

AL RICO, RICO... COCIDITO MADRILEÑO

Siete propuestas para disfrutarlo

CUALQUIER MOMENTO ES BUENO PARA DISFRUTAR DE UNO DE LOS PLATOS EMBLEMÁTICOS DE LA COCINA MADRILEÑA. UN MENÚ COMPLETO QUE NO NECESITA PRESENTACIÓN. VERDURAS, PATATAS, CARNE DE MORCILLO, TOCINO DE CERDO, CHORIZO Y GARBANZOS SON EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA EN CIENTOS DE RESTAURANTES Y HOGARES QUE PERPETÚAN Y RENUEVAN ESTA ANCESTRAL RECETA. LES PROPONEMOS SIETE MANERAS DE DISFRUTAR DEL COCIDO MADRILEÑO. texto: JAVIER FERNÁNDEZ PIERA fotos: PEPE VARELA Y ARCHIVO

Este es el éxito de un plato que ha alimentado generaciones, una receta que se mantiene casi intacta y unos consumidores - cada día más - que seguimos sonriendo cada vez que vemos el cartelito de 'HOY COCIDO'.

- ¡Envido!

- ¡Tres más!

- Pero serás fullero... ¡si vas de farol! ¡Órdago!

- ¡Ssssssh! Escuchad lo que dice la radio, que esto sí que es un Órdago con mayúsculas: "...Los garbanzófilos están de enhorabuena: vuelve la 'Ruta del Cocido Madrileño de la Comunidad de Madrid.' Por segundo año consecutivo, casi una treintena de restaurantes de toda la Comunidad servirá su especialidad más castiza: el cocidito madrileño...

*Cocidito Madrileño
del ayer y del mañana,
pesadumbre y alegría
de la madre y de la hermana.
A quererte con locura
yo aprendí desde pequeño,
porque tú eres gloria pura,
porque tú eres gloria pura,*

Cocidito Madrileño.

Es cierto que a los verdaderos amantes del cocido les basta con escuchar esta música celestial (pasodoble cantado por Pepe Blanco, con letra de Rafael de León y música de Manuel López-Quiroga Miquel), o con sentir los hipnotizantes aromas caseros del puchero de la vecina para que una inmensa cantidad de estímulos atiborren sus mentes produciendo efectos cuasi alucinógenos, de alegría, excitación, verborrea e incontinencia de órdagos. Nos lo cuenta el presidente y fundador del Club de Amigos del Cocido, Guillermo Piera.


EL CLUB DE AMIGOS del Cocido, ante todo son amigos, pero de derecho, pues han formalizado su relación pasional con esta asociación que se reúne cada tres semanas, desde hace más de veinte años, alrededor de un cocido para celebrar lo que ellos mismos llaman 'sesiones garbanzofágicas de carácter gustativo'. Allí se dan cita para venerar al cocido, pero también para compartir mesa y charla.

Con ellos descubrimos que hay muchas

Antonio Cosmen, chef de La Cruz Blanca de Vallecas

más cualidades del cocido que explican por qué esta joya culinaria está de moda; por qué algunos jefes de cocina han encontrado en su reinterpretación una nueva tendencia; por qué sigue siendo el plato que abandera muchos restaurantes, y por qué en tantos otros los siguen sirviendo, al menos, una vez a la semana. En definitiva, por qué es el plato más popular de nuestra gastronomía.

SI CUENTO LA HISTORIA entera es seguro que no comemos. Resumen: Los romanos nos trajeron el garbanzo en su 'pack' de cultura mediterránea; pero fueron los cartagineses quienes nos enseñaron a cultivarlo, y los judíos a comerlo. Ellos los comían con las judías - las legumbres, aunque supongo que también con sus mujeres -, en lo que llamaban *Adafina*. También con tres vuelcos: el caldo, las legumbres y la carne.

La *Adafina* original sólo llevaba ternera y aves sacrificadas, eso sí, según la tradición kosher. Aunque pueda parecer que el añadido de la carne de cerdo la hicieron los cris- 

“Mariano José de Larra comenta, en un artículo titulado ‘El Castellanos Viejo’, cómo las clases acomodadas intentan parecerse a la aristocracia sirviéndose un cocido.”

tianos, fueron los judíos conversos o ‘marranos’. Ellos introducían chorizo, tocino y morcilla para acreditar su conversión y evitarse los juicios de la Inquisición.

Durante el ‘Sabbat’ está prohibido cocinar, pero sí se permite disfrutar del abrigo del hogar, lo que acostumbró a los judíos a preparar una olla de *Adafina* (precursora del cocido) con todos los ingredientes la noche del viernes y colocarla cerca del fuego para que se fuera haciendo con la técnica del ‘cocido pausado’. Al llegar la hora de comer estaría todo listo para volcar el contenido en un plato y poder disfrutar del manjar, tradición que pudo dar lugar a los tres vuelcos.

¿Y CÓMO SE HACE EL COCIDO? ¿cómo?

¡Solo! El cocido se hace sólo: y hasta se le puede responsabilizar de ello, como dice Teodoro Bardají (considerado como el padre de la gastronomía española moderna) “si sale mal, él tendrá la culpa; si sale bien, el sabrá”. Sólo con la preparación básica (cortado y pelado) de los ingredientes, y un cocido reposado (técnica) es suficiente. Lo difícil, amigos y gatos, es esa elección de ingredientes y esa paciencia mientras se va cocinando y volcando... Y no nos pasemos de chulapos, que en verdad hacen falta más cosas, que vienen perfectamente bien explicadas en el primero de los libros publicados por el Club de Amigos del Cocido ‘Cocidito madrileño... (el auténtico)’, de Guillermo Piera Jiménez.

Con tan poca complicación, el marketing del cocido también se hace sólo: Si Rafael Nadal hubiera vivido en otro tiempo, seguro que su madre, en lugar del *Cola-Cao*, habría hecho el anuncio del Cocido. La receta, pasando por guerras, paces, descubrimien-



■ Lola Sierra, 20 años en La Taberna de la Daniela. En la imagen derecha, Paco Roncero, chef del Casino de Madrid.

tos y revoluciones, va evolucionando y son muchas las generaciones que observan y mantienen la tradición, comiendo todo tipo de ‘ollas’ –por el recipiente utilizado para la preparación-, *olla morisca*, *olla gitana*, el *pot-au-feu*, y la más conocida, la *olla podrida*. Escritores como Alejandro Dumas los ensalzan, haciendo alusiones a sus injestas de garbanzos a su paso por los Madriles. Mariano José de Larra comenta, en un artículo titulado ‘El Castellano Viejo’, cómo las clases acomodadas intentan parecerse a la aristocracia sirviéndose un cocido. Y quizá el hecho de que se convierta en un menú habitual en la Corte y que los restaurantes y hoteles de Madrid empiecen a servirlo asiduamente es lo que determina que el cocido sea madrileño y no de otro lugar.

A comienzos del siglo XX, Lhardy (Carrera de San Jerónimo, 8) ya servía su cocido. Muchas escenas costumbristas lo retratan como el menú más popular a todos los niveles. Prueba de ello es la viñeta de Inocencio Medina Vera, publicada en la revista ‘Blanco y Negro’ en el año 1909, en la que una pareja de albañiles come un cocido a pie de obra y,





cuando una 'mocita' madrileña, bien acompañada, pasa a su lado, exclama: "Siempre que veo comer a los albañiles su cocidito madrileño... ¡Me da una envidia!". Pero también 'haylos' que detestaron el cocido, como Benito Pérez Galdós, quien llegó a afirmar "...y ahora voy a probar que la culpa de todos nuestros males está en el cocido". En su 'Libro de la Cocina Española', Néstor Luján ya declara al cocido madrileño el plato más popular junto con los callos.

GABRIELES, MANOLOS, rupertos, pachines... Tiene nombres mil y es el ingrediente esencial -y única legumbre- en el Cocido: el garbanzo. Por suerte, en el Mediterráneo tenemos una magnífica producción (aunque toda producción es poca para los 'amantes del garbanzo', y prueba de ello es que hoy nos estamos trayendo -importando- de Iberoamérica los garbanzos que llevamos allí hace 500 años). En estos momentos, en la Península, entre las dos Castillas, Andalucía y Extremadura contamos cerca de 70.000 hectáreas. Cultivo que nos deja alrededor de 60.000 to-

Arriba, el centenario restaurante Lhardy, abajo, Casa Carola.

neladas anualmente de las cinco variedades más importantes:

- Castellano, tamaño medio o grande, esférico y color amarillo característico, superficie lisa y pico curvo pronunciado; también llamado 'de Obispo'. Es el más consumido. 'Para que el garbanzo sea bueno, se ha de mojar el heno'.

- Blanco lechoso, grueso y alargado, con surcos marcados, achatado por los lados y color blanco amarillento, de muy buena calidad y, por eso, uno de los más demandados. Se cultiva sobre todo en Andalucía y Extremadura. 'El garbanzo, picudo, arruvejado y de culo apanderado'.

- Venoso andaluz, parecido al anterior, más gordo, más grueso y con un sabor más fuerte. Cultivado sobre todo en Granada. 'Duro de cocer, duro de comer'.

- Chamad (chato y madrileño), híbrido del garbanzo castellano, más clarito e irregular, también de Granada. 'El buen garbanzo, cara de vieja y culo de panadera'.

- Pedrosillano, pequeño, tamaño, forma casi redonda y el que tiene una mayor extensión de cultivo (Andalucía, y las dos Castillas): aunque su nombre viene de la población salmantina de la que es originario. 'Por San José, tu garbanzal, ni nacido ni por sembrar'.

Los doctos en 'garbanzonería', también gustan de discutir sobre el origen de los mejores garbanzos. Aunque la sabiduría popular lo tiene claro: "el garbanzo y el buen ladrón, de Fuentesauco son"; hay doctrinas encontradas. Pero ya sea de Fuentesauco (Zamora), de Villovela de Río Pirón (Segovia), de La Moraña (Ávila) o de algunos de los lugares de cultivos mencionados, hay que decir que somos muy afortunados con los 'grabieles' que nos rodean. ¡Y de qué manera! Pues ya no sólo los vemos en las preciosas sacas de los mercados, sino también en envases de lujo en tiendas gourmet.

UNA VARIABLE que sí que marca gran diferencia, en cambio, es el tamaño de la legumbre; tema sobre el que el Doctor Ingeniero de Caminos José Luis Díaz Rojas (miembro del Club de Amigos del Cocido) ha realizado un estudio que explica, con fórmulas y argumentos de rigor científico, por qué el garbanzo castellano, con sus mayores dimensiones y volumen, es el más apropiado para la preparación del cocido.

“El consumo moderado de garbanzos es beneficioso para la salud, además favorecen la producción de serotonina (la hormona de la felicidad). Así que ¡más garbanzos y menos Prozac!”



En la imagen izquierda, Pepe Gorines, alma mater de Cilantro. Abajo, Guillermo Pieras, presidente del Club de Amigos del Cocido en plena faena.

Dejando mercado, variedades, orígenes y medidas aparte; lo que también se ha demostrado es que el consumo moderado de garbanzos es beneficioso para la salud. Ricos en calcio, magnesio, hierro y fibra, son ricos también en lecitina, un tipo de grasa que controla el colesterol. Y ¡atención! Favorecen la producción de serotonina (la hormona de la felicidad), como los antidepresivos. Así que ¡más garbanzos y menos Prozac!



EN TODOS LOS AÑOS que el Club de Amigos del Cocido llevan celebrando sus asambleas y 'Días del Garbanzo' (con G mayúscula), ¡no han repetido un fogón! Y han valorado las casi doscientas casas en las que han probado lo que ellos denominan "manjar celestial", siempre en base a tres criterios: Calidad intrínseca del cocido; Marco e instalaciones; y Relación calidad-precio.

En esta última valoración es donde destacó el de La Cruz Blanca de Vallecas (C/ Carlos Martín Álvarez, 58), la cual va ganando puntos en la segunda categoría, pues sirve su cocidito en el mítico Museo Chicote (Gran Vía, 12). Si tuviéramos que hacer un listado de los mejores cocidos, el primero, sin duda, sería 'el de su casa de usted', como pasaría con las croquetas. Así que nos limitaremos a nombrar -con perdón de tantos otros- algunos clásicos del cocido madrileño, en riguroso orden alfabético: Casa Carolina I (C/ Padilla, 54), Casino de Madrid (C/ Alcalá, 15), Cilantro (C/ General Álvarez de Castro, 7), La Gran

Peña (Gran Vía, 2), Malacatin (C/ Ruda, 5), Taberna de la Daniela (C/ General Pardiñas, 21).

Por supuesto que, como buenos 'pulfifagónides' -modo en el que el dramaturgo romano Plauto denominaba a los cartagineses que se deleitaban con la ingesta de garbanzos-, dan mucha importancia no sólo a la degustación sino a su posterior y necesaria digestión que potencie los maravillosos efectos del cocido. Según los expertos, el cocido madrileño debería terminar con:

A) La cada vez menos tradicional siesta.



Licinia Tinto 2006
Syrah, Tempranillo, Cabernet Sauvignon
Bodegas Licinia
D. O. Vinos de Madrid
24 €

B) un buen paseo por las calles madrileñas continuando la interesantísima conversación que llenaba la sobremesa.

C) una partida de Mus.

La opción de volver a la oficina para sentarse frente al ordenador y el teclado no se contempla. En cambio, cualquiera de las tres respuestas anteriores son correctas; pero sería la C, sin duda, la mejor, pues implica, por un lado, poder comentar las maravillas del cocido con los compañeros de mesa; por otro, el seguir manipulando garbanzos -en 'modo' amarracos-; y, por último, hacer una digestión reposada en la mesa de juego, ayudada por "¡un digestivo, oiga usted!" o cualquier otra copa que pueda acompañar la partida. Las casas donde sirven cocido saben que un tapete, una baraja y una buena y actualizada carta de destilados, son fundamentales.

En esta línea nos quedaría por afirmar que el acompañamiento que mejor va con el cocido es el vino. Mejor si es de 'kilómetro cero', es decir, de la D.O. Vinos de Madrid -única denominación de origen con nombre de capital de estado-. Pero si se quiere ir un poco más lejos -en el mapa y en el atrevimiento- recomiendo probarlo con cava rosado, y brindar por cada vuelo.

Con este brindis nos despedimos, que aquí está empezando a oler a puchero recién hecho... Querido Club de Amigos del Cocido -que ahora lo sois también de GASTRONAUTAS-; gracias por este buen rato, y gracias porque es por buena gente como vosotros que el resto de madrileños y visitantes del foro disfrutaremos más, y en más sitios, del cocidito madrileño ●