

ESTUDIO INTRODUCTORIO

Josep Bernabeu-Mestre, Vanesa Cortés Serrano y
Eva María Trescastro López

La recuperación de las tradiciones culinarias mediterráneas

La occidentalización alimentaria que han experimentado los países del sur de Europa ha provocado un abandono de los parámetros de la dieta mediterránea.¹ Para frenar dicha tendencia y recuperar los hábitos saludables del modelo alimentario mediterráneo se ha destacado el interés y la oportunidad de recuperar y adaptar a los actuales requerimientos nutricionales los recetarios tradicionales.²

Es en dicho contexto, pero también en el del interés historiográfico y etnográfico, donde cabe situar la presente edición de dos de los trabajos dedicados a la cocina alicantina que publicó el abogado y gastrónomo José Guardiola Ortiz (1872-1946).

-
1. Véanse: E. Alonso Alperete (2011), «Patrones de dieta actual en el mundo mediterráneo», en E. Alonso Aperte, G. Varela Moreiras y D. Silvestre Castelló (coord.), ¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?, Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara, pp. 39-54; L. Serra Majem y A. Bach Faig (2012), «Mediterranean diet and public health nutrition: Future and challenges», en A. García González y G. Varela Moreiras (coord.), *Hot topics in nutrition and public health*, Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara, pp. 77-89.
 2. E. M. Trescastro-López, M. E. Galiana-Sánchez y J. Bernabeu-Mestre (2016), «Transición epidemiológica-nutricional y cambios demográficos en la España contemporánea», *Panorama Social* 23, pp. 167-175.

Se trata, por un lado, de su principal aportación a la tradición culinaria alicantina, recogida en el texto que publicó en 1936 con el título de *Conduchos de Navidad por Francisco Martínez Montño. Gastronomía alicantina. Contribución al estudio de la tradición culinaria comarcal*, reeditado en 1944 con la inclusión de nuevas recetas y comentarios del autor y reimpressa en 1959 y 1972. Por otro, del folleto que, bajo el seudónimo «Un cocinero de la retaguardia», publicó en 1938 bajo el título de *Platos de guerra: Recetario completo para la conservación y condimento de la sardina. Fórmulas prácticas y sencillas para el aderezo del sabroso y popular pescado*, reeditado en 1964 con el título de *Sesenta recetas prácticas para la conservación y condimento de la sardina*.

El interés de este segundo trabajo radica en su condición de ejemplo de la creatividad que despertaron entre el colectivo de cocineros y gastrónomos los problemas de alimentación que se vivieron durante la guerra y la posguerra. Se trataba de aprovechar los escasos recursos alimentarios a los que podía acceder la mayoría de la población.

Como indicaba Guardiola en el prólogo de su folleto, la sardina tenía una gran consideración entre las clases populares, ya que reunía la doble condición de la calidad y el buen precio, incluso en las difíciles circunstancias de la Guerra Civil: «Siendo su carne sabrosa, delicada y nutritiva, hasta no ha mucho su precio resultaba baratísimo, y aun ahora, de entre las contadas clases de pescados con que los mercados se abastecen, la sardina es la que resulta más al alcance de la gente humilde».

Noticia biográfica de José Guardiola Ortiz

Antes de entrar a valorar las dos obras seleccionadas, y a fin de poder explicar el interés de José Guardiola por la gastronomía y las tradiciones culinarias, conviene recordar, aunque sea brevemente, algunos de sus principales datos biográficos.³

3. Sobre la vida y la obra de José Guardiola Ortiz, véase el trabajo de M. Sánchez Monllor y J. M. Bonastre Hernández (2008), «José Guardiola Ortiz: Vindicación

José Guardiola Ortiz nació en Alicante el 19 de enero de 1872. A pesar de sus orígenes humildes, consiguió licenciarse en Derecho por la Universidad de Valencia en 1896 a la edad de 24 años. Desarrolló toda su actividad profesional en la capital alicantina, donde llegó a ocupar el cargo de presidente del Colegio de Abogados.

Además de su faceta profesional en el campo de la abogacía, Guardiola destacó como político y por su compromiso con la sociedad alicantina de su tiempo.

En el ámbito de la política militó en diversas formaciones de corte republicano, con las que consiguió el acta de concejal en diversas legislaturas. Entre las muchas iniciativas en las que colaboró destaca su contribución y su interés por la construcción del Mercado Central. Durante el período de la Segunda República llegó a ejercer el cargo de gobernador civil de Valladolid entre 1931 y 1934.

Pero es sobre todo en su faceta de intelectual comprometido con la realidad social y cultural donde se encuentran muchas de las claves que ayudan a entender su pasión por la cocina y la gastronomía y cómo llegó a adquirir su condición de especialista en el arte culinario. Una habilidad que desarrolló tanto en la teoría como en la práctica.

Su compromiso con la cultura alicantina y con sus tradiciones se vio reforzado por su incorporación a la élite social de Alicante y por su amistad con destacados personajes del mundo de la cultura, desde el escultor Vicente Bañuls hasta el escritor Gabriel Miró, pasando por el compositor Óscar Esplá, el arquitecto Juan Vidal, el pintor Emilio Varela o el economista German Bernácer, que contrajo matrimonio con una de las hijas de José Guardiola.

Desde dicha posición contribuyó a impulsar muchas de las iniciativas ciudadanas que buscaban la modernización de la sociedad

de un alicantino ilustre», *Festa. Revista oficial de les Fogueres de Sant Joan*, 18 páginas. Disponible en: <http://www.alicantevivo.org/2012/01/vindicacion-de-un-alicantino-ilustre.html>.

alicantina. Ocupó, entre otros cargos, la presidencia del Ateneo Científico, Literario y Artístico de Alicante y asumió responsabilidades en la Caja de Ahorros y Monte de Piedad de Alicante, desde donde promovió iniciativas como el Plan de ayuda al estudiante y fomento de la cultura que se puso en marcha en 1912.

Hay que recordar, así mismo, su actividad periodística y de divulgador como director del periódico *El Republicano* (1897-1901) y redactor o colaborador en diversos medios de comunicación. Fue en dicho contexto donde mostró su interés por la cultura popular, y más concretamente por el mundo de las «fogueres» y la cocina.

José Guardiola Ortiz falleció en Alicante el 13 de julio de 1946, tras siete duros años en los que tuvo que soportar la represión y el ostracismo al que le condenó el régimen franquista. Finalizada la Guerra Civil, fue juzgado por un tribunal militar por responsabilidades políticas, destituido del cargo de decano del Colegio de Abogados, inhabilitado para el ejercicio de la abogacía y confinado en su domicilio de la playa de San Juan. A pesar de recurrir la sentencia, esta fue ratificada en 1942 por considerar su «conducta antipatriótica y contraria al Glorioso Movimiento Nacional, exteriorizada desde mucho antes de que surgiera aquel e intensificada gravemente en el período rojo».

Sirva también, por tanto, esta edición de sus obras para recuperar la memoria de José Guardiola Ortiz, el intelectual y el ciudadano comprometido con la realidad social, política y cultural del Alicante de las primeras décadas del siglo xx.

Su compromiso democrático aparece reflejado en las palabras que rubricó en mayo de 1936 y con las que dedicaba su texto *Gastronomía alicantina* al Ayuntamiento de Alicante: «Quiero que en su portada aparezca la dedicatoria, cordial y sincera, a la corporación que encarna la representación legal del municipio, no solo por imperio de la ley sino por la voluntad soberana del pueblo, clamorosa y reiteradamente expresada».

La contribución de José Guardiola Ortiz al estudio de la tradición culinaria alicantina

Si exceptuamos algunos antecedentes, como las referencias a la alimentación que aparecen en la topografía médica de Alicante que publicó en 1884 Evaristo Manero Mollá,⁴ los trabajos de Guardiola representan el primer gran referente de la gastronomía alicantina contemporánea y son merecedores de una atención monográfica.⁵

La condición de Guardiola como gastrónomo interesado en conservar la cocina popular alicantina fue reconocida y tuvo continuidad en trabajos como los de Francisco G. Seijo Alonso,⁶ Fernando Gallar Montes⁷ o, más recientemente, los que desarrolló Carlos Llorca Baus,⁸ por citar algunos de los autores más destacados en el proceso de recuperación de las recetas alicantinas tradicionales que se inició en la década de 1970.

Aunque los trabajos de Guardiola se sitúan en los parámetros folkloristas, su contribución va más allá de la simple recuperación

4. J. Bernabeu-Mestre y E. Perdiguero Gil, «Salud, alimentación y consumo», *Canelobre* 43, pp. 104-114.

5. Existen algunas valoraciones previas, como la que recogen en su trabajo de 2008 M. Sánchez Monllor y J. M. Bonastre (véase nota 3), o la más reciente de J. X. Esplugues Pellicer, M. E. Galiana Sánchez, M. Pascual Artiaga, E. M. Trescastro López y J. Bernabeu Mestre (2012) en su capítulo sobre «Nutrició i salut en els textos de gastronomia alicantina: L'obra de José Guardiola Ortiz (1872-1946)», recogido en la monografía de M. Pascual Artiaga *et al.* (eds.) *Turisme, gastronomia, oci i salut als municipis valencians: Una perspectiva històrica*, Sant Vicent del Raspeig, Seminari d'Estudis sobre la Ciència (Trobades), pp. 241-261.

6. F. G. Seijo Alonso (1974), *Gastronomía de la provincia de Alicante*, Alicante, Ediciones Biblioteca Alicantina.

7. F. Gallar Montes (1993), *Alicante: Alimentación y sociedad*, Alicante, Instituto de Cultura Juan Gil-Albert.

8. Véanse, por ejemplo, las publicaciones: C. Llorca Baus (1997), *Vademécum de cocina de la Marina Baja: 500 recetas tradicionales*; C. Llorca Baus y A. Ruiz (1999), *Gastroguía de la Costa Blanca*, Alicante, Patronato Provincial de Turismo; C. Llorca Baus y A. Ruiz (2003), *Vademécum de cocina de la Marina Alta*, València, Agència Valenciana del Turisme.

de los saberes y las tradiciones populares relacionadas con la cocina. Por un lado, defiende la importancia y las repercusiones económicas y turísticas que en su opinión había que atribuir a «la riqueza y las excelencias de la despensa y la cocina alicantinas». Por otro, sitúa su aportación en el contexto de una gastronomía a la que define como la ciencia que aporta los conocimientos necesarios para la elección de los alimentos más convenientes y como el arte que permite un adecuado condimento de los mismos y su presentación en la mesa.

Frente a quienes veían al gastrónomo básicamente como un individuo entregado a los placeres de la mesa, Guardiola lo define como alguien que conoce los principios de la ciencia gastronómica y las reglas de su arte, además de mostrarse aficionado a su inteligente y exquisita práctica.

La obra de Guardiola suponía, en cierto modo, una respuesta a las limitaciones que, en su opinión, presentaba el trabajo que, con el título de *Inventario y loa de la cocina española*, había publicado en 1929 Dionisio Pérez a instancias del Patronato Nacional de Turismo.⁹ En dicha obra estaban ausentes las peculiaridades culinarias y gastronómicas de muchas regiones españolas, entre ellas la valenciana en general y la alicantina en particular, aunque no tanto por causas imputables al autor del inventario como «al desdén de regiones enteras que no atribuyen importancia a sus peculiaridades gastronómicas, y al desafecto inconcebible que muchos cocineros sienten por la cocina española».

Nuestro autor destacaba la afición al buen comer que existía en Alicante, así como la suculencia y la exquisitez de los platos de la cocina alicantina, que podían competir ventajosamente con los más famosos de otros países, al mismo tiempo que denunciaba la

9. D. Pérez (2009), *Guía del buen comer español: Inventario y loa de la cocina clásica de España y sus regiones*, Mairena de Aljarafe (Sevilla), Colección Extramuros facsimiles (reproducción facsimil de la edición de 1929 del Patronato Nacional de Turismo).

ausencia de trabajos que recogiesen y diesen a conocer dicha tradición culinaria y lo que podía suponer la cocina alicantina para el fomento del turismo.

Guardiola ponía el ejemplo de Francia, donde la gastronomía autóctona representaba uno de los principales elementos de atracción turística. En el caso de Alicante, tan solo se podía aportar el menú que se ofreció a Alfonso XIII durante su estancia en la ciudad en 1911 o las referencias a la cocina alicantina recogidas en la obra de Wenceslao Fernández Flores, a raíz de la visita que realizó a tierras alicantinas en 1928 invitado por el presidente de la Asociación de la Prensa y donde pudo disfrutar de los arroces y de otros manjares «genuinamente alicantinos».

La reivindicación de la cocina alicantina no era para Guardiola «una empresa puramente romántica o idealista», tenía un evidente interés práctico, y volviendo a tomar como referencia lo que estaba ocurriendo en otros países, recordaba que «afamar los productos de un país, es, en definitiva, contribuir al fomento de su riqueza». En el caso de Alicante, «a lo bonancible de su clima» se unía como elemento de atracción turística no solo la belleza y la originalidad de sus paisajes, sino la variedad y la excelencia de sus productos.

Resulta muy significativa, al respecto, la anécdota con la turista francesa que relata Guardiola al ocuparse de las bondades gastronómicas del salmonete. La «distinguida señora parisina» había decidido cambiar otros destinos a los que solía desplazarse para pasar el invierno, como la Riviera francesa, Mallorca, Argel o Málaga, por Alicante, y lo había hecho aconsejada por un familiar que le recomendó el nuevo destino «por su sol, por su sequedad, por su pan y por sus salmonetes, que alababa en términos de la mayor ponderación». Como trasladó la visitante francesa a nuestro autor, «si en Alicante tuvieran ustedes –a más del incomparable clima– hoteles de lujo, campos para deportes y paseos, sería esta la mejor estación invernal del mundo».

La provincia de Alicante reunía, en opinión de Guardiola, una «destacada personalidad gastronómica» al mismo tiempo que

disponía de una despensa «abundantemente abastecida», tal como se puede comprobar en el inventario de productos y alimentos que hacían famosas a muchas de sus localidades y que aparece recogido en los preliminares que conforman el primero de los capítulos de su *Gastronomía alicantina*. Sin embargo, para nuestro autor, a pesar de disfrutar de semejante privilegio gastronómico, «nadie ha cuidado de dar a conocer tal riqueza de medios en el arte coquinario».

Fueron dichas razones, por tanto, las que llevaron a Guardiola a desarrollar su propio programa de trabajo: «Desde hace años vengo acopiando materiales para el estudio de lo que queda en nuestro tiempo de las viejas tradiciones y costumbres del pasado, y para la formación de un índice de numerosos platos, peculiares los unos, afamados los otros, de la cocina alicantina, con el consiguiente recetario para su confección». El autor define a su texto no solo como «un recetario absolutamente inédito», sino que invita a los lectores a aplicarlo «seguros de su eficacia».

El trabajo de folklorista y de recogida de datos que desarrolló Guardiola aparece muy bien reflejado en el relato de la entrevista con la viejecita de la isla de Tabarca, a propósito de la receta del arroz con calamares. Muestra la importancia que otorgaba al saber popular y en concreto a la experiencia de sus informantes: «Esto prueba que, cuando se saben hacer las cosas, pueden impunemente saltarse a la torera aun las reglas más fundamentales dictadas por los maestros».

Además, en línea con una de las cuestiones que resultaron clave en la configuración de la gastronomía contemporánea,¹⁰ Guardiola también contribuye a la codificación del lenguaje culinario al

10. J. M. Pinto (2005), «Recorrido histórico», en *Curso de gastronomía y ciencias de la alimentación. Manual para estudiantes. Núcleo tercero. Las tecnologías alimentarias y la cocina. Creatividad*, Gijón, Universidad Camilo José Cela – Cátedra Ferran Adrià de Cultura Gastronómica y Ciencias de la Alimentación, pp. 60-77.

completar su trabajo con un vocabulario que reúne las definiciones de los términos más relevantes que aparecen en el mismo.

El primero de los textos que se reproducen en esta edición contiene una primera parte titulada «Conduchos de Navidad», que es atribuida, bajo la fórmula de relato novelado, a Francisco Martínez Montiño, cocinero mayor de Felipe II.

En la misma se narra la llegada a Alicante en 1585 de una embajada que venía a ofrecer al rey de España la obediencia de los monarcas de Bango, Amina y Omena. De acuerdo con el relato que recrea Guardiola, los emisarios, que tenían previsto viajar a Roma, decidieron trasladarse a Alicante y esperar el navío que les tenía que conducir a Italia. Al coincidir la estancia con las fiestas navideñas, Felipe II juzgó oportuno enviar a su jefe de cocina con el objeto de que pudiese prepararles menús típicos de aquellas fechas.

La propuesta culinaria que nos ofrece Guardiola en su ficción narrativa se compone de una colación de Nochebuena y de dos banquetes de Navidad, además de las referencias gastronómicas que aparecen en la supuesta visita que realizó la embajada a diversos lugares de la comarca con fines cinegéticos y que el autor aprovecha para situar a la cuestión alimentaria en su contexto medioambiental y sociocultural.

Se trata de recursos gastronómicos que permiten mostrar la estima y consideración que merecían los invitados, ofreciéndoles platos abundantes e incluso excesivos desde el punto de vista dietético y nutricional, pero acordes con el nivel socioeconómico o político de los comensales. Una circunstancia que se repite también en las divertidas anécdotas que refiere Guardiola en la segunda parte de la monografía, a propósito de la visita que realizó a Alicante el político Emilio Castelar y los platos de arroz con costra que tuvo que ingerir para responder a la hospitalidad de sus anfitriones, o el *arròs caldoset* que tuvo consumir de madrugada el escritor Wenceslao Fernández Flórez en calidad de catador de arroces y a propósito de la fiesta de despedida que le organizó «una peña de matrimonios jóvenes ultramodernistas».

Hay que subrayar, sin embargo, el matiz que introduce Guardiola en relación con estas consideraciones sociales y que aparece recogido en las palabras donde justifica la presencia del ajo en uno de los platos ofrecidos a la embajada: «Replicáronme que en sus países no entienden de villanías, y que allí las clases sociales se diferencian no por lo que comen sino por su mayor o menor alteza en las miras».

Las recetas que se recogen en los «Conduchos...» tienen la condición, en su mayoría, de platos de fiesta muy elaborados y cuidados en su presentación, pero alejados sin duda de la alimentación diaria que practicaba la mayoría de la población alicantina en la década de 1930:¹¹ desde el ajo colorado, las tartaletas de pollo y perdiz, los calamares rellenos y el pavo asado de la colación de Nochebuena al lomo de vaca a la jardinera, los capones asados, la olla podrida, la mariscada de merluza, los huevos de engaño o la gallina dorada, de los menús de Navidad.

El propio autor es consciente de los excesos que conllevan sus propuestas, pues como se indica en el prólogo al lector, para evitar las consecuencias de ingerir tales manjares, «antes de salir de la Corte la embajada, ya cuidó mi señor de sacar bula para cada uno de los enviados de los reyes extranjeros».

Junto a las propuestas más sofisticadas, Guardiola aprovecha su recreación literaria para dar a conocer platos típicos de la cocina alicantina y algunos de sus productos más conocidos, al mismo tiempo que reivindica su calidad y variedad.

Explica cómo preparar un arroz a la alicantina, la receta del *puxero amb tarongetes* o la *olleta al forn*. También menciona el

11. Antes de completar su transición alimentaria y nutricional en la década de 1970, la alimentación de una buena parte de la población valenciana se caracterizaba por no alcanzar los estándares de una nutrición adecuada. Véase: J. Bernabeu-Mestre (2009), «La transició alimentària de la població valenciana: Progrés o retrocés?», en X. Guillem Llobat y G. García Frasquet (eds.), *Salut, alimentació i cultura al País Valencià*, Gandia, CEIC/Alfons el Vell, pp. 111-129).

turrón de Xixona, los pasteles de Alcoy y los dulces de Villena y Orihuela, y aporta recetas como la de la *tortada banyada* de Elche o la del chocolate y las madalenas que preparaban las monjas clarisas del monasterio de la Santa Faz, sin olvidar las referencias a la variedad de frutas que ofrecían las tierras alicantinas y a sus vinos, con una mención explícita al fondillón, los vinos de la Huerta, de Beneixama y de Monòver, o a tradiciones como la de la cascaruja, el conjunto de frutos secos compuesto por castañas, bellotas, almendras, nueces y avellanas que se adquirirían en la feria (el *porrat*) que se instalaba en las fechas navideñas en el paseo del Enlosado, frente al consistorio.

En todos los casos se describe de forma pormenorizada y clara la preparación y elaboración de cada uno de los platos, incluyendo numerosos consejos de tipo práctico, resultado del conocimiento empírico que aportaba el autor y que se reconoce en el prólogo: «No se puede escribir cosa que no se haya experimentado, como ocurre con las recetas que doy en esta cartilla de conduchos alicantinos, que todos han pasado por mi mano».

Describe, en el caso del arroz a la alicantina, cómo debe realizarse la limpieza de los caracoles, la técnica más apropiada para medir el caldo necesario para los arroces, o el modo de elaborarlos para que resulten más sabrosos, aconsejando freirlo antes de la cocción.

Así mismo, en el primero de los banquetes de Navidad, bajo la denominación de «platillos diversos», nos ofrece un completo inventario de los más afamados aperitivos y/o entrantes de la cocina alicantina, como ocurre con las aceitunas, la salmuera, los fruitivos y las salazones.

La segunda parte del primero de los trabajos que conforman esta edición, la que lleva el título de «Gastronomía alicantina», aporta, como indica el subtítulo, «un repertorio de diversos platos y manjares de la cocina de esta comarca». Tras un capítulo de carácter introductorio donde justifica el interés y la oportunidad de la obra, dedica sendos capítulos a los arroces y a los pescados, que

se complementan con un tercer capítulo de miscelánea en el que adquieren cierto protagonismo las legumbres y verduras.

Se trata de una serie de recetas orientativas que, como señala el propio Guardiola, tienen la condición de prescripciones enunciativas, no limitadoras y con una clara voluntad de evitar los dogmas gastronómicos. Como en los «Conduchos de Navidad», refiere de forma detallada la manera de preparar los platos y, en algunos casos, la forma de comerlos y digerirlos.

El autor aprovecha las recetas para describir algunas de las actividades lúdicas o festivas con las que estaban asociados dichos platos, tal como ocurre con la tradición de comer arroz con conejo en la festividad de San Jaime, y más concretamente, hacerlo en el entorno de la «rinconada (de la playa de San Juan) que conforma el espolón del cabo de la Huerta hasta el Campello».

De acuerdo con su importancia en la tradición culinaria alicantina, nuestro autor otorga a los arroces un protagonismo destacado. En primer lugar, se ocupa de los arroces con carne, y más concretamente del arroz con costra, con pata, *caldoset*, con conejo, con caldo de cocido y a la milanesa.

En relación con este último arroz, Guardiola, ante la sorpresa que pudiera suscitar en el lector la presencia de semejante plato en un repertorio de cocina alicantina, recuerda la importancia de la colonia italiana en la ciudad de Alicante. El arroz a la milanesa no era la única receta que había «adquirido carta de naturaleza» y se había adaptado a la cocina alicantina; también los tallarines, los canelones y los raviolis resultaban habituales.

La sección dedicada a los arroces con pescado recoge las recetas del arroz a banda, a la marinera, con atún, con calamares y con lampuga. Y en el capítulo de otros arroces, se ocupa del *llegum* (variante jijonenca del *arròs amb fesols*) y del arroz con bacalao.

Junto con los arroces, los pescados, con el atún a la cabeza y con recetas como las famosas cocas *amb tonyina*, aparecen como los otros grandes protagonistas de la cocina alicantina. Guardiola

también dedica una atención particular al salmonete y a sus posibilidades culinarias, tal como se ha podido comprobar al comentar el interés que tenían estas exquisiteces gastronómicas para el turismo.

En el apartado de miscelánea, se agrupan propuestas tradicionales de la cocina alicantina, como ocurre con los gazpachos, las *farinetes*, grañones como la *olleta de blat* o trigo picado, las migas, las gachasmigas o los *minxos* y las cocas *amb farina*, además de platos como el *bollitori*, la *borreta*, la fritanga, el potaje, el *giraboix* y la imprescindible salsa de *allioli*. También se mencionan algunos de los entrantes más típicos, o dulces tradicionales como la famosa mona, la cuajada o el *arrop i talladetes*, sin olvidar el típico refresco del *aigua civada* o agua de cebada, que Guardiola dedica al «ilustre alicantino y fervoroso alicantinista don Rafael Altamira».

Al ocuparse de los entremeses y salazones, Guardiola introduce a modo de «guía del buen *gourmet*» las referencias de algunos de los establecimientos del ramo de la alimentación más emblemáticos del Alicante del momento. Se trataba de los principales abastecedores de Guardiola, y aunque reconocía que podía despertar suspicacias, se escudaba en la autoridad del autor de la *Fisiología del gusto*, el afamado gastrónomo Jean Anthelme Brillat-Savarín,¹² quien «no solo dio reglas para el buen comer, sino que señalaba los lugares en donde podían hallarse las cosas que habían sido de su agrado».

La otra obra que forma parte de esta edición es el folleto sobre las *Sesenta recetas prácticas para la conservación y condimento de la sardina*, que se reeditó en 1964. Está dedicado de forma monográfica a este saludable alimento y no solo traslada la capacidad y la creatividad de José Guardiola, al ofrecer exquisitas sugerencias gastronómicas que permiten combatir la monotonía que suele acompañar a la escasez de alimentos, sino que representa una muestra más de su compromiso social y político.

12. Véase el trabajo de J. M. Pinto sobre historia de la gastronomía en la nota 11.

El texto fue publicado por primera vez en 1938. Llevaba el título de *Platos de guerra* y estaba firmado por el autor con el seudónimo de «Un cocinero de la retaguardia». La situación alimentaria y nutricional de la población alicantina, como ocurrió en otros muchos lugares de la España republicana, fue deteriorándose a medida que avanzaba la Guerra Civil. Tanto desde ámbitos institucionales como desde la propia sociedad civil se publicaron libros de cocina y recetarios que intentaban ayudar en la preparación de menús de guerra que pudieran paliar las carencias alimentarias.

Guardiola explica mediante ocho fórmulas caseras cómo conservar las sardinas durante algún tiempo y poder afrontar así el exceso de oferta que pudieran mostrar los mercados. A continuación, aporta más de cincuenta atractivas recetas que aparecen agrupadas en función de la técnica utilizada o la forma de servirlos: asadas, fritas, rellenas, al horno, en cazuela, como condimento principal de arroces y sopas, guisadas, frías y calientes.

Valoración nutricional y recomendaciones dietéticas para llevar a la práctica las propuestas culinarias de José Guardiola Ortiz

Las propuestas culinarias que encierran las dos obras que conforman esta edición se sitúan en los parámetros de la dieta mediterránea y pueden resultar muy saludables, tras su readaptación a los criterios dietéticos y los requerimientos nutricionales actuales.

Se trata de recetas equilibradas, elaboradas con alimentos no procesados, adaptadas a la estacionalidad de los productos utilizados y, en la mayoría de los casos, con un protagonismo destacado para los carbohidratos de absorción lenta, como ocurre con el arroz y las legumbres.

Hay que destacar, así mismo, el uso que se hace del aceite de oliva y de las especies y plantas aromáticas. En este último caso se trata de productos de escaso valor nutricional, pero de gran valor gastronómico, ya que proporcionan color, aromatizan y modifican

y potencian el sabor. A estas propiedades organolépticas se suma su papel como sustancias conservantes y antibacterianas, como facilitadoras de la digestión y como fuente de biocomponentes o componentes funcionales activos,¹³ con lo que refuerzan la condición saludable de propuestas culinarias como las que propone Guardiola.

El aceite de oliva está considerado como uno de los elementos más emblemáticos de la alimentación y la dieta mediterráneas. Como afirmaba Néstor Luján, «la gracia por excelencia, el oro líquido, perfumado y aromático», que otorga un gusto inigualable a verduras, legumbres, carnes, pescados y, cómo no, al arroz.¹⁴ Sus cualidades dietéticas derivan de su composición química: en primer lugar, por su contenido en ácidos grasos, fundamentalmente en ácido oleico, el ácido graso monoinsaturado más resistente y muy recomendable para cocinar, ya que no se destruye con la cocción. En segundo lugar, por su contenido vitamínico y efecto antioxidante.¹⁵

Pero, sin duda, el protagonista más destacado en la gastronomía alicantina, y también en la de Guardiola, es el arroz. Nuestro autor es consciente de sus limitaciones, cuando denuncia «su pobreza en sustancias nitrogenadas», pero como él mismo indica es un «magnífico excipiente» por su capacidad de absorción, al incorporar los sabores y los aromas de los otros ingredientes con los que se cocina.

Se trata de un alimento fundamentalmente energético pero que también aporta fibra, vitaminas del grupo B y minerales y que nos ofrece la posibilidad de preparar una gran variedad de platos y combinaciones, complementando así sus posibles déficits nutricionales.

13. J. Bernabeu-Mestre, M. E. Galiana-Sánchez y E. M. Trescastro López (2015), «El paper de l'etnobotànica en la consecució d'una alimentació saludable», *Randa* 75, pp. 173-185. Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/53348>.

14. F. X. Medina (1996), «Alimentació, dieta i comportaments alimentaris en el context mediterrani», en *L'alimentació mediterrània*, Barcelona, Generalitat de Catalunya (Col·lecció Estudis i Simposis, 12), pp. 21-40.

15. E. Ros (2008), «Dieta mediterrànea y enfermedad cardiovascular», *Hipertensió* 25(1), pp. 9-15.

Los arroces que propone Guardiola se caracterizan, en su mayoría, por su moderación calórica y por ajustarse a las recomendaciones de ingesta de grasas, si bien presentan un aporte proteico superior al deseado. La excepción estaría en el arroz a la alicantina, por aportar más energía por ración de la recomendada y un exceso de grasas, al igual que ocurre, en esta última cuestión, con el arroz con costra, con pata y con calamares. En el caso del arroz con bacalao procede corregir el exceso de carbohidratos que aporta y su alto contenido en sodio.

Con el objeto de disminuir el aporte proteico, habría que reducir sobre todo la cantidad de los productos cárnicos. Para corregir los excesos lipídicos de algunas de las recetas puede resultar útil desgrasar las piezas de carne o extraer la piel en el caso del pollo. Así mismo, con el fin de reforzar el valor nutritivo y aumentar la cantidad de fibra y de vitaminas, los platos que sugiere Guardiola se pueden acompañar con una ensalada aliñada con aceite de oliva y aconsejar el consumo de fruta de temporada siempre como postre.

A pesar de todas estas precauciones, en algunos casos, particularmente en los «Conduchos de Navidad» pero también en platos como el arroz con costra, las recetas que nos sugiere Guardiola siguen resultando muy calóricas y con un alto contenido en grasas y proteínas. Para no tener que renunciar a estos festines gastronómicos, se puede establecer una estrategia que consista en consumirlos en días diferentes, preferiblemente uno a la semana, coincidiendo con días de fiesta y en buena compañía, rodeados de amigos y familiares. Además, como ya se ha indicado, deberíamos comer primero un buen plato de ensalada cruda aliñada con aceite de oliva, atenernos a raciones razonables y completarlo con la susodicha pieza de fruta.

En el caso de los postres y dulces que sugiere Guardiola, como la mona, el *arrop i talladetes*, la cuajada y el turrón, se puede seguir el mismo patrón y concedernos estas licencias dietéticas solamente en momentos festivos y en buena compañía.

Todos estos platos que podemos considerar como «de fiesta» deberían formar parte de la comida de mediodía. Previamente, y sin caer en los excesos, también se puede degustar algún aperitivo y entrante típico de la cocina alicantina, como las aceitunas, la salmuera, los fruitivos o las salazones, para después disfrutar de la sobremesa, tan arraigada en la cultura alimentaria mediterránea, para digerirlo todo correctamente.

Después de la comida y la sobremesa, y aprovechando el clima que nos ofrecen entornos como el de Alicante, dedicaremos una hora a pasear, a ser posible por los parajes que, por su belleza y originalidad, complementan la excelencia de los platos que acabamos de ingerir y que, como reivindicaba nuestro autor, pueden convertirse en otro de los elementos que favorecen el atractivo turístico de las comarcas alicantinas.

Para completar la jornada de fiesta gastronómica, en la merienda y en la cena se puede tomar algo ligero, un poco de fruta en el primer caso y verdura cocinada en el segundo.

Más allá de la excepcionalidad de los platos de fiesta a los que acabamos de aludir, hay que destacar el interés para la alimentación cotidiana de los platos de arroz con pescado y con legumbres que nos ofrece Guardiola. En este último caso se trata de una combinación únicamente vegetal, pero que resulta óptima desde el punto vista nutricional.

Las legumbres complementan, a través de la lisina, el perfil de los aminoácidos que aporta el arroz, y a su vez este complementa el de las legumbres a través de la metionina. Además, las legumbres están especialmente indicadas en las dietas hipocalóricas por su escaso contenido graso y por contener abundante cantidad de fibra, con lo que pueden contribuir a la regulación de los niveles de colesterol y a la prevención de cánceres digestivos. Las posibles flatulencias que puede ocasionar su consumo se pueden evitar a través de una correcta masticación y con cambios del agua durante la cocción.

En las últimas décadas se ha producido un descenso en el consumo de legumbres.¹⁶ Con la recuperación de platos tradicionales que las incluyan, no solo se redescubren las propiedades dietéticas que se acaban explicar sino que se pueden aprovechar sus posibilidades gastronómicas. El *llegum*, la denominación con la que Guardiola se refiere al tradicional *arròs amb fesols*, es un plato modesto, aparentemente poco sustancioso, pero como recuerda Guardiola «causa las delicias de los *gourmets* que, de muy diversos puntos, se trasladan a Jijona para regodearse con este manjar».

En el caso de los arroces marineros, al valor nutricional añadido que supone el uso del caldo de pescado para la cocción, evitando así la pérdida de nutrientes como sales minerales o vitaminas, hay que sumar el uso de la ñora como condimento. Como ya se ha comentado, además de sus propiedades organolépticas –al aportar un ligero sabor dulce y un color y un aroma característicos– cabe destacar el efecto saludable de sus biocomponentes.

Una característica destacada de la cocina alicantina es precisamente la de sofreír los pescados y los condimentos como el ajo, el tomate, la misma ñora, etc., lo que permite maridar los sabores y preparar estos ingredientes para añadir el arroz y sofreírlo, absorbiendo este a su vez la esencia de los diferentes productos y aumentando, de esta manera, su valor culinario final.

El acto de sofreír el arroz es un aspecto diferenciador de la gastronomía alicantina y de las propuestas de Guardiola, en contraste con otros contextos donde se sofríe el pescado con los condimentos, para añadir a continuación el agua o el caldo y, cuando este empieza a hervir, el arroz.¹⁷

16. Véase S. del Pozo de la Calle *et al.* (2012), *Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario*, Madrid, Fundación Española de Nutrición – Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

17. Véase L. Millo Casas (2006), *Gastronomía valenciana*, València, Consell Valencià de Cultura (Sèrie Minor, 46). En cualquier caso, en línea con la posición de Guardiola para evitar los dogmatismos culinarios, y como recoge Evarist

Como se ha podido comprobar, los pescados adquieren la condición de coprotagonistas de la cocina y la gastronomía alicantina. Se trata de productos que se han revalorizado desde el punto de vista nutricional, por lo que las recetas que nos ofrece Guardiola en el capítulo que dedica a los mismos o las que aporta en su folleto sobre las sesenta recetas prácticas para la conservación y condimento de la sardina adquieren un interés renovado, en particular las atractivas recetas que tienen como protagonistas al atún, los salmonetes y las mismas sardinas. Son pescados que destacan por su contenido en grasas saludables, por ser una buena fuente de proteínas completas y por tratarse de uno de los pocos alimentos que aportan iodo, un mineral clave para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Además, su menor contenido en fibras conexas facilita su digestión.

La propuesta gastronómica que nos ofrece Guardiola en sus textos se completa con la atractiva amalgama de platos que agrupa en su miscelánea. Muchos tienen la consideración de energéticos por su contenido en carbohidratos, tal como ocurre con los gazpachos, las migas, las gachasmigas, las *farinetes* o la *olleta de blat* o trigo picado, pero resultan recomendables tanto por su función dietética como por facilitar, cuchara en mano, la comensalidad alrededor de la mesa, la paella o el recipiente en el que se ha elaborado la receta. Otros, como el *bollitori*, la *borreta*, el *giraboix* el potaje o la fritanga, añaden al valor energético de los carbohidratos las propiedades nutricionales de las legumbres, las verduras y la complementariedad proteica del bacalao, además de favorecer igualmente la comensalidad.

Miralles en sus «Visiones particulares de la elaboración del arroz» (capítulo publicado en 2013 en *IV Jornades d'Estudis Carmel Giner Bolufer de Pego i les Valls*. Pego, Institut d'Estudis Cormarcals de la Marina Alta – Ajuntament de Pego, p. 215-232), «la cocina del arroz es tan variada como las personas que puedan cocinarlo».

En definitiva, las propuestas culinarias que nos sugiere José Guardiola Ortiz nos pueden ayudar a conjugar la calidad, las tradiciones y la gastronomía para que, sin caer en los excesos, podamos degustar y disfrutar de la esencia de la cultura mediterránea a través de sus platos, al mismo tiempo que cuidamos de nuestra salud.