

*Puchero obrero al estilo Amparo, la cigarrera.*

*Antonio Jesús Molina Fernández*



**INGREDIENTES:** Garbanzos, patatas (opcional), zanahorias, puerros, apio, cebollas, un par de dientes de ajo, carne de guiso (cerdo o ternera), tocino, pollo, un hueso de caldo. Un vasito de vino blanco, un vasito de brandy, un chorro generoso de aceite de oliva, sal y un pellizco de pimienta.

**ELABORACIÓN:** Hay una constante en la vida/obra de la gran Emilia Pardo Bazán: su capacidad de gozar de todo lo que hacía le permitió ser quien quiso, disfrutando de sus pasiones, en una época en la que esa manera de vivir era sumamente penalizada, especialmente a las mujeres.

"Amar es un acto. No te fatigues en pensar: ama."

Para que eso dejara de ser una excepción y dar esta oportunidad a las mujeres de su época (y de tiempos posteriores, como seguimos comprobando), doña Emilia mostró la vida de las mujeres en diferentes contextos, en la mayoría de las ocasiones hostiles. Mujeres capaces de trabajar, de esforzarse, de sufrir y pasar penurias, de gozar de la comida, del sexo, de la vida...

"Señor, ¿Por qué no han de tener las mujeres derecho para encontrar guapos a los hombres que lo sean, y por qué ha de mirarse mal que lo manifiesten? Si no lo decimos, lo pensamos, y no hay nada más peligroso que lo reprimido y oculto, lo que se queda dentro."

La novela que he elegido para inspirar este plato ha sido "La Tribuna", considerada la primera novela naturalista en castellano, en la que cuenta la historia de una mujer trabajadora, Amparo la cigarrera, al estilo de la novela social de Emile Zola (de hecho, doña Emilia nunca negó su admiración por obras como "Germinal" o "La taberna", donde se hablaba de la deshumanización y los problemas de los entornos urbanos industriales para las personas), con la particularidad de darle voz a una mujer en ese contexto propio de varones.

"La novela ha dejado de ser mero entretenimiento, modo de engañar gratamente unas cuantas horas, ascendiendo a estudio social, psicológico, histórico, pero al cabo estudio."

En "La Tribuna" doña Emilia hace un estudio sociopsicológico, contando las fortalezas y debilidades de Amparo con crudeza y realismo, dando la voz a las personas sin voz de la época (al estilo de la Gervaise de Zola, por otra parte, con una visión en el caso de doña Emilia mucho más realista y cercana al personaje).

"No son las novelas naturalistas que mayor boga y venta alcanzaron, las más perfectas y reales; sino las que describen costumbres más licenciosas, cuadros más libres y cargados de color."

El trabajo en las fábricas del siglo XIX era un trabajo duro y sostenido en el tiempo. Aunque se suponía que los hombres eran los que realizaban las tareas más pesadas y que requerían de mayor fuerza bruta, eran las mujeres las que realizaban los esfuerzos más largos y continuados, lo que obligaba a tener un aporte de energía fuerte en el día.

"La educación física hace que la mujer aumente su estatura y vigor y enriquezca su sangre."

En muchas ocasiones, la comida principal podía ser la única, estando el resto del día en ayunas. El proceso de elaboración de este plato es sencillo, siendo fundamental la olla de metal en la que se hace el puchero. Se debe limpiar y cortar la verdura, rehogándola un poquito con aceite de oliva y salpimentando con prudencia. Los garbanzos se deben poner en remojo la noche anterior, con un puñadito de sal. La verdura debe ir en trozos grandes, para poder disfrutarla o apartarla en el caso de que no sea del gusto del comensal. La patata es opcional porque hay a quien le gusta este plato con el caldo más espeso y hay a quien no le satisface el sabor de la fécula de la patata. Ambas opciones son válidas, al gusto de la casa.

Es fundamental el tiempo dedicado al plato, ya que la cocción debe ser lenta para que los jugos se mezclen y cojan sabor. Además, el fuego tiene que estar controlado, punto medio para que no se evapore demasiado pronto el caldo. Siempre saben mejor los platos de olla elaborados en fuego de leña o carbón, pero una cocina vitrocerámica no deja de ser un avance para mejorar la vida de las personas que hay que aprovechar.

Tras la verdura, un poco rehogada con los garbanzos y el hueso, se añaden las carnes en este orden: primero, el cerdo o ternera, un trozo de carne de guiso, para que se vaya cociendo con los jugos de la verdura y el aceite; después, el tocino, un trozo generoso para que regale su grasa al plato, mejor si está un poco salado (ojo, tener en cuenta para después el toque de sal final); se añade el vino y el brandy hasta que se evapore el alcohol. Finalmente, el pollo, desmigado y deshuesado, para que sea más sencilla su elaboración. Para terminar, se completa con agua fría y se deja hervir a fuego lento, hasta que el caldo coja espesor. Se deja reposar durante varias horas y se calienta en la olla para servirse al punto.

Este plato se debe degustar con una copa de un vino fuerte, rojo sangre, que potencie los sabores y le de fuerza. No cabe duda de que a doña Emilia le gustaría con un buen Rioja, un vino del Penedés de los que se llaman "sangre de toro" o, mejor todavía, un Vel´uveyra de la Ribeira Sacra.

"Si gota de vino para reforzar un poco los espíritus vitales y devolver vigor al cuerpo."

Espero que disfruten de este plato, que lo gocen y se dejen llevar por el placer de cocinar y comer, no solo por nutrirse, sino por el disfrute de paladear algo tan simple, tan complejo, como un buen plato de una olla.

"Hay así en la vida momentos supremos en que el sentimiento, oculto largas horas, se levanta rugiente, y avasallador, y se proclama dueño de un alma."

#### BIOGRAFÍA DEL AUTOR DE LA RECETA:

Antonio Jesús Molina Fernández, psicólogo general sanitario y antropólogo social. Profesor en el Departamento de Psicología Social, del Trabajo y Diferencial de la UCM y profesor tutor de la UNED en el centro de MadridSur, asignatura Antropología Filosófica. Colaborador en másters oficiales sobre adicciones (con y sin sustancia) y adolescentes en riesgo. Ha sido director, coordinador, supervisor y evaluador de centros, programas y redes de intervención en adicciones, tanto de recuperación como de reducción del daño, incluyendo servicios de cuidados y para personas con patología dual. Formador, investigador y evaluador en proyectos y foros internacionales (DG Justice, Comisión Europea, United Nations Office of Drugs and Crime, Civil Society Forum against Drugs).

