

VERANO >

Manifiesto a favor de la sobremesa: un gusto improductivo, irreductible y tremendamente español

Resulta asombroso que, en esta era de gentrificación de la intimidad, a la sobremesa se le permita ser, todavía, el acto sencillo que es

ESCUCHAR EL ARTÍCULO | 11 min. i



Pícnic veraniego familiar junto al Seat 600, en la Casa de Campo de Madrid en 1965.
FOTOGRAFÍA DE FRANCISCO ONTAÑ VEGAP MADRID 2026



Todas las comidas felices se parecen porque cada una termina a su manera. Hay un momento que no llega porque hay una decisión que nadie toma, como en el amor o en la bancarrota, uno simplemente se encuentra ahí; el postre ha terminado, el café también, los hielos se deshacen en los vasos, por lógica toca que pase todo lo siguiente. Y entonces no pasa nada. El final de la comida ha ralentizado el tiempo, casi lo ha congelado; la conversación se suele volver un poco más interesante —porque esto no le sucede a nadie comiendo ante YouTube—, todo lo ajeno un poco menos importante. Hemos comido juntos y aquí seguimos, igualados por esa experiencia común, alargando su conclusión porque sí, instalados en un rato privado, improductivo, anticapitalista, tremendamente español y, según avanza la cultura, incluso rebelde; en una costumbre sin ritual. *Estamos aquí porque aquí estamos muy bien*. Estamos, si aún hay que decirlo, [de sobremesa](#).

Resulta asombroso que, en esta era de gentrificación de la intimidad, a la sobremesa se le permita ser, todavía, el acto sencillo que es. *Estar aquí porque aquí estamos muy bien* es un gesto que nace solo, fruto del placer y libre de ideología, pero no de significado. Supone una reordenación de los principios que nos rigen el resto del tiempo: no conduce al enriquecimiento, el adelgazamiento, la provocación de la envidia o ningún otro símbolo de supuesto éxito, no conduce a nada más que a sí misma, es el permiso de hacer algo únicamente porque disfrutamos al hacerlo, una burbuja frágil y ancestral que sugiere que la productividad quizá no sea tan virtuosa como nos la han vendido. Incluso en este mundo de descansar-más-para-producir-mejor, no estamos de sobremesa por lo que pueda reportarnos después, estamos porque estamos a gusto, aquí, con esta gente. ¿Eso que lamentaba Emerson de cuánta vida humana se pierde esperando la vida? Aquí, por un rato limitado, suspendemos la espera y le abrimos un hueco a la vida. A pesar de tan temerario subtexto, ni los chamanes de la alimentación, ni los de la optimización de la existencia, ni los de las guerras culturales le han hincado el diente.

Quizá se deba al carácter privado de este momento y a su difícil traducción para mentalidades más dominantes, como la anglosajona. La cultura

española no tiene la patria potestad sobre el gesto de quedarse en la mesa al acabar de comer (habría que ver cuánto tiempo pasan en Italia o Francia alrededor de la bandeja de quesos de postre), pero sí sobre el término. La palabra sobremesa no existe en otros idiomas vivos: institucionalizar este no-momento con su propio vocablo y, así, reconocerle la autoridad que dan siglos de tradición, es un fenómeno exclusivo del mundo hispanohablante, lo que es bastante significativo. Es un reflejo de nuestra tendencia a comer en compañía (literalmente, “con pan”), a su vez una seña de identidad de la dieta mediterránea. Cuando [la Unesco declaró la dieta mediterránea patrimonio inmaterial de la humanidad en 2010](#), destacó entre sus virtudes su carácter social. No comemos solos porque no vivimos solos.



Momento de sobremesa en un restaurante de Salobreña, en la costa de Granada.

PEPE LUCAS (ALBUM)

[La siesta, posiblemente la cara A de la sobremesa](#), sí suscita una tremenda fascinación en la mirada extranjera, probablemente porque quedarse dormido resulta mucho más universal que la transubstanciación de comida en tiempo desparramado entre platos por lavar, sin normas ni códigos. Se

encuentran alusiones frecuentes a la siesta en la literatura internacional, no así a la sobremesa. Un extranjero, por ejemplo James Joyce, que es irlandés, escribe por ejemplo el relato *Los muertos*, que está centrado en una cena: lo esencial del cuento —las canciones y los discursos— transcurre antes o durante la comida; la epifanía que estos despiertan en los personajes solo se revela cuando ya están volviendo a casa. No hay una sobremesa para que las revelaciones se sucedan en compañía.

Y un español, [por ejemplo Álvaro Cunqueiro](#), el gran escritor de gastronomía del siglo XX, alude con frecuencia y con detalle a lo que sucede después de comer, incluso cuando no está hablando de ello. En *La cocina cristiana de Occidente*, Cunqueiro habla de reinos, guisos, imperios y traiciones pero lo por ejemplo hace así: “Los emperadores comieron mucho: comieron como emperadores. Comieron mucho pichón, mucho corzo, mucho faisán, muchas truchas. Y fueron gotosos y diabéticos. ¡Que Dios los tenga en su gloria!”. El final de una vida, de un imperio, explicado como una gran sobremesa.

Las alusiones directas son también frecuentes. Según el corpus diacrónico del español, el banco de datos de la RAE, podemos remontarnos prácticamente los siglos que queramos. “Esto necesita mucho cerebro; mejor dejarlo para la sobremesa”, se lee en [Coloquios de Palatino y Pinciano](#), de Juan de Arce de Otárola, oidor de las chancillerías de Granada y Valladolid, publicado alrededor de 1550. “Luego de sobremesa, era de rigor el cruzarse de brazos la familia, y rodear al huésped, para escuchar de su boca la narración de las extrañas aventuras de sus peregrinaciones”, escribe [Ramón de Mesonero Romanos](#) en uno de los pasajes de *Escenas y tipos matritenses*, en concreto ‘La patrona de huéspedes’, de los años treinta del siglo XIX. Saltemos a los años cuarenta del siglo XX, incluso fuera de España. Cortázar, en uno de los relatos de [Final del juego](#): “Usted también, creo, es sensible a la amable melancolía de una sobremesa en la que nos hacemos la ilusión de haber sido menos usados por el tiempo”. Después de 400 años, lo somos.

La sobremesa no se habrá gentrificado pero los mercados no hacen otra cosa, por eso, si nos referimos a las que suceden en restaurantes, ya no podemos hablar de tradición sino de presente, dinero y realidad. “La sobremesa ahora es un lujo”, define Miguel Bonet, consejero delegado de [Ansón+Bonet](#), la consultora culinaria de referencia en Madrid. Bonet alerta de que, tras la pandemia, el mundo de la restauración ha cambiado de

incontables maneras, muchas de las cuales afectan a esta costumbre. “La gente ha empezado a comer en horarios distintos: [en la era precovid](#), el turno de las diez de la noche era el más demandado con diferencia. Ahora, a las diez de la noche hay muy poca gente en restaurantes; el turno de las nueve o incluso las ocho son mucho más demandados. Ocurre bastante en Madrid, porque hay muchos expatriados, pero incluso los ciudadanos han descubierto que comer antes es más saludable. Es una cuestión de demanda de hábitos de consumo”. ¿Y esto por qué? “La gente cocina menos y come fuera para alimentarse, no para degustar”, añade, no sin cierta resignación. “Es más saludable cenar pronto y llegar a casa con tiempo de ver una serie”.

Bonet identifica otros dos cambios sísmicos en el sector que afectan directamente a lo que estamos hablando. Está el descenso en el consumo del alcohol, que deja en mal lugar el futuro de la poscomida de whisky, café y puro. En la Unión Europea se consume un 6% menos de alcohol que hace 10 años, según The Brewers of Europe; en nuestro país, Espirituosos de España nota que el consumo de destilados también baja, en 2024 era un 3,7% menor que hace cinco años (de 210 millones de litros en 2019 a 180). Y luego está el doble turno, la imposición de tantos restaurantes de nuevo cuño de fijar una hora a la que el comensal debe levantarse de la mesa. Entrante, plato principal, postre y cuenta. “Con el aumento de costes de materia prima, recursos humanos, alquileres e inversión, el doble turno te aporta ese punto extra de facturación que necesitas para sobrevivir”, explica Bonet. “El 80% de los restaurantes nuevos, aquí en Madrid o en Pekín, cierra antes de los cinco años. Si no hacen doble turno tienen que cerrar. No es que la gente se esté forrando, es que ahora mismo es necesario”.

Pero también contextualiza: “Madrid está explotando porque tenía, entre cafés, galerías y restaurantes, una identidad marcada que lo hacía increíblemente especial. Si perdemos esa identidad, [porque ahora en el Café Gijón](#) estamos poniendo guacamole y *sushi*, porque ya no hay sobremesa, porque para todo hay que tener reserva, porque ya no hay bares; si todo se unifica y parece que estás en la Roma mexicana o en Berlín, vamos a perder la ciudad que nos ha hecho increíbles. No puedes perder la sobremesa. No sé cómo mantenerla. Pero ¿qué pasa cuando perdemos la capacidad de disfrute?”.

Y desliza un par claves para el futuro del sector. Uno, [el restaurante Amalie](#),

en Copenhague, que pregunta a los comensales cuántas horas pretenden quedarse en la mesa antes de hacer la reserva para ajustar el precio. Dos, un nuevo viejo truco. Ir a los restaurantes grandes, o sea, los antiguos. “Cuánto más grande sea el salón, menos necesidad tiene de doblar mesas”. Tres, a modo de predicción: “La alta gastronomía va un poco ahí, a la experiencia del sitio. Porque como nos pongan una espuma más en el plato vamos a volvernos locos. Ahora vas a ese restaurante porque ahí te van a ocurrir cosas”.

Aún nos queda otro salón, el de casa, que siempre es el último reducto de lo ancestral; la sobremesa casera sucede en la intimidad, pero lo que sucede en la intimidad tiene ramificaciones poderosas en el mundo exterior. La cineasta argentina [Lucrecia Martel](#), directora de *Zama* (2018) y posiblemente la mejor realizadora de su país, suele decir que tiene esa vocación porque en su familia, en Salta, se estilaba la siesta. “Cuando éramos chicos, esas tardes mi abuela nos contaba cuentos (...) que tenían la función justamente de inmovilizar a las criaturas en la cama para que los adultos pudieran descansar. Por el ejercicio de esas prácticas (...), ese mundo de relatos orales me fue despertando el interés por la narración”, contó en una charla en la Casa de América de Madrid en 2009, la cual se recoge ahora en el libro *Un destino común* (Caja Negra). Podemos extrapolar este fenómeno. Un niño perteneciente a una familia de sobremesas y no siestas, que debe escuchar las historias y las opiniones de sus mayores entre tazas de café vacías, puede verse catapultado a una vida como entrevistador (doy fe).

Podemos extrapolarlo otra vez. Sol Pérez-Fragero tenía muy buenas sobremesas de pequeña, en el cortijo de sus abuelos, en Almodóvar del Río (Córdoba). “Mi abuela era hospitalaria, divertida, hacía que cualquiera se sintiera esperado allí. Y por ahí pasaba cualquiera. ‘Oye, que me he encontrado con alguien y se queda a pasar las vacaciones’. Una vez, un pintor sueco pasó allí una semana”, rememora. “A la mesa se le daba mucha importancia y las sobremesas eran eternas, muchas horas de conversaciones, y, para mí, eran momentos muy especiales. Yo estaba a la escucha, impasible a pesar de mi edad”.

En esos ratos alrededor la mesa, se formó su futuro: propietaria de tres restaurantes en Madrid (el Josefita y dos La Gloria, uno en Malasaña y otro en Carabanchel) en función de lo vivido de pequeña. Ratos alrededor de la mesa. Una prueba más de que la sobremesa es, antes que cualquier otra

cosa, intimidad, y lo que se aprende en la intimidad se aprende para siempre. En este caso: “Cuando uno se sienta a la mesa, además de sentarse a comer, se sienta a vivir el tiempo con las personas. Esas conversaciones no surgen en otros momentos. Es una cosa muy nuestra”.

SOBRE LA FIRMA



Tom C. Avendaño | ✕

Periodista de EL PAÍS SEMANAL. Fue subdirector de la revista ICON. Publica en EL PAÍS desde 2010, cuando escribió, además de en el diario, en EL PAÍS SEMANAL o El Viajero, antes de formar parte del equipo fundador de ICON. Trabajó tres años en la redacción de EL PAÍS Brasil y, al volver a España, se incorporó a la sección de Cultura.