

PACO ALONSO

La cultura del almuerzo

¡Incluye los
101
mejores sitios
donde almorzar!







Capítulo 1

Raíces y tradición

El Congreso de Ciencias Gastronómicas de la Universitat de València celebrado en 2023 abordó el almuerzo valenciano como una práctica social enraizada en el territorio. La ponencia fue presentada por la profesora Yaiza Pérez Alonso, que puso sobre la mesa temas interesantes. Para resumirla quédense con esta frase: «Los alimentos, además de nutrir, significan y comunican». Así es, dependiendo de lo que haya encima de la mesa, seremos más o menos receptivos, y tendremos información de dónde estamos, quiénes somos, e incluso de dónde venimos.

Esto me animó a ordenar el material que he venido recopilando sobre el almuerzo en los últimos quince años. Los seres humanos tenemos la necesidad de aprender nociones a partir del saber colectivo, que se construye a través de las generaciones, algunas confirmadas con la experiencia, otras simbólicas y la mayor parte sobrevenidas, por no decir inventadas, que con el paso del tiempo se convierten en tradiciones. De eso los valencianos sabemos mucho, de inventar y sacralizar.

El origen del almuerzo valenciano se encuentra en el entorno del trabajo agrícola tradicional, en las largas jornadas de esfuerzo fuera de casa y en la necesidad de reponer energías. Para eso hacían falta productos que no se estropearan y fueran fáciles de transportar: embutidos, salazones, quesos, escabeches... Un ejemplo, durante el siglo xx, es la torta de pan. En la piel de cabra curtida el pastor hacía la masa con harina, sal y aceite; la extendía y cocía enterrada en las brasas. Luego la acompañaba con cualquier cosa que llevara en



el zurrón o se encontrara en el camino: un trozo de jamón con su tocino, una morcilla en aceite, una sardina salada, hierbas comestibles, trago de vino y, de postre, un puñado de uvas.

La palabra *almorzar*, según la RAE, proviene de la unión entre el artículo árabe *al* y el vocablo latín *morsus*, ‘mordisco’. El Diccionario Català-Valencià-Balear de Alcover-Moll encuentra su origen en la deformación del latín vulgar *admordiare*; así, *almuerzo* viene de *admordium*, relacionado con *admordere*, forma prefijada del verbo latino *mordere* (‘morder’). En cualquier caso, tiene todo el sentido del mundo que *almorzar* signifique ‘echar un bocado’.

Esa palabra no es ajena a teorías trumpistas. Una de ellas está en línea con la famosa y disparatada del origen de la horchata: «Això és or, xata». Esta teoría asegura que el *asmorzar* o *al-morsar* fue una prebenda otorgada por el rey en los Furs a los valencianos, habiéndole sido arrebatada a los moros durante la conquista de València. Atrevidos ignorantes.

Bromas aparte, lo que hoy entendemos por almuerzo es fruto de una evolución de diversos factores socioeconómicos. Conocer la historia de los bares centenarios es la clave para comprender el fenómeno. Algunos siguen con los almuerzos como el primer día, otros cambiaron de rumbo: Les Tendes (Almàssera), Venta Guillamón (Castelló), Bodega J. Flor (Cabanyal), Ca Pepico (barrio de Roca), Quitín (Burjassot) o El Famós (camino de Vera)... Todos empezaron siendo puntos de venta de vino, cuerdas y aperos, pero sobre todo de vino. Toda la vida social orbitaba sobre barriles, garrafas, pellejos, tinajas y botellas de licor.

La comida ganó presencia solo cuando la mano de las cocineras entró en juego, según cuenta Mercedes Flor, una de las propietarias de Bodega J. Flor: «La mujer del tío Palop», su bisabuela, «en 1893 ya cocinaba paellas de hígado de toro, con lo que le traían los clientes al vender el toro en el mata-dero, que estaba enfrente de la bodega».

Encontramos más ejemplos, no muy lejos. En el barrio de Roca, en Meliana: Ca Pepico, antes conocido como El Tender porque era una tienda. El abuelo compra en 1920 la casa para montar una tienda, donde vendía vino que traía en cueros desde el Villar del Arzobispo con tres mulas. Toda la gente que iba *a mar* (a la playa) tenía que pasar obligadamente



por delante de la tienda: los carreteros y las familias paraban para tomar el barral fresquito acompañado de cacahuetes y altramuces. El abuelo no, pero el hijo pensó que aquello podía convertirse en bar. El primer grifo de cerveza se instaló allí en 1960; después, *barrejats* (mezcla de licores), cazallas, coñac, mistela. Es en los 70 cuando comienzan a servir *paquetaes* (bocadillo de forma curva) con morcillas en aceite, tomate con atún o sepia con cebolla. Como los hornos cerraban los lunes, se convertía en el día donde se servían más almuerzos. El bocata traído de casa se convertía en un almuerzo en el bar.

Otro lugar clarificador para visualizar los orígenes del almuerzo valenciano lo encontramos en el camino de Vera. A finales del siglo XIX, principios del XX, Batiste y Vicente Navarro, dos hermanos, montaron una bodega bastante famosa, tanto que de ahí les viene el nombre: El Famós. El antepasado del actual propietario era de los pocos que tenían un carro tirado por siete caballos, un tráiler de aquella época. Eso

le permitió ser mayorista de vinos. Hacía viajes a la Mancha cargado de sardinas de bota y otras mercancías y traía vino, jamones y quesos. El Famós llegó a tener cuatro bodegas desde Benimaclet hasta el Grau y todas funcionaban como tiendas de venta de vino, aceite, azúcar, sal, todo a granel, y también alpargatas, cuerdas, etc. Por las mañanas se juntaban allí decenas de personas para almorzar.

En aquella época la huerta no era una especie en peligro de extinción; la huerta entonces era la vida, el corazón de la actividad diaria. Cualquier punto de venta de vino era como el panal donde se juntaban las abejas obreras, y algún que otro zángano, como Sangonereta, para libar y comer sin medida. Los clientes de las bodegas traían la comida de casa en un hato o en un bocadillo envuelto con papel de estraza. Allí solo les ponían el porrón con vino, cacahuetes y altramuces, y se acabó. Esa era la dinámica. La playa estaba a unos metros, llena de paisanos que venían a pasar el día y cocinar allí mismo sus paellas; se bañaban en el mar o en





el *clot* de Vera. Lodo, marjal, cañas y barro; había anguilas, gamba blanca, patos y gallinas sueltas; se secaban al sol y al aire del mar los pulpos, capellanes y congrios. Los asiduos del almuerzo solían ir por gremios el día que libraban: peluqueros, herreros, hiladores..., menos los labradores, que trabajaban todos los días. Las mesas de la gente del campo eran más alegres y llenas de color porque estaban salpicadas con tomates, pepinos o un manojo de cebollas que llevaban para apañarse una ensalada. El Famós también aprovechaba su carro con los siete caballos para traer durante la noche desde Alcublas barras de hielo envueltas en paja y venderlo en los merenderos que empezaban a montarse en la Patacona y el Cabanyal.

Todas las fuentes consultadas aseguran que, antes de The Beatles, el almuerzo valenciano consistía simplemente en traerse la comida de casa y sentarse en una mesa para comer y beber en porrón vino y cerveza, a ser posible con gaseosa para refrescar un poco más. Sepan ustedes que ha habido una gran tradición valenciana de fabricantes de gaseosas (*llicmoners*): La Señera de Alaquàs o la mítica La Flor de València

de la avenida del Puerto de la capital, que en los años 60 se convirtió en La Casera Carbónica Valenciana S. A.

El almuerzo, alma de la dieta mediterránea

Los valencianos tenemos un importante vínculo sociocultural con el campo. Hasta hace cuatro días éramos un país de campesinos y pescadores, vivíamos del sector primario. Nuestros ancestros trabajaban de sol a sol y, claro, tenían que reponer energías a media mañana. Con la mecanización y la revolución industrial, otros territorios de España cambiaron de costumbres y pautas alimentarias, nosotros no. Los valencianos somos los raritos que mantenemos la parada en boxes matinal como hacía el labrador. ¿Es un defecto o una virtud?

Comencemos por las bondades. Si no fuera por el almuerzo, probablemente no sabríamos qué es, ni para qué sirve la dieta mediterránea. Es más, el almuerzo ha funcionado como escudo protector de una buena parte de productos de la despensa regional. El almuerzo es la comida preferida de los valencianos

“Si hablamos del valor del almuerzo en la dieta mediterránea más allá de la pura necesidad biológica, el más importante es la sociabilidad. El hecho de comprar, preparar y compartir la comida convocando al clan produce siempre buenos resultados.”

y el último reducto visible donde convergen de forma plena alimentos singulares y sociabilidad. También funciona como guardián de sólidos valores en nuestra forma de entender la alimentación. Es verdad que se ha perdido mucho por el camino, como las ganas de cocinar y la sensatez, en detrimento de nuestra calidad de vida. Sin embargo, en el almuerzo todavía mantenemos un fino cordón umbilical con el producto y la tradición. Un clavo ardiendo al que nos aferramos.

¿Cuántas veces han oído frases como «La hora del almuerzo es sagrada» o «Almorzamos y después lo solucionamos»? Esto significa que nada ni nadie debería interponerse entre nosotros y el almuerzo, tener garantizada la parada técnica junto a amigos o compañeros del trabajo. Para ello disponemos de instrumentos legales, como su inclusión en los convenios colectivos. No es frecuente, pero se puede recurrir a mentiras piadosas para escaquearse a almorzar, si nuestra inteligencia emocional nos da para correr ese pequeño riesgo.

El momento y los recursos dedicados al almuerzo deben estar en armonía con el entorno, evitando cualquier perturbación. Existe una palabra para definir ese estado de comunión laica colectiva: **comboi**. De difícil traducción, aunque como expertos usuarios nos aproximaremos bastante.

Comboi. Encuentro colaborativo entre valencianos con fines ludicogastronómicos.

Si hablamos del valor del almuerzo en la dieta mediterránea, más allá de la pura necesidad biológica, el más importante es la sociabilidad. El hecho de comprar, preparar y compartir la comida convocando al clan produce siempre buenos resultados. El Mediterráneo ha sido históricamente punto de encuentro de civilizaciones, su situación geográfica ha propiciado el intercambio de población y costumbres desde cualquiera de sus orillas. Somos mestizos porque no hay tanta diferencia entre el cuscús y la paella; y menos entre el *figatell* valenciano y el *figatellu* corso.

Dieta procede del griego *díaita*, que significa ‘estilo de vida’. En nuestro caso son paisajes y cultivos como la huerta, mercados, aromas, colores y fiestas, todo ello integrado en la cocina y alrededor de una mesa. Nos sentamos a comer

juntos. Los anglosajones o los franceses encuentran normal comer en solitario, nosotros no. Sentimos pena de nosotros mismos cuando no tenemos compañero en un restaurante. ¿Quién come solo si no es por pura necesidad? Somos gregarios como las hienas, nos gusta usar el mismo cuenco, paella, fuente de gazpacho o ensaladera y picar del mismo plato.

¿Qué habría sido del *cacau del collaret* o de la salmuera? ¿Serían tan populares o los contemplaríamos como alimentos viejunos? Las aceitunas partidas, los altramuces, los cacahuetes son necesarios en el almuerzo, simbolizan el almuerzo; por eso se siguen cultivando y elaborando los encurtidos: alcaparras, cebollas en vinagre, pimientos y tomates en salmuera, uva de gato.

En los pueblos básicamente, y más tarde en la ciudad, el almuerzo ha hecho que recetas tradicionales como la *titaina* (pisto marinero típico de Valencia), el alioli hecho a mano, la *salmorreta* (salsa alicantina usada sobre todo en sofrito para arroces de pescado); los guisos como el *allipebre* (literalmente, ‘ajo y pimentón’), los *suquets* (guiso de pescado), las calderetas; la casquería (manitas, rabo, sangre) o la carne de caballo, que siempre han estado ahí, sigan ahí. De no ser por el almuerzo, adiós. ¿Y qué me dicen de las verduras de nuestra huerta? Habas, ajos tiernos, berenjena rebozada, pimientos y col frita... en su temporada, presentes como guarnición, en tortilla o revueltos; en bocadillo o al plato. Alimentos valiosos que perduran.



El ‘gasto’, la puerta del almuerzo popular

El *gasto* es una expresión popular valenciana que se refiere al pago en un bar de una cantidad establecida, a cambio de unos productos y servicios que están a disposición del cliente nada más sentarse. En algunas comarcas de Castellón se emplea el término *taula llarga* (‘mesa larga’) o, en Soneja, la *parte*.

Hablamos de aceitunas, altramuces, encurtidos variados, cacahuetes o un plato de ensalada, bebida y café, que puede estar o no incluido. El precio pactado es fijo para todo el mundo. En la actualidad está entre los tres y cuatro euros. Los bares que contemplan el *gasto* no ponen mala cara a quienes traen su comida de fuera: verificado en la mayoría



de locales presentes en la guía, de pueblos y polígonos. Es la forma de compensar al hostelero cuando el cliente trae el bocadillo de casa. No solo por lo que consume, ahí entra el servicio, ocupación de espacio y disfrute de las instalaciones. Con esto se evita discriminar a personas del grupo con menor disponibilidad económica para almorzar todos los días.

Esta contraprestación surgió en las zonas agrícolas e industriales, donde poco a poco la hostelería se fue abriendo paso.

Entre otras muchas cosas, el *gasto* permite a los miembros de la misma cuadrilla alternar durante el almuerzo, sentados cómodamente en la mesa del bar, en vez de estar a la intemperie con las posaderas en el suelo. Si las circunstancias de la productividad lo permiten y el bar no está lejos, lo ideal es reunirse allí.

Primero fueron los agricultores, el auge llegó con los polígonos industriales. Entonces, a los hosteleros, como empresarios que son, se les ocurrió una brillante idea para obtener más beneficio económico. ¿Qué hicieron? Seducir al cliente para que no trajera el bocadillo de casa. Pero para eso el precio tenía que ser muy asequible. Los trabajadores se tendrían que rascar el bolsillo, sin que ello supusiera menoscabo para la economía familiar. Y ahí tienen ustedes el origen del almuerzo popular valenciano.

Almuerzo popular valenciano. Un plato o bocadillo succulento, grande y diferente para no aburrirse durante todos los días de la semana, recién hecho con cariño. *Gasto*, bebida y café incluidos por un precio más que asequible.

¿Prefieren eso... o un triste bocata frío y revenido de choped, envuelto en papel de aluminio, que va dando vueltas por la mochila? Si hay pan crujiente recién sacado del horno y expositores deslumbrantes de cocina casera recién hechos, ¿quién puede resistirse?

–¿Qué quieres? ¿En bocata o en plato?

–Pues mira, en bocata. Ponme... un trozo de tortilla de cebolla y dos longanizas con un poco de alioli. ¡O no! Mejor pisto y berenjena rebozada.

–No nos queda. ¿Quieres alcachofas?

–Venga, ponme dos trocitos y coliflor frita con ajos.



¡Cómo vas a traer comida de casa habiendo manjares tan asequibles en los bares! Y a precio de saldo. Aunque esta oferta debería ser únicamente para los que trabajan duro. Ahora algunos trabajadores se quejan de la presencia de *youtubers* e *influencers* en los bares de almuerzos, que atraen la atención del personal. No sé hasta qué punto se sienten invadidos.

El hostelero ha tenido que agudizar el ingenio para animar a la gente a consumir en el bar. Mantener ese pacto con el cliente en la actual coyuntura, con los costes disparados y mínimos beneficios, está llevando a algunos a replanteárselo, e incluso a pensar en bajar la persiana. Servir almuerzos hoy por hoy es un negocio con muy poco margen comercial. Has de ser un profesional de la hostelería muy organizado para hacer escandallos que permitan al negocio sobrevivir.

El almuerzo con los ‘foodies’ más mediáticos que encendió la mecha

Corría 2016 cuando explicaba con todas las herramientas de comunicación disponibles, que no son pocas, lo que ocurría en nuestra tierra durante el almuerzo. Ya saben, ese tiempo perdido entre las 9 y las 11 de la mañana.

Fue a mediados de junio cuando recibí de un amigo el encargo de atender a un grupo de comunicadores bastante influyentes en el panorama gastronómico nacional; entre ellos estaban @Mikellturriaga, @DeliciousMartha, @Eat_Mad, Abel Gallardo, Las María Cocinillas o @lasrecetasdemj. Era gente *gastroprincipal* y estaban haciendo un *tour* gastronómico por toda España, venían de Barcelona y la siguiente parada era València. Venían de sarao en sarao y, aunque parecía que estaban un poco saturados, como son unos grandes profesionales, enseguida plantaron las orejas. Alguien pensó que yo podría ejercer de cicerone y explicarles la dupla almuerzo-paella valenciana en estado puro, sin dejarme llevar excesivamente por la pasión.

Retos así me ponen. La gran putada era que no había mucho tiempo disponible. Llegaban a la estación Joaquín Sorolla a las 10 de la mañana. El punto de encuentro era el Mercado Central. Eso les encantó y generó expectativas. También

“Les conté que esto del almuerzo es una reminiscencia de nuestro pasado agrícola, que amamos la tradición y la mantenemos por un rosario de profundas convicciones. Se lo tragarón. No conté la verdad para no agrandar la brecha que nos separa del resto de la ciudadanía española y aumentar la fama de vividores que tenemos los valencianos.”

sabían lo que les esperaba conmigo de guía: alguno me seguía en X/Twitter.

Tras un breve saludo, dibujé un borrador del Mercado Central, cuatro detalles amenos. Era necesario establecer la mayor distancia entre almuerzo y paella, o llegarían saturados a La Carmela. Entramos por la puerta principal e inmediatamente los saqué hacia la calle Palafox. Entrar y salir, vaya. Allí nos esperaba una mesa en la terraza de El Trocito del Medio. Paco y Ángel nos ofrecieron lo mejor de la casa: una tapita con un *figatell* (albóndiga de magro e hígado especiad) con mostaza y cebolla pochada, el bocadillo de lomo a baja temperatura con patatas y alioli, también probamos los rastros y, para rematar, el bocadillo de carne de caballo con ajos tiernos. Les conté que esto del almuerzo es una reminiscencia de nuestro pasado agrícola, que amamos la tradición y la mantenemos por un rosario de profundas convicciones. Se lo tragarón. No conté la verdad para no agrandar la brecha que nos separa del resto de la ciudadanía española y aumentar la fama de vividores que tenemos los valencianos. Tampoco era el momento de hablar de *comboi* y cualquier cosa que diera pistas sobre el tiempo que dedicamos a almorzar, porque entonces lo iban a catalogar de absentismo laboral. Pasamos directamente al postre, un *cremaet* espectacular que animó la charla.

Con todos a punto de caramelo, comenzó la visita formal al Mercado Central. Estaban entregados, no podía trazar una





ruta normal, tenía que darles algo especial. En primer lugar, fuimos a El Galet, el anguilero de Catarroja, con su espectáculo gore. Eso de ver trocear las anguilas hay quien lo lleva fatal. Pasamos por los encurtidos y salazones de Luis Alabau, probamos pulpo seco, mojama, ventresca de atún, capellán, pimiento en salmuera, aceitunas partidas de esas que dejan muerto el paladar y, para rematar, la hueva de mujol. Enfilamos a los tomates y ahí, con Héctor Delicias Verdes, conocieron desde el del Perelló hasta el cuarenteno, pasando por las variedades masclet, Muchamiel, raf, corazón de buey, rama,

pera... Les quedó claro que aquí hay tomate. Como después íbamos a comer paella, visitamos a Carmen, *la Caragolera*: caracoles de Alicante, *avellanencs*, burgajos, cabrillas y ¡xonetes! También debían conocer la parada de Folgado y las variedades de legumbres frescas que empleamos en la paella de aquí: *ferradura*, roget, judía verde, garrofón...

Ese día, hace más de ocho años, ya hablamos de una posible *boquerización* del Mercado Central, porque mis invitados, como buenos observadores, se percataron de que en algunas paradas ofrecían licuados y granizados de frutas exóticas; y en



las charcuterías, cucuruchos de jamón y queso, como en la Boquería de Barcelona. Coincidían en que esa política de servidumbre al turismo se había cargado el espíritu y la razón de ser del mercado más emblemático de la Ciudad Condal. Ahora simplemente era un espacio para la chancla y las gafas de sol. En ese momento les dije que estaba convencido de que eso nunca ocurriría en València, porque nuestro Mercado Central es grande, espacioso, luminoso y puede compaginar diversas actividades, de manera que soporte la presión turística. Eso dije el 22 de junio de 2016. Tenía que haber cerrado el pico.

La visita nos empleó el tiempo suficiente para devolverles el apetito. Subimos al microbús y, de camino a Casa Carmela, tomé el micro a modo de guía turístico poniéndoles al corriente de los cambios que estaba experimentando nuestra ciudad.

Antes de entrar en Casa Carmela echamos un vistazo al chalet de Blasco Ibáñez. Una vez dentro del restaurante, Toni Novo nos acompañó al paellero, que es el lugar donde se cocinan las paellas. Era importante que vieran cómo se hacen a leña, un valor añadido para el plato más internacional de nuestra cocina. Fue un momento de frenesí, había muchos arroces en marcha, uno con un bogavante azul del Mediterráneo que se despedía de la vida en ese instante. Con un golpe certero, el cocinero lo abrió en canal y lo puso sobre el arroz en sus últimos instantes de cocción.

Ya en la mesa recibimos como entrantes tomate valenciano acompañado de ventresca y cebolla tierna, croquetas de bacalao y el paso previo a los arroces marcado por unas *clóchinas* (mejillón del Mediterráneo) de la batea del Puerto de València en plena sazón, carnosas, sabrosas, jugosas, de lujo.

Nos sirvieron en primer lugar arroz *de senyoret* (servido con el marisco pelado) y acto seguido una paella valenciana de las que crean afición.

A las 17 h ya estaban todos en la estación Joaquín Sorolla para coger su AVE o Euromed y volver a sus destinos para contar a sus seguidores y lectores que València era tierra de promisión gastronómica.

¿Pero saben qué fue lo único que destacaron en sus crónicas? ¡El almuerzo!

Meses después, toda España conocía el «pantagruélico» *esmorzaret* valenciano. Algo hice mal.