



# **Los trucos de los cuarenta**

**(Las recetas de cocina de los “años del hambre”)**

**Luis Francisco del Castillo**

A mis hijas.

**A**unque a cada una de vosotras os ha entregado mamá un cuaderno con sus mejores recetas de cocina, se me ha ocurrido explicaros cómo tenían que apañarse los abuelos cuando yo era niño, en los años que siguieron a la guerra civil, en que se pasaron muchas privaciones. Así

---

que se tenía que aguzar el ingenio para poder comer con lo poco que había. Creo que os interesará conocer las recetas de entonces. Algunas se siguen haciendo todavía hoy.

Fue un tiempo difícil aquella década de principios de los cuarenta hasta bien entrados los cincuenta del siglo pasado que, en la memoria colectiva, aún se recuerdan como los “años del hambre”.

Y aunque nosotros fuimos unos privilegiados por disponer de los productos del Campo y especialmente del huerto de la casa, que era nuestra despensa, se vivía pobremente y había que trabajar mucho para subsistir. Sin embargo nos fue bien y hasta podía mi madre ayudarle a mucha gente dándoles un pan, una botella de aceite, unos huevos o una cestita de papas, producidos por nosotros mismos.

A pesar de que yo era entonces un niño, observaba con curiosidad todas las faenas del Campo y de la Casa, ayudaba lo que podía –que no me dejaban enredar-, y preguntaba cómo se hacía cada cosa, hasta enterarme con el mayor detalle. Supongo que aquellas carencias y aquellos usos antiguos y sencillos quizás me hicieron ser demasiado austero. Pero a mí no me pesa.

La escasez era grande. Recuerdo que, durante el primer descorcho que conocí, el mismo coscorrón de pan nos duraba varios días. Sobre todo comíamos patatas asadas, cocidas o fritas en tocino o manteca derretidos, a falta de aceite.

En el otoño siguiente se sembró trigo y cebada. Y, a primeros de Octubre, mi madre llenó una orza grande con **aceitunas verdes machacadas**, les cambió el agua durante varios días y les echó sal, orégano, vinagre e hinojo, que cogió en el camino de Alájar. Y, cuando comenzó el invierno, ya no se vendieron las negras de molino. Se llevaron a la almazara de Lorenzo a cambio de un litro aceite por cada dos arrobas de aceitunas.

Al llegar la primavera, se empezaron otras siembras. Los garbanzos, las papas, los ajos, la hortaliza. Las coles, en varias tandas a lo largo del verano, para que no faltaran en todo el invierno. Por fin, a partir de Septiembre, las habas. Y el maíz para las gallinas y el forraje para los conejos.

---

---

En los valles sin arboleda, se sembraba el trigo. Si se podía, candeal; si no, el que hubiera y fuera más barato. Ni las tierras ni el clima de la Sierra son aptos para el grano. Pero había que sembrar trigo si se quería comer pan bueno y abundante y no el escaso y malo de las cartillas de racionamiento.

Y también se sembraba un poco de cebada, para echarles a los mulos medio almud de pienso (1/16avo de fanega, como unos cuatro kilos y medio) los días en que araban o hacían otros trabajos. El resto se apañaban con hierba y heno.

\* \* \* \* \*

*El pan* era en aquellos años un alimento mucho más esencial que ahora, porque había poco más que llevarse a la boca. Aún hoy los campesinos viejos le dicen *tomar el pan* a lo que los jóvenes llaman el desayuno o el bocadillo.

Al mediar el verano, se recogió la primera cosecha de trigo, segado a mano con las hoces, se trilló con las caballerías en la era del Gavilán, se limpió con los bioldos y se llevó al Molino de Candelaria, pagando la molienda en especie, lo que se llamaba *maquila*, que es medio celemín (unos 2'300 kilos) por saco. La harina se trajo a casa en las sacas de lona blanca que cosió mi madre, para guardarlas en las dos arcas, que nos hizo Florencio, el carpintero, con la madera del enorme nogal que derribó un rayo, junto al Barranco de Buenvino.

La preparación del pan, era una faena totalmente artesanal en la que se acumulaban el arte y el oficio de muchas generaciones. A mi madre le enseñaron nuestros vecinos Matilde y Gonzalo, su marido, panaderos de toda la vida.

En casa se caldeaba el horno todos los lunes para cocer el pan de la semana. En ese horno, se pueden hacer a la vez unos diez panes de a kilo. Estaba ardiendo todo el día y era nuestra fábrica de alimentos.

Lo hizo Matías, un buen albañil, que trazó la bóveda con ladrillos macizos, puestos de canto, enluciéndolo con una mezcla de cal y de la tierra blanca de Cabezo Lagartos, que es refractaria al calor. La trajimos en su burra, con los serones, y me enseñó estas cosas mientras me contaba anécdotas de la guerra.

---

---

Se empezaba el *cocido del pan* por la mañana temprano. Primero había que cernir la harina con uno de los cedazos que aún tenemos en casa, aunque ya solamente como elementos decorativos. Arriba quedaba el afrecho o cascarilla del trigo, para dar de comer a los bichos del corral. En la artesa, que hizo mi padre con tablas de chopo bien ensambladas, se amasaba la harina, unos nueve kilos para los diez panes, mezclándola con medio kilo de levadura, agua caliente y sal. De esa masa se guardaba una parte en un puchero vidriado por dentro para que, fermentando, sirviera de levadura en el amasijo de la semana siguiente.

Se cogían trozos grandes de masa, se les daba la forma redonda y ligeramente aplastada de siempre y se les hacían cuatro cortes, señalando los coscorriones. Para que se auparan los panes se ponían sobre un tablero limpio, hecho con tablas de pino machihembradas, cubriéndolo con un lienzo blanco, para que no se posaran las moscas en la masa ni le cayeran telarañas del doblado. Aunque siempre hemos tenido más madera de castaño, sus tablas no sirven para estas cosas porque los panes, húmedos todavía, se ponen negros y amargos con el tanino.

Antes de que acabara de revenirse la masa, se empezaba a caldear el horno con un haz de carquesas, y dos haces de taramas. Íbamos por las carquesas a los pinares y jarales, donde se crían las más apergaminadas, que arden mejor. Y como taramas, se guardaban cada invierno las ramas más finas y secas cuando se podaban los castaños. De todo se hacían haces que se cargaban en los mulos.

Luego se probaba la temperatura del horno con un puñado de afrecho, que debía volverse de color canela. Si se ponía negro al chamuscarse, había que refrescar el horno con una aljofifa mojada y atada a la punta de un palo. Si se quedaba el afrecho blanquecino, había que echar más leña o encender más taramas en la bravera, que es el pequeño ventanuco de junto a la puerta del horno, por el que se mantenía su calor. Después se barría, para quitar la ceniza y las brasas. Qué buenos braseros salían en el invierno con aquellas ascuas.

A veces hacía yo lo que llamamos en la Sierra un ***Bollo de Pascua***. Cogía algo de masa, le daba la forma redondeada de un pan pequeño, lo cortaba con mi navajilla para ponerle dentro una buena loncha de panceta y en lo alto le hacía un hueco en el que metía un huevo. El huevo se ponía duro en el horno y

---

---

la panceta se asaba empapando el pan de grasa. Esa era mi cena preferida de los lunes.

Tras sacar el pan por la tarde, se aprovechaba el calor del horno, mantenido con el fuego de la bravera, para hacer los tostones y las conservas. Se asaba lo que hubiera en el campo, según la estación, como avellanas, bellotas o castañas, patatas, manzanas, boniatos y membrillos o se metían en el horno las conservas, que preparábamos con todo lo que se pillaba en el corral y en la huerta. Los tomates y los pimientos, las peras, los melocotones o los membrillos, metidos a cachitos en botellas vacías de vino que recogíamos por todos los bares, llenándolas de agua, sin nada de aire, con el tapón de corcho bien apretado y atado con guitas. A las verduras se les añadía un poco de sal. Las uvas que daban las parras del llano de la casa, las moras de los zarzales y sobre todo las guindas, se metían en tarros con aguardiente.

Otros lunes se hacían las galletas. Se apartaba como un kilo de la masa del pan, se le añadían dos huevos batidos, un chorreón de miel, la cáscara de un limón rallada y le mezclaba mi madre a la masa, unas pasas de orejones de melocotón, o de ciruelas o bruños quitándoles los pellejos, los huesos o a las pasas de uvas, las pepitas.

En el verano, mientras estaban las peras y las manzanas verdes todavía, se le clavaba a cada fruto unas astillas de canela en rama, se les quitaba el cascabullo, se rellenaban con miel o pasas, se tapaba el boquete con el trozo de fruta del rabillo y se metían en el horno para que se asaran.

Al final de la semana, cuando el poco pan que sobraba en la orza ya estaba más bien duro que asentado, se aprovechaba también. En el verano, para los gazpachos –que en la Sierra se le añade un poco de orégano desmenuzado– y, en cualquier temporada, para hacer sopas de ajos. Qué ricas salen con unos ajos pelados y troceados, sofritos con un poco de aceite en la sartén, añadiéndoles unos trozos de pimiento, sal y el pan a cachitos. Se empapa el pan en el aceite –pero que no le sobre– y, cuando empieza a dorarse, se añade un poco de pimentón y el agua. Y, si se le puede cuajar un huevo por persona, ya es un manjar de Dioses. Basta con que hiervan diez minutos, que si no, se pegan.

\* \* \* \* \*

---

---

Las papas -junto con el pan- eran una parte importante de nuestra alimentación. Y, años más tarde, de nuestra economía cuando se sembraron a medias con Nicolás más de las que necesitábamos, para vender la demasía.

Recuerdo especialmente, como un manjar exquisito, el bollo de papas. La tía Isabel, mi madrina, era maestra en su preparación, cuya receta aún tengo en la memoria porque luego lo he hecho algunas veces cuando he estado solo en el campo, especialmente en los días de lluvia, en que se tiene más tiempo para cocinar en la chimenea. Aunque prefiero hacer migas. Luego os dejo la receta.

Para el bollo de papas se cuecen dos o tres patatas pequeñas por persona, hasta dejarlas bien blandas, en el caldero colgado de las llares –esa cadena que cuelga en el humero de la chimenea, con la que os manchabais de tizne cuando erais pequeñas-. Mientras, se pone la sartén con aceite sobre las trébedes y se hace un refrito de pimientos y tomates, ajo y cebolla, algo de sal, pimienta negra y pimentón. Luego se le añaden las patatas ya peladas y se aplasta todo formando una masa que se voltea en la sartén, a fuego lento, hasta que toma la forma de un bollo suelto, dorado, humeante y oloroso. Casi siempre se come acompañado de sardinas, asadas en las mismas brasas de la candela. O con barbos, cuando íbamos a pescar al Barranco de los Molinos o a la Rivera de Huelva, con las redes que tejió mi padre con guitas de cáñamo.

\* \* \* \* \*

Y, con pan, ajos y algo de papas y pimientos es como se hacen las migas serranas. Quizá sea lo que más me gusta hacer en la chimenea, sobre todo cuando hace frío, con fuego suave para que ni se peguen ni se fría el pan.

Muchas veces he discutido la mejor receta con mis amigos extremeños. Porque las migas extremeñas –igual que las castellanas- se hacen sólo de pan y ajo. En la Sierra de Aracena son diferentes y, a mi juicio, quedan más sabrosas y menos pesadas. Es cuestión de gustos, por supuesto.

Aquí se refrién en aceite dos o tres dientes de ajo por persona, cortados en trozos y sin quitarles la cáscara, unas tiras de pimiento morrón, también troceado y, al mismo tiempo, en el mismo aceite, se sofríen las papas –una pequeña o mediana por persona- cortadas en rodajas muy finas, picándolo todo con la paleta de migas, esa que tiene la forma del ojo de una llave antigua, de cañón. Antes de añadir el pan, hay que escanciar el aceite que sobre, dejando

---

---

sólo pringada la masa de patatas, pimientos y ajos. Si les sobra aceite salen indigestas.

En un lebrillo aparte se tiene preparado un buen trozo de pan por persona, también cortado en rebanadas muy finas, ligeramente humedecidas con un poco de agua y sal. Los muy aficionados al alcohol, mojan el pan con mosto. Dicen que así saben mejor las migas. Yo prefiero echar el mosto en un vaso, ponerlo en la cornisa de la chimenea y bebérmelo poquito a poco, conforme le voy dando vueltas a las migas y se van dorando.

El pan se añade cuando ya las papas están pochadas. Hay que picarlo todo con la paleta y darle vueltas, para que se desmenuce bien, echándole paciencia, hasta que esté bien mezclada toda esa masa y las migas queden sueltas, desmoronadas y doradas pero sin quemarse, ni pegarse a la sartén, ni quedar fritas, ni cocidas. Toda una obra de arte en que se va más de una hora.

\* \* \* \* \*

El problema era la carne, la leche y los huevos, un lujo casi inexistente. Pero mi padre compró una cabra que venía preñada y al poco tiempo parió dos chivos, macho y hembra, que fueron mi delicia. Me dio mucha pena cuando en vísperas de Navidad mataron al macho para hacer unos asados durante aquellas fiestas. La hembra se salvó para tener más leche y quesos al año siguiente.

Y para disponer de huevos y carne, aunque fuera de corral y todo el año, Juan José “El Corruco” nos hizo el gallinero, que cercamos de hincos de castaño, descortezados para evitar la carcoma, requemándolos para que no se pudrieran clavados en la tierra. Y lo rodeamos y techamos con tela metálica fina, impidiéndoles a las jinetas y las comadreas cazar a los animales del corral. Allí crió mi madre muchas gallinas y conejos, echaba las cluecas y sacaba los pollitos que colocaba junto a la chimenea, en una cesta forrada por dentro con un trozo de una manta vieja, hasta que salían dando traspiés y aleteando detrás de la gallina.

A mi me encantaba irme al campo abierto con la cabra y los chivos para que se hartaran de hierba, el ordeño al amanecer y a la caída de la tarde y ayudar a hacer los quesos poniendo por la noche la leche hervida en un lebrillo, con un poco de sal y de cuajo, que se obtenía de la flor de los cardos. Al amanecer, cuando ya la leche estaba casi cuajada, se echaban los cuajarones en

---

---

un molde redondo de esparto, que le llaman tramijo, donde se prensaban para que escurriera el suero y se formaran los quesos. Y se ponían sobre una tabla de roble, que les da buen gusto, y había preparado mi padre con unos canalillos hechos a punta de gubia para que, algo inclinada, se fuera vaciando el suero.

Mi madre siempre tuvo la ilusión de criar unos cuantos cochinos; pero mi padre no quiso; no me lo explico, porque luego nosotros hemos criado muchos y hecho buenas matanzas. Precisamente fue el abuelo quien nos regaló nuestro primer cuchillo jamonero y la primera chaira y disfrutaba cuando –ya muy mayor- se venía conmigo al Campo para ver el ganado, y aconsejarme en la selección de las cerdas de cría o apartar el mejor verraco.

\* \* \* \* \*

La miel también fue importante para nosotros y la conseguimos como se había hecho desde siglos. A finales de la primavera Nicolás se fue de madrugada a “El Mayorazgo”. Antes de que amaneciera y se despertaran, cogió en dos sacos de yute un par de enjambres de abejas, que había visto la víspera colgados de las ramas de unos castaños, y las pasó a unas colmenas que tenía hechas con truecos de corcho, tocorreando con piedras junto a los sacos de cara a los corchos, imitando el ruido con que los abejarucos asustan a las abejas para cazarlas. De esa manera, huían de los sacos y se refugiaban en las colmenas.

Al paso de unos meses, pudimos dejar de comprar azúcar, que era muy cara, escasa y de mala calidad. Mi madre hacía algunas tardes pestiños y piñonate y los hervía en esa miel diluida con un poco de agua.

Hasta endulzábamos el “café” con miel. Bueno, café. . . café, había pocas veces. Casi siempre se tomaban cebada y bellotas peladas, tostadas en un cilindro de lata con agujeros y un manubrio, puesto sobre una caja de hierro con ascuas. Yo le daba vueltas a aquel artefacto –que nos lo hizo Rafael El Herrero- hasta que olía a quemado. Luego se machacaban y se hervían en un puchero.

Sólo tomábamos buen café cuando nos vendían un poco los “Mochileros”. Recuerdo las aventuras que me contaban Eulalio Cáceres, Miguel “El Largo” o “El Perdigón”, que lo traían de contrabando desde Portugal por el camino de La Corte de Cortegana, la Majada de la Plata y el Salto del Diablo. Era café del Brasil, que entraban en España a campo través por Rosal de la Frontera, burlando a los carabineros que, a veces, los tiroteaban.

---



---

Mi madre era la especialista de los pestiños. Hacía la masa con harina, que cernía con un cedazo más fino. A un kilo de esa harina, le echaba un puñado de levadura, medio vaso grande de agua, medio de aguardiente, medio de aceite y un par de huevos batidos. Cuando se aupaba la masa con la levadura, la aplastaba con el rodillo, la cortaba en redondeles con un vaso boca abajo, *le retorció las orejas* –como ella decía-, dándole la forma de siempre a los pestiños, los freía y después los enmelaba hirviéndolos en otra sartén en la que ponía dos partes de miel y una de agua. Luego se espolvoreaban con matalahúga machacada, de la mata de anís del fondo de la huerta. Menuda indigestión cogí yo una tarde por tomarme a cucharadas los restos de esa miel, todavía caliente.

La maestra haciendo el piñonate era la tía Rosario, que preparaba una masa semejante, pero con vino blanco del Condado, en lugar de aguardiente. Con esa masa hacía unos fideos gordos que luego enrollaba y les entremetía piñones, si los había. Y si no, trozos de nueces o de almendras. Después reliaba los fideos, los cortaba en dados grandes, los freía y los enmelaba igual que se hacía con los pestiños.

\* \* \* \* \*

Yo tenía sólo unos doce años cuando les ayudaba a las mujeres en todas estas tareas, propias de una casa de labor de entonces. Me gustaba hacer lo que podía, traer la leña, caldear el horno, regar la hortaliza, preparar la *afrechada* de las gallinas y los conejos, hirviendo el afrecho con las mondas de patatas y frutas, y aprender estas cosas que os he contado, tal como se hacían hace sesenta años.

Después, sobre mis quince, ya me consideré mayor y me iba todos los días a donde estuviera el tajo con Nicolás “Chachá”, “Los Soña”, Manuel “El Boba”, “Los Risa”, “Patás Largas”, Francisco “El Velo”, su hermano Ramón y otros agricultores de pro, para ir aprendiendo las faenas más camperas. La siembra, la siega, la poda o picar la leña. Hasta me enseñaron a arar derecho con los mulos, hacer hornos de carbón y todos los demás trabajos. Me gustaban estas tareas rudas, propias de los hombres, comer en el Campo y volver a casa cansado, con las alforjas vacías al hombro y oliendo a jara, a romero y al humo de las candelas.

---

---

Era una vida dura, sin televisión, ni cine, ni otras diversiones que el propio trabajo o, por las noches, las largas veladas, mientras se guisaba en la chimenea, se asaban castañas o bellotas en el tostador, se afilaban las hachas o se les ponían cabos nuevos, a la luz de los candiles, el quinqué o los focos de carburo porque, en aquellos años de penurias, se iba la electricidad al *toque de ánimas*, al caer la noche.

En aquellas tertulias se contaban antiguas historias de guerras y de monterías para la caza de jabatos y de lobos –que entonces aun los había en la Sierra- y aventuras de bandoleros y contrabandistas, que yo escuchaba con la boca abierta. Cuánto he disfrutado charlando con los viejos de la Comarca y qué verdad es que sólo se aprende de los viejos y los libros.

Sería una vida ruda y agreste. Pero, sin duda, aquellas vivencias tenían sus encantos de austeridad y sencillez y el halo romántico de los viejos usos, junto con la satisfacción de hacer nosotros mismos lo poco que precisábamos.

Fuenteheridos, a 31 de mayo de 2009.

---