

Español Podcast

143

SPANISH PODCAST
Español Podcast

Desayuno dulce o salado

Hello my friends and welcome to Spanish Podcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 143rd episode (Salted or Sweet Breakfast) we are going to participate in a situation in which two friends, Nuria and Sonsoles, share an apartment in Madrid. Nuria is from Catalonia and Sonsoles from Madrid. They have many things in common, but the breakfast for the one and the other is completely different. We will know why.

Hola amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio número 143 (Desayuno dulce o salado) participamos en una situación en la que dos amigas, Nuria y Sonsoles, comparten piso en Madrid. Nuria es catalana y Sonsoles madrileña. Tienen muchas cosas en común, pero el desayuno de la una y de la otra es completamente diferente. Vamos a saber por qué.



Sonsoles: Hola, Nuria, buenos días. Voy a preparar la cafetera. Mmmmm, sin el café mañanero no soy nadie.

Nuria :Vale, yo me voy a hacer una zumo de naranja, ¿te hago?

Sonsoles: Bueno, sólo una naranja, me dan un poco de ácido. ¿Te hago tostadas?

Nuria :No, no, gracias. Prefiero pan normal, no de molde.

Sonsoles:Es que yo adoro las tostadas de pan de molde para ponerles mantequilla y mermelada.

Nuria :Ya, ya lo sé. Pero como yo prefiero desayunar pan con tomate y embutido, pues las tostadas de molde no valen para el pan con tomate. Tiene que ser una rebanada de pan redondo, o de barra, me da igual.

Sonsoles: ¡Mira que te gusta el pan con tomate!

Nuria :Es que me sienta mucho mejor. Para mí, el pan de hogaza, o el de barra, es mejor que el de molde. Al untarlo con tomate, está mucho más jugoso. Y si encima le pones un chorrito de aceite de oliva, entonces es mucho más saludable que la mantequilla. Pero yo lo hago porque me gusta más que ninguna otra cosa.

Sonsoles:Ya se nota. Te he ofrecido mil veces tostadas, o cruasán, o algo dulce para el desayuno, y tú, erre que erre, el pan con tomate.

Nuria :Exacto, y si puede ser con jamón, entonces ya...el no va más. Oye, a cada uno le gusta lo que le gusta, y sobre gustos no hay nada escrito.

Sonsoles:Desde luego, para gustos, los colores.

Nuria :En mi casa siempre hemos desayunado pan con tomate y lo que hubiera, jamón, fuet, queso,...daba igual, pero el pan con tomate, sagrado. Y mi padre lo acompaña con una copa de vino tinto.



Sonsoles: ¿En el desayuno? Ya veo, y tú como tu padre.

Nuria : Hombre, no, yo no tomo vino, tomo zumo y café. Pero no lo digas en ese tono de crítica, porque quien a lo suyo se parece, honra merece.

Sonsoles: ¡Que no, tonta!, que lo decía porque todos heredamos costumbres familiares. En mi casa, mi madre bajaba a buscar cruasanes todos los días. Y eso que ella siempre ha estado a dieta, pero aún y así, mojaba el cruasán en el Biomanán.

Nuria : Ja ja ja ja...¿Pero qué dices? ¡Menuda dieta!

Sonsoles:Ja ja ja...sí, pero ella lo justificaba diciendo que peor sería mojar el cruasán en un chocolate a la taza. Al menos, el Biomanán tiene menos calorías.

Y a mi hermano no le quites los huevos fritos con beicon, por la mañana. Se acostumbró a ese desayuno cuando estuvo estudiando en Londres y ahora no hay quien le haga tomar otra cosa que no sea huevos con beicon.

Nuria : Bueno, pues ya se ve somos animales de costumbres. Yo prefiero un desayuno salado y tú lo prefieres dulce.

Sonsoles: Sí, aunque tú comes más que yo, tus desayunos son más consistentes.

Nuria : Es verdad, pero ya conoces el dicho: desayunar como un rico, comer como un pobre y cenar como un mendigo.

Sonsoles: ¡Ay, qué gracia! Yo ese refrán lo sé como "desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo".

Nuria : Vale, pero la filosofía es la misma. Un buen desayuno te prepara para un buen día.

Sonsoles:OK, mañana hacemos pan con tomate para las dos.



Ahí estamos, amigos, asistiendo al diálogo de nuestras dos amigas, Nuria y Sonsoles, sobre sus respectivos desayunos. Para Sonsoles, lo primero que hay que preparar es la cafetera, porque ella, hasta que no toma el primer sorbo de café, no se despierta realmente.

Dice una locución muy usada en español cuando expresamos que necesitamos mucho algo, que no podemos vivir sin una cosa que nos encanta. Y esa frase es:

- Sin el café mañanero no soy nadie

O sea, sin el primer café de la mañana, no estoy en forma, no tengo energía, no estoy despejada y preparada para empezar la jornada.

“Sin tal y tal y tal..., no soy nadie”, lo decimos en ese sentido, en el de necesitar mucho algo.

Por ejemplo:

- Se me ha estropeado el iPad. Voy a llevarlo a reparar ahora mismo. Yo, sin este trasto, no soy nadie...

O:

- Estoy montando una cena fantástica para mi cumpleaños, como cada año. Yo, si no organizo una gran fiesta por mi aniversario, no soy nadie...

Y Sonsoles no es nadie hasta que se toma su primer café mañanero, no empieza a funcionar bien, a rendir a tope, hasta que vacía la primera cafetera.

Nuria también toma café, pero lo que realmente le apetece beber primero por la mañana es su zumo de naranja, una costumbre que mantiene desde hace años porque le sienta fenomenal.

Le ofrece zumo a Sonsoles, pero ésta quiere sólo el zumo de una naranja porque dice que le da ácido:

- Bueno, sólo una naranja, me dan un poco de ácido



Cuando no digerimos bien algunos alimentos y producen ácido en nuestro estómago, y ese ácido nos sube hacia arriba, lo decimos así: me da ácido, o me da ácidos, hay quien dice.

Por ejemplo:

- No puedo tomar pimiento en las comidas, me da unos ácidos terribles

O:

- Sólo puedo tomar un café al día. Si tomo más, me da un ácido terrible

Al hecho de tener ácido también se le llama tener ardor, o que algún alimento da ardor:

- Últimamente tomo menos alcohol, me da mucho ardor

O:

- Como menos pan en las comidas. Cuando como mucho pan, tengo un ardor de estómago tremendo

Sonsoles, a su vez, le ofrece tostadas a Nuria, tostadas de pan de molde, que es como le llamamos aquí al pan rectangular cortado en rebanadas cuadradas y que se usa habitualmente para hacer sándwiches fríos o calientes, y que es el pan típicamente usado para las tostadas. En algunos sitios, se le llama “pan inglés”.

Sonsoles se tuesta cada día unas cuantas rebanadas de pan de molde, en la tostadora, y las toma con mantequilla y mermelada.

Nuria dice:

- No, no, gracias, prefiero pan normal, no de molde

El que llamamos pan normal puede ser de barra o de pan redondo, con más miga que las barras, y que a mucha gente le chifla.



Fijaos en este verbo tan fácil y tan útil, el verbo preferir, cuyo significado es que algo te gusta más que otra cosa. Preferir es anteponer una cosa a otra, darle prioridad a algo sobre lo demás, elegir como principal, como mejor. Y Nuria prefiere pan normal, no de molde, porque lo prepara -tostado o sin tostar- con tomate untado por encima, sal y aceite de oliva, acompañado de lo que haya en la nevera: embutido (jamón, chorizo, salchichón,...), queso,...da igual siempre que sea para comerlo con el pan con tomate.

Si queréis saber más en profundidad cómo se prepara, id al Blog de www.spanishpodcast.org, y en la categoría de “¡Que aproveche!” tenéis un post enterito para explicar el origen de este invento tradicional catalán, su preparación, y unas estupendas fotos que os abrirán el apetito.

Por eso, Nuria dice:

- Como yo prefiero desayunar pan con tomate y embutido, pues...las tostadas de molde no valen para el pan con tomate. Tiene que ser una rebanada de pan redondo, o de barra, me da igual.

Esta palabra es interesante para pedir lo que quieres en un bar o en un restaurante. Cuando quieres el pan cortado en lochas finas, pides rebanadas. Cualquier corte más o menos de un centímetro de una pieza de pan (redondo, barra o de molde) es una rebanada. Y hay que retener ese término para poder pedirla en el bar, en la cafetería o en el restaurante de habla española.

Nuria le dice una frase que empieza por:

- ¡Mira que...

Y que es una forma de enfatizar lo que decimos, y con un tono quizás una pizca divertido. Por eso le dice:

- ¡Mira que te gusta el pan con tomate!

Y Nuria le explica que ese pan le sienta mejor. Si recordáis, en nuestro episodio anterior hablamos de este verbo en el sentido de sentar bien o sentar mal una prenda de ropa, o sea, que te está bien o que no te está bien.



En este caso y hablando de alimentos, cuando usamos este verbo y decimos que algo me sienta bien, expresamos que lo digerimos bien, que no nos pesa en el estómago, que es saludable en nuestro proceso de digestión.

Si decimos que algo nos siente mal, quiere decir, sobre todo, que lo digerimos mal, que nos provoca malestar digestivo, que nos pesa, que no nos sentimos bien cuando lo comemos.

Por ejemplo:

- Me encanta la fruta. Además de que está muy rica, es que sienta fenomenal

O:

- No, gracias, no tomaré vino esta noche. Últimamente, me sienta muy mal el alcohol

O:

- Sí, sí, ponme más ensalada. Es lo que mejor me sienta de la comida

O:

- No, gracias, paso de la mantequilla para el pan. Ya no tomo casi nunca mantequilla, porque me sienta fatal

Por eso Nuria explica por qué prefiere el pan con tomate en el desayuno:

- Es que me sienta mucho mejor. Para mí, el pan de hogaza, o el de barra, es mejor que el de molde. Al untarlo con tomate, está mucho más jugoso. Y si encima le pones un chorrito de aceite de oliva, entonces es mucho más saludable que la mantequilla. Pero yo lo hago porque me gusta más que ninguna otra cosa.

¿Veis?



- Es que el pan con tomate me sienta mucho mejor

Ella habla del pan de hogaza. Esta preciosa palabra, “hogaza”, nos habla de un pan grande, redondo y ancho, con bastante miga, y del que puedes cortar unas hermosas rebanadas.

La barra es el pan alargado, estrecho, dorado y crujiente por fuera, y con blanca y tierna miga por dentro. Es el pan de mesa de muchos hogares españoles, así como el pan típico que se usa para hacer bocadillos. También en el “¡Que aproveche!” del Blog de Spanishpodcast tenéis un post dedicado a los bocadillos españoles, a los sándwiches, a los pepitos de lomo, a las flautas, etc. que podéis pedir en cualquier bar español. Visítadlo y os pondréis al día.

Núria dice que al untarlo con tomate, el pan está mucho más jugoso. Untar es extender una materia más blanda sobre una superficie, en este caso la del pan. Y lo hace más jugoso porque le añade humedad, verdura -la pulpa del tomate- y entonces el pan no está tan seco. Jugoso es que tiene jugo, humedad, que no está seco ni rígido.

Nuria dice que ella, además, añade un chorrito de aceite de oliva, con lo que el pan con tomate y aceite de oliva, a ella, le parece más saludable que el pan de molde con mantequilla.

Sonsoles dice:

- Ya se nota

Que es:

- Lo veo sin necesidad de explicaciones

Porque:

- Te he ofrecido mil veces tostadas, o cruasán, o algo dulce para el desayuno, y tú, erre que erre, el pan con tomate



Sonsoles le ofrece tostadas o cruasán, pero Nuria prefiere siempre el pan con tomate. Eso es “erre que erre”, hacer una cosa siempre, insistir en algo aunque tengas otras opciones.

Por ejemplo:

- Ya hemos ido tres años seguidos a la playa de vacaciones. Hay otras opciones, como viajar, ir a la montaña, no sé, algo diferente. Pero tú, erre que erre, la playa y la playa. Uf!

O:

- Ya te he dicho, hija, que no puedes llegar a casa después de las 11, aún no tienes edad para eso. Pero tú, erre que erre, que si esto que si lo otro. Te pones muy pesada.

Nuria no lo niega:

- Exacto, y si puede ser con jamón, entonces ya...el no va más. Oye, a cada uno le gusta lo que le gusta, y sobre gustos no hay nada escrito

A Nuria lo que más le gusta es el pan tomate con jamón serrano. Dice que cuando puede tomarlos juntos, entonces ya...

- (Es)...el no va más

Cuando algo es “el no va más”, es lo máximo, lo mejor, la categoría superior de lo que hablamos.

- Hombre, irte de vacaciones con tu novio, a una playa paradisíaca, con pasta, y dos semanas, es el no va más

O:

- Ese trabajo es el no va más...Sólo trabajas por las mañanas, tu jefe es un buen tío, ganas una pasta y tienes el puesto fijo...Hija mía, el no va más...



Nuria, además, usa una frase hecha muy bonita para justificar que a cada uno le gusta lo que le gusta:

- Sobre gustos no hay nada escrito

Nadie ha dictado un PDF sobre lo que le tiene que gustar a cada una de las personas de este mundo, porque cada uno tiene sus particulares gustos y cada uno prefiere unas cosas distintas, es decir, tiene unos gustos propios, personales.

Y Sonsoles le da la razón, justo con otra frase hecha muy bonita, que dice así, en español:

- Desde luego, para gustos, los colores

Frase que decimos muchísimo, justo cuando queremos señalar que hay gustos para todo y que cada cual tiene los suyos.

- No sé, Rosa está loca por Luis, pero yo lo encuentro un tío muy reservado, casi antipático. Y además, es más bien feo, no sé...

- Oye, para gustos, los colores. A ella le gusta, pues ya está

Nuria dice:

- En mi casa siempre hemos desayunado pan con tomate y lo que hubiera, jamón, fuet, queso,...daba igual, pero el pan con tomate, sagrado. Y mi padre lo acompaña con una copa de vino tinto.

Y Sonsoles le dice:

- Y tú, como tu padre

Como diciéndole que ella desayuna como su padre, que tiene los mismos hábitos.

Nuria protesta porque ella no toma vino, toma zumo y café. Y le reprocha a Sonsoles que haya dicho eso con un cierto tono de crítica, porque, dice Nuria:



- Quien a lo suyo se parece, honra merece

Una frase típica de nuestros padres, mil veces repetida, para decirnos que no era malo que nos pareciéramos a ellos.

¿Sabéis, no, la típica discusión entre padres e hijos? El hijo diciéndole que no quiere hacer las cosas como él, como su padre, y éste, ofendido, le dice:

- Pues quien a lo suyo se parece, honra merece

Y Sonsoles le dice que no, que no la criticaba, que se refería a que todos heredamos costumbres familiares, que todos tenemos algo de los caracteres físicos o psicológicos de nuestros padres.

Por eso Sonsoles explica que tomar cruasanes con el desayuno era una costumbre fija en su casa, que su madre iba todos los días a buscar los cruasanes a la panedería para que la familia pudiera comer cruasanes recién hechos en el desayuno.

Y como detalle divertido explica que su madre siempre está a dieta porque tiene problemas metabólicos, pero que eso no evitaba que también se comiera su cruasán, eso sí... ¡mojado en el batido de dieta correspondiente!

En España, la marca Biomanán ya no se usa sólo como marca de productos para hacer dieta, sino que ha pasado a usarse como sinónimo de cualquier cosa dietética.

Por eso, vemos a una amiga que está más delgada y le preguntamos:

- ¿Qué, ya estás otra vez con el Biomanán?

Sea ésa, u otra, la marca de sus productos.

Bueno, pues eso es muy divertido, que la madre de Sonsoles tomaba su batido dietético de chocolate por la mañana, pero ¡mojando el cruasán en él! Y lo justificaba diciendo que peor sería mojarlo en chocolate de verdad...

Nuria dice:



- Ya se ve que somos animales de costumbres. Yo prefiero un desayuno salado y tú lo prefieres dulce

Así se dice cuando somos conscientes de que repetimos nuestras rutinas una y otra vez:

- Somos animales de costumbres

Sonsoles dice que es cierto, pero que ella tiene la sensación de que los desayunos de Nuria son más consistentes, es decir, que tienen más alimento, que son más potentes y que quizás la ayudan más a rendir mejor durante la mañana.

Nuria dice que así es, puesto que:

- Es verdad, pero ya conoces el dicho: desayunar como un rico, comer como un pobre y cenar como un mendigo.

Desayunar como un rico, como alguien que tiene mucho dinero, es decir, con todo tipo de lujos en el desayuno. Comer como un pobre, es decir, comer bien, pero sin pasarse. Y cenar como un mendigo. Un mendigo es un pobre que pide dinero en la calle para poder comprarse algo de comer. Las cenas de los pobre suelen ser frugales, con poca cosa, poca comida y poco consistente. Pero el dicho así lo atestigua, y esa parece ser una de las claves de la buena salud.

Sonsoles sabe el refrán con otros personajes:

- ¡Ay, qué gracia! Yo sé ese refrán como “desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”

Según las zonas de España, lo oirás de una forma o de otra. En cualquier caso, quieren decir lo mismo: que hay que desayunar muy bien y con todo tipo de alimentos, comer bien pero sin pasarse, y cenar frugalmente y poca cantidad. Aunque eso es más normal, quizás, en España que en otros países, en los que la cena es la comida principal del día. Pero, en fin, los dichos son los dichos, y siempre contienen mucha sabiduría.



Nuria está dispuesta a cambiar sus hábitos. Mañana desayunará salado, no tomará ni cruasán ni tostadas, tomará pan con tomate y jamón con su amiga Nuria. Hay que probar otras cosas, aunque las tostadas con mantequilla y mermelada te vuelvan loca...

Oigámoslas de nuevo:

Sonsoles: Hola, Nuria, buenos días. Voy a preparar la cafetera. Mmmmm, sin el café mañanero no soy nadie.

Nurtia :Vale, yo me voy a hacer una zumo de naranja, ¿te hago?

Sonsoles: Bueno, sólo una naranja, me dan un poco de ácido. ¿Te hago tostadas?

Nuria :No, no, gracias. Prefiero pan normal, no de molde.

Sonsoles:Es que yo adoro las tostadas de pan de molde para ponerles mantequilla y mermelada.

Nuria :Ya, ya lo sé. Pero como yo prefiero desayunar pan con tomate y embutido, pues las tostadas de molde no valen para el pan con tomate. Tiene que ser una rebanada de pan redondo, o de barra, me da igual.

Sonsoles:¡Mira que te gusta el pan con tomate!

Nuria :Es que me siento mucho mejor. Para mí, el pan de hogaza, o el de barra, es mejor que el de molde. Al untarlo con tomate, está mucho más jugoso. Y si encima le pones un chorrillo de aceite de oliva, entonces es mucho más saludable que la mantequilla. Pero yo lo hago porque me gusta más que ninguna otra cosa.

Sonsoles:Ya se nota. Te he ofrecido mil veces tostadas, o cruasán, o algo dulce para el desayuno, y tú, erre que erre, el pan con tomate.



Nuria :Exacto, y si puede ser con jamón, entonces ya...el no va más. Oye, a cada uno le gusta lo que le gusta, y sobre gustos no hay nada escrito.

Sonsoles:Desde luego, para gustos, los colores.

Nuria :En mi casa siempre hemos desayunado pan con tomate y lo que hubiera, jamón, fuet, queso,...daba igual, pero el pan con tomate, sagrado. Y mi padre lo acompaña con una copa de vino tinto.

Sonsoles:¿En el desayuno? Ya veo, y tú como tu padre.

Nuria :Hombre, no, yo no tomo vino, tomo zumo y café. Pero no lo digas en ese tono de crítica, porque quien a lo suyo se parece, honra merece.

Sonsoles:iQue no, tonta!, que lo decía porque todos heredamos costumbres familiares. En mi casa, mi madre bajaba a buscar cruasanes todos los días. Y eso que ella siempre ha estado a dieta, pero aún y así, mojaba el cruasán en el Biomanán.

Nuria :Ja ja ja ja...¿Pero qué dices? ¡Menuda dieta!

Sonsoles:Ja ja ja...sí, pero ella lo justificaba diciendo que peor sería mojar el cruasán en un chocolate a la taza. Al menos, el Biomanán tiene menos calorías.

Y a mi hermano no le quites los huevos fritos con beicon, por la mañana. Se acostumbró a ese desayuno cuando estuvo estudiando en Londres y ahora no hay quien le haga tomar otra cosa que no sea huevos con beicon.

Nuria :Bueno, pues ya se ve somos animales de costumbres. Yo prefiero un desayuno salado y tú lo prefieres dulce.

Sonsoles:Sí, aunque tú comes más que yo, tus desayunos son más consistentes.



Nuria :Es verdad, pero ya conoces el dicho: desayunar como un rico, comer como un pobre y cenar como un mendigo.

Sonsoles: ¡Ay, qué gracia! Yo ese refrán lo sé como “desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo”.

Nuria :Vale, pero la filosofía es la misma. Un buen desayuno te prepara para un buen día.

Sonsoles: OK, mañana hacemos pan con tomate para las dos.

<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org