

La Casa
de Lúculo
o
El Arte de Comer



Primera edición en REINO DE CORDELIA, mayo de 2015
Basada en la novena publicada por Espasa Calpe en 1983

Edita: Reino de Cordelia
www.reinodecordelia.es

Derechos exclusivos de esta edición en lengua española
© Reino de Cordelia, S.L.
Avd. Alberto Alcocer, 46 - 3º B
28016 Madrid

© Julio Camba, 1929

Cubierta e ilustraciones interiores: © Miguel Ángel Martín, 2010
Introducción: © Francisco Fuster, 2015
Prólogo: © Eduardo Riestra, 2010

IBIC: FF
ISBN: 978-84-15973-26-3
Depósito legal: M-14199-2015

Diseño y maquetación: Jesús Egido
Corrección de pruebas: Pepa Rebollo

Imprime: Gráficas Zamart
Impreso de la Unión Europea
Printed in E. U.
Encuadernación: Felipe Méndez

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

La Casa de Lúculo
o
El Arte de Comer

Julio Camba

Ilustraciones de Miguel Ángel Martín

Introducción de Francisco Fuster

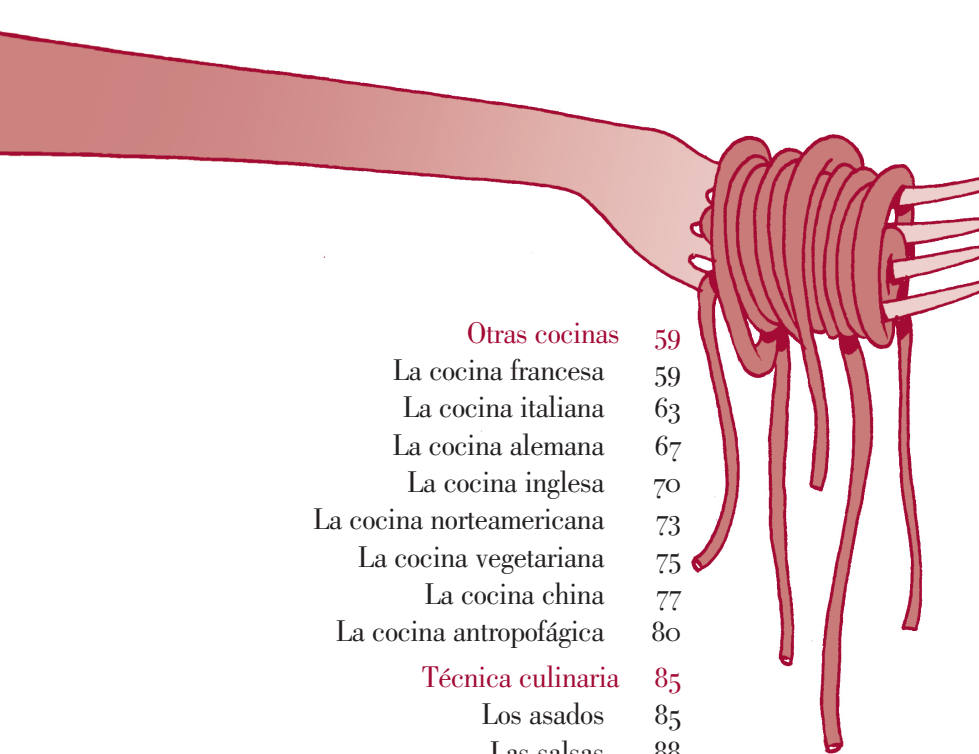
Prólogo de Eduardo Riestra



Índice

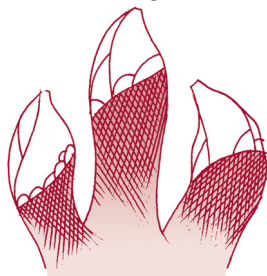


<i>Las salsas y las letras</i> , por FRANCISCO FUSTER	11
<i>Prólogo</i> , por EDUARDO RIESTRA	17
Hors D'Œuvre	21
La gastronomía y la ciencia	25
Teoría de los alimentos	25
Teoría de las vitaminas	28
Teoría de la asimilación	31
Teoría de la digestión	34
Teoría del factor psicológico	37
El paladar	38
Presente, pasado y porvenir de la cocina	41
La cocina española	45
El ajo	45
Los prejuicios	47
Origen religioso de todas las cocinas	49
Geografía culinaria	50
El bicarbonato de sosa	52
Los garbanzos	53
La capitalidad gastronómica	55



Otras cocinas	59
La cocina francesa	59
La cocina italiana	63
La cocina alemana	67
La cocina inglesa	70
La cocina norteamericana	73
La cocina vegetariana	75
La cocina china	77
La cocina antropofágica	80
Técnica culinaria	85
Los asados	85
Las salsas	88
La cocción y la fritura	90
El estofado	93
El cochino y su familia	94
La caza	99
El buey	101
Los vinos	107
Vinos de Burdeos	107
Vinos de Borgoña	115
Otros vinos	119
Reglas y preceptos	122
El «cognac»	124
«American drinks»	127
Ordenación de una comida	129
Maneras de comer	131

Pescados de mar	135
El fresco	135
La sardina	136
El lenguado	141
El besugo	143
Mariscos	145
Algunos crustáceos	145
Algunos moluscos	148
La tortuga	152
Nuestro <i>coquinum forum</i>	154
Platos populares españoles	161
El arroz a la valenciana	161
La fabada asturiana	164
Las especias	166
Los quesos	168
Las frutas	170
Falso concepto del arte culinario	171
El automóvil y la gastronomía	174
El caviar	177
La trufa	178
Dos ensayos sobre la gula	181
La gula eclesiástica	181
La gula hipócrita	183
Normas del perfecto invitado	185



Las salsas y las letras

Camba escribió un libro de cocina (francesa) muy bueno, que se titula, si recuerdo bien: *Lúculo o el arte de bien comer*. Excelente, sobre todo, cuando escribe sobre los vinos de Borgoña y de Burdeos, de Macon y de los blancos del Loira. Es un libro indiscutible.

JOSEP PLA

Darrers escrits (1984)

DURANTE UN PERÍODO del año 1918 que pasó en Lisboa, ejerciendo como corresponsal del madrileño diario *El Sol* en la capital portuguesa, Julio Camba coincidió con Pedro Sainz Rodríguez, quien, conocedor de la merecida fama de *gourmet* que acompañaba desde sus inicios al periodista gallego, le planteó el reto de escribir un libro sobre gastronomía, valiéndose para ello de la experiencia acumulada en sus viajes por media Europa. Frente a la insistencia del joven filólogo (todavía habrían de pasar quince años antes de que aquel erudito en ciernes se metiese en política y acabara siendo el ministro de Educación del primer Gobierno franquista), Camba le respondió que solo escribía por obligación y que, si renunciaba a publicar sus artículos en el periódico para redactar ese libro, no lograría sobrevivir y, por lo tanto, acabaría no haciendo ninguna de las dos cosas: «Usted no se da cuenta de que yo no puedo escribir un libro porque, como tengo que vivir de lo que escribo diariamente, si interrumpo el trabajo de colaboración periodística me moriré de hambre

y será el más triste capítulo de un libro de gastronomía que, por intentar escribirlo, su autor muera de inanición»¹.

Pese a lo irrefutable del razonamiento, Sainz Rodríguez se quedó con la espina clavada y diez años después, y aprovechando su nueva posición como director literario de la Compañía Iberoamericana de Publicaciones (CIAP), volvió a insistir con la propuesta. La primera reacción de Camba, que hasta la fecha solo había publicado recopilaciones de sus artículos aparecidos en prensa y un par de novelas breves, fue la de negarse en redondo, alegando en su defensa el mismo argumento de tipo pecuniario que ya había argüido años atrás. Sin embargo, el editor no se dio por vencido y le propuso un trato muy honesto: a cambio de dedicar su tiempo a escribir el libro, la editorial le pasaría un sueldo mensual, similar al que podría haber recibido de alguno de los medios en los que firmaba. Además, y para evitar que el escritor se dejara vencer por la dejadez, le arrancó el compromiso de ir respondiendo a los pagos con el envío regular de algún capítulo: «como yo le conozco a usted, me va a entregar cada mes o mes y medio algo positivo, es decir, cuartillas escritas, porque no caigamos en la tentación de que usted cobre el sueldo de las colaboraciones y luego le entre pereza y no escriba ni para el periódico ni para la editorial».²

De aquel pacto entre caballeros nació *La casa de Lúculo o el arte de comer (nueva fisiología del gusto)* (1929), una de las obras más leídas y reeditadas de toda la producción cambiana y, en mi opinión, un pequeño tratado que sitúa al vilanovés a la altura de los nombres más ilustres de nuestra literatura gastro-

¹ Pedro Sainz Rodríguez, *Testimonio y recuerdos*, Barcelona, Planeta, 1978, p. 316.

² *Ibidem*.

nómica contemporánea: Josep Pla, Álvaro Cunqueiro, Néstor Luján, Joan Perucho, Manuel Vázquez Montalbán, Xavier Domingo o Víctor de la Serna. Porque, como se deduce de su título, el libro de Camba, que toma como referente remoto *La fisiología del gusto* (1825) de Jean Anthelme Brillat-Savarin, no es —ni muchísimo menos— un simple recetario. En este sentido, no hay más que ojear el índice para advertir que nuestro autor, que no fue cocinero antes que fraile, pero sí tomó parte en muchos banquetes antes de ejercer como juez, dominaba como nadie una materia amplísima en la que se mezclan, como en un buen guiso, teoría y práctica, tradición y técnica. Resultado de este maridaje, como podrá comprobar el lector, es un delicioso vademécum que todo amante de la gastronomía y de los buenos modales en la mesa (véanse esas «Normas del perfecto invitado» con las que se cierra el libro) debería tener siempre a mano, por el bien de sus comensales y por el suyo propio.

Una obra que, por otro lado, tiene la doble virtud de mirar al pasado y, en determinados aspectos, adelantarse al futuro. Y digo esto porque, junto a los apuntes eruditos sobre la clasificación de los vinos franceses o sobre el origen religioso de todas las cocinas del mundo (tema que, por cierto, retomará varias décadas después Cunqueiro en *La cocina cristiana de Occidente*), Camba analiza la creciente influencia de la ciencia en nuestra alimentación y vaticina la aparición de modas rabiosamente actuales. Por poner dos ejemplos, les invito a leer lo que escribe a propósito de esa fiebre por la dietética que parece habernos contagiado a todos («Preveo que en el transcurso de muy pocas generaciones el arte de comer habrá sido enteramente substituido por la ciencia de nutrirse»), o de ese invento reciente que es la «cocina de fusión» («Se está constituyendo algo así

como una Sociedad de Naciones de la Cocina, una Internacional culinaria sin forma, olor, color, ni sabor»), con el que los chefs de la era global pretenden hacer pasar por moderno lo que, al decir de los puristas, no es más que la renuncia definitiva a las virtudes de esa cocina regional basada en los productos naturales de temporada y en el correcto aprovechamiento de las especialidades geográficas de cada territorio.

En uno de sus conocidos escritos sobre el tema, Curnonsky³ estableció una clasificación en la que dividía a los gastrónomos en cinco categorías que van desde los de «extrema izquierda» hasta los de «extrema derecha», según su grado de conservadurismo y de aversión a la novedad en materia culinaria. En la «extrema izquierda», decía el célebre crítico francés, hallaríamos a «los fantasiosos, los inquietos, los innovadores»: a esos gastrónomos curiosos por la cocina exótica y extranjera que siempre andan detrás de las «nuevas sensaciones» y de los «placeres desconocidos». En el lado opuesto del arco se situarían aquellos críticos fundamentalistas, partidarios de una «cocina sabia, refinada, un tanto complicada, que exige una gran chef y una materia prima de primera calidad, de esa cocina que podría llamarse cocina diplomática: la de las embajadas, los grandes banquetes y los palacios». En el «centro» estarían los aficionados —más transigentes— a la cocina burguesa y regional que, sin renunciar a comer en un restaurante o un hotel, «exigen que las cosas «tengan el sabor de lo que son» y que jamás estén adulteradas ni alambicadas».

³ Pseudónimo de Maurice Edmond Sailland (1872-1956), apodado «el príncipe de los gastrónomos». La clasificación a la que me refiero, así como las citas que reproduzco, proceden de su obra *Recuerdos gastronómicos*, trad. de Gabriel Hormaechea, Barcelona, Parsifal, 1991, pp. 22-23.

A mi juicio, la cocina que nos propone *La casa de Lúculo* se encontraría en esa zona intermedia en la que habitan los gastrónomos «centristas»; esto es, quienes defienden una cocina tradicional y abogan por la costumbre de comer siempre que se pueda en casa, en una mesa familiar con pocos comensales, sin renunciar por ello a la excelente cocina internacional —preferentemente francesa, eso sí— que ofrecen algunos *restaurants* dignos de ese nombre. Desde este punto de vista, Camba dejó muy claro que «en cocina, como en todo, el arte no debe servir nunca a ocultar, sino a valorizar las materias primeras», y que, en contra de los que algunos creen, el mejor cocinero no es aquel que pretende descubrir América con cada nueva creación, sino «aquel que más logre destacar en sus platos el gusto esencial de cada cosa, a condición, naturalmente, de que esta cosa valga la pena». Lo contrario, concluía nuestro protagonista, sería pretender engañar al cliente y darle gato por liebre (nunca mejor dicho), pues no hay nada peor ni más desagradable que sentarse a compartir la mesa rodeados de desconocidos: «A la hora de comer hay que saber tanto lo que se come como con quién se come, y cuando nuestros anfitriones se nieguen a decírnoslo será cosa de llamar, según los casos, a la Dirección General de Seguridad o al Laboratorio Municipal». No sé ustedes, pero yo me fiaría de este sabio consejo (decía Alejandro Dumas que para conocer bien el arte de la cocina, «no hay nadie como los hombres de letras: habituados a todas las exquisiteces, saben apreciar mejor que nadie las de la mesa»⁴) y trataría de tener siempre a mano esta nueva edición de *La casa de Lúculo* que publica

⁴ Alejandro Dumas, *Diccionario de cocina*, trad. de Esther Falomir, Madrid, Gadir, 2011, p. 6.

Reino de Cordelia con las geniales ilustraciones de Miguel Ángel Martín y estas circunstanciales palabras de quien, por haber conocido de cerca el mundo de la hostelería, disfruta de manera especial con el bien avenido matrimonio que, muy a menudo, resulta de la unión entre salsas y letras.

FRANCISCO FUSTER

Prólogo

MI SIMPATÍA POR JULIO CAMBA se fundamenta en dos sólidos pilares: su amistad con mi bisabuelo, el marqués de Riestra, y su aversión al ajo. De la primera poco sé, pues aquel era mucho mayor que el escritor, y además, obviamente, monárquico, y el joven Julio ya había sido expulsado de la Argentina por anarquista y haragán. De la segunda, en cambio, alardea en este libro sensato que el lector tiene entre sus manos.

Se supone que a Camba, la afición a la comida, llamada por los finolis gastronomía, le viene de la época del ayuno. Sabemos que en Buenos Aires, estando preso en una comisaría, las mujeres de sus camaradas le llevaron

Un panecillo,
Una tortilla y
Un bistec.

Contaba el joven con dieciséis años y cierta tendencia a la oratoria revolucionaria. Y también, como se ve, al haiku ali-

menticio. Fue después, en la bodega del barco que lo habría de traer de regreso a la cárcel de Pontevedra, donde casi se muere de hambre.

Me imagino que la vida de un corresponsal en París o en Londres se acercará ya más a la del gastrónomo. Pero es al hacerse cronista parlamentario cuando entra por la puerta grande en el templo de la gula y el banquete: el Parlamento español. Estas señas de identidad de la España desmembrada se mantienen, por fortuna, patrióticamente intactas hoy en día.

Julio Camba, todo el mundo lo sabe, es una agudísimo caricaturista. De los de trazo rápido y limpio. Fulminante. Pero es en *La casa de Lúculo*, un libro de filosofía, donde alcanza su más alta cumbre intelectual. Es también ésta una obra enciclopédica. Pasan por sus páginas cogidos de la mano Próspero Merimée, el perro de Pawlow, el dios Odín, Richard Ford, Alejandro Dumas, el káiser Guillermo, el dramaturgo Plauto, y el cura de mi pueblo. Encontramos junto a ellos el denostado ajo (*Los españoles nos cauterizamos con ajo el paladar*), el bacalao de Cuaresma, el religioso cerdo, el aceite de oliva, la pasta italiana, el bicarbonato de sodio, los garbanzos, las liebres españolas, el rodaballo, la salchicha con *chucrú* y, en fin, la cocina antropofágica.

Ninguna cocina tan combatida como la cocina antropofágica. sus detractores se dividen en dos grandes categorías, a saber:

Primera.— La de aquellos a quienes, objetivamente, les repugna la idea de comerse a un amigo; y

Segunda.— La de aquellos otros a quienes, si les repugna esta idea, es por la idea complementaria de que un amigo pueda comérselos a ellos.

Cuenta esta edición del *Lúculo*, además, con las ilustraciones de un alma gemela. Miguel Ángel Martín no lo sabe, pero su arte incorruptible, su fina ironía, su limpieza formal, su ingenuidad aparente, su radical independencia, no son sino la expresión figurativa del alma de Julio Camba.

González Ruano, que en paz descansa, hablaba de los últimos años gastronómicos de Camba con tufillo patético. El Camba solitario, misántropo, el famoso inquilino del refugio de pobres más caro del mundo: el Hotel Palace. El escritor derrotado que aceptaba cauteloso invitaciones a cenar.

Pero Camba, al que no le gustaba España, al que no le gustaba el ajo, el gallego errante (y ríase usted del tal Ahasverus), dejó un libro que cubrió de humor y caricatura para ocultarnos que lo que realmente había escrito era una obra maestra.

EDUARDO RUESTRA

Hors D'Œuvre

(Donde el autor pretende demostrar su autoridad en cuestiones gastronómicas)

ALLÁ POR EL AÑO ROMÁNTICO DE 1830, Próspero Merimée pensó hacer un viaje a la Dalmacia para añadir a las baladas escocesas y a los romances castellanos, que entonces hacían furor, algo de la lírica ilírica o poesía dálmata popular. Al efecto, comenzó a documentarse con toda conciencia; pero, cuando hubo reunido la necesaria documentación, notó que le faltaba lo que, aun en pleno período romántico, era indispensable para viajar: el dinero.

—Bueno —se dijo entonces Merimée, que, como verán ustedes, no se ahogaba en poca agua—. Si no tengo dinero para ir a la Dalmacia y escribir un libro describiéndola, escribiré mi libro primeramente y, con el dinero que me produzca, iré a ver hasta qué punto se adapta la Dalmacia a mis descripciones...

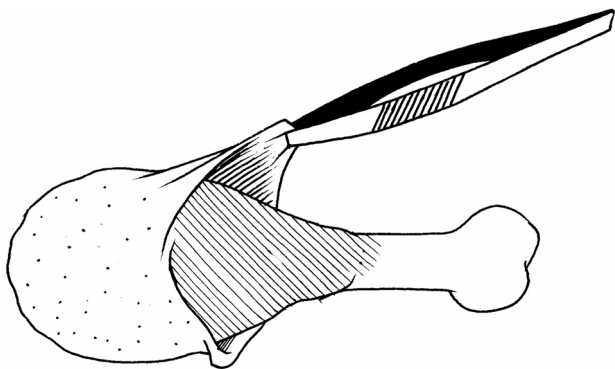
Y dicho y hecho. *La Guzla*, impresa en Estrasburgo, se tradujo con éxito inmenso al ruso y al alemán, y, durante mucho tiempo, Merimée pasó por ser una verdadera autoridad en cuestiones dálmatas...

Les cuento a ustedes esta anécdota, queridos lectores, sin más objeto que el de evitar que ustedes me la cuenten a mí, porque hay gentes muy mal pensadas que serían capaces de establecer una relación entre el viaje a la Dalmacia de Merimée y esta excursión mía a través de la cocina universal. No es que yo renuncie precisamente a comerme este libro, según lo vaya vendiendo. Casi todos los literatos escriben para comer y, en último término, más lógico sería comerse un libro de cocina que una novela psicológica; pero, si yo me como alguna vez un plato cualquiera de los que ahora describo en estas páginas, ello no querrá decir, ni mucho menos, que lo coma por vez primera y para comprobar la exactitud de mis descripciones.

Aquí donde ustedes me ven, yo me he dado muy buenas panzadas en este mundo, y el *embonpoint* que empieza a caracterizarme está hecho con materias de la mejor calidad. Quizá alguna vez no haya andado muy sobrado de recursos, pero en la falta de recursos es, precisamente, donde comienza el apetito, base de la gastronomía. Las gentes de dinero, obligadas por su posición a tener un cocinero de aparato, no pueden reservarse el estómago para las grandes ocasiones, y la comida constituye para ellas uno de tantos deberes sociales. Ese cocinero, en efecto, necesita justificar su sueldo todos los días, y aunque hay veces que el *pater familias* quisiera reducir su cena a un par de huevos pasados por agua, fuerza le será tomarse, por ejemplo, uno de esos hígados patológicos que los franceses designan con el nombre de *foie-gras*.

—Comprenderás —le dice la esposa al marido reluciente, con ese sentido económico tan característico de las mujeres ricas— que para tomar huevos pasados por agua no vamos a tener un cocinero de quinientas pesetas. Que nos prepare, por lo menos, un *foie-gras* al oporto.

Y lo que ocurre en casa no es nada comparado a lo que acontece fuera de ella.



Fuera de casa, cuando uno está sin dinero, la necesidad le obliga a descubrir los pequeños rincones donde se come bien; pero cuando se enriquece va, en cambio, a los restaurantes ya famosos, es decir, a los restaurantes donde se comía bien tiempo atrás, y aunque todavía no existe una ley que reserve para los ricos las ostras perlíferas, dejándonos a nosotros las simplemente comestibles —no sé en qué piensan esos rusos, fracasado ya su intento de abolir la propiedad privada—, el acto espontáneo de Cleopatra demuestra bien a las claras que los grandes magnates se consideran por su condición en el caso ineludible de comer siempre lo más caro, renunciando frecuentemente a lo mejor.

No quiero decir con todo esto que el perfecto gastrónomo tenga más probabilidades de desarrollarse en las clases totalmente desheredadas que en las de mucha y caudalosa herencia. Ni tanto ni tan poco. Probablemente, la gastronomía es un arte de clases medias y, mejor aún, de esas clases alternas que pasan meses de privación y semanas o días de opulencia, porque el *dilettante* en cocina no es como el *dilettante* en música, en pin-

tura o en escultura, que puede pasarse toda la vida en contacto exclusivo con obras maestras y que no necesita nunca ponerse a régimen. Las obras maestras culinarias hay que irlas espaciando cada vez más, y ¿cómo podría espaciarlas el verdadero aficionado si la necesidad no le obligase a ello?

Por lo que a mí respecta, declaro que, habiendo satisfecho hasta ahora mis curiosidades culinarias en la medida que me fue posible, renuncio a lo mucho que me queda aún por conocer, y que, al escribir este libro, no me guía el propósito de ir a ninguna Dalmacia. No. Por desgracia o por suerte, yo he comido ya bastante en este mundo, y de hoy más me conformaré imaginándome a mis lectores en el acto de saborear algún plato succulento.

La gastronomía y la ciencia

Cuatro teorías ajenas y una semiteoría propia

TEORÍA DE LOS ALIMENTOS

LOS ALIMENTOS, todos los alimentos, se dividen en dos categorías principales: alimentos dinamógenos, que engendran fuerza y calor, y alimentos plásticos, que nutren las células y reponen el desgaste de los tejidos. De otro modo: alimentos-energía y alimentos-materia.

El principio simple de los alimentos-materia o alimentos plásticos es el ázoe, llamado nitrógeno por otro nombre. El de los alimentos-energía o alimentos dinamógenos es el carbono. Ahora, si ustedes me preguntan de dónde vienen el carbono o el ázoe, yo no les podré contestar ni parece tampoco que pudiera contestarles nadie.

Uno toma su ázoe directamente de los vegetales, por ejemplo, o lo toma indirectamente a través de los animales herbí-



voros; pero no lo toma nunca más que de prestado. Un día se pondrán los microbios a trabajar nuestras sustancias albuminoides hasta aislar todo su ázoe —que en esto es en lo que consiste la descomposición cadavérica— y este ázoe será entonces de nuevo absorbido por las plantas y volverá otra vez al reino vegetal. Al crear el mundo, Dios lo dotó de una cantidad de ázoe y con esta cantidad de ázoe vamos tirando todavía. Los animales se lo pasan a las plantas, las plantas se lo pasan a los animales, y el ázoe no aumenta ni disminuye, como no aumenta ni disminuye la materia. ¿Qué hace usted, Mr. Edison, que no nos libra de esta esclavitud creando un ázoe sintético para uso exclusivo de la humanidad?

Y quien habla del ázoe, habla del carbono. Todo carbono que nosotros ingerimos en forma de alimentos lo quemamos luego al respirar, exactamente lo mismo que se quema un tronco en una chimenea, esto es, transformándose en calor y combinándose con el oxígeno en forma de ácido carbónico. Este ácido carbónico lo exhalamos después en el aire y, entonces, las plantas extraen de él todo el carbono que nosotros habíamos antes extraído de ellas. En realidad, el carbono, cuya fijación en la clorofila de las plantas no se logra más que a la luz del sol, es únicamente un truco del que nos servimos para captar la energía solar, y mientras haya energía solar, habrá carbono. Por su parte, nuestra provisión de ázoe nos durará también una buena temporada todavía y, miradas así las cosas, no hay ningún motivo de alarma.

Veamos ahora cuáles son los alimentos más ricos en ázoe y en carbono.

Son ricos en ázoe y constituyen, por tanto, alimentos plásticos de primer orden todos los albuminoides. Los albumi-

noides se coagulan siempre a la acción del calor y se precipitan a la de los ácidos. El más característico es la clara de huevo. Las carnes tienen también mucha albúmina que se precipita y blanquea al adobarlas con algo de vinagre y que se endurece al ponerlas al fuego.

Los almidones, que consumimos en forma de harina y sus derivados —pan, pastas, etcétera—; los azúcares, la celulosa vegetal y las grasas son a su vez alimentos muy ricos en carbono, es decir, alimentos dinamógenos por excelencia.

Hay aún otra categoría de alimentos plásticos —el agua y las sales minerales— de la que no se puede prescindir. El agua entra en un ochenta por ciento en la composición de nuestros tejidos, y, claro está, también entra, en una proporción análoga, en la composición de los otros. Es decir que para tomar tres litros de agua al día —promedio de la que elimina el hombre por la orina, la espiración pulmonar y la transpiración— no nos hace falta agotar un botijo, y nos basta con un par de vasos —un par de vasos de vino, naturalmente—, y el agua de las carnes, pescados o legumbres que tomemos. Por lo que respecta a las sales minerales, son, a más de la sal común o cloruro de sodio, las sales de hierro, el fosfato de cal, las sales de potasa, etcétera.

Huelga decir que, si los alimentos plásticos son indispensables para el hombre en la infancia y la adolescencia, cuando está formando su esqueleto y elaborando sus tejidos, no le serán igualmente necesarios en la edad madura, cuando, no pudiendo ya crecer, tendrá que ir acumulando en papadas sucesivas el exceso de sus carnes, y le serán funestos en la vejez, con el hígado fatigado, el estómago sin jugos y la boca sin dientes. No obstante, en la mayoría de las casas

solo se establece una diferencia de alimentación entre los señores y la servidumbre, y la familia, que va desde el abuelo hasta el nietecito, come siempre lo mismo, a las mismas horas y en la misma mesa. El resultado no es difícil de prever. Los mayores se vuelven artríticos, los niños se encanijan y todos lo pasan mal.

La verdadera edad para comer es la que media entre los quince y los treinta años, y desde los cuarenta para arriba hay que dar marcha atrás. Lo corriente, sin embargo, es que uno pase la adolescencia y la juventud en alguna ciudad universitaria, sometido al régimen patronil, y que empiece a comer, precisamente, cuando debiera empezar a ayunar. La edad de la comida no coincide casi nunca en el hombre con la edad del dinero, y todo cuesta dinero: el carbono, el nitrógeno y hasta el oxígeno, cada vez más raro en los grandes centros de población.

TEORÍAS DE LAS VITAMINAS



PERO EL ÁZOE y el carbono no lo explican todo.

En 1906, el doctor Gowland Hopkins, de la Universidad de Cambridge, notó que unas ratas nutridas con carnes y legumbres en conserva, es decir, con carnes y legumbres esterilizadas a una temperatura de 120 grados centígrados, se depau-

peraban y morían. Aquellas carnes y aquellas legumbres constituían, sin embargo, una alimentación completa, y, tratadas químicamente, daban el número de calorías necesario. Entonces, el doctor Hopkins pensó que, a más del ázoe y del carbono, los alimentos deben de contener algo que muere con su cocción, y habiendo añadido un poco de leche cruda y algunas legumbres frescas a la dieta de las ratas, se confirmó en su hipótesis.

Cinco años más tarde, en el mismo laboratorio, Casimiro Funk descubrió un hecho análogo relativo a los cereales. Desde mucho tiempo atrás, el beriberi venía haciendo estragos en la China y en la India, donde la gente pobre se nutre casi exclusivamente con arroz sin cáscara o corteza. El beriberi consiste en una desnutrición general del organismo, acompañada, generalmente, de polineuritis. Casimiro Funk hizo unas experiencias añadiendo salvado de arroz al arroz decortinado, y, al ver que con este pequeño aditamento desaparecían las afecciones beribéricas, dedujo que en las cápsulas del arroz debía de haber también algún principio vital que nosotros no podíamos aislar todavía, y para designar este principio, lo mismo en el arroz que en la leche y en todas las substancias donde fuese apareciendo, creó el nombre de Vitaminas.

Este nombre, tanto, por lo menos, como la cosa, constituyó un verdadero hallazgo, y la prueba es que todo el mundo se puso a hablar de las vitaminas sin que nadie supiese, ni aproximadamente, lo que eran. Ni siquiera valía decir que se las conocía por sus resultados, ya que solo nos hacían creer en ellas los casos de avitaminosis, es decir, aquellos casos en que las vitaminas dejaban de actuar. Si todo el mundo se nutriese normalmente, en efecto, ¿quién iba a pensar en las vitami-

nas? ¿No teníamos ya el ázoe y el carbono para explicar el fenómeno de la nutrición? Pero ante las enfermedades por carencia, había que pensar en algo más, y, a falta de otra cosa, nos dimos a pensar en las vitaminas.

Hasta el momento en que se escribe este libro van descubiertas cinco clases de vitaminas, a saber:

VITAMINAS A o vitaminas del crecimiento, que se encuentran especialmente en la yema de huevo, la mantequilla, el tomate y el aceite de hígado de bacalao. Estas vitaminas mueren a una temperatura de 120 grados, y como la mantequilla hierve a 140, habrá que dar la razón a los gastrónomos que han preferido siempre añadirsele en el plato a las sustancias ya condimentadas a utilizarla en la cocina.

VITAMINAS B o vitaminas antiberibéricas —perdón por el trabalenguas—, que están contenidas en el embrión de las semillas y en el salvado de los cereales. Por razón de estas vitaminas, que mueren también a los 120 grados de calor, es por lo que no hay pan como el de harina morena, que los gastrónomos han preferido siempre al pan blanco, considerándolo mucho más sabroso. Los hornos de las panaderías alcanzan temperaturas muy elevadas, pero el interior de los panes no pasa nunca de 60 grados.

VITAMINAS C o vitaminas antiescorbúticas. (Naranjas, tomates, legumbres frescas, leche.) De usar leche condensada, úsena ustedes dulce, porque, gracias al azúcar, no es necesario esterilizar la leche a 120 grados.

VITAMINAS D o vitaminas antirraquíticas. El aceite de hígado de bacalao contiene, a la vez, vitaminas A y vitaminas D.

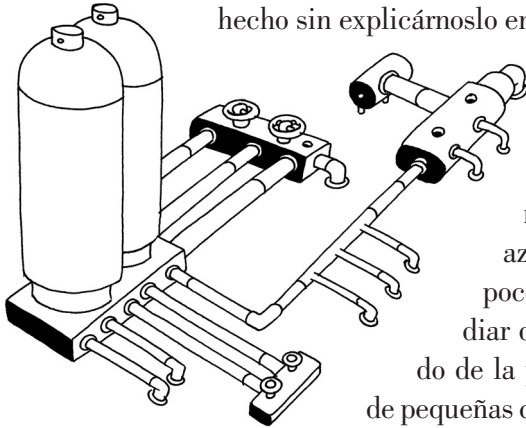
Y, por último, señores —y lo último siempre es lo mejor—, VITAMINAS E o vitaminas contra la esterilidad. ¿Que dónde se encuentran estas vitaminas? La verdad, no sé si debo decirlo, pero la ensalada de lechuga es una cosa muy rica.

Algunas de estas vitaminas se confunden un poco con las otras. Así, por ejemplo, las del crecimiento con las antiescorbúticas y las antirraquíticas, y ello es natural, porque, en lo que respecta a las vitaminas, se anda aún bastante a ciegas. Lo importante, sin embargo, es no prescindir de las vitaminas en ninguna comida, sean de la clase que fueren. Ensalada, mantequilla, frutas: he aquí tres cosas que no deben faltar en ninguna mesa, y los gastrónomos —que siempre tienen razón— ya se habían adelantado en esto, empíricamente, a los sabios.

TEORÍA DE LA ASIMILACIÓN

Y ESTUDIADOS YA LOS ALIMENTOS y las vitaminas, veamos cómo pasan a la sangre para que la sangre los distribuya luego por todo el organismo. No tema el lector que, suponiéndole profano en el asunto, yo pretenda lucirme a costa suya con una erudición recién adquirida. Al contrario. Esta recién adquirida erudición que voy a atribuirme solo ha servido para aumentar mis dudas, y la perplejidad que yo manifieste aquí será, por lo tanto, completamente sincera.

¿Cómo pasan los alimentos a la sangre a través de la pared intestinal? Los técnicos hablan de ósmosis y de diálisis; pero estas dos palabras tan aparatosas designan simplemente el hecho sin explicárnoslo en modo alguno. Si en una



palangana con agua introducimos una vejiga de cerdo en la que hayamos puesto previamente una solución de azúcar, veremos cómo al poco rato comienzan a irradiar de la vejiga hacia el fondo de la palangana una infinidad de pequeñas corrientes. A primera vista

pudiéramos creer que el agua de la vejiga está pasándose a la palangana, pero no, ya que el líquido contenido en la vejiga más bien sube que baja de nivel. ¿Qué corrientes son, pues, las corrientes que observamos? ¿Qué substancia es la que va en ellas de un recipiente al otro?

Analicemos, después de unos minutos, el agua de la palangana y lo habremos averiguado. Las corrientes en cuestión eran corrientes de azúcar, el cual, como todos los cuerpos cristaloides, tiene la propiedad de atravesar las membranas animales hasta establecer el mismo grado de solución entre el líquido que haya dentro y el que haya fuera de ellas. Es decir, que si en vez de disolver el azúcar en el agua de la vejiga la hubiésemos disuelto en el agua de la palangana, el fenómeno se hubiese producido a la inversa, en corrientes que, partiendo de la palangana, hubiesen penetrado en la vejiga, pero se hubiese producido también. Y este fenómeno, al que los

químicos llaman ósmosis y diálisis, es el que explica la absorción de los alimentos por la sangre.

Pero la cosa es mucho más complicada de lo que parece. No todos nuestros alimentos, en efecto, son cristaloides. Las albúminas, por ejemplo, no lo son. Los almidones, tampoco. Las grasas, mucho menos. Los alimentos solo pueden pasar a la sangre por ósmosis o diálisis, y ninguna de estas sustancias tiene propiedades dialíticas ni osmóticas. Probemos, si no, a hacer con una solución de almidón, con una clara de huevo o con un poco de aceite, lo que hemos hecho con la solución de azúcar, y ya podremos esperar sentados.

Para que puedan pasar a la sangre los alimentos no cristaloides solo hay un procedimiento: hacerlos cristaloides, y de esto es de lo que se encarga la digestión. Algunos alimentos se transforman ya en la boca merced a la saliva, y si el lector quiere hacer un experimento mucho más fácil y no menos interesante que el de la ósmosis, tome un poquito de miga de pan y másquela concienzudamente, sin tragarla, durante cuatro o cinco minutos. Al cabo de este tiempo, me apuesto doble contra sencillo a que advierte en su paladar un gusto azucarado, y es que el almidón de la harina se habrá transformado en glucosa, lo que no debe sorprendernos mucho si tenemos en cuenta que, químicamente, la glucosa es tan solo almidón con una molécula más de agua.

La mayoría de los alimentos, sin embargo, no se transforman del todo hasta que llegan al estómago o pasan al intestino. En el estómago son atacados por el jugo gástrico, que se compone de ácido clorhídrico, levadura y pepsina. En el intestino, a más del jugo intestinal, se encuentran con la bilis segregada por el hígado y con el jugo pancreático.