

Sobre la Cuaresma, los ayunos y las espinacas



Muy distinguida lectora:

Hemos convenido en que la primera cualidad que han de ostentar las lectoras de "Y" ha de ser la máxima distinción, y por ello cuadra plenamente el encabezamiento de esta primera epístola, que tengo el alto honor de dirigirte, y no he agregado el adjetivo de bella, porque la feminidad es sinónimo de belleza, y hubiera sido redundancia hacerlo constar.

Admite desde este instante, amable damita, que has parado tus lindos ojos sobre esta página, que el autor es un viejo amigo tuyo, que desde ahora en adelante, y aceptando con gusto y hasta con vanidad la misión que le ha conferido la gentil directora de "Y", escribirá todos los meses una carta dedicada a hablarte de ese menester de la vida, tan prosalco y a la vez tan indispensable, que es la alimentación, los alimentos, la cocina y el aparato digestivo, tema que si en los precarios tiempos que corremos resulta dificultísimo, hasta para las propias cocineras, suponte lo que habrá de ser para todo un señor licenciado en Medicina, metido a técnico gastronómico.

Claro es, que no soy tan soberbio que me auponga a mí mismo dominador indiscutible de tan arduas cuestiones, y, por ello, os ruego encarecidamente a todas vosotras, bellas lectoras, que cuando no estéis conformes con alguna afirmación mía, me comunicéis vuestra discrepancia de criterio, así como si en alguna ocasión os asaltase alguna duda, en relación con estas cuestiones, claro es, me la consultéis con entera libertad, en la seguridad de que para mí siempre será motivo de viva satisfacción el procurar complaceros.

Y como nos encontramos en las proximidades de Carnaval, recordemos y aplaudamos la acertada disposición gubernativa de suprimir radicalmente las fiestas paganas de Momo, ya que con ello han salido ganando, a la vez que el espíritu y la moral, la compleja fisiología de nuestro aparato digestivo, que tan duras pruebas había de soportar ante los abusos que se cometían en las algazaras carnavalescas y en los banquetes bien sazonados y excesivamente regados con mezclas alcohólicas, vinos más o menos naturales y gaseosos, etc., etc.

Y cuando este número de "Y" llegue a tus manos, faltará poco para que den comienzo esos cuarenta y seis días de recogimiento y ejercicios piadosos y de ayuno reparador y de descanso de nuestra, cotidianamente, envenenada digestión, denominado Cuaresma, que comienza en el Miércoles de Ceniza y acaba en el Sábado Santo.

Si a las prescripciones religiosas de ayunar miércoles, sábados y viernes con "abstinencia de carne", se agregan las forzadas "abstinencias" que nos impone la guerra mundial, no me negarás, lectora, que en este mes largo vas a lograr una silueta estilizada, elegantizada, "esbeltizada", hasta poder volver a llamar la atención de los amantes ojos de tu esposo...

Menos mal que las graciosas y disparatadas películas de Popeye nos han hecho tan a lo vivo la propaganda de las cualidades alimenticias de la espinaca, esa planta "salsolacea" que los botánicos han bautizado con el nombre científico de "Spinaca oleracea" (perdona que se me haya visto el plumero del léxico facultativo), que ya hasta nosotros, los más o menos "entrañables consortes", agradecemos un platillo de esta verdura, o de coles de Bruselas, lombarda, coliflores y hasta repollo, sobre todo si se nos adorna la "pldora" con guarnición de zanahorias, nabos y guisantes, que todavía por esta época son muy agradables.

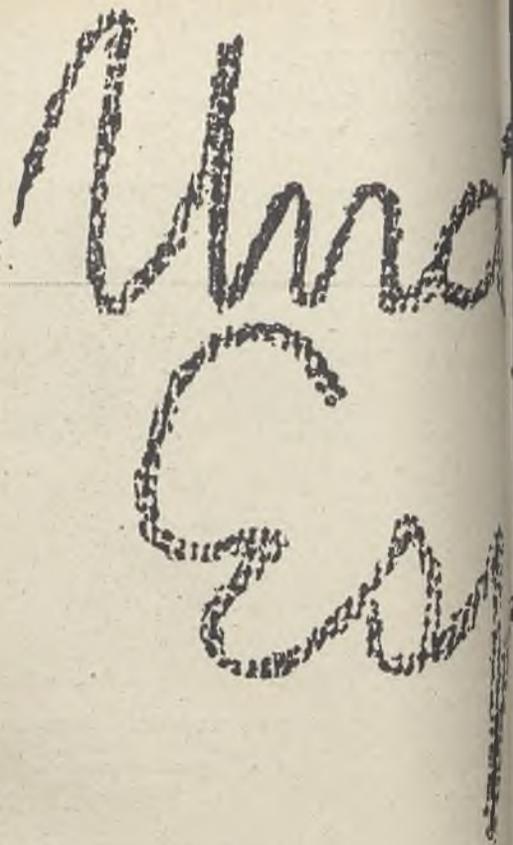
No puedo pasar adelante sin darte unas breves nociones del verdadero valor alimenticio y medicinal de las espinacas. acerca de las que tanto se habla, y para ponerme a tono con mis doctos colegas, comenzaré haciendo un poco de historia, sobre todo, porque si en las cartas no se cuentan historias, casi pierden su categoría epistolar.

La espinaca es originaria de Arabia, pero parece ser que no la conocieron ni los griegos ni los romanos. Su nombre latino "epinachia" se deriva del árabe "esbanasch", que a su vez la tomó del persa "ispanay". A Europa las trajeron los Cruzados, logrando gran difusión, durante el Renacimiento, en Francia, que las puso de moda.

Los médicos árabes del siglo XI las recomendaban con interés en las afecciones a la garganta y del pecho, y los italianos las consideraban como laxantes y purificadoras, afirmando que ejercían benéfica influencia sobre la moral del individuo, hasta asegurar que "algunas cucharadas de espinacas vuelven a la persona más dulce, más bondadosa, más amable; uno halaga a los amigos, a los niños y a todos los miembros de su familia; la paz, la buena armonía, reinarán en la casa...; Si esto fuera exacto, era cosa de pensar en alimentar, con espinacas solamente, a los jefes de los países en guerra!

Pero vamos a lo cierto, y lo cierto es lo que nos dice la Química, esa ciencia intrincada que todo lo averigua exactamente. Y si no, tíjate, amiguita, en lo que ha descubierto que tienen las espinacas: Su principal característica es la de

(Continúa en la pág. 52)



COMO complemento a lo anteriormente escrito, considero necesario dar a conocer algunas de las recetas culinarias de más fácil confección, a base de las sabrosas espinacas.

Esta verdura debe prepararse separando ante todo las hojas secas y manchadas que se inutilizan. Las que ofrecen buen aspecto se pican en pequeños pedazos y se lavan dos o tres veces en agua abundante, para quitarlas el sabor a tierra. Se ponen a cocer en agua hirviendo, y si aun huelen a tierra, se muda el agua primera y vuelven a cocerse con la sal que se juzgue necesaria. Cuando estén cocidas, se escurren quitándolas toda el agua y se rehogan en la sartén con buen aceite, en el que se habrá frito previamente unos dientes de ajo. Se las puede rehogar también, a falta de aceite, en manteca de vaca o de cerdo, añadiéndolas un poco de pimienta, si es de su gusto. Cuando estén cocidas, se las añade un poco de nata o leche y se sirven calientes, rodeadas de tostaditas de pan frito.

Las espinacas en leche se preparan cociéndolas como hemos dicho antes y poniéndolas después en la cacerola con manteca, sal, pimienta y nuez moscada rallada. Pónganse a la hornilla a fuego fuerte, espolvoreándolas con un poco de harina, humedeciéndolas con leche y echando, por último, un buen trozo de manteca de vaca fresca.

La crema de espinacas se prepara, en principio, como hemos dicho; una vez hervidas, se las tiene cinco minutos en agua fría, y después de bien escurridas y secas con una servilleta, se pican lo más menudamente posible. Aparte, en un cazo, se amasan a fuego lento dos cucharadas de harina de flor, manjar hoy sólo reservado a los «maquileros», con cincuenta gramos de manteca de vaca, incorporando poco a poco medio litro de leche. Con esta besameña se refinan las espinacas, añadiendo más manteca, si hace falta; se prueban y se sazonan; se deja cocer un rato, moviéndolo todo para que no se pegue, y se sirven en caliente.

Con esta misma crema, espesándola y dejándola enfriar, se hacen unas croquetas muy buenas.

Las llamadas «espinacas a la andaluza» se preparan de la manera siguiente: Se limpian y cuecen con agua y sal. Se fría aceite en una sartén con una miga de pan. Se frien en este mismo aceite muchos ajos partidos por la mitad, a lo largo, y se sacan también. En este aceite se echan las espinacas y se las agrega la miga de pan bien machacada, con un ajo, todo ello desleído en vinagre y un poco de pimentón y pimienta molida, añadiendo unos cuantos garbanzos cocidos. Cuando hayan hervido un rato, con todo esto, se apartan y se colocan en una fuente. Los ajos fritos se pinchan encima.

Para preparar una ensalada de espinacas, después de cortarlas y lavarlas cuidadosamente, se las añade apio, hierbas muy finas, cebolla y ajos triturados. Se condimentan con aceite, limón y sal de apio, adornándolas con dos zanahos-

