrediente tan importante como la sal, la pimienta, la harina o el aceite, y lo mismo que los otros, debe ser utilizado con buen criterio y sentido común. El mundo del vino es lúdico y libre, por eso necesita pocas trabas y no debe estar sometido a normas rígidas; por ello, lo que a partir de ahora yo diga, por favor, críbenlo a partir de sus propias experiencias, gustos y opiniones; porque les propongo usos, combinaciones y soluciones que refuercen y establezcan lazos entre vino y comida, pero en ningún caso mis criterios son inamovibles; algunos de ellos, más bien, entran en el campo de la experimentación, al cual, desde luego, les invito.

Por ejemplo, desterremos definitivamente la idea de que para acompañar un plato hay que usar el mismo vino que en su elaboración. No sólo eso, sino que para perfumar un plato durante esa elaboración, podemos utilizar dos o tres vinos distintos. Los que deseemos. ¿Quién dice que en un perfume no puede entrar más que una esencia? Los problemas que un vino plantee en la cocina pueden estar relacionados con cualquiera de sus características, pero no con su contenido alcohólico. Porque durante la cocción el alcohol se volatiliza y desaparece; en cambio, sus restantes cualidades no solo permanecen, sino que se ven aumentadas por la concentración: respeta los aromas y potencia los sabores. Si en la receta en la que interviene, el vino no se somete a cocción, caso de ensaladas de verduras o frutas o de adicionarlo directamente a las sopas ya elaboradas, sí habrá que tener en cuenta su contenido alcohólico, por ejemplo para niños y enfermos, además de la bondad de sus restantes cualidades organolépticas.

Hay otros beneficios del vino durante el cocinado, ya que, como contiene glicerina, permite espesar y ligar las salsas y reducir las grasas; además, permite disminuir la cantidad de sal. Renunciemos a los malos vinos para guisar. Desterremos definitivamente la idea errónea de que para guisar se pueden aprovechar los vinos defectuosos, porque la cocción no los arregla, los empeora ¿Cómo va a mejorar la cocción las cualidades de un vino malo? Si un vino no es adecuado para beber, no es adecuado para cocinar. Renunciemos de una vez a los malos vinos y a utilizar indiscriminadamente los restos que hayan quedado en botellas perdidas por la despensa, recuerdo de ocasiones festivas, que habrán ganado toda la acritud posible. Mientras más bueno sea el vino destinado al guiso, mejor saldrá el guiso. No me digan que la cuestión carece de lógica. La cocción respeta los aromas e incluso incrementa los sabores, que se reducen y concentran. Conviene, por tanto, seleccionar un vino cuya personalidad encaje con los ingredientes de la receta y dejar que se entregue a la mezcla.

Pero, sobre todo, el buen gusto y el sentido común: Tan chocante sería utilizar un Pedro Ximénez para cocer al vapor un pescado blanco de carne delicada y frágil, como la merluza, como preparar un plato de caza, de sabores salvajes, montaraces y agrestes, con una marinada de vino blanco, joven, frutal y ligero. Cuanto más fuerte sea el ingrediente base, más fuerte debe ser el vino. Y viceversa. Por eso la vieja regla de «jóvenes para el pescado y amontillados para la carne» no funciona en todos los casos. La suavidad del lenguado puede compararse, aunque parezca una incongruencia, con la de algunas aves; la ternera lechal o cualquier otra carne ligera —imaginemos una pechuga de pollo a la plancha— pueden acompañarse tranquilamente con un blanco joven o un fino. Por el contrario, el atún, el bonito, la caballa, la melta, el marrajo, el pez de limón, el pez espada, exigen un amontillado o un oloroso que los potencie y a la vez combata su contenido graso, lo mismo que ocurre con las carnes rojas de vaca o buey o la de cerdo. En realidad, el vino fino sirve para acompañar una comida completa, de principio a fin.

En cambio, hay productos alimenticios que dificultan enormemente las avenencias. Pensemos en el ajo —tan amado por nosotros— gran comodín de cocinas familiares, tradicionales, regionales y nacionales. El ajo es el exterminador de los aromas. Donde haya ajo, reina el ajo. Destruye los aromas de los vinos blancos y endurece los tintos en la boca. El apio, los puerros y los espárragos trigueros eliminan del paladar los toques frutales de los vinos. Los berros y las alcachofas son demasiado ácidos. La presencia excesiva de la cebolla rompe la sutileza de algunos aromas. Los huevos, en determinadas combinaciones, hacen salir las notas más vulgares del vino. Solamente si van mezclados en revueltos de gambas y setas, tienen alguna salvación en su convivencia con el blanco. El vinagre de las ensaladas, aceitunas, alcaparras y pepinillos impide cualquier avenencia. Y el picante, especialmente la guindilla, se estrella contra cualquier vino.

Si de todas formas queremos buscarle compañía, tendremos que pensar en vinos que les puedan, fuertes, capaces de imponerse al gusto de otros ingredientes, pero de hecho se trata de alimentos muy poco adecuados para acompañar la degustación de un vino. Los espumosos tipo brut y los jóvenes secos, siempre preferibles a los abocados, son los más adecuados para perfumar los caldos cortos destinados a la cocción de pescados blancos y mariscos y para acompañarlos a la plancha o a la parrilla, sin presencia de vinagretas, especias, ni condimentos. También a las ostras, la caza suave y el fuagrás fresco. Se adaptan a los entrantes fríos y calientes. Son los compañeros ideales de las ostras, la caza suave y el fuagrás fresco. Los blancos jóvenes abocados contrastarán sus matices dulces con los pescados ahumados, carnes ahumadas, huevas y pescados azules.

Los blancos con crianza secos, los finos en rama, van estupendamente con pescados de roca como el mero y el salmón aves y carnes blancas cocinadas con salsa, escabeches suaves, y chopitos, calamares y chipirones en su tinta. Y los blancos con crianza abocados, los finos hechos, se hermanan con el fuagrás, el queso de Cabrales, el gorgonzola, los de pasta fermentada y los de cabra fuertes; y con ensaladas, gazpachos y escabeches. Los finos son apropiados para los arroces, sobre todo, los mixtos y marineros, verduras ácidas y legumbres sin acompañamientos grasos, las aves y carnes blancas de elaboraciones sencillas, los quesos gallegos de vaca, los quesos de oveja muy curados y las cocinas asiáticas de sabores suaves; y también para los frutos secos, los espárragos blancos, las alcachofas, la cocina mexicana, el jamón, pescados fritos, gambas, langostinos y cigalas.

Los amontillados y olorosos casan con la charcutería con pimentón, las chacinas elaboradas con caza mayor, los quesos muy curados de oveja o vaca y quesos de pasta fermentada. Mejoran la salsa verde y las formidables cazuelas mediterráneas de arroz, patatas o fideos gordos que llevan como base el caldo de cocción de numerosos pescados y mariscos, cuantos más, mejor, o ese mismo caldo como sabroso vertido hirviente sobre rebanadas de pan finas y tostadas, al estilo de la bullabesa que hacen en Marsella.

Unas gotas de oloroso en una taza de consomé o caldo del cocido elevan las cualidades reconfortantes de éste y convierten en magistral la fórmula de cualquier paté de hígado casero, sea de pollo o de cerdo. El amontillado o el oloroso o los dos mezclados son excepcionales elementos líquidos y aromáticos para marinar las carnes de caza. Esa marinada es indispensable para neutralizar las toxinas —no tóxicas, pero sí olorosas— presentes en los músculos de un animal que pierde la vida mientras huye alocadamente luchando por ella, en plena carrera, agarrotado por la tensión y el miedo. La palabra marinar tiene origen marinero y alude al agua del mar que antiguamente se identificaba con la salmuera, uno de los más antiguos procedimientos culinarios de conservación.

El Pedro Ximénez, por sí solo, constituye un postre completo, sin necesidad de acompañar ni ser acompañado, pero su valor culinario en los postres es innegable —macedonias, compotas de frutas, riego de bizcochos— excepto en aquellos que estén elaborados con chocolate, que choca frontalmente con los toques acaramelados y tostados del Pedro Ximénez.

Una última norma de oro para utilizar el vino en la cocina: la cuchara para mover tiene que ser de madera, porque las de acero, en contacto con el alcohol, transmiten un sabor metálico. De todas formas, las de madera, gracias a sus bordes redondeados, respetan mucho más la integridad del guiso y aseguran su buena presentación.