

Charles Akl

Food for Copts

ذاء للقبطي

Translation by Noemí Fierro (Spanish)

RECETARIO DE COMIDA COPTA

Capítulo 1

El haba: Entre la casa copta y la huésped del convento

Menufía es la capital mundial del haba, y el único lugar donde se cubre de forma hermética para conservarla de un año para otro, algo que singulariza el haba egipcia y acelera el proceso de maduración de la semilla. La operación se lleva a cabo en parajes naturales acondicionados para ello que solo se encuentran en el centro de la ciudad de Menuf, caracterizados por un alto nivel de sequedad y por estar completamente libres de cualquier tipo de insecto o polilla voladora, pese a su cercanía a múltiples fuentes de agua, en pleno corazón de las tierras fértiles del Delta, lo que hace que las gentes de Menufía lo consideren una suerte de milagro divino. La operación en sí está supervisada por un organismo creado para tal fin ubicado en Brahim, Menufía.

El haba ocupa una espacio capital en la cocina copta, pues es copta.

En primer lugar, en el sentido amplio de la palabra, es decir, es copta en el sentido de «egipcia» desde la remota antigüedad, en la cocina faraónica, así como en las culturas y religiones que tras ella afluyeron a esta zona geográfica que se llama Egipto, hasta generalizarse a los no cristianos en Egipto, aunque no a los cristianos de otros países.

En segundo lugar, el haba gravita en la cocina copta en el sentido más estrictamente confesional, esto es, egipcio cristiano, lo que significa que incluye a los cristianos egipcios en particular, pues ello provoca la simbiosis de ambos conceptos para que la mención a las habas mudamma, por ejemplo (un plato de habas cocidas en aceite a fuego lento con zumo de limón, ajo y sal) sea una representación simbólica abreviada de la dieta copta por antonomasia, por ser considerado el plato fundamental en el ayuno, que se prolonga aproximadamente doscientos días al año, o poco menos, del que se saca el desayuno y, a veces, la cena más típica a lo largo de esta etapa, junto a su primo hermano frito, el faláfel. Luego está el factor económico, que convierte a las habas en un sustituto del queso y de los huevos para aquellas familias con pocos recursos, y a todo ello se suma una cuestión de hábito en

aquellas familias religiosas que lo consumen de forma general durante el ayuno, hasta hacer que este alimento se encuentre siempre en las mesas de la mañana, tanto en los tiempos de ayuno como en los demás.

Y dado que yo nací en una familia cristiana que guardaba escrupulosamente todas las etapas de abstinencia —a decir verdad, no es algo obligatorio para todos los miembros de la familia—, siempre me topé con las habas como plato principal del desayuno, y jamás puse en entredicho su presencia porque no era algo restrictivo, esto es, mi madre, la más comprometida con el tema, no se negaba a que hubiera en la mesa alguna clase de queso o cualquier otro alimento, y eso hizo que acostumbrarme a ellas no fuera algo supeditado a los momentos de privación, como tampoco a una dieta obligatoria, sino una elección libre y por gusto, especialmente por sus formas de preparación que —como describí en mi infancia— invadían la mesa. Y dado que desde pequeño sentía debilidad por la cocina, las mezclas y experimentar con lo que hubiera a mano por casa, no esperaba que tuviera que venir nadie a prepararme ningún plato —a su estilo y según su estado de ánimo o su predisposición espiritual— pues hallé en las habas un aliado diario y esencial para muchos de los experimentos que llevaba a cabo.

Mi padre no ayunaba más que ante las desgracias, lo que limitaba su ayuno a media jornada del Gran Viernes y solo hasta las doce del mediodía, que era cuando apreciaba las habas de corazón, al margen de su posición como sustituto del queso y del huevo. Durante la mañana del aíd, la fiesta que venía unos cincuenta días después del ayuno y anunciaba un tiempo de descuento y la inminencia de una ruptura forzosa de la habas por un periodo de unos días, surgía la broma sistemática de mi padre, como un ritual tan sagrado como cualquier otro de los rituales religiosos, y como ocurre con todas las bromas de los padres cariñosos, no dejan escapar una fiesta sin soltarlas una y otra vez, acabó perdiendo toda la gracia y pasó a ser pronunciada en el sentido de la costumbre pagana. Así pues, cuando se ponían las clases de queso, el yogur, el té con leche y los huevo mezaalil en la mesa del desayuno el día de la fiesta, él decía: «A ver, ¿dónde están las habas?» La familia entera se echaba a reír, y en ese momento todo serio y haciendo que la broma adquiriera un nuevo derrotero añadía: «¡No será verdad! ¡Cómo no vamos a desayunar habas!» La familia volvía a reír, esta vez por compromiso, pero él incluso se preocupaba y nosotros no sabíamos si es que aquello era una vuelta más de tuerca a la broma o respondía a unas ganas reales de tomar habas, pero el caso es que resultado de esa preocupación suya se iba a la nevera a cogerlas y las ponía encima de la mesa. Igual tomaba una o dos cucharadas, a lo sumo, que ni él mismo podía hacerles más compañía, y a continuación apartaba el plato y proseguía con el huevo y el queso blanco, en definitiva, una broma que a pesar de que a nadie hoy le provoca la risa, no había desayunado del aíd que se preciara sin que hiciera acto de presencia.

Antes de cumplir los nueve años, se divulgó mi fama preparando variedad de tipos de habas de una calidad suprema que estaba muy por encima de mi edad. Digamos que mi evaluación precisa de las cantidades de especias se convirtió en motivo de admiración y deslumbramiento generalizado, y a la velocidad del rayo dicha fama se propagó más allá de mi familia, compuesta por cuatro miembros, cuando las referencias sobre la calidad de las clases de habas que yo elaboraba alcanzaron círculos más amplios que los de los parientes, algunas llegaron incluso a familiares que teníamos en Australia y en América, a título de broma. Puedo decir sin miedo a exagerar que mi fama era realmente internacional, y que por aquel entonces me acompañaron las fantasías, hasta el punto de decidir que un día escribiría un libro que llevaría por título Cien maneras de preparar habas. Este sueño pervivió durante etapas distintas de mi vida y creció hasta adoptar más de un formato, extravagante en algunas épocas, hasta alcanzar los 365 tipos, uno por cada día del año, o reducirse, en aquellos periodos de mayor raciocinio, a lo que sería un apartado en un programa de cocina en cuya preparación cavilaba desde años atrás y que no se pudo materializar.

El hecho de que ahora reserve unos párrafos para las habas en un libro sobre cocina copta puede ser entendido por algunos lectores como algo excesivo o bien, todo lo contrario, como un resumen escueto en el que hay demasiada prisa y pereza en mi criterio personal y, tal vez, para muchos que son conscientes de la importante posición que ocupan las habas en la cocina copta sea así.

Creo que la persona que me empujó a la cocina y sembró en mí el amor por experimentar e investigar cómo combinar las especias entre sí y con los distintos tipos de comida fue probablemente tata Isis, la esposa de un primo de mi abuela que vivía en Egipto por el verano y en Australia durante los meses de invierno —según lo que entiende por esa palabra medio bloque terráqueo— siendo su vida una suerte de largo verano ininterrumpido. Tata Isis es ahora el miembro más mayor de la familia y la única que queda de la generación de los abuelos, una anciana con cierto sobrepeso y mucha sed. No había vez que la vieras que no estuviera transpirando y abanicándose con la mano, o con algo que prolongaba su mano, para generar algo de aire fresco que le secase el sudor. Para terminar de presentar a tata Isis, quedaría añadir que era una persona extremadamente cortés, cumplida como ella sola.

Siempre, los cumplidos excepcionales que se aplican a ciertas empresas no son apreciados por el ojo con facilidad ni captados por el oído, pero pueden ver realmente todo lo bueno que hay a su alrededor. Un día, cuando vino a nuestra casa de visita, transpirando como de costumbre, cuando yo no era, por aquel entonces, más alto que una silla, recuerdo que ella salía directamente al balcón, como siempre agitando el aire con la mano, y entonces me vio. Me plantó dos besos llenos de afecto y no poco sudor y me pidió con mucha educación que le llevara un vaso de agua del grifo, la mitad

fría y la mitad caliente, lo que no dejaba de ser su petición habitual. La mitad fría para bajar la temperatura y la mitad caliente para evitar los peligros de la gripe y los dolores de garganta. Cuando le acerqué lo que quería, dio dos sorbos y miró el vaso, luego me miró a mí, estupefacta y con una profunda admiración, y dijo que yo, por lo general, conseguía la medida ideal entre el agua fría y el agua caliente, cosa que no había logrado nadie antes de un servidor, y eso que había atravesado varios países buscándolo. Así que, naturalmente, me pidió otro vaso que tuviera la misma proporción ideal.

En este punto has de imaginarte el efecto, que tampoco era para tanto, de aquel cumplido sobre un niño en una etapa en la que se descubría a sí mismo y se le desvelaba la esencia de la religión de su madre, así que, a nada tardar, el vaso de agua de tata Isis se transformó en un permiso para enfundarse la bata de químico y poner patas arriba el conjunto de reglas de la cocina con el objetivo de volver a crear aquel porcentaje mágico ideal, usando todo lo que era posible usar: tazas, vasos, una báscula de precisión, termómetro, condensador, cuentagotas, soplete y bureta. Aquello era de lo que presumía tata Isis cuando le preguntaban por su vaso de agua preferido, cuestión a la que siempre respondía, antes de pedirme otro vaso, que nadie más que yo era capaz de llegar al nivel de frío ideal.

Volviendo a las habas, y a aquello que las hizo ser esenciales y el principio de la experimentación, diremos que, en general, son semillas extremadamente duras, como muchas de las leguminosas, y nadie que las vea en su estado natural podría sospechar que son el desayuno principal, diario y único de noventa millones de personas. Sin embargo, cuando maceran un tiempo largo, se depuran las taras que presentan y luego se cuecen a fuego lento un tiempo relativamente largo también (más de cuatro horas) se convierten en esa semilla marrón cuyo sabor se caracteriza por su excesiva neutralidad, muy similar a muchas otras leguminosas, para coger el sabor de las especias con las que se sazonan o los añadidos que se le ponen. Y pese al parecido en cuanto a sus características con los garbanzos, las judías blancas o las alubias, muchos pueblos no aprecian el motivo que vincula a los egipcios con esta semilla en concreto, aunque tampoco contiene demasiadas particularidades para que resulte odiosa. Así pues, odiar las habas sería como decir que odias el arroz o los macarrones, que es algo que no se dice, a no ser que se parta de una generalización necia o por motivos de salud, cosa que no guardan ninguna relación con el sabor, como que tu colon no soporta las legumbres en general, o que prefieres una dieta más ligera, como sería un desayuno a base de lechuga y tomate o bien muesli y hojas de palma.

Siguiendo aquel antiguo sueño, paso a exponer a continuación algunas de las recetas que he sentido siempre debía compartir con mucha gente, por todo lo que este plato diario esconde de múltiples posibilidades para hacerlo bien variado, y no solo un triste producto que solo se emplea como forraje. No pretendo patinar hacia mis sueños juveniles para acabar emborronando cientos de páginas, pero sí me acercaré paso a paso a algunas recetas para que el lector adquiera conciencia de la riqueza de

este plato diario y dispare su imaginación —con lo que tenga disponible en su nevera y las especias de su despensa— para hacer sus propias variaciones.

Dominio: Eucariota

Reino: Plantae

Clase: Magnoliopsida

División: Magnoliophyta

Orden: Fabales

Familia: Fabaceae

Género: Vicia

Especie: Vicia Faba

En general, en todos los tipos de cocina y todas las industrias alimentarias hay una regla de oro: Conforme más profundizas en las etapas de producción de la industria alimentaria, mejor y más comprendes todos sus ingredientes y cuando crece tu comprensión de los ingredientes, sabes qué degustar y cómo saborearlo, y cuando aprendes a hacer eso, más disfrutas de la buena comida, que es el objetivo de toda esta operación.

En mi opinión, aquellos que valoran la buena comida deben involucrarse en los procesos de producción y fabricación en la medida de sus posibilidades, al menos una vez, porque en realidad toda relación del ser humano con aquello que degusta cambia completamente tan pronto conoce por experiencia propia sus etapas de producción. Por lo tanto, debe, aunque sea una vez, probar a sembrar semillas de calabacín antes de comerlos en una cazuela de barro con bechamel; y pescar un pez, y cosechar higos silvestres, es más, degollar un animal para comérselo, aunque solo sea una vez, porque con ello tu relación con lo que comes se hace más profunda y cercena tus órganos sensoriales para sumergirte en una indagación minuciosa, incluso hasta dentro de un mismo ingrediente.

Con este mecanismo no solo cambia tu comprensión del sabor, sino que saboreas también el esfuerzo y el valor que hay detrás de su producción, entiendes que los milagros que se consiguen no son gratuitos y comprendes medianamente el dolor de una gallina, a la que solo ves congelada en una cámara del supermercado, y con ello, captas lo que sufre ese ser para convertirse en una parte de ti. Sin investigar estos pasos, todas tus relaciones con la comida serán relaciones deficientes a las que les falta, por lo menos, más de la mitad.

Asimismo, bucear en el trabajo de las etapas de producción te brinda la posibilidad de experimentar más en etapas avanzadas, pues el tipo de agua con la que se riega una planta, la clase de abono que se utiliza, la temperatura a la que crece, todos ellos son elementos importantes en la formación de las

propiedades particulares de estas semillas que le permiten a los especialistas y a los profesionales emitir un juicio sobre ellas. Pero no deseo llegar a este nivel de especialización, pues lo que sé no es tan fácil de aplicar, pero en el caso de las habas, entiendo que al menos una vez tienes que probar a cocinarlas por ti mismo.

El primer requisito para cocer las habas es ponerlas en remojo en agua limpia durante un día entero, lo que agiliza el proceso de cocción después. Esta es la forma de preparación casera, no la forma propia de los vendedores profesionales de habas. Después de un día en remojo, se ponen las habas (o cualquier otra semilla como las habichuelas blancas o las alubias) en una olla a presión (olla exprés). La cocción será ideal siempre que sea factible controlar una llama lo más pequeña posible, para que las habas estén el mayor tiempo cociéndose. El problema principal de la cocción es que el corazón de la semilla del haba se haga demasiado rápido y la cáscara quede dura y con un mal gusto al masticarla, además de indigesta, así que, para evitarlo, deben permanecer en ese proceso al fuego el mayor tiempo posible.

La forma ideal que seguían los vendedores de habas de antaño, y que muchos de ellos han seguido conservando hasta nuestros días, consiste en cocerlas en tuberías de agua caliente. Los baños públicos que fueron heredados de los otomanos, algunos de los cuales aún siguen en pie en El Cairo, contaban con una sala especial para calentar el agua donde había conducciones diseñadas en forma de red, debajo de las que se ubicaba la caldera. El fogón en cuestión no era, por descontado, eléctrico, pero funcionaba gracias a un proceso de combustión, que no era otro que la quema de desperdicios de basura, con la que generaban la temperatura necesaria para calentar la red de agua, y con el sobrante se ...