

## A COCIÑA DE OLA

Por: Alicia Ríos

A ola é un dos instrumentos clave da arte culinaria, só comparable pola súa importancia coa tixola e o forno.

Obviamente no forno ábase, na tixola frítese e na ola cócese. A cociña de ola é, polo tanto a cociña do coñecemento.

Se no forno a calor e os produtos a cociñar fano todo e na tixola o aceite é fundamental, na ola a presenza da auga será o que posibilite a cocción. Polo tanto, para a cociña de ola necesitamos: calor, alimento e auga.

¿ Que alimentos son os que requiren este tipo de elaboración ? Aqueles que pola súa carencia de auga

queimaríanse no forno e torrariáanse na tixola. Isto non é óbice para que aqueles que teñan auga na súa natureza poidan, tamén, ser cociñados na ola. En calquera caso todos son recursos da habelencia humano para facer comestible calquera tipo de alimento.

O primeiro contacto do alimento co lume sería o asado entre brasas dunha fogueira. Isto ten o inconveniente da perda dunha importante capa externa da peza. Co tempo empregárase o asado a distancia coa peza espetada, primeiro suxeita coa man e logo suxeita cos dous espetos.

Non hai dúbida de que a primeira ola foi o cranio dunha peza de caza que actuou de ola para cocer os seus propios miolos. O que daría grande impulso á cociña de cocción foi a aparición da cerámica no período Neolítico, en torno ó ano 6000 a. C. Das mans do oleiro xurdiron moitos instrumentos sutís: vasillas, pratos, ánforas, lámpadas de aceite, entre outras moitas. Sen dúbida, o máis útil de todos eles par a cociña, foi a ola. Dos diferentes tipos logrados nestes remotos tempos, sobresa, pola súa funcionalidade e permanencia na cociña actual, a ola campaniforme tan apta para a súa elaboración no torno como para a súa utilización na cociña. O torneiro só ten que ir separando, de maneira paulatina e crecente, as súas mans para imprimir a súa característica forma cónica. Isto confírelle unha base firme e ampla, a máis ampla de todas as olas existentes, que aumentará a superficie de contacto co lume.

### O SIMBOLISMO DA OLA

A ola é rica en simbolismos o que facilita a inspiración no seu emprego. A súa semellanza do estómago inspiraría a posibilidade dun lento cociñar, dun lento cocer, como a previa dixestión que aforra dixestión ó corpo humano. O seu espacio pechado, pois leva tapa, recordará inconscientemente á ama de casa os secretos maternos que agocha no seu ventre, o cal facilitará o amor ós sacrificios da cociña.

Todo isto fixo que tradicionalmente a cociña de ola sexa a máis lenta e calmosa de tódolos xeitos de cociñar. Aínda nalgúns pobos do Mediterráneo os "lugareños" levan as súas olas ó forno do panadeiro para que na noite previa ó día de descanso ritual se cozan lentamente os seus sabios "potajes" ó rescaldo da leña que, coma nunha dixestión ou nunha xestación, logran o resultado sen intervención da man humana.



## A OLA CAMPANIFORME E O SEU EMPREGO

A ola campaniforme é unha reliquia do que deu en chamarse cultura campaniforme que ten a súa orixe no sur da península ibérica dende onde de espallou cara o leste e norte de Europa. Para a súa utilización actual deste tipo de olas de barro hai que ter en conta a súa preparación ou curado que evitará que en contacto co lume escache e parta.

A primeira vez que se empregue convén tomar a precaución de somerxela en auga limpa a temperatura ambiente durante ó menos 24 horas e despois deixala secar ó aire. Cada vez que se volva a usar convén poñela debaixo do chorro do billa para volver a saturar de humidade tódolos seus poros, durante a penas un par de minutos. A maior parte das olas de barro que se elaboran en España admiten o contacto directo co lume, cando están humedecidas, excepto a calor da vitrocerámica.



## HISTORIA DA COCIÑA DE OLA

Un dos pratos máis característicos da cociña española é a *olla podrida*. A explicación para este cualificativo tan sorprendente ten dúas interpretacións etimolóxicas: Unha refírese á *podrida* como alimento moi cocinado, que recorda á froita moi en sazón a punto de caer da árbore ou de podreecer. Outro viría de *poderida* ou *poderío* e refírese ó valor e variedade dos alimentos que

a compoñen. De ambos significados hai nutridas referencias na literatura española de todas as épocas así como nos dicionarios máis clásicos.

A súa orixe máis remota é a *adafina* dos xudeus, posteriormente cristianizouse engadíndolle produtos ritualmente diferenciativos como a carne e outros derivados do porco. No século XIX a *olla podrida* evolucionou ós diferentes cocidos rexionais entre os que sobresaí o *cocido maragato* da rexión chamada Maragatería, na provincia de León, ó N.O. de Castela. Caracterízase pola presenza de dez produtos cárnicos diferentes e escasos produtos vexetais. A medida que avanzamos cara ó sur as verduras van substituíndo na ola á presenza das carnes.

## EVOLUCIÓN DA OLA

Na cociña rexional, e naquela que quere ser fiel ás súas raíces, segue empregándose a ola de barro pero, onde

se deu a maior evolución foi nas olas metálicas. Cada metal aporta unha inductividade da calor característica. Superada a insalubre batería de aluminio, as olas de aceiro inoxidable con fondo grosso condensador do calor son as que máis recordan á cocción tradicional. O gran salto deuno a “ola express” que quitou á cociña de ola o seu tributo ó tempo. Hainas de baixa ou de alta presión, chegándose a reducir os tempos de cocción a unha terceira parte.



A antiga ola lenta permitía unha vida paralela: mentres se estaba cocendo, a ama de casa podía facer outras cousas, incluso alonxarse da cociña. Coa ola a presión hai que usar cronómetro, baixo perigo de explosión.

## VALORACIÓN DA OLA

A valoración cultural destes pratos, - o que inicialmente foi a *olla podrida* e, sen aparente causa algunha que explique o cambio de denominación, comezou a chamarse cocido nas terras de fala castelán e *putxero* na de fala catalana (nome que alí recibe a ola) -, variou moito. Durante varios séculos constituíu o prato de subsistencia da maior parte da poboación española, con diferencias na súa composición en función da solvencia económica dos seus consumidores. Antes da Guerra Civil Española, anos 1936 a 1939, consumíase a diario excepto os días festivos no que se soía substituír pola paella e canelóns. Aceptábase de bo grado pois é moi saboroso e nutritivo pero considerábase un prato de carácter popular e non refinado. Hoxe en día están revalorizados ata o punto de que forman parte dos menús de hoteis e restaurantes da máxima categoría.



As causas atópanse no intervalo entre a emancipación da muller do fogar e a aparición da “ola express”. Ese momento é clave para que se converta nun prato inaccesible e se dea o recoñecemento do seu elevado valor alimenticio, como un dos mellores expoñentes da combinación e proporcións óptimas dos ingredientes da dieta mediterránea.

Durante a época da devaluación seguiuuse tomando o *cocido* pero sen apreciálo. Tomábase por obrigación para simplificar a elección do menú, ata que nos anos 60 produciuse unha liberación do cocido, cunha recuperación gloriosa. En España a estes pratos populares, no ámbito doméstico e nos restaurantes, chamábaselle *plato de cuchara*.

## ACTIVIDADES “Pineiróns”

Agradecemento á:



ILMO. AYUNTAMIENTO DE MARÍN  
ILMO. CONCELLO DE MARÍN

CONCELLERIA DE CULTURA