

# LEO HARLEM & SINACIO



## NO TE CALIENTES

Manual para evitar las cosas  
que nos ponen de mal humor

mī

LEO HARLEM Y SINACIO

# NO TE CALIENTES

MANUAL PARA EVITAR LAS COSAS  
QUE NOS PONEN DE MAL HUMOR

m̄r

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Leonardo González Feliz, 2016

© José Ignacio Salmerón Murciano, 2016

© Dibujos de interior, Alejandro Antoraz Alonso

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.mrediciones.com](http://www.mrediciones.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-270-4273-5

Depósito legal: B. 15.782-2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

*Printed in Spain*-Impreso en España

# ÍNDICE

NO TE CALIENTES .....	11
1. ¡A COMER! .....	13
2. ¡TODO POR LA CIENCIA! .....	27
3. LAS MODAS .....	41
4. EL MUNDO DEL ESPECTÁCULO .....	57
5. GEOGRAFÍA E HISTORIA .....	73
6. VIAJA CON NOSOTROS .....	89
7. LOS FALLOS .....	107
8. ¡VIVA LA FIESTA! .....	123
9. ¡CÓMO HEMOS CAMBIADO! .....	139
10. <i>SPAIN IS DIFFERENT</i> .....	157
11. EL DEPORTE .....	171
12. EN EL TINTERO .....	185
13. PEQUEÑECES .....	199
EPÍLOGO: LA RISA COMO TERAPIA .....	221

1

¡A COMER!



*Si te vas a morir, que te pille cenao.*

SINACIO

*He perdido relojes en raciones de callos.*

LEO HARLEM

De las cinco funciones vitales del ser humano varón imprescindibles para alcanzar la felicidad —dormir, trabajar, comer, hacer el amor y ver la Champions— hemos querido empezar este manual con la que consideramos la más importante de todas: comer.

Sabemos que muchos lectores habrán pensado que más importante que comer es hacer el amor, pero la experiencia nos ha enseñado que no se puede comparar el placer que provocan los catorce minutos que te dura una barra de pan mojándola en la salsa de las albóndigas al cuarto de hora —siendo generosos— que puede durar un romántico acto de intercambio amoroso. Ojo, que cuando decimos comer, hablamos de un ritual, no decimos alimentarse. Cualquiera es capaz de ingerir comestibles para mantenerse con vida, pero hacerlo con fundamento no es nada fácil. Hoy en día son innumerables los obstáculos

que hay que salvar para entregarse con deleite a lo que nosotros consideramos «el mayor de los placeres»: escuchar el chup chup de una buena perola.

Sírvase, pues, el lector de nuestras recomendaciones para tratar de evitar aquellas costumbres alimenticias que activan el mal humor o, por el contrario, para seguir nuestros consejos que te llevarán al máximo regocijo que se puede conseguir sentándose a una mesa —aunque en realidad la expresión correcta sería: sentándose en una silla a una mesa—.

## EL BRÓCOLI (SINACIO)

Vamos a empezar este libro guerreando. Sé que lo que voy a decir no será bien recibido en la comunidad británica, pero es lo que me dicta el corazón. Les tolero que conduzcan al revés, que te despierten de la siesta para invitarte a beber agua hervida con plantas, que se pongan calcetines con las sandalias, pero lo que hacen con la comida no tiene perdón.

Hay comidas que deberían estar prohibidas por el Tribunal Internacional de La Haya. Sé que hay gente de mal vivir y atrofiado paladar que es capaz de disfrutar con el putrefacto olor y el inquietante ¿sabor? de esta planta, familia de las brasicáceas, pero para los seres dotados de inteligencia es imperdonable que la raza humana haya aceptado como alimento algo tan repugnante como el brócoli. ¿Has probado esa mierda alguna vez? ¿Eso es comida? Un mojón verde y carnoso que se deshace con mirarlo y que sabe a césped. Pues en el Reino Unido de Gran Bretaña es considerado como una exquisitez. Un gran cocinero inglés, muy amigo mío, me dijo en cierta ocasión:

—[*Lee con acento británico*]. Si lo cocinas con crema agria de queso, panceta muy tostada, costillas y gran variedad de setas, está muy rico.

Eso está rico... sin brócoli. Ya no es mi amigo.

## LA LECHUGA (LEO)

Una vez me puse a régimen. Miento. Me pusieron, en realidad. Yo no quería porque me temía lo peor. Nada más verme el endocrino me dijo que iba a quitarme los alimentos malos: el pan, los embutidos, las salsas, el chocolate, los quesos, los hidratos de carbono, las grasas y los dulces.

—Dame una pistola. Empújame por un puente, ponme una almohada en la cabeza.

Me prohibió no solo la ingesta de estos productos, sino que, además, me impidió pasear por calles en las que pudiera caer en la tentación de encontrarme con charcuterías, pastelerías, ultramarinos y chacinerías. Un drama. Finalmente, para terminar de destrozarme la vida, eliminó de mi dieta ligeros e inofensivos hábitos alimenticios con los que distraía mis quehaceres diarios: el chocolate con churros de por la mañana, el pincho de tortilla y la cervecita del aperitivo, los tres vinitos de la comida, los dos chupitos de la partida y los cinco *gin tonics* del puticlub que —según su experiencia— eran los más dañinos.

Me dijo, sin embargo, que podía comer... lechuga. ¿Lechuga? En mi casa siempre se ha dicho: «De lo que come el grillo, poquillo». Lo siento en el alma, pero a mí la lechuga se me hace bola. No sé si alguien se habrá percatado, pero encima de las lechugas follan los insectos. Es muy desagradable. Qui-



tas una hoja de lechuga y ahí están dos orugas dándose cambaya de la fina. Otra hoja y una mariquita haciendo un trío con dos bichos bola. Algo malo tendrá la lechuga que hay que lavarla antes de poder comérsela. ¿Hay que lavar los chuletones? No. Hay que lavar la lechuga.

Desde entonces no he vuelto al endocrino. Ni para pagar la factura.

### EL PAN DE MOLDE (SINACIO)

En primer lugar, ya existe un error de concepto en el nombre. Pan de molde. Eso no es pan. Llámale molde. Un día en el parque les eché migas de pan de molde a los pájaros y me pusieron una denuncia. Se echaban para atrás. Razón tenían.

La presentación del pan de molde no es muy acertada. En primer lugar es excesivo el número de rebanadas de cada paquete. ¿Treinta y seis rebanadas? A mí se me seca el paquete, el del pan. ¿No podían hacer paquetitos con cuatro rebanadas para dos sándwiches y tú te vas organizando? No señor. Treinta y seis. Te las comes. Y para más inri ponen encima y debajo del paquete dos rebanadas con miga solo en un lado. ¿Alguien se come eso? No. La tapa de arriba va bajando, va bajando, va bajando, y al final se termina juntando con la otra en un desconsolado abrazo al saber que ambas van a terminar en el cubo de la basura. ¿Para qué las ponen? Y por último, ¿alguien sabe por qué hacen el pan de molde de dos sabores? Porque a mí las rebanadas blancas, las de arriba, me gustan, pero las verdes de abajo... me amargan. Yo no me las como.

—Es que son bífidos.

—¿Bífidos? Que no me las como.

## LA FRUTA (LEO)

La fruta es un alimento sobrevalorado. Queda muy bonita en los cuadros de bodegones y en los sombreros de Carmen Miranda, pero nada más. Una vez, en un restaurante, me pusieron de postre una brocheta de frutas y pedí la hoja de reclamaciones. No se puede mancillar la palabra «brocheta» de esa manera tan infame. En una brocheta hay que poner tacos de solomillo, butifarra adobada, tajadas de cordero y contramuslos de pollo. No melocotón, paraguaya, frambuesa y mango. ¡Por favor!

Y eso que dicen que para tener una salud de hierro hay que tomar cinco piezas de fruta diaria. Eso es sobredosis. Menos mal que ahora, desde que se han puesto de moda los *gin tonics* llenos de cosas, a poco que busques un Gin Club de prestigio te llenan la copa con dos fresas, una bengala, una rodaja de melocotón, un Airgam boy, dos trozos de piña y una cereza. En cuanto te tomes cinco o seis copazos cumples con el protocolo.

A mí la única fruta que como varón me merece todo el respeto es el plátano. Cualquier hombre que tenga un plátano entre sus manos desarrolla su imaginación de un modo extraordinario. Se nos pone cara de pillo. A la manzana también le tengo cierto cariño. Y no por Newton, ni por Adán y Eva ni por Steve Jobs. Una buena manzana en la boca de un cerdo ibérico bien asado es una preciosidad. Pero por lo demás aborrezco la fruta. La sandía, por ejemplo, ¿es normal ese tamaño?

—Es que es toda agua.

Pues la escurres. Y cuando tenga un tamaño normal me lo pienso. Yo no puedo bloquear un frigorífico de dos puertas por culpa de una sandía. He tenido que sacar de la nevera las

cigalas y el Moët & Chandon para meter una esfera de color verde que cuesta dos euros. No se puede consentir.

## EL COLA CAO (SINACIO)

Yo aprendí que la vida hay que tomársela con calma desde muy pequeño. Y lo aprendí merendando. A mí me daban Cola Cao. ¿Te acuerdas? «Yo soy aquel negrito, del África tropical» —continúa cantando si te acuerdas y si lo recuerdas es que eres mayor—. A mí para merendar me daban un vaso de leche y sabía que iba a echar la tarde, porque al poner tres cucharadas de Cola Cao se formaba un engrudo de tal calibre que no había manera de deshacer esa pasta granulada.

Todos utilizábamos la misma técnica: aplastar el Cola Cao con la cuchara contra las paredes del vaso. Pasábamos horas en el proceso. No había manera. Así que al final decidíamos que la solución era dar vueltas a la leche con la cuchara a gran velocidad, confiando en que la fuerza centrífuga obrara el milagro. Te quedabas hipnotizado observando los giros de la leche, esperando que aquella estrategia funcionara. Cuando, por fin, tu merienda dejaba de bailar dentro del vaso, todo hacía indicar que lo habías conseguido, pero, de repente, surgían en el centro un montón de pompas de Cola Cao. Y si las explotabas, ¿qué aparecía dentro? Más Cola Cao. No había manera humana de acabar con todo deshecho. Te lo bebías de un trago, tosías un poco y a jugar.

Alguien decidió con buen criterio que se tardaba mucho en merendar, así que por eso inventaron el Nesquik, que vale, es instantáneo, pero no tiene ni canción.

## LA COMIDA JAPONESA (LEO)

La japonesa es una cultura que tenemos idolatrada. Yo no me fío de una comida que se llama igual que mi vecina la del segundo: *sushi*. Convendría que alguien viajara a Japón para explicarles que para cocinar hay que «cocinar». Lo dice la propia palabra. ¿Qué es eso de poner el pescado crudo?

Y el atún o el salmón como lo cortan cuadradito no se nota tanto, ¡pero esas gambas están crudas! ¿Qué pasa? ¿Eres de Greenpeace? ¿Te da miedo hacer daño a los animales? Pásalas por la plancha, que les cambia el sabor una barbaridad. Que la gamba ya está muerta, que no sufre. Se han dado casos de gambas que han revivido en un cuenco de barro al hacerlas al ajillo con un poco de guindilla.

Y luego las herramientas para comer. No es de recibo que una civilización como la japonesa, con millones de años de existencia, no haya descubierto todavía que existe algo tan sencillo como el tenedor. Comen con palillos. Yo esos palillos los uso para después de comer, para sacarme las hebras del chuleton. O para mover marionetas.

Lo peor es el plato cuadrado. Lo han puesto de moda. ¿Cómo se come en un plato cuadrado? O peor aún, ¿cómo se moja el pan? Que te sacan unos callos cojonudos y al mojar se te sale la salsa por los esquinazos. El plato ya está inventado y es redondo. Tú coges el chusco de pan como Joaquín Cortés cuando va a bailar la farruca, entras por un lateral cargando la suerte y la propia fuerza centrífuga del giro te empuja el pan contra la salsa y lo sacas como pegado con Loctite. Eso es mojar.

Y cuando encienden el fuego es casi peor. No te digo nada si hablamos del *wok*. Una sartén abombada de hierro fundido

en la que prácticamente sin aceite los alimentos se cocinan manteniendo su sabor. Muy bien, pero ¿qué se cocina en un *wok*? Básicamente calabacín y fideos de arroz. Muy apetecible. No me veo yo en el fútbol cuando llega el descanso y mis amigos sacan un bocadillo de chistorra que les mancha los zapatos con la grasa que gotea, abriendo un *tupper* con mis tiras de calabacín y fideos salteados en un *wok* con todo su sabor. Para vomitar.

### EL SOCARRAT (SINACIO)

¿Cuántas paellas se hacen en España cada fin de semana? Miles de cocineros aficionados perfeccionan su técnica utilizando como cobayas humanas a sus familiares y amigos. Tengo yo algún conocido valenciano que de tanto comer paella está mutando su rostro a rasgos orientales.

Tanta paella, tanta paella y no existe el arroz perfecto. A cada uno le gusta de una manera. Más caldoso, sin tropezones, con verduras, sin verduras, con caracoles... No nos ponemos de acuerdo y, sin embargo, existe coincidencia mundial en que, sea de lo que sea el arroz, lo más rico es lo *quemao* de la paella. ¡Qué rico el *socarrat*! Tú te tiras dos horas preparando un arroz delicioso con su sepia, su conejo de campo y sus verduras de temporada, cuidando los tiempos de cocción, buscando la perfección en el punto del arroz y al final todo ese esmero queda reducido a la expresión:

—A mí ponme de lo *quemao*.

No te digo que lo hagamos en casa, pero seguro que en algún restaurante especializado en arroces terminan haciendo paellas con todo *quemao* para que no haya peleas.

## EL VINO (LEO)

No tengo nada en contra de ese preciado brebaje, pero no puedo soportar a ese amigo que todos tenemos que se ha convertido de la noche a la mañana en un experto *sommelier*. Yo lo llamo el enólogo aficionado, que ha aprendido toda su ciencia gracias al suplemento dominical y cada vez que vas a comer con él te pone la oreja como un secador de pelo.

Coge la copa y comienza un extraño ritual balanceándola de arriba abajo y de abajo arriba para que el vino de la copa gire como en una montaña rusa. Lo huele, lo mira, lo vuelve a girar y te dan ganas de decirle:

—¡Pero bébetelo ya!!

Finalmente, pega un sorbito y nos ilustra sobre sus cualidades:

—Intenso, complejo, con matices. Notas de vainilla y sándalo y un final tánico poderoso donde se revelan largas notas tostadas. ¿A ti qué te parece?

¿A mí qué me parece? Que me va a joder la gaseosa. Porque yo soy muy de vino con gaseosa y lo tengo *razonao*. Tú coges un vino malo y le echas gaseosa y está buenísimo. Qué no hará con el de calidad. Lo que pasa es que no tenemos huevos para echarle Vega Sicilia a la gaseosa. Pruébalo y te cambiará la vida.

## LA ENSALADILLA RUSA (SINACIO)

Parece mentira que en el siglo XXI sigamos llamando rusa a la ensaladilla. ¿Rusa? Quede claro que no tengo nada en contra de los rusos, y no entraré a valorar que fueron capaces de ven-

der Alaska entera a los americanos por ¡¡un dólar!! Alaska entera por un dólar es muy barato. Estarás pensando que no es más que una enorme masa de agua helada. Lo sé. Pero hoy en día un saquito de hielo en una gasolinera cuesta dos euros. Alaska bien picadita y metida en bolsas de plástico vale una fortuna.

Este incidente no me condiciona para dudar del origen soviético de la receta que incluye una mayonesa con aceite de oliva ¿ruso?, una patata cocida ¿gallega rusa? y un aterciopelado atún en escabeche de la bahía de ¿Koliúchinskaya? No, amigo. No es creíble. El único motivo que nos puede hacer dudar de la procedencia de este tradicional plato es la presencia de la ¡¡zanahoria!! Solamente a un ruso se le puede ocurrir introducir semejante aderezo. He preguntado en Moscú por esta sinrazón y me han asegurado que lo hicieron «para darrre colorrrr». Camaradas, para darle color poned cigalas, que también son naranjas. Rusas, por supuesto.

## LOS NOMBRES DE LOS PLATOS

(LEO)

Para finalizar mi participación en este primer capítulo de nuestro manual para conseguir la felicidad, no quisiera centrarme en ningún otro plato de comida en concreto, sino que necesito denunciar los nombres que le ponen a los platos que vienen en la carta. ¡Pero si tardas más en leerlos que en comerlos!

El otro día en un restaurante me ofrecieron un postre de nombre muy sugerente: tembladera de azúcar y huevo al golpe de calor en su espejo de caramelo. Pinta bien. Cuando me lo trajeron lo miré y pregunté:

—¿Esto es la tembladera de azúcar y huevo al golpe de calor en su espejo de caramelo?

—Sí, señor.

—Pues esto, toda la vida de Dios en España se ha llamado flan.

A partir de ahora voy a hablar utilizando esta estúpida técnica. Voy a bajar al bar y le voy a pedir al camarero una caña y de tapa un poquito de piel de mamífero porcino crujiente bañada en su cristal de aceite de Andújar.

—¿Y eso qué es?

—Un torrezno, majete. Un torrezno.

## EL PAN (SINACIO)

Qué rico está el pan. No me puedo resistir. Si es que vas a comprar una barra y a pellizcos te la has comido antes de llegar al portal. ¡¡A por otra!!

El bocadillo es la alta cocina del perezoso. Entre dos rebanadas de pan tú metes lo que sea: un diferencial de un coche, un chubasquero de Calleja, una bayeta de Chicote, y entras en trance. Y no te digo nada si el bocata es de panceta. Palabras mayores. Un par de lonchas gordas asadas a la brasa, un puñado de sal y cuando lo aprietas con las dos manos se te tira al cuello como la anaconda de Félix Rodríguez de la Fuente.

Y deberíamos hacer caso de la sabiduría popular. Cuando algo nos gusta con locura decimos que está de «toma pan y moja». Mojar pan en la salsa de las albóndigas tendría que ser una asignatura de la ESO.

Si te llevas bien con alguien se dice que hacéis «buenas migas». ¡¡Qué receta!! Unas migas del pastor con choricito,



lomo de orza, pimientos verdes, boquerones fritos y dos huevos fritos y te subes el Himalaya a la pata coja. Y al llegar a la cumbre, una copita de anís.

«Con pan y vino se hace el camino», «Contigo pan y cebolla», «Las penas con pan son menos». ¿Y Pulgarcito? Para recordar el camino a casa usaba migas de pan. Todos los caminos llevan a Roma, pero para volver te hace falta una hogaza. Hasta en el milagro de las bodas de Caná había pan. El milagro de los panes y los peces. Que los peces gustaron la mitad. No fue el milagro de los peces y la lechuga. Puajj. Además, la lechuga se te hace bola. Eso dice Leo. Ya sabes que a mí la lechuga se me hace bola.