

el arte de cocinar

1.ª parte



maría luisa garcía



DOSIER DE PRENSA

- 1 -

NOTA DE PRENSA

El arte de María Luisa García revive junto a nuestros fogones

Delallama reeditará las dos partes de *El arte de cocinar**, el esencial vademécum de una guisandera que enseñó a cocinar a varias generaciones con pasión y sencillez

Pocos libros, de cualquier género, permanecen en la memoria colectiva, superan los límites de la novedad editorial y tienen una influencia tangible en nuestra vida cotidiana. María Luisa García (1919-2019) logró todo esto, sin ni siquiera pretenderlo, con las dos partes de *El arte de cocinar*, un imprescindible recetario de cocina tradicional donde se mezclan sencillez, utilidad y pasión.

Una lista de la compra, una visita al mercado, un pellizco de paciencia, medio pocillo de cariño y el libro de María Luisa cerca de los fogones, siempre a punto de mancharse de harina o de azafrán, entre dos dientes de ajo y la cazuela de agua hirviendo. Paso a paso, la receta sale, sin mediciones milimétricas ni ingredientes rebuscados, y se queda en la mente para la siguiente ocasión.

Nacida en Cabojal (Figaredo) y segunda de cuatro hermanas, María Luisa García se vio obligada a interrumpir sus estudios con la muerte de su madre y de su hermana mayor. Eran los años cuarenta y María Luisa se convirtió en la viga maestra de la casa, encargándose, entre otras tareas, de cuidar y alimentar a la familia. Fue a finales de los cincuenta cuando pudo continuar estudiando, y gracias a una beca estatal, se trasladó a Madrid e ingresó en la Escuela de Especialidades Ruiz de Alda.

«Ella era muy estudiosa», recuerda Ignacio Alonso, sobrino de la autora. «Llegó a estudiar el Bachillerato, y quería seguir estudiando, pero la posguerra y las vicisitudes de su familia se lo impidieron. Después sacó provecho de su estancia en Madrid, aprendió muchas cosas, de todo; le gustaba la cocina, como se demostró luego. Disfrutó, porque teníamos familia allí, y una capacidad de adaptación a todos los sitios increíble; para ella fue una experiencia estupenda».

Al regresar a Asturias, comenzó a impartir clases de cocina, y a mediados de los sesenta enseñaba a particulares o en clubes de amas de casa. Sus recetas eran tan especiales que sus alumnas no querían perder detalle, pero les resultaba difícil apuntar cada ingrediente al tiempo que aprendían de María Luisa, por lo que la maestra comenzó a reunir y ordenar sus fórmulas.

«No quiero caer en tópicos, pero la verdad es que *El arte de cocinar* nació por petición popular. Llegó un momento en que las alumnas decían: “¿Y esas recetas, dónde podemos tenerlas?”, porque debía de ser muy complicado ir anotándolo todo», explica Ignacio Alonso. «En el 69, mi tía se puso a escribir el primer tomo, y ella misma se sorprendió por el éxito que tuvo».

Este éxito contribuyó a que siguiera escribiendo, y un año después del primer tomo de *El arte de cocinar* (1970), editó su segunda obra, *Platos típicos de Asturias*, para colaborar poco más tarde junto a otros autores y autoras en *El libro de oro de la cocina española*, publicado en fascículos por Ediciones Naranco. A esta colaboración la siguieron la segunda parte de *El arte de cocinar* (1982) y *El arte de la repostería* (1995). Entre toda su obra, vendió más de 500 000 ejemplares.

Pese a cocinar para un papa o a vivir las sucesivas reimpressiones de su obra, la autora siempre se mantuvo pegada a la tierra. «Ella no se ponía medallas», continúa Ignacio Alonso, «y cuando se las ponían los demás, lo consideraba una convención, algo social; lo veía todo con una naturalidad tremenda. Ella fue ajena a la época de la autoalabanza, no vivió ese periodo».

*El primer tomo se editará en fechas próximas y el segundo a finales de año.

Recetas para una nueva generación

Con la reedición de los dos tomos de *El arte de cocinar* —la primera en fechas cercanas y la segunda a finales de año—, María Luisa conectará con una nueva generación, con los nietos y nietas de quienes aprendieron a cocinar consultando y siguiendo las primeras ediciones del recetario.

«A finales de los sesenta», recuerda Alonso, «la mujer se incorporó al trabajo fuera de casa, al menos al que accedía entonces, y la transmisión de conocimientos entre madres e hijas se interrumpió. La obra de mi tía cubrió un poco ese papel de transmisión familiar, precisamente en ese momento».

En muchos casos, los hijos e hijas de esas primeras aprendices se fueron a estudiar fuera de Asturias. Y los libros de María Luisa salvaron a más de uno/a de la monotonía del arroz blanco y la pasta mal cocinada. «Hace poco me decían: “¡Vaya fame que me quitó ese libro!”, porque las madres lo incluían en el equipaje de sus hijos/as, y así aprendían a hacer lentejas y cosas fundamentales».

Ahora una nueva generación tomará el relevo, y lo hará a través de dos ediciones muy cuidadas que conservarán las fotografías y el diseño originales, manteniendo la esencia de las publicaciones de hace 50 y 40 años: tapa dura, el rojo y el azul de sus respectivas cubiertas, imágenes de platos preparados y, ante todo, las recetas y consejos de una cocinera que vivió hasta los 100 años.



-2-

SINOPSIS

Los dos tomos de *El arte de cocinar* reúnen, entre ambos, casi 2000 recetas de cocina tradicional, desde entremeses a postres, pasando por sopas, verduras, legumbres, pescados o carnes. Juntos forman un recetario imprescindible donde se mezclan sencillez, utilidad y pasión por los fogones.

Esta reedición es un regalo para quienes aprendieron a cocinar con María Luisa García, y sobre todo para sus hijos/as y nietos/as, que han tomado o tomarán el testigo en las cocinas.

GALERÍA DE IMÁGENES



Prata de sardinas
 Para su cocinado en sartén. Se refrean las sardinas con la mostacilla y se cocinan hasta tener un punto muy fino, se le añade un poco de aceite de oliva y se cocinan a fuego suave y se sirve con una patata.

Panquetas empanadas
 Se cocinan las panquetas en una sartén de alta conductividad térmica que permite que se cocinen muy rápido y se cocinan muy bien. Se cocinan con un poco de aceite de oliva y se cocinan a fuego suave y se sirve con una patata.

Sereno a la jofreña
 Después de limpiar se separa a mano durante diez minutos los espárragos, se lavan y se cocinan en una sartén de alta conductividad térmica con un poco de aceite de oliva y se cocinan a fuego suave y se sirve con una patata.

Otros entremeses
 Son muy sencillos como por ejemplo los bocanillos, que se cocinan en una sartén de alta conductividad térmica con un poco de aceite de oliva y se cocinan a fuego suave y se sirve con una patata.

SOPAS Y CONSOMES

Fino, con un toque de especias y un toque de aceite de oliva, la carne se suelta y queda muy tierna.

Angulas a la catalana
 Sopa no. 10
 1 litro de angulas / 3 cucharadas de aceite
 2 litros de agua / Cerveza a gusto

COCIDOS Y POTAJES

En las leguminosas para todas las formas que se encuentran se cocinan en agua fría, el tomate, pimientos, ajos, cebollas, etc., se debe cocinar en caliente (hacer a media hora), por haber pasado en que está en la misma manera de adaptarse. Se hace el equivalente en agua, cuando abunda se el equivalente por un tomate y más verduras.

El tiempo de cocinado de las leguminosas se puede prolongar o acortar, se que depende de la cantidad de las mismas. Las cantidades en las leguminosas están calculadas para una persona.

Nidos de patatas paja
 Sopa no. 10

Zaruela de pescado y marisco
 Sopa no. 10
 1/2 kg. de calamar / 1/2 kg. de sardinas
 1/2 kg. de rape / 1/2 kg. de langostinos
 1/2 kg. de gambas / 1/2 kg. de almejas / 1/2 kg. de mejillones
 Un vaso de brandy / Una sartén de presión / Una olla de presión
 Sopa / Una colada

Las patatas paja son patatas cortadas en tiras muy finas y luego fritas. Para confeccionar los nidos, se necesitan dos nidos: uno para cocinarlos y otro para servirlos.

HUEVOS

Para cocinar la proteína de los huevos se cocinan desde un agua fría hasta que se cocinan bien, se cocinan a fuego suave y se sirve con una patata.

FICHA TÉCNICA

Título:
 El arte de cocinar

Textos y fotografías:
 María Luisa García

Formato:
 15 x 21 cm.

Encuadernación:
 Tapa dura

Edición:
 Delallama Editorial.

ISBN: 978-84-124632-5-5

Páginas: 496.

Primera edición: ABRIL de 2022.

Precio: 24,5 €.