

San Valentín: El corazón que late entre el rito y el mito

Siempre he tenido una relación ambivalente con el 14 de febrero. Durante años, me sumé al cinismo colectivo de considerar esta fecha como un invento moderno de las grandes superficies para vendernos bombones rellenos de aire y osos de peluche con pies gigantes. Sin embargo, al sumergirme en las raíces de esta efeméride para escribir estas líneas, me he dado cuenta de que **San Valentín** es mucho más que un código de barras; es un palimpsesto donde se superponen la rebeldía, la sangre romana y una necesidad muy humana de ritualizar el afecto.

La historia oficial nos habla de un sacerdote del siglo III que desafió al emperador Claudio II. El “César” había prohibido los matrimonios entre jóvenes porque creía que los solteros sin familia eran mejores soldados. Valentín, en un acto de desobediencia civil romántica, celebraba nupcias en secreto. Fue ejecutado, curiosamente, un 14 de febrero.



Pero si rascamos la superficie, encontramos las Lupercales, esa **festividad romana** donde el amor no era precisamente casto. Los jóvenes azotaban a las mujeres con tiras de cuero de cabra para asegurar su fertilidad. Fue la Iglesia la que, en un intento de “limpiar” estas costumbres paganas, oficializó a San Valentín. Pasamos del látigo al verso, de la carne al espíritu.

Japón, el guion se invierte...





Lo que más me fascina de esta fecha es cómo ha mutado al cruzar fronteras. Mientras en Occidente nos obsesionamos con la cena a la luz de las velas, en otros rincones el amor se conjuga de formas inesperada En Japón el guion se invierte. Son las mujeres quienes regalan chocolates a los hombres. Pero ojo, existe el Giri-choko (chocolate por obligación) para colegas y jefes, y el Honmei-choko (chocolate por sentimiento verdadero) para la pareja. Un mes después, el 14 de marzo o "Día Blanco", los hombres deben devolver el detalle triplicando su valor. En Finlandia, mi versión favorita, se celebra el Ystävänpäivä, el "Día del Amigo". Se envían tarjetas y regalos a los seres queridos sin que medie necesariamente una tensión sexual o romántica. Es un recordatorio de que el amor tiene muchas caras y ninguna es menos válida.

¿Sabían que existen restos de San Valentín repartidos por medio mundo? En la Iglesia de San Antón, en Madrid, se guardan los supuestos huesos de su cráneo. Resulta irónico que un santo que simboliza la unión esté tan fragmentado físicamente.

Otra curiosidad que rompe el mito comercial: la primera **“tarjeta de San Valentín”** de la que se tiene constancia no la imprimió una multinacional. La escribió Carlos, Duque de Orleans, en 1415, mientras estaba prisionero en la Torre de Londres. Escribió un poema a su esposa que decía: “Ya estoy cansado de amar, mi muy suave Valentín”. El amor, en su origen moderno, nació de la ausencia y la melancolía, no del consumo.

Hoy, cuando el algoritmo nos dicta a quién debemos dar like y las aplicaciones de citas convierten la conexión humana en un catálogo de supermercado, reivindicar el 14 de febrero puede parecer un anacronismo. Sin embargo, me permito discrepar de mi “yo” cínico de hace unos años.

No necesitamos el escaparate, pero sí necesitamos la pausa. San Valentín, más allá de la parafernalia, es un recordatorio de la vulnerabilidad. Decirle a alguien que le quieres, ya sea una pareja de décadas, un amigo que te salvó el año o incluso a ti mismo, es un acto de valentía en un mundo que a menudo premia la frialdad y el desapego.

No se trata de comprar el diamante o la caja de cartón roja. Se trata de reconocer que, a pesar de las guerras, la prisa y la tecnología, seguimos siendo esos mismos seres humanos que, en el siglo III o en el XV, buscaban una excusa para detener el tiempo y decir: “estoy aquí y te veo”.

Al final, San Valentín no es un día para el consumo, sino para

la memoria del corazón. Y esa, afortunadamente, no tiene precio.

El Beso del Mar: Oricios, el Oro Puntigudo

[@AndrésMadrigal](#)

Hay un sabor que define la bravura del **Cantábrico** mejor que cualquier postal de acantilados: el del **oricio**. En **Asturias**, el erizo de mar no es solo un equinodermo; es un ritual de invierno, una comunión con el salitre que requiere manos curtidas y un paladar dispuesto a recibir un golpe de mar en cada bocado.

Mi pasión por este manjar no es casualidad; corre por mis venas mezclada con el agua de sal. Todavía guardo el relato de mi madre recogiendo oricios en las playas rocosas del occidente de Asturias cuando era joven.



Aquellas travesías por la costa, de Andes a Lluarca, marcadas por la bajamar y el frío, eran una búsqueda del tesoro entre pedreros. Ella sabía dónde se escondían los mejores ejemplares, protegidos por las algas en las pozas más profundas. Esa **conexión física** con la costa occidental, donde el mar bate con una fuerza especial, es la raíz de mi fascinación por este animal acorazado.

Históricamente, el **oricio** fue el sustento de las familias humildes. Mientras las capturas de pescado más nobles se destinaban a la venta, los mariscadores recogían erizos para consumo propio. Hoy, esa “comida de pobres” ha escalado hasta las mesas más exclusivas. El propio Aristóteles ya los describía en su Historia de los animales, pero en ningún lugar se vive con la intensidad de la **Fiesta del Oricio** en Gijón, una cita ineludible donde las toneladas de [caparazones](#) dan fe de la devoción asturiana. La mejor época para degustarlos es desde enero hasta marzo. Es en el corazón del invierno cuando

el oricio está “lleno”, alcanzando su máximo esplendor antes de la freza. Comer un oricio en agosto es un pecado: los encontrará vacíos y sin esa textura cremosa.



Aunque para un asturiano no hay mejor sitio que un chigre, el erizo es una religión en Japón, donde se conoce como Uni. Los japoneses valoran su dulzor umami por encima de casi cualquier otro ingrediente. En la cocina nipona encajan con precisión quirúrgica, servidos crudos sobre arroz para que su grasa natural se funda con el vinagre. Es la misma esencia que mi madre encontraba en Coedo, mi playa favorita y adonde aprendí a nadar y bucear, pero elevada al minimalismo oriental.

Para preparar unos oricios a la brasa no se necesita técnica, se necesita alma. Imaginemos una tarde con claros y alguna nube junto a una parrilla encendida.

Seleccionamos los ejemplares más pesados. Los colocamos sobre la rejilla, con la boca hacia arriba. El fuego debe ser de brasa madura, preferiblemente de madera de encina. Mientras la brasa de encina madura, pica finamente la parte verde de un negi (o la cebolleta más tierna que encuentres). El corte debe ser casi transparente para que aporte frescor sin opacar la textura del coral.

A medida que el calor penetra la armadura, el agua interna empieza a burbujear, cociendo el coral en su propio jugo.

Sabremos que están listos cuando el aroma a mar tostado inunde el aire (apenas cinco minutos). Justo cuando el agua interna del oricio empiece a burbujear sobre el fuego, añade con cuidado cuatro o cinco gotas de un sake de calidad directamente en la boca del erizo. El alcohol se evaporará instantáneamente, dejando una dulzura sutil que realza el yodo.

Con un golpe seco y unas buenas tijeras, retiramos la parte superior. Al abrirse, el vapor revela las cinco vetas anaranjadas, ahora más firmes y ahumadas.

Al retirar el oricio del fuego y abrirlo, deja caer una pizca del negi picado sobre las vetas naranjas. El calor residual del caparazón hará que la cebolleta suelte sus aceites esenciales justo antes del primer bocado. Se comen con una cucharilla o con un trozo de pan de hogaza, rebañando la esencia del Cantábrico. Es, sencillamente, el mar domesticado por el fuego.

P.D. Yo añado puré de patata muy ligero, pero esa es otra historia.

El Brunch

Por: [Andrés Madrigal](#) (Madrid)

Domingo: Toca brunch o lo que es lo mismo: ide un “tentempié” según los castizos!!

El **Brunch** es la fusión de dos maneras de disfrutar de una comida poco “vespertina-mañanera” ([breakfast/lunch](#)). Dicen que su origen procede de **New York**, más en concreto del Bronx, donde se reunían los amigos y familiares a “almorzar” después de la misa de media mañana, pero obvio que como mejor lo entendemos los noctámbulos “parranderos”, es la paliar los efectos de la **resaca** del sábado, con el fin de **comer** con máxima tranquilidad y sin prisa.



Puente de Brooklyn

Hay otra versión **británica** donde la palabra **brunch** sale publicada en el siglo XIX en un periódico/revista ilustrado llamado **Punch**, donde explica, con humor y sátira, como los sirvientes de la alta aristocracia inglesa preparaban su

baconal de domingo.



El Brunch es la fusión de dos maneras de disfrutar de una comida poco “vespertina-mañanera” (breakfast/lunch).

El **brunch** por excelencia, no conlleva grandes orgías gastronómicas ni succulentos manjares. Todo lo contrario; son **recetas** muy ligeras y simples de elaborar muy aptas para todas las edades; vamos, con un buffet de lujo al alcance de muchos. Por ejemplo: para los neoyorquinos su plato favorito serían sin duda los **huevos a la Benedictine**, acompañado de salchichas y de un Bloody Mary o **Mimosa** como bebida.



Dicen que bloody Mary fue creado por el barman del Harry's New York Bar de París

Por cierto, dicen que el **bloody Mary** fue creado por el barman del Harry's New York Bar de París, **Fernand Petiot**, que en el año **1920** elaboró un cóctel para mezclar **vodka** y **jugo de tomate** a partes iguales. El nombre del cóctel es bastante curioso, pues se atribuye a **María I de Inglaterra**, hija de **Enrique VIII**, que era conocida en su tiempo como **María la Sanguinaria**. La receta os la paso otro día. Y el origen de la Mimosa procede de un coctelero del famoso **Hotel Ritz** de París, en el año 1925.

El nombre procede de las flores de la planta de la mimosa. Y como dato curiosos, yo viví en un pueblo en Provenza que se llama Bormes les Mimosa ..increíble lugar, os lo recomiendo.