

# DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

---

## EL VINO Y LA SALUD

Manuel María López Alejandro

Académico Correspondiente

---

Excmo. Sr. Presidente de la Real Academia de Córdoba, Ilustre Cuerpo académico, compañeros de mesa, queridos amigos, gracias a todos por vuestra asistencia.

**L**a misión del enólogo, mi caso, es elaborar vino con el máximo aprovechamiento cualitativo posible. Y también, cuando es preciso, sanar a aquellos que presenten defectos y alteraciones, enfermedades provocadas por bacterias, accidentes, quiebras, bastante más frecuentes de lo que pensamos. No nos compete, generalmente, entrar en profundidades científicas.

De acuerdo con la definición del Código Alimentario español el vino es un alimento. El vino se consume como frutivo que aporta componentes de interés nutricional.

En el vino, en los últimos años, se han descubierto una serie de compuestos, la mayoría de los cuales pertenecen al extenso grupo de los polifenoles y dentro de ellos, principalmente a los flavonoides, a los que se atribuyen la mayor parte de los efectos beneficiosos del vino sobre la salud. Entre otras virtudes, el vino favorece la formación de hemoglobina debido a su contenido en hierro. Aunque su porcentaje de hierro sea muy inferior al que se puede encontrar en otros alimentos como la carne o el pescado, o en las famosas lentejas que tanto nos recomendaban nuestros padres; el vino estimula la absorción intestinal del hierro, así como el de otros elementos como el calcio, magnesio etc.

### LA PARADOJA FRANCESA

---

Francia, siempre por delante en materia enológica, inició en los años setenta un conocido y riguroso estudio sobre los efectos beneficiosos del consumo de tintos, especialmente en lo referente a los efectos del resvera-

trol en el aparato circulatorio. Se empezó entonces a citar los antocianos y sus virtudes terapéuticas.

Se denomina «Paradoja francesa» a una curiosa evidencia nutricional que ocurre en la zona territorial de Francia que va desde Burdeos hasta la Borgoña, zona en la que, a pesar de tener una dieta rica en grasas saturadas, la incidencia de enfermedades cardio y cerebro-vasculares es relativamente baja.

La llamada paradoja francesa provocó un notable incremento en el consumo de tintos que aún se mantiene. Se ha demostrado que los antioxidantes en el vino tinto pueden aumentar los niveles de colesterol formado por lipoproteínas de alta densidad (el colesterol bueno) y proteger contra la acumulación de colesterol malo.

#### EL VINO-SALUD EN LA HISTORIA REMOTA

---

El prestigioso cirujano cardiovascular Dr. Manuel Concha, en su obra *Vino y Salud*, afirma que en esta medicina de tipo popular e instintiva el vino ocupó gran parte de las recetas bien como reconstituyente, como se destaca en la obra *Administración del vino* del reconocido médico Asclepiades de Betinia, en la que se aconseja el vino «...para restablecer la fuerza de los convalecientes...», o para «...ayudarlos a combatir la debilidad y aumentar el apetito...».

Galeno y Columela, además de reconocer su valor alimentario, lo recomendaban contra la disentería por sus propiedades astringentes. Siempre como antiséptico en las heridas. Incluso San Pablo reconocía las propiedades del vino para curar las enfermedades estomacales. Plinio afirmaba que los procedentes de albanos poseían virtudes medicinales que los hacían idóneos para combatir la tos y las fiebres.

En la España musulmana —pensamos que también en otros países— el consumo terapéutico del vino estuvo permitido. La receta médica bastaba para poderlo comprar y consumir sin incurrir en falta a los principios coránicos, hecho que recuerda a las bulas cristianas.

Continuamos de la mano del Dr. Concha. Las «antocianinas» son «flavonoides pigmentados» responsables de la mayoría de los colores en los alimentos. El rojo, el violeta, el rosa, el morado y el azul de las plantas y hortalizas nos indican su contenido en antocianinas.

La medicina contemporánea ha demostrado científicamente lo que empíricamente se sabía: los efectos benéficos que el vino aporta a la salud humana del cuerpo y del espíritu. Diez siglos después se valoran sus múlti-

ples efectos, entre otros el cardioprotector; sin olvidar sus virtudes vitalistas, el efecto reconfortante, el efecto revitalizador, tan necesario o más que los que estrictamente puedan prestar sus polifenoles, vitaminas, minerales, etc.

## LOS VINOS DE CRIANZA BIOLÓGICA: FINOS Y MANZANILLAS

---

En esta escala sanitaria quedaron atrás, casi olvidados, los blancos, y relegados los finos y manzanillas a los que me refiero ahora, que cuentan con efectos saludables no sólo procedentes de los compuestos químicos presentes de la uva. Las benéficas levaduras tienen además un elevado poder antioxidante y, sobre todo, bactericida. Buena prueba de ello es la longevidad de los consumidores diarios y moderados de estos vinos.

Respecto a los vinos andaluces de crianza biológica bajo velo de flor, desafortunadamente se abandonó la línea de trabajo emprendida por un grupo de médicos a finales del XIX: los efectos terapéuticos de los finos y manzanillas en el organismo humano, refiriéndose concretamente a la tuberculosis. A modo de conclusión afirma el estudio: desde hace muchos años se conoce que los empleados de las bodegas tradicionales andaluzas no suelen contraer determinadas dolencias, es más, que la falta al trabajo por motivos de enfermedad suele ser menor que las que se registran en otras industrias. A partir de la observación de ese fenómeno se estableció la relación de las levaduras del velo de flor con la buena salud de los trabajadores de las bodegas. Estas conclusiones fueron corroboradas por los trabajos de varios doctores gaditanos presentados en el Consejo Médico Internacional celebrado en Sevilla en el año 1882, entre ellos el Dr. Revueltas Montiel, reputado entre los primeros médicos de su tiempo. Especialmente hay que citar al insigne Dr. Federico Rubio, quien, por esas fechas, y refiriéndose a la incidencia de la tuberculosis en los trabajadores de distintas industrias, presentó un detenido trabajo del que entresacamos los siguientes párrafos:

... De los vinos de Jerez, añado M-M, puedo decir que hace mucho tiempo había llamado mi atención la inocencia de sus efectos. Sabéis lo fatigoso que es el ejercicio de arrumbador, solamente pueden dedicarse a los hombres robustos; todos sus esfuerzos se efectúan sobre la caja torácica, y son tan constantes e iguales que parecen apropiados para desenvolver la «tisis». Sin embargo, los arrumbadores alcanzan gran longevidad; de entre ellos salen los capataces de bodegas, notables la mayor parte por su grosura y su vejez. Comparando esto con la inanidad y corta vida de los que se dedican a otros ejercicios análogos, me he

preguntado si podría depender del uso que hacen del vino de Jerez. Los arrumadores, sobre su soldada, tienen derecho a beber todo el vino que les viene a bien, y para ello tienen una pipa a su disposición. No hay que decir si serán parcós...

## TERAPÉUTICA DEL VINO EN LA CURACIÓN DE LOS MALES DEL ESPÍRITU

---

No olvidemos el efecto terapéutico del vino como revitalizante, como euforizante.

Decía el Dr. Gregorio Marañón, en una conferencia sobre el vino pronunciada en Jerez en 1965:

... humanista no es el hombre de vasta cultura, de amplísimos conocimientos que habla varios idiomas y que presume de ello, sino aquel que ama a la humanidad, que comprende y ama a su prójimo.

Y continuaba así:

Los médicos, cuando se nos ha pasado la hora de la pedantería juvenil, sabemos que todas las enfermedades, las reales y las imaginadas que son también muy importantes, pueden reducirse a una sola, «a la tristeza de vivir». Vivir, en el fondo, no es usar la vida, sino defenderse de la vida, que nos va matando; y de aquí su tristeza inevitable, que olvidamos mientras podemos, pero que está siempre alerta. La eficacia del vino en esta lucha contra el tedio vital es incalculable. Las antologías están llenas de sentencias y dichos, con los que las plumas más insignes celebraron la virtud que el vino tiene de convertir en ilusión la pena más profunda que pueda padecer el hombre, que no es la del amor o la de la ruina, ni la de la enfermedad, sino la de vivir. El viejo Sileno que enciende con vino su ingenio y su alegría, un tanto chocarrera, pero generosa y cordial, simboliza, en general, al cirineo de la tristeza que es, en lo humano, el vino, bueno y bien medido. ¡Cuántas horas de optimismo debemos todos a una copa de vino bebida a tiempo! ¡Cuántas resoluciones que no nos atrevimos a tomar; y cuántas horas de amorosas confidencias; y cuántas inmortales creaciones del arte!

Lo afirmado por Marañón en los párrafos anteriores coincide con la aseveración de los clásicos cuando decían que, antes del perro, el vino es el mejor amigo del hombre.

## EL ÚLTIMO VINO DE CRISTO. LAS PIQUETAS ROMANAS

---

Finalizo con un subproducto. Las piquetas romanas. Es una práctica antiquísima que aprovecha al máximo los restos de los racimos, previamente pisados y prensados, práctica enológica que se sigue utilizando.

Los romanos sacaban el máximo provecho de la uva. Tan es así que, en función de la calidad, ofertaban siete tipos de vino. A los restos del prensado le añadían agua, que fermentaba los restos de azúcares y proporcionaba un producto corto en alcohol, pero rico en sustancias que obtenían de la maceración de hollejos, raspón y pepitas y, sobretudo, libre de patógenos.

Las piquetas se las daban gratis a los soldados para evitar la disentería, que provocaba el consumo de aguas contaminadas. Sin duda, las piquetas salvaron muchas vidas.

Veamos a Cristo en la cruz. Tiene sed, pide agua, y un legionario le ofrece en una calabaza un vino ácido y amargo para calmar su ansia. Era la bebida que tenía para sí su benefactor. Fue el último vino que bebió Nuestro Señor.





## DESAYUNO MOLINERO Y BRUNCH

María del Sol Salcedo Morilla  
Académica Correspondiente

---

### EL DESAYUNO

---

**E**l desayuno es el alimento ligero que se toma por la mañana antes que ningún otro. Para alimentarnos, hemos de ingerir algunas de las sustancias que los seres humanos tomamos o recibimos con el fin de aumentar o reparar las partes de nuestro organismo que se van desgastando o perdiendo en virtud de los procesos metabólicos. El alimento del desayuno debe ser ligero, es decir, de rápida y fácil digestión. Buen comienzo para una jornada de provecho.

Para que una comida pueda llamarse desayuno ha de cumplir dos condiciones: la primera, que sea el primer alimento del día; la segunda, que se tome entre el amanecer y el mediodía, entre el alba y el momento en que el Sol está en el punto más alto de su elevación sobre el horizonte. Cuando llega el mediodía, ese periodo de extensión imprecisa alrededor de las doce de la mañana, la comida, ligera o no, comienza a llamarse almuerzo.

### PAN CON ACEITE

---

El pan con aceite es una asociación sana, nutritiva y sabrosa. Un magnífico desayuno. Pero un desayuno de pan con aceite no es un desayuno molinero. Tampoco lo es la rebanada de pan de payés con aceite, tomate y jamón, típico de la cocina catalana y adoptado por la andaluza con tanto éxito como su genuino pan con aceite y azúcar. Sin embargo, ambas tostadas, la catalana y la andaluza, pueden formar parte del desayuno molinero.

### LO MOLINERO

---

El nombre de molinero, aplicado al desayuno, lo define como aquél que trasciende la básica asociación entre el aceite y el pan, a los que se añaden otro tipo de alimentos. El desayuno molinero es una comida más

completa, abundante y variada. Se llama molinero porque se realizaba en los molinos de aceite. Tiene su origen en el horario que se seguía durante la temporada de recolección de aceitunas en los antiguos molinos de aceite, que funcionaban sin cesar de día y de noche. Los obreros que trabajaban en ellos se distribuían en turnos. Los del turno de noche se unían a los que entraban para el turno de la mañana y desayunaban juntos en el molino. Pan, todavía caliente, y aceite recién extraído: probablemente aquél que rezumaba aquí y allá por alguna fisura imperceptible en los capachos o en los canales que le servían de cauce, amorosamente recogido, gota a gota.

¿Qué clase de aceite? El obtenido por la presión del propio peso de las aceitunas. En frío. Tanto los de un turno como los del otro, aportaban alimentos de sus casas. Nada lujoso: alguna verdura o fruta o frutos secos; queso; algún embutido de la matanza; tortilla de patatas; quizá un poco de pescado frito, ya frío; acaso un sobrante de carne... Todo mejoraba bajo la benéfica acción del aceite. Compartían e intercambiaban, sin darse cuenta de que estaban creando una costumbre.

## MENÚ MOLINEROS

---

Desarrollando el concepto, e independizándolo de su modesto origen, el desayuno molinero se convierte en una especie de bufé que, desde luego, puede hacer perder al desayuno la condición de ligereza, aunque, según la hora, podría pasar a llamarse almuerzo molinero. El desayuno molinero es una dieta saludable y agradable —que lo mejor de todo es que las dos cosas van unidas— que se puede complicar y enriquecer hasta convertirlo en un brunch —expresión inglesa que une el desayuno tardío y almuerzo temprano— capaz de satisfacer la demanda alimenticia de cualquier momento del día.

El desayuno molinero tiene como base el pan y el aceite y todo un repertorio de opciones para ir combinando, probando y complicando sin más límite que el propio gusto y lo que permita el apetito. Se trata de experimentar sabores nuevos, de armonizar alimentos opuestos. He aquí algunas propuestas: azúcar, miel, ruedas de naranja, tiritas o migas de bacalao crudo y desalado, virutas de jamón serrano —mejor ibérico— picadillo de cebolleta, ajo crudo, tomate rallado o en ruedas, habas frescas, aceitunas rayadas o partidas y aliñadas, alcaparras, almendras tostadas, nueces, ruedas de patata cocida, queso fresco o curado, huevo duro picado o en ruedas, tortilla de patatas, rodajas de flamenquín, sardinas de lata, atún, caballa, anchoas...



## EL PAN

---

Conviene jugar con diferentes tipos de pan —chapata, barra gallega, pan de pueblo, pan cateto, telera, viena, hogaza, mollete— ya sean bollitos individuales o piezas grandes, convenientemente cortadas en rebanadas, y tener un tostador cerca. Las posibilidades son tantas como la imaginación, si también se cuenta con variedad de aceites. Hay más detalles a tener en cuenta, especialmente que sobre el pan tienen que ir, en primer lugar, los elementos líquidos —si los hay— y después los sólidos.

## BEBIDAS ACOMPAÑANTES

---

Como bebidas acompañantes y dependiendo de la hora, café y leche; vinos finos, amontillados y olorosos; tintos sin demasiada crianza; y algún licor casero, anís seco y dulce. Quizá convenga tener cerca un caldito del puchero, que tanto arregla...

## EL OLIVO

---

El desayuno molinero es un guiño a la cultura andaluza y al Mediterráneo, bajo el simbólico denominador del cultivo mayoritario de un árbol, que además representa longevidad, permanencia, cultura y sabiduría. Al que se le han dedicado canciones populares; al que han elogiado poetas como Antonio Machado y Pablo Neruda; al que el refranero reconoce excepcionales virtudes, «Aceite de oliva, todo mal quita»; benéficas alianzas, «Aceite y vino, bálsamo divino»; definiciones de calidad «El aceite, de encima; el vino, de en medio; la miel, de lo postrero»; y denominaciones de origen, «Llevar aceite a Andalucía, necedad sería».

De hecho, hay autores que defienden por encima de todo el pan con aceite, pelado y mondado, por ejemplo, Eugenio D'Ors, que en su glosa «Cuando yo era mentalista», decía:

A las semíticas o nórdicas aportaciones del pan con tomate, o del pan con bacalao, o del pan con higo, no descendía yo, como mis camaradas. Me quedaba —clásico y helénico de mí— fiel a la alianza de la ofrenda de Ceres con el jugo de Minerva; alianza sellada por ministerio de la sal y acaso por sacrificio morenuzante del fuego. No es ocasión de que os diga aquí, o tal vez repita, el elogio del pan con aceite.

## LOS ACEITES

El aceite ha logrado altas sublimidades poéticas. Dígalo, si no, el hermoso poema del chileno universal, Pablo Neruda:

Aceite,  
 recóndita y suprema  
 condición de la olla,  
 pedestal de perdices,  
 llave celeste de la mayonesa,  
 suave y sabroso  
 sobre las lechugas,  
 y sobrenatural en el infierno  
 de los arzobispaes pejerreyes.

Aceite, en nuestra voz, en  
 nuestro coro,  
 con íntima  
 suavidad poderosa  
 cantas; o  
 vive en nosotros con su luz madura  
 y entre los bienes de la tierra  
 aparte,  
 aceite,  
 tu inagotable paz, tu esencia verde,  
 tu colmado tesoro que desciende  
 desde los manantiales del olivo.

Aunque el aceite es ingrediente principal de la alimentación mediterránea, no cabe duda que su mejor fortuna la ha merecido de la cocina andaluza, y si no, que se lo pregunten a nuestras bisabuelas que ya dejaron establecido que: «El huevo asado es medio huevo; cocido, un huevo entero; y frito, huevo y medio».

Lo que probaba que eran tan buenas cocineras como para poder hacer más grande un huevo, poniéndolo a freír con sabiduría y un aceite de oliva de primera calidad. Por eso, será bueno conocer la clasificación fundamental de los aceites de oliva: virgen extra, virgen (sin la palabra extra), virgen corriente... No es necesario aclarar que el adjetivo virgen extra sólo se aplica al aceite obtenido de frutos frescos, prensado en frío y especialmente logrado por procedimientos absolutamente naturales, sin ningún medio mecánico. Pero también existen en el mercado otros aceites de oliva —no vírgenes— obtenidos por distintos métodos.

Lo que sí debe quedarnos claro es que cada uno de los aceites de oliva tiene expresas condiciones especiales para las numerosas creaciones culina-

rias, y que ello permite elegir para el plato que se ha de cocinar el tipo de aceite de oliva que puede serle más apropiado o más del gusto del que asa, guisa, cuece o fríe. No tendría el menor sentido utilizar siempre el mismo aceite.

Pero ¿cuál hemos de elegir para cada plato? Aparte de nuestras preferencias personales o de las tradiciones familiares, hay algo esencial que tener en cuenta. Y es ello, que las propiedades aromáticas y la culminación de sus cualidades únicamente pueden permanecer inalterables en el aceite de oliva virgen, como pueden ser las ensaladas, gazpachos, salsas y cremas frías y mayonesas. Si se calientan modifican sus cualidades.

Los huevos fritos, las tortillas, las verduras cocidas y las cremas o purés y repostería saldrán más apetitosos con el empleo de aceites dulces. Para los estofados, sofritos, pescados en salsa verde, escabeches, guisos de bacalao e incontables platos de nuestra cocina andaluza, resultarán aceites muy apropiados los aromáticos con insinuaciones frutales y, prácticamente, con marcado sabor a aceitunas.

Para el desayuno y el aliño de las ensaladas, sólo se debe utilizar aceite de oliva virgen extra, que tiene olor y sabor absolutamente irreprochables y cuya acidez en ácido oléico no supera 1°.

La provincia de Córdoba cuenta con cuatro Denominaciones de Origen de aceites de oliva vírgenes extra: Baena, Priego, Montoro-Adamuz y Lucena. Baena abarca las localidades de Albendín, Baena, Cabra, Castro del Río, Doña Mencía, Luque, Nueva Carteya y Zuheros. Sus aceites tienen sabor frutado y ligero amargor. La variedad de aceituna predominante es la picuda; la siguen Hojiblanca, Picual, Lechín Chorrúa o Pajare-ro. La Denominación de Origen Priego de Córdoba abarca las localidades de Almedinilla, Carcabuey, Fuente Tójar y Priego de Córdoba. Las variedades principales son Picuda, Hojiblanca y Picual. El aceite Picudo es amarillo, de olor y sabor frutales, aromáticos, agradables y dulces. El hojiblanco es amarillo dorado, de olor y sabor frutales frescos, agradables y dulces. El Picual es amarillo verdoso, de olor y sabor frutales, aromático y ligeramente amargo. La Denominación de Origen Montoro-Adamuz abarca los municipios de Adamuz, Montoro, Espiel, Hornachuelos, Obajo, Villaharta, Villanueva del Rey y Villaviciosa de Córdoba; sus variedades son Picual, Nevadillo Negro, Lechín de Sevilla, Picudo y Carrasqueño de la Sierra. La Denominación de Origen Lucena está compuesta por los municipios de Aguilar de la Frontera, Puente Genil, Encinas Reales, Iznájar, Lucena, Montilla, Monturque, Moriles, puente Genil y Rute; sus variedades son: Arbequina, Campanil, Chorrúo, Lechín, Ocal, Picual y Tempranilla.

Los aceites pueden ser frutales, amargos, picantes y dulces; y pueden sugerir aromas de fruta madura, manzana, almendra, hierba, plátano, hoja... El aceite temprano, de aceituna recogida en noviembre, sabe a fruta, pica más y su color es verdoso; el procedente de aceituna madura es menos frutal y más dulce. Ambos pueden mezclarse para obtener un aceite más equilibrado. Lo mismo puede hacerse con aceite de distintas variedades, para conseguir uno mejor: un *coupage*, como en los vinos.

## PAN CON TOMATE

---

El tomate es originario de los Andes, en América del Sur, y su cultivo fue empezado por los aztecas hace 3.000 años. Con el descubrimiento, hizo su aparición en España y el resto de Europa, pero hasta el siglo XVIII sólo se usó como planta ornamental. A partir de entonces comenzó su devenir gastronómico; se difundió y popularizó de tal modo, que actualmente no podríamos imaginar nuestra cocina sin el tomate.

La combinación del tomate con el pan, el aceite y la sal se ha convertido en una fórmula esencialmente mediterránea, que tiene versiones líquidas —el gazpacho andaluz—, emulsionadas —salmorejo cordobés— y sólidas —el pan con tomate catalán—. La costumbre catalana es cortar el tomate en dos mitades y untar con ambas el pan, antes de regarlo con aceite y espolvorearlo con sal. Pero el tomate se puede aplicar con otras texturas, por ejemplo triturado; rallado en menor o mayor tamaño o picado en daditos, como para la vinagreta, conserva mejor sus cualidades. Quien guste de ello y no tema ofender con su aliento a los interlocutores cercanos, le puede mezclar una pizca de ajo. Y, en vez de sal, migas de bacalao crudo, o virutas de jamón ibérico.

## EL «JOYO»

---

Pocos jóvenes saben lo que es un «joyo»; y quienes acudan al Diccionario para averiguarlo, hallarán que es una planta: la cizaña. Hasta los poco observadores pueden darse cuenta de que la palabra «joyo» surge de aspirar la *h* de hoyo, cuya consulta tampoco saca de dudas, porque un hoyo es un agujero hecho en una superficie, especialmente en la tierra, de manera natural o artificial; un agujero donde meter la pelota de golf; y, familiarmente, una sepultura: «El muerto al hoyo y el vivo al bollo». Y precisamente con el bollo, mucho más que con los muertos, se relaciona el «joyo», que ha salvado y conservado vidas y saciado nuestras hambrunas post-bélicas.

Los andaluces de cierta edad se acuerdan perfectamente del «joyo»; describirlo como un trozo de pan con aceite de oliva sería caer en la simpleza, sobre todo ahora, que gana adeptos su enriquecimiento con tomate y jamón. El «joyo» pertenece a una época en que, en la mayoría de las casas, el jamón era un añorado ausente o un desconocido; pero no se hacía con cualquier rebanada de pan, ni con un ligero riego de aceite.

El «joyo» necesita un receptáculo cóncavo. Puede ser cualquiera de los cuatro cantos —canteros— laterales de un pan grande o el canto superior que sobresale en su centro a modo de copete. Se trata de sacar la miga —migajón o «miajón»— del canto, espolvorear su interior con sal o azúcar, llenar de aceite hasta la mitad y volver a poner la miga. Como comprenderán se necesita un pan con la corteza resistente para evitar cualquier fuga oleosa, aunque casi nunca puedas librarte de un buen lamparón; hay quien refriega un diente de ajo crudo después de poner la sal y, por supuesto, se admiten otras aportaciones, como aceitunas aliñadas, gajos de naranja o tirillas de bacalao y, sí, también jamón.

Otra manera de hacer el «joyo» es utilizando un mollete o panecillo ovalado y esponjoso; puesto que es blando, con el mismo dedo índice se perfora uno de los extremos hasta obtener un agujero —hoyo— profundo en el que verter poco a poco el aceite, dando con la otra mano leves apretones en el bollo para acelerar su empapado y, por qué no confesarlo, admita más...

## LA TOSTADA MOLINERA

---

Una tostada es una rebanada de pan que ha sido puesta al fuego o expuesta al calor y que ha tomado color sin llegar a quemarse. Ese color, según la intensidad del fuego y el tiempo de exposición, puede oscilar entre el amarillo dorado y el marrón oscuro. Respecto a esto, hay tantos gustos como colores; igual que para el tipo de pan o la forma de cortarlo. Pero cuando se asocia con el aceite, para evitar que éste se disperse, es conveniente que el pan tenga corteza o que su miga sea tan esponjosa y abundante que, aún sin corteza, la rebanada sea capaz de contener cualquier escape.

La tostada, para acompañar al aceite, admite otros aderezos, como jamón, bacalao o anchoas. Pero hay otros elementos menos contundentes que la enriquecen de igual manera. Y no me refiero sólo al espolvoreo con sal o azúcar ni al frote con un diente de ajo crudo o con un tomate maduro abierto por la mitad. Me sirve de ejemplo la tostada molinera, fórmula que una amiga de Montoro me explicó durante un paseo por la

orilla del Mediterráneo: se tuesta el pan, se riega con aceite y se espolvorea con azúcar; como toque final, se le exprime encima media naranja.

## LOS REMOJONES

En gastronomía, la palabra «remojón» se relaciona con el aceite de oliva a través de dos preparaciones: una, asociándolo con el pan; otra, bendiciendo la unión de la naranja y el bacalao. La primera solía producirse en las madrugadas de Semana Santa, vueltas ya las imágenes a sus templos, las últimas saetas en el aire y las trompetas silenciosas ya. Se montaba guardia en la panadería para obtener el primer pan que saliera del horno: redondo, con mucha miga, pleno su vientre aún del calor que lo coció y lo doró; con las propias manos, se desgajaban sus cantos para arrojarlos, todavía humeantes, en un pilón de aceite de oliva, de extracción reciente, cuando todavía no ha perdido ese amargor que se agarra a la garganta y casi obliga a toser. El pan, bien empapado, se llevaba a la boca... Esta costumbre habrá pasado a la historia en aras de la asepsia, pero los que hemos tenido la suerte de probarlo...

Aromas tan complejos como los del mejor vino, explotan en el paladar y ascienden hacia la nariz, mientras despiertan y hacen eco en los demás sentidos. Ya no serán iguales los demás amaneceres, porque éste es un placer que no se olvida. Este primitivo bocado, blando pan y amargo aceite, se llama remojón. El remojón es en las provincias de Jaén y Córdoba lo que, en otras, se llama «sopetón» y «sopitón»: un pedazo de pan, preferentemente tostado, que se echa en aceite, no al revés, que es lo común: el aceite sobre el pan. A veces, se enriquece con zumo de naranjas y azúcar o vinagre y sal.

Salvador González Anaya, en su novela *Nido Real de Gavilanes* dice:

(Yo) ya sabía algo de visitar las almazaras para preparar los remojones, y apenas que haya aceite virgen, voy a mojar pan de trigo y echarle zumo de granado y de naranjas mandarinas y polvo de azúcar...

Queda, pues, documentado el remojón como una costumbre de práctica habitual en las zonas productoras de aceite, no como un hecho aislado en mi recuerdo.

El otro remojón, el que lleva naranja y bacalao, según la zona geográfica, puede llamarse «ensalada»; en cualquier caso, se toma al principio de la comida, como primer plato. Se pelan naranjas grandes, dulces y maduras, eliminando bien la piel blanca, que amarga. Se desgajan y trocean en for-

ma de dados grandes. Se pelan cebolletas, cortando la parte blanca en tiras muy finas, que se esparcen sobre las naranjas y se cubren con migas de bacalao desalado, sin piel ni espinas. Para adornar se utilizan aceitunas negras, que contrastan con el color de los otros ingredientes. El aliño no necesita sal, ya que debe tener suficiente con la que desprenda el bacalao; en cambio, agradece algún elemento ácido, por ejemplo, unas gotas de vinagre o el zumo de un limón. Conviene dejar macerar un rato —en remojo— para armonizar los sabores y, en el momento de servir, regar.

Los panes destinados a sustentar las diversas combinaciones deben ser esponjosos y absorbentes, de corteza consistente para que el aceite no se «salga». Como bebidas acompañantes, según la hora, café con leche y vinos finos y amontillados, tintos sin demasiada crianza, licores caseros y anís seco o dulce.

## EL BRUNCH

---

La palabra «brunch» tiene su origen en la contracción de dos términos ingleses: *breakfast* (desayuno) y *lunch* (almuerzo). Así que su significado es fácilmente deducible: una comida que incluye el desayuno y el almuerzo, sin ser propiamente ninguno de ellos. No son un invento nuevo, ni una palabra nueva. Ambos se acuñaron en el siglo pasado, alrededor de 1990. El brunch se puso de moda y poco a poco ha ido ganando terreno. Algunos —y algunas— quedamos enganchados definitivamente a esta forma de comer, que es cómoda, liberal y, sobre todo, lúdica, que buena falta nos hace.

El brunch no es adecuado para una comida de diario o apresurada. Tiene que ser domingo, festivo o, claro está, vacaciones. Así que como la Navidad se aproxima y está llena de festivos con sus correspondientes vísperas y traspasos, voy a darles unas cuantas ideas para que lo pongan en práctica. Y unas cuantas reglas, porque el brunch es libre, pero no arbitrario. Primero, el horario: de nueve de la mañana a cuatro de la tarde. Segundo, la mesa: grande, bien vestida en cuanto a manteles, platos, vasos, tazas y cubiertos, y en cuanto a condimentos: sal, pimienta, aceite de oliva, vinagre, salsa vinagreta, mostaza, tomate, mahonesa y limones partidos en cuartos; una mesa que admita encima un bufé, del que cada uno se sirva lo que le apetezca. Porque al fin y al cabo esto es el brunch, una comida sin fin que lo mismo se adapta a los que se levantan temprano que a los que lo hacen tarde; a los grandes y a los pequeños; a la familia y a los invitados.

Como contrapartida, la preparación del brunch es larga, por lo que conviene hacer una lista de compras y elaboraciones. Variedad de merme-

ladas, miel, mantequilla y azúcar; un frutero bien provisto; elementos separados para que cada cual haga la ensalada a su gusto: hojas de lechugas, tomates troceados, zanahorias ralladas, cebolletas en tiras, judías verdes y patatas cocidas...; huevos duros; tortilla de patatas; tablas de quesos, jamón, embutidos y patés; canapés de atún con tomate, salmón ahumado y mixtos de jamón y queso; fiambres de pollo, cerdo o ternera; rosbif; algún plato dulce... El brunch tiene que adaptarse al gusto de los comensales, su número, su edad e incluso a su bolsillo.

## BEBIDAS

---

### SANGRÍAS Y REFRESCOS

Las bebidas para acompañar un brunch serán las mismas que las de un desayuno y una comida. Por parte del primero, café, té, chocolate e infusiones; batidos, zumos y yogures líquidos; incluso algún cóctel sofisticado como el «bloody Mary». Por parte de la segunda, refrescos, sangrías —en la fórmula clásica se puede cambiar el vino tinto por uno blanco joven de Montilla-Moriles con excelentes resultados—. No faltarán varias jarras de agua fresca.

### BOLLERÍA: VARIEDAD Y CANTIDAD

---

No hay nada más apetitoso que unos cestillos llenos de panes y bollos variados. De unos y otros, el mercado presenta una oferta amplia. En cualquier panadería-confitería-pastelería de Córdoba es fácil encontrar medianoches, bollos de leche, negritos, monjiles, cruasanes, caracolas, pastas rellenas de cidra, crema pastelera o chocolate...; pan integral, de pueblo, chapatas, barras, espigas, piñas, teleras, molletes, bogas, biscotes...

