

LAREIRA E POTE DE SANT IAGO

Por: Xavier Barreiro

Dende 1850 ata 1903 pasaron polo Hospital Real de Santiago once cociñeiros, nove confeiteiros, oito panadeiros, tres chocolateiros, un castañeiro, catro camareiros e un carniceiro. Todos eran peregrinos de fóra de Galicia, entre outros: Martín Josef, cociñeiro de Marbella e veciño de Pares, Francia; Alejo Casin, confeiteiro de Valladolid; Domingo Martínez, panadeiro de Estella, e Jorge Vález, chocolateiro de Subira, ámbolos dous de Navarra. Da súa estada por terras do Apóstolo nada sabemos, nin se traballaron en Galicia ou se intercambiaron coñecementos cos profesionais galegos daquel entón. Nun modelo social de gastronomía autárquica como a galega, pouco amiga de innovacións por mor da escaseza naqueles anos, cunha terra xenerosa en recursos e produtos alimenticios pero mal aproveitados, é posible que o único que asimilase a nosa cultura alimentaria dos peregrinos fosen algúns termos lingüísticos coma broa ou boroa, palabras derivadas do francés burona, coa que se especificaba calquera tipo de fariña; para complicar a historia hai filólogos que insisten na procedencia celta desta acepción gastronómica.



Naquelas datas o consumo de patacas e augardente xeneralizouse en Galicia. O almorzo dun campesino do Val do Ulla, preto de Compostela, consistía nun líquido fervendo a base de medio litro de leite e dous de auga no que se afundían papas de broa con balor, comida nunha cunca. O xantar non pasaba de ser un caldo de verzas, ervellas e patacas con anacos de touciño rancio, quen o conseguía, e graxa de unto na maioría dos potes. Pola noite toda a familia sentábase ó redor do lume para cear o caldo que sobrara do xantar. Os que podían traballar ó xornal contaban co compango (algo que comer para acompañar o pan), con sorte un pouco de

trigo, viño e augardente. Almorzar coa *parva* consistía nunha ou dúas copas de augardente ou anís, pan de boroa ou papas millas e patacas cocidas. Despois destas datas, e por mor da emigración masiva que provocou a falla de forza de traballo barata en Galicia, as cuadrillas de mozos na sega facían catro comidas: almorzo a base de patacas e arroz ou semellantes; no xantar caldo, carne cocida, touciño e pan; pola tarde, na merenda, outro guiso de patacas cunha pouca carne; caldo na cea.

O inglés Widdrington, quizais outro peregrino do século XIX, quedou abraiado pola calidade das nosas patacas "*cocidas con cáscara, sin sal ni otro aderezo, echándolas después en un cesto de mimbres; tómanlas por desayuno durante todo el otoño, invierno o primavera las gentes del campo en tierra de Lugo*". Calquera destes homes quedaría abraiado ó descubrir que ata cen anos despois da súa chegada pouco cambiou nas lareiras e nos potes de Sant Iago. Non lle sucedería o mesmo referíndonos á mentalidade dalgún restaurador en activo. Cómpre dar unha visión xeral do que puido ser Galicia antes e despois desas datas no eido gastronómico.

Doutra banda, na nosa irredenta *Gallaecia* todo aquilo que máis alegre o bandullo é pecado, ou é moi caro, ou é prexudicial para a saúde, ou o que é peor, non sabemos que se podía comer: cogomelos, algas, o caruncho do millo (*caviar azteca*), pineira, lapas, caracois e ourizos de mar. Hoxe en Galicia escóllese a comida co pensamento, intelixentemente, e gozamos dela co sentimento. Se ben hai quen come para vivir e quen vive para comer, situarse nun termo medio é trocar unha necesidade fisiolóxica cotiá nunha actividade que dá pracer ós sentidos facendo uso da cociña cos coñecementos e produtos que definen cada gastronomía. Por iso a cociña galega é unha arte que dalgún xeito materializa os valores culturais e os sentimentos dun pobo. A gastronomía vén sendo unha musa na lareira, a gramalleira que sostén o pote onde leveda o cerne desta arte.

Os condicionamentos que conforman a gastronomía de Galicia son: territorio e clima, entorno afectivo, crenzas relixiosas, sementeira e recolleita, niveis cultural e socioeconómico, tradicións seculares (supersticións e festas gastronómicas), globalización alimentaria e novas tecnoloxías. Pero a cultura gastronómica está tan vencellada ós galegos,

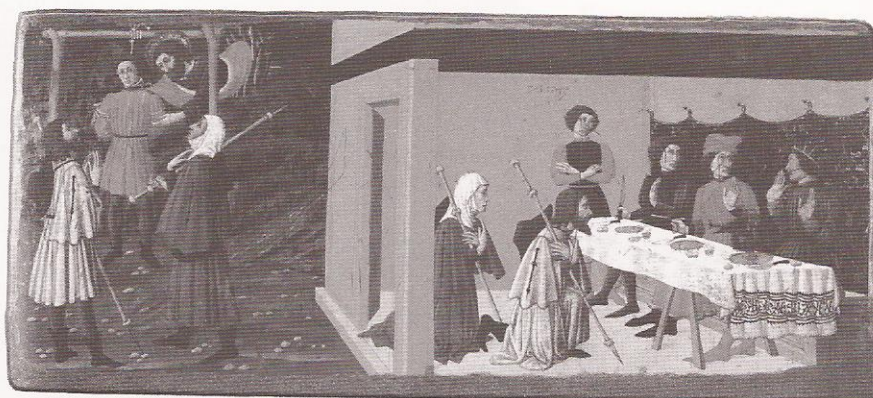
chapantes (gourmets) ou non, que topamos con apelidos, alcumes e topónimos idénticos co mesmo nome dun alimento. Dase o caso dunha parroquia do concello de Zas (A Coruña) chamada San Pedro de Allo que ten dous lugares cos nomes de Cebola de Arriba e Cebola de Abaixo. Quen busque nos rexistros civís atopará nomes coma Xoana Albariño Rico, José Blanco Ribeiro, Manuel Amor Pan, Antonio Boo Pouso, e pescudando achamos apelidos galegos cun referente gastronómico coma Abraira, Agrelo, Albela, Ameixeiras, Ameixón, Amorós, Arcea, Avelá, Avelaira, Becerra, Bruño, Carolo, Centeo, Cerdeiras, Cervo, Cochón, Cociña, Coello, Corbelo, Cordeiro, Cortizo, Cotón, Cunqueiro, Espiña, Fariña, Feixó, Figueiras, Laranga, Leite, Leituga, Loureiro, Maceira, Manteiga, Maquieira, Nabaza, Noceda, Nogueira, Oliveira, Olveira, Pan, Pardal, Pereira, Piso (do latín pisum, chícharo), Pombo, Queipo, Requeixo, Rolón, Saborido, Salgado, Tenreiro, Torrado, Touriño, Trigo, Xato (castelanizado en Jato, becerro de leite) e tantos outros. Os alcumes non son quen de fuxir do eido da cociña galega e así tópanse algúns, con retransca escatolóxica incluída, coma Pardal, Anguiacho, Furón, Papanoces, Cagamillo, Lambebicas, Papaberas, Lorcho, Biosbardo, Parrulo, Escarapote, Comecastañas, Parrocha, Chuchamel, Zarrabullo, Lambecricas, Castaña do demo...

Os condicionamentos do entorno de Galicia agroman nos microclimas que permiten a diversidade das plantacións cunha cultura agrícola propia e local. Adaptarse ó entorno xeográfico significa consumir os alimentos dispoñibles nesa zona co máximo rendemento de nutrientes cun mínimo gasto enerxético. No caso galego temos exemplos nos dous bandos: millo e grelo. Outra peculiaridade é o minifundismo, que requiría moito esforzo para un escaso rendemento da terra coa axuda da vaca galega que proporcionaba forza de traballo, esterco, coiro, leite e carne.

As tradicións seculares da nosa gastronomía teñen o cerne no tempo dos castrexos. Deles asimilamos o costume de abarroutar o bandullo dos convidados (encher ata a fartura), a cortar a comida posta enriba do pan e a afección pola esmorga. Hai arqueólogos e historiadores que afirman a orixe castrexa do caldo de verduras con carne e fabóns (sen patacas nin fabas, ámbolos dous de orixe americano), do centeo e do orxo, da torta ou pan de landra que evolucionou en bica feita na pedra quente da lareira, da cervexa, do magosto, do San Xoán, das filloas e do xábón. Despois achegáronse os romanos co loureiro, as ortigas (para comelas e como remedio

medicinal), a salgadura, o viño, o Entroido, embutidos coma botelo e chourizos, e hai dúbidas de se tamén trouxeron as castañas, a galiña e outras froitas (a figueira puido chegar cos romanos ou con algún mercador de orixe mediterráneo), pero pódese afirmar que os césares apreciaban o queixo do Cebreiro e o viño Mencía que catában en Roma. Dende aquí pouco evolucionou a nosa dieta ata a chegada da pataca e do millo que orixinaron novos costumes na alimentación.

Trouxemos o millo de América pero non a técnica azteca da *nixtamalización* que permite aproveitar todas as substancias nutritivas dese cereal; este proceso consiste en cocer o gran de millo en auga con cal para moelo logo de que perda a vaíña externa na cocedura. Ó igual cos aztecas soubemos plantar fabas e cabazo ó redor do millo para que non medrasen herbas debaixo das follas da cucurbitácea e aproveitamos a capacidade das leguminosas para fixar o nitróxeno na terra, en beneficio do millo. Así e todo, unha dieta baseada só no millo como cereal conduce a unha carencia de vitamina B provocando a pelagra, doenza que era moi común na Galiza da costa, ademais de obstaculizar a asimilación de certos aminoácidos e proteínas na dixestión. Co millo e coas mazás dáse o paradoxo de que sendo grandes produtores non fomos capaces de producir a sidra que



consumimos nin de elaborar whisky (*bourbon* chámasele a este licor feito con millo) coa inmejorable calidade das augas da Galicia dos mil ríos. Anecdóticamente elaborouse durante catro anos un licor feito de toxo que non tivo aceptación. Na Galicia interior topamos co bocio por mor da falla de iodo na alimentación. O caso agravouse porque ó basear a nosa dieta na inxestión de pouco peixe e un alto consumo de grelos e millo, estes últimos restábanlle iodo ó corpo. Nas zonas da costa non foi endémica esta enfermidade porque as sales de iodo necesarias na dieta están presentes no aire que se respira. Por algunha razón nabo, nabiza e grelo son o tótem alimenticio galego, a Trindade do sustento dos nosos avós.

As crenzas relixiosas mestúranse na gastronomía galega dende que nos ritos pagáns se lle ofrecía comida ás fontes ou ás árbores. Hoxe ofrécenselle exvotos de cera ó santo para curar animais ou dóanse, para a puxa, capóns, pescadas, xamóns, cabuxas, coellos ou galiñas, coa intención de acadar a intercesión do santo ante Deus. A relación da gastronomía e da alimentación co aspecto relixioso vén da man da superstición. Non hai nin trinta anos que nos funerais cociñábase para todos os asistentes ó velorio e comíase co morto á mesa, de corpo presente no cadaleito co seu prato diante cheo de viandas, e as persoas que axudaban arranzando ó defunto para o enterro recibían un grolo de augardente ó rematar o traballo. En Cambados esta comida facíase despois do enterro e coñecíase coma o *guiso do pote*. Moitas veces os herdeiros do finado facían un esforzo económico enorme para ofrecer este último banquete ó morto. Enlazando co tema dos defuntos, no magosto existe a crenza de que por cada castaña que se come sae unha ánima do purgatorio.

O pan é alimento sagrado en Galicia. Xa en 1542 o bispo de Mondoñedo Fr. Antonio de Guevara cita o costume de facer unhas cruces coa masa do primeiro pan novo que se coce para pousalas na maseira ou na arca,

tendo por certo que así multiplicaríanse e non se estragarían os moletes gardados. Hoxe tamén se lle fai unha cruz na masa para que levede ben, e ata hai poucos anos cando caía ó chan limpábase con coidado, bicábase, e despois de persignarnos comíámolo; se non hai pan e patacas non é comida. Algunha vez se lle ten ofrecido un anaco de masa ó lume agradecéndolle a súa axuda no forno. Da sona do pan galego fóra dá conta Luís Vélez de Guevara na súa novela *El diablo cojuelo* (1641), porque os protagonistas, don Cleofás e o díaño Cojuelo percorrendo Sevilla, “*después de haber comido algunos pescados regalados de aquella ciudad y del pan que llaman de gallegos, que es el mejor del mundo*”, van durmir a sesta; pode referirse ó tipo de pan, á rúa onde estaba a panadería ou á orixe dos panadeiros.

É innegable o feito diferencial relixioso na cultura, na gastronomía e no acontecer dos galegos, se ben débese diferenciar entre a cociña dos mosteiros e o pote dun cura de

aldea, aínda que ambos tivesen ben abastecidos celeiros, hórreos e adegas, a diferenza do campesiño que llos enchía. Tanta terra en poder dos mosteiros e o feito de ter ata seis tipos de traballos relacionados co xantar no organigrama laboral dos monxes (celeireiro, cociñeiro, camareiro...), fai pensar que os mosteiros eran autosuficientes para acadar provisións: pago de rendas en especie, foros, doazóns. Algún mosteiro chegou a recibir como pago as linguas de baleas que se pescasen na costa lucense, noutros existían criadeiros de troitas e anguías, e os monxes dedicados a recadar estes pagos tiñan o dereito de Yantar, o que implicaba a obriga de alimentalos por parte do aforado cando ían cobrarlle. Nas regras de cada orden tiñan especificado o número de comidas diarias, o menú, días de xaxún e dieta para os enfermos. Gracias a todos estes dereitos os relixiosos foron pioneiros na introducción dalgún cultivo como o pemento, xa que conta a tradición que no mosteiro de Herbón, preto de Padrón (A

Coruña) sementáronse por primeira vez en Galicia.



As nosas tradicións gastronómicas corren parellas ó ciclo da sementeira e recolleita e máis dalgún costume relixioso, diferenciándose no alimento representativo da época do ano e desa

festa en concreto. Polo tanto, o organigrama do ciclo anual pódese artellar con: Entroido, Semana Santa, primeiras comunións, Coresma, San Xoán, festas patronais, a matanza do porco, vodas e bautizos, verao, vendima, Magosto, Nadal e festas gastronómicas. En canto ó numero de comidas, independentemente da cantidade ou calidade, foron tradicionalmente almorzo, a parba, xantar, merenda e cea, cada unha delas a unha hora establecida.

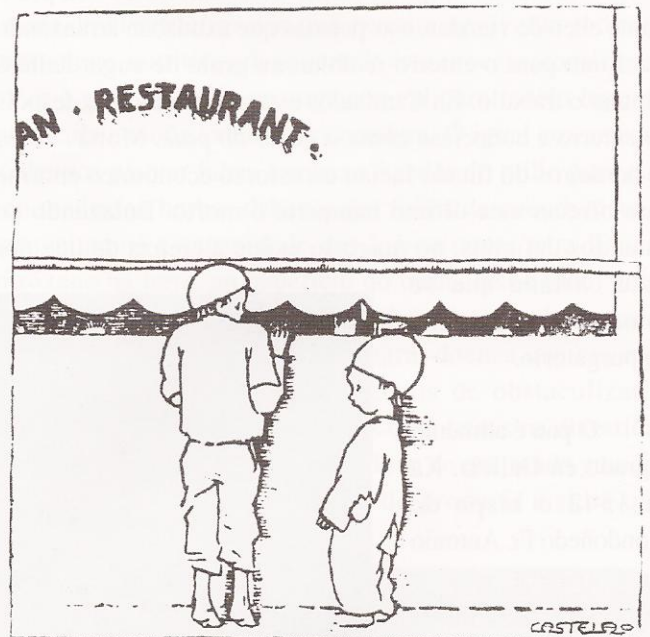
Da raizame da nosa cociña na mente galega dan conta os nosos mellores escritores e artistas, dende os que esculpiron a empanada na pedra do Pazo de Xelmírez ata Otero Pedrayo, Álvaro Cunqueiro, Vicente Risco, Eduardo Pondal, Julio Camba, Castelao, a Condesa de Pardo Bazán e Manuel Puga (*Picadillo*). Cada un no seu estilo esfolo un anaco das tradicións e feitos que explican o porque da nosa actitude na lareira: Cunqueiro, Pardo e Puga transmitíronnos receitas; Otero e Risco apostaron pola etnografía; Camba, Otero e Cunqueiro

foron excelentes comentaristas gastronómicos; Castelao macerou a fame cun humor acedo. Con eles descubrimos trasnos que só comen castañas (Sorisco Falador de Cunqueiro), receitas paradisíacas, costumes do pote esquecidos e recuperados no tempo, refráns e loubanzas ós alimentos, ritos, tabús e supersticións en relación co gastronómico.

Nas perspectivas de futuro da alimentación dos galegos adivíñase unha continuidade das tradicións gastronómicas aínda non esquecidas, así coma un auxe da globalización que tenta homoxeneizar a dieta de tódolos europeos. Esta globalización gastronómica intenta deixar de lado a nosa dieta atlántica tradicional para implantar os costumes da comida rápida, os pratos preelaborados para o microondas, os alimentos transxénicos, a comida lixo, en definitiva: preténdese que pasemos menos tempo na cociña coa escusa do ritmo estresante das condicións laborais, tamén globalizadoras, para o cal se nos ofrece coma man de santo uns alimentos pouco nutrientes, sen calidade pero moi presentables, quizais en beneficio das grandes empresas da alimentación. Na contra, cada ano é máis o interese que poñemos para estar ó día na información dietética ou en consumir produtos de máis calidade, de gandería e agricultura ecolóxica, e a ser posible da nosa horta, polo que se están a recuperar especies autóctonas case extinguidas como o porco celta, a galiña de Mos e o millo Corvo, pero xa é menos doado topar algún produto tradicional da horta, enténdase tirabeques de manteiga, peras urracas, millo branco, chícharos doces, mazás pementa ou tabardilla. Neste senso vótase de menos unha educación alimentaria na escola e algunha publicación especializada nestes temas e centrada en Galiza, xa que non tería perdón a perda do noso potencial xenético culinario que soporta ó esquecemento do arrecendo tradicional da lareira.

Á gandería e o agro galegos quédalles por sufrir máis reestructuracións. Mentres, introducimos especies alleas, moi exóticas, que son rendibles un certo tempo e só para os pioneiros destas explotacións gandeiras, pero sen lles abrir mercados. Daquela, é desexable que o avestruz e a búfala, que produce leite semellante en composición ó da vaca do país, non substituían ó porco celta e a rubia galega. Débese ter moi en conta o pulo que acadou en Galiza nos últimos tempos o consumo e cultivo de cogomelos, que xa nos permite cociñar todo o ano exemplares que só podíamos atopar no monte. Caso aparte son os produtores galegos de mel que souberon asociarse para mellorar a produción e consolidarse nun mercado que aprecia a calidade do produto. O consumo de coello de granxa non se estabiliza, quen sabe se pola

cuestión da cor da súa carne ou por falla duna política de mercados, e o galo de curral, o ecolóxico cebado con millo e miñocas, estase a subir no poleiro das preferencias dos chapantes máis sibaritas, chapantes que tamén empezan a gozar do *foie gras galego*; este é un caso semellante ó do cava e o *champagne*. E por fin fóra prexuízo: xa que non consumimos caracois a lo menos criámoslos para a exportación cara ó consumidor catalán.



—¿Qué miras?
—Como comen.

Como resposta ó recorte de caladoiros para a nosa flota pesqueira e da mingúa nas capturas nas nosas augas estase a desenrolar unha rede productiva na acuicultura, mariña e de auga doce, con bos resultados. Descubrimos que inverter na investigación de novas fontes de produción de alimentos é moi rendible a medio prazo, sobre todo con especies cunha grande demanda de consumo e con intención de reducir as importacións de marisco irlandés, ameixas e ostras francesas ou salmón noruegués; como contrapunto, dicir que exportamos a tecnoloxía galega das bateas e xa podemos velas por Hong Kong e noutras rías asiáticas criando mexillón, algunha hai en Sudáfrica, pero a calidade da vianda do molusco asiático, ou do africano, é moi inferior ó noso porque cando se enlatan desfanse ó collelos co garfo. A recolleita, consumo e cultivo de algas mariñas están medrando parellos á demanda do mercado xaponés, o principal consumidor ó que tamén lle enviamos ourizos e pineira por mor do mínimo consumo que facemos deles.