

4ª Edición

CUANDO EL PAN ERA **NEGRO**

Recetas de los años del hambre en Extremadura

David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez
Ilustraciones de José Carlos Sampedro (Sam)

CUANDO EL PAN ERA
NEGRO
Recetas de los años del hambre en Extremadura

4ª edición

CUANDO EL PAN ERA **NEGR0**

Recetas de los años del hambre en Extremadura

David Conde Caballero / Lorenzo Mariano Juárez

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA



Cáceres
2026

Cuando el pan era negro
Recetas de los años del hambre en Extremadura

1ª edición: SEPAD y Junta de Extremadura (2019)

2ª edición: Universidad de Extremadura (2020)

3ª edición: Universidad de Extremadura (2021)

4ª edición: Universidad de Extremadura (2026)

© Del texto: David Conde Caballero y Lorenzo Mariano Juárez.

© De la ilustraciones: José Carlos Sampedro.

© De esta 4ª edición: Universidad de Extremadura

Edita:

Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones
Plaza de Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).
Tel. 927 257 041; publicac@unex.es
<https://publicauex.unex.es/>

ISBN: 978-84-9127-362-2

Depósito Legal: CC-000107-2026

Impreso en España - *Printed in Spain*

Impresión: Control P

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.

A toda esa generación de hombres y mujeres que nos legó su lucha y resistencia.
Somos y seremos gracias a esa herencia, del que este libro
no es más que una pequeña parte que se escapa del asedio del olvido.

Prólogo a la 4ª edición

Al final de un capítulo de su tesis, Maupoil realiza una pregunta que parece querer saber tanto como mostrar su opinión ante lo que le acaba de explicar Gedegbe, un *bakonon* que ejerció de informante clave en su trabajo de campo en Dahomey, hoy Benín: “¿De qué sirve ofrecer ceremonias a los muertos antiguos? Sus cuerpos no son más que tierra y sus almas ya estarán seguramente reencarnadas. ¿Hacia quién dirigir entonces las oraciones y los cantos? El gran sacerdote y adivino le responde: hacia los recuerdos que nos parecen agradables”.

La idea de ceremoniar y celebrar los recuerdos suele relacionarse con el regocijo, con los momentos del ayer en que fuimos felices. Pocas veces solemos mirar el pasado aciago y taciturno con entusiasmo, con afán de reivindicación. Justo lo que hace este libro: una mirada a unos tiempos de escasez relatada en términos de victoria. La historia de la posguerra española borró, durante mucho tiempo, la versión de los vencidos. Los relatos de sufrimiento, de desesperación, de falta de trabajo, de hambre o destierro fueron silenciados incluso en la intimidad de las cocinas, de las salas de estar de aquellas casas. En los tiempos de los conocidos como “años del hambre”, el régimen franquista controlaba lo que se hacía y se decía, pero también lo que se comía. La cartilla de racionamiento fue el mecanismo de control de la población que prometía una intervención de precios y alimentos para afrontar los estragos “producidos por las hordas marxistas”. El nuevo gobierno golpista prometía “ni un hogar sin lumbre ni un español sin pan”, pero, para miles y miles de españoles, las promesas quedaron incumplidas. El pan, como casi todo, comenzó a escasear o incluso desaparecer de muchas casas. En esos días el hambre fue empleado como un arma de guerra contra la disidencia. El régimen era consciente que la falta de pan constituía un enorme “factor deprimente para la población”. Se dejó escrito la receta con las cantidades exactas para elaborar el pan “más eficiente”: 60% trigo, 10% maíz, 10% centeno, 15% cebada, 3% avena y 2% habas”. El pan comenzó a ennegrecerse a medida que desaparecía de las mesas. Muchos de los que podían comerlo lo hacían en cantidades pequeñas, muchas veces duro. Se convirtió en la metáfora de un tiempo y un país de hambre, silencio y derrota.

Es el tiempo del pan negro.

El relato de los números de la década de los cuarenta muestra como las muertes relacionadas con el hambre, las intoxicaciones alimentarias o los estados carenciales pudieron alcanzar la cifra de doscientos mil personas. La magnitud de la tragedia se vislumbra detrás de las cifras. Es sólo una arista de un relato que también incorpora formas de lucha y resistencia, biografías anónimas de hombres y mujeres que hicieron de la necesidad virtud, de la escasez inventiva. La memoria íntima y silenciada durante tanto tiempo aparece en las páginas de este libro desvelada a través de las gastronomías del hambre. Se trata de una memoria culinaria atravesada por el trampantojo, por el engaño emotivo, por la sustitución. Al hacerlo se reconstruye imaginarios identitarios, se reafirma aquello que somos. Los antropólogos han mostrado cómo la comida permite articular las reglas que conforman la cultura: delimitan relaciones de parentesco o amistad, definen los procesos de distinción o las clases sociales, además de marcar los tiempos que llamamos festivos o los espacios de ritual. Las topografías culinarias de los tiempos de hambre también presentan ese carácter performativo. Dicen aquí aguantamos hambre, aquí batallamos, aquí salimos adelante. Y este libro insiste en el recuerdo: y aquí vencimos.

Las páginas que siguen también son un trampantojo. Se presenta como un libro de recetas, apuntando hacia los diferentes platos que podían comerse en el desayuno, en la comida o en la cena. En ellas se muestra el esfuerzo por encontrar lo que no se hallaba, sustituyendo ingredientes con imaginación, esfuerzos por recrear a través de la comida una cotidianidad perdida. Es el tiempo de las rupturas de esas fronteras en otro tiempo férreas: comer lo que no debía comerse, lo que no era comida, aún a riesgo de caer en el salvajismo, en la barbarie. También se recoge la memoria de las comidas festivas, muchas veces incapaces de recrear ese tiempo de ruptura con el tiempo ordinario: “la navidad hijo se vivía como un día corriente, no había para más”. Pero todo ello no es más que el attrezzo de la historia. Este libro no es sólo un libro de recetas. En estas páginas se cuecen fragmentos de algunas de aquellas historias, biografías de familias que sufrieron el hambre y ofrecieron lucha pensando en un futuro mejor. Se trata, creemos, de unas historias de lo íntimo que alcanzan un valor patrimonial incalculable. Los procesos de selección de lo que podía o no podía comerse, la inclusión de nuevos ingredientes, la pelea con el cálculo de raciones, esa alquimia culinaria sirve de agarre a las tramas de lucha y resistencia durante tanto tiempo silenciadas. Acercarse a las gastronomías de los años del hambre es reivindicar la historia de los entonces definidos como perdedores, transfigurados hoy con el aura de la victoria.

Este libro de recetas que ahora alcanza la cuarta edición en papel y que lleva años en descarga libre es mucho más que un libro de recetas. A pesar del tiempo pasado desde su primera publicación, su vigencia sigue tan viva como al principio, al reivindicar miles de historias de resistencia y lucha, de intentos afanosos por seguir adelante, por perdurar y ofrecer oportunidad a los que vinieron detrás. El artificio, la inventiva, el buscar cómo condensan la manera de habitar el mundo -un mundo de escasez- de toda una generación. Hombres y mujeres que hicieron suya, y estas páginas persiguen mostrar cómo, aquella frase de D.H. Lawrence: “Tenemos que vivir, no importa cuantos cielos hayan caído”. Un mensaje, que en los confusos tiempos que vivimos, resulta de lo más pertinente.

A pesar del silencio impuesto, la memoria del hambre ha traspasado varias generaciones en maneras de comer, en las formas de acopio, en las ideologías culinarias sobre el aprovechamiento, en la manera de reverenciar el pan. Los jóvenes de varias generaciones han sido aleccionados en la memoria: “tenías que haber vivido los años del hambre”, se ha repetido en miles de casa ante el desdén de los jóvenes ante algún plato. Hasta hace muy poco, ese tiempo silenciado se ha transmitido entre alacenas, entre cocinas o mesas de comida. La memoria de nuestras abuelas con su insistencia por llenar los platos hasta que rebosen, raciones generosas que perseguían, quizás, conjurar el recuerdo de la escasez. Aquello que fuimos ha estado hasta hace muy poco tiempo presente en lo que somos en la mesa. “Toda la inmortalidad que puedes desear está presente / aquí y ahora” escribió el chileno Gonzalo Millán, en un alegato por el presente que sirve aquí para condensar también la vigencia de esa memoria. Porque el tiempo tiende a cubrir de olvido los días del ayer. Las generaciones más jóvenes comienzan a desconocer estas y otras historias, parte de nuestro pasado, y no está claro que nos lo podamos permitir. “Un día, todos los elefantes se reunirán para olvidar. “Todos, menos uno” dejó escrito el escritor uruguayo Rafael Courtoisie.

Este libro pretende preservar la memoria de ese uno.

David Conde y Lorenzo Mariano
Cáceres, abril de 2026