

Miguel Ángel Lurueña

Del **ULTRAMARINOS**
al **HIPERMERCADO**

Un recorrido por los sabores, recuerdos
y costumbres de toda una generación



Por @gominolasdepetroleo

Miguel Ángel Lurueña

Del ultramarinos
al hipermercado

Un recorrido por los sabores, recuerdos y costumbres
de toda una generación

© Miguel Ángel Lurueña, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: noviembre de 2023

ISBN: 978-84-233-6401-5

Depósito legal: B. 17.081-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

Prólogo.....	11
1. Aquellos maravillosos años	15
Cómo sobrevivir al río	23
Pociones para espantar el hambre.....	29
De los potingues a los medicamentos.....	32
El fantasma del hambre	34
Un gran vaso de leche en cada tableta.....	40
Tardes de bocatas	44
¡Ya está aquí el lechero!	48
Duros a cuatro pesetas	51
La peor crisis alimentaria de la historia reciente	53
2. Sensación de vivir	57
Del ultramarinos al hipermercado	58
Del cántaro al tetrabrik	59
Los productos <i>light</i> y el culto al cuerpo.....	63
Afinando la vista contra las estafas	68
Grasas <i>trans</i> para desayunar	74
De alimentos a productos.....	78
Productos fracasados. Lo que no se compra no se vende	81
El índice Big Mac	83
El sectarismo es siempre lo mismo	85

Un puñado de recetas y un libro de cocina.	89
3. Los problemas crecen.	93
Hacer la compra, nivel pardillo.	99
Cómo sobrevivir a un piso de estudiantes.	101
¿Cuántas veces podemos reutilizar el aceite?.	103
¿Podemos comer un alimento con moho?	106
¿Qué pasa si dejamos los alimentos perecederos a temperatura ambiente?.	109
Un festival para las bacterias.	111
Tortilla poco cuajada, ¿sí o no?.	115
La gran crisis que le dio la vuelta a todo.	117
Las causas y las consecuencias de las vacas locas.	123
Un cambio de paradigma.	126
La invasión de los alimentos funcionales.	129
La turra del omega 3.	130
El bombazo del Actimel.	131
El doble filo de la legislación.	132
4. Perdidos.	137
A vueltas con el nutricionismo.	139
El país del ladrillo.	144
La revolución de las marcas blancas.	147
¿Los productos de marca blanca son «de calidad»?	151
<i>Gominolas de petróleo</i> , el blog.	153
«Bébetelo zumo, que se le van las vitaminas».	156
«No te tragues el chicle, que se te pega a las tripas».	157
«Las gominolas están hechas de petróleo».	158
Cuando el río suena, agua lleva..., pero muy pocquita.	160
De los bulos en papel a los bulos digitales.	164
La dieta definitiva... para quien se hizo rico con ella.	167
La vuelta a «lo natural».	168
El abismo entre las ciudades y la naturaleza.	172
«Ya no hay fruta como la de antes».	174
Frutas como caídas del cielo.	178

¿Los alimentos vegetales son menos nutritivos que antes?	182
5. Con un poco de azúcar.	185
Las pataletas en el súper	191
Los límites de la publicidad	193
Educar bien para comer mejor	198
¿Por qué hay tantos cambios en nutrición?	202
La evolución de la grasa a través de cuatro portadas	205
La avalancha del azúcar	208
La importancia de la salud mental	211
Hay que ver cómo te has puesto	217
La obsesión por la alimentación saludable	219
La repostería «saludable»	223
6. Tiempos modernos.	229
De la compra diaria a la compra semanal	231
La publicidad y la presión social	237
Ya no sabemos cocinar	242
De los dos platos al plato único	245
Hay tiempo para comer	249
El tiempo es oro... y la comodidad también	252
Ya no necesitamos ni freír un huevo	259
«Industria alimentaria, ¡sal de mi cocina!»... ¿O no?	262
¿Tomamos decisiones libres a la hora de comprar?	265
De la escasez a la abundancia.	269
7. Cuando el destino nos alcance.	273
La amenaza del cambio climático	274
La avalancha de los productos a base de vegetales	277
¿El futuro de la agricultura?	281
Carne cultivada	281
Insectos para comer	285
Entre el asco y el repelús	287
Ya comemos insectos	289
No es oro todo lo que reluce	290

Epílogo	293
Agradecimientos	297
Bibliografía.....	299

AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

La primera vez que entré por mí mismo en el mundo de la alimentación lo hice con mal pie. Calculo que tendría unos seis años, si no menos, cuando mi madre me dio dinero para ir a comprar. Era un barrio obrero, formado por edificios bajos de color blanco inmaculado y amplios paseos y jardines, con pocos coches y muy tranquilo, así que no había mucho peligro.

—¿Seguro que te arreglas para ir tú solo? —Mi madre no acababa de tenerlo claro, pero supongo que se decidió cuando vio la ilusión que me hacía aquello.

—¡Claro que sí! Siempre voy contigo a hacer la compra.

—Pues toma dinero. Ve donde Vicente y le dices que te dé un repollo.

Y allá que me fui la mar de contento a hacer mi primera compra en solitario. La tienda estaba a unos cien metros de casa, así que llegué sin ningún problema. La primera parte de la misión ya estaba cumplida. Solo había que entrar y comprar.

Eso ya me costó más, porque de pequeño era muy tímido. Pero me armé de valor, abrí la puerta y entré en la tienda. Era primera hora de la tarde, así que no había nadie

más que el dueño. Le pedí un repollo, tal y como me había dicho mi madre, pero a medida que lo iba diciendo comencé a notar que algo no cuadraba.

—¿Pero tu madre te ha dicho que vinieras aquí a por un repollo? ¿Seguro? —La cara del dueño era un poema.

Estaba claro que algo no iba bien, pero yo no acababa de pillarlo. Como el hombre no lo veía muy claro, me envió de nuevo a casa para que mi madre me confirmara la misión que me había encomendado.

Cuando llegué y se lo conté se extrañó.

—Pero ¿cómo es que Vicente no te ha querido dar un repollo? —De repente se dio cuenta y se echó a reír—. ¿Pero tú dónde has ido?

Pues resulta que había confundido el repollo con el pollo y a Vicente el frutero con Lorenzo el carnicero. Vamos, que había ido a por un repollo a la carnicería. Fracaso absoluto. Pero ¡qué culpa tenía yo de que pusieran nombres tan parecidos a las cosas! Porque, en mi cabeza, los nombres de aquellos tenderos sonaban igual, como a «gente mayor».

Y lo de llamar repollo a una verdura y pollo a un tipo de carne se las trae... Aunque años después encontré una explicación, que supongo a estas alturas no sorprende a nadie, y es que ambas palabras tienen el mismo origen. *Pollo* procede del latín *pullus*, que significa 'retoño', y *repollo* también, concretamente de *repullulare*, es decir, 'retoñar'. Así que misterio resuelto, aunque un poco tarde.

Aquella fue mi primera experiencia vergonzante con los alimentos. O al menos la primera que recuerdo. Pero no fue la única. Luego vinieron muchas más. Otro gran

éxito de mis meteduras de pata ocurrió dos o tres años después, en el colegio. Había examen de ciencias naturales y, no sé muy bien por qué, ese día no había estudiado, así que respondí lo que me sonaba de oídas. Una de las preguntas decía algo así como «¿Qué es la pasteurización?». Se suponía que debía contestar que «consiste en calentar la leche para matar las bacterias y poder conservarla durante más tiempo». Pero como había oído campanas y no sabía dónde, respondí que «consiste en añadir mucha cantidad de azúcar a la leche para conservarla mejor».

Esto podría haber pasado desapercibido, como cualquier otra barbaridad que todo el mundo escribe en un examen en algún momento de su vida. Pero a la maestra no se le ocurrió mejor idea que leerlo con sorna delante de toda la clase, así que hubo una explosión de carcajadas. Desde entonces quedé tan traumatizado que juré dedicar mi vida a estudiar los alimentos y escribir un libro para resarcirme.

Es broma. No me quedó ningún trauma de aquello, creo. Pero recuerdo que me sentí muy humillado. ¿En qué pensaban los maestros que hacían esas cosas? Si era por «endurecer el carácter de los niños», había métodos más efectivos, como abandonarlos en el desierto sin agua ni comida. Y si lo que pretendían era educar, para eso el respeto es fundamental y la humillación no entra dentro de la ecuación. Aunque no me quejaré demasiado, que poco me tocó para lo que todavía se veía en algunos colegios por aquella época.

Recuerdo que, además de humillado, me sentí contrariado porque yo había oído en algún lado que una forma de conservar la leche consistía en añadirle azúcar. Y así es. El pequeño detalle es que esa no es la leche pasteurizada por la que preguntaban en el examen, sino leche condensada, como la que usaba de vez en cuando para hacerme bocadillos en casa de mi abuela. Casi casi.

EL SECRETO DE LA LECHE CONDENSADA

Al abuelo de mi mujer lo hicieron prisionero durante la Guerra Civil. Contaba que pasó tanta hambre que un día logró echar mano de un cargamento de leche condensada y se zampó varios botes de una sentada. Se puso a morir, claro. Supongo que le dio tal subidón de azúcar que debió contarle de milagro.

Desde su invención, este alimento se ha asociado tradicionalmente a los conflictos bélicos. Fue patentado en 1856 por el estadounidense Gail Borden y enseguida se empleó como alimento para los soldados de la Unión durante la guerra de Secesión (1861-1865). No es de extrañar porque es fácil de transportar y se conserva bien. Además, en un contexto de esas características, en el que reina la escasez, resulta nutritivo: aporta energía, proteínas, grasas... y también una gran cantidad de azúcares, lo que hace que sea un alimento insano, especialmente en nuestro contexto.

Su elevado contenido de azúcar (55-60%) es precisamente el que explica su larga vida útil. Al igual que ocurre en otros productos como la mermelada, al añadir tales cantidades de azúcar, aumenta la presión osmótica. En pocas palabras, esto significa que se produce un desequilibrio que provoca la deshidratación de las células de los microorganismos y, por consiguiente, su muerte. Además, esa cantidad de azúcar reduce la actividad de agua, lo que quiere decir que los microorganismos no tienen agua disponible para desarrollarse.

Hoy en día la leche condensada no se consume como en el pasado, en parte porque se asocia a otros tiempos, hasta el punto de que para algunas personas resulta un alimento casi desconocido, con el que nunca han tenido relación. También hay quien no la toma porque prefiere evitar este tipo de alimentos insanos. Pero eso no significa que ya no se consuma. Aún se

utiliza en muchos lugares, por ejemplo, para hacer postres o para endulzar el café. Eso sí, parece que lo de chupar directamente del tubo quedó relegado a los años ochenta. Que no es que yo lo hiciera. Me lo contó un amigo.

Después de aquel episodio con el pollo y el repollo, mi madre siguió encargándome recados, sobre todo para comprar alguna cosa suelta que se le había olvidado, como unos huevos o un pimiento. Yo lo hacía encantado, porque además me daba algo de propina. No me volví a equivocar de tienda nunca más. Había aprendido la lección. Pero la vergüenza no me la quitaba nadie, de modo que me costaba cumplir con las dos instrucciones que siempre me daba: «Dile que eres mi hijo» y «Dile que te lo den bueno».

La experiencia era peor cuando me tocaba ir a por vino. En casa no se bebía, así que ese recado me lo encargaba alguna vecina o mi abuelo, que lo tomaba muy de vez en cuando. Me daba la sensación de que a mi madre aquello no le hacía mucha gracia, y no me extraña, porque para comprarlo tenía que ir a una bodega bastante inquietante. Olía a vino rancio desde lejos y estaba llena de señores aún más rancios, borrachos como cubas, desvariando y dando voces. Con ese panorama, la situación resultaba un tanto incómoda para un niño de seis o siete años.

En los quioscos me encontraba mucho más a gusto. Formaban parte de mi mundo, así que no me daba tanta vergüenza como en las tiendas de mayores y obviamente resultaban menos hostiles que aquella bodega.

¿LOS «GUSANITOS» SON SALUDABLES?

Los «gusanitos» son aperitivos que suelen tener una forma alargada y curvada que recuerda a la de un gusano, aunque también pueden encontrarse en otras formas y tamaños, dependiendo del fabricante: palomitas, flores, bolas, etc. Se ofrecen habitualmente a los niños pequeños porque suelen gustarles mucho y son fáciles de comer: son crujientes y salados y se deshacen en la boca, así que en principio no plantean riesgo de atragantamiento. Además, en comparación con otras chuches, se suelen considerar «saludables» porque están horneados en lugar de fritos y porque tienen pocos ingredientes, que además son reconocibles: maíz, aceite de girasol y sal.

Eso significa que, a pesar de lo que se suele decir por ahí, no están hechos con cartón ni con petróleo. Faltaría más... Su elaboración es muy sencilla. Se parte de sémola de maíz (harina gruesa poco molida) a la que se añade agua. La mezcla se introduce en un extrusor, que es un aparato en cuyo interior se aplican calor y presión. Una vez alcanzadas las condiciones necesarias, la masa sale a través de un orificio troquelado que le da la forma deseada. El cambio de presión hace que el aperitivo se expanda, lo que le otorga su textura esponjosa característica. Para finalizar, el aperitivo se introduce en un horno para retirar la humedad y conseguir que sea crujiente, y por último se añaden aceite de girasol y sal para mejorar su sabor.

Si nos fijamos en su etiqueta, veremos que, en la mayoría de los casos, 100 gramos de producto aportan cantidades considerables de calorías, grasa y sal. Pero como pesan muy poco, los aportes por ración suelen ser bajos. Eso podría reforzar la idea de que son saludables. Pero en realidad no es así: están compuestos básicamente por harinas refinadas, grasa y sal, no aportan nutrientes de interés, y además pueden desplazar el consumo de alimentos que sí son saludables. Por otro lado, no

debemos olvidar los aspectos educacionales. En las primeras etapas de la vida es fundamental que los niños conozcan los alimentos saludables y se habitúen a comerlos. Si desde pequeños los acostumbramos a comer este tipo de aperitivos, es probable que les resulte más difícil seguir una dieta saludable.

El quiosco del señor Eduardo estaba justo en la misma calle, un poco más arriba. Era un hombre ya entrado en años o eso me parecía. Quién sabe, igual solo tenía cincuenta, pero antes la gente aparentaba más edad de la que tenía. Solo había que ver a los futbolistas de entonces, que parecían cuarentones con aquel bigotón cuando en realidad tenían veinte años recién cumplidos. Quizá el señor Eduardo parecía tan mayor porque era muy serio. Por eso había que llevar bien pensado lo que ibas a comprar. Si tardabas mucho en decidirte, alzaba la vista por encima de las gafas y te fulminaba con la mirada. Además, era importante meditar bien la compra para sacar el máximo rendimiento al poco dinero del que disponías, que ríete tú de los fondos de inversión. Aquello sí que era un estudio de mercado.

Normalmente, ese dinero me lo daban mis abuelos y, si había suerte, podían ser hasta veinticinco pesetas. En ese caso lo tenía bastante claro. Siempre he sido poco goloso, así que prefería las cosas saladas. Me apañaba con una bolsa de Triskys (aros de maíz) y otra de Monchitos (granos de arroz inflado), que costaban diez pesetas cada una. Para completar, elegía una chuchería de cinco pesetas, y aquí la cosa ya se complicaba un poco porque había una variedad enorme: Palotes, Garrotazos, regalices de palo, chicles de sandía, Escalofríos, caramelos Selz, chicles de regaliz, nubes... Y eso sin contar las que no me gustaban, que eran unas cuantas. De hecho, algunas hasta las odiaba, como el

dichoso pirulí de caramelo cubierto de oblea. Aquella cosa no se podía morder, porque el caramelo era muy duro, y tampoco se podía chupar, porque la oblea se reblandecía y quedaba pastosa. ¿Qué necesidad había de aquello y a quién se le ocurrió tal aberración? Lo más sorprendente es que todavía existe. ¿Cómo ha podido llegar aquella cosa hasta nuestros días?! ¿De verdad le gusta a alguien? Supongo que tiene que haber de todo en el mundo. Si sobreviven las manzanas de caramelo, por qué no iban a hacerlo aquellos dichosos pirulís.

Los que corrieron peor suerte fueron los cigarros de chocolate, que dejaron de existir hace tiempo. De chocolate tenían el nombre y poco más, porque eran infumables, nunca mejor dicho. Visto de forma ingenua, podríamos pensar que aquel producto infame se vendía simplemente para que los niños jugaran a ser mayores, pero si hacemos una interpretación menos cándida, podemos entender que era un burdo intento de familiarizarlos con el tabaco.

Independientemente de que hubiera intencionalidad o no, lo cierto es que aquellos cilindros de chocolate chungo podían inducir al tabaquismo y por ese motivo se prohibió su venta y la de otros productos similares, aunque para eso hubo que esperar hasta el año 2006. Curiosamente, esto no se ha hecho aún con los productos destinados a menores que podrían inducir al consumo de alcohol, como el «champán infantil», que es como se conoce coloquialmente a un refresco con gas que se vende todavía hoy en botellas parecidas a las del champán.

De todos modos, el tabaco y el alcohol no estaban tan mal vistos ni tan regulados como ahora, entre otras cosas porque no había tanta información ni concienciación acerca de sus perjuicios para la salud. Eso explica que niños con doce o catorce años compraran cigarrillos sueltos por quin-

ce pesetas en algunos quioscos. Y todavía les sobraba dinero para comprarse un chicle con el que refrescar el aliento, de manera que sus padres no los pillaran.

Lo del alcohol era aún más exagerado. Muchos adultos lo bebían a diario y no era raro dárselo también a los niños. Mojar el chupete en anís para que los bebés durmieran mejor era una práctica relativamente habitual, igual que dar a los niños un trago de vino para «bautizarlos» en el consumo de alcohol o simplemente por hacer la gracia. A mí también me tocó, aunque solo algún domingo de verano, cuando nos íbamos al río a pasar el día.

CÓMO SOBREVIVIR AL RÍO

A primera hora de la mañana todo eran prisas. El barrio entero estaba revolucionado preparando el arsenal del buen dominguero: mesas de camping, sillas plegables, nevera con sus correspondientes bloques de hielo, placas de frío y su fiambarrera de aluminio rojo y azul, garrafas de agua, botijo, cubiertos, vasos, platos, servilletas, mantel, toallas, cangrejas, gorras, gafas de bucear, cubo, pala, rastrillo, balón de Nivea, bota de vino... Había quien llevaba hasta una tele para ver el Tour de Francia y tiendas de campaña y hamacas con amarres para echarse la obligada siesta después de comer. Luego había que meter todo aquello en el coche y rápidamente, que había que pillar sitio y se nos iba el día. Qué estrés.

—¿Ya has metido el pan?

—Sí, lo llevan los niños encima de las piernas.

—¿Y la sandía?

—Está en el asiento de atrás, al lado de los niños.

—Pero no pones ahí la sandía, no va a caber mi madre.

—Sí, mujer, solo hay que apartar un poco la silla de camping. No te preocupes, que el coche es grande...

La verdad es que grande, lo que se dice grande, no era. Aquel Renault 6 tenía un tamaño más bien modesto. Y lo mismo ocurría con todos aquellos coches con los que invadíamos el río: Simca 1000, Seat 124, Seat 600..., que eran entre pequeños y diminutos, sobre todo si tenemos en cuenta que había que llevar todo aquel material y cargar a toda la familia: los abuelos, los padres, los niños, los primos... Había que jugar al Tetris para poder encajar todo aquello, cuando el Tetris ni siquiera se había inventado todavía. Y eso que las familias ya no eran tan grandes como unos años atrás, porque en la generación de mis abuelos lo normal era tener cuatrocientos hijos, mientras que en la de mis padres lo habitual era solo dos.

Cuando por fin acabábamos la tarea y poníamos rumbo al río, el barrio quedaba completamente desierto, a excepción de gorriones y golondrinas, que por fin podían campar a sus anchas. Solo nos quedaba recorrer los escasos 25 kilómetros que nos separaban de Puente del Congosto. Un viaje eterno a paso de tortuga, apretujados en el asiento de atrás y muertos de calor, a pesar de llevar las ventanillas completamente bajadas.

Una vez allí, lo primero era buscar una buena sombra, sin invadir el espacio de los demás. Más o menos ya sabíamos por dónde había que ponerse porque cada familia tenía un sitio habitual para todo el verano. Luego, a desplegar todo aquel campamento: las mantas para la siesta de los mayores, la mesa, los taburetes, las sillas... Así construíamos una pequeña comuna cada domingo.

La rutina era siempre la misma. Por la mañana, a darlo todo en el agua. Luego a la toalla a secarse y descansar. Ahí era cuando solía quedarme frito oyendo el rumor del agua

y el murmullo de la gente. La mejor siesta, la del burro. Cuando despertaba, a comer. De primero, ensaladilla rusa; de segundo, filetes empanados, y de postre, sandía. Todo un clásico.

Menos mal que mi madre siempre fue muy prudente y dejaba la comida en una nevera con placas de frío y a la sombra. De lo contrario, igual nos habríamos llevado algún susto, entre otras cosas, porque la mayonesa era casera. Mala idea para ir a pasar el día cuando el termómetro marca 30 grados. ¿Quién necesitaba de montañas rusas y ruletas rusas, cuando podía llevar su vida al límite con una ensaladilla rusa?

«Pero si siempre lo he hecho así y nunca ha pasado nada», pensarán algunos. Claro. Nunca pasa nada, hasta que pasa. Y eso fue lo que ocurrió uno de aquellos años. Una de las familias más numerosas que siempre iba al río estuvo un mes sin aparecer por allí porque todos habían enfermado por salmonelosis.

Aquel caso no fue el único. Los brotes de salmonelosis eran relativamente frecuentes, tal y como se podía ver en el telediario, que cada verano informaba de algún caso multitudinario, originado sobre todo en bodas y banquetes. En consecuencia, las autoridades sanitarias se pusieron manos a la obra, primero con una campaña para informar a la población sobre los riesgos de la mayonesa casera, y luego para elaborar una legislación que prohibiera su uso en hostelería.

Mi madre tomó buena nota de todo aquello porque desde entonces comenzó a comprar mayonesa de bote. Aunque se pasó un poco de frenada porque la metía en el frigorífico incluso antes de abrirla por primera vez, cosa innecesaria, claro.

¿ES PELIGROSO COMER MAYONESA CASERA?

En muchos aspectos relacionados con la seguridad alimentaria no se puede ser tajante, sino que hay que hablar de probabilidades. Obviamente, la probabilidad de sufrir salmonelosis con mayonesa casera es mayor que con la elaborada. Por eso no es prudente consumirla y no es recomendable en ningún caso para personas vulnerables (embarazadas, niños pequeños, personas inmunodeprimidas o ancianos).

Si a pesar de ello nos empeñamos en hacerla, debemos saber que el riesgo es menor que en el pasado, porque el control sanitario en los animales y en los huevos es mucho mayor. Para reducir aún más el riesgo conviene tomar una serie de precauciones:

- Lavarse las manos antes de comenzar y cada vez que sea necesario (por ejemplo, después de tocar los huevos crudos).
- Utilizar utensilios limpios, tanto para elaborar la mayonesa como para servirla.
- Utilizar huevos en buen estado: desecharlos si tienen grietas, están muy sucios, ha vencido su fecha de consumo preferente, etc.
- No lavar los huevos. Hacerlo puede favorecer que la contaminación y las bacterias penetren a través de los poros de la cáscara.
- Cascar los huevos en un recipiente aparte para que no caiga suciedad sobre la mezcla de ingredientes.
- Para separar la yema de la clara conviene no utilizar la propia cáscara. Podemos emplear una cuchara o hacerlo con nuestra propia mano bien limpia (dejando caer la clara entre los dedos).
- Conviene añadir un poco de zumo de limón para bajar el pH. No elimina las bacterias patógenas que pudieran estar presentes, pero dificulta su desarrollo.

- Es fundamental conservar siempre la mayonesa en el frigorífico, a temperatura entre 0 °C y 4 °C. Esto significa que debemos refrigerarla en cuanto acabemos de prepararla o de servirla.
- También es muy importante consumirla lo antes posible y no conservarla más de 24 horas.
- Para reducir aún más los riesgos podemos sustituir el huevo crudo por huevo pasteurizado («huevo») o por otros ingredientes, como aquafaba (el líquido resultante de cocer legumbres).

Durante la comida entraba en escena el vino que me mandaba comprar mi abuelo en aquella bodega rancia. Lo llamaban «vino de Toledo», aunque no sé si era de allí. Se trataba, básicamente, de vino con azúcar, así que tenía un sabor dulzón que mejoraba aún más con el saborcillo que le daba la bota donde lo llevaba mi abuelo, recta y negra, que era lo que se estilaba en Salamanca, según me dijo años después un experto en botas.

A mí aquello de beber por la bota me llamaba mucho la atención y, como parecía que era gracioso dar alcohol a los niños, pues allá que me echaba yo algún trago con un estilo muy depurado. La verdad es que aquel vino estaba riquísimo, pero solo me dejaban «mojar los labios». No era plan que el niño se emborrachase. Además a mi madre le escandalizaba aquello y siempre intentaba que no me dieran de beber, algo que hoy parece lógico, pero que entonces no lo era tanto.

Después de comer se detenía el tiempo. Había que esperar unas horas antes de poder bañarse para que no nos diera un «corte de digestión», y aquello se hacía eterno. Mientras esperábamos, jugábamos a las chapas o buscábamos renacuajos, pero, aun así, el reloj no se movía. Con aquel calor lo único que queríamos era bañarnos cuanto

antes, de modo que la espera siempre nos ponía de mal humor. Además, yo estaba convencido de que aquello era una pantomima para que los mayores pudieran echarse la siesta tranquilamente sin tener que vigilar si los niños nos ahogábamos en el río. No me cuadraba que en cada familia hubiera reglas diferentes. En la mía eran tres horas, pero en otras eran dos. Había incluso quien permitía el baño, siempre que se hiciera justo después de comer porque se suponía que de ese modo no pasaba nada. Pero ¿qué cachondeo era ese?

Cuando por fin nos podíamos bañar, había pasado media tarde y poco tiempo nos quedaba ya para disfrutar del agua, especialmente en agosto, porque enseguida empezaba a refrescar. Ya lo decía el refrán: «En agosto, frío el rostro».

Luego ya solo quedaba hacer merienda-cena y vuelta a casa. En cuanto subíamos al coche, mi hermano y yo caíamos a plomo, así que nos tumbábamos a lo largo en el asiento de atrás, con el cuerpo dolorido, después de un intenso día de río y con la piel abrasada de tanto sol. Teníamos por delante un par de días de resaca, no por aquellos pequeños tragos de vino, claro, sino por las quemaduras en la piel.

¿BAÑARSE DESPUÉS DE COMER PRODUCE
UN «CORTE DE DIGESTIÓN»?

En realidad el «corte de digestión» no existe. Es un mito. La digestión no se detiene. Pero es cierto que bañarse después de comer puede implicar algunos riesgos. En ese momento la actividad en nuestro aparato digestivo es intensa, así que aumenta el flujo sanguíneo en esa zona, a costa de reducirlo en otras partes del cuerpo. Por eso después de comer nos entra sueño

y sentimos un poco de frío. Si nos ponemos a hacer ejercicio intenso, como puede ocurrir cuando nos bañamos, ese flujo sanguíneo que está acumulado en el sistema digestivo tiene que redistribuirse para irrigar mejor los músculos, por lo que el proceso de la digestión podría verse afectado ligeramente y producirse náuseas o vómitos, con el riesgo de ahogo que ello podría suponer en caso de estar dentro del agua.

Pero el principal riesgo de bañarse después de comer no es ese, sino la hidrocución, un término acuñado en 1953 por G. Lartigue, médico del ejército francés. Lo nombró así por analogía con la electrocución porque en ambos casos se puede producir una muerte súbita. En este caso ocurre debido al choque térmico que podría tener lugar por el contraste entre la alta temperatura de nuestro cuerpo y la baja temperatura del agua, así que no está directamente relacionado con la digestión.

Lo que sucede es que ese cambio brusco de temperatura puede desencadenar un reflejo de inhibición de la respiración y la circulación que puede ocasionar una parada cardiorrespiratoria. Por eso no es conveniente entrar al agua de golpe, sobre todo si está muy fría, si acabamos de hacer ejercicio o si hace mucho calor.

POCIONES PARA ESPANTAR EL HAMBRE

El sol era precisamente lo que preocupaba a una señora que llegó a la consulta de mi suegro, un día hacia finales de los años setenta. Ejercía de médico en La Línea de la Concepción mientras hacía la mili y cada día era una nueva aventura. Aquella mujer llevaba consigo a su hijo, muy mareado. El niño apenas se tenía en pie y casi no podía ni hablar, así que la madre temía que le hubiera dado una insolación, un golpe de calor o algo parecido.