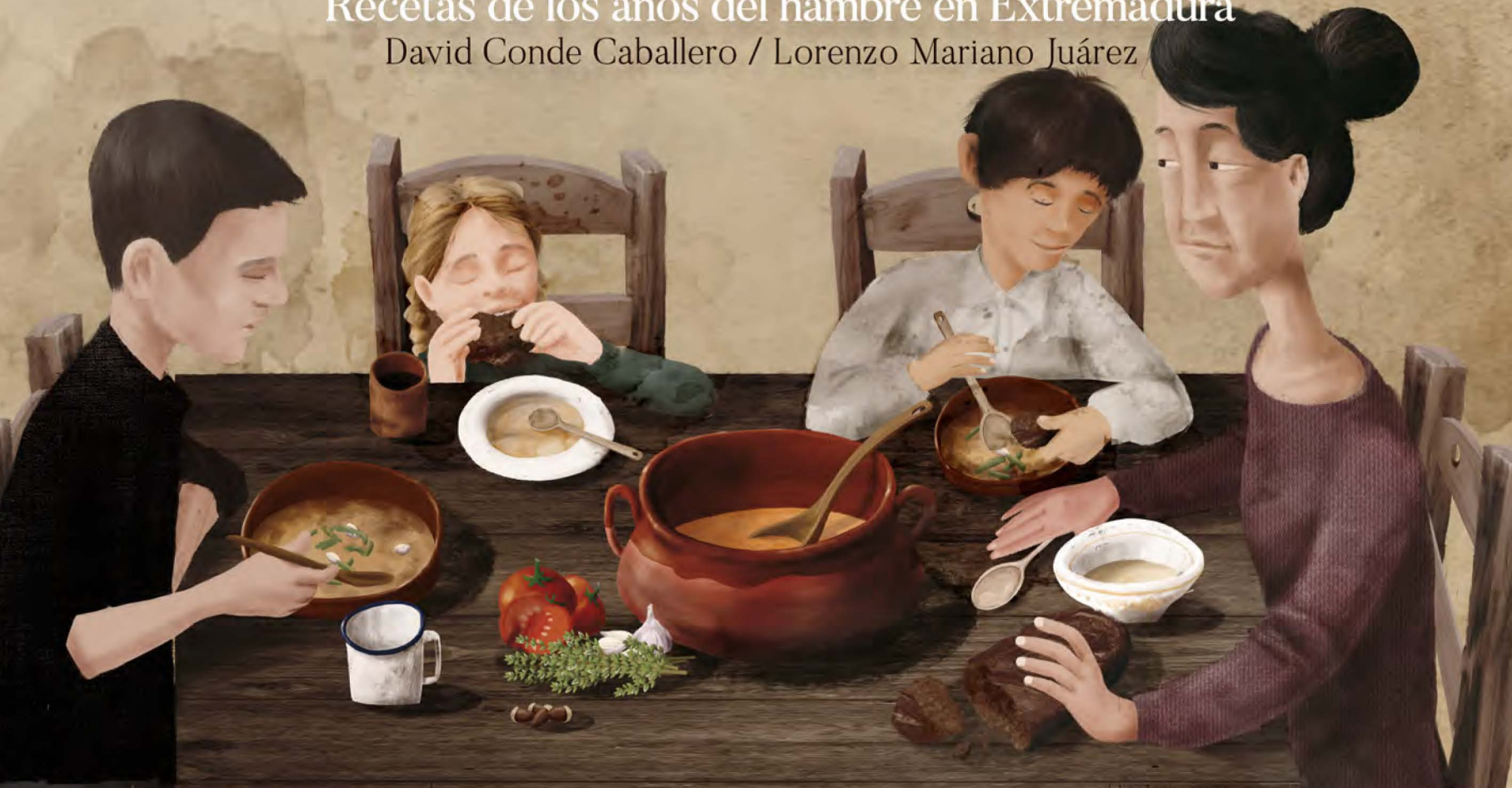


# CUANDO EL PAN ERA NEGRO

Recetas de los años del hambre en Extremadura

David Conde Caballero / Lorenzo Mariano Juárez

4<sup>a</sup> edición









4<sup>a</sup> edición

# CUANDO EL PAN ERA **NEGR**O

Recetas de los años del hambre en Extremadura

David Conde Caballero / Lorenzo Mariano Juárez

UNIVERSIDAD  DE EXTREMADURA



Cáceres  
2023

## ***Cuando el pan era negro.***

*Recetas de los años del hambre en Extremadura.*

### **Edita:**

Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones  
Plaza de Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).  
Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046  
publicac@unex.es  
<https://publicauex.unex.es/>

1ª edición: SEPAD y Junta de Extremadura (2019)

2ª edición: Universidad de Extremadura (2020)

3ª edición: Universidad de Extremadura (2021)

4ª edición digital: Universidad de Extremadura (2023)

**Autores:** David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez.

**Ilustración:** José Carlos Sampedro.

**Diseño y maquetación:** ochoimedia.com

**Adaptación versión digital:** Control P

**E-ISBN:** 978-84-9127-198-7









La Universidad de Extremadura, a través de su Servicio de Publicaciones, ha querido sumarse al esfuerzo inicialmente realizado por el SEPAD y la Junta de Extremadura para dar continuidad, mediante esta segunda edición, a una obra que, a nuestro juicio, tiene un valor profundamente emotivo.

Cuando el pan era negro representa un homenaje sentido y emocionado a toda una generación que nació, creció y vivió en medio del hambre y de la miseria de una España desolada por la guerra. Al igual que a muchos lectores, esta obra ha avivado un recuerdo personal. Hace años, en una comida familiar, una de las comensales le ofreció a mi padre pan integral, a lo que él respondió: “Hija, con lo que yo he soñado de pequeño con el pan blanco, no me ofrezcas salvado”.

Fue esta misma generación la que, a base de esfuerzo y sacrificio personal y familiar, con la memoria siempre viva de la escasez, sacó adelante a sus hijos, protagonizó la emigración, hizo crecer a un país. A aquellos hombres y mujeres les debemos lo que somos.

Y sin embargo, son ellos y ellas los que, cuando solo tendrían que dedicarse a contemplar el ocaso bajo una sombra fresca o al calor de una mesa de camilla, rodeados del amor de aquellos por quienes han gastado sus vidas, se han visto sorprendidos y golpeados, una vez más, por el dolor, por el miedo, por la soledad y por la muerte, ahora en forma de pandemia, ante la impotencia o, mucho más imperdonable, ante la indiferencia de muchos.

No podemos pagarles todo lo que le debemos, pero podemos inclinarnos ante todos ellos y reconocer su valor y nuestra deuda manteniendo y difundiendo una parte de su memoria.

**Antonio Hidalgo García**

Rector de la Universidad de Extremadura

# Prólogo

El pan negro es un signo y un símbolo de un tiempo y de un país: la España de la posguerra. Mejor dicho, de más de media España de ese tiempo. Podemos leer su protagonismo en los años 40 como evidencia y como metáfora.

Comer ese pan marcaba más que cualquier otro signo (ropas, casas...) la pertenencia a un grupo histórico, el de los perdedores de la guerra y a un grupo social, el de los pobres, y por eso también se llamó “pan de pobres”. Quienes comían pan negro, pan de centeno, pero también pan de trigo mezclado con leguminosas o con tubérculos, eran los mismos que comían otras cosas nunca apetecidas. Fueron desplazados de todas las centralidades valoradas y deseadas: la centralidad del color blanco; la centralidad carnosa de los interiores gustosos y obligados a comer el despreciable exterior: cáscaras de naranjas, de patatas, corteza y gordo más que magro; la centralidad de la granja, la huerta y el plantío y empujados a buscar y rebuscar comida en el salvaje campo, en los sembrados ya cosechados; alejados de la centralidad de la mesa y marginados a los rincones donde se come solo y en silencio... en fin sacados de la centralidad social.

Pero la marca negra del signo que sirvió a los pobres, a los vencidos, para sobrevivir, entroncó con su significado simbólico del que se valieron los ganadores de esa guerra, los ganadores de siempre, para intentar rematarlos, pues se usó como significante de la gran metáfora de la negritud que remitía a la exclusión en la ideología atávica judeocatólica. Como en el automatismo del proceso de incorporación estudiado por Rozin y Poulain, los que comían pan negro se identificaron por el poder franquista como garbanzos negros (“personas que se distinguen por sus malas condiciones morales o de carácter”) u “ovejas negras” (“persona que en una colectividad difiere desfavorablemente de las demás”). Obligados a comer pan negro quedaron connotados de esas construcciones negativas de la negritud.

Y esa conexión simbólica dejaba a las claras una intención última: como los condenados, estos garbanzos negros merecían esa penitencia, merecían el luto que los acompañaba... hasta que expiasen sus pecados; solo entonces podrían ver la luz, el pan blanco. Con más Franco habría más pan blanco se estaba sugiriendo de manera indirecta. Sin embargo conseguir ese pan era cuestión, contrariamente, de revertir la exclusión a la que sometió el franquismo a los perdedores, como muy bien se reflejó en una de las más famosas, recurrente y ocurrente de las pintadas prohibidas que aparecieron en aquellos años: “Menos Franco y más pan blanco”.

No sucumbieron. No tuvieron que cambiar abrazar el franquismo y pedir perdón para conseguir el pan blanco y normalizar sus vidas sino que, por el contrario, poco a poco, esa generación fue poniendo color a sus platos, a sus comidas, a sus entornos, de tal manera que acabaron iluminando la vida de esa España arrinconada a partir la segunda mitad del s. XX. Este libro destila eso: cómo las comidas de la periferia fueron una estrategia de oposición y resistencia desde la subalternidad y una muestra de cómo se resucitó de ese negro pozo de la historia donde se quiso sepultar a los vencidos de la guerra.

Cuando el pan era negro es la crónica de una guerrilla simbólica en la que finalmente salieron ganadores los perdedores: se los quiso arrinconar y obligar a la mezquindad y acabaron inventando cientos de platos para el consumo en común: las migas y gachas de distinta clase, los gazpachos, las verduras de monte en recolecciones colectivas... Se pretendió el individualismo, la soledad, la exclusión, el comer y la comida vergonzante, y la respuesta fue la creación colectiva desde la nada, el hallazgo de un micro sistema culinario con sus adjetivaciones positivas: rico, que llenaba, agradable, barato, para comer en comunidad... El ingenio llenó de color los platos, color simbólico y color real: se inundaron de todos los verdes del campo, de los rojos intensos del pimiento, el pimentón y el tomate, los amarillos de los garbanzos, el blanco de las judías, el bacalao y el arroz, el azulado de los arenques...

El lector no tiene en sus manos un libro de recetas sino más bien se trata de un contrarrecetario. Del mismo modo que el antropólogo e historiador Alfonso Villalta habla de contrabiografías para referirse a las narrativas de las vidas de los represaliados del franquismo hechas no por la burocracia institucional, sino por el entorno de los perdedores o por cronistas que usan ingredientes no oficiales, así podemos hablar de contrarrecetas. Recetas que nunca fueron base para la carta de un restaurante, que nunca cruzaron el umbral para aparecer en una revista o en un programa de televisión, pero que reunidas aquí, directamente desde la oralidad, son evidencia de que ganaron la batalla y están en disposición de traspasar esos umbrales. Recetas pequeñas, sin importancia, que una vez consiguen el altavoz –¡y qué mejor altavoz que una editorial universitaria!–, escalan y por ósmosis transmiten más valores que el meramente nutritivo. Se buscó el monofagismo triste y los podres de la época acabaron sacando a la luz este repertorio variado y nacido de las entrañas del corazón y de la tierra.

Estudiar el hambre y, sobre todo cómo los que pasan hambre la combaten, ha sido centro de la investigación y reflexión de los profesores David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez. La profundidad de su indagación académica es suficientemente reconocida entre la academia, pero aquí dan un paso más con esta emotiva obra de divulgación. Han tenido la intuición y el acierto de vestir de gala las comidas de los pobres de manera que este libro, más allá de retratar y recordar tiempos tristes de gentes empobrecidas, es una crónica de cómo salieron del pozo negro donde los quisieron meter y con su imaginación dieron luz al mundo.

**Julián López García**

Catedrático de Antropología Social y Cultural. UNED





“Así es el espíritu o el corazón humano,  
que donde encuentra más resistencia  
tiende a poner más empeño”.

*El Quijote*



**Índice**  
CUANDO EL PAN  
ERA NEGRO



20	<b>A modo de introducción</b>
26	<b>Hambre y cultura</b>
32	<b>Los motivos del hambre</b>
36	<b>Las recetas</b>
38	<b>El desayuno</b>
39	Café de achicoria, cebada o malta
41	Migas de bellotas
42	Pan “migao” con leche
44	Sopas de tomate
45	Sopas de trigo
47	Sopas de ajo
48	<b>El almuerzo</b>
48	<b>En el “tajo”</b>
51	Gazpacho
52	<b>En el hogar</b>
55	Cocido de garbanzos
57	Garbanzos con cardillos o tagarninas
59	Patatas a lo pobre
61	Arroz de Franco
63	Habas a la extremeña
65	Tagarninas guisadas en escabeche
66	Conejeras
67	Achicoria, Romazas o cardillos fritos

68	<b>La cena</b>
69	Sopa de castañas
71	Puchas o gachas
72	Estofado melona
73	Torta de bellotas
75	Sardinas “arenques”
76	<b>Los panes</b>
79	Panes
80	<b>Las comidas festivas</b>
81	Potaje de verduras
82	Arroz, patatas y bacalao
83	Castañas “pilongas”
84	Polvorones de bellotas
85	Bizcocho de harina de habas
86	<b>Continuidades</b>
94	<b>A modo de conclusión</b>
96	<b>Notas</b>
100	<b>Bibliografía</b>

*“Mi hermano se murió, fue de necesidad. Me lo contó mi madre toda la vida. De necesidad y de hambre ¡Qué pena! Porque no podía darle de comer mi madre, no había, y no podía... y ya está. Se murió. Así era en aquella época [...] entodavía me recuerdo cuando paso por allí, por aquel prado, que paso varias veces. Se lo he dicho a mis hijos... aquí venía yo a pacel hierba como las bestias [...] que iba a un regato por allí y cogía e iba a por aderones y a por la hierba que hubiera. Allí los cogíamos agrios, agrios que estaban... y romazas. Que las hay ahora por ahí por donde quieras, que las veo y digo... ¡cuantas he comido, madre mía! Mi madre las hacía con un poquino de pringue si había y nos las comíamos. Yo no sé cómo podía el estómago desenvolver aquello... de eso he comido yo mucho [...] no había pan, no había ná para comer. Hambre, hambre y hambre. Hambre era todos los días. No es que un día pasaras hambre. Es que todos los días tenías hambre...”.*

Crescencia. Montehermoso.



# A modo de Introducción

El libro que sostiene entre sus manos no es un libro de recetas. O al menos no es, solo, un recetario al uso de los millares que vienen editándose desde hace siglos<sup>1</sup>, casi siempre repletos de instrucciones y cuidadas fórmulas que permiten facilitar la alquimia mágica de la cocina. Estos compendios han sido relegados con frecuencia al espacio invisible de lo cotidiano y lo íntimo, pero no por ello han dejado de ser, como indica Isabel González de Turmo (1999), “objetos de verdadero lujo”. Desde su origen, estos manuales han pretendido subrayar el arte de producir platos para el deleite de los sentidos, construyendo un particular espacio estético para la alimentación. La historia de los recetarios es la historia de la glosa al sabor, a la belleza, al gusto presente en la construcción de los platos que configuran las diversas gastronomías<sup>2</sup>.

Todo lo anterior no es el libro que sostiene entre sus manos. Muy al contrario, este recetario no persigue mostrar al lector el proceso de conseguir platos exquisitos y sabores que le conduzcan al éxtasis. En realidad, las recetas que recoge son, por decirlo de alguna manera, puertas que permiten el acceso a un mundo de experiencia y significación mucho

más importante: el de los tiempos de carestía de lo que se ha conocido como el año o los años del hambre en la Extremadura de posguerra.

Las recetas que encontrará hablan de platos y de comida, pero sobre todo de personas en contextos de lucha y resistencia. Las páginas que siguen describen la imperfección del sabor en los juegos de la cultura por disminuir la brecha entre deseo y experiencia; de la imaginación como estrategia de combate; de las recetas cuando falta la parte primera de las mismas, cuando se carece de ingredientes. En él podrá encontrar frente a la variedad, la repetición y la monotonía. Frente al gusto, la resignación. Frente al lujo, la pobreza. Frente a la excelencia, la gastronomía de supervivencia. Frente al placer hedonista, la angustia de quien, día tras día, se vio obligado a convivir con todo tipo de renunciaciones porque no había nada que llevarse a su boca o a la de sus hijos e hijas.

Este libro de recetas rescata una parte de todo ese patrimonio culinario, pero no solo. En realidad, es otra forma de narrar las historias de lucha y perseverancia de personas frente al destino que le imponían los acontecimientos. Se ha cedido por ello el protagonismo a jornaleros y jornaleras que poblaban la Extremadura de posguerra. Y lo hace a partir de un trabajo sobre la memoria, con las limitaciones que esto tiene para los historiadores más ortodoxos. Pliegues de una construcción que a menudo se muestra un tanto borrosa, y que en otras muchas ocasiones no es más que una reelaboración del ayer desde el presente.

Por ello, este es un recetario anómalo por sus protagonistas y sus resultados, pero lo es también porque los recuerdos dibujan renglones un tanto torcidos que ilustran fórmulas rebosantes de ingredientes olvidados y cantidades imprecisas. En cualquier caso, esto que sería un anatema entre profesionales de la cocina y la gastronomía, es lo de menos para antropólogos como nosotros. La memoria, con sus tergiversaciones y sus fallos, se muestra aquí como una fuente crucial que permite rescatar aquellas dramáticas experiencias, aquel sufrimiento y aquellas formas de enfrentarse a las dificultades de los años del hambre.





Este libro no pretende resultar ni mucho menos exhaustivo<sup>3</sup>, ni recoger de un modo enciclopédico todo ese patrimonio. Los objetivos se inclinan más hacia el interés por rescatar una parte de la historia olvidada, por dar voz a los que tradicionalmente han sido apartados en los márgenes, por aproximarse a las acciones de lucha de los que día tras día trataban de suplir las menguantes raciones de la época.

Se muestran, de este modo, las fórmulas a través de las cuales las abnegadas cocineras trataban, por ejemplo, de disimular los sabores extraños de todo tipo de hierbas y otros ingredientes de lo más variados. Una cocina que, como apuntaba Doménech (1938), pretendía sacar partido de elementos que, en épocas de “vacas gordas”, muchos no podían ni sospechar que existieran<sup>4</sup>. Un “bricolaje culinario”<sup>5</sup> en toda regla en el que, sin embargo, a pesar de las carencias, se hacían verdaderos esfuerzos por tratar de mantener el sentido y la significación culinaria, reelaborando las comidas tradicionales de toda la vida, aquellas que tanto se echaban en falta.

Es necesario puntualizar que no todos los extremeños y extremeñas de aquella época pudieron resistir de la misma manera. Para muchos el hambre llegó a ser tan atroz que condujo a la desesperación y se superaron límites otrora impensables.

Algunos relatos de informantes han señalado las peripecias por desenterrar y después comer carne que había sido declarada inservible, infectada por triquina, de la que algún miembro de la familia llegaría a morir. Las fronteras de lo comestible se ensancharon con ingenio e imaginación, pero también en otras muchas ocasiones se traspasaron, llegando a dejarse atrás parte de lo que significaba ser persona. Se ha indicado que este tipo de prácticas se dieron con mayor frecuencia en las localidades más aisladas y cercenadas por la autosuficiencia (Conde-Caballero, 2018). Estanislao, oriundo de Almoharín (Cáceres), reconoce que en el año 41 tuvo que hacer “*barbaridades*” (López García, 2005):

“Yo he visto a un hombre matar una cigüeña. Y dijo el hombre: los pobres tenemos que hacer barbaridades para mantener a los muchachos. Y venía con una cigüeña en un saco. Las cigüeñas no comen nada más que sapos y culebras y todas esas cosas...”.

Ana, una mujer de Serradilla (Cáceres) recuerda la siguiente situación de aquel tiempo:

“Una vez, una de las mujeres me invitó a comer, en la cazuela había trozos de carne en salsa que parecía conejo y me dijo “Cómelo Ana, que está bueno”; me dio un trozo y me lo comí, luego le pregunté que qué era y me contestó que eran perrinos, que ella los había desollao, los había frito y después los había puesto en salsa... todavía cuando lo recuerdo me da asco y ansias [...] La mujer me dijo que se los comían siempre, aunque también comían ratas, lo sé porque nosotros estuvimos trabajando ahí [...] También he conocido gente que comían burranquinos...”.

Aquellos años fueron tan duros que conseguir alimentos y escoger la mejor manera de cocinarlos se convirtió en una obsesión: “Al levantarnos y al acostarnos no teníamos otro pensamiento que la comida y de que manera lo resolveríamos” recuerda uno de nuestros informantes. La prensa en el exilio se refería a la situación en los términos que siguen en el año 1941:

*“El hambre en España constituye una verdadera obsesión para inmensa mayoría [...] mujeres españolas que se encuentran todas las mañanas con la indecible tortura de tener que adquirir comida para sus familiares cuando los víveres en realidad no pueden comprarse con el salario medio de la población”.*

Tiempos que azuzaron estratagemas para tratar de mantener la manera tradicional de comer, a pesar de las escaseces. Vidas que se deslizaban sombrías entre los recuerdos por los muertos, las colas en los comedores y los estómagos rugientes. Circunstancias que fueron el escenario en el que se conformó el recetario que tiene Usted entre sus manos. Un recetario, sí, pero con la particularidad de ser un recetario de pobres en tiempos de hambre. Recetas que no son solo patrimoniales en el sentido gastronómico, sino que también lo son porque forman parte ya de la memoria histórica de nuestra región. Por todo ello, este es un libro que pretende describir parte de ese patrimonio, pero que, sobre todo, habla de personas en lucha en un tiempo particular de nuestra historia.

En definitiva, el libro que sostiene entre sus manos no es un libro de recetas. O al menos no es, solo, un libro de recetas.



AUXILIO  
SOCIAL



# Hambre y cultura

La reflexión sobre la escasez desde enfoques culturalistas ha sido en nuestro país casi tan escasa como los recetarios que la han abordado. Si la reflexión de la Antropología de la alimentación ha sido verdaderamente prolífica en los últimos años, el interés por los sentidos culturales del hambre, las prácticas y las experiencias de los grupos y sociedades que sufrieron la falta de alimentos, constituyen un olvido tan solo parcialmente resuelto en los últimos tiempos. El hambre, para estos científicos sociales, fue durante mucho tiempo la antítesis de la cultura: allá donde llegaba, la cultura, sus instituciones, se resquebrajaban hasta desaparecer.

Los estudios culturales han abordado la cuestión inicialmente a partir de análisis literarios. No pocos autores han señalado que *El Quijote* puede leerse como un libro de cocina donde abundan las descripciones de las mesas de pobres y humildes (Almodóvar, 2003). El hambre sobrevuela la narración de manera persistente, con el lema sempiterno de Sancho: “Muera Marta y muera harta”. Las palabras del hidalgo más célebre suenan a corolario: "La mejor salsa del mundo es el hambre y, como esta no falta en los pobres, siempre se come con gusto". El hablar del hambre y sobre el hambre de esta manera nos permite saber más de la sociedad, de sus costumbres, de las ideologías que sustentan las prácticas, en esencia, de las formas concretas de cultura.

El siglo de oro español se describe igualmente por la presencia del hambre. En *Relación del viaje a España* (1679), la Condesa de d'Alnoi describe la escena en la que el arzobispo de Burgos le ofrece su olla para cenar, aunque acaba disgustado al no disponer de la llave de la cerradura que custodiaba la marmita. En los tiempos donde los aperos se custodiaban bajo llave, los gentileshombres, señala, “no viven más que de cebollas, guisantes y otros viles géneros”.

La novela picaresca que España difundió a la historia de la Literatura es también un espacio privilegiado de observación para la escasez. Y en ella, además de la estrechez del espacio de lo culinario, se aprecia también la reflexión sobre lo que sucede al comer lo no comestible. El protagonista de *Vida y hechos del pícaro Guzmán de Alfarache: atalaya de la vida humana (1681)* acude a una venta en la que intenta saciar su apetito, y al hacerlo de aquella manera, acaba convertido en un animal:

“Pedí de comer, dijeron que no había sino huevos. No tan malo si lo fueran, que, a la bellaca de la ventera, con el mucho calor o que la zorra le matase la gallina, se quedaron empollados y no por perderlo todo los iba encajando con los buenos [...] comí como el puerco la bellota, todo a hecho; aunque verdaderamente sentía crujir entre los dientes los pobrecitos huesos de los sin ventura pollos, que era como hacerme cosquillas en las encías. Bien es verdad que se me hizo novedad y aún en el gusto, que no era como el de los otros huevos que solía comer en casa de mi madre, más dejé pasar aquel pensamiento con el hambre y el cansancio [...] tan propio es al hambriento no reparar en salsas, como al necesitado salir a cualquier partido [...] entonces comí, como dicen, a rempujones media hogaza, y si fuera mi agostio con una entera de tres libras si hubiera de hartar a mis ojos...”.

La idea bíblica de dar comida al hambriento, “para quien todo lo amargo es dulce”, será un pilar fundamental de la concepción del hambre y quienes la sufren. Gentes que deben comer de todo pues “propio es al hambriento no reparar en salsas”.

A medida que lo que es adecuado comer disminuye su presencia, los juegos de la cultura tienden a ensanchar las definiciones de lo comestible, tal y como bien ha mostrado la Antropología a lo largo del siglo pasado. Hablar de la gastronomía del hambre es hablar también de esos tránsitos entre la cultura y la naturaleza, entre las fronteras de la civilización. Si comer define quienes somos, igualmente lo hace lo



que no comemos, o lo que estamos dispuestos a comer si la situación así lo requiere. Comer ciertas cosas, siguen los antropólogos, supone rebasar las fronteras de lo que es ser persona. Y en ese contexto de privaciones, hablar de hambre es hacerlo de imaginación y de engaños.

Almodóvar (2003) recuerda que los venteros estaban caracterizados por la mixtificación de alimentos y guisos, incluyendo en el menú a ratones, lechuzas, mulos, perros y gatos, lo que dio lugar a la conocida expresión de “gato por libre”. Un ventero de *La pícara Justina* resume, de manera clara, las bases de esta cocina: “Si viene a vuestra casa un gato muerto, honradle y decir que es liebre; al gallo llamadle capón; al grajo, palomino; a la carpa, lancurdia; a la lancurdia, trucha”. Prácticas que resultan, como veremos, igualmente presentes en la memoria culinaria extremeña, como lo han estado en otros lugares de la posguerra española.

Durante la guerra, el ya citado texto de Domenech fue el único libro de cocina que se editó con el objetivo de aconsejar sobre los modos de enfrentarse a la escasez. Aquel fue un tiempo en el que se soñaba con comida, o con formas de “mascar” el hambre.



En el prólogo, este autor anota:

“La obsesión de estos finales de 1938 es la comida. Observo a todas horas las conversaciones más variadas para resolver el problema de comer regularmente. En las fábricas, en los talleres, oficinas, en todas partes, todos los días, semanas y meses que no se puede soñar más que con comida. Cuando me acuesto y cuando me levanto, de día y de noche, ocupan mi imaginación detalles recordatorios impregnados de un realismo impresionante de la buena mesa...”.

Almodóvar (2003) también recoge la memoria de los tiempos de posguerra que describe Francisco de Asís Martos, quien nació en la Sevilla de 1930. Un relato de lo que suponía alimentar el cuerpo y el alma en un tiempo que hoy se diluye en la memoria:

“Por raro que parezca, e incluso seguro que contraproducente, como no podía comer, me contentaba con oler comida. La familia de un amigo de la infancia hacía puchero los domingos y yo me iba allí a olerlo... con eso tenía que conformarme. Y no sólo en casa de este amigo; también iba con frecuencia a una tienda de comestibles que se llamaba “Marciano”. Entraba por una puerta y salía por la otra, con toda la parsimonia que podía, para disfrutar del olor a jamón y a chorizo...”.

En *La mujer extremeña en la posguerra* (2010) se pueden leer algunos breves fragmentos de la experiencia del hambre que tiende a ser negada. Aquí se aprecia la presencia de uno de los ingredientes recurrentes en la identidad regional del hambre posbélico:

“Luego mi hermano se metió en la panadería enfrente de nuestra casa, sólo para comer el pan, y gracias a eso teníamos para los demás, porque había unas cartillas de racionamiento que te daban un bollito [...] En realidad no pasamos mucha hambre por eso, porque el pan por un lado, un pan que le regalaban, más si querías comprar algo más a precio muy barato, más la harina que molíamos... en fin, que nos íbamos bandeando y así comíamos. Pero yo he comido hasta tortilla de bellotas [...] aquello me gustaba, pero lo del arroz de Franco que le llamaban a esa... madre mía del alma, y unas gachas que hacían también...”.

Y junto a ello -o a raíz de ello-, tímidamente los antropólogos han reclamado sus posibilidades en el relato, poniendo énfasis en el rechazo del valor exclusivo biológico del hambre. Entre los textos que han abordado el asunto en España es inevitable la mención a los trabajos de Isabel González de Turmo (1995; 2002), Mabel Gracia (2014), Julián López (2005), Mariano Juárez (2013) o Conde-Caballero (2018). Trabajos todos ellos con un enfoque que defiende que los espacios sociales del hambre son plenamente culturales. Rastrearlos, recopilar historias, prácticas culinarias, recetas, maneras de hacer y de sentir, elecciones sobre qué comer, cómo hacerlo, en qué compañía, repartiendo lo que hay de una manera y no de otra, representan también elecciones que definen modos de estar/ser en el mundo. Y, en último caso, contribuyen, a partir de la herrumbre del tiempo que las transforma en memoria encarnada, a definir parte de la identidad.

Las recetas que aquí presentamos, recopiladas por antropólogos, son, por ello, también todo eso: herrumbre del tiempo, memoria encarnada de la identidad extremeña.



# Los motivos del hambre





Las recetas y los recetarios son hijos de su tiempo. Los tiempos de posguerra fueron, como les ocurre a las recetas que aquí presentamos, igualmente imperfectos. Acabada la Guerra Civil española (1936- 1939) los vencedores trataron de imponer sus ideas al resto de la población en todos los órdenes de la vida. Así ocurrió en la esfera de lo económico, campo en el que las decisiones venían tomadas casi siempre en exclusiva por Franco, quien, además de no poseer formación en la materia, despreciaba continuamente los consejos e informes elaborados por sus propios asesores. Para el dictador la cosa estaba clara: el sistema democrático no era más que un obstáculo en el camino del progreso económico que debía emprender el país.

De este modo, en muy poco tiempo se configuró una particular política financiera de corte personalista conocida con el nombre de Autarquía<sup>8</sup>, que se sustentaba sobre dos pilares esenciales: una pretendida independencia económica y una autoridad absoluta cimentada en la austeridad, la obediencia y el sacrificio.

Para España, por aquel entonces un país salido de una batalla fratricida, que se encontraba además en una situación de atraso, con un mercado interior pobre, subdesarrollada tecnológicamente, con un alto grado de analfabetismo, mal dotado de productos energéticos, con un presupuesto raquítico, con una fiscalidad ineficiente y lastrado por el fraude... aquella forma de entender la economía no fue más que un suicidio que generó una crisis en el mercado agrícola y un desabastecimiento de materias primas sin parangón, además de un importante mercado negro que se conocería con el nombre de “estraperlo”. Como consecuencia, el país se sumió en una crisis de tal calibre que acabó con los peores datos macroeconómicos de todo el siglo XX. España se convirtió entonces en uno de los países más pobres y subdesarrollados de Europa, algo que provocaría que las consecuencias de la Guerra Civil se prolongaran durante años como si de un tortuoso epílogo se tratara (del Arco, 2006; Moradiellos, 2000; Conde-Caballero, 2021)

En esa trama de empobrecimiento, miserias y carencias, el 14 de mayo de 1939, tan solo cuarenta y cuatro días después de acabada la guerra, se instauró en todo el país el sistema de racionamiento de artículos de primera necesidad, cuya expresión más conocida fueron las “cartillas de racionamiento”. Una serie de “sellos” con cuyo corte y entrega el régimen aspiraba a mitigar la escasez, al garantizar la entrega, al menos en teoría, de los bienes de consumo más básicos. Sin embargo, lo pensado como solución no hizo más que ensanchar el problema debido a la incapacidad gubernamental para garantizar los suministros. Al desabastecimiento general y la falta de dinero se vino a unir el hecho que suponía que las raciones alimentarias entregadas poco tenían que ver con las que en realidad correspondían.

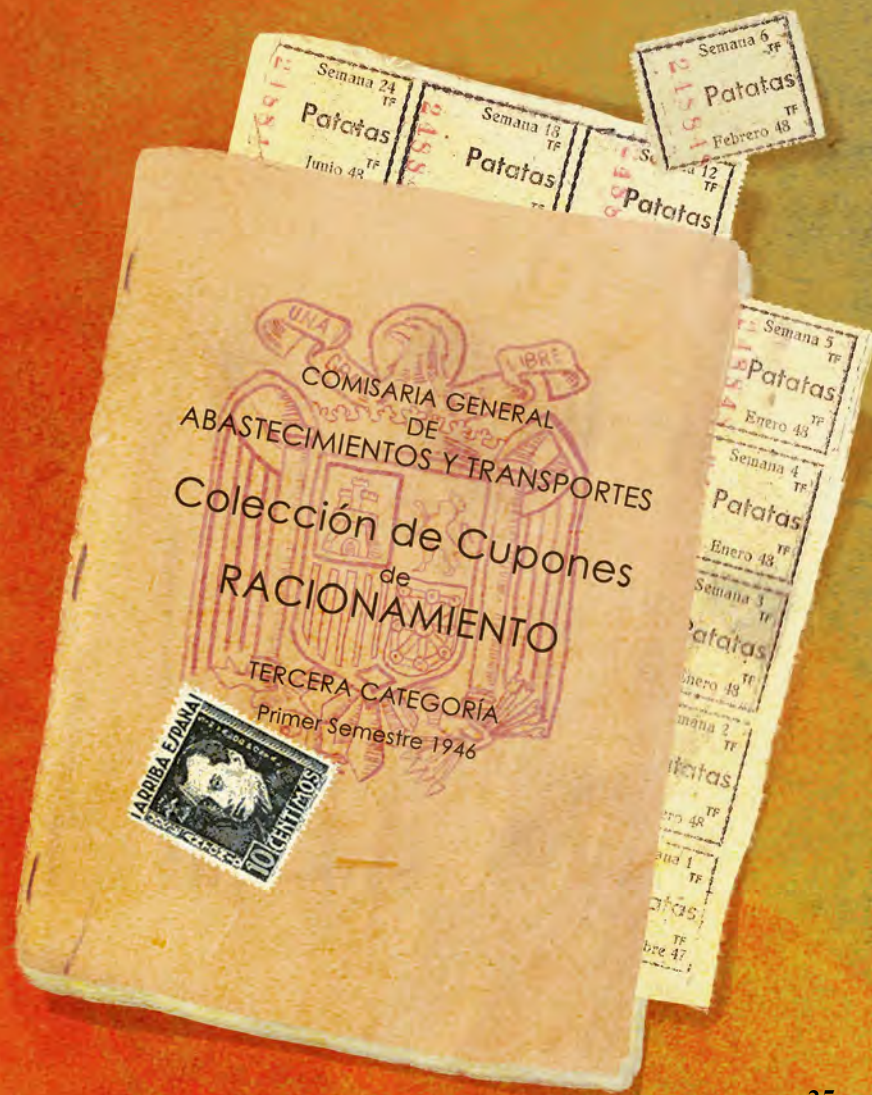
Así las cosas, mientras que el régimen se aferraba a sus políticas económicas contra viento y marea e intervenía la alimentación bajo un régimen punitivo, el país se desangraba por la falta de todo aquello que resultaba básico para vivir. Al clima de recelos, delaciones, sospechas y enfrentamientos que siguieron a la contienda, se les vino a sumar las carencias de todo tipo y, por supuesto, también el hambre<sup>9</sup>. De este modo, el fin de la Guerra Civil no fue, por mucho, el fin del sufrimiento de unos españoles que se vieron obligados a vivir bajo una economía de subsistencia y una dramática existencia (Conde-Caballero, 2018):

“No fue lo malo cuando estalló la guerra, fueron los años que vinieron después... cuando lo requisaron todo, cuando no quedaba nada...”.

Para el caso particular de Extremadura, a los efectos de las decisiones de Franco hubo que añadir que en la región la precariedad y pobreza hundían sus raíces en motivos históricos. Si bien durante la Guerra Civil los daños habían sido limitados en comparación con otros lugares por su condición de ocupada desde el principio, las consecuencias de la crisis provocada por las políticas económicas franquistas fueron, si cabe,

aún mayores que en el resto del país (Linares y Parejo, 2013; García Pérez, 2019)<sup>10</sup>. La economía extremeña se hundió en un pozo sin fondo cuyo resultado final fue la aparición de desgarradoras estampas de desabastecimiento, hambre y penurias. Sin embargo, es justo señalar que el hambre extremeña de aquel entonces tuvo un marcado gradiente social, dado que no todos la sufrieron con la misma intensidad. Fueron los más pobres los que se vieron asediados por la falta de todo lo básico para subsistir, y son ellos los protagonistas de este libro.

Las recetas que aquí se muestran son la expresión de ese tiempo de batalla en lo íntimo de las cocinas, de las alacenas, de las casas. La guerra de lo cotidiano de personas pobres que se vieron obligadas a subsistir con poco más que las pocas raciones de las cartillas, lo que podían conseguir del “estraperlo” y, sobre todo, con un enorme ingenio que les permitió cocinar lo poco que se tenía disponible.



# Las Recetas

“A mediodía, cuando el sol quema más, el pueblo entero empieza a humear y a oler a pino y a pan calentito. A todo el pueblo se le abre la boca. Es como una gran boca que come un gran pan. El pan se entra en todo: en el aceite, en el gazpacho, en el queso y la uva, para dar sabor a beso, en el vino, en el caldo, en el jamón, en él mismo, pan con pan. También solo, como la esperanza, o con una ilusión...”

Los panaderos llegan trotando en sus caballos, se paran en cada puerta entornada, tocan las palmas y gritan: “¡El panaderooo!” Se oye el duro ruido tierno de los cuarterones que, al caer en los canastos que brazos desnudos levantan, chocan con los bollos, de las hogazas con las roscas...

Y los niños pobres llaman, al punto, a las campanillas de las cancelas o a los picaportes de los portones, y lloran largamente hacia adentro: “¡Un poquiiito de paaan!”

*Platero y yo*  
Juan Ramón Jiménez



# El desayuno

En aquella Extremadura de posguerra, el comienzo de los días deparaba desayunos frugales, iguales para niños y niñas, adultos y mayores. A menudo, la primera comida consistía en un café o algo similar, puesto que la mayoría de las veces se sustituía por una bebida de cebada, malta o achicoria que, simplemente, se asemejaba a ese café del “bueno” que llegó a ser tan escaso.

El “café, café”, el de verdad, era un producto prohibitivo dado que solo estaba al alcance de los más ricos y pudientes. Por ello, obtener un poco de este producto se convirtió en toda una oda al arte del ingenio, un elogio a la paciencia y un pulso a la legalidad. Así, aparecieron infusiones que recordaban al café y que llegaron a ser de todo tipo y clase, de modo que casi todo se podía tostar para dar un líquido con un color al menos parecido al original, aunque éste tuviera un sabor a vaya usted a saber a qué.

En tiempos de posguerra se llegaron a usar plantas y cereales de lo más variado que se freían en una vieja sartén y posteriormente se colaban en los hogares. Valga como ejemplo la receta cafetera que ofrecía Ignasi Doménech (1938) en su obra *Cocina de recursos*:

“500 gramos de algarrobas, que deben de limpiarse muy bien de una en una, las cuales se cortan en pedacitos como de avellanas; a esto se le añaden 200 gramos de cáscaras de cacahuets trituradas y 50 gramos de cacahuets mondados...”.

*“Se desayunaba un poquito de café con leche si la había, y bueno... el café era muy típico tenerlo en las casas. Siempre había un puchero de café. Pero los que había era de esos de achicoria, una bolsa de esas... y de cebá tostá... si cogíamos algo de cebada de cosecha mi madre lo tostaba en una sartén y era el café que tomábamos. De lo poco que conseguíamos acarrear de las labores... algún cachino de desperdicio de la finca... si teníamos un poco de cebá, pues la pasábamos por el molinillo y después la tostábamos...”.*

## Café de achicoria, cebada o malta Ingredientes

Un puñado de achicoria, cebada o malta  
Agua



Junto al café, el pan se consumía en el desayuno cuando se podía tostado, con un “poquino” de aceite -especialmente en las zonas rurales con presencia de olivos-; pero sobre todo se consumía “migao”. El pan “migao”, o su variante, las “migas”, ha sido toda una institución entre los extremeños que las han consumido desde tiempos inmemoriales. Aquellos tiempos<sup>11</sup> en los que los cabreros iban a pastar las cabras y ovejas y se quedaban en el monte a dormir y, dado que no siempre tenían pan reciente, aprovechaban el que tenían duro de días anteriores para rehogarlo en un caldero aderezado con ajos, patatas y, en algunos casos, pimientos fritos. Juderías (1990) relata una de las recetas tradicionales que utilizaban los pastores de trashumancia y que en el caso de Extremadura se solía completar con productos del entorno como eran los trozos de magro de cerdo, de chorizo o de pimientos:

“Echan una pella de sebo en un caldero de hierro, a la lumbre baja. Dejan entonces requemar un cachejo de pan para quitar al sebo el sabor a crudo; entonces vuelcan las migas, ya cortadas de un pan de hogaza, y las voltean. ¡Retiran el caldero del fuego y hacen un hoyo en el centro en el que vierten leche recién ordeñada y a llenar la panza...!”.

Sin embargo, en la posguerra, donde de todo había muy poco, las migas se redujeron en Extremadura a poco más que un poco de pan duro con pimiento. Y dado que para la mayoría resultaba imposible acceder a la preciada carne, se recurrió a aquello que se tenía más cerca y resultaba más abundante: las bellotas. El abundante fruto de la encina sirvió, por aquellos entonces, de sebo vegetal para dar lugar a unas particulares migas extremeñas que luchaban por parecerse a aquello que alguna vez habían llegado a ser.



*“Migas de bellota, en las que se recogen las bellotas del campo, se pelan y se pican finas... se freían en aceite unos dientes de ajo junto con las bellotas picadas. Se sazonaba con pimentón y un poquito de sal. Una vez fritas se le añadía agua y se rehogaban al final con pan desmenuzado al gusto. Había veces que no se tenía aceite y entonces se llamaban cachorreras...”.*



## Migas de bellotas

### Ingredientes

Pan candeal duro  
Pimientos choriceros rojos secos  
Pimentón de La Vera  
Bellotas  
Aceite (si era posible)  
Ajos



## Pan “Migao” con leche

### Ingredientes

Pan candeal duro

Leche y/o café

Junto a las migas, otra forma de aprovechar ese pan duro tanpreciado era migándolo. Así, el pan “migao” se vertía en el tazón de café y/o leche -la más de las veces de cabra- para formar una pasta que ha acompañado a los extremeños en sus desayunos de toda la vida y que en la posguerra siguió siendo muy habitual.



*“Por la mañana temprano era siempre un poquito de “agua teñida” con un poquito de café del comercio, que era cebada tostá. Ese era el café. O de achicoria. Con eso, siempre un poquino de pan migao, que era lo que más se solía tomar...”.*

Dando continuidad a las tradiciones pastoriles también era habitual que se tomaran en el desayuno sopas, que siempre resultaban tan socorridas para llevar algo a la boca cuando no había otra cosa disponible. De este modo, se recurría de manera cotidiana a las más variadas soluciones soperas que contenían todo tipo de insospechados ingredientes en función de la disponibilidad del momento y el lugar.

*“Sopa de ajo por la mañana, o sopa de leche, sopas de berzas si había matanza... sopas canas, que le llamaban los pastores. Las sopas de cebolla también era una cosa muy típica para desayunar, se podía hacer sopa casi de cualquier cosa que se tuviera, de lo que fuera se hacían las sopas por aquellos tiempos...”.*

Sin ningún tipo de legumbre, las sopas de la mañana se elaboraban una vez más a base de un pan duro que parecía resucitar recobrando toda su emotividad original para conformar platos que, aunque parcos en contenido, al menos lograban cierto grado de saciedad. Así, entre las sopas más habituales en los desayunos de la posguerra extremeña era posible encontrar aquellas cuyo ingrediente principal era el ajo, el tomate o el trigo.

## Sopas de tomate

### Ingredientes

Pan blanco “duro”  
Tomates maduros  
Vinagre  
Pimientos rojos y verdes  
Cebolla  
Ajo  
Sal  
Aceite (si era posible)  
Agua





*“Cuando había tiempo de espigar... por detrás de los segadores... sin que se dieran cuenta, íbamos y cogíamos las espigas y las machábamos en casa y sacábamos el trigo. Nosotros nos lo guardábamos, no lo vendíamos, lo guardábamos... y mi madre lo molía en un molinillo grande que teníamos, que lo compró solamente pá eso, pá moler el trigo. Y nos hacíamos un poquito de pan, y nos hacíamos tortillas si nos llegaba. Y también poníamos el agua a cocer e ir poniendo las cosas para hacer sopas. Si había aceite se le ponía, y si no, sin aceite se hacían unas sopas de trigo mu ricas por aquel entonces...”*

## Sopas de trigo

### Ingredientes

Trigo  
Aceite (si era posible)  
Agua  
Cebolla  
Pimiento  
Pimentón

*“Íbamos al campo a espigar y molíamos el trigo en una torba. Luego ya era poner el agua a cocer e ir poniendo las cosas. Si había aceite se le ponía, y si no, sin aceite...”*

“Ancho y profundo cuenco,  
fabricado de barro coloco al fuego;  
de agua lo lleno;  
un pan despedazado en menudos fragmentos,  
lo echo luego;  
con sal y pimentón espolvoreado,  
de puro aceite tímido lo riego;  
y del ajo español dos cachos mondos  
y en la masa esponjosa los escondo.

Todo al calor del fuego hierve junto,  
y en brevísimo rato se condensa,  
mientras de aquel suavísimo conjunto  
lanza una parte en gas la llama intensa:  
parda corteza cuando está en su punto se advierte en torno,  
y los sopones prensa;  
y colocado el cuenco en una fuente,  
se sirve así para que esté caliente.”<sup>12</sup>

### *Sopa de Ajo*

Ventura de la Vega (1807-1865)



*“Con el pan duro que teníamos se cortaba en trozos y se añadían a una cazuela donde se habían dorado unos ajos con un poco de aceite o con lo que fuera. La mezcla se dejaba juntar con unos pimientos y una pizca de sal, se iba haciendo como un puré hasta que se retiraba del fuego y se le echaba un poco de pimentón, agua y sal. Luego se dejaba un rato en la lumbre hasta que estuviera...”.*

## Sopas de ajo

### Ingredientes

Pan blanco “duro”

Ajo

Aceite (si era posible)

Pimiento rojo

Sal

Pimentón

Agua



# El Almuerzo


## En el “tajo”

Para el caso del almuerzo, en una región como la extremeña, marcada por el “tempo” del trabajo en el campo, tradicionalmente la vuelta a casa a la hora de comer se ha antojado imposible. La mayoría de los jornaleros de las zonas rurales se han visto muy condicionados por la lejanía de las fincas en las que se trabajaba y lo complejo de las comunicaciones. Además, la mayoría de las veces los caminos se recorrían con animales de tracción, algo que en la práctica hacía que la ventaja de comer caliente no fuera compensada por el tiempo gastado en ir y venir al hogar en burro, por lo que buena parte de ellos se veían obligados a almorzar en el “tajo”.

Así fue también en los tiempos de posguerra, motivo por el cual en las zonas en las que se trabajaba en el campo se comía casi siempre de “Estacá a estacá”. (Catani, Amaya y Díaz, 2001), con una comida de “cuchillo”, “sequillo” o “montadeo” (González de Turmo, 1995) que llevaban los hombres en su “talega”<sup>13</sup>. Una “talega” o “morral” en la que, junto a la navaja, se procuraba llevar siempre un pedazo de pan, algo de queso -que ha sido desde siempre un alimento que ha supuesto toda una “defensa contra el hambre”<sup>14</sup>-, algunas aceitunas -en zonas olivareras-, algo de tocino añejo entre los más afortunados y, sobre todo, gazpacho que, aunque cada vez más aguado, era la estrella de los platos que se consumían fríos en el breve descanso que ofrecía el trabajo.


Sin embargo, hubo quienes no tuvieron ni para eso...





*“Ate si hambre entre la gente del campo, que en vez de llevarse mi madre o mi padre un bocadillo o alguna cosa que alimentara pá trabajá, pos se llevaban un puñado de garbanzos y se los comían crudos en medio del trabajo para no perder ni tiempo ni ná... y eso era lo que había para comer muchos días...”.*

*“A mediodía,  
la talega con algunas aceitunas,  
y si se podía un cacho de queso y gazpacho,  
que fruta entonces había mu poca también...”.*

An aerial photograph of a terraced agricultural field. The terraces are arranged in a grid-like pattern, with varying shades of brown and green. In the bottom right corner, a light-colored, possibly concrete or paved, path or riverbank runs diagonally across the frame. The overall scene is a rural landscape with traditional farming practices.

Indica Eslava (2008) que el gazpacho es un plato prerromano cuyo nombre deriva de la palabra “caspá”, que significa residuo. Se trata de una comida secularmente considerada de pobres a la que algunos autores han definido como de “segadores y gente grosera”, si bien hoy día figura en la carta de famosos restaurantes internacionales.

El gazpacho no es más que una verdadera sopa fría hecha regularmente con pedacitos de pan, aceite, vinagre, ajo y cebollas, pero que resulta muy cambiante según la zona en la que se elabora. En Extremadura, junto a la forma tradicional, también era posible encontrar por aquellos tiempos otras variedades como el “ajo blanco”, el “gazpacho del moro”, el “gazpacho pastoril”, el “gazpacho del señorito” o el “cojondongo” en el sur. El “gazpacho de poleo”, por su parte, era más propio de las zonas más norteñas donde el “poleo” crecía al abrigo de los abundantes arroyos.

*“Se majaban los dientes de ajo, la miga del pan duro algo mojada y se le añadía aceite y agua hasta que quedaba una pasta. Se le ponía sal... en verano era rojo por el tomate o por el pimiento seco machacado; o era blanco por el ajo y alguna almendra recogida durante la época en la que esa fruta colgaba del árbol o estaba caída en el suelo. En ese caso se comía el gazpacho en el invierno...”.*

# Gazpacho

## Ingredientes

Cebolla  
Tomates maduros  
Pepinos  
Aceite (si era posible)  
Vinagre  
Ajos  
Pan  
Pimienta  
Agua  
Sal



# El Almuerzo

## En el hogar

Muy diferente era la cuestión entre aquellos que poseían sus propias tierras para la labranza, por pequeñas que fueran, y aquellos otros en los que, como artesanos o comerciantes, su sustento no se encontraba en el terruño. Para ellos, la hora de comer era el momento en que toda la familia se podía reunir en torno a una misma mesa en el propio hogar.

El almuerzo era, en esta ocasión, “caliente” y “de cuchara”, en un solo plato, sin entrantes, ni postre. Son las comidas de cuchara preparaciones que han significado tradicionalmente la mezcla de lo poco para obtener lo suficiente, y en aquellos tiempos esto era algo que resultaba imprescindible. Comidas que alimentaban porque eran “potentes”, “fuertes”, “con sustancia”, es decir, “comidas con fundamento”, y esto significaba que eran nutritivas y además de saciar el estómago tenían la capacidad de “saciar la mente”.

Aquellos almuerzos de “cuchara” tenían la particularidad de que, habitualmente, lo realizaban todos los miembros de la familia juntos, y además, comiendo del mismo recipiente. Era el conocido como “cucharón y paso atrás”, que así se llamaba a aquella forma de comer colectiva, y que a la sazón se convirtió en toda una institución de la época. Merece la pena atender aquí a la descripción que González de Turmo (1995) hace de esta práctica en el oriente andaluz, puesto que no difiere mucho del caso extremeño.





“El sistema consistía en una suerte de normas que venían a reglamentar la necesidad de compartir en un plato común [...] el padre en las casas y, en el campo, uno que mandara un poco sobre los demás [...] gobernaba sobre el resto de los comensales [...] otras reglas implícitas eran no saltarse el turno del anterior, comer lo que se toca con el cubierto sin volver a depositar nada en el plato común o avanzar sólo hacia el centro del recipiente y nunca hacia los lados...”.

En aquellos almuerzos que se servían “calientes” y se comían del mismo “cacharro” había un plato que se repetía dominando las ingestas cotidianas. Una y otra vez; día tras día. Aquellos eran tiempos de monotonía, de renunciaciones y de repeticiones como forma de estar en el mundo, y en este sentido, otro de los grandes protagonistas de la época fueron los garbanzos.

En la posguerra siempre había en los hogares, indican Catani, Amaya y Díaz (2001), tres ollas de garbanzos preparados: “Los del día anterior listos para su ingesta, los que estaban cociéndose para el día siguiente, y los que estaban en remojo”.

No obstante, a medida que la posguerra fue avanzando y las estrecheces fueron mayores, como ocurrió con todo, los platos de “cuchara” y la cocina cuya base eran los garbanzos se fueron convirtiendo en poco más que agua acompañada por alguna legumbre. Se conformaron así unos menús que resultaban cada día más “caldosos”. González de Turmo (1995) se ha referido a ellos como “guisos lavados”, puesto que, como mucho, no eran más que “agua almidonada y una porción de tocino blanco que le daba algo de color” (Eslava, 2008).

Qué lejos quedaba aquella clásica receta que apuntaba Juderías (1990) para el cocido extremeño y que según el autor debía contener al menos “carne de morcillo (que) ha de procurarse que sea de toro. Se acompaña de un chorizo de la tierra y una media onza de morcón”. Cuán distintos eran los cocidos de posguerra de aquellos otros que se habían servido con anterioridad. Mientras que la receta original suponía la unión de los garbanzos con gallina, tocino, chorizo y morcilla, en la posguerra el plato se redujo a poco más que garbanzos con repollo, ajo, pimentón, laurel, agua y sal cocinados lentamente en un puchero a fuego de leña, algo a los que muchos llamaban “cocido de guerra”.

*“Garbanzos de noche y de día, porque no había otra cosa. Así que garbanzos pá cenar, garbanzos pá comer y garbanzos pá almorzar... pá tó... pá tó eran los garbanzos...”.*




*“Se ponen en remojo los garbanzos la noche anterior con sal gorda. Se tira el agua y se ponen los garbanzos en una olla con abundante agua que los cubra bien, se añaden trozos de cebolla y lo que hubiera, y la sal, se cuece todo el tiempo que sea necesario hasta que los garbanzos estén blandos. Este proceso duraba muchísimas horas porque en esa época no había olla exprés. Los garbanzos se comían casi todos los días. En esa época de escasez era una de las comidas diarias...”.*

## Cocido de garbanzos

### Ingredientes

Garbanzos remojados  
Repollo  
Ajos  
Pimentón dulce  
Laurel  
Agua  
Sal  
Aceite (si era posible)






Los garbanzos se llegaron a acompañar de todo aquello que se tenía a mano o que se podía encontrar en el campo. En este sentido, cobraron especial importancia los cardillos o tagarninas, también conocidos como “cardo de olla” (planta de la familia de las *Compuestas*). Muy abundantes en Extremadura en primavera, eran muy sabrosos cuando formaban parte de guisos, berzas, revueltos e incluso sopas y ensaladas. Muchos extremeños aún recuerdan que, cuando no había nada para comer, iban al campo en busca de los abundantes cardillos que crecían a la sombra de los sembrados y barbechos.

*“Hay que pelar los cardillos uno a uno cortando la penca por la mitad y quitando las hebras. Cuando están limpios se trocean y se fríen en aceite y ajo. Se cuecen los garbanzos en agua con sal en crudo. Se añade aceite, ajo, pimienta colorada y laurel. Se juntaban los ingredientes que se tuvieran y se dejaba en el fuego hasta que cogiera cuerpo la salsa...”.*





## Garbanzos con cardillos o tagarninas

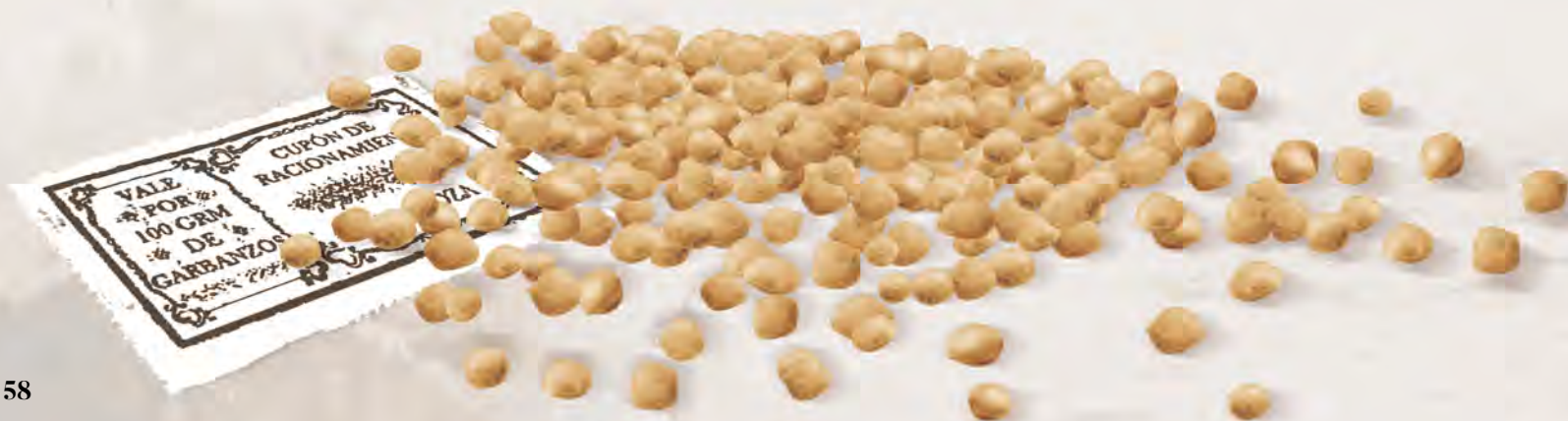
### Ingredientes

Garbanzos remojados  
Cebolla  
Pimienta  
Sal  
Cardillos o Tagarninas  
Laurel  
Agua  
Pimentón

Cuando se podía, a los platos de garbanzos se les procuraba alternar con patatas “revolconas” o a lo “pobre”, que de esos había muchos por aquel entonces. El tubérculo ha sido desde su llegada a Europa protagonista de la lucha contra el hambre, hasta el punto de que algunos autores afirman que aplacó los ánimos belicosos en Europa hasta el siglo XVIII (McNeill, 1999).

En la Extremadura de la posguerra su uso también fue muy extendido, si bien hay que destacar que las posibilidades de su consumo se reducían en favor de los garbanzos dado el alto precio que los tubérculos llegaron a alcanzar en el mercado<sup>15</sup>.

*“Uy hijo, pero si es que, hasta las patatas, que hoy una cosa muy barata, eran imposible de conseguir muchas veces. Anda, que no he comido yo cáscaras de patata, que era lo que podíamos tener. Yo las cogía de una calleja donde las tiraban, llegaba a casa, y mi madre las lavaba y las asaba, y me las comía... ¡Pos no estaban ricas!”.*



*“Ya peladas y troceadas (las patatas) se echan en la sartén con un rabo de cuchara de pimentón picante, una pizca de comino, laurel, sal y un poco de aceite. Se rehoga bien con tomates y pimientos, se añadía un cucharón de agua lentamente y se dejan hacer hasta que estén a punto y las patatas estuvieran tiernas...”.*



## Patatas a lo pobre

### Ingredientes

Patatas  
Laurel  
Pimientos  
Tomate  
Pimentón  
Comino  
Sal  
Aceite (si era posible)

Algo parecido ocurrió con el arroz. En la época era habitual su alternancia con garbanzos y patatas dada su versatilidad. Tan presente estaba que en algunas zonas incluso había canciones cuyo protagonista era este cereal:

*“Del cielo ha caído un plato de arroz,  
con dos bollos, prima, para un servidor.  
Hambre, hambre, hambre canina,  
hambre, hambre, hambre canina”.*

No obstante, como el arroz también escaseaba y resultaba caro -su precio aumentó un 300% en la posguerra (Molinero y Pere, 1985)-, en muchas ocasiones era sustituido por trigo que se molía en un molinillo o se machacaba con lo que se pudiera. Una vez triturado se añadía al sofrito y se le daba vueltas para que cogiera el sabor y, a continuación, se rectificaba de sal y se le añadía agua para que cociera un rato. Al final, como tantas veces ocurrió en aquellos tiempos, triunfaba tanto la imaginación que aparecían verdaderas metonimias culinarias llamando a una preparación con el nombre de aquello que se anhelaba.

La idea de estrechez, de falta de emotividad, construye parte de la memoria de estos productos alimentarios. En ciertas partes de Extremadura se habla de la rutina de una dieta sin emoción, con lo mínimo de ingredientes si acaso, cuando se recuerda de que en ese tiempo, la comida alternaba entre “patatas a la tristeza y arroz a la soledad”.

De entre todas las formas de preparación por aquel entonces triunfaban las más sencillas y con menos ingredientes; no quedaba otro remedio. Tal era el caso del guiso de arroz partido con ajo rehogado y laurel conocido como “arroz de Franco” o “arroz por cojones” (Eslava, 2008):

## Arroz de Franco

### Ingredientes

Arroz  
Ajo  
Agua  
Laurel  
Sal  
Aceite (si era posible)

*“Se ponía en una cazuela a calentar el aceite. Se echaban los ajos picados y el arroz dejando que se friera. Luego se echaba el agua para que hirviera. Se dejaba hervir. Si tenías le podías echar laurel para que le diera algo de sabor. Había que removerlo para que no se quedara pegado...”.*



Lo que sí que había en gran cantidad eran habas. Fueron muy consumidas por aquel entonces, a pesar de que cuando hay abundancia nadie repara en su presencia, aún siendo cultivadas por el hombre desde tiempos inmemoriales. Hasta los niños tarareaban canciones que hablaban de habas:

*“¡Ay, ay, ay! Las patatas y las carillas que se van y se terminan, y nos vienen las habas...”.*

En Extremadura, la legumbre era cultivada o bien se obtenía en el “rebusco”. Este plato sencillo era tan habitual que incluso, hoy en día, algunos de los que vivieron aquella experiencia lo asocian de forma irrenunciable al hambre y las penurias:

*“A mí todavía el olor de las habas me molesta una barbaridad. Cuando llegaba el tiempo de las habas, pues claro, lo que daba el campo es lo que se comía, no había otra cosa y había hambre [...] Yo comí tantas habas cocidas... yo solo me acuerdo que aquello olía muy mal, y todavía a lo largo de los años, cuando se hierven habas, a mí me da el olor y me echan para atrás...”.*

*“Se sofríe aceite, ajo, sal, tomate y cebolla. Se le va poniendo pimentón y perejil con cuidado de que no se queme. Se añaden las habas al sofrito, se rehoga bien; se añade agua en abundancia y se cuecen. Cuando las habas están tiernas y hechas, se apartan...”.*

## Habas a la extremeña

### Ingredientes

Habas tiernas  
Cebollas  
Ajos  
Pimentón  
Perejil  
Sal  
Agua  
Tomates  
Aceite (si era posible)



Como ya en su momento advertimos, no todos tuvieron en Extremadura las mismas oportunidades. Hubo extremeños y extremeñas a los que ni tan siquiera les quedó la opción de recurrir a preparaciones tan escasas como las que venimos describiendo.

Un informe británico firmado por la Comisión Médica en Cáceres y Badajoz advertía que en la región miles de personas no habían comido otra cosa durante meses que no fueran “hierbas hervidas en agua salada” (Cazorla, 2015). “Cerromámulas”, “arromanzas”, “tagarninas”, “acerones”, “conejas”, “achicoria”, “romanzas”, “cardillos”, determinados tipos de hongos u otras hierbas del campo que pasaron a formar parte de la dieta habitual de muchos que, según sus propias palabras, llegaron a comer alimentos que antes eran reservados en exclusiva para las “bestias”. Hambrientos que, en palabras de Eslava (2008), se “comieron el paisaje”.

*“Como las bestias, claro que sí, claro que sí. Comíamos lo que podíamos como si fuéramos unas auténticas bestias. Había otras hierbas que se criaban mucho cuando llovía porque en aquellos años estaban todos esos parrales llenos de hierbas. Esas hierbas, el regajo, los aderones los comía mucha gente. Los regajos en ensalá porque eso se criaba mucho en los canchales. Ibas con una tijera, le cortabas ná mas así porcima, y si tenías mucha hambre te los comías tal cual [...] Y los aderones: eso es una hierba que nace en el sembrao. Pero a esa la llamaban la lengua de pájaro. Porque son muy fininas. Luego las hay que los llamaban aderones moriscos, que son más grandes. Que son una hojita así, una hojita más grande. Y también comíamos muchos de esos... y se echaba mano de los algarrobos, comida para los animales, que abriéndolos le sacaban las semillas que puestas a remojo sustituían a las ausentes lentejas. Como si fuéramos bestias. Eso es para el ganado, pero lo comían las personas...”.*



De este modo, llegaron a hacerse del todo habituales en Extremadura recetas singulares cuyos ingredientes eran distintos tipos de hierbas del campo, tales como fueron las “tagarninas guisadas en escabeche”, las “conejeras” o las “achicorias”, las “romanzas” y los “cardillos”, la mayor parte de las veces consumidos fritos.

*“Para el caldo se ponían todos los ingredientes juntos y se dejaban macerar durante toda una mañana. Luego se cocía en el puchero las tagarninas y se dejaban escurrir. Se pochaba la cebolla y se sofríen las patatas, se retraía las tagarninas. Se echaba todo junto con los huevos duros, reservando las yemas, que cuando daba el último hervor se les echaban machadas con el ajo al guiso de perejil, vinagre, ajos y cebollas...”.*

## Tagarninas guisadas en escabeche

### Ingredientes



- Tagarninas o cardillos
- Patatas
- Perejil
- Vinagre
- Ajos
- Cebollas
- Huevos (si era posible)
- Aceite (si era posible)

*“Se le quitaba la raíz y el tallo que era más largo y duro. Se cocían y se rehogaban en “sebo” de cerdo o en aceite si había, con ajo y sal al gusto. Muchas veces las comíamos así porque cuando no había ninguna cosa mi madre nos mandaba al campo a recogerlas de los surcos. Si había suerte le echaban un huevo revuelto...”.*

## Conejeras Ingredientes

Conejeras

Aceite o “sebo” de cerdo

Sal

Ajos

Huevos



*“Me acuerdo de que íbamos a recogerla del campo sobre todo en marzo y abril. Se cocía la hierba (achicoria) y se escurría bien para quitarles el sabor. Es una verdura muy tierna y necesita de muy poca cocción. Normalmente se le echaba a los garbanzos, pero cuando no había se rehogaban con ajo, sal y con un poco de aceite y se freían...”.*

# Achicoria, romanzas o cardillos fritos

## Ingredientes



Achicoria, romanzas o cardillos  
Sal  
Ajos  
Aceite (si era posible)

A la hora de situar las fronteras de lo comestible, las que marcan la civilización, algunos extremeños asediados por el hambre fueron más allá. Los rigores de un hambre que no daba tregua obligaron a muchos a comer alimentos que poco antes resultaban impensables. De este modo, y aunque no podemos decir que fuera un hecho habitual, también hubo recetas en las que se cocinaban gatos, perros, caballos, ratas de agua, burros o cigüeñas. Una dramática experiencia bien plasmada en las palabras de algunos informantes que lo vivieron en primera persona y aún hoy son capaces de narrar la situación con detalle y angustia (López García, 2005):

“Después de matar al gato golpeándolo en la cabeza, se abre la barriga, se le sacan las tripas, se pela longitudinalmente tirándole las manos y la cabeza [...] se cuece primero entero con abundante agua (que lo cubra), sal y una hoja de laurel. Si el gato es joven 15 minutos y si es viejo 10 de cocción. Se lava bien con agua clara, se deja que escurra y se trocea como un conejo. En una sartén se pone un “culo” de aceite y se sofríe la cebolla, pimiento rojo crudo, tomate y sal...”.

# La Cena

Para el caso de la cena, la manera en la que se presentaba estaba del todo condicionada por el hecho de que el almuerzo se hubiera realizado o no en el hogar y por ello hubiera sido o no la comida principal. El orden, por tanto, se podía encontrar invertido cuando el hombre no almorzaba en casa, siendo entonces la comida “fría” la del mediodía y el cocido “caliente” la ingesta de la noche<sup>16</sup>. Si en almuerzo por su parte se había consumido “caliente”, como norma general en la cena el plato estrella era casi siempre la sopa sin legumbres, hecha sobre todo de agua, un concepto que en el verano se extendía a ciertos gazpachos, salmorejos y sopas frías. Así, en la Extremadura de los años cuarenta se cenaba sopa, cualquier tipo de sopa, de lo que fuera; o más bien de lo que se tuviera a mano.

En las zonas más norteñas de la región -donde las encinas y los alcornoques dejan lugar a cerezos y castaños-, resultó muy habitual el uso de castañas. En la posguerra fue un ingrediente fundamental que permitió a muchos subsistir merced a sus capacidades nutritivas y a la relativa facilidad para su recolección, así como las variadas preparaciones que con ella se podían llevar a cabo.



*“Dentro de un cazo llevar a ebullición el agua y una pizca de sal y pimienta. Después cocer a fuego suave durante treinta minutos las castañas con la cebolla hasta que estén bien tiernas. Como queda líquido en el fondo de la cazuela, que tendrá todo el sabor de las castañas, se le pueden añadir las otras cosas... la zanahoria, la cebolla, el apio... y se le añade otra vez agua... y luego había que triturarlo, me acuerdo...”.*

## Sopa de castañas

### Ingredientes

Castañas  
Zanahoria  
Cebolla  
Puerro  
Apio  
Perejil  
Sal  
Pimienta



También en el norte, donde el “poleo” crecía al abrigo de los abundantes arroyos, era muy habitual la sopa de poleo o “caldo machote”, cuyo curioso nombre a buen seguro hacía referencia a lo aguerrido que debían ser aquellos que intentaban subsistir con lo poco que se tenía:

*“Poner el agua a calentar, que esté cociendo [...] poleo con ajo... lo machaba mi madre, bien machao, y lo echaba en el caldo, y echaba aceite y luego ya escaldaba la sopa, y sí había un poco de pan, pues pan, y eso era el caldo machote...”.*

Junto a las sopas de cualquier tipo, el gazpacho y el “caldo machote”, en las cenas extremeñas de aquellos años eran muy habituales, sobre todo en invierno, las “gachas”, “puchas” o “poleás”. “Tres nombres tienen las condenás, puchas, gachas y poleas”, rezaba una canción popular de la época. A medio camino entre las sopas y otros platos más elaborados, se encontraban desprovistas en algunas zonas de Extremadura, como La Codosera, donde se elaboraban con patatas, de la connotación de dulce que sí tienen en otros lugares, por lo que permitían cierta variación de la dieta cotidiana con muy escasos ingredientes.

*“Se juntaban todos los ingredientes hasta que se hacía una mezcla. Luego se echaba más agua aparte del agua del principio hasta hacer una pasta. Se ponía en el fuego y se removía hasta que se cocía y se formaba así como una papilla. Luego había que comerlas rápido y muchas veces todos de la misma sartén. Lo mismo que ahora el puré, pero entonces era ná más que harina, con agua, ajos... si tenías un cachino de tocino... si no pues nada [...] era como un puré, como un puré... y lo sacabas de la cocina cociendo y tardaba mucho en enfriarse, y como todos teníamos tanta hambre, pues no esperábamos a que se enfriara, y todos venga ahí...”.*



# Puchas o Gachas

## Ingredientes

Harina

Leche

Ajos

Sal

Aceite (si era posible)



Las verduras “rehogadas” también resultaron habituales. En las zonas rurales de Extremadura su acceso y abastecimiento resultó más o menos sencillo. De esta manera, muchas veces los tomates, pimientos, pepinos y cebollas simplemente se rehogaban con un poco de sal y ajo, mientras que en otras ocasiones se hacían guisos más elaborados que en su nombre hacían mención a aquello otro que se deseaba y era imposible de conseguir. Tal era el caso del “Estofado de melona”, cuyo guiño a la carne en su denominación resultaba incuestionable.

## Estofado melona

### Ingredientes

Calabaza  
Laurel  
Ajos  
Sal  
Orégano  
Aceite (si era posible)



*“Se picaba la calabaza, se añadía un poco de aceite que era muy caro. Se picaba el ajo, la cebolla, se sazonaba con laurel, orégano y sal. Se echaban todos los ingredientes en un puchero y se rehogaban añadiendo agua para que no se pegaran. Se removía y se tapaba dejando que se cociera hasta que tuviera consistencia...”.*



El papel de la bellota en Extremadura también resultó esencial para complementar la dieta, dado que en muchas ocasiones era lo único que había disponible. En la zonas de dehesa llegó a cobrar el mismo papel que tuvo en las zonas del norte la castaña. El fruto de la encina se convirtió de esta manera en el protagonista de algunas sencillas recetas que permitieron a muchos poder tener al menos algo que cenar. Así fue el caso de la “Torta de bellotas”, cuya austeridad y elaboración sencilla recuerda sobremanera a las tortas de maíz habituales en otras latitudes geográficas.

## Torta de bellotas

### Ingredientes

Bellotas  
Sal



*“Se machacaban las bellotas hasta conseguir una pasta como de harina. Al ser grasa, se apelmazaba sola. Se hacía con la mano como una torta y se ponía en una parrilla al fuego con un poco de sal...”.*

No obstante, si hay un alimento que ha pasado a formar parte del imaginario colectivo asociado a las cenas de la posguerra esas han sido las “sardinias arenque”<sup>17</sup>. Como indica González de Turmo (1995), es un alimento utilizado por los pobres desde tiempos inmemoriales por que siempre han sido baratas y faciles de almacenar. En la posguerra se consumieron fritas, en aceite o en escabeche -a las que se le llamaba “de cuba” o “aprensás” en algunas zonas de Badajoz-, alzándose para muchos extremeños como la única posibilidad para consumir pescado en una época de tantas carencias.

*“Uy el pescado... el pescado venía muy de tarde en tarde.*

*De vez en cuando venía una cajita al mercado y lo compraban los que más tenían. Pero vamos, que entraba muy poco, muy poco... a veces nos daban unas pocas de sardinias en escabeche en una taza...”.*

Si las sardinias han sido asociadas a los tiempos de posguerra es, sobre todo, porque su consumo definió una de las estampas que mejor ilustraron las infinitas carencias de aquellos tiempos. Hablamos de la desgarradora imagen que suponían aquellas familias que dispuestas alrededor de un plato de sardinias partían cada unidad en tantas partes como miembros hubiera, para con el pequeño bocado del pescado, y algo de pan, dar por finalizado lo que se podía comer. Muchos relatos de solidaridad tuvieron a las sardinias como protagonistas, sobre todo cuando hablamos de aquellas abnegadas madres que se llevaron la peor parte del hambre de posguerra, al no dudar en situarse a la cola de los consumos familiares a medida que las carencias se iban haciendo más y más acuciantes:

*“Compraba cuarto de kilo de sardinas, mi madre las hacía fritas. Freía las sardinas, y luego en ese aceite freía unos ajos que nos comíamos con un cachito de sardina. A veces coronaba un asadillo de tomates y pimientos, y con eso tenías solucionado el verano la mayoría de las veces...”*

## Sardinas “arenques” Ingredientes

Sardinas  
Aceite  
Ajos

*“Cuando había poca cosa primero era mi padre el que cogía. Y luego si había sardina, por ejemplo, pues repartíamos una sardina para dos. A uno le tocaba la cabeza y a otro la cola. Y a veces, cuando no había suficiente, mi madre, la pobre, se quedaba sin comer sardina... decía que no tenía hambre, que era para nosotros... Pero... ¿cómo no iba a tener hambre? ¡Si no comíamos!”*




# Los Panes

Junto a todas estas preparaciones más o menos elaboradas siempre estaba el pan. El “cocido”, por ejemplo, solo se daba por terminado cuando el pan aparecía, porque permitía “acompañar la salsa”. Las sopas y el gazpacho se mezclaban, se fundían con la miga para darle “consistencia”. El “cocido” no se “remataba”, y las sopas y los gazpachos estaban “aguados”, por no hablar de las “migas” o el pan “migao”, imposibles de elaborar sin él.

Sin embargo, al igual que ocurrió con el resto de la comensalidad, en los tiempos de posguerra el pan de trigo, el alimento por excelencia, se volvió con el paso de los meses cada vez más escaso. De uso cotidiano a producto de lujo disponible solo para unos pocos. Por ilustrar esta cuestión, mientras que en un Decreto del Ministerio de Industria y Comercio del 28 de junio 1939 se indicaba que la ración tipo de pan para un hombre adulto debía situarse en los 400 gramos, a principios de los años cuarenta el suministro se redujo tanto que tan solo era posible obtenerlo en forma de unos “cuantos gramos” por persona y día a través de la “cartilla de racionamiento” (La Fuente, 2006). Así las cosas, la gente soñaba con el pan, vivía obsesionada con el pan, puesto que, sin pan, lo que había era un hambre intensa:

*“Por mucha comida que comieras, si no comías pan había hambre... porque estábamos acostumbrados a eso. Y si no había pan es como si no comieras... Usted no sabe el hambre que llegamos a pasar sin pan...”*



A close-up photograph of a dark wooden surface. In the bottom left corner, there are several pieces of bread: a round one with a reddish-orange crust, a smaller round one with a golden-brown crust, and a long, thin baguette-style loaf with a reddish-orange crust. In the top right corner, there is a single stalk of golden wheat. In the bottom right corner, there is a pile of white flour. The background is the dark, textured wood of the surface.

Encontrar una explicación a semejante cuestión remite sin duda a la reconstrucción histórica de los orígenes de este alimento y su posterior evolución cimentada en una fuerte relación con la religión y las creencias devotas. Este hecho ha condicionado que el repertorio de panes españoles a lo largo de la historia haya resultado extraordinariamente extenso, proporcionando durante siglos una parte esencial de la dieta habitual del pueblo. Por ello, las preferencias siempre se han dirigido hacia él, hacia el pan de trigo, puesto que representa más que cualquier otro alimento el concepto de “intensamente cultural” (Velasco, 1990). El pueblo español ha pensado y piensa en pan blanco de forma constante. Por eso, en la posguerra, lo que se deseaba, lo que se quería, lo que se añoraba y lo que provocaba verdaderas nostalgias y penas era el pan “de verdad”, el “candeal”. Las clases populares se mostraban tajantes: “Pan de trigo, de ese sí que soy amigo”, quedando bien a las claras las preferencias en el refranero popular:

*“Pan de centeno, para tu enemigo es bueno; pan de mijo, no se lo des a tu hijo; pan de cebada, comida de asno disimulada; pan de panizo, fue el diablo quien lo hizo; pan de trigo candeal tremes, lo hizo Dios y mi pan es”.*

Pero después de la guerra llegó un momento en el que no lo había, y los extremeños se vieron obligados a fabricar panes de casi cualquier cosa para tratar de llenar el vacío dejado en el estómago -pero también en las mentes- por la masa horneada de trigo. Así, se hicieron panes de todo tipo de salvados de escasa calidad que trataban de parecerse lo máximo posible al pan blanco que tanto se echaba en falta, aunque no siempre se consiguiera. Se hornearon de este modo panes de avena, de cebada, de patata, de centeno, de mijo, de maíz o incluso de garbanzos, al tiempo que el pueblo clamaba: “Franco, Franco nos ofreciste pan blanco y ahora que eres Caudillo nos das poco y amarillo”.

*“Mi padre tenía sembrado centeno y tuvo que machacarlo, hacer como una parra, con una burra lo trilló y... con el centeno lo iba a molerlo al molino. Y mi madre vino con la harina, hizo un amasijo y a comer pan de centeno, que era bien negro, y muy malo, yo recuerdo que aquello estaba muy malo...”.*

El pan negro se convirtió en la metáfora perfecta para ilustrar la pobreza de la época. Frente al deseado pan blanco, el repudiado pan negro. Frente a tiempos mejores, el hambre de posguerra. En las zonas montañosas la harina ni tan siquiera era de un cereal. El pan de altramuz, de gusto dudoso, o el de la tóxica almorta -tan propia de la época- fueron otras posibilidades. Incluso de castañas se hacía, resultando una masa blanca, muy apelmazada, difícil de comer, y con una *“corteza dura y que al abrirla sabía a ratas, pero parecía como si fuera un pan de verdad...”*.

Y como no podía ser de otra manera, en Extremadura se hizo pan de bellota. El fruto de la encina también se usó para conseguir un pan que resultaba más blanco que otros, pero que sin embargo carecía de otras propiedades tan importantes como eran lo esponjoso de su miga o lo crujiente de su corteza que en la memoria cultural se encontraban tan asociadas al pan de trigo.

*“Un pan “candeal” pero que era de bellota... era muy diferente, muy diferente. El de bellota sabía distinto completamente y estaba como duro. Nosotros no tomábamos mucho pan de bellota, algunas veces sí porque el pan escaseaba, el pan (de trigo) bastante. El pan de bellota pos lo triturabas bien y luego en una lata de estas de cinco kilos de las sardinas grandes antiguas pues lo llenaban, y lo ponían a la lumbre hasta que se cociera y de ahí se comía. Se hacía un trocito cada día, pero mu duro, una corteza como mu dura...”.*

## Panes

Pan de bellota  
Pan de avena  
Pan de cebada  
Pan de centeno  
Pan de mijo  
Pan de maiz  
Pan de garbanzos  
Pan de castañas  
Pan de altramuz  
Pan de almorta





# Las Comidas Festivas

En unos tiempos de tantas carencias, emotivas y reales, las variantes fueron más bien escasas. Cuando el hambre apretó poco sitio quedó para excepciones. Solo en contadas ocasiones algunos cambios llegaron de la mano de los tiempos de fiesta siguiendo la clásica relación entre alimentación y festejo. Para muchas familias poder variar la dieta supuso un esfuerzo titánico. Otras muchas ni siquiera tuvieron esa posibilidad.

La Semana Santa se pasaba, por lo general, con el tradicional “potaje de verduras”. Fue casi la única respuesta posible al necesario ayuno cárnico de la cuaresma. Otra posibilidad era un clásico de la época que alegraba los platos de forma sin igual, el “arroz, patatas y bacalao”, eso sí, con las “colas”, que “*eran más baratas*”.





*“Se ponía en la sartén el aceite con los ajos y la cebolla. Luego se mezclaba con los garbanzos y las judías que habían estado en remojo y que se han cocido en la cazuela y se le añadían las verduras y la sal... y se dejaba cocer un buen rato...”.*

## Potaje de verduras

### Ingredientes

Espinacas  
Garbanzos  
Cebollas  
Judías  
Bacalao  
Un poco de aceite  
Sal  
Ajos



*“Hay que eliminar la sal durante horas. En una sartén se fríe la cebolla y se añaden las colas. Luego patata en rodajas, pimientos y poquito del pimentón. En una cazuela ponemos agua y todos los ingredientes de antes. Luego añadimos ajo y perejil, dejamos hervir, echamos el arroz y laurel... y hasta que esté listo...”.*

## Arroz, patatas y bacalao

### Ingredientes

Colas de bacalao  
Pimientos rojos  
Cebollas  
Ajos  
Pimentón  
Arroz  
Patatas  
Laurel  
Perejil  
Agua  
Un poco de aceite



Los dulces no podían faltar en unos festejos donde tradicionalmente han sido estrellas (González de Turmo, 1995). Sin embargo, la falta de materia prima o el elevado precio del azúcar hicieron imposible su degustación entre muchos extremeños, por lo que el regocijo asociado a su consumo dejaba paso a la pena y la añoranza por su ausencia. Tan solo algunas soluciones llegaban a través de los productos disponibles que se podían recolectar, cobrando de nuevo importancia la miel o las castañas, que se cocían con canela, agua y azúcar -si había-para hacerlas en forma de almíbar, las llamadas “cascaronas”; o con anís o agua para hacerlas “pilonas” o “pilongas”.

*“En Navidad era a lo mejor lo que se comía. Se cocían las castañas secas con mucha agua y el azúcar y la canela y anís si había. Tardaban bastante, pero quedaban muy ricas. Cuando estaban ya tiernas, se le echaba la matalahúva machacá y un poco más de azúcar y canela...”.*

## Castañas “pilonas” Ingredientes

Castañas secas  
Agua  
Sal  
Canela  
Anís  
Azúcar (si había)  
Matalahúva



En este sentido, las bellotas fueron de nuevo protagonistas de preparaciones muy originales, al recuperarlas una vez más para elaborar postres que suponían verdaderos equilibrios culinarios. El caso era cocinar, en esta ocasión postres, con aquello que se tuviera a mano, aunque se renunciara del todo al sabor dulce en favor de una estética que al menos se salía de la cotidiana monotonía.

*“Se cuecen las bellotas. Una vez cocidas y blandas se espachurrean y se aplastan con el machote. Se amasa con aceite y agua y azúcar para que estén algo dulces. Se obtiene una masa, se le da forma de polvorón y a cocer en el fuego. Solían tardar unos pocos minutos...”*

## Polvorones de bellotas

### Ingredientes

Bellotas  
Aceite  
Agua  
Azúcar



*“Se baten los huevos y se le añade el azúcar. Por otro lado, se mezcla la harina, la leche y el aceite, a esta mezcla se le añaden los huevos. Se hacía a la hornilla con poca lumbre...”.*

## Bizcocho de harina de haba

### Ingredientes

Huevos  
Azúcar  
Leche  
Harina de haba  
Aceite



# Continuidades

El peso de la memoria de aquellos años del hambre ha atravesado los modos y maneras de alimentarse de la generación que la sufrieron y la de varias generaciones posteriores. Es posible rastrear su presencia a través de continuidades que se tejen a partir de experiencias individuales ampliamente compartidas. Aunque la investigación académica no le ha prestado hasta hace poco la atención debida (Conde-Caballero et al, 2021), la memoria del hambre de posguerra ha pervivido de formas diversas, rebatiendo la desatención teórica con los versos clásicos de Borges: “Solo una cosa no hay. Es el olvido”. Si este libro es un intento de rescatar experiencias y biografías del poder amnésico del tiempo –“recordar, recordar contra el engaño”-, no puede obviar la insistencia del hambre por persistir, por no caer en el olvido.

No es un hecho sorprendente. Lo que somos es siempre deudor, al menos parcialmente, de lo que fuimos. La comida y las prácticas alimentarias son un vehículo de transmisión cultural muy poderoso, de tal manera que en ellas es posible encontrar restos de naufragios, pequeños indicios de herencias, botines que se cobijan del tiempo y su pasión por el cambio. La presencia de los años del hambre décadas después es inicialmente discursiva. Ha estado presente al recordar y comentar refranes sobre el pan en momentos particulares: “A buen hambre no hay pan duro”, habrían de advertir muchos progenitores cuando algún hijo se quejaba de no tener pan del día. Otros se acordarán de sus padres o abuelos al escuchar los dichos de siempre que resuenan en su cabeza con esa voz querida. De esta manera, el recuerdo de ese tiempo se ha transmitido en las casas más que en los libros: “Cuántas veces lo decía tu abuela, que no tengas que pasar una guerra y lo que vino después... pobrecinos, lo que tuvieron que sufrir”. Es la presencia de aquella hambre incrustada en la conversación cotidiana de comedores, alacenas o cocinas.

Este pasado recordado ha estado presente en las mesas españolas muchas décadas después. Cuando algún joven de la familia rehusaba terminar una comida que no era de su agrado, cuando se enfadaba porque no habían servido en la mesa la comida que le apetecía, alguien siempre reconvenía con el peso severo de esa memoria: “Tenías que haber vivido los años del hambre, entonces no...”; “Tenía que venir otra guerra, ibas a ver tú lo que es bueno...”. Luego, a continuación, una parte de un relato familiar de supervivencia, de lucha por conseguir comida, de peleas entre hermanos por introducir la cuchara más veces en el plato. En esos instantes se aprecian los hilos que conforman esas continuidades a las que aquí nos referimos. Durante generaciones, la idea de dejar comida en el plato se ha considerado como una clara muestra de falta de educación, una desatención grave a los modales de la mesa.

También es posible columbrar la herencia de la memoria de las carencias en las compensaciones que se han hecho en los años posteriores. Esto se observa de manera clara en el consumo conspicuo que marca las maneras de comer en épocas festivas o de celebración. Son momentos definidos por el exceso: “Un día es un día”; “de algo hay que morir”; “por si acaso mañana no estamos”. Grandes en cantidad, pero también en gasto. Comidas caras que a menudo se envuelven con enormes dosis de alcohol: “Yo ya pené mucho de mozo, como para no aprovechar estos momentos...”. En esa misma línea, los españoles de varias generaciones hemos valorado la calidad de una comida por su volumen, por la exhibición y consumo de grandes cantidades. Hasta hace muy poco, se apreciaban especialmente las raciones amplias, los “platos del día” llenos. Los restaurantes con platos abundantes se comentaban con amigos, como la generosidad con las tapas en los bares. La valoración del banquete de una boda partía a partir de la sensación de saciedad, de “comer hasta reventar”. Los nietos comentan aún los recuerdos de esa infancia en que las abuelas se empeñaban en hacer rebosar los cuencos y platos, y con esta manera de saciar los cuerpos parecía conjugarse las deudas con el ayer.

Aunque la tendencia hedonista hacia el desborde o incluso el derroche es particularmente visible en momentos festivos, la herencia del hambre también ha arrinconado la cotidianidad alimentaria a partir de la idea de aprovechamiento. Los jóvenes, decíamos, han sido instruidos durante toda la segunda mitad del siglo XX a no dejar comida en el plato, a terminar todo lo que le ofrezcan como una forma de respeto, no solo al anfitrión, sino a la memoria de un pasado reciente compartido. Entre los recuerdos de algunos de nosotros está aún presente el sentimiento de culpa al engañar a las madres tirando parte de la comida servida sin que nadie se diera cuenta: se estaba faltando a ese pasado que aún estaba presente, aunque no lo hubiéramos conocido en nuestra piel. Y no solo lo que cae en el plato, sino que esta idea de aprovechamiento ha construido parte del acervo gastronómico de estas generaciones. Si en la región se dice que “del cerdo se aprovechan hasta los andares”, los platos tienden a emplear lo que se tiene, en cada época del año, de la manera que se saque más aprovechamiento o aguanten más. No es infrecuente cómo comidas que han sobrado son pasadas a la cena o incluso se dejan para el día siguiente, comentado que “hoy se come de sobras”. Hay que consumir todo el alimento “sin dejar nada ni para los gatos”, afirmaba una de nuestras informantes. Esta cocina de aprovechamiento se relaciona con la cocina de recursos de aquellos años, donde las sobras constituían un lujo para una gran parte de la población. Saciarse era una práctica reservada para una minoría.

La memoria del hambre también expresa continuidades a través de los deseos y el gusto del presente, que en ocasiones parecen saciar carencias y apetitos de la infancia. Francisco recuerda de esta manera la primera vez que se comió un huevo frito, una forma de consumo que no es la más eficiente si se describe en términos económicos.



El tono del relato abre ese espacio de nostalgia hacia ese ayer de privación. Ahora, admite, cena huevos fritos tres o cuatro veces a la semana. Aunque el médico o la enfermera le diga que no es sano, él parece reivindicar el presente sobre el ayer:

“La primera vez que me comí yo un huevo frito... la primera vez que me comí yo un huevo frito fue el día de mi primera comunión. Hicimos la comunión, vinimos a casa y me frío un huevo frito mi madre para mi. Fue la primera vez que me comí un huevo frito, así que te puedes imaginar. De ahí para atrás lo que ponían en el plato me lo comía siempre, no dejábamos nada (...) es que no había huevos... y si había un huevo o dos porque lo ponía la gallina aquel día ibas a venderlo an cá tío Pitorro, para comprar tabaco para mi padre. Muchos días... así que ahora que lo tengo... como para que me diga el médico que no puedo... pues muchas cenas a la semana me lo frío... así con mucho aceite... lo pasamos muy mal...”.

Pocas continuidades más importantes para esa generación, hija del hambre, que el valor simbólico otorgado al pan. Se ha venerado de manera devota, hasta el punto de que se riñe a los niños que no lo colocan “boca abajo” o incluso se le besa. Los años del hambre son, sobre todo, los años sin pan (Conde-Caballero, 2018). Es por eso por lo que para muchos de ellos comer sin pan remite a un cierto espacio simbólico incompleto:

“Mi marido si no tiene pan en la mesa para comer, como si no hubiera comido para él. (...) él si no hay pan en la mesa para él como si no hubiera comida ni hubiera nada, le gusta mucho el pan”.



Aunque las generaciones más jóvenes se han visto influenciadas por otros discursos y es posible ver cómo el consumo de pan ha ido decreciendo con el paso de los años entre ellos, durante muchas décadas ha sido el elemento central en las mesas extremeñas. Se desayuna, se come y se cena pan. En 2020, cada español consumió de media 31 kilos de pan. Aunque la variedad de panes es mayor que nunca, aunque los discursos de cuidado al cuerpo ensalzan los panes con fibra o el pan de centeno, el más valorado sigue siendo el pan de trigo. Así se entienden esas imágenes de supermercados, en pleno desabastecimiento por la pandemia de Covid-19, con las estanterías completamente vacías en las que apenas se podía encontrar esos otros panes. Panes de enfermo, como los llaman algunos informantes.

Para asombro de algunos turistas extranjeros que nos visitan, la memoria de los modos de ese ayer sigue también muy presente en los platos que se sirven al centro y son compartidos entre todos los comensales sin que se sirva en un plato individual. El tradicional pisto, las ensaladas, o incluso las tablas de embutidos se sitúan al medio y se dejan los turnos de consumo autorregulados, lo que remite a ese espacio del pasado, a esa forma particular de comer que era el “cucharón y paso atrás”. Para generaciones más jóvenes, “mojar pan” en el mismo plato es un signo de malos modales. Pero en aquella generación se remite a esa herencia compartida que define también lazos de parentesco o amistad. Algo similar podríamos decir de la práctica de “arrebajar el plato”: utilizando pan como cubierto, pasarlo por el plato cuando en este queda poca comida para asegurarse que no queda resto de las salsas o caldos que no puedan ser tomados con el resto de los cubiertos.

“Ahora es jauja... cuando yo era pequeño se comía todos del mismo plato, cada uno a su turno y mi padre o mi madre mirando que no comieras de más... pero ahí o estabas atento o te quedabas sin comer... se arrebajaban los platos que no hacía falta ni limpiarlos”.

La presencia de este hilo de memoria que expresa la persistencia del aquel ayer de hambre, la continuidad de lo que fuimos en otros, se expresa muy bien en esta receta que nos aportó Loren Hernández Sánchez, de Cabeza La Vaca, en nuestro grupo de Facebook “Recetas del hambre”. Transcribimos aquí de manera literal el comentario, que muestra de manera muy descriptiva esas formas de transmisión de ideas, valores o sentimientos que los antropólogos denominan Cultura:

“Cuando comenzó mi curiosidad por “rebuscar” en las arcas y cómodas de mi madre, me di cuenta de que, envueltos esmeradamente, en alguna de esas toallas que se pasarían toda la vida sin usar, se encontraban unos paquetes de azúcar. Para que mi madre no se enterara de que le “rebuscaba” en sus cosas, me pasé unos cuantos de años sin saber el significado de dicho descubrimiento. Cuando ya fui lo bastante mayor como para que mi madre entendiera que podía abrir muebles que ella consideraba de su absoluta propiedad, le pregunté por mi hallazgo y su tesoro... su contestación puede recordarnos un poco al desabastecimiento de papel higiénico durante los primeros días de pandemia: el miedo a volver a perder algo tan valioso para ella: El azúcar”.





# A modo de Conclusión

La historia particular de los extremeños frente aquella hambre no ha sido, creemos, abordada con el interés que debería. Este libro ha intentado, a su manera, contribuir a resaltar esa parte de la historia de la región. Recuperar la memoria gastronómica de los años del hambre en Extremadura, las experiencias de lucha y resistencias resulta, estamos seguros, un imperativo moral tanto o más que un proyecto académico. Estas recetas hablan de los que las prepararon, de los que comieron o malcomieron en otros tiempos, peores tiempos. También demuestra que lo que somos se asienta en esos que nos precedieron. Esos que ya no están, o no estarán por mucho más. Y es un trabajo tan inconcluso como urgente y necesario.

En los tiempos de la primacía de la estética, de los *hashtags*, los platos diseñados como obra de arte para ser consumidos con la mirada, de la identidad culinaria y las relaciones con el patrimonio o el turismo, debemos recordar esa otra cocina, esos otros ingredientes, esas otras vidas. Significados que esperan agazapados en este otro género culinario.

Por todo ello, el libro que sostiene entre sus manos no es un libro de recetas. O al menos no es, solo, un libro de recetas.

# Notas

1. Parece existir cierto consenso en situar De re coquinaria de Apicius (siglo IV o V) como el primer recetario de la historia y, en lengua romance, el *Llibre de Sent Soví* (1324). En lengua inglesa hay que esperar al siglo XIV, donde se publicó el volumen conocido como *The forme of Cury*, un texto que recopilaba más de 250 recetas y técnicas de cocina, y donde por primera vez se recogían ingredientes de la importancia del aceite de oliva, u otros del exotismo de la carne de ballena o elefante (Wright, 2011). En España, los recetarios se extendieron con un considerable retraso respecto de otros países europeos durante la segunda mitad del siglo XIX, si bien con anterioridad también los había, aunque de forma escasa y restringida (González de Turmo, 1999). Es la segunda mitad del siglo XIX una fecha donde también resulta posible encontrar algunos bellos ejemplares de estos libros de cocina para el caso de Extremadura (Oyola, 2008).
2. Algo que sigue presente en los tiempos de las redes sociales, la comida saludable y los recetarios en *Youtube*, como el fenómeno *Tasty*. Quizás como en ningún otro tiempo, las formas de construir los recetarios del presente enfatizan el ideal estético de los platos, con ejércitos de cámaras dispuestas a recoger los productos finales.
3. Aunque aquí presentamos algunas recetas como ejemplo, la gama de alimentos y preparaciones de la época resulta mucho más extensa, puesto que en buena medida dependían del momento, el contexto ecológico, y los variados gradientes sociales que incluso entre los más pobres era posible encontrar en la región en función del tipo de trabajo que desempeñaran. Del mismo modo, tampoco hemos querido ser especialmente meticulosos con los nombres asignados a cada receta, aún conscientes de que a una misma elaboración se le puede llamar de diferentes maneras en función del lugar de Extremadura en el que se pregunte. Lo que hemos reflejado aquí simplemente ha sido aquello que nuestros informantes nos han contado, sin filtros ni añadidos.
4. Por ayudar al lector a entender el contexto, tan frecuente llegó a ser esta forma de relacionarse con los alimentos que hasta el propio régimen animaba a ello a través de, por ejemplo, la revista *Alimentación Nacional*, editada por la Comisaría General de Abastecimientos y Transportes, que en su número 2, del 15 de diciembre de 1942, inició una sección de recetas con productos rehusados (Moliner y Peré, 1998). Una iniciativa que poco después encontraría eco en la tan preocupada por las labores del hogar Sección Femenina, que editaría también su propio *Manual de Cocina* cuya filosofía se basaba en el aprovechamiento de todo lo que fuera posible aprovechar.



5. Con esta metáfora definió el antropólogo de la alimentación Claude Fischler en su obra *El (h)omnívoro* (1995) ese tipo de cocina que aparece en tiempos de carencias y que se encuentra destinada a reproducir lo mejor posible los platos y los alimentos que tradicionalmente han formado parte de un patrimonio culinario determinado.
6. Las dificultades para conseguir alimentos han sido suficientemente documentadas por los historiadores. El 7 de enero de 1937 se determinó que ciertos productos como la carne, la leche, los huevos o el azúcar solo podían conseguirse, de manera legal, a través de una receta médica.
7. Aunque tradicionalmente el uso de los recetarios entre los más pobres haya resultado una *rara avis*, es posible encontrar en la literatura algunos volúmenes cuyos potenciales lectores no se caracterizaban precisamente por tener una economía boyante. *El practicón, tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de las sobras* es un buen ejemplo de ello. Publicado en 1894 por Ángel Muro, sus más de 800 páginas y 200 grabados contenían numerosos recetarios de la cocina popular española de finales del siglo XIX, entre las que se encontraban aquellas destinadas a aprovechar todo aquello que fuera posible. Posteriormente, en 1938, Ignacio Doménech publicó *Cocina de recursos*. Un libro en el que se ofrecían ingeniosas recetas como estrategias para tiempos de escasez, entre ellas, los “calamares fritos sin calamares” o la “tortilla de patatas sin huevo y sin patatas”. Por citar dos ejemplos más, en tiempos recientes algunos autores se han interesado también por la cuestión. Así, en 1990, Alfredo Juderías escribió un monográfico cuyo título viene a resumir a la perfección el espíritu que contenía: *Cocina para pobres*. En 2008, Fausto Rodríguez de Sanabria, publicaría un volumen referido al mismo periodo que estamos tratando aquí: *Recetas para después de una Guerra*.
8. El pistoletazo de salida de esta forma de entender la economía fue el 5 de junio de 1939, fecha en la que se expusieron las ideas básicas de economía de Franco en un documento que, finalmente, firmaría el 9 de octubre del mismo año bajo el nombre de *Fundamentos y directrices de un plan de saneamiento de nuestra economía armónico con nuestra reconstrucción nacional*.

9. González Madrid (2012) llega a poner incluso cifras a la cuestión, afirmando que el hambre que fue consecuencia de las políticas autárquicas costó la vida a 200.000 españoles y españolas.
10. Autores que afirman que la propia renta per cápita para la región indica un nivel de vida respecto del resto de España que pasó de ser del 69,5% en 1935 al 66,3% en 1940.
11. Néstor Luján (1997) ya cita este plato como una comida de pobres para el siglo XVI.
12. Las sopas de ajo han sido un plato muy humilde y popular desde siempre. Tanto, que el escritor Ventura de la Vega se decidió a plasmar ya en el siglo XIX la receta con cierta gracia en una poesía.
13. En algunas ocasiones, como variante al modelo anterior, la comida en las zonas agrícolas corría a cargo del capataz. No era una deferencia, ni mucho menos; sino que se incluía en el salario, de tal manera que, a veces, los jornaleros acababan trabajando a cambio de comida y unas cuantas monedas.
14. El queso ha sido en tierras extremeñas sinónimo de tradición y austeridad con dos fuentes bien diferenciadas: las leches de oveja y las leches de cabra.
15. El precio de las patatas se llegó a incrementar en un 647% respecto del de antes de la guerra según indican Molinero y Pere (1985).

**16.** Una conmutación en la que se atisbaban intensas significaciones de carácter social. Así, la alternancia de la comida “caliente”, ya fuere en el almuerzo o en la cena, estaba directamente relacionada con el tipo y penuria del trabajo y, en consecuencia, con el estamento social e incluso con la posibilidad de una mayor o menor adhesión al régimen, un hecho que podía llegar a convertir a un ciudadano en un elemento ciertamente malicioso en una sociedad contaminada por la esquizofrenia de la persecución política. Las personas “de bien”, comían cocido o “cuchara” en el almuerzo, mientras que para la cena recurrían a elementos más “frugales”. Almorzar “caliente”- en este lenguaje de estructura profunda-, era también decir que no se tenía nada que ocultar y que por lo tanto nada había que temer. En contraposición, estaban aquellos otros que formaban parte de los estamentos menos favorecidos, en los que era justo al revés, encontrándose el orden invertido, algo que inconscientemente dejaba traslucir que podían llegar a ser sospechosos, puesto que este orden en la comida indicaba bien a las claras la pertenencia a un estamento, el de los jornaleros y los pobres, sobre el que el régimen siempre extendía dudas en cuanto a su adhesión en virtud de las revueltas históricas en las que se habían visto involucrados.

**17.** De nuevo nos encontramos aquí con una metonimia, puesto que las sardinas tan solo se parecían a los arenques por tratarse ambos de un pescado chico y de carne sabrosa.

# Bibliografía

- Aguinaga, J. (2010) *La mujer extremeña en la posguerra. Vida cotidiana*. Ed. Junta de Extremadura.
- Catani, M., Amaya, S., y Díaz, A. (2001). *Comer en Tentudía. Aproximación etnográfica a la comida y a los hábitos de vida de las gentes de la comarca de Tentudía en los últimos setenta años*. Monesterio, Badajoz, España: Centro de desarrollo comarcal de Tentudía.
- Cazorla, A. (2015). *Miedo y progreso. los españoles de a pie bajo el franquismo 1939-1975*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Conde-Caballero, D. (2018). *Tiempos sin pan. Una etnografía del hambre en la Extremadura de la posguerra* (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Conde-Caballero, D. (2021). Hambre. Una etnografía de la escasez de posguerra en Extremadura. Mérida (Badajoz): Editorial de la Diputación de Badajoz.
- Conde-Caballero, D; Rivero-Jiménez, B, y Mariano-Juarez, L. "Memories of Hunger, Continuities, and Food Choices: an Ethnography of the Elderly in Extremadura (Spain)." *Appetite* (2021): 105267.
- Del Arco, M. A. (2006). Morir de hambre: Autarquía, escasez y enfermedad en la España del primer franquismo. *Pasado y Memoria*, 5, 241-258.
- Doménech, I. ([1938]2011). *Cocina de recursos*. Ediciones Trea.
- Eslava Galán, J. E. (1999). *Tumbaollas y hambrientos*. Círculo de Lectores.
- Eslava Galán, J. (2008). *Los años del miedo: la Nueva España (1939-1952)*. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- García Pérez, J. (2019). Recesión económica y estancamiento social durante el primer franquismo. Una aproximación desde Extremadura. En Chaves Palacios, J. (Coord.), *Mecanismos de control social y político en el primer franquismo*. Ediciones Anthropos.
- González Madrid, D. (2012). Violencia política y dictadura franquista. *Dissidences*, 2(3), 3.
- González de Turmo, I. (1995). *Comida de rico, comida de pobre*. Sevilla. España: Universidad De Sevilla.

- González de Turmo, I. (1999). Análisis de un recetario desde la Antropología Social. En *Alimentación y Cultura en el Valle de los Pedroches*. Córdoba. 53-73.
- González de Turmo, I. (2002). Comida de pobre, pobre comida. En Gracia, M. (Coord.). *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España* (pp. 299-316). Barcelona, España: Ariel Antropología.
- Gracia-Arnaiz, M. (2014). *Comer en tiempos de "crisis": nuevos contextos alimentarios y de salud en España*. Salud pública de México, 56(6), 648-653.
- La Fuente, I. (2006). *Tiempos de hambre: viaje a la España de posguerra*. Planeta De Agostini.
- Linares, A. M., y Parejo, F. M. (2013). *Crisis agraria y desigualdad nutricional en Extremadura: una primera aproximación antropométrica a los efectos de la guerra y la posguerra*. Asociación Española de Historia Económica.
- López García, J. (2005). *Carne y sangre animal en crisis alimentarias y rituales*. Centro de Cultura Popular Ángel Carril. Diputación de Salamanca. Salamanca.
- Luján, N. (1997). *Historia de la gastronomía*. Editorial Plaza y Janés.
- Mariano Juárez, L. (2013). El hambre en los espacios de la cultura. Visiones indígenas Maya Ch'orti. *AIBR: Revista de Antropología Iberoamericana*, 8(2), 209-232.
- McNeill, W. H. (1999). How the potato changed the world's history. *Social Research*, 66(1), 67-67.
- Molinero, C., y Pere, Y. (1985). *Patria, justicia y pan. Nivell de vida i condicions de treball a Catalunya 1939-1951*: Ediciones de la Magrana.
- Moradiellos, E. (2000). *La España de Franco, 1939-1975: Política y sociedad*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Muro, Á. ([1894]2010). *El practicón: tratado completo de cocina*. Editorial Maxtor.
- Juderías, A. (1990). *Cocina para pobres*. Rubinos.
- Oyola, F. A. (2008). *Recetarios manuscritos: cocina y alimentación en la baja Extremadura:(1860-1960): estudio y recetas*. Diputación de Badajoz.
- Rodríguez de Sanabria, F. (2008). *Recetas para después de una guerra*. Ediciones Aguilar.
- Velasco, H. (1990). El pan proverbial: Pan para hablar, pan para pensar. *Uomo*, 3(1), 153-178.
- Villalón, T., y Plasencia, P. (1995). *Cocina extremeña*. Everest.
- Wright, C. D. (2011). *A history of English food*. Random House



## David Conde Caballero

Doctor en Antropología

Es autor de la única Tesis Doctoral que ha abordado el hambre de posguerra en España desde una perspectiva culturalista: *“Tiempos sin pan. Una etnografía del hambre de posguerra en Extremadura”*. Por este trabajo fue galardonado con el prestigioso Premio de Investigación Arturo Barea 2019. En la misma línea, y siempre relacionado con la antropología de la alimentación, ha publicado un buen número de artículos y capítulos de libros que abordan los comportamientos y las respuestas que los extremeños dieron a aquellos tiempos de escasez, trabajos que también han sido presentados en diferentes congresos internacionales y reuniones científicas.

Premio de la Asociación Portuguesa de Antropología 2020, en la actualidad es Profesor de la Universidad de Extremadura y miembro del Grupo Interdisciplinar en Sociedad, Cultura y Salud (GISCSA), de la Comisión Internacional de Antropología de la Alimentación y Nutrición (ICAF), y de la Red Internacional de Estudios sobre Cultura y Hambre (CIEMEDH-UNED).

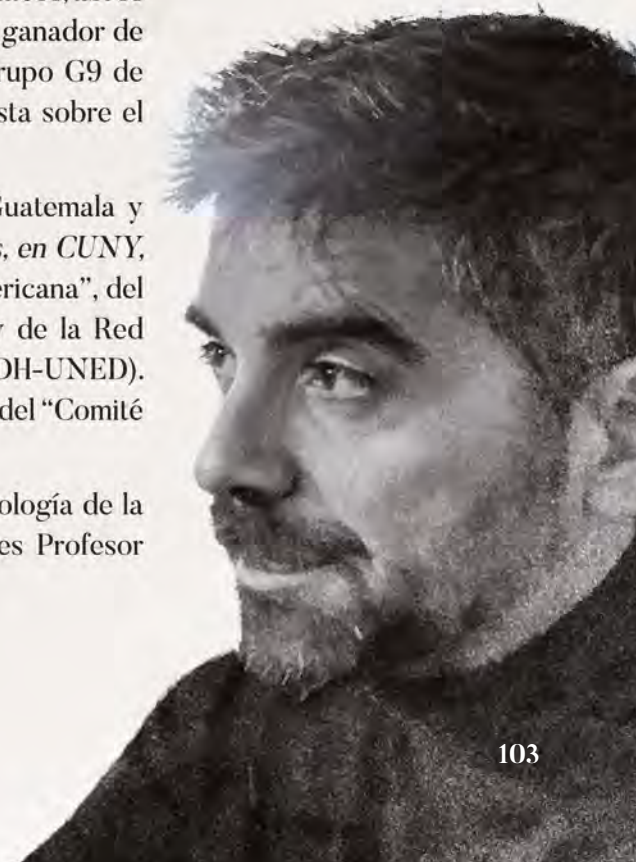
## Lorenzo Mariano Juárez

Doctor en Antropología

Es autor de más de 80 publicaciones que incluyen artículos científicos, libros y capítulos de libro. Premio Extraordinario de doctorado, fue el ganador de la segunda edición de Premio a la mejor Tesis Doctoral del Grupo G9 de Universidades con un trabajo que ofrecía una versión culturalista sobre el hambre en Guatemala.

Ha sido Profesor visitante en la Universidad San Carlos de Guatemala y *Visiting Scholar* en *Center for Human Rights and Peace Studies*, en *CUNY, New York*. Miembro del grupo de investigación “Etnología Americana”, del Grupo de Estudios en Sociedad, Cultura y Salud (GISCSA) y de la Red Internacional de Estudios sobre Cultura y Hambre (CIEMEDH-UNED). forma parte del “Observatorio de la Alimentación en México” y del “Comité Científico de Acción contra el Hambre” en Guatemala.

Sus intereses fundamentales se centran en el hambre, la antropología de la alimentación y la antropología de la salud. En la actualidad es Profesor Titular en la Universidad de Extremadura.







# Colabora

Este libro forma parte de un proyecto aún no acabado. Si conoces alguna receta o alguna historia de un familiar que vivió aquel tiempo y deseas compartirla con nosotros, estaremos encantados de incorporarla.

Puedes escribirnos para ello a:

**[recetasdelhambre@unex.es](mailto:recetasdelhambre@unex.es)**

**[recetasdelhambre@salud-juntaex.es](mailto:recetasdelhambre@salud-juntaex.es)**



**Recetas del hambre**



*“El hombre del campo lo aprovecha tó.  
La buena tagarnilla y el rico acerón...”.*



**Este libro compila recetas, pero sobre todo mundos. Es un libro de recetas, pero no uno al uso.** Sus páginas muestran platos, pero en verdad hablan de personas atravesadas por la asfixia plomiza de la posguerra, cuando los inviernos se contaban en años. Más que sabores, el lector encontrará entre sus páginas retazos de sus vidas frente a las avalanchas de otros tiempos, más sombríos, peores. Las recetas de los años del hambre forman parte del patrimonio cultural de la región no por su valor gastronómico, sino por ofrecer de manera precisa las coordenadas a partir de las que describir tiempos de lucha y resistencia.

Este proyecto mitiga parcialmente la falta del olvido con esos hombres y mujeres que pusieron en marcha todo tipo de estrategias para resistir, para seguir adelante. Los menús que recoge permiten asomarse en la memoria de los tiempos de alacenas desiertas, de empellones en las mesas junto al fuego, el puchero y el olor a pobre, de niños y niñas lloriqueando de hambre y madres arrastrando insomnios de culpa y temores por el porvenir. Ingredientes, comidas y recetas que hablan de días de un nosotros en el ayer, de su empeño en insistir frente a la derrota. Hombres y mujeres que, citando a los clásicos, en la lucha siempre renovada, entre la pena y la nada, eligieron prodigios en la pena.

Este libro, estas recetas, con otras muchas aún pendientes, no hacen otra cosa que poner en sus bocas y en las nuestras un todavía.