



Lucrecia Zurdo, 86 años.
Juan Pedro Holguera Durán, 29 años.

Entre ollas y sartenes

A Lucrecia se le encienden los ojos cuando habla de su infancia en Cenicientos, el pueblo toledano que la vio nacer. O cuando rememora sus días como peluquera. Incluso cuando habla de sus padres, a los que describe como “muy trabajadores y muy buenos”. Pero es al mencionar su faceta como nutricionista “sin diplomas”, como ella misma aclara con simpatía, cuando realmente saca toda la vitalidad que tiene dentro. A sus 86 años de edad, esta mujer puede presumir de hacer gimnasia a diario, de nadar siempre que puede y de manejarse con soltura delante del ordenador. Pero es su carácter abierto, cercano y jovial lo que la convierte en un ejemplo de humanidad y optimismo, algo que intenta transmitir a todo aquel con el que se cruza. Con urgencia y detalle nos cuenta sus experiencias y sus sueños en una vida repleta de altibajos y rodeada, sobre todo, de ollas y sartenes.

A las doce de la mañana quedamos para charlar en su casa del centro de Madrid, comprada por sus hijos para ella “después de casi sesenta y cinco años pagando el alquiler”. De inmediato, aprovecha cualquier ocasión para referirse a su gran pasión, la nutrición. “Lo que yo quiero es ayudar a la gente. Esa ha sido mi lucha toda la vida, y como lo que a mi me gusta es comer bien y de forma saludable, un día decidí que yo quería enseñar a cómo ganar salud con la comida”. Aquel día decisivo -después de sufrir bulimia, anorexia y una profunda depresión, de haber estado ingresada en un psiquiátrico, de haber recibido descargas de electroshock como terapia y de haber coqueteado con la idea del suicidio-, se levantó con esfuerzo de su silla frente al balcón, se arrastró muy despacio hasta la cocina y se dispuso a hacer un plato de cocido para sus hijos y su marido, como ella misma narra con voz urgente y frases bien medidas.

“Me casé muy enamorada con veintidós años, en 1.942. Mi marido era muy guapo y tenía muchas pretendientes, pero se quedó conmigo y fuimos siempre muy felices juntos. Diez meses después de la boda nació nuestro primer hijo. Recuerdo que todos en casa presumían de lo bien que cocinaba. Muchos amigos venían a menudo para probar mis recetas, y con el niño llegaron los kilos de más y tuve que ponerme a régimen. En verano lo llevaba bien, con esfuerzo, pero en invierno era insoportable, porque comía mucho más para poder combatir el frío. Por eso me recetaron anfetaminas, para que perdiera el apetito. Pero en lugar de perder el apetito perdí la tranquilidad y gané una depresión horrible. Estuve un mes sin dormir. Mi marido me llevó al médico, que quedó asombrado de que estuviera aun viva sin haber dormido durante tanto tiempo. Pero yo no podía, me acostaba y todo eran vueltas en la cama.

El médico me dejó ingresada en el psiquiátrico y me recetó barbitúricos. Al tomarlos, ellos (la gente del hospital) pensaban que dormía, pero yo me daba cuenta de todo, y lo único que notaba era una sensación extraña, como si flotara, y les decía que estaba mejor. Por eso me mandaron a casa con un tratamiento, pero la depresión seguía ahí. Dejé de ser persona, era como un vegetal, y me volvieron a recetar anfetaminas. Al poco tiempo, como no mejoraba, decidieron probar con electroshock, pero tampoco mejoré. Yo entonces tenía una peluquería y un salón de belleza que funcionaban muy bien, con dos salones muy majos, pero el médico que me trató le comentó a mi marido, como si tal cosa, que eso no me venía bien. Machismos de entonces, creo yo. Nada más llegar a casa arrancó todos los enchufes



de la industria, y adiós a mi peluquería". Se hace el silencio. Lucrecia se levanta, coge un vaso de agua y vuelve a sentarse.

Coge aire y suspira sonoramente, dispuesta a dejar salir las palabras que tanto le duelen. Levanta la vista, y juguetea con una servilleta de papel mientras se dispone a proseguir con el relato de su vida. "Por estar encerrada sin apenas salir a la calle, empeoré de una artrosis que me llegaba desde la cadera hasta los pies y que apenas me dejaba moverme de la silla desde la que miraba la calle. Así era mi vida hasta que fui a dar con un médico naturista que me recomendó fisioterapia y que, desde el primer día, me hizo recuperar el sueño, ¡como un milagro! Pero la pena no se iba, y llegó un día en el que pensé en quitarme de en medio. Había estado mirando por la ventana como todos los días, y pensaba que si me tiraba desde aquella altura podía pasar que tan solo me rompiera la espalda o la columna, y que en lugar de librar del sufrimiento a mi familia, me convirtiera en una carga aun mayor. Entonces, en ese preciso momento, entró en la casa mi hijo -que tendría poco más de diez años- con un amigo de la escuela, y oí como le decía susurrando "no hagas ruido, que mi madre está muy enferma". Aquello me llegó al alma, y decidí que tenía que sacar fuerzas de donde pudiera para recuperarme. De repente, poco a poco, me levanté y me puse a cocinar, como si no hubiera pasado nada. Y hasta ahora".

Su pasión por la alimentación sana la ha llevado a celebrar conferencias en muchos y variados lugares de toda la geografía española, a ser reconocida como erudita del tema por eminencias médicas del sector de la nutrición, a publicar libros, e incluso a presentar su propio espacio radiofónico dedicado a la cocina. "De mi época en la radio tengo muy buenos recuerdos. Empecé en con una pequeña sección en Radio Juventud con Carmen Olalla, donde hablaba de recetas saludables, del uso de ciertos ingredientes -que por entonces no se usaban mucho- y de todas esas cosas. De repente la gente comenzó a interesarse de tal forma, que había semanas en las que me escribían más de ochenta cartas. Por aquel tiempo, como no tenía nada más que hacer, me dedicaba a contestarlas a todas, y empezó a rondarme la idea de escribir un libro con mis recetas. Yo ya había intentado regalar al ministerio de Sanidad mis conocimientos, mandando cartas con sugerencias culinarias, pero no me habían hecho caso. Así, en 1.969 edité yo misma, con la ayuda de mi marido, mi primer libro, al que titulé "La cocina del futuro". Después escribí la segunda y la tercera parte de ese, y otros libros de cocina para niños, cocina vegetariana... de algún título he llegado a vender más de cincuenta mil ejemplares. Yo siempre he dicho que quizás no estén muy bien escritos puesto que no soy escritora, pero lo básico, que son las recetas, se entienden perfectamente, y ese es el mayor valor de mis obras. Por eso creo que podría volver a la radio si alguien me lo ofreciera, para ayudar a los mayores a comer bien y a hacer una vida saludable. Lo malo es que hoy en día eso parece no interesar a nadie".

Terminada nuestra entrevista y a punto de despedirnos, Lucrecia continúa recordando detalles importantes de su vida e intentando aportar ideas. Es un volcán de vitalidad. "¿Y cuánto espacio dices que tienes para escribir? Uy, con eso no hay casi ni para empezar. ¡Con la de historias que tengo que contar! Lo que hace falta es que me dejen hablar para decir cosas que van a ser muy beneficiosas para mucha gente. Acuérdate de poner que el doctor Corralero (una eminencia, ¿no te suena?) dijo en la presentación de uno de mis libros, que yo era "una esperanza para el pueblo". Y que Tico Medina tituló el reportaje que escribió sobre mi en la revista "Hola" como "La que más sabe". O que me hagan otra entrevista. Eso, eso va a ser lo mejor. Quedaremos otro día con más tiempo, ¿verdad?" Claro que sí, Lucrecia. Seguro.



Lo importante de la vida

Lucrecia, me gustaría que me contaras qué es para ti lo más importante de la vida. Después de haber vivido más de ochenta años, qué es lo que realmente merece la pena, según tu propia experiencia, para seguir adelante. Me mira sin verme con la mirada perdida, pensativa.

De repente, vuelve en sí. Clava sus ojos en los míos y comienza a hablar. "La familia. Es lo más bonito y lo mejor de toda mi vida. Han sido mi motor personal. Por ellos lo he hecho todo, y volvería a hacerlo sin pensarlo", dice emocionada, intentando reprimir las lágrimas que asoman. Bebe un trago de agua y recobra la entereza. Entonces, ¿no te gustaría decir algo que estuviera más relacionado con tu experiencia como escritora nutricionista?

"¡Es que todos mis libros han ido dirigidos a la familia! Yo no puedo olvidar que lo que a mí me hizo seguir adelante para no dejarme morir cuando estuve mal, fue el empuje de sentir que necesitaba ayudar a mis hijos y a mi marido, y eso es algo importante que me hubiera gustado transmitir a mucha gente". A lo que añade susurrando y con media sonrisa en los labios, "Por eso mis recetas suelen ser siempre para cuatro o cinco personas. Es un pequeño secretillo, ¿me lo guardarás?". Se lo guardaremos todos.