

El aceite de oliva

«MONDONGO» DE HUEVO

A. EL TEXTO LITERARIO

Simonetta Agnello Hornby, *Un filo d'olio*, Sellerio, 2011.



Simonetta Agnello Hornby nació y creció en Palermo; se casó con un ciudadano inglés luego de haber finalizado sus estudios en jurisprudencia en 1967. Desde entonces ha vivido en el exterior, primero en los Estados Unidos y en Zambia, y luego, desde 1970, en Londres.

En 1979 funda *Hornby and Levy*, un estudio jurídico en el barrio de inmigrantes de Brixton que rápidamente se especializó en derecho de familia y de menores. *Hornby and Levy* fue el primer estudio, en Inglaterra, en crear un área dedicada a los casos de violencia en el seno de las familias.

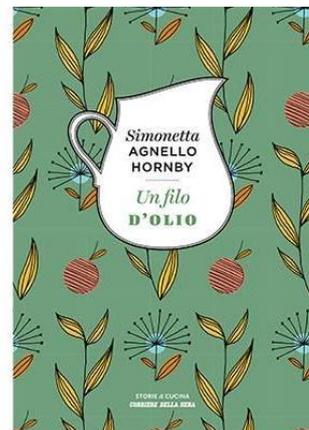
En el año 2000 comienza a escribir novelas y ha publicado con Feltrinelli *La Mennulara* (2002), *La zia marchesa* (2004), *Boccamurata* (2007), *Vento disordinato* (2009), *La monaca* (2010), *La cucina del buon gusto* (con Maria Rosario Lazzati, 2012) e *Il veleno dell'oleandro* (2013); ha publicado, además, *Camera oscura* (Skira, 2010), y *La pecora di Pasqua* (con Chiara Agnello; Slow Food, 2012). Todos sus libros fueron best sellers y se tradujeron en muchas lenguas.

Dos palabras sobre el libro

Escrito a cuatro manos con su hermana Chiara, narra los veranos, de pequeña, vivieron en la localidad de Moisés, en Agrigento, en una propiedad de su madre. Simonetta retrata un mundo de adultos a través de la mirada de los niños, narra la vida en el campo, los campesinos, sus familias, los cultivos. Pero el hilo conductor del libro es, justamente, un hilo de aceite, suficiente para condimentar todos los platos, prevalentemente vegetarianos, pero sabrosos, de su casa, en donde se producía un excelente aceite en abundancia. Chiara describe hábilmente las preparaciones más típicas de Moisés.

«Desde hace años que deseaba transcribir las recetas de los dulces de la abuela María, escritas por ella en un cuadernito con las páginas numeradas y acompañado de un índice, un verdadero libro. Tenía en mente un trabajo a cuatro manos con mi hermana Chiara; a pesar de que vivimos desde hace cuarenta años en islas distintas, cada verano nos reencontramos en Moisés –nuestro querido campo– y aun cocinamos como nos enseñaron mamá y la tía Teresa. La idea era hacer revivir la cultura de la mesa de nuestra casa a través de sus recetas, fotografías de la época y algunas páginas ‘narrativas’ para las cuales habría recurrido a nuestros recuerdos y a los relatos de mamá».

Simonetta revive y cuenta aquellos veranos, los ritos del viaje, la llegada: todas las veces siente la emoción de volver a ver la enorme morera, los patios soleados, los olivos plateados, las habitaciones frescas, buscar nidos entre los postigos, esperar a los huéspedes, las visitas, los primos. Los jue-



gos, los entretenimientos que se repiten siempre iguales. Y en la narración aflora el léxico familiar, los parientes y sus miles de historias, los campesinos, la esclavitud, las figuras que se imprimieron en la memoria de la autora y en donde encuentra inspiración para las novelas que combinan historia y tradición con una intensidad evocativa tal que nos remiten a algunos clásicos de la literatura siciliana. Sus recuerdos más vívidos están relacionados con los rituales de la comida y su preparación, platos relacionados con la tradición familiar, con los intensos aromas del campo, con los vegetales silvestres y los secretos jamás revelados. Son las recetas de su hermana Chiara –compañera inseparable en Moisés– las que inician cada capítulo de esta obra maestra, desde el café con aroma especiado, reservado para ocasiones especiales, hasta la preparación típica con queso *tuma*, tibia y crocante.

Entre los sabores y aromas de las recetas de la casa Agnello, tal vez nostálgicos, pero siempre intensos y fragantes, se encuentran aquellos que nos remiten al tiempo vivido, y a los cuales, el talento de la escritora, les otorga el placer del eterno presente de la vida.

El texto

Un día, en la cocina de Palermo, me encontré ojeando nuevamente el cuadernito de las recetas de la abuela. Las páginas con renglones verde claro, un poco descoloridas, manchadas de dedos con masa y con manteca: los míos. Recordé el disgusto de mi madre, cuando se dio cuenta.

La típica caligrafía de la abuela –una mezcla de letras angulosas y vocales que revolotean, pero regular y armoniosa– me maravilló; y repentinamente fue como si me tomara de la mano: quería que escribiera sobre ella, María, y no solo sobre sus recetas. Debí despedirme del libro sobre los dulces de la abuela para entrar con ella en su mundo, comenzando cuando, a los dieciséis años, se casó con un hombre dos veces mayor que ella, que se había enamorado viéndola jugar en el jardín con sus hermanos menores. Pero seguía pensando en las recetas.

El pasado junio, en Moisés, me dieron ganas de escribir otras –dulces y saladas, las de la comida simple pero gustosa que se consumía en el campo cuando Chiara y yo éramos niñas– recetas inolvidables, justamente como las de la abuela, todo un mundo de personajes, atmósferas y sensaciones. Quería hacer un libro con ellas y publicarlo, de inmediato. Sin perder tiempo, antes que nada. Así, en agosto, entre el alboroto de hijos, nueras, nietos, huéspedes, perros y gatos, Chiara y yo delineamos la estructura: recuerdos y recetas. Ese verano, comencé a escribir con energía y seguí en otoño cuando regresé a Londres. Chiara, mientras tanto, elegía, probaba y reescribía las recetas. Nos comunicamos por mail y por teléfono: «¿Alguna vez viste a mamá y a la tía Teresa en sandalias?», «¿Qué hacían Gabriella y vos?, jamás se las veía...», «¿Dónde estaba papá cuando arrestaron al tío Giovanni?» En realidad, entonces, es como si los recuerdos hubiesen sido escritos a cuatro manos. Es más, seis –nuestro primo Silvio, el hijo de la tía Teresa, nos ayudó. Recorrer juntos los años de la infancia, reconstruyendo sucesos percibidos por cada uno a su manera, comparando los recuerdos personales con los de los otros primos y los de los lugareños, fue una tarea esencial. La versión final, naturalmente, es mía, y asumo toda la responsabilidad.

Antes de Navidad el texto ya estaba listo. En muy poco tiempo Chiara revisó y organizó las recetas. Aquí está, *Un filo d'olio*: escrito sin nostalgia, pero con amor y gratitud a mi madre y a la tía Teresa, dos hermanas inseparables que jamás tuvieron el más mínimo desacuerdo. Cada vez que preparamos alguno de sus dulces, nos parece que la tía Teresa vuelve a la vida –el cabello blanco, collar de perlas y la sonrisa con la que le acercaba la cucharita a mamá, con el infaltable: «Elenù, probalo vos que sos experta en decir si está a punto», a lo cual ella respondía con el también infaltable: «¡Excelente, Teresù!»

B. LA RECETA

Mondongo de huevo

«Para hacernos creer que comíamos los platos a los cuales estábamos acostumbrados durante el resto del año, se recurría a recetas parecidas. [...] El falso mondongo amarillo de tortilla de huevo, cortada en finas cintas y acompañada con tomates pelados y un poco de *parmigiano*, era más rico que el mondongo verdadero».

El mondongo de huevo es una forma divertida y alternativa de presentar una tortilla que, enriquecida con tomate y queso, es aún más rica. En el libro se puede encontrar la receta original; a continuación, se presenta una versión que difiere de la versión siciliana en algunos ingredientes, tal vez pareciéndose más a la romana.

Ingredientes:

Para dos personas

2 huevos
 leche c.n.
 sal
 pimienta negra
 queso rallado *Grana*
 100 ml de puré de tomate natural
 aceite de oliva
pecorino romano
 algunas hojitas de menta fresca



Preparación:

Batir los huevos con un tenedor y agregarles un chorrillo de leche. Condimentar con sal, pimienta negra y una cucharada de queso rallado.

En una sartén untada con un hilo de aceite de oliva extra virgen, cocinar las tortillitas de huevo, que deben ser finas. Cortar en cintas y acompañarlas con la salsa de tomate, preparada anteriormente, apenas calentando el puré de tomate natural con un hilo de aceite, sal y menta picada.

Decorar con hojitas de menta y servir con un poco de *pecorino* romano rallado.

C. EL INGREDIENTE PRINCIPAL

El aceite de oliva

Breve guía para el uso del aceite de oliva en la mesa y en la cocina

Ingrediente clave de la cocina italiana y símbolo de la dieta mediterránea, el aceite de oliva no es sólo el condimento por excelencia de quien «come sano», sino verdaderamente un alimento que enriquece nuestros platos con sabor y propiedades nutritivas.

Una aclaración importante: no todos los aceites son iguales

¡Los aceites de oliva no son todos iguales! Los aceites aconsejables para una alimentación sana y equilibrada son los aceites de oliva extra virgen y los aceites de oliva compuestos que poseen un alto porcentaje de EVO (*sigla italiana: Extra Vergine Oliva*).

Se considera extra virgen solo el aceite de oliva obtenido directamente de las olivas y únicamente mediante procedimientos mecánicos, caracterizado por una acidez libre igual o inferior al 0,8% y con las propiedades organolépticas adecuadas.

Por otro lado, se entiende por aceite de oliva a una mezcla de aceites de oliva refinados y de aceites de oliva vírgenes, que se caracterizan por poseer una acidez libre no superior al 1%. El porcentaje mínimo de aceite virgen o extra virgen no se encuentra establecido por la ley: el aporte promedio gira alrededor del 5-8%, pero productos mejores llegan a proponer aceites de oliva compuestos por un 30% de EVO.

Aceite de oliva: ¿crudo o en cocciones?

El aceite de oliva es considerado unánimemente como la grasa alimentaria ideal, para ser utilizada ya sea en crudo como en cocciones. La Dieta Mediterránea lo privilegia con respecto a las grasas (saturadas) de origen animal y lo aconseja como grasa de uso cotidiano porque es una auténtica fuente de sustancias benéficas. El aceite de oliva, de hecho, es rico en ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico, considerados «buenos», ya que contribuyen a bajar los niveles de colesterol «malo» (LDL) en la sangre y protegen contra las patologías cardiovasculares.

Resumamos los diversos usos, en la mesa y en la cocina, del aceite de oliva y del aceite EVO.

1. Para condimentar en crudo

El aceite de oliva extra virgen es ideal para condimentar en crudo, gracias a su capacidad de resaltar los sabores de los ingredientes: todas sus características organolépticas, desde el aroma, el sabor, hasta las sensaciones perceptibles al momento de la degustación, realzan las comidas con las cuales entra en contacto.

Las moléculas del aceite se encuentran con las de otros alimentos, desencadenando reacciones placenteras y sorprendentes; por este motivo, resulta divertido experimentar siempre nuevas combinaciones entre el aceite y las comidas, ¡teniendo en cuenta siempre la cantidad justa!

Según la receta, será preferible elegir un delicado aceite de oliva extra virgen, que deje a los aromas y sabores del plato el rol de protagonistas, o un aceite EVO con notas aromáticas más intensas, frutales o hasta picantes, con el objeto de dar carácter a la receta.

2. Para cocciones breves

Gracias a su elevado punto de humo (210 °C), el aceite de oliva es la elección ideal para cualquier tipo de cocción.

El punto de humo es la temperatura a la cual las grasas calentadas comienzan a descomponerse, alterando la propia estructura molecular y produciendo acroleína, una sustancia tóxica y cancerígena.

El humo que se ve no es más que el conjunto de las moléculas oxidadas que se liberan del aceite y suben dispersándose en el aire.

En las cocciones breves, el aceite de oliva soporta bien las temperaturas, sin superponerse al sabor y los aromas de los demás alimentos. Basta con elegir aceites con notas olfativas y gustativas sutiles o medio sutiles.

3. Para cocciones largas

Las cocciones prolongadas son las más insidiosas, nada menos que por la tan temida fritura: todo tratamiento térmico es inevitablemente drástico y causa una degradación de la comida.

También en este caso, el aceite de oliva de buena calidad supera la prueba de la cocción plenamente, comportándose como deberían hacerlo las grasas buenas. El mérito es por su contenido de ácidos grasos monoinsaturados, que se degradan más lentamente, unidos a las preciadas sustancias antioxidantes en las cuales es rico.

Vía libre, entonces, al aceite de oliva para preparar gustosos guisos, salsas apetecibles, ricas sopas, importantes platos principales de carne y exquisitos acompañamientos de verduras estofadas.

4. Para freír

Gracias a su punto de humo en 210 °C, el aceite de oliva también soporta temperaturas más elevadas, garantizando la perfecta realización de cualquier receta. Considerando que las frituras domésticas no superan los 160-180 °C, el margen de seguridad es verdaderamente alto.

Por lo tanto, el aceite de oliva es la elección justa, también, para preparar papas fritas perfectas, delicados buñuelos de verdura, aromáticas rabas.

5. Para la cocción al horno

El aceite de oliva es, además, aconsejable para las cocciones al horno: soporta perfectamente las altas temperaturas y enriquece el sabor de todos los platos. Pónganlo a prueba para preparar pescado envuelto en papel, exquisitas cocciones asadas, gustosas verduras y papas crocantes.

6. Para preparaciones dulces

¿Alguna vez intentaron preparar un dulce sustituyendo la manteca por aceite de oliva? Es una excelente solución para obtener un resultado, no solo más liviano, sino también increíblemente aireado, perfumado y más fácil de digerir.

Hagan la prueba, teniendo en cuenta que 100 g de manteca equivalen a aproximadamente 80 g de aceite.

Sitios consultados:

lafeltrinelli.it

agnellohornby.it

donna-in.com

sellerio.it