





*José Manuel Mójica Legarre*

*cocina  
medieval y renacentista*

EDITORIAL AQUA

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra, sin contar con la autorización escrita de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

© José Manuel Mójica Legarre  
© Portada, José Manuel Mójica Legarre.  
ISBN: 978-84-96081-75-8  
Depósito legal: Z-2389-2008  
Impresión y maquetación: Gráficas Vela

*El hambre suele producir poemas inmortales.  
La abundancia, únicamente indigestiones y torpezas.*

**Hipolite Taine** (1828-1893) Escritor francés.

*La mejor salsa es el hambre.*  
**Sócrates** (470 AC-399 AC) Filósofo griego.

*El glotón es el sujeto menos estimable de la gastronomía,  
porque ignora su principio elemental: ¡El arte sublime de masticar!*

**Honoré de Balzac** (1799-1850) Escritor francés.



## **A MODO DE INTRODUCCION**

Uno de los beneficios que ha producido el auge internacional de la cocina española en las últimas décadas, y la mediatización que han alcanzado los llamados cocineros-estrella, ha sido el enorme interés demostrado por el público en general hacia la gastronomía y las novedades culinarias que, día a día, con mayor o menor fortuna, aparecen en los menús de los restaurantes; pero hay que ser conscientes de que la proliferación de locales que presentan su oferta gastronómica como “cocina de autor” no siempre es garantía de la calidad de las recetas que a duras penas cubren el fondo de los enormes platos en las que son servidas.

Después de algunas décadas trabajando en los fogones de tres continentes coincido con muchos profesionales de la cocina en que, si bien es cierto que en España estamos obteniendo muy buenos resultados y podemos sentirnos orgullosos del gran plantel de cocineros que labora en nuestros fogones, por desgracia, hay arribistas que tratan de aprovechar el buen trabajo ajeno para presentar ofertas culinarias que carecen de la calidad exigida para ser adjetivadas como creaciones de autor. Pero como mi cardiólogo me aconseja que no haga mala baba, y que me enfade lo menos posible para salvaguardar mi cansado motor de dos tiempos, he decidido tomarme el caso a chacota y, a diferencia de mis anteriores libros de investigación culinaria, y ajeno por completo a la polémica suscitada por los cocineros españoles en lo que respecta a la cocina de vanguardia, procuraré redactar una obra que, a la vez que enseñe, sea capaz de hacernos esbozar una

sonrisa; para amargarnos el día tenemos más que suficiente con el precio del petróleo, el euríbor y algunas tertulias televisadas.

No es mi intención sostener la opinión de que los profesionales, los Jefes de Cocina, carezcan de las aptitudes necesarias para que la cocina española siga siendo un referente en todo el mundo, ni pretendido demonizar a quienes luchan a diario para recorrer el largo y difícil camino que lleva a la corrección profesional, en general, y en algunos casos a la excelencia; lo único que intento en este libro es defender la idea de que en la actualidad algunos profesionales que están rodeados de maquinaria moderna, que trabajan con productos más o menos químicos, polvos facilitadores, elixires mágicos que dotan de sabor a recetas insípidas y diferentes substancias congelantes o modificativas que ayudan a rematar platos y presentarlos ante los clientes, están olvidando las técnicas tradicionales de cocina. Digo esto porque, si sólo nos dedicamos a la cocina de vanguardia, podremos ser los asiduos ganadores del premio Nobel de química pero creo que la misión de los cocineros, en general, es dar de comer a los clientes.

Todos entendemos que el ritmo de trabajo que se ha impuesto en las cocinas actuales obliga a que muchos cocineros tengan que atender a un gran número de clientes con muy poco personal de cocina, debido al alto costo operativo que las nóminas y seguros suponen para las pequeñas empresas, y que esta circunstancia les fuerce a utilizar los productos químicos que están en el mercado; pero ello no les exige presentar platos “normalitos” escondidos bajo la capa de una descripción literaria, rimbombante, en las cartas que presentan en algunos restaurantes que no hacen sino incitar al error del cliente incauto, y mucho menos aún que algunos empresarios deshonestos, que siempre los ha habido, los hay y los habrá, justifiquen con esta literatura fraudulenta el elevado monto de las facturas.

Personalmente creo que, debido al ritmo infernal que llevamos en la actualidad, a los recortes de personal en las cocinas para poder

aumentar la dotación del personal que sirve las mesas, cambiando apariencia por calidad en muchos casos, y al enorme encarecimiento de los gastos operativos, estamos perdiendo la mística que debería presidir los fogones de cualquier restaurante.

Por otra parte la formidable demanda de profesionales de cocina que existe en el sector hostelero hace que, quienes antes podían ser considerados como oficiales de segunda o ayudantes avanzados, pasen a tomar las riendas de algunas cocinas con la categoría de chef, en algunos casos son tan buenos que van más allá de chef para convertirse en “cheff”, aunque el espinoso asunto de la ortografía en las cartas mejor no meneallo. Resumiendo, por las prisas, personas que no están preparadas para ejercer una jefatura de cocina, se ven encumbrados a un puesto en el que hacen, y deshacen, a su antojo bajando la calidad de los resultados gastronómicos que se presentan en las mesas, en una magnitud inversamente proporcional a los precios que los propietarios de los restaurantes exigen en la cuenta.

Como enamorado incondicional de la profesión que ejercí durante años, empezando tras los fogones de humildes tabernas para terminar siendo elegido para formar parte del equipo que inauguró el “Gran Meliá Caracas”, creo que es mi obligación ineludible romper una lanza a favor de la mística en la cocina, también en defensa de la mejor preparación de la generación de relevo, y por ello he decidido que no es un mal momento para publicar este nuevo libro dedicado a la investigación culinaria. Pero si en “La cocina medieval en la Villa de Sos del Rey Católico” hice una aproximación a la cocina del Medievo, y en “La Gastronomía en tiempos de San Francisco Javier” me asomé a los fogones del Renacimiento, en este nuevo libro pretendo profundizar, con un pelín de ironía y mala leche eso sí, en una de las épocas más atractivas para nuestra gastronomía que es la del Renacimiento en España.

Antes de comenzar con la lectura del libro, debemos tener en cuenta que, si en la Edad Media se empezaron a sentar las bases de la

cocina profesional, el tiempo del Renacimiento nos trajo a la península Ibérica los primeros profesionales artistas pagados para crear recetas sublimes... para el gusto de entonces. Si con la publicación de este libro consigo que uno solo de los profesionales de la cocina se reencuentre con la mística de una de las profesiones más hermosas del mundo, o que alguien aprenda una técnica y la adapte a las necesidades de los restaurantes evitando que caiga en el olvido, o que alguien se ría de la mala leche con la que he tratado de redactar este texto y se acerca por curiosidad a la cocina, me daré por satisfecho aunque mi editor no esté totalmente de acuerdo.

*J. M. Mójica-Legarre*

*renacimiento*





**S**i el Renacimiento es, según quienes estudian la historia, uno de los grandes momentos de la humanidad, que significó el paso del oscurantismo medieval al refinamiento y auge de las artes, no fue simplemente un movimiento aperturista hacia la modernidad por medio de los artistas y los humanistas, sino que hizo progresar a toda sociedad potenciando, en los más pudientes, una inclinación hacia el disfrute y el hedonismo; bueno, en realidad los ricos siempre habían disfrutado mucho pero, a partir de entonces, lo hicieron de manera mucho más civilizada.

La gastronomía, la forma de comer de quienes podían permitirse mesas bien surtidas, y no me refiero a los modales en la mesa que es harina de otro costal como ya veremos, avanzó a golpe de ensayo y error por entre las densas humaredas de las húmedas cocinas asfixiantes llenas de hollín habituales en el Medievo, arrastrada por obreros sudorosos manipulando alimentos bajo las órdenes de un cocinero que se ocupaba de hacer comestibles las materias primas menos apropiadas para tener digestiones soportables, hacia unos obradores, no por nuevos menos incómodos para el trabajo, pero dirigidos por un jefe de cocina que, normalmente, era al tiempo el maestresala y organizador de banquetes que, además de asegurar la idónea preparación de los alimentos que se consumirían en las mesas de los nobles, comenzaba a buscar la sofisticación de las preparaciones y la presentación de las recetas para que fuesen, además de consumibles, llamativas a los ojos de quienes iban a consumirlos.

La palabra Renacimiento viene de la expresión italiana rinascita, que venía a definir la vuelta a los cánones clásicos de belleza y a la filosofía de los grecorromanos, dando por inútil todos los siglos que habí-

an pasado estancados en la cerril obcecación de los mandatarios medievales que, como casi todos los que han ostentado al poder, pensaron que, si ellos estaban bien ¿para qué había que cambiar nada?; pero esta forma de conceptualizar el movimiento cultural y social, que fue definido y potenciado por el arquitecto Giorgio Vasari no se quedó sólo en la acepción de lo que entonces se conocía como cultura sino que traspasó los niveles aceptados, o sea, lo políticamente correcto que diríamos hoy, para llegar a una profunda modificación de los modales y del protocolo utilizado por la nobleza, sin olvidar a la burguesía acomodada que, ya en aquellos tiempos, se apuntaba a todo cuanto hacían los que podían presumir de algún pedigrí en su familia.

Pero este cambio no se produjo de una forma radical sino que fue calando en las modas sociales, de modo paulatino, o palatino ya que descendía de los palacios hacia el común de los mortales en un efecto cascada, como el consumo de cocaína que bajó de ciertos grupos de la jet set hacia los ejecutivos agresivos y otros trepas, como una lógica reacción a la cerrazón medieval impuesta por los gerifaltes religiosos de la época. Por otra parte, la novedosa forma de considerar al hombre como ente individual y no como masa anónima, tal y como habían preconizado siglos atrás filósofos griegos y romanos, el modo de liberarlo de presiones religiosas y colocar al ser humano en el centro del Universo, que es una forma culta de expresar que el hombre podía vivir perfectamente centrado en la borra de su ombligo, hizo que quienes disponían de una bolsa bien repleta, aburridos de otras formas horizontales de solazarse a costa de cortesanas experimentadas, y de virgos campesinos, buscaran el disfrute en algo tan prosaico como había sido hasta entonces la tarea de alimentarse, que no había pasado de invertir el proceso de expulsión del sobrante de la combustión alimentaria.

Esta nueva manera de alimentar el alma y el cuerpo con el mismo nivel de exquisitez y cuidado es la que obligó a los cocineros a esmerarse en la preparación de sus recetas y, pareja a esta dedica-

ción, empezó a surgir una nueva clase de obreros, elitistas, sí, muy bien remunerados, también, pero trabajando catorce horas diarias como cualquier hijo de vecino, que pasaron de ser humildes guisapapas a convertirse en los primeros cocineros/artistas de la Historia de la Humanidad.

Si durante buena parte del siglo XV se mantuvieron todavía algunos cánones vigentes durante el Medievo, paralelamente se fueron desarrollando una serie de conceptos novedosos que, sin llegar a desmoronar definitivamente las costumbres pasadas, fuertemente arraigadas en las clases inmovilistas, evolucionaron hacia una modernidad que hizo del Renacimiento una época que, sin llegar a la ruptura con los representantes del orden establecido y las finanzas, quienes al fin y al cabo eran los que pagaban las veleidades de los cocineros de vanguardia de la época, o sea, como hoy en día, hizo de puente válido para salir del oscurantismo y encaminarse hacia un pensamiento libre en el que a pesar de seguir mandando los mismos, al menos dejaban que se les insultara... dentro de un orden.

El Renacimiento tuvo su origen en Italia, a principios del siglo XV, por la imperiosa necesidad que tenían los jefazos de recuperar un pasado glorioso que les devolviera, a los "Silvio Berlusconi" de entonces, el prestigio que habían perdido con la caída del Imperio Romano. Aunque casi todos los historiadores opinan que realmente este periodo comenzó a finales del siglo XIV, a efectos del tema que nos ocupa tomaremos como fecha de partida la segunda mitad del siglo XV ya que, de este modo, evitaremos el coñazo de los balbuceos pioneros de los primeros cocineros profesionales, probablemente plagados de errores incomibles y recetas caídas en el olvido, afortunadamente, que hicieron coexistir en los fogones, nunca mejor dicho, las artes culinarias medievales con las innovaciones marcadas por las modas de la época.

Si prestamos un poco de atención a este hecho de convivencia forzada a veces, ni en el fondo ni en la forma, se diferencia del extra-

ño matrimonio de conveniencia que en su día tuvo la cocina tradicional con la “Nouvelle Cuisine”, o la situación más actual de camas separadas de la Nueva Cocina, casi muerta y enterrada, con la llamada “Cocina de Vanguardia”; como estas cohabitaciones forzadas e interesadas entre modernos y conservadores, me refiero sólo a las comidas, son el pan de cada día de los profesionales de la Cocina, no podemos aportar detalles ilustrativos de cómo debe pasarse de una moda a otra por lo que, con el debido respeto a los historiadores, para efectos de la cocina medieval y renacentista debemos empezar a contar desde la fecha señalada.

En el Renacimiento, para que se empezara a comentar el avance de las cocinas y, sobre todo para que los gourmets de la época tuvieran algo de qué hablar, hubo cuatro circunstancias que potenciaron la mejora de las técnicas culinarias de la época y el nacimiento de los grandes profesionales de la cocina renacentista, sin las cuales, no hubiera sido posible un desarrollo tan rápido.

Primero, el nacimiento del mecenazgo por parte de familias acomodadas que sostenían artistas y filósofos, que fueron algo parecido a esos snobs acaudalados de los años sesenta del siglo XX en España que sólo escuchaban música en inglés y pontificaban a favor del Mayo francés arrellanados en butacas de terciopelo estilo Luis XV; pero al menos los del Renacimiento ponían las pelas necesarias para pagar a los artistas.

En segundo lugar el descubrimiento de la ruta más corta para llegar a las costas de América, que fue la primera ocasión en la que España tuvo que alquilar los servicios de mano de obra especializada en el extranjero para llevar a cabo una empresa financiada con capital nacional, me refiero a Cristóbal Colón, claro.

En tercer lugar, después, el contacto que había existido con otras cocinas allende las patrias fronteras como el caso de la árabe o la oriental; de la cocina hebrea no hablamos porque, de manera muy

inteligente, nuestros mandatarios se encargaron de expulsar a los judíos una vez que nos enseñaron a preparar el Cocido a la madrileña, al que añadimos por nuestra cuenta materias prohibidas para ellos como el chorizo y la morcilla con objeto de que no pudiesen reclamar los royalties del Hamín original.

Y por último, pero no por ello menos importante, el nacimiento de la imprenta de tipos móviles que no tardaría en convertirse en azote de conciencias y medio de vida para más de un caradura; juro que no me refiero a las empresas distribuidoras de libros que sólo cobran el sesenta por ciento del precio de venta al público de unas obras que, ni han escrito, ni han impreso.

Los mecenas que patrocinaban el arte nacido en el Renacimiento, por ejemplo los Medici que eran como los Tyssen de aquellos siglos que se reunían con sus protegidos ante bien surtidas mesas ocupándose en disertar sobre todo lo divino y lo humano, dieron el primer empujón económico que necesitaban las cocinas de entonces para incorporar a las recetas de siempre nuevos elementos que, gracias a la tozudez de un genovés nacido en una familia de tejedores, no faltaban tras la llegada del hijo trotamundos del humilde matrimonio Colombo-Fontanarrosa a lo que más tarde sería conocido como América, llamada así en honor a otro italiano, Américo Vespucio, que no descubrió nada pero sabía dibujar mapas con más arte que Colón... o tenía mejores relaciones con la prensa de la época, vaya usted a saber.

Está muy claro que aquellos espíritus especiales, inmensamente creativos, sublimados por el ejercicio diario del arte, creaban un ambiente de sobremesa en el que, aparte de comentar la relación del hombre con su entorno, y las últimas tendencias artísticas, daría pie a unos debates filosóficos profundos que se alargarían en las noches; es evidente que aquellos talentos eran merecedores de los mejores platos y los licores más delicados para evitar digestiones malamente atrave-

sadas con algún extemporáneo “¡hablemos del “mineralismo”, coño!” al mejor estilo Arrabal.

Mónica Diez de la Cortina, una de las pocas personas serias que van a poder leer en este libro, define al hombre renacentista con las siguientes palabras: “El hombre humanista se centra en el estudio de la cultura clásica, en el estudio del hombre como individuo y en su capacidad intelectual para el estudio de todos los campos del saber: ciencia, filosofía, arte... El ideal es un hombre completo, armónicamente desarrollado en lo físico y en lo espiritual que no limita su saber a un campo concreto, sino abierto a lo universal. La plena confianza que se tiene en el hombre da lugar al antropocentrismo. El prototipo de humanista lo encontramos en Leonardo da Vinci. El intelectualismo de este periodo produjo grandes avances en el mundo de las ciencias, acrecentado por el descubrimiento de la imprenta que ayudó a la difusión de los saberes por todas las cortes Europeas. El hombre en el terreno científico trata de profundizar en las aplicaciones y fundamentos de la ciencia; así hay un gran desarrollo de la oftalmología; las cátedras de cirugía y anatomía en las Universidades serán desarrolladas por los médicos que se van dirigiendo cada vez más por el camino práctico como Miguel Servet, que publicó el Tratado de Terapéutica donde manifiesta ser el descubridor de la circulación pulmonar, dejando la puerta abierta para que posteriormente se descubra la circulación de la sangre”.

Se podrían resumir estas acertadas frases diciendo que el verdadero hombre del Renacimiento era una persona que no circunscribía sus inclinaciones culturales a una sola disciplina artística o científica sino que, curioso y dado al estudio, se mostraba interesado por todas las ramas de saber sin despreciar ninguna de ellas aunque, como es natural, destacase particularmente en alguna de ellas; es decir, que aquellos hombres del Renacimiento, plurales e inquietos, no son quienes inspiran a los especialistas de la actualidad... bueno, al menos eso creo.

Decíamos que uno de los acontecimientos que más favorecieron a la expansión de las técnicas culinarias, había sido el hondo contacto que habían mantenido durante siglos los cocineros medievales españoles con la gastronomía musulmana y judía, así como la influencia recibida del liderazgo cultural impuesto por el Imperio Bizantino, por medio de los cocineros musulmanes que lo habían conocido de primera mano.

Estas experiencias de las que sólo pudieron beneficiarse los cocineros españoles habían dado como resultado primero, una cocina de fusión cuyas diferencias con las recetas originales se basaban sólo en las prohibiciones puntuales de consumir algunos alimentos que imponían las diferentes confesiones religiosas, mientras que las técnicas culinarias se maridaron enriqueciendo por igual a todos los profesionales, sin importar su lugar de origen, Israel, Arabia o Salamanca, ni su previsible destino final, la hoguera, la hoguera o la hoguera, Inquisición mediante.

Por último, la invención de la imprenta de tipos móviles, idea robada por Gutenberg según algunas publicaciones, dotó a los cocineros de un arma que hasta entonces era impensable para ellos: los primeros libros de cocina. Este hito señala un punto de inflexión más importante de lo que pueda parecer a primera vista ya que nos informa de algunos datos importantes para la investigación que nos ocupa.

Debemos tener en cuenta que los libros no eran un artículo de uso corriente; por lo tanto, el hecho de que se publicasen varios de ellos, da idea exacta de la importancia que el buen comer, la correcta presentación de los platos y la delicadeza de las recetas tenían en aquel tiempo. Además nos dicen que algunos de los cocineros de entonces, al menos los Jefes de Cocina y maestresalas, tenían alguna instrucción, o al menos sabían leer, caso no muy común en una sociedad recién salida del Medievo; pero a la hora de publicar, exactamente como hoy en día, sólo los más suertudos o mediatizados de entre los profesiona-

les, tenían acceso a los editores... o al dinero que permitía publicarlos por su cuenta y riesgo.

La expansión de las técnicas culinarias nacidas en el Renacimiento tuvo también un gran aliado en la mejora de las comunicaciones entre las grandes poblaciones y en la migración de los artesanos que, buscando mejor mercado para sus productos, o para sus habilidades profesionales, se desplazaban a los lugares en los que florecía la cultura llevando con ellos lo aprendido en sus lugares de origen.

Curiosamente a los artífices llegados de otras tierras se les consideraba una bendición para los pueblos por lo que podían aportar de nuevo en sus lugares de trabajo y por lo que podían enriquecer culturalmente a quienes llevaban mucho tiempo ocupados en la misma labor; posiblemente en aquellos tiempos no llegaban en pateras sino a pie o en carros destalados pero, eso, es otra cuestión.

Si Italia fue la cuna del Renacimiento y la depositaria de este tesoro durante todo el siglo XV, en Alemania, Francia o España, aunque ya se tenían noticias de las muchas e importantes novedades que se estaban produciendo en la península con forma de bota de Drag Queen, el Renacimiento no se desarrolló hasta el siglo siguiente. En el caso de Alemania y Francia, el conocimiento de las nuevas modas sociales se produjo por la proximidad geográfica con la cuna del movimiento; pero en el caso de España estas noticias llegaron mucho antes, de primera mano, ya que el Reino de Aragón, actualmente Comunidad Autónoma de segunda categoría a pesar de su bagaje histórico, mantenía posesiones en la península Itálica y, muchos de los cocineros de aquella nobleza, que ya empezaba a refinarse, eran súbditos de la Corona Aragonesa cuyos archivos se encuentran actualmente en Cataluña, junto a más de un centenar de obras de arte que no quieren devolver a sus legítimos dueños, esto es a los aragoneses, aunque lo mande Su Santidad el Papa de Roma, cosa que por cierto ya ha ordenado sin que no le hayan hecho ni puto ca... .

Un ejemplo de lo que he citado es que uno de los primeros libros de cocina impresos es el famosísimo “Livre del Coch”, el “Libro del Cocinero” escrito por Rupert de Nola, que era a la sazón cocinero del Rey de Nápoles que dependía del rey de Aragón.

El libro, escrito en catalán, es una especie de guía culinaria que tiene una gran trascendencia para el desarrollo de la cocina profesional ya que trata de unificar recetas y preparaciones. Algo parecido es lo que hizo a principios del siglo XX Auguste Escoffier con la publicación de su “Guide Culinaire” que, durante algún tiempo, fue la biblia de todo cocinero que se preciara. Pero como el ser humano tiende a imitar el éxito ajeno, no sólo este libro fue referencia para los cocineros de la época ya que Guillaume Tirel, autor de “Le Viander” o el tratado culinario de Martino da Como e incluso el “Livre de l’honnête volupté” de Platine de Crémone, fueron textos de consulta en la época que nos ocupa, detalle que define por sí mismo, el gran interés que entre los profesionales de la cocina despertaban las novedades que se producían en el arte que desempeñaban a diario, posiblemente para criticar lo que estaba escrito porque ellos sabían hacerlo mejor, al menos en el caso de los cocineros españoles.

Una de las cosas que nos sorprende de estos tratados de Cocina, independientemente del autor que lo firme, es la enigmática forma que tenían de escribir las recetas. A diferencia de los cocineros posteriores al Renacimiento, desdeñan la inclusión de un listado de ingredientes y el peso a utilizar de cada uno de ellos por lo que, en cierto modo, queda a discreción del cocinero las cantidades a usar en cada preparación. También es usual en estas recetas la utilización de expresiones que encierran un significado sólo accesible a quienes conocen el oficio.

Pondré un ejemplo extraído del “Livre del Coch”:

Potatge de Janet de gallines. Pren vna gallina q sie mes de mig cuya en olla: e talla la axicom si la hauies a donar a ton senyor: e apres pren bona carn salada que sia grassa e çoffregir la has ensemgs

ab vna poca dc> ceba: e apre que es çoffrida met hi la gallina: e çofregir sa ta<m>be. e pre<n> ametles que sien torrades e pica les: e me hi peres que sien cuytes en mel: e pren los fetges deles gallines e met los a coure embrases: e apres que sien ben cuylts met los enlo morter deles ametles e picao tot plegat: e apres pren vna molla de pa que sia torrat e remullat ab vinagre blanch e metras lo tambe enlo morter p<er> ques pich tot plegat: e com tot aço sia picat destemprau ab brou del gallines que sia bo d<e> sal: e passar ho has tot per vn sedas: e apres met ho en vna olla e aximateix la gallina: e met hi de totes salses fines: e met hi aximateix bona qua<n>titat d<e> sucre. E aquesta salsa vol esser algun tant agreta: e co<m> sia cuytta la salsa met hi vn poch de joliuert que sia tallat menut dins [XII] enla olla: e fes scudelles qua<n>t sien flettes metras hi desobre sucre e caneylla: e axi se fa lo Janet de Gallines.

Potaje de Janet de gallinas. Coger una gallina que esté algo más que medio cocida en la olla: y córtala como si la fueras a servir a tu señor: y después coge buena carne salada que tenga grasa y has de sofreírla con un poco de cebolla: y después que esté sofrita mete la gallina también, y coge almendras que estén bien tostadas y pícalas: y mete peras que estén cocidas en miel: y coge los hígados de las gallinas y ponlos a cocer en las brasas: y después que estén bien cocidos ponlos en el mortero con las almendras y pícalo todo junto: y después coge una migaja de pan que esté tostado y mojado en vinagre blanco y lo meterás también en el mortero para picarlo todo junto: y cuando todo esto esté picado desleídlo en un caldo de gallina que esté bien de sal: y lo pasarás todo por un cedazo: y después mételo todo en una olla y también la gallina: y ponle de todas las salsas finas: y pon también una buena cantidad de azúcar: Y esta salsa debe resultar un poco ácida: y cuando esté cocida la salsa, pon dentro un poco de perejil que esté cortado fino dentro de la olla: y ponlo en escudillas y cuando estén preparadas pondrás encima azúcar y canela : y así se hace el Janet de gallinas.

Como podemos observar, además de que, como ya hemos apuntado, la cantidad de cada uno de los ingredientes queda a juicio del cocinero, hay dos cosas que sólo podían ser desentrañadas por quienes, a diario, ejercían su labor en las cocinas ¿Quién, si no era un profesional, podía saber cómo se cortaba una gallina para servirla de manera correcta al señor de la casa? O, ¿quién podría conocer cuáles eran todas las salsas finas a las que alude el autor del texto?

Sea como fuere, en aquella época en la que la conciencia gremial estaba verdaderamente arraigada en la sociedad, no es de extrañar todo este intríngulis creado alrededor de las recetas que eran entonces, sin lugar a dudas, textos sólo para iniciados; por no citar que es la mejor manera de que un cocinero ibérico se dignara en cocinar alguna de esas recetas ya que tenía plena libertad para cambiar los ingredientes a su antojo sin seguir regla alguna para “mejorar” el trabajo ajeno.

Así pues, los libros que se editaron a finales de la Edad Media y a principios del Renacimiento, contribuyeron en gran medida a la expansión del arte culinario en toda Europa y en España; pero también hemos hablado de otras causas que incidieron en el refinamiento de las recetas al uso y entre ellas, y no la menor, creo haber utilizado antes esta expresión, fue la del contacto de las cocinas medievales con las llegadas de oriente y las que tenían raíces judías, o sefardíes, que siendo igual no es lo mismo.

Por aquellos años se vivía en la península Ibérica una existencia sosegada, casi apacible, si no fuera porque el vulgo debía sufrir los continuos abusos de los señores feudales, a quienes los reyes otorgaban tierras y prebendas, y que no dudaban en poner bajo la custodia y supervisión de vasallos de medio pelo quienes, además de lo que debían entregar a su señor natural, trataban de enriquecerse a costa de los impuestos de los más pobres.

Está muy claro que la tierra era fuente de toda riqueza ya que, a poco que se cuide, y si el clima lo permite, siempre rinde más de lo

que se le entrega; pero por mucho que se estirases la exigua cosechas recogidas por los agricultores, no podían cumplir con las peticiones de los señores, enriquecer a los encargados de las tierras y dar de comer a quienes cultivaban los terrenos; y todo ello ¡sin una miserable subvención gubernamental que llevarse a la talega, oiga!

Así pues esta especie de terroristas del campo, estos intermediarios de la época, fueron una de las primeras causas de explotación de la mano de obra no esclava que laboraba en los campos de España de sol a sol sin vacaciones, ni horas extraordinarias, sin derecho a quejas y, es natural, sin huelgas ni pataleo alguno.

Quiero aclarar para no herir susceptibilidades que, si alguien piensa que mi comentario malicioso sobre los mercachifles mediadores de entonces es para comparar a los explotadores del Renacimiento con los intermediarios de hoy, no se equivoca en absoluto; lo que sucede es que no puedo llamarlos como me gustaría, porque mi madre me dijo que no debía ser grosero en mis libros y el vocabulario grueso de mi pareja, aunque ya la estoy educando, no pasa del soco-rrido “jolín”.

Así pues, si exceptuamos las exigencias de los señores, los intermediarios, las pestes, la baja calidad de vida, la Inquisición, la mala leche de los eclesiásticos y las carencias alimentarias de gran parte de la población, que por otra parte eran comunes en toda Europa, afirmamos sin temor a errar que en España se podía disfrutar de una existencia sosegada, casi apacible, siempre y cuando se perteneciese a la nobleza, a la Iglesia o a la clase de los comerciantes acomodados.

Entrando de lleno en la influencia que recibió la cocina española de las llegadas de otras latitudes, es preciso comentar que antes de la aparición de los musulmanes en nuestro territorio no teníamos la variedad de productos de los que presumimos hoy en día. Debemos recordar que, cuando los refinados cortesanos musulmanes, entraron en España para asentarse definitivamente, sin sospechar en ningún

momento lo que se iban a encontrar, trajeron con ellos la caña de azúcar, que luego se llevó a tierras americanas como producto autóctono de la vieja piel de toro, la palma datilera típicamente ilicitana, los levantinos limones y las valencianas naranjas, los melocotones oriundos de Calanda y otros frutos hasta entonces sólo conocidos por quienes habían participado en las Cruzadas dejándose la piel en ello.

También aportaron el conocimiento avanzado de la agricultura, incluido el uso de irrigaciones y de norias, tan típicos de la huerta murciana, lo que dio un fuerte impulso al cultivo de la tierra; pero además de las novedades en la agricultura, recuerden que en España no se conocía todavía el golf, trajeron con ellos nuevos sabores, nuevas técnicas culinarias que, poco a poco se fueron mezclando con las autóctonas para dar paso a una cocina de fusión que es la madre de la actual española.

Los viajeros españoles que se veían obligados a comer en las mesas musulmanas o judías, iniciaron una costumbre que todavía respetan los turistas iberos en cuanto ponen los pies fuera de su casa: se quejaban de que los alimentos eran más picantes que en los territorios cristianos por debido al abuso de pimienta, de ajo o de azafrán; y es que, como en España, no se come en ningún sitio, a decir de los españoles, claro. En sus orígenes, la cocina de los árabes que llegaron a España era la usual que correspondía a una alimentación básica, consistente en carne de cordero, y algunos productos vegetales. En resumen, según los escritos de aquellos invasores musulmanes, cuyos nietos reclaman la propiedad de Al Ándalus sin siquiera presentar las escrituras, “las delicias se encuentran en tres cosas: en comer carne, en cabalgar carne y en meter la carne en la carne” ¡Qué poesía!, ¡qué tierna espiritualidad coránica rezuma esta frase!

Si hacemos caso de esta afirmación que puede encontrarse en uno de los relatos que leemos en “Las Mil y Una Noches”, la cocina árabe de aquel tiempo tenía una clara orientación al consumo de

carne; pero conforme fueron abandonando los territorios desérticos y fueron conquistando otras regiones más fértiles, introdujeron paulatinamente en su cocina nuevos elementos que la fueron enriqueciendo para llegar a la que trajeron a la península Ibérica.

Para entender mejor esto hay que partir de una afirmación básica: La cocina árabe que entra en España no es propia de un sólo país, sino que es común a bastantes países de África y del Medio Oriente. Cuando aquellas tribus que ocupaban los desiertos más calurosos del planeta tomaron contacto con la cocina de Bizancio, entraron en estrecha relación con los gustos de la población bizantina de la época y, por supuesto, con los productos exóticos llegados hasta esas tierras a causa del comercio que mantenían los mercaderes bizantinos con el Extremo Oriente. Definitivamente la pluriculturalidad, al menos en aquel entonces, era enriquecedora para todos. Es fácil deducir que de todos estos pueblos que mantenían líneas comerciales con Oriente, sobre todo los árabes, heredaron su inclinación al uso y a veces abuso de las especias y, a pesar de éstas circunstancias tan favorables para sus cocineros, no consiguieron alcanzar la variada riqueza culinaria que, ya en aquellos años, se podía encontrar a lo largo de todo el litoral del mar Mediterráneo.

Para comprobar este hecho que afirmo, no hay sino echar una ojeada a la cocina de aquellos años que se trabajaba habitualmente en Marruecos, Libia, Túnez, Argelia o Egipto.

Aunque muchos autores afirman, o al menos dan a entender, que el arroz es un aporte de la invasión musulmana es preciso decir que, antes de la influencia árabe, se cultivaba arroz en territorio español desde el siglo VI, ya que había sido traído por los bizantinos que se habían asentado en la península Ibérica; pero también es cierto que con los adelantos en agricultura que trajeron los árabes, se mejoró de manera notable el cultivo de este cereal y se popularizó su consumo en todo el territorio, lo que debió inspirar a un iluminado ser humano, mil veces bendito sea, para crear la primera paella de la Historia.

Una de las aparentes sorpresas con las que podemos encontrarnos en la alimentación de estos años es el consumo de la pasta. Aunque la hipótesis más extendida, ahora descartada por casi todos los historiadores de la gastronomía mundial, situaba los orígenes de este alimento en China, desde donde habría llegado en pleno siglo XIII hasta Italia gracias a los viajes de Marco Polo. Hoy en día sabemos que ya en el Imperio Romano se consumía una masa de harina y agua cocida, muy parecida a la pasta consumida hoy, a la que llamaban “lagano”. Además en otros países asiáticos, como es el caso de la India, e incluso algunos países árabes, elaboraban desde tiempos remotos una especie de pasta de harina que nombraban “sebica” que viene a significar “hebra” o “cordón”.

La denominación más antigua empleada en España para designar la pasta, “fideos”, ha llegado hasta nuestros días y aparece por primera vez en un manuscrito árabe del siglo XIII; al mismo tiempo, numerosos documentos atestiguan que, durante la Edad Media, su consumo tuvo un gran apogeo en la zona de influencia de la Corona de Aragón, por lo que, dados los habituales contactos comerciales, personales y migratorios dentro de los territorios españoles, desde siempre hemos sido un poco “culo inquieto”, es muy posible que el consumo de estos hilos de harina amasada y cocida, se popularizase desde el reino de Aragón.

Desconozco si los invasores árabes fueron quienes introdujeron el consumo de pasta en la península, e ignoro quiénes acostumbraron a los aragoneses a consumirla mucho antes de entrar en posesión del Reino de Nápoles; pero sí estoy seguro de que los árabes trajeron especias y formas de cocina desconocidas en aquella época y también nos regalaron el refinamiento de los postres, y algunas delicias que aún hoy sorprenden por su delicadeza. Uno de los dulces que posiblemente hayan llegado a territorio español con el inicio de la conquista musulmana, es el mazapán; pero al ser un dulce tan codiciado y tan sabroso, cada una de las partes enfrentadas defiende teorías disímiles,

e irreconciliables, con las que intenta apuntarse la paternidad de tan codiciado manjar; como mi labor en este libro no es la de emitir opiniones personales sobre la historia (¡ja!), sino informar de los hechos, expondré algunas de las versiones que he llegado a conocer.

Los sicilianos sostienen la versión de que un postre similar al mazapán ya se consumía en la Antigua Grecia, donde se alababan ardientemente las bondades de una pasta fabricada a base de almendras y endulzada con miel. Defienden además que, con la llegada de la era cristiana, es muy posible que este dulce de almendras y miel se incorporase a los mesas que se preparaban para celebrar las Pascuas y, justo en ese momento, recibiría el nombre de “panis martius”, o “pan de marzo”, mes en el que se celebra esta festividad, expresión que terminaría abreviada dando lugar a la palabra italiana “marzapane”; obsérvese que, en literatura, el orden de las palabras no sólo altera el producto sino que es capaz de cambiar la historia.

Por su parte, los toledanos aseguran que el mazapán fue descubierto por las monjitas del convento de San Clemente de Toledo, durante la recia hambruna que siguió a la batalla de las Navas de Tolosa. Cuentan las leyendas que, como no había trigo y la carencia de alimentos era casi total, para nutrir a los enfermos que estaban en el hospital y a los hambrientos que llegaban a pedir comida, las dulces religiosas, nunca mejor dicho, idearon esta masa de almendras y azúcar, aprovechando la feliz circunstancia de que sus despensas estaban llenas de ambos ingredientes; pero nadie explica el por qué tan caritativas monjitas tenían tal cantidad de un producto tan caro como el azúcar apalancado en las despensas del convento.

Hay aún otra versión italiana que sostiene una teoría diferente sobre el nacimiento del mazapán. Dicen, o érase una vez, una noble italiana llamada Eloísa Martorana, que mandó construir a sus expensas, lo más seguro es que fuera a costa del sudor de sus campesinos, un monasterio en la isla de Sicilia.

Por lo visto las hermanitas de este convento, muchas de las cuales eran de origen griego, para ayudarse económicamente y mejorar el diario sustento, elaboraban una deliciosa masa de azúcar con almendras, con la que confeccionaban figuritas de frutas y animales, y las pintaban con colores comestibles a base de azafrán, goma arábiga y pigmentos vegetales, que serían los antecesores del mazapán que conocemos.

Por su parte la versión musulmana defiende que ya en “Las Mil y Una Noches se hablaba de mazapán, que se le cita como el tipo de comida que se consumía para poder soportar los rigurosos ayunos del Ramadán, y también como una suerte de alimento afrodisíaco que levantaba la moral a los varones, además de otras cosas digo yo, para poder cumplir con sus múltiples deberes conyugales con sus diferentes esposas. Sea cual sea la verdadera historia de su origen, la palabra mazapán parece provenir del vocablo árabe “manthabahn”, que era el nombre que recibía el recipiente donde se guardaba esta masa, aunque no falta quien asegure que procede del vocablo árabe “mauthaban”, que traducido literalmente significa “rey sentado” en una clara insinuación a forma que daban a las figuras que se elaboraban con este dulce.

Creo que no importa demasiado quién tenga la paternidad, porque lo realmente interesante es que se llegara a descubrir algo tan delicioso como el mazapán; aunque no dejo de pensar cómo podrán defender algunos la pureza étnica de los exquisitos panellets.

Hasta el momento queda muy claro que la cocina del siglo XVI, particularmente en España, fue muy influenciada por los sabores del Medio Oriente; las fritadas de espinacas, las berenjenas rellenas, los buñuelos y algunas salazones de huevas de pescado, pasaron a las mesas cristianas que, en algunos casos, se ocupaban en añadir jamón, embutidos o productos del cerdo para diferenciar sus guisos de los que habitualmente consumían moriscos y judíos. La gastronomía

tiene mucho que ver con la vida social de los pueblos y corre pareja a la historia de los hombres; o como los simplifican por ahí, somos lo que comemos.

*Vida social  
a principios del renacimiento*





**E**n territorio español vivían en el primer tercio del siglo XVI aproximadamente algo menos de seis millones de habitantes. La poca precisión de esta cifra es debida a la forma en que se calculaba, por medio de padrones, el recuento de personas en aquella época. Puntualizaremos que cuando se llevaba a cabo un censo de vecinos se contaba a los cabezas de familia que pagaban religiosamente sus impuestos, lo que quiere decir dos cosas: que el número de almas contadas se debía multiplicar por cinco o más y que, si los censos de población se hicieran en la actualidad por el método de contar a quienes pagan religiosamente sus impuestos, en España no llegaríamos nunca a los diez millones de habitantes.

En aquellos recuentos, para hacernos una idea de la forma en que estaba constituida la población, el porcentaje de viudas era aproximadamente del 20,5% sobre el de los hombres y, como se ha dicho, no se reflejaba el número de menores existentes en los citados padrones que, como indica su nombre, “padrón”, contaba el número de padres efectivos, es decir, con derechos y deberes. Al ser los padrones registros de personas que estaban sujetas a las pecherías, es decir a pago de impuestos al Estado, también se citaban las llamadas medias viudas o viudas trabajadoras por cuenta ajena que percibían un salario y también estaban obligadas a pagar contribuciones. En cuanto a las profesiones y oficios que eran desempeñados por los españoles de la época, predominaban, casi como en el medio rural de nuestros días, los ganaderos y los agricultores.

Mientras que los primeros surtían los mercados de carne, lana, cueros y quesos, desde los campos llegaban los vegetales, las hortalizas y los granos que completaban la oferta en lo que respecta a la ali-

mentación de entonces. En muchas ocasiones, una familia conjugaba las dos ocupaciones, a pequeña escala, para poder completar su exigua nutrición en el caso de los más pobres, y para negociar los excedentes de inventario en el caso de los terratenientes y de las familias más acomodadas.

El censo laboral, según los padrones de aquella época, lo completaban canteros, albañiles, herrereros, zapateros, carpinteros, sastres, comerciantes al por menor, carreteros y taberneros; ya se observaba entonces que en el censo de los que trabajaban no se contemplaba a los amanuenses, ni a los religiosos ni a los funcionarios civiles, pero como de los oficios nos ocuparemos más adelante, hablaremos de los labradores que eran los encargados de surtir las cocinas con el producto de su labor.

Con arreglo a las leyes de la época, en la práctica, un campesino no podía decir que era dueño ni aún de su misma vida. Todo lo que poseía, comprendida la tierra que trabajaba, los animales que criaba, la casa que habitaba, e incluso la comida que podía consumir con su familia, pertenecía al dueño de la población en la que vivía. Estaban obligados a trabajar para su señor, “el amo”, que a veces, si se portaban bien y no eran quejicas, les concedía una parcela de tierra con la finalidad de que pudieran producir los elementos necesarios para su propia mantención y la de su familia; pero tanta magnanimidad no llegaba al punto de no cobrarles los impuestos en especies por la tierra que de manera tan “desinteresada” les prestaba porque, de este modo “el amo” podía disfrutar todos los días de verdura fresca sin tener necesidad de doblar el espinazo bajo las inclemencias del tiempo.

Los campesinos españoles a principios del Renacimiento llevaban normalmente una vida dura, difícil y llena de carencias rozando el hambre extrema y la miseria más atroz en muchas de las familias. Desgraciadamente, para quienes vivieron entonces, un considerable número de entre ellos se dejaban la vida y la salud en el inútil inten-

to de producir los alimentos necesarios para mantener a sus familias y, al mismo tiempo, cumplir con lo exigido por quien se autoproclamaba su señor y dueño natural de vidas, haciendas y virgos.

Entre otras cosas, que hoy nos parecen rayanas a la más abyecta esclavitud, a los campesinos les estaba completamente prohibido abandonar su lugar de origen sin permiso expreso del amo, y la única manera de obtener su “libertad”, y por ende la de sus familiares, era ahorrar el dinero necesario que les permitiera adquirir un lote de tierras, lo que, por otra parte, sucedía en muy raras ocasiones. Otro modo de lograr su emancipación, era el de contraer matrimonio con alguien perteneciente a las clases acomodadas o a la nobleza lo que en esencia era más difícil que tocar el cielo con la punta de los dedos sin ponerse de puntillas.

A principios del siglo XVI más del 65% de la población española vivía de los productos del campo y se ocupaba en trabajar la tierra y/o cuidar ganado. La labranza y la cría de animales era una labor que absorbía todo el tiempo entre sol y sol, porque los métodos de trabajo eran todavía anticuados y no demasiado eficaces.

Las tierras de cultivo que estaban situadas alrededor de los núcleos de población, por supuesto pertenecientes al señor, se solían dividir en tres grandes grupos según la calidad de su rendimiento global. Las mejores eran llamadas “de pan llevar” porque eran aptas para el cultivo del trigo, las de mediano rendimiento llamadas centeneras y las peores que eran las conocidas como tierras medio centeneras; aclararemos que ese modo de clasificación de terrenos era sólo para los agricultores puesto que, para los propietarios, todas eran iguales: todas les producían pingües beneficios.

A todos los campesinos se les atribuían lotes de tierra en los que hubiera una parte proporcional de cada una de las categorías citadas, de manera que las tierras buenas y malas quedaran siempre equitativamente repartidas entre ellos... cuando se mantuvieran sumisos; hay

que decir que los sindicatos todavía no se habían inventado pero sí que había algún matón, precursor de los sicarios, con siglos de adelanto, y profesionales en el reparto indiscriminado de hostias que, sorprendentemente, no eran curas.

Los campesinos se debían ocupar en trabajar y cosechar sus mínimas parcelas propias, pagando además el canon exigido, y al mismo tiempo tenían la obligación de trabajar en los grandes cultivos pertenecientes al “amo” para arar comunitariamente los campos, segar, recoger toda la cosecha y llenar los graneros del gusano que les mandaba, perdón, he querido decir del humano que les mandaba.

Mucha gente del campo vivía en los llamados señoríos que constaban básicamente de una aldea, la casa fuerte o el castillo del señor, una iglesia, una ermita y las tierras de labor que circundaban el todo. El señor, que habitualmente pertenecía a la nobleza, gobernaba sobre todos y decidía quiénes serían los capataces en los campos y las personas encargadas de vigilar que los aldeanos cumplieran cabalmente con las obligaciones que les había impuesto. Entre éstas, como se ha dicho antes, se contaban el cultivar las tierras del señor, que era la llamada heredad y, además de todo eso, abonar los tributos correspondientes a sus parcelas, en forma de productos del campo.

El señor se adjudicaba también el cargo de juez incontestable en el señorío, y se atribuía la facultad de castigar o multar a quienes quebrantaran las leyes que él mismo establecía e interpretaba según la ocasión. Como los señoríos solían estar apartados entre sí, y los campesinos disponían de muy poco dinero, tenían que confeccionarse todo aquello que necesitasen ellos y sus familias por lo que su aspecto no debía ser demasiado atractivo; para hacernos una idea, los campesinos presentaban un aspecto extraño, algo así como si vistieran diseños de Galiano, pero con lamparones.

Muy pocos productos llegaban de fuera del señorío, a no ser la sal para conservar la carne, el hierro para fabricar algunas herramientas,

tas y las mercancías encargadas por el señor, o por los comerciantes, si la economía del señorío y el tamaño de la aldea o del pueblo lo permitían. A menudo, los únicos visitantes que llegaban a esas poblaciones tan apartadas eran los mendigos, los buhoneros, los penitentes, los peregrinos, los soldados y los frailes que pedían para mantener su convento.

Las casas de los campesinos pobres, que es como decir casi todos, en la época que nos ocupa eran muy diferentes a las que podemos encontrar hoy en día en el medio rural.

Como los agricultores pasaban la mayor parte de la jornada fuera de sus viviendas, las muchas corrientes de aire y la escasa luz que dejaban pasar los ventanucos protegidos por bastas tablazones, no les molestaban demasiado.

Para alumbrarse, utilizaban candiles, velas y si no tenían a mano otra cosa pelaban un juncos seco, lo empapaban en manteca de animal, y eso ardía casi como una vela de cera. Los suelos, de tierra, se mantenían limpios hasta que llegaban a desgastarse de tanto barrerlos. El curtido y la labor de las pieles, en las tenerías, solían estar a cargo de moriscos y judíos conversos pobres, a quienes permitían vivir en las poblaciones, siempre en lugares insalubres y marginales, siempre despreciados e insultados, a cambio de realizar trabajos que nadie más quería hacer; para que se hagan una idea, aquello era como si en los tiempos que corren dejáramos para los emigrantes los trabajos más duros, los que nadie se presta a ejecutar, y encima les acusásemos de que habían venido a nuestra tierra para quitarnos el trabajo, algo increíble.

Por el contrario, los comerciantes judíos y moriscos que tenían una sólida posición económica, sin dejar de ser excluidos de la vida social por causa de su modo de vida diferente, por tanto sin perder el despectivo nombre de “marranos”, tenían un cierto protagonismo en el desarrollo de la vida económica y, se podría decir sin temor a equivocarse, que fueron los primeros banqueros de España, aunque a

muchos les gusta más paladear con fruición la palabra “prestamistas”. Eso es como si, a día de hoy, sin abandonar los insultos a quienes han nacido en otras tierras y llegan a España, se despreciase a los emigrantes pobres y se hiciera la pelota a los ricos. Esto es algo impensable porque, como todos saben, los españoles son justos y nada racistas; según los españoles, por supuesto.

También era importante para las poblaciones el número de canteros y herreros existentes en los pueblos, ya que estos artesanos fueron los artífices de las construcciones levantadas por entonces. Muchos de aquellos maestros canteros llegaron desde Francia y formaban parte de los llamados “Maestros constructores”, más tarde conocidos como francmasones, albañiles franceses en traducción literal, y trajeron con ellos un aire místico muy especial que, si por un lado marcó fuertemente el carácter liberal de una parte de la sociedad culta, levantó las iras de la sociedad más conservadora que, de manera poco sorpresiva, seguían suspirando por los tiempos de antaño; parece ser que los nostálgicos de regímenes anteriores anidan siempre en las clases más altas de la sociedad.

Los herreros, por su parte, no sólo se dedicaban a la construcción, a la fabricación de ruedas y piezas grandes, sino que elaboraban herramientas y, en muchos casos, utensilios de cocina o de ornamento para las casas más pudientes.

Por su parte los zapateros y sastres, a diferencia de los de hoy en día, no sólo manufacturaban las prendas de vestir sino que también producían las telas que utilizaban para la confección de las mismas. Así, mientras que los zapateros trabajaban cuero y repujados a partir de las pieles curtidas en las tenerías, los sastres se ocupaban, a partir del lino y la lana, del hilado y el tejido artesanal de las telas, aunque también trabajaban con paños de superior calidad, a menudo profusamente bordados y recamados, que eran transportados por los arrieros y carreteros desde diferentes lugares de la geografía nacional e

incluso desde el extranjero porque, al parecer, allí lo hacían mejor que nuestros artesanos; es muy posible que esa manía nacional de menospreciar lo nuestro para alabar lo ajeno, la envidia en resumen, arranca desde mucho antes que nosotros la eleváramos al nivel de refinamiento que hoy presenta.

Los comerciantes, como los de hoy en día, se preocupaban de comprar barato y vender con el mayor beneficio posible, dependiendo sus ingresos de la época de recogida de las cosechas, de la maquila y de la venta del ganado.

Estos tenderos recibían sus mercancías desde Francia, por el camino de los Pirineos, y desde el sur todo lo que llegaba de las Colonias americanas. Si bien no existían grandes superficies comerciales como las que amenazan hoy a las ciudades desde los extrarradios, Carrefour era todavía en España un humilde “carro-ful”, sí que podían encontrarse enormes almacenes de grandes comerciantes que, a diferencia de los modernos supermercados que sólo buscan el bien de sus clientes, eran tan malparidos que compraban enormes partidas de artículos para acapararlos y así poder marcar los precios en un mercado prácticamente desabastecido.

Por otra parte, en la escala media social, o sea la “nichichanilimoná” de siempre, entre el quiero y no puedo, estaban los pequeños comerciantes, las pymes, los escribanos, los boticarios y los médicos que, si hacemos caso de lo que nos cuentan los escritores del Siglo de Oro de la literatura española, no eran personajes del todo fiables ya que, mientras los comerciantes adulteraban sus productos y engañaban, siempre que podían, en los pesos y medidas, la mayoría de los escribanos se vendían a quien mejor pagara, remendando las escrituras o los contratos, y los médicos y boticarios eran quienes más ayudaban a los enterradores; pero este dato, como muchos otros que nos han llegado de mano de los literatos insufriblemente cáusticos de la época, no hay que tomarlo al pie de la letra y, en caso de duda no hay

más que observar el trabajo actual de los herederos de aquellos oficios tan denostados ¿Acaso hay algún comerciante que engañe en el peso? ¿Algún abogado o gestor deshonesto? ¿Algún médico que se equivoque?... Pues eso.

La vida diaria de los campesinos, y la de los trabajadores manuales en general, empezaba muy temprano para atender el ganado doméstico, puesto que cada familia, salvo los pobres de solemnidad, tenían como mínimo una cabra, alguna oveja, un cerdo y tantas aves de corral como podían escapar de la olla en momentos de necesidad.

Los pobres de solemnidad, los que hoy son llamados mendigos, sobrevivían a base de pedir limosnas por pueblos y caminos, comiendo de vez en cuando la llamada “sopa boba”, que era una sopa confeccionada con caldo de carne, a la que se añadían vegetales, ofrecida gratuitamente por los conventos a los peregrinos y a los necesitados. De este tipo de alimentación de fortuna, nos llega la expresión “vivir a la sopa boba”, que se aplica a quien come de gorra y no trabaja para ganarse el sustento; claro que en aquel tiempo no era conocida la palabra gigoló, ni la más ofensiva expresión “tertuliano del tomate”. Una vez que habían atendido las necesidades de sus animales domésticos, realizaban la primera colación del día, que normalmente consistía en ingerir aguardiente, algún tipo de alcohol macerado con frutos y hierbas, o vino, acompañado las más de las veces con un trozo de pan duro mojado en él. El resto de la jornada, desde el amanecer hasta que el sol se ponía, cuando el clima lo permitía, los agricultores empleaban todo su tiempo en las faenas del campo, los ganaderos pastoreando y los demás habitantes de la población se dedicaban cada uno a su oficio u ocupación habitual.

Los pastores, durante la primavera y el verano, solían subir a la montaña con sus animales, y a veces con los rebaños de otros, para apacentarlos en los pastos tiernos que crecían a mayor altura mientras las tierras llanas sufrían el acoso brutal del estiaje. Su alimentación

consistía casi a diario en pan cocinado, las sabrosas migas de pastor que hoy se adornan de manera hereje con embutido, huevos, fruta o chocolate; también consumían carne en salazón y productos lácteos, además de aceitunas aliñadas y la carne fresca de las piezas que conseguían cazar.

Cuando se ponía el sol volvían a sus casas, y una vez atendido el ganado doméstico para acomodarlo en los corrales o en el pesebre, cuando no lo metían en su misma casa en tiempos de mucho frío, se reunían todos para la cena en familia, que no solía ser demasiado alimenticia pero sí abundante. Cenaban generalmente las llamadas ollas, pucheros o cocidos, complementados de vez en cuando con frutos secos, con productos grasos resultantes de la matanza del cerdo, con embutidos, con queso o con cecinas.

A veces, si la cosecha de trigo había sido buena, horneaban unos panes planos con poca levadura en forma de plato llano, y colocaban encima un guisado de carne o pescado consumiéndolo en silencio, sentados, posiblemente con los ojos fijos en el cuadro de paisaje que se veía por la ventana; a poco atentamente que hayan leído la frase anterior habrán observado que, si la teoría de la evolución es cierta, en aquellas casas campesinas ya se estaban definiendo los caracteres genéticos que hoy en día nos impulsan hoy a pedir una pizza por teléfono y consumirla mirando la televisión.

Una de las herencias judías que tomaron carta de naturaleza en la cocina española, fue la de las ollas, potes o cocidos. Todas estas recetas son descendientes directas de la “adafina” judía, llamada también “Hamín”, que podríamos definir como el primer cocido que se conoció en España.

La tradición judía de guardar el Sabath, durante el que por imperativos religiosos no podían hacer ningún tipo de trabajo, ni aún encender el fuego para calentar la comida, espoleó la imaginación de este pueblo y, para paliar este problema, colocaban en una olla de

barro vegetales y carne que, antes de la puesta de sol del viernes, la introducían en un horno muy caliente donde la adafina se iba cociendo lentamente a lo largo de toda la noche y así se mantenía caliente hasta la hora de consumirla. Dada la especial forma de alimentación de los campesinos españoles de la época, que comían fuerte sólo en la noche, esta forma de cocinar los alimentos se adecuaba perfectamente a sus costumbres por lo que la adoptaron de inmediato; pero, para diferenciarse de los judíos, le añadían productos de cerdo y embutidos, lo que dio como resultado los cocidos, potes, y ollas podridas que conocemos hoy.

Aquel cocido que se consumía en las casas pobres y del cual Felipe II sería un defensor a ultranza, se ha convertido en un plato relativamente costoso que, en muchos restaurantes, anuncian con fanfarrias “el viernes hay cocido”, ha perdido por desgracia su primitiva esencia porque, según los dietistas contiene mucha grasa y es rico en colesterol por lo que no es aconsejable su consumo a partir de cierta edad.

La moda de lo light, lo sano y, sobre todo, el guardar la línea para ser agradable a los demás, nos está llevando a sacar las cosas de quicio. Yo que peso mis buenas doce arrobas castellanas me niego a prescindir de un buen cocido de vez en cuando y, por supuesto, no voy a esperar a que un “lumbreras” decida inventar chorizos “light”, o a que la ingeniería genética consiga criar cerdos bajos en calorías; además, el yogur me pone de mala leche y no es un juego de palabras.

En los núcleos habitados se organizaba la jornada de acuerdo a las campanas de la parroquia con los toques ordinarios que eran unos siete diarios. Además de anunciar el ángelus y otros momentos de recogimiento, la campana tenía el cometido de avisar con sus tañidos para reunir a los habitantes en casos específicos. Se convocabía al vecindario tanto para apagar un fuego, como en caso de una defunción, también cuando llegaban partidas armadas, para avisar de un peligro o para buscar a personas que no habían vuelto a sus casas.

En los lugares medianamente poblados siempre había un alguacil que se ocupaba de anunciar a todos las novedades que ocurrían en la población, como nacimientos, bodas, bautizos, fallecimientos o bien la llegada de vendedores y arrieros. Eran los bandos que se han conservado en los pueblos hasta hace muy pocos años. El alguacil recorría las calles gritando de trecho en trecho lo que se le había encargado, esquivando a veces el contenido de orinales y bacinillas que arrojaban por las ventanas al grito de “agua va”.

En el caso de la lectura de órdenes reales, de la creación de impuestos especiales, derramas o gabelas extraordinarias, se convocabía a todos los habitantes y se leían esas órdenes, o notificaciones, en la plaza mayor del pueblo, para que nadie pudiese argumentar que desconocía la orden dictada, la asistencia era obligatoria; en fin, algo así como un telediario de los años setenta del siglo XX que era verlo, sí o sí, y obedecer, sí o sí, las órdenes de aquel presentador del bigotito gracioso.

En la España del siglo XVI el pan era sin duda el alimento más consumido y apreciado por todas las clases sociales, independientemente de la confesión religiosa que profesaran. Pensemos que el cultivo del trigo era básico en aquel tiempo por lo bien valorado que estaba el consumo de pan y porque con la harina de este cereal se elaboraban las gachas y otros compuestos comestibles; pero también hay que decir que, mientras los moriscos manufacturaban el pan de pita sin usar casi levadura, la tradición cristiano-judaica, con unos fundamentos de origen claramente religioso, había impuesto el pan como alimento básico de la población; quizás por esto muchos de nuestros panaderos, evidentemente por clara convicción religiosa, echan mucha levadura para aumentar el tamaño de las burbujas de aire que se forman en la migas y, por ende, el tamaño de la barra de pan sin modificar el peso.

A estos panaderos les debemos agradecer el invento del “pan de bolsillo” que es aquel que aparentando gran tamaño puede doblarse varias veces y cabe, exactamente en un bolsillo de la camisa. Gracias

a ellos y al grosor que tienen las lonchas de chorizo que vienen envueltas al vacío casi estamos seguros de haber comido algo; claro que esta combinación en manos de un “cheff” ducho, aliado con un restaurador literato y deshonesto lo puede convertir en algo parecido a esto: Para merendar le sugerimos burbujas de harina de trigo cocida al horno, con insinuación de embutido de cerdo macho, en ilusión de bocata y tomadura de pelo real. En fin...

El cultivo de cereal era tan importante para la alimentación que el año que no se conseguía una buena cosecha de trigo, o de cereales en general, la hambruna se convertía en algo extensivo y casi trágico, para las clases bajas.

La abundancia de frutas y verduras, por su calidad de alimentos perecederos, no era capaz de aliviar en absoluto la carencia de trigo. En muchos lugares, por su climatología particular, era muy difícil el cultivo de verduras y hortalizas; pero, justo en los terrenos que se podían dar, se menospreciaba este cultivo salvo el de unas pocas especies; menos mal que ahora, dada la cultura alimentaria que estamos adquiriendo queremos que nuestros hijos coman abundantes verduras y frutas para que tengan una alimentación adecuada y sana sin darnos cuenta de que, como hemos visto, los españoles no estamos genéticamente preparados para el consumo masivo de frutas y verduras.

El concepto de dieta mediterránea que para el común de los mortales es el de frescas ensaladas, aceite de oliva y frutas, para nosotros es la cultura del jamón serrano y las ensaladas “ilustradas” con huevos duros y atún en aceite. Un caso de consecuencia con lo predicado es la llamada, en algunos lugares, “Ensalada Aragonesa” que lleva lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, espárragos, huevos cocidos y encima de todo, una loncha de jamón serrano por persona, no vaya a ser que la falta de grasa y sal nos amargue el día.

Esta manera de comer platos consistentes es el efecto de los hábitos alimentarios heredados de nuestros antepasados renacentistas

ya que en aquellos años, las comidas cotidianas de las clases acomodadas, según se puede leer en la obra “El libro del buen amor” escrita por el Arcipreste de Hita, eran básicamente cinco, el almuerzo a primera hora de la mañana equivalente a nuestro desayuno, el yantar al mediodía que sería nuestra comida, la merienda a media tarde que no ha cambiado el concepto, la cena al llegar la noche, y una colación antes de acostarse llamada “zahora” que hoy equivaldría a cenar por segunda vez; pero, en general, lo que comían ricos o pobres era casi lo mismo, excepción hecha de las veces que lo hicieran cada día, claro.

Se puede argumentar en contra de lo dicho puesto que, lo que comían los ricos podía estar más elaborado que los alimentos de las clases media y baja; pero hay que tener en cuenta el hecho de que, ya a finales de la Edad media, comenzaron a llegar recetarios de cocina en los que profesionales de la talla de Martino da Como, o Taillevent, entre otros, explicaban la manera correcta de elaborar recetas. Este hecho cambió radicalmente los hábitos alimentarios de las clases pudientes y modificó la cocina campesina por reflejo ya que, en la época que nos ocupa, los cocineros y trabajadores de cocina eran de muy baja extracción social y, sin duda, al volver a sus casas aplicaban todos o parte de los conocimientos adquiridos en su trabajo, siempre a medida de sus posibilidades.

Pongo un ejemplo que ilustrará lo que digo. En el “Livre de Sent Soví”, que es uno de los recetarios más consultados en la España de la baja edad media, se puede encontrar una de las primeras recetas escritas de lo que luego llegó a llamarse “tortilla francesa”, del mismo modo que en el recetario de Ruperto de Nola aparece algo parecido a una tortilla de salvia. Tanto los huevos como las hierbas aromáticas eran materias que estaban al alcance del campesinado por lo cual la tortilla de huevos, la llamada “tortilla floja”, se fue enriqueciendo a medida de las posibilidades de cada quien y se le añadieron diferentes ingredientes como el chorizo, los ajos tiernos o, simplemente, migas de pan mojada en leche para hacer los llamados “huevos tontos”.

Aclararé que la tortilla hecha únicamente con huevos, no es un plato de reciente creación ya que se confeccionaba en tiempos del Imperio Romano porque los indicios que tenemos, lo escrito en el libro “De re coquinaria” escrito por Marcus Gabius Apicius, nos permiten suponer que fue ideado en honor al emperador Claudio, que tenía una bien merecida fama de glotón; otra cosa es que se la llame tortilla francesa, pero no difícil de entender si pensamos que también tienen presa a “La Gioconda” en el Louvre y han plantado un obelisco egipcio en medio de una plaza.

Una incógnita para ser despejada, y ahora no es un mal momento, es el de la famosísima tortilla española, la humilde y nunca suficientemente alabada tortilla de patata que, si bien es una receta posterior al tiempo que nos ocupa, por lo curioso de su origen, merece tener un comentario especial en este libro. Aunque todavía no sabemos si la receta original se hacía con cebolla o sin ella, y sobre este punto nunca nos podremos de acuerdo, lo que si podemos decir es que la primera vez que se hallan vestigios escritos de esta receta es en Navarra durante la I Guerra Carlista por lo que no es descabellado pensar que la primera persona que pensó en maridar sabiamente elementos habitualmente presentes en las cocinas humildes, fuera de origen navarro; quizás entonces tengamos que dar la razón al viejo pastor roncalés que me dijo un trece de julio en la Piedra de San Martín, cerca de Isaba que “para hacer una buena tortilla de patatas en las guerras Carlistas los franceses pusieron una sartén de hierro colado, los aragoneses pusieron el aceite de oliva, los vascos de Francia pusieron las patatas y los navarros le echaron muchos huevos”.

Sin más comentarios.

Volviendo a los libros de cocina y recetarios tan profusamente utilizados en el Renacimiento, entre otras fórmulas magistrales encontramos la manera de confeccionar el “almadroque”, que se elaboraba emulsionando ajo crudo, queso y agua, haciendo una salsa que es

muy parecida a la del “all i oli” o ajolio. También se hace referencia a una receta llamada “morterol”, que tradicionalmente asomaba a las mesas el día primero de enero. Esta especialidad se hacía mezclando en proporciones prefijadas arroz cocido con leche de almendras, pan rallado y huevos batidos, y se solía acompañar con algún tipo de barquillos endulzados. Siguiendo con los hábitos alimentarios existe la creencia, tan extendida como errónea, que la realeza española, así como muchas otras de la época, consideraba las cacerías como un deporte digno de nobles. Es hora de poner en claro que la caza en la Edad Media servía más para llenar las despensas y surtir las mesas, que para diversión de la Corte. Es más cierto que debido a los bajos aportes calóricos comunes en esa época, y a los primitivos medios de cultivo al uso, no era fácil alimentar a tanta gente todos los días por lo que se recurrió a la caza como método ideal para suplir las carencias alimentarias.

Del mismo modo, las especias utilizadas en las cocinas, sirvieron en un principio más para enmascarar el mal olor de los alimentos a punto de “pasarse”, que para mejorar el sabor de las recetas. También daban idea del poder económico de quien las usaba, por el alto precio que alcanzaban en el mercado.

Recordemos que cuando Colón llegó a tierras de América iba en busca de especias, que alcanzaban un alto precio en los mercados, aparte del prestigio que confería a quien las consumía; pero este descubrimiento de América, además de especias, trajo muchas novedades a las mesas de la nobleza española que se fueron adornando con alimentos venidos de ultramar.

La realeza española muy poco inclinada a los cambios tardó un poco en adoptar las novedades gastronómicas aunque nos llena de orgullo y satisfacción decir que, muy poco a poco, fueron incluyendo en su menú nuevos alimentos y, debido a la bonanza económica que produjo la consecución de colonias en América, se fueron olvidando

de la caza muñidora de suplementos alimentarios, sin olvidar por ello el consumo masivo de carne que provocaba una enfermedad que sólo atacaba a los nobles y a los ricos: la gota. No deja de ser desgracia que, para una enfermedad que sólo sufrían los poderosos, era causada por el consumo excesivo de carne; vamos, que si los excrementos tuvieran algún valor monetario, los pobres naceríamos sin ano.

Con las novedades gastronómicas traídas por los españoles desde América, patatas y cacao pongo por ejemplo, sucedió algo curioso. Las posibilidades gastronómicas de la patata fueron descubiertas por los franceses y las del cacao, bebida amarga donde las haya, las internacionalizaron los suizos y franceses añadiéndole leche y azúcar; claro que una potencia mundial como era España no podía perder el tiempo y rebajarse a la labor de I+D: ¡que inventen ellos y se jodan!

Volviendo al asunto de la carne, la más consumida en las aljamas y fuera de ellas era la de cordero. La tierra era excelente para la cría de ganado lanar, aunque, como es natural, la forma de sacrificio de este ganado variaba según quiénes la fuesen a consumir, ya que, tanto musulmanes como judíos procedían a sacrificar los animales, unos mirando a la Meca, y otros desangrándolos porque no podían consumir sangre de animales. Los pastos, que en el llano eran de uso comunal, y de exclusiva propiedad de los grandes señores en la montaña, eran muy buenos y por la gran abundancia de ganado lanar, e incluso caprino, no es de extrañar que muchos de los quesos de la época se hicieran con la leche de estos animales.

Hablando del consumo de carne, hay que partir de la base probada que estaba supeditado a las creencias particulares de cada grupo religioso, puesto que en esta época convivían los cristianos, como ya se ha dicho anteriormente, con moriscos y judíos que vivían en sus propios barrios llamados aljamas o juderías.

A pesar de que todas las creencias estaban de acuerdo a la hora de aconsejar la abstinencia de algún tipo de carne en especial, como

es el caso del cerdo, o sugerir como ya hemos visto que los animales fueran sacrificados de una u otra manera para que fueran consumibles, el papado de Roma, por su parte, prohibía su uso en algunas fechas señaladas, aunque permitía una cierta relajación de estos conceptos para los católicos por medio de la venta de bulas que permitían el consumo de carne en la Cuaresma, mediante el pago de una cantidad sustanciosa de dinero.

De esta manera clasista, contra la que combatió fieramente Martín Lutero, sólo podían quedar eximidas del ayuno las clases pudientes, ya que los humildes no podían costearse la compra de estos caros documentos; pero no todo resultó tan mal, por lo menos para nosotros, porque los más pobres aprendieron a trabajar pescados salados, como el bacalao, para originar algunas recetas sublimes que se consumían en las casas de menos recursos y que hoy en día, de manera paradójica, sólo pueden permitirse los más ricos.

De todos modos el consumo de carne es tratado de diferente manera en los anales de la época que han llegado hasta nosotros. En las crónicas de autores cristianos la carne es vista por los médicos como un tónico y revitalizante para las personas débiles, o para aquellas que tienen un gran gasto físico pero, al mismo tiempo se la hace responsable del origen y desarrollo de algunas enfermedades; por parte de los clérigos es vista como favorecedora de la concupiscencia y el imperdonable pecado carnal, que debe llamarse así por lo explicado antes aunque, no creo que el colesterol en vena sea mucho más efectivo que la Viagra, con perdón.

Aunque la carne tiene a francamente a su favor ser una productora ideal de fuerza, también se le acusa pues de favorecer todo tipo de violencia y el temperamento iracundo de quien la consume y, al mismo tiempo que el clero declara que su consumo excesivo puede llegar a desarrollar la lujuria, dice también que puede ayudar a resolver problemas de impotencia sexual. Así pues da la impresión de que, si se usa en

cantidades comedidas, es buena, convirtiéndose en un veneno para el alma y el cuerpo si se consume en exceso. Aún a pesar de que los sacerdotes y monjes cristianos señalaran su uso abusivo como fomentador del pecado, el hecho de ser consumida sin tasa por las clases más pudientes y que los más nobles caballeros de las castas guerreras extraían su fuerza y valor de ella, su consumo se convirtió en todo un distintivo del poder económico de quien la ofrecía en su mesa, tan importante como lo eran las joyas y los ropajes ricamente bordados entre moriscos y judíos.

Las fuentes referentes al consumo de carne en las aljamas que se han consultado, no se extienden demasiado en comentar qué tipo de carne era preferentemente consumida, aunque todas aluden a la manera de ser sacrificadas conforme a los escritos sagrados, sea la Biblia o el Corán, según los casos, así como consejos recomendando el uso de ciertos tipos de carnes por estricta prescripción médica; no obstante, de la lectura atenta de la Biblia y el Corán se desprende que el cordero y el vacuno serían las preferidas por estas comunidades.

El consumo de carne siempre se asocia al de los vinos y la fama de éstos es parecida en los textos de las tres religiones; hay que decir que es muy similar a la valoración que estas confesiones religiosas hacen de la carne; o sea que el consumo moderado es aconsejable, y el abuso lleva a la comisión de pecados varios que tienen que ver con el asunto de la coyunda y el hueso alegre.

Desde que San Pablo escribiera en una de sus epístolas que los obispos de la primitiva iglesia cristiana debían ser moderados en el consumo de vino, se acepta como norma que la medida en el beber es aconsejable para no llegar al pecado y la transgresión; aunque es tan necesario recordar que Pablo no hace sino recoger las ideas de los profetas del Antiguo Testamento, de los proverbios de Salomón y las palabras de Jesús el Nazareno, como es preciso puntualizar que los seguidores de estos Maestros se pasaron de la raya radicalizando las posturas: en resumen, la carne y el vino, ni tan calvo, ni con tres pelucas.

El abuso del vino, pues, parece conducir sin remedio a la ruina moral y física del hombre, convirtiéndolo en un ser poco social y muy inclinado a no respetar las leyes, ni al acatamiento de las normas de convivencia establecidas; el exceso en el consumo del vino, por norma de la época, conduce a la borrachera y al descontrol, convirtiendo al hombre en un animal lúbrico que carece del autodominio suficiente como para llevar una vida plena en el terreno espiritual. Ahora pregunto ¿cómo eran las tajadas que agarraban los manuses, para que las autoridades civiles y militares se viesen obligados a insultar al vino de esta manera?

Mientras en las crónicas cristianas el vino tiene una pequeña connotación positiva, haciendo de él alimento básico junto al pan debido posiblemente al maridaje que aparece en la liturgia de la eucaristía, y que en la sociedad llana se alababa el vino con refranes jocosos, en las aljamás, y en las iglesias, era contemplado casi como un producto del demonio generador de todos los pecados; sin embargo todos los cronistas de las tres grandes religiones parecen ponerse de acuerdo en que, si se toma con cierta moderación se convierte en un buen estimulante del ánimo y en un excelente cordial, y no olvidan mencionarlo como una buena bebida que sustituye al agua de consumo humano, debido posiblemente a las condiciones higiénicas comunes en un siglo, el XVI, en que los nobles y reyes se bañaban una vez al mes aunque no lo necesitasen.

Esta tradición de consumir vino a diario en las mesas españolas ha llegado hasta nuestros días creando una paradoja alimentaria de difícil solución ya que podemos encontrar en los mercados algunos vinos que son más baratos que el agua embotellada; al menos este hecho nos asegura que los vinos de bajo precio no están rebajados con agua porque sería una medida que iría en contra de la economía de los comerciantes de vinos y similares.

El vino también era utilizado como un buen remedio medicinal y reconstituyente. Se aconsejaba que niños y enfermos tomaran

pequeñas dosis de vino mezcladas con bastante miel, o azúcar como complemento a su menguada alimentación, que en la época era más de subsistencia que completa. Claro que el vino de aquellos años era áspero, denso y con una graduación excesiva para su consumo en la mesa, si nos regimos por los cánones enológicos actuales; pero me gustaría ver qué opinarían aquellos cronistas musulmanes y judíos, si se encontraran en el paladar, en lugar de aquel vinazo rasposo, uno de los cuidados caldos que hoy en día salen de las bodegas españolas.

Una de las incógnitas que muchas veces se plantean las personas que no conocen mucho la cocina del siglo XVI es el tipo de pescado que se consumía en aquella época. El abastecimiento de pescado en la España de aquel entonces parece estar determinado por su dificultad de conservación, por los problemas que representaba su transporte y por los preceptos propios de cada religión, más que por las bondades o defectos organolépticos del producto en sí mismo.

El pescado fresco que no se conseguía de los ríos cercanos a las poblaciones, se acarreaba envuelto en nieve y paja; pero la lentitud en el paso de las caballerías y lo descuidado de los caminos, a veces intransitables, convertían el pescado marino fresco en un lujo inalcanzable para la mayoría de los habitantes del interior del país. Quizás por eso los más menesterosos sentenciaban aquello de que “cuando un pobre come merluza...uno de los dos está malo”.

El pescado en conserva, normalmente en salazón o secado al sol, era de consumo generalizado, sobre todo si tenemos en cuenta que formaba parte de los preceptos religiosos del cristianismo que ya hemos explicado. Pero nunca obtuvo carta de naturaleza en la sociedad española por el hecho de ser considerado como un sustituto menor de la carne; es decir, que se consumía en caso de necesidad, bien sea por orden litúrgica, o por carecer de carne. Por eso la preferencia era por pescados grandes, con muy pocas espinas y que, si era posible “supieran poco a pescado y carecieran de su olor”.

Por otra parte, aunque en la Biblia y en el Corán se dictan normas estrictas para el consumo de pescados y mariscos; resumiendo, en general, el consumo de pescado no estaba demasiado extendido entre judíos y musulmanes. En el “Shephardic Cookbook”, se da una lista exhaustiva de todos los pescados que eran consumidos normalmente por moriscos y hebreos entre los que se nombran el boquerón, la lubina, el bacalao, la merluza, la caballa, la sardina, el salmón, el lenguado, la trucha, el congrio y el atún.

Lo que sí parecía estar bastante extendido era el consumo de frutas en esos tiempos, aunque hay diferencias muy claras entre las tres grandes confesiones religiosas de la época en la motivación y en el aprecio de las mismas. Se observa que el carácter poético de musulmanes y judíos contrasta claramente con el pragmatismo español; mientras que los habitantes de las aljamas cantan la belleza de los frutales, los aromas, el colorido y la belleza de la fruta que conforta el corazón, regala los ojos y endulza los labios, los cristianos españoles las colocaban en la mesa para comer algo mientras llegaba el plato fuerte, el que se pegaba al riñón, como para entretener el estómago, cuando no la utilizaban para regalarla como un presente.

Seamos claros: en realidad las frutas, así como las hortalizas y legumbres, sólo aparecían en las mesas cristianas cuando la cosecha de cereales no había sido todo lo buena que se esperaba, lo que dio origen al famoso dicho que reza “de lo que come el grillo, poquillo”.

Por cierto que en este siglo XVI llegan de América dos productos de la huerta que con el paso de los años se convertirían en protagonistas incontestables de la gastronomía española. Por un lado llegó el pimiento y, por otro, aunque un poco más tarde, el tomate que no empezó a consumirse hasta el siglo XVIII, ya que se le consideró venenoso en un principio y sólo era utilizado como planta ornamental en huertos y jardines de la nobleza y la realeza.

En un tiempo como el nuestro en el que el consumo de lácteos con aditivos de bífidus, omegas, frutas, hierbas y cualquier cosa que se le ocurra al iluminado ejecutivo de turno (a veces es mucho mejor no invertir en I+D) debemos hacer una alusión a los derivados lácteos que eran muy apreciados tanto en las mesas nobles como en el medio rural. Mientras que la leche, tanto de cabra, oveja o vacuno, y la mantequilla complementaron muchas veces el parco aporte calórico de las comidas en las casas campesinas, el queso, entonces rey de los productos lácteos, por su larga duración y por lo sencillo de su fabricación no faltaba en casi ninguna mesa por muy pobre que esta fuese. Compañero de pastores, agricultores, arrieros y viajeros, junto con el pan y el vino formaban el “companaje” ideal de aquellos tiempos.

Debido a las particulares características del clima en España, el curado de los quesos se veía facilitado, elaborándose normalmente dentro de las “parideras” y en los alojamientos que los pastores usaban para guarecerse. El ambiente fresco, cuando no frío, de las noches montañesas hacía que los quesos hechos con la leche de cabras, de vacas y de ovejas, dispusieran de un ambiente ideal para su curación y maduración. Por otra parte, el grado ideal de sequedad que tenían estos quesos, sin perder por completo su textura cremosa, alargaban su duración lo que los convertía en excelentes compañeros de viaje en los tiempos que no había muchas áreas de descanso en los caminos y, las que había, al contrario de las actuales, cobraban lo que les daba la gana por un bocado de algo comestible.

Para facilitar su comprensión podemos resumir lo que hemos escrito sobre los hábitos alimentarios en el final de la Edad Media y el principio del Renacimiento.

En España la carne, el vino y el pan ocupaban el lugar preferente de la pirámide alimentaria, siendo la carne el más representativo, el pan el más popular y el vino, sin dudas, el complemento necesario para aguantar las arduas jornadas en el campo o en la montaña. A

pesar de que la comida de la época era sencilla, lo que hoy se cataloga como cocina honesta en ciertos círculos gastronómicos, como se verá a lo largo de este libro la cocina española en el Renacimiento, al menos en las mesas de los nobles, era cualquier cosa menos natural, mesurada o sencilla.

Mientras que a finales de la Edad Media los sabores de los alimentos, agazapados tras quintales de especias, de hierbas o de azúcar, se diluían en contrastes agridulces, y se hacían presentaciones sencillas dando más importancia al contenido que al continente, en el siglo XVI se cambia casi por completo este concepto para dar paso a uno más refinado, con presentaciones llenas de flores de cera y tela en los platos; las alzas y “socles” de yeso para levantar las viandas y las cintas de seda eran adorno común, y la abundancia de variedades y cantidades era sinónimo de buena mesa, primando la cantidad sobre la calidad, lo artificioso por lo sabroso, dando como vencedor, en un hipotético torneo de cocineros al que presentara un plato que supiese a todo menos a lo que era... ¿les suena de algo?

Dejando a un lado por un momento la alimentación, y a modo de curiosidad, hay que decir que las mujeres nobles de aquellos tiempos si no eran ciertamente cuidadosas en lo tocante a su higiene, sí lo eran en lo que atañía a su apariencia personal. En el libro anónimo titulado “Manual de muggeres en el cual se contienen muchas e diversas recetas muy buenas”, además de algunas recetas de cocina y de dulces, se pueden encontrar fórmulas variadas para que las damas pudieran elaborar ellas mismas, o sus doncellas, aquellos cosméticos y afeites necesarios para acrecentar su belleza. Pomadas a base de grasas animales, benjuí, sosa, ceniza de sarmientos e incluso grasa de gato o una que se hace con un lagarto vivo, conforman un escaparate que, para las mujeres de hoy en día no parece demasiado atractivo, aunque no dudan en utilizar cremas a base de placenta; pero aquellos preparados debían cumplir su función ya que estas recetas estuvieron en vigencia durante muchos años. Para quienes sientan curiosidad por

estos ungüentos, en el recetario que completa este libro, reseñaré algunos de ellos.

Y los religiosos, ¿no comían?: como curas, en serio. La vida religiosa era ciertamente intensa en aquella época, con muchos actos litúrgicos que se celebraban unas veces en la parroquia del pueblo y otras en las distintas ermitas que estaban cerca de las poblaciones, erigidas en honor a santos varios y mártires de la fe. También existían conventos y monasterios en los que comunidades religiosas, masculinas o femeninas, cumplían los votos de castidad y de pobreza ofrecidos a Dios, oraban, trabajaban y, cómo no, también comían.

Escribir sobre la cocina de los conventos en tiempos del Renacimiento por la compleja relación amor-odio que en España hemos tenido con el clero, los españoles siempre hemos ido detrás de los curas, o bien con una vela encendida o bien con un garrote, es casi obligado porque, en los monasterios y en las comunidades religiosas, debido a su forma de vida en aislamiento y oración, seguían algunas pautas de alimentación diferentes a las de las clases dirigentes y a las de las clases humildes.

Desde siempre ha existido la creencia de que en las comunidades religiosas no pasaban hambre y el “comer como un cura” es en muchos lugares sinónimo de comer bien y abundante; también se dice que para alimentarse bien, esto es comer mucho, hay que seguir un consejo infalible que reza: “Para comer bien, desayunar con el carnicero, comer con el cura y cenar con el carretero” Muy pocos piensan que, si especialmente en esas comunidades se comía bien, era por la circunstancia concreta de que en los conventos nunca dejaban de recibir dádivas voluntarias, por parte de señores así como de los campesinos, y que disfrutaban del cobro de bastantes rentas que recibían en especies o en dinero; si a lo expuesto se añade que en casi todas las comunidades religiosas de la época tenían huertas, viñas y que la mano de obra estaba constituida por los mismos clérigos, podemos

afirmar que, aunque no nadaran muchas veces en la abundancia, tampoco andaban escasos a la hora de la pitanza.

De cualquier manera, a modo de información orientativa, los ingresos de la Iglesia española a mitades del siglo XVI estaban calculados en cinco millones de ducados, que era poco más o menos, la mitad de la renta total del Reino, lo que nos ilustra un poco sobre la bonanza económica de la que disfrutaban los clérigos de entonces. Caso aparte es el del magnífico monasterio cacereño de Yuste cuya monumental riqueza gastronómica, y provisiones en despensa, destacaba con mucho entre los demás conventos de la época por una causa muy especial que se debe explicar.

Cuando el Emperador Carlos V se retiró a este monasterio después de su abdicación, a mediados del siglo XVI, el rey Felipe II de España, que era su hijo, ordenó en Real Cédula que en el retiro del emperador nunca faltase de nada puesto que, además del gran apetito del que hacía gala el citado Carlos V, estaba rodeado de un gran número de asistentes y amigos que le acompañaron allí hasta el día de su muerte, para seguir chuleando al erario público y, a distancia, a los indios americanos.

Aparte de Yuste, se pueden nombrar otros monasterios como es el caso del de Nuestra Señora de Guadalupe que, por la misma época servía a diario mil quinientas raciones. Para ilustrar un poco la manera de alimentarse en estas comunidades, la mejor manera es acudir a las cuentas de gastos de una de ellas que, como es sabido, se detallaban con mucha atención porque debían rendir cuentas.

En los apuntes de gastos del convento de Guadalupe, se reflejan cantidades que, hoy, pueden parecernos escalofriantes por su exageración. En el año 1543, pongo por ejemplo, se consumieron en el citado convento doce mil fanegas de trigo, casi siete mil cabezas de ganado, además de aves y otras fruslerías y diecinueve mil ochocientas arrobas de vino, que calculadas a 16,13 litros por unidad nos informa

que los austeros religiosos del convento se embauilaron en un año la escalofriante cantidad de trescientos diecinueve mil trescientos setenta y cuatro litros de tintorro que es equivalente a un consumo de casi cuatrocientas mil botellas de buen morapio que, divididas por los días de año arrojan la nada desdeñable cifra de mil cien botellas de molla-te al día; ¿se imaginan ustedes cuántas misas debían celebrarse en el convento para consumir tanto vino?

Debemos recordar que, del mismo modo que había algunos señoríos mayores o con más rentas que otros, otro tanto sucedía con los obispados. Por dar un dato contrastado, en Andalucía, el año citado, el obispado de Almería poseía rentas por valor de diez mil ducados, mientras que el arzobispado de Granada disfrutaba de veinticuatro mil ducados.

Además de estos ingresos, hay que contar con el hecho de que en momentos puntuales del año, la vendimia o la cosecha, los frailes salían a pedir por los pueblos cercanos a sus monasterios por lo que, a veces, había muchos clérigos en misión mendicante, lo que desesperaba a los vecinos. Incluso se llegó a pedir al obispo de alguna diócesis que no dejara que frailes ajenos a la zona pidiesen limosnas; nunca sabremos si este ruego salió de la plebe o de los clérigos locales que no apreciaban la competencia en sus feudos.

Estas limosnas, y donaciones, al no significar desembolso, no solían ser anotadas en las cuentas, por lo que se desconoce cuánto ingresaban por esta causa en particular ¡Qué tiempos aquellos en los que no era necesario marcar con una cruz la casilla de la iglesia en la declaración de renta!

En los conventos era normal la existencia de una persona que desempeñara el oficio de cocinero y una que ejercía las labores de despensero. El que oficiaba de cocinero debía ser siempre el mismo, debido a que era necesaria una cierta habilidad profesional para el desempeño de estas labores, aunque el de despensero podía ser un puesto

rotativo ya que aunaba las funciones de almacenero con las de administrador de las reservas. El hecho de que los monasterios fuesen unas comunidades cerradas, implicaba la necesidad de tener un conjunto de útiles de cocina, de diferentes capacidades y tamaños, que pudieran usarse en cualquier momento para cualquier tipo de necesidad eventual. Así, en las partidas de compra de los conventos aparecen, entre otras cosas, trébedes, cribas, cuchillas, cazuelas, calderos, ollas de diferentes tamaños, cazos, perolas, sartenes, cestos, morteros, pellejos para vino, botos para aceite, tinajas, cántaros, jarras y servicios de mesa. También junto a las partidas por la compra de estos utensilios, aparecen gastos por adquisición de leña para uso de la cocina.

Al carecer de buenos métodos de conservación, se utilizaban las salazones, el ahumado y el escabechado de ciertas piezas de carne o pescado, y las confituras y dulces que, en algunas órdenes religiosas femeninas se elevan a la categoría de maravillas culinarias, del mismo modo que algunas órdenes masculinas hacen con el vino, los licores o, en menor grado, la cerveza; cada cual se hace maestro en lo que de verdad desea, dicen los viejos.

La lista de compras en un convento a mediados del siglo XVI, tenía aproximadamente los rubros que a continuación se citan: Abadejo, aceite, aceitunas, aguamiel, aguardiente, ajos, alcaparras, almendras, alubias, anises, arroz, atún, avellanas, azafrán, azúcar blanca, bacalao, bebidas, bellotas, berenjenas, bizcochos, bonitos, borregos, cabrío, canela, caracoles carne, carne de buey, carneros, castañas, caza, cebada, cebollas, clavo, coles, coliflor, comino, conejos, confitura, criadillas, espárragos, especias, fruta, gallinas, garbanzos, habas, higos, hortalizas, huevos, ijada, jamón, jengibre, leche, lechones, lechugas, lentejas, limones, melones, miel, mosto, nabos, nieve, nueces, orégano, ovejas, pan, pasas, pepinos, peras de Aragón, perdices, pernil, pescado, pimienta negra, piñones, pollos, puercos, queso, romero, sal, sardinas, tocino, trigo, turrón, vacas, vinagre y vino; el que el vino esté en último lugar de la lista sólo se debe a que los productos están en orden alfabético.

De cualquier manera, como ya se ha apuntado, en estas partidas de gastos no aparece todo aquello que se recibía como limosna por parte de algunos señores que agradecían alguna curación, misas y otras actuaciones de los religiosos a favor de los donantes, que llegaban a entregar seis ovejas, cuatro corderos o una vaca.

Hay que tener en cuenta, para comprender un poco la filosofía alimentaria de los conventos que, según precepto religioso, ni en Cuaresma, ni en viernes, era lícito el consumo de carne por lo que el cocinero debía adaptar sus creaciones culinarias a las necesidades litúrgicas. Lo que nunca faltaba en el consumo diario durante todas las semanas del año era el trigo, el vino, la carne, el pescado, las legumbres, la verdura, los huevos, el vinagre, las especias, las frutas, algunos dulces, leche, queso, tocino y, en siglos posteriores, el tabaco y el chocolate. En cuanto a las bebidas, además del vino de boca y el de consagrarse, que aparecen en partidas distintas (entonces ¿las mil cien botellas diarias del convento de Guadalupe no eran para celebrar misa? ¡Vaya, vaya con el clero de la época!) Como decía, además de las bebidas citadas se hacía un consumo razonable de aguardiente y anís, como medicina, ya que, como explicaba Andrés Laguna, médico del siglo XVI, era bueno para las frialdades de estómago, restituía el apetito, cortaba los vómitos, resolvía “los regüeldos acedos” y provocaba sueños dulces; también afirmaba que ambas bebidas eran buenas contra la gota, deshacían las piedras, favorecían la sudoración y, aunque el médico no lo decía, digo yo que daban un puntito.

Algunas las compras especiales que hacían, eran para celebrar festividades diferentes, de las que está plagado el santoral católico, o con motivo de la visita de algún representante de la jerarquía eclesiástica que pasaba por el convento en labores de supervisión; pero toda esta ingente cantidad de productos pasaba por las manos del despensero y era elaborada por el cocinero y esto nos lleva al extraño mundo de las cocinas profesionales en el Renacimiento.

*las cocinas profesionales  
del siglo XVI*





**U**n de los comercios más importantes en la España de aquella época, y de todas, era el de los figones o tabernas que, por su importancia, merece un estudio aparte; pero antes de nada quiero participarles algo que no soy el único en pensar porque estoy seguro de que en España, no se abren tabernas en las poblaciones sino que son los pueblos los que crecen para surtir de clientes a las tascas.

Estoy convencido que antes de que nadie pensase en crear un pueblo, llegó alguien, montó una venta en cualquier camino, cerca de un arroyo para bautizar el vinazo, y alrededor comenzaron a edificar algunas casas, luego, mucho más tarde, una vez plantadas las viñas, llegaron los comerciantes; después, ya conocemos el resto: al olor del dinero llegaban las autoridades para poner orden, o para cobrar impuestos, y ya se sabe que junto con la autoridad llegaban los representantes de la Iglesia y, si el pueblo era pobre, llegaba un párroco; pero si el pueblo crecía hasta la categoría de población grande, se construía un convento de frailes, de monjas, o de ambos si había capacidad y, una vez que todo estaba organizado, el omnipotente rey, regalaba el pueblo y las tierras de labor, sin necesidad de recalificar terrenos, a cualquier noble que le cayera en gracia o que fuese un consentido portador de cornamenta ¡Con un par, sí señor!

Los posaderos y taberneros eran los encargados de alojar y alimentar, previo pago, a quienes por motivos de viaje o de simple vicio, requerían sus servicios. Las posadas se encontraban normalmente en las poblaciones mientras que las que se hallaban en los caminos eran llamadas ventas y, mucho más tarde, hospederías, paraderos o paradores.

En estos establecimientos no sólo se atendían las necesidades de comida y alojamiento de las personas sino que también se procedía al cobijo y alimentación de sus animales de carga por lo que todas disponían de pesebres y corrales, además de habitaciones y podemos afirmar, para poner de manifiesto la cuidadosa honestidad de estos probos comerciantes que, tanto las cuadras como las habitaciones, estaban en iguales condiciones de limpieza e higiene.

También hay que destacar el detalle de que, normalmente, los arrieros dormían junto a sus animales, por una parte para proteger las mercancías que transportaban, y por otra, para ahorrarse el precio del alojamiento porque sólo las clases de economía desahogada podían pagar los precios que exigían posaderos y venteros, muchas veces sin derecho ni a sábanas limpias; ya ven que en esto de ahorrarse las dietas, los eurodiputados que colocaron cocinillas y catres en sus despachos de Estrasburgo, no fueron pioneros.

Afirmar que las tabernas eran sólo lugares a los se iba a beber vino y a divertirse no deja de ser una simplificación brutal de lo que significaban estos establecimientos en realidad, puesto que en las tabernas se cerraban negocios, y eran consideradas como un lugar de reunión social. A pesar de que en las aldeas sólo podían contar con una taberna pequeña, en otros sitios más poblados convivían varias de ellas distribuidas por el lugar; aunque tampoco era muy raro encontrarlas agrupadas en un sector específico del vecindario, creando las primeras “zonas de copeo”. Sabemos, por los documentos llegados hasta la actualidad, que todas las tabernas tenían una zona dedicada a la venta de vino al por menor, donde se encontraban todos los instrumentos propios de medir los líquidos, parecidos al vino, que desaparecían con alevosía, premeditación y nocturnidad.

Por supuesto, en la mayoría de las tabernas había mesas y bancos para sentarse y consumir allí mismo los productos que se ofrecían, así como para comer. Estos establecimientos permanecían abier-

tos durante todo el día salvo los domingos y fiestas de guardar en los que no podían hacerlo antes de que terminase la misa mayor; también permanecían cerradas en caso de procesiones y rogativas y estaban sujetas a unas “ordenanzas municipales” bastante estrictas que, de no ser cumplidas, acarreaban graves problemas para los taberneros además de multas en metálico, que sustituían al derecho de frente que no había sido inventado; pero los ayuntamientos ya habían descubierto entonces que se podía sacar un buen dinero de los expendios de licor.

Entre otras obligaciones impuestas por los ayuntamientos puede citarse la de no tener más de una tinaja abierta de cada clase de vino para evitar que se adulterase, o se aguase con criminalidad y dolo, el producto que contenían. Para saltarse esta norma sólo era necesario tener un trozo de tiza o clarión, y cambiar el nombre del vino en la parte exterior de la tinaja; he dicho nombre de vino y no marca porque con la cantidad de veces que lo “bautizaban” el vino debía tener nombre, y aviso que el chiste es de Quevedo.

Coincidendo con el horario de las cinco veces que se comía al día, se servían platos de guisos y estofados además de caldos y cocidos elaborados con las materias primas más baratas que podían hallarse en el mercado, no porque lo quisieran así, que también, sino porque de este modo estaba legislado; claro está que por medio de sobornos y otras estrategias tan ilegales como la citada, a veces se podían hacer con algunos buenos bocados para ofrecer a los clientes más distinguidos y cobrárselos a precio de oro de las Indias.

La cocina de estos establecimientos era regida por la dueña que comandaba todo un equipo de ayudantes llamados criados porque el sueldo que percibían durante su aprendizaje era la comida, o sea que los criaban, y alguna patada, puñada o bofetón para no malcriarlos.

Los productos que se vendían en las tabernas, tenían diferentes procedencias. Por ejemplo el vino era surtido por los comerciantes y cultivadores de la zona y, de no haberlo, se vendía el que llegaba traído

por los arrieros. Los artículos comestibles debían ser comprados por el tabernero en persona, o en su defecto por alguien que tenía la obligación de especificar que era para la taberna, y no podían en ningún caso destinarlos a otro uso que no fuera el de venderlos en el local; todo lo demás lo conseguían en el mercado, aunque no podían adquirir nada de lo que estuviera destinado al abasto de la población en general.

Sobre el único género que el tabernero no estaba autorizado a tener ningún beneficio era sobre el pan, que se vendía por raciones al mismo precio que en el mercado. Los importes que debían ser cobrados eran fijados por funcionarios municipales, previo examen de la calidad de los vinos que se iban a expender en la taberna. Lo mismo sucedía con el precio de los platos que se cocinaban en el figón, y con las porciones de carne que obligatoriamente debían aparecer en los cocidos o guisados, que era aproximadamente de un tercio de libra por plato, o sea, algo más de ciento sesenta gramos; no me extrañaría, con tanta probatura de comidas, que a los funcionarios les probara bien el puesto y que, a fuerza de catar vinos tuviesen todos ellos tan mala catadura.

En honor a la verdad, algunos de los actuales funcionarios de alcaldía son tan probos y guardan tanto las tradiciones de su empleo que, a pesar de que las leyes en vigor no exigen probar los caldos para marcar el precio, ellos dando ejemplo de amor al oficio, lo siguen haciendo aún sin orden para ello; como documento probatorio de las visitas de algunos de estos dedicados funcionarios, muchos dueños de bares, cafeterías y restaurantes pueden mostrar facturas firmadas que no cobrarán jamás. En cuanto a los tipos de personas que acudían a las tabernas en calidad de clientes y su raíz social, no podemos creer por completo en los ambientes sórdidos que nos han “vendido” las películas y algunas novelas.

Debido a que los trabajadores tenían largas y duras jornadas, el tomar un vaso de vino, que creían un reconstituyente entonces, reu-

nía a diferentes representantes de los gremios que realizaban las labores físicas más exigentes.

Por otra parte, al ser un lugar donde se servían comidas, también acudían personas que trabajaban fuera de sus lugares habituales de residencia, y quienes no tenían familia en la localidad; pero eso no era óbice para que también acudieran gentes de mala catadura que terminaban emborrachándose y, cómo no, armando escándalos, alborotos y peleas que, frecuentemente terminaban en golpes y, no muy raramente, en cuchilladas que podían incluso acarrear la muerte.

También era bastante habitual que acudieran a las tabernas los moriscos y los conversos que vivían en las aljamas. Su forma de divertirse y de beber vino no debía ser muy comedida puesto que Juana la Loca, reina de España, presumiblemente antes de enloquecer, pidió al corregidor de Guadix, por medio de una Real Provisión, que tratara de poner remedio a estos desmanes ya que casi todos los domingos solían emborracharse y, de manera asaz repetida, terminaban matándose a cuchilladas cuando ya estaban ebrios; esta situación no tiene nada que ver con las que se viven todos los domingos en los extrarradios de algunas grandes ciudades, por supuesto.

Por extensión de aquellas leoninas “ordeñanzas municipales” que viene del ordeño al que eran sometidos los taberneros, también se prohibía la entrada a los esclavos, salvo que fueran a comprar vino por orden de sus amos; por lo demás, algunas prostitutas, ladrones, soldados y jugadores de naipes, completan esta lista de clientes escogidos en los figones renacentistas.

En las tabernas de la España del siglo XVI ya existía una tradición que ha llegado hasta nuestros días; las tapas. Una de las historias curiosas que pueden contarse de esta época, es la del nacimiento de estos bocados que, en la actualidad, tanta fama han logrado en bares y tabernas de lujo, llegando incluso a crearse franquicias que “patentan” las tapas y obligan a pagar derechos de autor ¡Y luego nos queja-

mos de la SGAE que cobra por la música que suena en bodas, bautizos y comuniones!

Se afirma que cuando los viajeros y arrieros llegaban a una venta del camino, después de ajustar con el posadero el precio por los servicios que iban a recibir, el dueño del establecimiento solía poner una jarra de vino, frecuentemente aguado, para que sus nuevos clientes calmaran la sed y enjuagaran sus guardüeros del polvo de los descuidados caminos por los que se transitaba entonces. Vistas las condiciones higiénicas de la época, y para evitar que algunas de las muchísimas moscas que atraían los animales a los establos cayeran en el vino, acostumbraban a poner sobre la boca del jarro una rebanada de pan que, en raras ocasiones por cierto, embadurnaban con el tocino sobrante del cocido, o de la olla podrida, o con vino y un poco de azúcar. Cuando alguno de estos venteros, un poco más tacaño que el resto de sus colegas, “olvidaba” poner la tradicional rebanada, se la reclamaban con un festivo “se te olvidó poner la tapa al jarro”.

La costumbre se fue haciendo generalizada y de dicho de taberna pasó a definirse como tapa a todo alimento que acompaña a un trago. Las tapas que daban los taberneros, no se cobraban al usuario por lo que, aparte del pan, poco más debían llevar; si hago esta observación no es de manera gratuita ya que, quienes regentaban estos establecimientos no estaban muy bien considerados por el resto de la población que los veía como siniestros comerciantes que empujaban al pecado, por la venta de vino, y como alcahuetes de putillas callejeras, además de ladrones y “peristas”.

Hasta aquí he tratado de contarle lo que hoy sabemos de los primeros empresarios hosteleros y dueños de bares; ahora empezaremos a chismear sobre los profesionales de la cocina.

Si bien es cierto que a veces las recetas de la época servidas en tabernas y figones eran toscas, por no decir muy rudimentarias, remitiéndose a las técnicas simples del hervido, asado, fritura y estofado de

las piezas, no dejan de ser un principio válido para nosotros, por lo que supone de avance a la hora de investigar las cocinas profesionales de entonces. Bastante más se les complicó la vida a los cocineros de la jet-set porque la entrada del Renacimiento fue marcada por el refinamiento en las mesas de los nobles, con la llegada del tenedor de dos púas y el uso de la porcelana para la fabricación de los platos y las piezas del servicio de comedor, modas copiadas en parte del Rinascimento italiano, que por la evolución de la cocina propiamente dicha; sin embargo la llegada de cocineros italianos de la familia Médicis a Francia, supuso un salto enorme en la calidad de las cocinas de aquellos nobles que mantenían tratos con la corte francesa.

Aquellos cocineros artistas recién llegados de Italia, impecables conocedores de su profesión, que dominaban a la perfección la elaboración de todo tipo de gelatinas, confituras, rellenos y helados, entre otras técnicas de cocina no menos interesantes y refinadas, cambiaron totalmente el aspecto de los banquetes; pero, sobre todos, uno de sus mayores logros consistió en conseguir que se modificase la etiqueta en la mesa, cambiando copas de plata por las hechas en cristal de Murano, sustituir la madera y el barro de los platos por fina porcelana, y efectuando el servicio en platos individuales; aunque a veces se seguía comiendo con los dedos para no perder la costumbre, era sólo después de haberse servido en el plato, derrochando elegancia extrema y teneindo el meñique rígido, con ayuda de aquel invento de pijos estirados: el tenedor.

La palabra vianda definía entonces a todos los alimentos en general, no sólo a las carnes, y de ahí el interés del tratado “Le Viander” escrito por Guillaume Tirel, más conocido como Taillevent, ya que en sus “inventarios” aparecen los alimentos que se trataban en las cocinas como son capones, conejos, jabalíes, cisnes, pavos, cigüeñas, avutardas, cormoranes y tórtolas, junto a la charcutería, peces como lampreas, anguilas, carpas y otras especies de río, mientras que los pescados de mar son más raros y únicamente se citan los congrios,

los arenques, lenguados, bacalao, esturión, mejillones, ostras y, aunque parezca mentira, también la ballena.

Puede sorprendernos en principio la poca variedad de verduras que aparecen en estos listados y el hecho de que se encuentran grandes cantidades y variedades de especias; también hay que resaltar el hecho de que los huevos y los lácteos también eran muy utilizados.

Antes de que la imprenta popularizase estos tratados de cocina, ya circulaban algunas copias manuscritas entre los grandes señores y, en muchas publicaciones del siglo XV, aparecían referencias y apuntes sacados de este famoso “Le Viander” que conoció muchas reediciones en Francia hasta principios del siglo XVIII.

La cocina medieval es, sin lugar a dudas, la madre de la cocina renacentista; pero mientras los modos de cocinar varían poco a poco, la transición de la cocina medieval a la del renacimiento es un salto violento, brusco, en el que se pasa de unas recetas básicas, a otras nuevas realmente refinadas y mucho más elaboradas. Para los profesionales de la cocina aquel salto cualitativo supuso la obligación de aprender nuevas técnicas de trabajo lo que, por supuesto, complicó la administración de las cantidades a utilizar en las nuevas preparaciones aprendidas.

Este cambio radical en la forma de ver el trabajo trajo aparejado la especialización que creó una diferencia de clases entre los profesionales haciendo surgir una élite dedicada a trabajar para los ricos mientras que, los menos capaces, los de carácter menos afable, los de menos cultura o los poco preparados, se quedaban a sufrir en los fogones de las tabernas y ventas; pero ninguno de ellos, independientemente del lugar en el que trabajaran, se libraba de jornadas agotadoras que comenzaban muy temprano para preparar los desayunos y terminaban después de la cena... exactamente como sucede hoy en día.

El hecho de compartir, a distancia eso sí, horario y esfuerzos, no acercó a estas dos clases de profesionales sino que los separó aún más

y, en medio de esta escisión, algunos cocineros de taberna, poseedores de lenguas letales, ridiculizaban a quienes por capacidad profesional, esfuerzo personal o buena suerte, trabajaban para la élite, exactamente como sucede hoy en día.

La cocina que se consumía en los palacios y casas fuertes durante los siglos X y XI, era más cara que otra cosa, con alimentos cocidos en vino o miel y profusión de especias. Contrariamente, los más desheredados tenían que pasar hambre las más de las veces, llegando incluso al canibalismo en casos extremos, como desgraciadamente ocurrió en algunos territorios de Europa Central. Menos mal que la difusión de la cría de ganado porcino palió en parte esta situación por lo que se puede afirmar sin temor a error que quienes salvaron a los campesinos fueron unos cerdos; pero no tan cerdos como los que los dejaban morir de inanición.

A partir del siglo XIII, el hambre va retrocediendo ante el honrado empuje de las gachas, de los cereales, del pan, de las legumbres, las aves criadas en el corral y a la carne de cerdo salado o embutido. Las especias que llegaban desde lugares exóticos, por lo elevado de su costo, tampoco eran de uso generalizado, aunque los cocineros de la época abusaban de ellas para poner de manifiesto la potencia económica de sus patrones.

Las hierbas aromáticas eran en las mesas campesinas los sustitutos pobres de las especias. El laurel, el romero, el tomillo, la salvia, el perejil y otros matojos del campo, servían para dar a las comidas un perfume que distinguía las comidas campesinas de las nobles al tiempo que daban sabor a guisos que, como ya se ha dicho, eran más abundantes que alimenticios.

Podríamos resumir de manera radical diciendo que la mayor diferencia entre la comida popular y la noble era que, en la Baja Edad Media, los ricos comían asados y salsas mientras que los pobres comían guisados y cocidos; pero las simplificaciones de este tipo son muy

peligrosas ya que, si las mesas de la Corte tuvieron variadas influencias francesas e italianas, no menos las tuvieron las mesas humildes de aquellos que tenían contacto con los peregrinos que recorrían el Camino de Santiago. Tengamos en cuenta que, después de los maestros constructores venidos de Francia, se produjo la llegada de peregrinos desde diversos países, por los diferentes pasos pirenaicos trayendo con ellos múltiples clases de comida que, sin duda, fueron adoptadas por los cocineros, siempre dispuestos a poner sobre las mesas las novedades llegadas de fuera.

Una de las cosas que diferenciaba una mesa pobre de una rica era el uso de salsas por lo que los cocineros de la clase acomodada se convirtieron en expertos en la elaboración de estas especialidades culinarias mientras que, los cocineros de taberna siguieron cociendo, asando,riendo y estofando, elaborando platos sencillos que no die ran demasiado trabajo; pero las salsas ya no llegaron a las cocinas pobres como habían llegado con anterioridad otras recetas porque, los cocineros que conocían los secretos de su elaboración ya no vivían al lado de las clases bajas por lo que, la brecha abierta entre profesionales se ensanchó todavía más.

Las salsas, en las mesas de los potentados solían servirse en recipientes aparte, bien fueran frías, principalmente en verano, o calientes. Aparte del refinamiento que suponía la adición de las salsas a los platos cocinados, su elaboración requería de unas ciertas habilidades manuales y de una experiencia en cocina que permitiera conocer los puntos de cocción, o bien el momento exacto en que los diversos ingredientes debían ser incorporados; empezamos a referirnos a profesionales de la cocina con todas las consecuencias que esta profesión conlleva, es decir, falta de sueño, calor, irritabilidad, sacrificio y divorcio.

En la Edad Media todavía no se había podido dictaminar un orden exacto de presentación de platos en las mesas por lo que cada invitado podía comer lo que quisiera o, más exactamente, lo que

tuviera más cerca. Esta, y no otra, es la explicación a la enorme cantidad y variedad de viandas que se colocaban sobre las mesas ya que los señores, queriendo demostrar su riqueza, ordenaban que se cocinasen gran abundancia de recetas, en cantidades enormes, para que ninguno de los invitados debiese renunciar a un plato que le agradase de manera especial.

Las mesas servidas eran una especie de buffets enormes para que cada cual se sirviese a su antojo aunque estaría mejor explicado si dijéramos que, el equivalente actual a uno de esos banquetes sería llegar a un restaurante y, en lugar de mostrarnos la carta, nos sacaran todos los platos del menú, ya preparados, para que comiésemos a nuestro antojo; claro que, si eso nos haría perder la línea, también nos libraría de las “palizas” dialécticas con las que nos bombardean algunos camareros con ínfulas de maître.

Al final de las comidas “formales” siempre aparecían sobre la mesa dulces elaborados con miel, o bien torrijas, arroces con almendras y miel, frutas confitadas en vino y frutos secos que hacían las veces de postre. Además, si se trataba de grandes celebraciones, con invitados de postín, se ofrecían frutas de sartén o bocaditos dulces, al estilo de los actuales petit-fours, y también algunos mazapanes, que servían como regalo o detalle de bienvenida, tal y como se estila en bodas y bautizos actuales; pero, a diferencia de lo que sucede hoy, ser invitado a una celebración de este tipo suponía un honor y no conlle-vaba un desembolso tal que trastocara la economía familiar.

Claro que estamos hablando de mesas lujosas en mansiones o castillos en los que la penuria no solía quedarse, si es que pasaba alguna vez, y los dueños de aquellas casas, y sus invitados, podían hacer frente a los gastos sin problemas para sus respectivas economías; pero siempre hubo, hay y habrá gente que por aparentar lo que no son se meten en gastos brutales para celebrar fiestas familiares, sin darse cuenta de que, además de poner en riesgo la economía familiar, obli-

gan a los invitados y a los familiares que asisten a estas farsas a gastar un dinero que habrían empleado mejor en otras cosa. Eso sucede porque siempre hay personas que pretenden pederse más arriba de donde tienen colocado el ano.

De hecho hay una tendencia a celebrar fiestas familiares en locales de postín con aperitivos y poco más, en lugar de hacerlo en sitios más asequibles, no para agasajar a los invitados sino para aparentar; si sumamos lo que les cuestan los cuatro canapés, el alquiler del local, los regalos a los invitados, vestidos de media gala y demás, se ve que con el mismo dinero podían haber organizado un buen banquete en otro lugar con menos glamour y facturas menos abultadas. Resumiendo, no hay tanta diferencia de planteamiento entre los banquetes medievales en los que se le añadía azúcar y especias a todo, para demostrar la riqueza del dueño de la casa, y algunos eventos familiares de hoy: ambos están orientados a mostrar opulencia.

Si en palacios y mansiones las cosas iban por el camino de la exuberancia, del mire vuesa merced la cantidad de oro que tengo y lo que me puedo gastar, otra cosa era lo que sucedía en casa de la gente humilde.

Si el padre nuestro puntualiza “el pan nuestro de cada día dánosle hoy”, nunca como en aquel tiempo tuvo más razón de ser, puesto que el pan era primordial en la alimentación diaria de los menos favorecidos por la fortuna. Junto con los quesos, uvas, y algún derivado del cerdo, si había ocasión, el pan era la base de todas las comidas humildes. En muchas casas, las mismas rebanadas de pan servían como plato, y más de una comida se resolvía con pan untado con algo, al estilo del pan mojado en vino y azúcar que hasta no hace mucho servía de merienda en la posguerra española, o a las turradas de ajo y aceite, o de tocino sobrante del cocido, que durante algunas décadas del siglo pasado alegraron muchos estómagos afligidos.

En el consumo de frutas también hay una diferencia entre las mesas de los nobles y las de los villanos. Los primeros consumían, en

poca cantidad hay que decirlo, los frutos de la región en la que estaban asentados, además de algunos dátiles, higos, melocotones, o ciruelas puestos de moda por los cruzados que los habían traído de Oriente.

La sufrida plebe tenía que conformarse con los frutos de temporada, junto a los silvestres que recogían del campo como era el caso de las moras, arándanos o grosellas en los terrenos que se daban; con estos frutos también elaboraban licores por el método de saborizar anises y aguardientes. Este tipo de bebidas alcohólicas nació del matrimonio entre dos conceptos distintos como eran la medicina y la conservación.

Me explicaré. En medicina, desde siempre se utilizaban algunos licores de hierbas como remedio para algunas enfermedades; por otra parte, para conservar las frutas más tiempo, las metían en alcohol. Entonces, llegó un “lumbreras” y se puso a realizar probatinas hasta lograr un licor de frutas que no fuera caro, que permitiese justificar su consumo sin ser tachado de borracho y que diese un puntito y nacieron el pacharán, el licor de moras, el de grosellas, el de pera y el de ciruela; luego llegaron los frailes de los conventos, que tenían más tiempo para pensar, destilaron estos preparados y nacieron el Chartreuse, el Frangélico y otros. ¡Gracias, Dios mío, por encaminar a tus frailes por el difícil camino de la investigación!

Pero aparte de la enorme discrepancia entre los alimentos consumidos por las diferentes clases de la sociedad, el escenario en el que se comía también cambiaba. Mientras que todos tenemos una idea aproximada de cómo eran los palacios, en las casas campesinas más humildes carecían de asientos y mesas, lo que les obligaba a comer sentados sobre trozos de madera, piedras o sacos sujetando la escudilla en una mano.

Las mesas de los nobles eran tablas montadas sobre caballetes, que se cubrían con telas gruesas, o con manteles suficientemente

amplios para que los invitados pudiesen cubrirse muslos y rodillas, y se repartían paños para que los invitados pudiesen limpiarse las manos y también aguamaniles, esto es, recipientes con agua, para que pudieran lavarse los dedos. Los convidados tomaban asiento sólo en un lado de la mesa, colocándose por estricto orden de importancia, y dejando el otro lado libre para que los servidores pudieran realizar su labor de servir las viandas y, supongo, para ahorrarse el espectáculo de ver cómo deglutián los vecinos de mesa en un raro espectáculo de ruidos, masticaciones, salpicaduras y mentones chorreando grasa.

En las mansiones donde el poderío económico era muy fuerte, sobre las mesas, además, se ponían especias finas en polvo, para que los huéspedes se sirvieran a su antojo, y no faltaban en ningún banquete los contravenenos como el polvo de cuerno de unicornio, los polvos de sapo o los de lengua de serpiente a los que se atribuía la virtud de cambiar de color o de sangrar al contacto con alimentos emponzoñados; dada la calidad de los antídotos utilizados, no me extraña en absoluto que hubiera tantos envenenados en aquella época ya que, quien no moría por la acción del bebedizo letal, caía por el consumo del contraveneno.

Los invitados, en general, solían comer con los dedos, dejando las cucharas para servir salsas y comer caldos o sopas, y hasta la llegada de tenedor de dos púas, muchos de los guisados, aparecen servidos, como se verá en el recetario, sobre gruesas rebanadas de pan. Sin embargo, para el uso de cuchillos en la mesa no había ningún problema ya que todos llevaban el suyo en el tahalí, o colgado de la cintura; además, el maestresala, solía presentar algunos alimentos ya cortados.

A la hora de beber, copas, jarras, jarros y otros recipientes por el estilo, eran utilizados de manera comunal, aún en los banquetes más lujosos. Lo único que no se compartía era el cuchillo, por obvias razones de seguridad y la rebanada de pan; incluso las escudillas de caldo, eran compartidas por dos o más huéspedes y sólo los señores o

principales que estaban en la cabecera de las mesas, lo que hoy sería la presidencia, tenían derecho a un servicio individualizado.

Eran tiempos en los que todavía se respetaban costumbres arcaicas heredadas de los prejuicios religiosos y, sobre todo, de origen judeo-cristiano. El hecho de que Carlomagno fuera el primer rey que permitió a las mujeres sentarse a su mesa, no pasó de ser un espejismo de igualdad y a principios del siglo XV, las damas respetables comían separadas de los hombres, quienes eran servidos en primer lugar y, por supuesto tenían pleno “derecho” a recibir los mejores bocados servidos en las fuentes y escudillas, dejando para las mujeres lo que no querían cuando ya se notaban “fartos en demasía”; pero desde los tiempos en que el Emperador Carlomagno hacía servir a su mesa asno salvaje relleno de pajarillos, aceitunas verdes y trufas enteras, las cosas habían cambiado mucho y, en las mesas, y también en las cocinas, comenzaron a soplar venturosos vientos de cambio, precursores del marrón que debían comerse todos los cocineros a partir de aquel tiempo.

Sabemos que quienes vivieron a finales del Medievo eran grandes comedores, al menos aquellos que podían hacerlo, y que en sus celebraciones consumían gran cantidad de platos; pero el punto culminante del arte de la mesa y de la cocina elaborada no se alcanzó hasta la época renacentista, en la que los profesionales de la cocina comienzan a “desatar” el frasco de las esencias culinarias, con los abusos lógicos que se han producido en todas las épocas de cambio, muy protestados por unos y ponderados sin tasa por otros, como siempre.

En realidad este fue un período de grandes aparatos y de montajes inigualables, con derroche de complementos inútiles; pero la importancia y el interés que se le da a la comida se acentúan muchísimo en el siglo XVI con el auge de la actividad editorial. En esa época no se editaron sólo los recetarios, sino que también llegaron a ver la luz algunos manuales de comportamiento y tratados sobre la manera

correcta de poner y servir las mesas, intentando modificar las zafias actitudes de los comensales, que pasaron de los banquetes en los que casi todo estaba permitido, a los banquetes en los que casi todo estaba permitido siempre y cuando se considerase elegante.

La cocina renacentista tal y como aparece en los recetarios es una cocina plagada de técnicas nuevas, de platos originales, sin parangón en aquella época, a pesar de que los maestros cocineros siguieran trabajando con muchos de los elementos comunes en el Medievo, pero debieron abrirse a las nuevas materias primas que les llegaban desde el Nuevo Mundo.

Aunque las creativas recetas estuvieran sujetas a los mismos preceptos religiosos del Medievo y, por ello, obligadas a respetar la prohibición de comer carne en momentos puntuales, en el Renacimiento, la cocina sufre un poco más de rigidez, en este sentido, a causa de la Contrarreforma religiosa. La parte positiva de esta dureza de origen casi místico, será el desarrollo de una cocina rica y elaborada, con elementos ajenos a la carne, que llegará a ser una parte muy importante de la cocina del siglo XVI y de los siguientes.

De la Edad Media quedó como herencia en las cocinas, el uso abundante de las especias y el azúcar que, a pesar de atenuarse, es casi un detalle distintivo. Si se hace caso a los textos de cocina de este siglo, se puede decir que el sabor preferido es el dulce, sin olvidar que este ingrediente es un elemento de separación social entre la nobleza y la plebe. Así pues, es también muy posible que la presencia del azúcar esté más unida a la ostentación que a una sincera inclinación por el sabor dulce. También pueden incluirse en esta herencia del Medioevo los estofados, las masas de harina de trigo rellenas, las tartas y los pasteles en los que van a desaparecer los animales enteros o vivos, para ser sustituidos por carnes y aves deshuesadas. Sin embargo, en las mesas de los más pudientes se siguen presentando todavía algunos animales recomuestos y revestidos de sus plumajes o de sus

pieles, así como decorados con láminas de oro o acompañados de flores y detalles. Las frutas y los cítricos permanecerán en las recetas bien como elementos aromáticos bien como base de dulces y mermeladas, y adquirirán una posición de privilegio en las mesas, al ser presentadas como entrantes decorativos al principio de las comidas.

Las técnicas culinarias de los profesionales de la cocina, empujadas por la mayor exigencia de los comensales, acaban por desarrollarse increíblemente hasta que muchos de ellos alcanzan una madurez incuestionable.

Los cocineros del renacimiento ya no son aquellos que sudaban entre humo y hollín en los sótanos de los castillos medievales, sino que forman parte de la élite de los empleados “de lujo” que contratan príncipes y señores, para reafirmar su posición social, y deben conocer a la perfección las modas y tendencias gastronómicas de la época. Las diferentes formas de cocción y tratamiento de las materias primas terminarán por perder finalmente el primitivismo, la tosquedad inherente al Medievo y serán procesos mucho más largos, más cuidados y elaborados, que darán como resultado unas recetas que, aún hoy en día, tienen vigencia.

En el siglo XVI se verá muy acrecentado el uso de la carne cortada en trozos, y no en hueso como se hacía hasta ese momento, especialmente las de buey y de ternero que habían sido relegadas a un segundo plano por los cocineros medievales, al tiempo que aparece una inclinación general a trabajar con las menudencias de los cuadrúpedos, de las aves, de los pescados y de las piezas de caza de todo tipo.

No se desperdician ni siquiera las cabezas de los animales, especialmente las de ternero, jabalí, cerdo y cabrito, de las cuales se usa prácticamente todo. Así se pueden encontrar bastantes recetas cuyos componentes principales son las lenguas, los hocicos, las ubres, los sesos, las carrilleras, las orejas, los riñones, el hígado o los ojos de muchos animales.

También en el Renacimiento se potencia el uso de los alimentos lácteos como complementos culinarios o medios de cocción. La mantequilla obtenida a partir de la leche de vaca, adquiere una importancia igual o superior a los sebos y la manteca; además se introducen en las cocinas diferentes tipos de quesos y requesones que se utilizan tanto en frío como en caliente. También comienzan a verse recetas en las que se usa la nata, elaborada a partir la crema que se forma sobre la leche hervida; este descubrimiento es primordial para la que sería conocida como “Nouvelle Cuisine” ya que, sin la nata, sin la socorrida crema de leche, nunca hubiese visto la luz.

El arte culinario del Renacimiento, contemplado desde el punto de vista técnico, a pesar de ser de una excelente elaboración, debe sujetarse a muchas consideraciones de orden sociológico que consiguen apartarlo de su principal función que es la de nutrir. Confundiendo el lujo con la excesiva abundancia, quienes tienen cocineros a su servicio los consideran todavía, hasta muy entrado el siglo XV, como simples trabajadores limitando su intuición y su desarrollo profesional.

En aquella época los empleados que estaban mejor considerados, entre los relacionados con los alimentos, eran los del servicio de comedor, los que trinchaban, los que servían el vino y los licores, y aquellos que, en general, debían tener contacto con el señor y sus invitados. A estos trabajadores se les exigía que tuviesen un mínimo de cultura y modales mientras que los cocineros solían ser de extracción humilde, es decir, pertenecían a las clases sociales más bajas; lo más jodido de esta diferenciación entre el servicio de comedor y los trabajadores de cocina es que algunos camareros iletrados siguen pensando que, quienes damos el callo en cocina somos sus esclavos personales por lo que se producen algunos enfrentamientos que no dejan de repercutir en la calidad del servicio que reciben los clientes.

Bajo las órdenes del maestresala, que era quien decidía la forma de presentación y el contenido de los menús de cada día, el trabajo del

cocinero se limitaba a elaborar lo mejor que pudiera las recetas que le eran ordenadas, remitiéndose a los gustos del patrón y también, ocasionalmente, de sus invitados. Se seguía entonces una regla no escrita para las mesas de los nobles: cuanto más caro fuese un producto, mayor calidad se le suponía por lo que, gustase o no, debía aparecer en la mesa de quien tuviera el suficiente poder económico como para adquirirlo y ofrecerlo; pero muy pronto, los cocineros que tuvieron la habilidad o la capacidad de absorber las enseñanzas llegadas de Italia y Francia, subieron peldaños y se convirtieron en depositarios de los secretos culinarios.

Uno de los problemas con que se encuentra cualquier investigador a la hora de reproducir las fórmulas culinarias de aquel tiempo es la forma de escribir las recetas que tenían los cocineros de la época. Recetas, sí que lo eran; pero sólo para quienes podían entenderlas o para aquellos cuyo trabajo estaba al lado de los fogones puesto que algunas veces, sin proporciones, sin tener aparatos que pudieran medir las temperaturas de los hornos, y sin puntos de cocción definidos, las recetas sólo estaban claras para quienes poseían la habilidad profesional y la experiencia necesaria; pero el refinamiento de los cocineros no marchaba parejo al de los comensales como se verá.

Si es cierto el dicho que reza que “en la mesa y en el juego, se demuestra el caballero”, dadas las costumbres de la época muy pocos caballeros se sentaban a las mesas. Ya se ha comentado que en el Renacimiento, la cocina de los nobles estaba llena de artificios y era considerado de “muy buen gusto” presentar los platos recargados con decoraciones de flores, alzas y cualquier otra cosa que pudiera sorprender a los comensales. Por decirlo de algún modo, los platos servidos en la mesa nunca debían aparentar lo que eran en realidad, ¿les suena de algo el concepto?

Las presentaciones debían ser verdaderamente espectaculares llegando a servir, por citar sólo un ejemplo, un pavo real cubierto con todo

su plumaje de modo que pareciera vivo y sacando fuego de su pico por medio de un artificio; pero antes de hablar de las viandas en las mesas nobles, es preciso comenzar por los refinados modales (?) de aquellos que se declaraban, sin ponerse “coloraos”, dueños de tierras y almas.

Resulta evidente que, si aquellos señores se viesen obligados a comer en un restaurante actual, serían objeto de malsana curiosidad, desprecio e incomodarían a los clientes con su comportamiento grosero casi tanto como esos niños maleducados que, ignorados por sus padres, están convencidos que el comedor de un restaurante es un área de juegos infantiles; ¡y pensar que esos pequeños monstruos, esos cafres consentidos, serán dentro de muy poco quienes estén detrás de una ventanilla para atender a los ciudadanos! ¡Que Dios nos coja confesados!

En cuanto a los modales de los comensales, si hacemos caso a lo que nos cuenta Leonardo da Vinci, hombre del Renacimiento de sobras conocido quien, después de haber trabajado como cocinero en la taberna “Los Tres Caracoles”, fue el encargado de los banquetes y fiestas que daba Ludovico “el Moro”, los invitados de aquella época no debían ser un dechado de virtudes en lo que a comportamiento, etiqueta y urbanidad se refiere; al menos si tomamos al pie de la letra lo que sugiere el genio italiano en uno de sus escritos con el que intenta regular el protocolo, y los modales, de quienes deben compartir mesa con otros en calidad de invitados. Leamos lo que dice Leonardo.

“Estos son hábitos indecorosos que un invitado a la mesa de mi señor no debe cultivar (y baso esta relación en mis observaciones de aquellos que frecuentaron la mesa de mi señor durante el pasado año):

Ningún invitado ha de sentarse sobre la mesa, ni de espaldas a la mesa, ni sobre el regazo de cualquier otro invitado. Tampoco ha de poner la pierna sobre la mesa. Tampoco ha de sentarse bajo la mesa en ningún momento. No debe poner la cabeza sobre el plato para comer. No ha de tomar comida del plato de su vecino de mesa a menos que antes haya pedido su consentimiento. No ha de poner

trozos de su propia comida de aspecto desagradable o a medio masticar sobre el plato de sus vecinos sin antes preguntárselo. No ha de enjugar su cuchillo en las vestiduras de su vecino de mesa. Ni utilizar su cuchillo para hacer dibujos sobre la mesa. No ha de limpiar su armadura en la mesa. No ha de tomar la comida de la mesa y ponerla en su bolso o faltriquera para comerla más tarde. No ha de morder la fruta de la fuente de frutas y después retornar la fruta mordida a esa misma fuente. No ha de escupir frente a él. Ni tampoco de lado. No ha de pellizcar ni golpear a su vecino de mesa. No ha de hacer ruidos de bufidos ni se permitirá dar codazos. No ha de poner los ojos en blanco ni poner caras horribles. No ha de poner el dedo en la nariz o en la oreja mientras está conversando. No ha de hacer figuras modeladas, ni prender fuegos, ni adiestrarse en hacer nudos en la mesa (a menos que mi señor así lo requiera). No ha de cantar, ni hacer discursos, ni vociferar improperios ni tampoco proponer acertijos obscenos si está sentado junto a una dama. No ha de conspirar en la mesa (a menos que lo haga con mi señor). No ha de hacer insinuaciones impudicas a los pajes de mi señor ni juguetear con sus cuerpos. Tampoco ha de prender fuego a su compañero mientras permanezca en la mesa. No ha de golpear a los sirvientes (a menos que sea en defensa propia). Y si ha de vomitar, entonces debe abandonar la mesa”.

Si se observa lo que aconseja Leonardo da Vinci a los invitados de entonces, podremos deducir dos cosas: Primero que los banquetes eran un desmadre total, y que no se difencian en nada con ciertas celebraciones familiares que he visto, para mi total desgracia, en algunos restaurantes.

A pesar de lo dicho aquí no pensemos, ni por un momento, que el servicio de las mesas carecía de formas y elegancia, ni que todos los comensales se comportaban como, supuestamente, lo hacían los invitados a la mesa de Ludovico el Moro. El maestro Ruperto de Nola, de quien se habla a menudo en este libro, en su tratado de cocina data-

do en el año 1526, aconseja cómo debe servirse de modo correcto la mesa de los nobles.

En resumen, este capítulo dedicado a cómo se deben poner las viandas en la mesa, viene a decir que lo primero que debe ponerse en la mesa es el salero y luego los paños y que, una vez que se lave el señor y quitada la toalla con la que se enjugó las manos, se debe hacer una reverencia muy bien hecha, y que en un plato deben ponerse el pan, el paño de mesa y un cuchillo, besándole la mano si es un señor de título a quien se debe de hacer salva, y que si comen otros caballeros a su mesa, a cada uno de ellos poner su paño de mesa y pan sin hacer reverencia a ninguno de ellos, sino sólo al señor, salvo si comiese con él algún hijo o hijos mayorazgos de algunos grandes, porque a ellos sí que debe hacérseles reverencia y servir los platos cubiertos. Que cada vez que se sirva la carne o el pescado hay que hacer reverencia al señor y cambiarle el plato. Al señor se ha de mudar paño de mesa cada vez que bebe, trayendo el plato cubierto, y al tiempo que se le da el paño descubrir el plato, y besar el paño de mesa, y dárselo. También se suele dar el paño de mesa con cada potaje, y dar las viandas de grado en grado.

Pero ¿esto era de verdad un servicio de mesa o sólo un besamanos? Quiero suponer que estas reglas las escribió el amigo Ruperto para acojonar y desanimar a quienes iban en busca de trabajo. En otros capítulos de este mismo tratado se dice que el orden correcto es servir primeramente la fruta, y tras ella el potaje, salvo si es manjar blanco. Que este potaje se suele dar al principio tras la fruta. Añade que algunos señores hay que comen al principio lo cocido, y después lo salado, si hay fruta de sartén se ha de dar al postre, según sea este, y luego la otra fruta, concluyendo “y esta es la forma y manera del servicio, según la costumbre de la corte del rey mi señor”. Así pues, Ruperto de Nola, nos da una pista clara del orden correcto en el que debían servirse las mesas para respetar el protocolo de aquella época, y, de este modo, despeja dudas sobre el correcto servicio de los banquetes en la jet-set renacentista.

Como se observa no tienen nada que ver las formas de servir correctamente una mesa con el comportamiento de los invitados, ni por mucho que se esfuerzen los servidores, se consigue que los huéspedes sigan una mínima etiqueta a la hora de comer ya que, entre los asistentes a los banquetes, siempre se contaban guerreros más acostumbrados a la comida en campaña que a las finuras de los comedores. Claro que, mirándolo bien, que es como mejor se ve, tampoco los príncipes y dueños de casas fuertes y palacios eran, en general, mucho más educados, o refinados, que sus invitados.

Para ilustrar mi afirmación de manera clara, contaré un caso en el que se vio involucrado el señor Leonardo da Vinci mientras duró su trabajo como maestresala y cocinero en la casa de Ludovico “el Moro”. Con ocasión de celebrar una fiesta de gran gala, hizo la proposición del menú a Ludovico, su señor, conjuntamente con el pedido de los alimentos que necesitaría para hacer la cena. Esta fue la propuesta de menú hecha por Leonardo da Vinci:

Una anchoa enrollada descansando sobre una rebanada de nabo tallada a semejanza de una rana.

Otra anchoa enroscada alrededor de un brote de col.

Una zanahoria, bellamente tallada.

El corazón de una alcachofa.

Dos mitades de pepinillo sobre una hoja de lechuga

La pechuga de una curruca.

El huevo de un avefría.

Los testículos de un cordero con crema fría.

La pata de una rana sobre una hoja de diente de león.

La pezuña de una oveja hervida, deshuesada.

Como se puede observar en este proyecto de menú, Leonardo da Vinci proponía una lista de especialidades que nada tienen que

envidiar a la “Nouvelle Cuisine”, o a una de las recetas de Cocina Creativa que se pueden encontrar hoy día en muchos de los restaurantes llamados de Cocina de autor; pero cuando Ludovico recibió el pedido que Leonardo le hacía y vio el menú propuesto para la celebración, torció el gesto, pensó que aquella cena era una mariconada y, pasándose las opiniones del genio Leonardo por el “arco de triunfo”, encargó lo siguiente:

- 600 Salchichas de sesos de cerdo de Bolonia.
- 300 Zampone (patas de cerdo rellenas) de Módena.
- 1.200 Pasteles redondos de Ferrara.
- 200 Terneras, capones y gansos.
- 60 Pavos reales, cisnes y garzas reales.
- Mazapán de Siena.
- Queso de Gorgonzola que ha de llevar el sello de la Cofradía de Maestros Queseros.
- La carne picada, de Monza.
- 2.000 ostras de Venecia.
- Macarrones de Génova.
- Esturión en bastante cantidad.
- Trufas.
- Puré de nabos.

Esto nos puede dar una ligera idea de lo poco que apreciaban la calidad en aquellas mesas puesto que, de acuerdo al pedido que hizo Ludovico “el Moro”, gustaban más de la cantidad en los platos que el refinamiento de las recetas.

Pero no sólo los nobles estaban abonados al “pecado” de la gula, puesto que los eclesiásticos de alto nivel, también podían considerarse verdaderos glotones si tenemos en cuenta cómo se alimentaban algunos clérigos de la época.

Un día lunes, 9 de febrero de 1568, a la mesa del arzobispo y virrey de Valencia, don Juan de Ribera, a la hora de la comida, se sentaron cuatro caballeros con él y el menú es el siguiente:

- Pan vino y naranjas dulces.
- 2 gallinas asadas.
- 6 perdices asadas.
- Costrada de medio cabrito.
- 5 huevos en yemas, manteca y especias.
- Jabalí asado.
- Albóndigas apedreadas de carnero con 8 huevos en yemas.
- 2 libras de carnero cocido.
- Nabos en tocino.
- 2 libras de puerco cocido.
- 4 libras de peras.
- 2 cardos.
- Aceitunas y queso.
- 50 nueces.

No se asusten todavía porque a la hora de la cena, en la que se sentaron el citado arzobispo y dos caballeros, se sirvió:

- Entrada contada.
- 3 perdices asadas.
- 1 conejo.
- 3 gazapos.
- Cabezuelas de cabritos asadas.
- Torta de queso.
- 6 huevos.
- Postres contados.

Si lo que comían estos señores les parece algo exagerado, para continuar con algunos ejemplos de banquetes, fíjense en el menú que ofreció Benedetto Salutati a finales del siglo XV, y que sus invitados se metieron por el agujero de cantar, en un banquete de agasajo a Fernando I de Nápoles:

Pastel dorado de piñones y dulce de leche para cada comensal.

Pechugas de capón guarnecidas con gelatina.

Once platos de ternera, caza, jamón, faisán y perdiz, preparados de diferentes formas.

Descanso.

Doce platos más.

Además del menú preparado, el palacio en el que se celebró el homenaje, estaba decorado a base de colgaduras y guirnaldas elaboradas con los colores de la Corona de Aragón. Como detalle que puede ilustrar lo artificioso de las presentaciones en este tipo de celebraciones al uso aclararé que, de entre todos los platos dispuestos en la mesa, brotaban unos pequeños surtidores con agua de azahar.

El orden del servicio de los platos, también era radicalmente distinto al que conocemos hoy en día, como hemos dicho, y por lo que se puede deducir de los documentos de la época, aparte de lo escrito por Ruperto de Nola, eran servidas en primer lugar frutas frescas de temporada, bien fuera manzanas, naranjas o uvas. Después venían las carnes de aves, cerdo, cordero, jabalí, ciervo y caza, que eran preparadas de diferentes modos, junto con algunos pescados, sobre todo en tiempo de cuaresma, entre los que se podían encontrar merluzas, atún y barbos. Todo ésto se acompañaba con abundancia de verduras y hortalizas tales como las acelgas, las lechugas o las habas y con huevos de aves. Por último se llegaba a los postres en los que se servían varios quesos distintos, frutos secos, turrones, mazapanes, dulces y aceitunas. En las mesas de la nobleza no se contaba ni la can-

tidad de pan que se consumía, ni el vino que se ponía a disposición de los invitados porque, normalmente, provenía de la despensa del castillo o palacio y eran servidos “sin tasa” ya que de la abundancia de éstos, tanto como del abuso de especias, y la mala educación de los invitados, se desprendía la riqueza de quien invitaba a comer.

Al final, después de muchos ensayos, tras la observación de las costumbres de los invitados a los que atendía, Ruperto de Nola determina que el orden apropiado de los platos en un banquete es el que a continuación escribo:

Fruta

Potaje

Asado

Otro potaje

Algo cocido (excepto si servían manjar blanco, que se colocaba en la mesa después de las frutas)

Frutas de sartén, dulces de masa fritos, si los había

Otra fruta

En medio pueden añadirse más platos y hay señores que comen antes lo cocido que lo asado.

Pero estas modas que muy bien podemos llamar italianizantes, a imitación del Renacimiento italiano, adquieren en las mesas españolas, tanto en las nobles como en las de la Casa Real, carta de naturaleza y se modifican a gusto de las maneras de comer autóctonas, a pesar de la austерidad que proclamaban tanto la Corte Castellana como los clérigos de la época; de estos tiempos viene le dicho “comer como un obispo” que, por mera deducción debía ser mucho mejor que “comer como un cura”.

En ocasión de los grandes banquetes de mucha pompa se hacían diferentes servicios sucesivos y cada uno de ellos podía constar de entre ocho y veinte platos distintos.

Comenzaban los servicios con una gran variedad de platos fríos, a menudo dulces, como mazapanes, pastelillos, o frutas a guisa de bienvenida. Seguían con platos de carnes, aves y pescados, éstos últimos muy abundantes en tiempos de cuaresma. Era común consumir una gran variedad de carnes y en la mesa se reunían recetas de capón, de caza, de pichón, de pollo, de cisne, de cigüeña, de pavo real, de ternera, de cordero, de cabrito y de cerdo. También era habitual que el servicio finalizara con muchas variedades de dulces y podían servirse un tipo de tartas de las que salieran pájaros volando por encima de los invitados e incluso personas disfrazadas.

Hoy en día sería impensable, por mor de la igualdad y la corrección en los modales, que en una celebración de hombres solos se utilizase una torta de artificio de la que surgiese una persona ligera de ropa; eso lo reservamos para las fiestas llamadas despedidas de solteros, solteras, en las que casi todo está permitido, desde las tartas con sorpresa “en pelota picada” hasta menús cuyas recetas tienen nombres sexualmente sugerentes como las “pollas en vinagre”, que son aves escabechadas, o los “chochos en su tinta” que ya pueden imaginar en qué consisten; también los disfraces elegidos hoy por los asistentes a estas “despedidas de solteros, as” tienen reminiscencias medievales y renacentistas ya que, si ellos van de borrachos impresentables, ellas se suelen disfrazar de unicornios con un adminículo de plástico en la cabeza ¿pillan?

La forma de celebrar los banquetes y de presentar los platos en aquella época llegaba a tal punto de artificio forzado que el ínclito Leonardo da Vinci, con ocasión de los espousales de su señor Ludovico alias “el Moro” con Beatrice d’Este, ideó nada menos que celebrar la fiesta justamente en el interior de una tarta monumental confeccionada a base de pasteles, polenta, nueces y pasas que tendría sesenta metros de longitud por diez de altura; su creatividad desatada fue de tal magnitud que llegó a fabricar las mesas y las sillas de los mismos materiales dulces.

Imaginen una enorme tarta al aire libre, vaciada para que los invitados pudieran comer dentro de ella sobre mesas comestibles, sentados en sillas hechas de masas dulces. Todo estaba preparado para la celebración; pero la noche anterior a la ceremonia, una multitud de ratas y pájaros con una gusa que no era de este mundo, se abalanzaron de manera aviesa y premeditada contra la descomunal obra de Leonardo, la tarta-restaurante, produciéndose una batalla brutal entre los criados armados de palos y los animales desesperados de “filo”. El resultado fue que, vistas las condiciones en las que había quedado el montaje elaborado por “Leo y sus chicos”, la fiesta se celebró en la calle.

Esta dulce arquitectura que puede parecernos excesiva, no había sido el primero de los escenarios que el genio del Renacimiento intentaba; recordemos que dos años antes, en la boda de Gian Galeazzo con Isabel de Aragón celebrada en el patio de armas del palacio, Leonardo había disfrazado a unos servidores de bestias salvajes y a otros de aves. A estos últimos los colgó de cables, casi inapreciables a la vista para que “revolotearan” por encima de las mesas. En resumen, convirtió el patio en una selva. En la colección Real que se conserva en el palacio de Windsor se pueden encontrar algunos de aquellos disfraces.

Actualmente parece que se ha puesto de moda la celebración de jornadas medievales y renacentistas en todo el país. La proliferación de este tipo de eventos es algo que, a priori, ayudaría a conocer mejor aquellas épocas pasadas... si algunos de sus organizadores tuvieran un mínimo sentido del respeto por la Historia.

Como he dicho, las comidas de aquella época eran radicalmente diferentes a las nuestras, aunque todos aquellos platos son antecedentes directos de muchos de los que se consumen hoy día. En el siglo XVI, aparte de la falta de tomate y de la escasísima difusión de la pataca, el empleo de las especias y condimentos se basaba en teorías diferentes a las nuestras, y estaba bastante extendido como se puede leer en este fragmento de “La lozana andaluza”

“La tal cosa yo la sé hacer, y el tal manjar cómprelo vuestra merced, que es bueno. Y daca especia, azúcar, trae canela, miel, manteca, ve por huevos, trae tuétanos de vaca, azafrán, y mira si venden culantro verde”.

Las especias tienen mucha importancia en la cocina medieval y renacentista puesto que, si antes de la llegada de los musulmanes a España, la cocina era ejecutada con pocos “adornos” de sabores, a lo largo de la convivencia entre las tres culturas religiosas presentes en territorio español de entonces, musulmanes, judíos y cristianos, la cocina se llenó, afortunadamente, de una amalgama de aromas que sería la síntesis, la cocina de fusión de la época.

Veamos una pequeña lista de las especias más usadas en las mesas de los nobles.

Azafrán: Crocus sativum. Los estigmas de la rosa del azafrán eran una especia delicada que no estaba al alcance de todas las bolsas... como hoy en día. El delicado color que le daba a los platos y su sabor especial, la hicieron una especia casi insustituible.

Canela: Cinnamomum Zeylanicum. Podemos afirmar sin temor a equivocarnos que fue la especia preferida del Renacimiento, de nuevo con perdón de la eterna pimienta. Es una de las especias favoritas de la cocina de Medio Oriente.

Cardamomo: Elettaria Cardamomun. Llamada también “Granos del Paraíso”. Es una semilla de sabor muy fuerte pero bastante refrescante, que debe utilizarse con cierta medida para conseguir buenos resultados.

Cilantro o culantro: Coriandrum Sativum. Aunque sean citadas en los recetarios como semillas, en realidad son los frutos, secos, de la planta. Al tener un sabor totalmente diferenciado del de las hojas, no pueden suplantarse unas por otras.

Clavo: *Caryophylus Aromaticus*. Era casi imprescindible en las recetas medievales y renacentistas. Debe utilizarse con mucho cuidado ya que su profundo sabor puede echar a perder un plato.

Jengibre: *Zingiber officinale*. De sabor ligeramente picante y muy aromático y marida muy bien tanto con platos dulces como con especialidades saladas. Fue una de las especias más utilizadas en la Edad Media, excepción hecha de la pimienta, aunque en el Renacimiento parece que perdió mucha importancia frente a la canela. Se usaba la raíz pelada, picada o rallada.

Nuez moscada: *Myristica Fragans*. Es muy aromática y de sabor ligeramente picante. Se usaba preferiblemente recién rallada tal y como se hace hoy día. La “Flor de macís”, es la cáscara de la nuez moscada, que se usaba también rallada. Tiene un sabor parecido a la nuez moscada, aunque tiene un ligero toque amargo.

Pimienta: *Piper Nigrum*. Es posible que sólo se utilizara la negra y, al ser la misma especia pero sin cáscara, también pudo usarse la blanca; sin embargo es mucho más discutible que se usase la verde, al menos en el siglo XVI, a pesar de ser la pimienta sin madurar conservada en salmuera.

En lo que respecta a las hierbas utilizadas en esta época, las más extendidas parecen ser el perejil, el cilantro en hojas y la menta también citada como hierbabuena. Pero también se utilizaban otras que aparecen en los recetarios.

Cilantro: *Coriandrum Sativum*. Hoy en día lo conocemos como perejil chino y se usa prácticamente como el perejil común, aunque tiene un ligero aroma a limón más fuerte que éste.

Hinojo: *Foenicum Vulgare*. El toque anisado de este bulbo era apreciado tanto en guisos como en la aromatización de bebidas y licores.

Mejorana: Origanum Majorana. Se utilizaban las hojas de esta planta, principalmente, en guisos y platos con carne.

Menta: Mentha Piperita. De aroma fresco y sabor muy agradable, aparece en muchos recetarios de la época como yerbabuena o yerbamonte.

Mostaza: Brassica Alba. Se utilizaba en grano o bien muy molida. En épocas posteriores se comenzaron a preparar mostazas como las que conocemos hoy en día.

Orégano: Origanum Hortensis. El uso de esta hierba estaba extendido por todo el Mediterráneo y era muy apreciada por su aroma “a monte”.

Perejil: Petroselinum Sativum. De uso común, tanto entonces como en nuestros días, aunque durante el Renacimiento también se utilizaban las raíces como condimento.

Salvia: Salvia Officinalis. Se utilizaban las hojas de esta planta, enteras, ralladas o molidas. El sabor ligeramente dulzón era muy apreciado en guisos, asados y sopas.

Tomillo: Thymus Serpyllum. Se usaban las hojas, como en la actualidad, tanto en guisados como para enriquecer salsas y asados.

Además de las especias y las hierbas citadas se utilizaban otros condimentos para la elaboración de las recetas. Como el sabor predominante en la cocina Renacentista era el agridulce, se usaba el azúcar con agraz, que no era otra cosa que zumo de uvas verdes o ácidas, o un equivalente ácido como el vinagre de vino o el zumo de naranjas que en la época que nos ocupa aún eran amargas y ésta era una de las combinaciones favoritas.

Las naranjas se usaban para lo que hoy en día utilizamos el limón; para los pescados, y para dar un toque agrio a ciertas recetas.

Los limones también se utilizaban pero en menor medida. La leche de almendras, cuya elaboración puede verse en el recetario final, jugaba un papel muy importante en la cocina de los nobles y de la realeza, junto al agua de rosas y el vino.

A menudo, en los recetarios, alguna de las fórmulas magistrales de los maestros cocineros se especifica claramente, después de pormenorizar las especias y las hierbas que hay que “añadir buenas especias”. Para dar salida a este pequeño enigma de la cocina hay dos soluciones que, a falta de una mejor explicación, parecen creíbles.

Mientras un grupo de profesionales dicen que se trata de pimienta puesto que en las recetas que se anota la expresión “buenas especias” no aparece la pimienta, en otro grupo no menos preparado opinan que sería una mezcla fija, o variable, de especias entre las que también se encontraba la pimienta. Personalmente, me inclino por la segunda opción; pero, repito, no hay nada probado por lo que todo es una conjetura con mayor o menor base documental.

Además de las comidas de diario y de los banquetes, para aquellos nobles que pudieran costearlas también existían comidas orientadas a “levantar el ánimo” de aquellos que no estaban en capacidad de cumplir con sus tareas maritales. Aunque las tradiciones culinarias españolas, por imperativos de las prácticas religiosas de la época, aluden muy poco a recetas con claros fines eróticos, las escasas que se encuentran son casi siempre indicadas para el caso de esposas relativamente jóvenes unidas con maridos achacosos o demasiado entrados en años. Las más de las veces estos remedios eran propuestos si la pareja tenía dificultad para que hubiese descendencia. En estas ocasiones, por estar socialmente mal vista la carencia de prole, las mujeres llegaban al extremo de buscar la ayuda de físicos, alquimistas o nigromantes, que en general eran judíos o moriscos que vivían en las aljamas, quienes aparentemente eran capaces de elaborar mixturas y menjunjes dotados de virtudes mágicas para resolver aquellos proble-

mas, como el que tuvo que padecer el rey Fernando El Católico en su unión con Germana de Foix, por ejemplo.

En el año de 1551 un doctor llamado Lobero de Ávila, aconsejaba para estos fines que “el varón cene poco, así como tres o cuatro yemas de huevo, con dátiles y piñones echados seis horas en agua caliente”.

Tradicionalmente se había confiado siempre en las capacidades excitantes del comino, el cilantro, la angélica y la mandrágora, junto al consumo de carnes procedentes de la caza como la liebre, el corzo, el jabalí y el venado, bien aderezadas con jengibre, azúcar, canela, clavo y pimienta. Además de los elementos citados, todos aquellos que volvían de tierras americanas comentaban, con grandes elogios y admiración, la inusitada capacidad física para el aerobic amatorio que confería a los hombres el consumo del aguacate, el nopal, la vainilla, el cacao e incluso la humilde patata entre otras muchas especias y frutas que llegaban a estas tierras desde el Nuevo Mundo ¡El poder de la fe! En la época de Renacimiento no era bien visto que las damas honestas salieran mucho de sus casas si no lo hacían acompañadas, y aún con todo sus salidas se circunscribían a la asistencia a las tertulias femeninas o bien a los oficios religiosos de precepto. Estas circunstancias de represión, que a veces constituían un verdadero martirio para las damas jóvenes casadas con maridos decrepitos, dio pábulo a una multitud de pícaros que vivían a costa de ellas... dedicándose a preparar algunos ensalmos, pócimas, filtros amorosos y viagras de aquella época o ¿qué se habían pensado?, ¿que aquellas honestas jóvenes, damas de alta alcurnia al fin, engañaban a sus ancianos esposos pagando a jóvenes sementales para apagar los fuegos de Eros?; pues es posible que ustedes tengan razón.

En la composición de estas recetas, muy extendidas por todo el territorio de España, era muy usado el membrillo, al que se le atribuían grandes y poderosas virtudes para atraer la pasión amorosa de la

persona deseada. Si se leen con atención las crónicas de la época se encuentran fórmulas, alguna de ellas verdaderamente curiosas, para evitar el embarazo. Pongo un ejemplo.

Si la mujer no deseaba quedarse encinta se desnudaba y, después de embadurnarse con miel pura de abeja, debía revolcarse en un montón de trigo. Con los granos que se habían adherido a su piel, se hacía harina, moliendo en sentido contrario al habitual, que era de derecha a izquierda y con esta harina se confeccionaba un pan que se daba de comer al hombre que, por haber comido de ese pan, ya no podía engendrar durante esa noche.

También existían afrodisíacos para conseguir que el hombre sintiera una pasión desbordada, una atracción sin freno hacia su esposa y no eran menos curiosos que los anticonceptivos.

Uno de los más utilizados en la época de la Alta Edad Media era introducir un pez vivo en la vagina de la mujer dejándolo allí hasta que el animal moría. Más tarde se “componía”, se cocinaba y se daba a comer al marido, o al hombre deseado quien, de este modo, se llenaba de potencia sexual. También existía la creencia que si se amasaba el pan en las nalgas de la mujer, o sobre sus partes genitales, el hombre que lo comía debería sentir un deseo terrible hacia la mujer.

En uno de mis viajes a Sudamérica encontré tres recetas de estas viagras naturales, no químicas, de clara orientación erótica que se tomaban según ellos “cuando los españoles”. En Cartagena de Indias hallé una que se vendía en botellas pequeñas. Esta receta artesanal llamada era aludida como un “levanta muertos”. En la República Dominicana se comercializa todavía una receta, también de elaboración artesanal, llamada “rompesaragüey”, también conocida con el nombre de “rompecolchón”.

Pero la más complicada de todas era una receta que pude aprender en la región de Los Llanos de Venezuela, concretamente en Puerto

Páez, que se conocía como “Sangre de Tigre”. Según el “Pollo Ronco”, que fue el personaje que me dijo cómo se debía hacer, entre otros ingredientes se elaboraba con ojos de vaca crudos, remolacha, vino quinado, huevos de gallina crudos y huevos de tortuga.

Si hago palmaria referencia a estas recetas sudamericanas es porque no están muy lejos de las fórmulas que se utilizaban corrientemente en el siglo XVI. En cuanto a las recetas de platos eróticos, en general, estaban fuertemente sazonadas, se hacía uso indiscriminado y abuso de las especias y había en ellas gran profusión de plantas aromáticas. Del libro de Francisco Martínez Montiño, que era el cocinero oficial de Felipe III, titulado “Arte de cocinar”, destacan recetas eróticas como “el capón relleno de ostiones”, “la fruta de caña”, “el gigoche de liebre”, “el membrillo con hinojo asado” y distintas elaboraciones confeccionadas a base de trufas; dados los progresos de la ciencia alquímica en la actualidad, por si no lo sabían, se prefieren los compuestos de color azul... sin modificar las intenciones, claro.

A guisa de colofón de esta parte del libro, y antes de meternos en la cocina, quiero hacer una observación final. Si se dan cuenta, a pesar de lo que nos reímos con aquellas modas tachando de antiguos a quienes vivieron en aquella época, las costumbres suyas y las nuestras sólo difieren en la forma; pero han conservado el fondo en todo momento por lo que, técnica y modernidad aparte, si nos quitan los avíos, los adornos y nos visten a la usanza de aquellos años, nos costaría muy poco tiempo habituarnos a las modas y usos del renacimiento porque, en el fondo, no hemos cambiado tanto.

¡No aprenderemos nunca!

*recetas y técnicas culinarias  
del renacimiento*





**U**n libro como éste no estaría completo sin un recetario; pero dado que los pesos y medidas que aparecen en el mismo son diferentes a las que estamos acostumbrados incluyo al final una tabla de equivalencias, en la que se han tomado como referencia las que se estilaban en el tiempo de los Reyes Católicos, a finales del siglo XV.

Por si alguien desea celebrar un banquete renacentista en su casa sorprendiendo a sus invitados he creído necesario, antes de dar paso a las recetas, redactar una lista de alimentos que pueden acompañar, sin desdecir, a los platos fuertes o presentarlos como aperitivos.

Arroz blanco o arroz al azafrán.

Calabaza gratinada al horno con queso por encima.

Castañas peladas, cocidas al natural, con mantequilla derretida.

Cebollitas regadas con mantequilla derretida, azúcar, un poco de caldo de carne y una pizca de canela.

Col verde cocida en caldo de ave con bolitas de mantequilla.

Espinacas sin cortar, cocinadas con trocitos de jamón serrano o panceta frita.

Gelatinas de carne o de frutas mediterráneas,

Manzanas, cortadas por la mitad, sin el corazón, cocinadas al horno con una nuez de mantequilla en el centro.

Puerros dorados en mantequilla y después cocidos en leche con polvo de almendras.

Puré de habas frescas cocidas en leche, o caldo de carne, mezcladas con mantequilla, yema de huevo, batida, azúcar, sal y pimienta.

Rebanadas de pan tostadas a la brasa, o fritas en mantequilla, con setas doradas a la mantequilla, salpimentadas.

Trozos de nabos servidos como las cebollitas.

Para abrir boca, nunca mejor utilizado el lugar común, empezaremos esta compilación de recetas con dos preparaciones propuestas por Leonardo da Vinci, una de ellas comentada por el mismo autor. Las escribo de manera textual, más por añadir una información curiosa que por otra causa.

### **Orejas de cerdo horadadas**

---

Habréis de quitar las dos orejas del cerdo, chamuscaréis los pelos, las frotaréis y las fregaréis (especialmente en su interior) con gran cuidado antes de ponerlas en agua hirviente a la que habréis añadido una zanahoria (algunos prefieren añadir una zanahoria por cada oreja). Entonces, las dispondréis sobre espetones, y entre ellos hojas de laurel y ciruelas pasas, y lo mantendréis sobre el fuego durante dos minutos antes de servirlas con un plato de polenta.

Las orejas de cerdo de Padua tienen la fama de ser de sabor muy superior a las de los cerdos de cualquier otro lugar, pero como no soy capaz de concebir que yo emprenda un viaje a Padua con la sola intención de probar o refutar tal declaración, habré de esperar hasta encontrarme con alguna ocasión en la que tenga asuntos de mayor importancia que resolver en aquellos lugares. Y mientras tanto, me doy por muy satisfecho con los cerdos de Milán, y con sus orejas.

### **Pastel de abeja**

---

Debéis estofar catorce ranas dentro de una vejiga de cerdo durante algunas horas. Deshuesad las ancas de las mismas y cortadlas en pequeños trozos. Mezcladlas con un poco de asperilla dulce, miel y todas las partes de un huevo de gallina y moldead esta pasta en forma de abeja.

Para tener una idea de cómo se deben interpretar las recetas, o cómo transportarlas a la manera de cocinar actual, ponemos algunos ejemplos de recetas antiguas hechas a “la moderna”. En algunas páginas de Internet pueden encontrarse versiones como las que se ofrecen a continuación.

Del Libre de Sent Soví. Cáp. VI. “Si quieres llenar vientre de carnero o de cabrito, el vientre lo lavas con agua caliente y removerlo con sal hasta que esté blanco. Después de tomar el vientre con agua caliente se pone a hervir y a medio cocer cortar los menudos junto con pan blanco rallado, mucha sal y buenas especias y se mezcla dentro del vientre. Después se cose con una aguja, para que no quede ningún agujero. Toma una olla con agua, haces sopas con lascas de pan y le añades caldo de carne, si quieres”.

Del “Llibre del Coch”, hoja XXV. “Las haldas de carnero tomaras y assaduras de cabrito e cozerlas enla olla con un buen pedaço de tocino que sea entreverado, y despues sea cozido picarlo en un tajadero de palo muy menudo, e ponle un poco de pan rallado con otro poco de queso rallado, e mezclarlo bien e tomarlo a picar muy bien con un poco de perexil que sea bien menudo, y despues mezclaras conello algunos huevos conlas claras y las yemas todo junto, y echale de todas las salsas finas y açafran harto porque este potaje quiere ser muy amarillo y mezclarlo bien que queda en gran manera picado e menudo que parezca majado e despues soffreyr el cabrito o lechon y si fuere lechon no se le sule echar perejil”.

Para la versión moderna de esta receta podemos coger un cabrito pequeño y lo limpiaremos de su bofe, lo que antiguamente se llamaba liviano, por la parte posterior, haciendo el orificio lo más pequeño posible. Se debe quitar la cabeza y las patas y dejarle tan sólo lo que es la canal, las paletillas y muslos. También debemos quitarle toda grasa que nos sea posible. Después de salpimentarlo bien, le introduciremos un poco de cilantro.

Aparte se hará un sofrito con abundante cebolla cortada para añadir después el hígado y los pulmones bien troceados y muy limpios, que habrán sido condimentados con sal, pimienta, nuez moscada, azafrán y un poquito de canela molida. Se fríe todo esto hasta que esté bien hecho y después se meterá dentro del cabrito y ataremos muy bien el orificio con un bramante de cocina. En una olla muy grande se coloca el cabrito y se le añade abundante agua, junto con dos o tres pimientos rojos, tres cebollas enteras pinchadas con clavo de olor, unas cuantas zanahorias troceadas gruesas, un corro generoso de aceite de oliva, sal y unos palos rotos de canela en rama.

Coceremos lo suficiente hasta que el cabrito esté tierno. Cuando lo esté, lo sacamos y lo colocamos en una cazuela grande de barro y lo introducimos en el horno para dorarlo. Mientras, con el líquido y con los pimientos, cebollas y zanahorias ligaremos una salsa a la que se le añadirán nueces muy picadas y un poco de miel. Si se desea se puede llenar con lo que se aconseja en la segunda receta.

En principio citaremos algunas recetas de la época adaptadas a nuestra manera de cocinar actual.

## **1.- Habas frescas con caldo de carne**

---

### INGREDIENTES

- Habas frescas
- Un buen caldo de carne
- Carne salada
- Un buen manojo de perejil fresco, cortado muy fino o machacado en el mortero.
- Un manojillo de menta picada

PREPARACION: Se cuecen las habas cortadas o desgranadas en el caldo de carne. Cuando estén tiernas, añadir el perejil, la menta y algo de carne salada. Darle un hervor hasta que el caldo quede con un color verde.

## **2.- Manjar Blanco sobre Capones**

---

### **INGREDIENTES**

Para la base:

- 2 capones enteros asados, o bien, pedazos varios del mismo. En el caso del ave entera la salsa se deberá echar por encima de la pieza. En el segundo caso se sirven los trozos dentro de la salsa.

Para la salsa:

- 2 libras de almendras finamente molidas.
- 1 pechuga de capón, cocida y bien molida.
- La miga de un pan blanco
- Caldo magro de capón
- Un poco de agraz, o vinagre blanco
- 0,5 onzas de raíz pelada de jengibre
- 0,5 libras de azúcar blanca
- 3 onzas de buena agua de rosas

Opcional para hacer “retama”:

- 1 yema de huevo
- Azafrán
- Agraz, o vinagre

**PREPARACION:** Asar uno los dos capones, enteros o en trozos.

Majar bien la pechuga con las almendras y remojar la miga de pan en caldo y añadir a la mezcla. Añadir el agraz, o el vinagre, el jengibre, el azúcar y algo más de caldo. Pasar la mezcla por una estameña o colador de tela y poner a cocer la salsa resultante a fuego muy lento, revolviéndolo a menudo. Cocer más o menos durante media hora. Añadir a la salsa el agua de rosas.

Para la Salsa retama

Se coge una parte de la salsa blanca y se le añade una yema de huevo, azafrán y algo de agraz, o vinagre de forma que quede amarilla y más agria que la salsa blanca.

### • Presentación

- Sólo salsa blanca

Se sirven el o los capones en fuente con la salsa por encima y adornado si así se desea con trocitos de manzana. Si el capón se sirve troceado dividirlo en platos y adornarlo de la misma manera.

- Salsa blanca y “retama”

Cubrir uno de los capones con una salsa y el resto con la otra.

## **3.- Espinacas Picadas**

---

### INGREDIENTES

- Espinacas
- Manteca de cerdo
- Caldo de carnero y tocino, que sea bueno y bastante graso
- Leche de cabra
- Leche de oveja
- Leche de almendras
- Tocino frito cortado en daditos
- Queso fresco
- Uvas pasas
- Queso de Aragón rallado

PREPARACION: Lavar las espinacas y darles un hervor en agua con un poco de sal y dejarlas escurrir muy bien, si es necesario con un peso encima. Picarlas muy pequeñitas. Sofreír las espinacas con algo de manteca. Cuando estén hechas, añadir el caldo, la leche, el queso, las hierbas y el resto de ingredientes y darles unas vueltas en la sartén para mezclar los sabores.

## **4.- Albóndigas de ternera**

---

### INGREDIENTES

- Carne magra de ternera, preferentemente de las patas traseras, cortada en tiras y posteriormente bien picada

- Sal
- Hinojo molido
- Perejil
- Mejorana
- Tocino
- Buenas especias (leer lo explicado en el apartado dedicado a las mesas de los nobles)

PREPARACION: Mezclar todos los ingredientes muy bien picados y formar las albóndigas.

Cocerlas en una olla sin que se seque demasiado al fuego.

NOTA: Se podrían cocer en caldo de carne muy bien hecho y dejar que este reduzca hasta que haga su propia salsa.

## **5.- Caldo de Garbanzos Rociados**

---

### INGREDIENTES

- 1,5 libras de garbanzos
- 0,5 onzas de harina de trigo sin leudantes
- Un poco de buen aceite de oliva
- Sal
- 20 granos de pimienta, molidos
- Un poco de canela molida
- Salvia
- Romero
- Raíces de perejil
- Caldo de vegetales

PREPARACION: Lavar los garbanzos con agua caliente y ponerlos en una olla con poco caldo. Cuando estén casi secos añadir harina de trigo, muy poco aceite, sal, pimienta y canela molidas. Remover bien. Añadir tres jarras de agua, salvia, romero y raíces de perejil. Cocer hasta que se reduzca y poco antes de que esté terminado, añadir otro poco de aceite.

## **6.- Capón Armado**

---

### **INGREDIENTES**

- 1 capón
- Tocino entreverado cortado en lonchas
- Varias yemas de huevos crudas bien batidas
- Piñones
- Almendras limpias
- Azúcar
- Perejil
- Elaboración

**PREPARACION:** Cubrir el capón con lonchas finas de tocino. Se pueden utilizar palillos para mantener las lonchas. Cuando se vaya a cumplir la mitad del tiempo para estar asado, batir las yemas junto con el perejil y el azúcar. Al cumplirse la mitad del tiempo de asado, sacar el pollo de horno y cubrirlo con la preparación de las yemas. Ponerle piñones y almendras de forma que se peguen al preparado de yema. Volver a Cubrirlo con lonchas de tocino y dejarlo asar el resto del tiempo necesario.

## **7.- Chuletas de ternera con sal e hinojo, hechas a la parrilla con tocino**

### **INGREDIENTES**

- Chuletas magras de ternera cortadas finas
- Sal
- Hinojo
- Lonchas de tocino graso, suficientes para cubrir las chuletas

**PREPARACION:** Poner sal e hinojo por cada lado de las chuletas y dejarlas reposar durante media hora. Ponerlas a asar sobre la parrilla, dándole vueltas cuando haga falta poniendo lonchas de tocino graso por encima para que no se sequen.

## **8.- Hipocrás**

---

### **INGREDIENTES**

- Vino blanco, aproximadamente la mitad del total
- Vino tinto, aproximadamente la mitad del total

- Canela, clavos y jengibre, en proporción 5,3,1
- Azúcar en proporción de 6 onzas por cada azumbre

PREPARACION: Mezclarlo todo en un caldero vidriado o en cacerola esmaltada. Calentar sólo hasta que comience a hervir. Colarlo por una manga o colador de tela hasta que salga claro.

## **9.- Leche de almendras**

---

### INGREDIENTES

- 50 gramos de almendras blancas y peladas.
- 70 centilitros de agua, caldo o vino, si la receta para la que va a usarse así lo indica.

PREPARACION: Hay que poner las almendras dentro de una picadora y molerlas hasta que queden muy finas. Añadir un poco de agua, caldo o vino y moler las dos cosas juntas. Colar con una tela guardando el líquido resultante en un recipiente y devolviendo las almendras a la picadora. Añadir más agua, vino o caldo y volver a moler. Volver a colar y repetir esta operación tantas veces como sea necesario para que la “leche” salga bastante más clara. Al final, tirar las almendras que queden.

## **10.- Leche de almendras dulce**

---

### INGREDIENTES

- 10 litros de agua
- 2,5 Kg. de almendras molidas
- 1,5 Kg. de azúcar o miel
- 1 mondadura de naranja amarga

PREPARACION: Cocinar siempre a fuego muy lento revolviendo con una cuchara de palo hasta que el volumen se reduzca a la mitad y, cuando ya esté cocinado, filtrar por un colador de tela fina y dejar enfriar.

## **11.- Limonía de pollo**

---

### **INGREDIENTES**

- 1 pollo entero, si es de corral, mejor, limpio y troceado
- 2 cebollas de buen ver
- 1 limón, su zumo
- 75 grs. de panceta de cerdo
- \_ litro de buen caldo de pollo
- 40 centilitros de leche de almendras
- 5 grs. de pimienta negra molida
- 5 grs. de canela molida
- 5 grs. de jengibre
- 5 grs. de azafrán molido
- 1 clavo

**PREPARACION:** En una cazuela poned la panceta cortada en daditos. Cuando humee, echad la cebolla, cortada en finas lascas, y los trozos del pollo. Cuando se hayan dorado, es menester quitar los trozos de panceta que no se hayan disuelto. Sazonad y echad las especias por encima. Añadid la leche de almendras y el caldo de pollo en las cantidades reseñadas. Subid la temperatura hasta que hierva. Cuando lo haya hecho, bajad el fuego y dejadlo cosa de 40 minutos. Transcurrido ese plazo, añadid el zumo de limón y darle un hervorcito. Servir a continuación.

A partir de este momento, nos quedamos solos frente a los fogones. Hemos aprendido muchas cosas sobre la forma de cocinar que tenían en aquellos tiempos y ahora sólo es necesario perder el miedo a la cocina... si es que se le tiene.

## **Acaravias reales**

---

Se bate harina muy cernida con leche y huevos, a partes iguales, hasta que se ponga muy esponjosa. Y luego ponerla en una olla y poner la olla junto al fuego. Dejar durante una hora, poner una sartén al fuego con mucha manteca. Poner la masa en una cazuela que tenga hechos cinco agujeros y dejar que caiga la masa por aquellos agujeros en la manteca, como si fueran churros; y darles la vuelta y sacarlas. Y cuando las saquen, ponerlas unas encima de las otras echándoles azúcar molido por encima.

## **Albóndigas**

---

Tomar carne de cerdo o de cordero muy graso, sin huesos y picar bien menudito, aliñando con sal, clavo, azafrán y jengibre. Hagan las bolas de carne rellenando con una yema de huevo cocido, pasándolas enseguida por harina de trigo. En una cacerola con manteca bien caliente, o si se prefiere, manteca y sebo de cordero, echen un atado de aliño verde y coloquen allí las albóndigas. Tapen la cacerola y muevan las albóndigas de vez en cuando evitando que se rompan. Sirvan con bastante caldo. Si este fuera poco añadan a las albóndigas caldo sobrante de otras cacerolas.

## **Alfitete**

---

Hagan una masa fina con harina bien cernida, azúcar y manteca al gusto, y dos yemas de huevo. Después de bien amasada, extiéndalas con el rodillo y hagan panqueques y fríanlos en manteca. Cocinen muy bien la gallina con manteca, tocino, cordero y bastante condimento. Después de bien cocida deshuesen la gallina. Después apilen los panqueques en una fuente entremezcladas con azúcar. Pongan encima la gallina y el caldo en que fue cocida. Para finalizar cubran todo con yemas de huevo escalfadas y espolvoren con azúcar y canela.

## **Almadroque**

---

Asar perdices y, cuando estén hechas, cortarlas en cuartos. Asar

dos cabezas de ajos, pelarlas y majar los dientes en un mortero junto con queso fino de Aragón rallado y algunas yemas de huevo. Desleír con caldo de cordero que esté tibio. Hacer rebanadas de pan, tostarlas y escaldarlas en caldo de cordero. Poner en una fuente las rebanadas de pan alternadas con los cuartos de perdiz y bañar con el contenido del mortero. Se termina el plato añadiendo por encima mantequilla derretida.

### **Almendrado**

---

En un mortero picar almendras blancas con migas de pan y dos yemas de huevo por cada escudilla que se piense hacer y majar bien para desleír después con caldo de carne y pasar después por la estameña, y que el caldo quede bien espeso. Poner en una olla, poner un poco de agraz o de vinagre blanco, azúcar, canela y jengibre. Llevar a ebullición.

### **Almojábanas de Doña Isabel de Villena**

---

Tomen tres partes de queso, no demasiado fresco, y amásenlas bien mezclándolas con una parte de harina de trigo y tres huevos enteros; si el queso fuera muy blando, mézclenles tres yemas y sólo una clara. Amasen todo junto de manera que se haga una pasta homogénea. Hagan entonces una masa de pastel con harina bien fina, un poco de azúcar, manteca y algunas gotas de agua de rosas. Después de bien trabajada, dejen esa masa descansar un poco, estirando después con un rodillo, en láminas delgadas. Corten la masa con una ruleta, dándole forma redonda. Con los dedos levanten las puntas de la masa, que haga como una tartaleta. Seguidamente pongan el relleno de queso en esas tortitas, que son llevadas a freír en fuego suave con bastante mantequilla o grasa bien caliente. Tengan cuidado de no dejar caer manteca o grasa dentro del relleno. Así que estuviesen doradas saquen las almojábanas del fuego. Finalmente hagan un almíbar a punto no muy alto, y, sin dejar que hierva, pasen por él las tortitas. Déjenlas escurrir en una panera y sírvanlas espolvoreadas con azúcar.

## **Arroz con caldo de carne**

---

Para hacer este arroz con caldo de carne, hay que lavarlo bien y llevar a una olla con caldo de carne ligeramente salado hirviendo. Cuando esté a medio hacer el arroz agregar leche de cabra, de oveja o de almendras. Cuando esté hecho sacar del fuego, tapar con un paño y dejar reposar caliente durante una hora. Después mezclar con yemas de huevo batidas y servir con azúcar y canela. Al terminar, el cocinero autor de la receta remite a la receta de la sémola.

## **Arroz en cazuela al horno**

---

Se pone al fuego una olla con bastante azafrán y caldo de carne. Cuando esté hirviendo, se añade arroz lavado tres veces, se remueve con cuchara de madera y se lleva al horno, tapado. Un poco antes de que esté hecho, se abren huevos sobre el arroz y se lleva al horno hasta que los huevos estén hechos.

## **Arroz engoullè**

---

Enjuagar el arroz y lavarlo muy bien, poniendo al lado del fuego para que se seque un poco. Echar el arroz a cocer en leche de vaca hirviendo y añadir azafrán majado y desleído en leche agregando después caldo de cocido.

## **Barbo a la cazuela**

---

Se limpia bien el barbo y se corta en rodajas de uno o dos dedos de grueso. Poner aceite en una cazuela, echar el barbo, agregar especias, perejil, jengibre, azafrán y sal, todo picado menudito. Añadir pasas, almendras, cilantro seco y todas las hierbas buenas hasta que esté hecho. Si se quiere comer barbo hervido, echarlo en agua hirviendo y hacerle una salsa con vinagre especias y hierbas. Se pone el barbo en un plato y se echa la salsa por encima con un poco de azafrán.

## **Berenjenas a la morisca**

---

Cortar en cuartos berenjenas y cocerlas bien. Escurrirlas y moler-

las. Sofreír con carne salada, o con aceite porque los moros no comían carne salada, hasta que estén bien fritas. Cuando estén listas ponerlas a cocer con caldo graso de la carne y queso rallado. Añadir cilantro molido. Escurrir y añadir yemas de huevo batidas y agraz o vinagre blanco.

### **Bourbier de jabalí fresco**

---

En primer lugar hay que escaldar muy bien el jabalí en agua hirviendo y poner al fuego para que se ase convenientemente. Se debe refrescar a menudo el jabalí mientras se asa, con una mezcla que se hará a base de vino, agraz, vinagre, jengibre, canela, clavo, granos del paraíso y migas de pan. Cuando esté hecho mezclar todo y debe quedar claro y negro.

### **Boussac de liebre o conejo**

---

Asad el conejo o la liebre y cortadlo en trozos y freír en grasa de cerdo. Coger pan tostado y meterlo en caldo de buey, añadir vino, colar y poner a hervir. Agregar jengibre, canela, clavo, granos del paraíso y desleír con agraz, cocer hasta que quede de color rojo oscuro.

### **Broet de caldo de carne**

---

Se ponen en una olla pollos y se cuecen junto con trozos de buey, cordero y carne salada. Cuando esté hecho esto, pasar por la estameña y poner el caldo en una olla, meter salsa fina, azafrán y un par de yemas de huevo por escudilla, que estén desleídos en caldo frío y agraz o vinagre blanco, y pasados por la estameña. Añadir jengibre, llevar al fuego moviendo con cuchara de madera. Se puede poner leche de almendras a mitad de la cocción. Cuando esté cocido, meter los pollos troceados, dar un hervor y sacarlos de la olla al plato. Poner perejil picado en las escudillas, echar el caldo y servir con el pollo aparte.

### **Broet llamado Verins**

---

Picar perejil, pasar por un colador, apretando y mezclar con leche de almendras y desleír todo con caldo de gallina o de cordero. Poner jengibre picado y llevar al fuego removiendo con una cuchara de madera

hasta que espese. Poner perejil picado en el fondo de una escudilla, echar el caldo hirviendo que quedará verde por abajo y blanco por arriba.

### **Cabrito rustido en sabor**

---

Tomar un cuarto de cabrito y limpiarlo bien, lardearlo con tiras de tocino y poner dientes de ajo clavados en la carne. Preparar agraz, dos yemas de huevo, dos dientes de ajo bien picados, un poco de azafrán, un poco de pimienta y un poco de caldo graso todo mezclado y colocarlo en un recipiente bajo el cabrito cuando se ase y bañarlo de vez en cuando con este caldo. Cuando esté asado colocar en un plato el cabrito, bañarlo con el caldo y espolvorear con perejil picado. Tiene que estar bien cocido y comerse muy caliente.

### **Calabacinada**

---

Coger calabacines bien pelados, troceados y totalmente desprovistos de la simiente y poner en un mortero con almendras peladas y blanqueadas en agua hirviendo. Majar muy bien y desleír con un buen caldo de gallina para pasarlo después por la estameña. Poner en una olla a hervir, añadir azúcar y dejar que se ponga espeso este caldo. Cuando ya esté cocido, poner en escudillas y espolvorear con azúcar.

### **Calabaza con leche de almendras**

---

Hay que cocer la calabaza con agua y después escurrirla cuanto se pueda. Se pasa por la estameña y se pone a cocer con leche de almendras, azúcar y agraz siguiendo el gusto de cada quien.

### **Calabazas a la morisca**

---

Coger calabazas, pelarlas y picarlas en dados y doble cantidad de cebollas que de calabazas igualmente picadas. Llevar todo a cocer en caldo de cordero. Cuando esté cocido, añadir leche de cabra, de oveja o de almendras y dejar que cueza bien. Añadir queso rallado, salsa fina, comino y alcaravea. Agregar un par de huevos por escudilla, remover bien y servir con azúcar y canela.

## **Calabazas espesas con caldo de carne**

---

Pelar calabazas en trozos largos y ponerlas al fuego en una cacerola con trozos de carne salada y de cordero que estén bien picados. Añadir una cebolla picada y remover con cuchara de madera. Cuando estén sofritas, reservar en caliente. Aparte cocer riñones de cordero con dos pichones y hacer un caldo ligeramente salado y echarlo sobre las calabazas. Llevar al fuego y, cuando estén hechas, echar leche de almendras, o de cabra o de oveja y, cuando se haya cocido, escurrir bien y mezclar queso fino de Aragón, rallado. Batir dos yemas de huevo por cada escudilla, mezcladas con agraz o vinagre blanco y mezclar con las calabazas. Servir en escudillas con azúcar y canela.

## **Capón al uso de Florencia**

---

Majad almendras mondadas en un molino de hacer mostaza, y destempladas con dos partes de caldo del capón y una de agraz. Y para una libra de almendras, pondréis cuatro onzas de azúcar y un poco de jengibre mojado con agua rosada y de la gordura del capón, y seis onzas de almidón y una escudilla de agua rosada. Y junto todo cueza. Y como sea cocido, y el capón cocido, pondréis el capón en un plato cortado; y le echaréis por encima de esta salsa, y azúcar y canela.

## **Cazuela de arroz**

---

Pondréis en una cazuela arroz y queso rallado, que sea muy bueno, y sal; y revolverlo todo muy bien. Y luego pondréis con ello el caldo que os parezca suficiente para cocer y será el caldo hecho con carne grasa. Pondréis encima la carne que queráis, y cocerá en el horno. Y cuando esté casi cocida, sacadla y poned encima de todo tajadas de queso fresco, y yemas de huevos y especias. Llevar otra vez al horno y que acabe de cocer. En cuanto esté cocida, lo colocaréis en platos o escudillas.

## **Cazuela de carne**

---

Cortar carne en trozos y sofreírla con trocitos de tocino de jamón. Una vez hecho el sofrito añadir caldo de carne y agregar salsa

fina, un poco de zumo de naranjas o agraz. Coger hasta que el caldo sea como una salsa. Añadir tres o cuatro huevos batidos y desleídos en zumo de naranja. Antes de servir dar tres o cuatro vueltas sirviendo con canela. Se puede hacer sin huevos, añadiendo canela, clavo, y un poco de vinagre, o rellenando un trozo de carne con canela y clavo para ponerla a hervir.

### **Cazuela de salmón**

---

Limpiar bien el salmón si se piensa hacerlo entero, meterlo en una cacerola amplia con especias, perejil, jengibre y azafrán que esté todo bien picado. Salar, agregar agraz o jugo de naranjas amargas y llevar al fuego para cocerlo. Cuando ya esté el salmón a medio hacer añadir abundantes almendras, piñones, especias, perejil y menta que estén bien picadas. Dejar que cocine un poco más y servir en escudillas.

### **Cazuela para enfermos**

---

Coger una gallina o un pollo y trocearlo en ocho piezas. Poner en una cazuela zumo de naranja no muy fuerte, agua de rosas y grasa de gallinas y llevarla al horno con los trozos de gallina o pollo. Cuando esté asado, hacer una mezcla con dos huevos, zumo de naranjas y agua de rosas. Echar en la cacerola y llevar al horno el tiempo que dura un Credo.

### **Chaudun de cerdo**

---

Coger el cerdo magro en agua y cortarlo en trozos. Majar jengibre, bastante pimienta y azafrán, con pan mojado en caldo de buey o en leche de vaca y pasar por la estameña y añadir al caldo con el cerdo. Agregar agraz y a punto de servir poner granos de uva junto con yemas de huevo y dar un hervor.

### **Cigüeña**

---

Desplumar la cigüeña como una oca dejando la cabeza y las patas. Asar en espetón, lardeadas y flameadas agregando sal fina.

## **Cochinillo relleno**

---

Escaldar el cochinillo ya sin las entrañas. Hacer un relleno con los menudos, carne de cerdo cocida, yemas de huevos cocidas, queso, castañas cocidas y buenas especias. Rellenar el cochinillo y coser el vientre. Poner a que se ase y mojar frecuentemente con el jugo del asado, vinagre y caldo hirviendo. Debe comerse con pimienta aunque algunos lo comen con salsa camellina.

## **Conejo**

---

Se asa un conejo aliñado con sal y después se corta en pequeños trozos. Se hace entonces un sofrito con manteca, cebolla rallada, vinagre, clavo, azafrán, pimienta y jengibre. Pongan enseguida los pedazos de conejo dentro del sofrito y dejen levantar el hervor. Sírvase sobre rebanadas de pan.

## **Congrio hervido**

---

Coger un congrio grande, limpiar, escaldar con agua hirviendo y salar. Cortar en trozos grandes y poner en una olla con agua hirviendo. Añadir un poco de vinagre para que el pescado se deshaga. Para hacer la salsa picar en un mortero almendras, unas pocas avellanas y migas de pan. Cuando esté bien picado desleír con caldo y vinagre blanco y pasar por la estameña. Meter todas las especias, hierbas molidas y hervir bien hasta espesar. Poner el congrio escurrido en un plato y bañar con la salsa.

## **Congrio**

---

Lavar el congrio seco con agua caliente y ponerlo a remojo. A la mañana siguiente cocer en el mismo agua con un buen chorro de aceite, una cebolla picada, un ramo de perejil y unas cabezas de ajos. Cuando esté cocido se pican en un mortero almendras, avellanas y nueces tostadas con migas de pan tostado empapada en el caldo del congrio, el perejil, la cebolla, los ajos de la cocción y un trozo de congrio. Pasar por un cedazo, añadir media onza de salsa comuna y se lleva a hervir. Para servir, se hacen sopas de pan y se coloca la salsa encima. El congrio se sirve escurrido aparte.

## **Conserva de alojas**

---

Para seis onzas de almidón dos libras de azúcar. Echar el almidón en una escudilla de agua rosada y derretir el azúcar en otra escudilla de agua rosada. Y en dando tres o cuatro hervores, echarle una clara de huevo batido. Y en tornando a hervir, colarla por un paño espeso. Y colar el almidón. Y junto con el azúcar, ponedlo al fuego. Y esté al fuego hasta que se ponga espeso, meneándolo siempre. Y como esté espeso, echadlo en sus cajas.

## **Conserva de azahar**

---

Limpiar la flor de azahar y, una vez lavada, majarla y exprimirla con las manos muy bien; y después lavarla en agua limpia cambiándole el agua hasta que separe el azahar dulce. Y cuando salga dulce, tomar dos partes de flor y una de azúcar clarificado en punto alto, y otra de miel. Y cuando esté frío, echar dentro el azahar muy exprimido con las manos, y revolvedlo muy bien, y ponedle un poco de almizcle deshecho en agua de rosas.

## **Destilado**

---

Esta es una receta específica para personas enfermas que consiste en conseguir un caldo casi destilado. Aunque en la receta original aparece una forma de cocción con paja en el fondo del caldero para que no reviente la botella, la resistencia de los materiales actuales permite facilitar el proceso. Poner en un frasco de vidrio de unos cinco litros de capacidad dos gallinas troceadas con los huesos machacados. Añadir un poco de agua de rosas, un poco de agua y 20 clavos de olor. Cerrar muy bien la tapa y poner a hervir cubierto de agua al menos durante tres horas. Sacar del agua, dejar que se enfrie un poco y ya puede beberse el caldo.

## **Dulce de limón 1**

---

Elijan algunos limones de cáscara bien gruesa, y denles un corte en una de las puntas y llévenlos a cocer en agua con un poco de cen-

za. Para saber si están cocidos, píñchenlos con una aguja. Coloquen los limones en agua fía limpiándolos por dentro ligeramente, sin abrirlos del todo, y enjuagándolos después en otra agua limpia. Denle los limones durante tres días en infusión, cambiando el agua tres veces por día. Cada día denles un hervor, llevándolos de nuevo al agua fría. En cuanto se acabe esos tres días, acabe de limpiar los limones, y llévenlos al fuego, a cocer muy bien. Para finalizar, hagan un almíbar y échenla hirviendo sobre los limones, en cantidad suficiente para cubrirlos. Dejen la fruta en ese almíbar durante quince días, y, a diario, denle un hervor en ese mismo almíbar. Si se llega a espesar demasiado, antes de los quince días, llévenla a hervir con los limones y añadan un poco de agua de rosas.

### **Dulce de limón 2**

---

Elijan limones de cáscara bien gruesa, denles un corte en una de las puntas y llévenlos a cocer en agua con un ceniza. Para saber si están cocidos, píñchenlos con una aguja. Coloquen los limones en agua fía limpiándolos por dentro ligeramente, sin abrirlos del todo, y enjuagándolos después en otra agua limpia. Dejar los limones durante tres días en infusión, cambiando el agua tres veces por día. Cada día den un hervor, llevándolos de nuevo al agua fría. En cuanto se acaben tres días, limpian los limones, y cuézanlos bien. Hagan un almíbar y échenla hirviendo sobre los limones, en cantidad suficiente para cubrirlos. Dejen la fruta en ese almíbar durante quince días, y, a diario, denle un hervor en ese mismo almíbar. Si se llega a espesar demasiado, antes de los quince días, llévenla a hervir con los limones y añadan un poco de agua de rosas.

### **Dulce de limonada**

---

Se pican almendras blancas, peladas en un mortero y se diluyen en caldo de gallina. Se cogen pasas sin semillas, se pican bien y se pasan por la estameña o por un colador apretando. Se mezclan las pasas y las almendras y se llevan a hervir. Cuando hiervan, añadir un

poco de jengibre y azúcar, sin dejar de mover con cuchara de madera. Cuando esté bien cocido, añadir el jugo de algunos limones y mover fuera del fuego para incorporarlo todo. Poner en escudillas y servir con azúcar espolvoreado.

## **Duraznos en azúcar**

---

Tomar los duraznos no muy maduros, y mondarlos y sacarles el hueso de manera que quede el durazno entero. Poner el azúcar al fuego a clarificar. Y mientras el azúcar se clarifica, poner los duraznos en agua fría. Y después de clarificado y espumado sacar los duraznos bien escurridos y echarlos en el azúcar. Poner el azúcar al fuego lento hasta que estén bien cocidos. Cuando ya estén cocidos, sacarlos del azúcar uno a uno. Y puestos en sus platos, ponerlos al sol hasta que se sequen. Cuando ya estén secos, volver a clarificar azúcar en punto alto, y poner en él un poco de almizcle. Una vez el azúcar clarificado, pasarlos uno a uno por él con un tenedor; y poner en los platos para secarlos otra vez al sol y ya secos, guardarlos.

## **Empanada de carne o pescado**

---

Cocer carne o pescado, sin espinas ni huesos, sacar del fuego y pasar por agua fría. Hacer masa de empanada y poner dentro trozos pequeños de carne o pescado, tapar con masa y hacer un hueco en la cubierta. Dentro de la empanada hay que poner salsa fina, si es de pescado poner bastante perejil, y, cuando esté casi hecha, meter por el hueco huevos batidos con agraz o zumo de naranja y dejar en el horno el tiempo que dura un padrenuestro y una avemaría.

## **Empanada de morena**

---

Se golpea bien al animal para deshacerle las espinas. Se escaldá y se deja en agua fría. Se corta en trozos, aliñando con jengibre y sal. Hacer masa de empanada y se pone la morena aliñada agregando aceite. Cubrir con masa y llevar al horno. Cuando ya esté echada, poner zumo de naranja por encima.

## **Empanadas de azúcar fino**

---

Picar en un mortero una libra de almendras peladas hasta conseguir una masa aceitosa. Mezclar con una libra y media de azúcar en polvo. Ablandar con un poco de agua de rosas o endurecer con jengibre rallado según el caso. Hacer una masa de empanada, llenar con la pasta de almendras y cerrar con masa. Freír en aceite muy caliente, sacar del fuego, escurrir, bañar con miel fundida y espolvorear con azúcar.

## **Empanadas de membrillos**

---

Los membrillos pelados y hechos cuartos ponedlos en una sartén, cubrirlos de agua y miel. Y puesta la sartén al fuego, voltear los membrillos muchas veces. Y cuando ya estén blancos, quitadlos y haced la masa de empanada. Puestas las tajadas de los membrillos en la empanada, poner por encima azúcar y canela; y de la miel en que han cocido, una poca. Una vez tapada la empanada con masa, que cueza en el horno. Haréis encima de la empanada un agujero y, a medio cocer, le echaréis otro poco de miel; y acabarán de cocer. Y para ver si están cocidas o no, meter por el agujero un palo, y si la miel hace hilo están cocidas.

## **Emperador en empanada**

---

Esta receta sirve tanto para el emperador como para otros pescados de mar, debe cortarse el emperador en trozos, sin espinas. Hacer masa de empanada y poner el emperador con especias, perejil, jengibre y sal. Cubrir con la masa y llevar al horno, poner zumo de naranjas o agraz, junto con agua de rosas. Barnizar con aceite.

## **Entremés de cisne con sus plumas**

---

Tomar el cisne todavía sin desplumar y meter aire entre la piel y la carne. Cortar a lo largo del vientre y sacar la piel con las plumas procurando que quede entera conservando la cabeza y las patas. Limpiar el animal y asarlo larreado. Cuando esté hecho meterlo dentro de la piel con el cuello bien estirado y servir para comerlo con pimienta.

## **Esturión a la cazuela**

---

Coger un esturión, limpiarlo, filetearlo y cortarlo en unos trozos grandes. Aliñarlo con abundante perejil, jengibre, azafrán, menta y cilantro seco. Salar y poner en una cacerola con aceite. Dejar cocinar tapado, a fuego lento, o al horno.

## **Fideos**

---

Poner caldo de gallina o de cordero en una olla y cuando esté hirviendo echar los fideos junto con un poco de azúcar. Cuando estén medio cocidos añadir leche de cabra, de ovejas o de almendras. Cuando esté todo cocido sacar del fuego, dejar que repose, poner en escudillas y servir con azúcar y canela. Al final de este capítulo se aconseja que, si se cuecen los fideos con caldo de carne, no se echa azúcar y canela, sino queso fino de Aragón rallado.

## **Friteletes**

---

Queso fresco amasado con harina, y claras de huevos y azúcar. Frito después en manteca de puerco y puesto por encima azúcar y agua de rosas.

## **Gallina albardada**

---

Se asa muy bien una gallina y se corta en trozos. Pase entonces los trozos por huevo batido y llévelos a freír en manteca. Tome rebanadas de pan pasadas por huevo y fríalas en manteca como la gallina. Pase todo por azúcar y póngalo en una fuente, con el pan en el fondo. Espolvoree con azúcar y canela.

## **Gallina armada**

---

Poner una gallina limpia en el horno y cuando esté a medio asar, forrarla completamente con tiras de panceta y rebozarla con una masa hecha con yemas de huevo y harina de trigo hasta que se ase por completo y quede una costra de color dorado.

## **Gallina cocida y asopada**

---

Cuezan una gallina aliñada con sal coriandro, hierbabuena, cebolla y un poco de vinagre. Así que esté cocida se retira el caldo y una vez colado se pone a hervir en otra cacerola. En ese caldo se pondrán media docena de huevos batidos, yemas y claras, al que se añadirán todavía 4 yemas cocidas y desmenuzadas. Batan todo bien para que adquieran una cierta textura. Pongan la gallina en una fuente honda, sobre rebanadas de pan y derramen por encima el caldo de huevos. Coloquen encima huevos cocidos y espolvoren con canela.

## **Gallina lardeada**

---

Limpie y aliñe una gallina. Seguidamente, con ayuda de hilo y aguja en vuélvase toda la gallina en lonchas de tocino ahumado, bien finitas. Se asa en horno suave.

## **Gallina morisca**

---

Tome una gallina cruda y hágala en trozos. Después se prepara un sofrito con dos cucharadas de manteca y una pequeña loncha de tocino. Se echa dentro la gallina y se deja dorar. Cúbrase la gallina con agua suficiente para cocerla pues ya no se podrá añadir más. Cuando la gallina esté casi cocida, tómese cebolla verde, sal, coriandro y hierbabuena, píquese todo bien menudito y se echa a la cazuela con un poco de zumo de limón. Acabe de cocinar muy bien la gallina. Tome entonces rebanadas de pan y dispóngalas en el fondo de una terrina y vuelque sobre ellas el guiso de gallina. Cubra con huevos escalfados y espolvoree con canela.

## **Higos a la francesa**

---

Moler higos secos, lavarlos con vino blanco dulce y, cuando estén limpios llevar a una fuente de horno, tapados, para que se estofen en su propio vapor. Añadir salsa fina y poner al horno otra vez para que ligue la salsa.

## **Hochepot de pollo**

---

Cortar el ave en trozos regulares y después sofreírla en grasa derretida. Agregar al recipiente vino, buen caldo de buey y cocinar a fuego muy lento. Añadir jengibre, canela y granos del paraíso desleídos en agraz. Debe quedar el guiso de color claro.

## **Hongos fritos**

---

Para hacer setas fritas hay que lavarlas muy bien quitándoles el pie y cocerlas después en agua con tres cabezas de ajo y con migas de pan. Esto se hace porque son venenosos por naturaleza. Sacar y escurrir y freírlos en aceite o grasa. Cuando estén listos, se les echan especias por encima.

## **Houdon de Capones**

---

Cocer los capones en vino y agua y despiezarlos y freírlos en grasa. Desleír pan tostado en el caldo de cocción y hacerlo cocer con la carne y agregar jengibre, canela, clavo, granos del paraíso desleídos con agraz y dejar hervir sin que espese demasiado.

## **Huevos cocidos en ceniza**

---

Para elaborar esta receta se deben colocar los huevos en las cenizas calientes, muy cerca de las brasas, dándoles vuelta frecuentemente para que reciban el calor por igual. En cuanto el huevo sude mucho hay que sacarlo porque ya está hecho.

## **Huevos de lazos**

---

Batan mucho diez yemas de huevos, dos claras y dos cucharadas de harina de trigo. Pongan una cacerola pequeña y no muy baja y llévenla al fuego con manteca que llegue hasta la mitad. Cuando la manteca esté caliente pongan la masa en una manga pastelera con un pico fino y formen lazos sobre la manteca hirviendo. Así que la masa esté dorada, retírenla de la cacerola y pónganla a escurrir en un escridero. Sírvanse espolvoreados con azúcar y canela.

## **Jamón cocido**

---

Hay que clavarle un cuchillo y ver si tiene buen olor. Si se quiere cocer para que dure mucho tiempo hay que cocerlo en vino blanco, vinagre y agua, aunque es mucho mejor sin agua. Hay que poner el jamón en este caldo hasta que esté medio cocido, sacarlo del fuego y dejarlo en el caldo hasta que esté frío. Entonces se sacará y así durará mucho tiempo.

## **Jugo de granadas**

---

Se majan los granos en un mortero y se cuelan. Se lleva el caldo al fuego con piñones tostados y un poco de agua de rosas. Con este jugo se puede hacer la camellina dulce. Si se quiere agria, poner vino tinto, vinagre, especias, canela abundante y hervir antes de colar.

## **Macarrones a la romana**

---

Hacer la pasta con buena harina y enrollarla en un palito, pueden usarse macarrones hechos, y cocerlos en un caldo de carne graso. Si se cocinan con agua se añadirá mantequilla fresca y un poco de sal. Cuando estén cocidos ponerlos en un plato con un buen queso, mantequilla y especias dulces.

## **Manjar Blanco**

---

Se necesita una gallina gorda, ocho onzas de harina de arroz, media libra de agua de rosas, una libra de azúcar y ocho libras de leche de cabra, o leche de almendras. Se cuece a medias la gallina en agua y, cuando esté medio hecha, deshebrar su carne muy fina se añade azafrán y se rocía bien con agua de rosas. Se pone en una olla y se añade el caldo de cocción de la gallina, moviendo con cuchara de madera, se añade la mitad de la leche de cabra o de almendras, y se agrega la harina de arroz poco a poco. Sin dejar de mover se agrega azúcar, echando más leche si hace falta, pero poco a poco. Cuando se blanquee la gallina, ya estará listo el “menjar blanc”. Añadir agua de rosas, colocar en las escudillas y espolvorear con azúcar.

## **Manjar de gato asado**

---

Esta receta se ofrece como anécdota. Para hacer un buen manjar de gato asado. Coger el gato, degollarlo y quitarle la cabeza porque si alguien la come se volverá loco (literal en la receta original). Limpiar el gato y enterrarlo todo un día y una noche. Sacarlo de la tierra, limpiarlo y asarlo. Cuando esté listo, poner alioli varias veces en el horno. Sacarlo del horno, cortarlo como un conejo, poner en platos y echar encima alioli desleído en caldo de carne.

## **Mazapán a la portuguesa**

---

Hay que elaborar un almíbar bastante grueso con un kilo de azúcar y se deben de añadir algunas gotas de agua de rosas. Cuando el almíbar esté a punto de bola blanda, se habrá de agregar un kilo pesado de almendras, previamente bien peladas y majadas muy menudas en un mortero. Para evitar que las almendras queden aceitosas, cuando las estén majando, hay que ir mojando frecuentemente la mano del mortero en agua de rosas de buena calidad. Luego que mezclen perfectamente todas las almendras junto con el almíbar, hay que apartar el caldero del fuego (moviendo siempre la mezcla) y se deberá añadir una cucharada sopera, no demasiado llena, de harina de trigo cernida, y hay que continuar batiendo sin parar hasta que la masa quede suave y esponjosa. Llevar de nuevo el caldero cerca del fuego. Para saber el punto exacto de cocción, hay que coger un poco en la mano: si estuviera bien ligada, la masa ya estará cocida. Entonces saquen el caldero del fuego y pongan la masa en una bandeja de loza. Así que la masa se vaya enfriando, con las manos mojadas hagan los mazapanes con la forma que deseen.

## **Mazapanes**

---

Hay que poner tanto peso de azúcar como almendras, el azúcar molido y las almendras majadas y amasarlo todo con agua rosada. Y hechos los mazapanes, llevarlos al horno; cuando estén a medio cocer,

sacarlos y echarles por encima azúcar molido, y llevarlos otra vez al horno hasta que acaben de cocer.

### **Menestra de sémola**

---

La sémola debe cocerse en caldo graso de carne, o de pollo graso y hacerla cocer poco a poco por espacio de media hora sobre brasas un poco alejado del fuego porque coge gusto a humo. Después de hecha colocarla sobre queso y especias. El modo de hacerla para Cuaresma es cocerla en leche de almendras con azúcar y agua de rosas.

### **Merluza**

---

Limpiar bien una merluza que haya estado en remojo durante toda una noche y se pone a hervir en agua fría. Cuando esté cocida se escurre y se pone a freír. Aparte picar en un mortero almendras tostadas con migas de pan mojada en vinagre, todas las especias finas o canela, agregando azúcar o miel y poner a hervir agregando el aceite de freír la merluza. Se coloca la merluza en un plato y se echa la salsa caliente por encima.

### **Mirraust de peras**

---

Cortar en cuatro trozos, peras peladas y limpias de todas sus semillas y partes duras, cocerlas en abundante caldo de carne que esté bien de sal. Picar almendras, agregar un poco del caldo de cocción y pasar por la estameña. Agregar harina de arroz, azúcar y canela. Llevar al fuego, echar caldo de cocción cuando hierva y dejar cocer una hora hasta que la harina esté cocida. Meter los trozos de pera y un poco de agua de rosas, poner en escudillas y servir con azúcar por encima.

### **Mirraust**

---

Picar una libra de almendras tostadas y mezclarlas con migas de pan mojada en caldo de carne y pasar por un colador ancho para hacer un caldo espeso que se lleva al fuego con una onza de canela y más caldo. Aparte se asan los pichones y se cortan en cuartos, se echan con

lo demás a la olla, a la que se añade media libra de azúcar, removiendo todo con paleta de madera. Se sirve en escudillas y se espolvorea con azúcar y canela. Puede hacerse el Mirraust con pollo o con gallina.

### **Mortadela de ternera**

---

Hay que mezclar carne magra de ternero con un poco de tocino o de grasa del mismo ternero picando bien todo junto como se pica la carne de un pastel. Después se añade perejil y mejorana picadas y yemas de huevo, especias y azafrán mezclando todo muy bien. Se mete en telilla de cerdo, de cordero o de otro animal, haciendo piezas del tamaño de un huevo y ponerlas a que se asen, pero no demasiado.

### **Morterol**

---

Tostar pan rallado y mezclarlo con queso fino de Aragón rallado. En un mortero picar carne de cordero y carne salada, que estén cocidas y picadas. Cuando esté picado fino todo, añadir la mezcla de queso y pan. Desleír con un poco de leche de cabra o leche de almendras. Meter en una olla y agregar salsa fina, canela y azúcar. Llevar al fuego y, cuando esté hecho, sacar del fuego. Dejar que repose un poco, poner todo en escudillas y agregar salpimienta y perejil picado.

### **Panza de ternera rellena**

---

Para elaborar esta receta, se hace un corte profundo en un trozo de panza de ternero para poder meter el relleno que se hace con queso curado, cuatro huevos, un poco de pimienta fracturada, un poco de azafrán, pasas, perejil, menta y mejorana, bien picadas y todo mezclado. Poner a cocer hasta que esté listo.

### **Pasta real**

---

Las almendras mondadas las cortaréis en cuartos como piñones. Y luego tomaréis azúcar molido; y para dos escudillas de azúcar tomar una de agua rosada. Y junto todo, pondreislo a cocer; y como sea cozido, es hecha la pasta real.

## **Pastel de carne**

---

Tomemos cordero o lomo de cerdo fresco, y una loncha de tocino ahumado para dar gusto. Picar todo muy bien. Con clavo, azafrán, pimienta, jengibre, coriandro seco, zumo de limón o agraz y una cucharada de manteca, hágase el sofrito, al cual se le añadirán la carne y el tocino picados. Se cocina a fuego suave. Después se saca del fuego y se deja enfriar y se hacen los pasteles bien envueltos; pincélelos con yema de huevo y llévelos a asar en horno caliente. Del mismo modo se hacen los pasteles de gallina.

## **Pastel de leche**

---

Llévese al fuego a hervir un caldero con 230 gramos de agua. Así que comience a hervir echen en el agua 230 gramos de leche y 230 de azúcar. Después bátanse una docena de huevos, separadas las yemas de las claras, añadiéndoles un poco de harina de trigo para ligar. Disuélvase esa mezcla en un poco de leche, de modo que haga una pasta. Échese todo en el caldo hirviendo y se saca del fuego después que esté cocinado. Se hace una masa para pastel que lleve azúcar, dos yemas y un poco de manteca. Después de bien amasada se hacen los pasteles en moldes apropiados y se llevan al horno sin que queden muy asados. Se retiran luego los moldes de los pasteles rellenando estos con el dulce de huevos. Luego se barnizan los pasteles con manteca derretida yendo nuevamente al horno para acabar de asarlos.

## **Pasteles de membrillo**

---

Tomar los membrillos los más lisos que hallares, y mondárlas, y hacerles un agujero como un real desde el pezón hasta el otro cabo, y sacarle las pepitas. Y henchir el agua de azúcar, y canela y manteca de vacas, tanto de uno como de otro. Y tapar el agujero con manteca de vacas. Y poner en cada membrillo una docena de clavos enteros. Y poner en cada pastel tres o cuatro membrillos, y lo bacío del pastel

henchirlo de yemas de huevos; y tapar el pastel y cocerlo en el horno. La masa del pastel será masada con manteca de vacas fresca.

## **Perada**

---

Cocinen 1 kilo y medio de peras con la cáscara, pasándolas después por un “pasapurés”. Seguidamente hagan un almíbar a punto de hilo, con un kilo de azúcar, mezclen la masa (de peras) con el almíbar y déjenla que tome punto. Si quisieren el dulce a punto de compota, déjenlo cocer un poco menos, debiendo sacarlo del fuego un poco más blando. Esta misma receta puede ser hecha con partes iguales de membrillos y de peras.

## **Picadillo de carne de vaca**

---

Laven carne de vaca bien tierna y píquenla bien menudita. Seguidamente añádanle clavo, azafrán, pimienta, jengibre, aliño verde bien cortadito, cebolla rallada, vinagre y sal. Rehoguen todo en aceite y déjenlo cocinar hasta que se seque. Sírvase sobre rebanadas de pan.

## **Piñonada**

---

Picar almendras y piñones en un mortero y cuando todo esté bien majado, desleír con caldo de gallina y pasar por la estameña. Poner en una olla, llevar a ebullición y añadir azúcar moviendo continuamente con una cuchara de madera. Cuando esté cocido, dejar que repose cubierto con un paño, servir en las escudillas y espolvorear azúcar.

## **Porrada**

---

Poner puerros cortados a remojar en agua durante toda la noche. A la mañana siguiente ponerlos al fuego en el mismo agua y, cuando estén listos, escurrirlos y sofreír con trocitos de carne salada, añadir un poco de caldo de la cocción y agregar leche de almendras. Cuando esté espeso servir en escudillas con azúcar y canela.

## **Porriol**

---

Moler cebollas o rallarlas y lavarlas bien con sal y agua fría varias veces. Ponerlas con carne salada s troceada, aceite y vino blanco dulce, junto con un toque de vinagre blanco. Cuando hierva un poco agregar perejil picado y sal. Añadir si se quiere perdices enteras y troceadas, u otro tipo de aves, y cocer.

## **Porriola**

---

Trabajar las cebollas con agua fría y sal, como en la receta anterior. Después de lavadas, se escaldan tres o cuatro veces. Después se sofríen con tocino, se añaden especias y un buen caldo. Se deja hervir y se agregan yemas de huevo con hígados de gallina picados.

## **Potaje avellanado**

---

Majar en un mortero avellanas y almendras tostadas, mojando la mano del mortero en agua de rosas para que no se aceite. Desleír con caldo de gallina y pasar por la estameña. Poner en una olla a hervir junto con una buena cantidad de azúcar, moviendo constantemente con una cuchara de madera. Cuando se haya puesto espeso, probar para que sepa a agua de rosas. Dejar reposar un poco y servir espolvoreando con azúcar.

## **Potaje de calamares o sepías**

---

Para preparar calamares y sepia deben estar limpios y cortados. Se sofríen un poco, se ponen en una olla con almendras crudas, pasas y piñones. Después se agregan almendras tostadas y se pasan con un poco de vinagre y caldo de pescado. Cuando estén fritas echar el caldo a la cazuela. Meter en escudillas y servir.

## **Potaje de cebollada**

---

Escaldar cebollas cortadas y escurrirlas bien. Sofreír las cebollas en grasa de jamón y, si se llegan a secar, añadir caldo de cordero. Majar

en un mortero almendras y desleírlas con caldo de cordero. Pasar por la estameña y añadir a las cebollas. Agregar queso fino de Aragón bien rallado. Poner en cada escudilla dos yemas de huevo, echar el guiso por encima y servir espolvoreando con azúcar y canela.

### **Potaje de Meritoch**

---

Majar almendras en un mortero y desleírlas con caldo de gallina o de cordero. Pasar por la estameña y meter en la olla junto con azúcar, llevar al fuego moviendo constantemente con una cuchara de madera. Cuando esté medio cocido se pone una hoja de salvia escalada cortada en cuatro trozos, y leche de almendras, añadiendo caldo bien graso mientras cuece todo. Poner en escudillas con azúcar y jengibre picado.

### **Potaje llamado genestada**

---

Coger harina de arroz y desleír en leche de oveja o de cabra, o si no hay en leche de almendras, que quede un caldo claro y llevar a hervir añadiendo azúcar, dátiles cortados sin hueso, piñones y avellanas enteras. Poner salsa fina y menear todo el tiempo con una cuchara de madera. Podrás poner también en la olla azúcar y canela y por encima en las escudillas podrás poner zumo de granada, pero antes de servir tiene que reposar un poco.

### **Potaje llamado jota**

---

Poner a hervir acelgas, perejil, menta y borrajas, moler y pasar por la estameña o colador, apretando bien. Dar un hervor de manera que quede verde. Reservar hasta el día siguiente. Para servir, freír carne salada y cerdo fresco, poner en el fondo de la escudilla y echar el guiso caliente de las acelgas.

### **Potaje llamado Salsa hervida**

---

Coger almendras peladas, majarlas y diluir con caldo de cordero, cocer bien y pasar por la estameña. Después se mete esta leche de

almendras en una olla y echar bastante jengibre. Poner pies de cordero bien limpios, deshuesarlos y cocerlos. Cuando estén hechos, se meterán en la olla con la leche, con caldo de cordero y una buena ración de azúcar.

### **Potaje moderno**

---

Picar espinacas, valen también acelgas o borrajas, y poner a hervir con caldo de carne. Cuando estén a medio hacer, sacar de la olla, escurrir, moler y reservar. Sofreír en una sartén carne salada troceada y se echan las espinacas. Cuando estén casi hechas, se agrega leche de cabra, de oveja o de almendras sobre las espinacas añadiendo canela, jengibre y perejil, además de trozos grandes de tocino frito. Poner el tocino en una escudilla, echar el caldo y servir.

### **Pulpo**

---

Para preparar bien un pulpo hay que golpearlo fuertemente con un palo hasta que esté bien tierno. Se lava y se lleva a cocer en una olla con un poco de agua, cebolla y aceite. Cuando el caldo esté adquiriendo un color rojo, añadir especias y cocer bien tapado. Se puede comer con salsa verde.

### **Queso rebozado**

---

Cortar unas tajadas de queso graso y pasarlás por harina de trigo. Pasarlas luego por una pasta hecha con yemas de huevo y harina. Llevar a freír con mantequilla muy caliente dándoles la vuelta frecuentemente para que el queso no llegue a fundirse, hasta que quede como si fueran buñuelos. Servir caliente con azúcar por encima.

### **Queso Torrador**

---

Coger queso graso, rallarlo, ponerlo en una cacerola y llevar al fuego moviendo con cuchara de madera. Echar yema de huevo batido sin dejar de mover, agregando un poco de azúcar y, cuando se formen hilos correosos ya estará terminado. Se sirve con azúcar en polvo por encima.

## **Salmón en empanada**

---

Limpiar bien el salmón, filetearlo muy limpiamente y trocear. Hacer una masa de empanada, llenar con el salmón, especiar mucho, cargando la mano en el perejil picado y en el jengibre. Cubrir con masa de empanada y llevar al horno. Si se ha de comer fría, cuando salga del horno hay que hacer un agujero por la parte de abajo para que salgan los jugos.

## **Salsa burella**

---

Poner en un mortero almendras tostadas, picarlas, agregar hígados asados de gallina y miga de pan tostado mojado en vinagre blanco y majar todo bien. Diluir con abundante caldo de gallina y pasar todo por una estameña o colador. Llevar este caldo a la olla y poner a hervir agregando un poco de aceite y carne salada frita cortada en trocitos. Poner dos yemas de huevo en cada escudilla, espolvorear con azúcar y canela. Echar el caldo hirviendo y servir agregando zumo de granada.

## **Salsa Camellina**

---

Sacar el zumo de tres granadas albaras. Majar en un mortero poner miga de pan tostado remojado en el zumo de granada y echar canela. Desleír con zumo de granada y caldo, llevar al fuego, hervir moviendo con cuchara de madera, poniendo unos trozos de azúcar entro antes de que empiece a hervir, y dejar que espese).

## **Salsa común**

---

Mezclar cuatro onzas de jengibre, con tres onzas de canela, una onza de perejil, media onza repartida entre clavo, nuez moscada y flor de macís, un cuarto de azafrán y se maja bien en el mortero. Después se pasa por un cedazo o colador.

## **Salsa de almendras**

---

Cocer bien el pollo o el ave en agua y despiezarlo en cuartos. Sofreír en grasa de cerdo. Majar almendra, aligerar con caldo de coc-

ción y poner a hervir en el caldo. Agregar jengibre y comino desleído en vino y agraz y ligar la salsa que puede servirse con el pollo.

### **Salsa de granadas agrias**

---

Hacer zumo de una taza de granos de granada. Picar un hígado de gallina asado, añadir yemas de huevo y pasar por la estameña. Poner en una cazuela de barro tres onzas de canela desleída en el zumo de las granadas y cuatro onzas de azúcar. Llevar al fuego hasta que comience a espesar. Es una salsa buena para todo tipo de aves.

### **Salsa de higos**

---

Lavar higos secos con agua tibia y poner en una sartén. Añadir poco a poco caldo de gallina o de cordero hasta que cuezan una hora y media. Agregar, bien picado, jengibre, canela, perejil, buenas especias y azúcar. Se puede poner azafrán. Mover bien hasta que quede espeso, agregando sal, agrio o dulce hasta conseguir el sabor deseado. Dejar reposar y servir con azúcar y canela.

### **Salsa de Inglaterra**

---

Primeramente se deberán poner unas castañas cocidas, peladas, yemas de huevo cocidas en vino, un poco de hígado de cerdo y majar todo junto en un mortero. Aligerar con un poco de agua tibia y colar. Añadir jengibre, clavo y azafrán para dar color y hacer hervir todo junto.

### **Salsa del emperador**

---

Asar hígados de gallinas, picar en un mortero con abundantes almendras y migas de pan, desleír con muy buen caldo de gallinas, añadir 18 ó 20 yemas de huevo. Agregar tres hígados de capón o de gallina y pasar por un cedazo. Poner a hervir con salsa de pago, moviendo constantemente, añadir azúcar, mostaza, cuatro o cinco clavos, jengibre, zumo de naranjas o de granada. Tiene que resultar un poquito agria y espesa. Poner en las escudillas y servir muy caliente con azúcar y canela espolvoreadas por encima.

## **Salsa francesa para todo tipo de aves asadas**

---

Picar almendras y piñones con jengibre y canela. Desleír con zumo de granadas y poner azúcar hasta conseguir una salsa agridulce. También puede hacerse una salsa con zumo de granadas agrias mezclado con canela.

## **Salsa giroflina**

---

Cocer tres bazos o mielsas de cordero en agua y, cuando estén hechos, majarlos en un mortero. Agregar migas de pan tostado empapado en el caldo de cocción junto con docena y media de huevos. Añadir salsa fina o azafrán, desleír con caldo de cocción, pasar por la estameña, poner en una olla y cocer a fuego lento, moviendo con cuchara de madera, poniendo antes unos trozos de azúcar antes de que empiece a hervir. Dejar que espese y servir.

## **Salsa granada**

---

Poner en un mortero higaditos asados de gallina junto con yemas de huevo, picar bien, desleír con caldo que esté bien de sal y poner un poco de jugo de naranjas, especias y salsa de pago. Llevar a hervir moviendo con cuchara de madera y poner en escudillas).

## **Salsa Gualantina**

---

La víspera se ponen a remojar trozos pelados, limpios, de manzanas ácidas y dulces, en leche de almendras y caldo de carne con especias, canela, jengibre y un poco de agua de rosas. Por la mañana se sacan las manzanas y se pone a cocer el caldo del remojo con harina de arroz. Cuando esté a medio cocer se añaden los trozos de manzana y, cuando espese, agregar caldo de carne hasta ligar una salsa.

## **Salsa para pájaros salvajes**

---

Coger hígados y palomas torcaces que estén a medio asar y cortarlos en trozos. Ponerlos en dos fuentes hondas, echar sal, vinagre,

perejil picado y zumo de naranjas agrias, todo mezclado. Llevar al horno para que se incorpore la salsa y servir caliente.

### **Salsa para pichones asados**

---

Coger algunos hígados de pichones, asarlos, mezclarlos con hígado de cordero o de cabrito y majarlos en un mortero con migas de pan mojada en vinagre blanco. Desleír con caldo o con agua caliente salada, pasar por la estameña y meter todo en una olla al fuego con perejil y jengibre picado. Dar un hervor para terminar.

### **Salsas de ocas**

---

Majar en un mortero almendras y añadir hígados cocidos de ocas o de gallinas y desleír con caldo de gallina. Pasar por la estameña y llevar al fuego en una olla. Añadir azúcar moviendo siempre con una cuchara de palo, agregar salsa fina o si no, azafrán. La salsa debe quedar agrí dulce. Poner en las escudillas y espolvorear azúcar y canela.

### **Salserón Blanco**

---

Majar bien en un mortero almendras y desleír con zumo de naranjas agrias o agraz con agua. Añadir azúcar y, si está bien picada, no hace falta pasar por la estameña. Debe quedar con un sabor agrí dulce. Puede servirse para todo tipo de aves.

### **Salviada**

---

Picar muy bien hojas de salvia y mezclar con huevos batidos. Freír con mantequilla o aceite y hacer una torta que tenga dos dedos o más de gruesa. Cuando esté hecha poner en un plato con abundante azúcar debajo, o echarle azúcar por encima.

### **Sémola**

---

Lavar la sémola con dos o tres aguas y llevar a cocer con agua moviendo con una cuchara de madera hasta que esté casi cocida. En un mortero picar almendras muy bien y desleír con caldo de gallina y

pasar por la estameña. Poner este caldo en la olla de la sémola y dejar que hierva hasta que esté bien cocido todo. Agregar azúcar en polvo, mover dos o tres veces y poner en escudillas. Otra forma diferente es la de cocer la sémola directamente en el caldo de gallina bien graso y añadir azafrán y un poco de sal.

### **Sopa de mostaza**

---

Tomar aceite donde se hayan frito huevos, añadir vino y agua y hervir todo en una paella. Añadir corteza de pan tostado cortado en trozos y hervir. Colar la sopa, echar de nuevo a la paella y añadir mostaza bien espesa para que hierva todo junto.

### **Sopas doradas**

---

Preparar pan tostado cortado en trozos del tamaño de un dado, caldo de carne y bastante queso rallado y poner a hervir el caldo, mojar los trozos de pan y colocarlos en una escudilla. Añadir al caldo hirviendo, yemas de huevo y jengibre. Echar el caldo sobre el pan y espolvorear el queso rallado.

### **Tigelada de leche**

---

Batan muy bien cuatro huevos con cinco cucharadas de azúcar, cinco de harina de trigo y una pizca de sal. Enseguida unten unos moldes de barro con bastante manteca y coloquen en ellas la crema, llevando al horno para asar con un poquito de manteca por encima.

### **Tigelada de perdiz**

---

Pártase en pedazos una perdiz pelada y socarrada. Aparte, en una cacerola se prepara un sofrito con aceite o manteca, cebolla picada, clavo, pimienta y azafrán. Se pasan los pedazos de perdiz por harina de trigo y se ponen en la cacerola donde está el sofrito. Se toma vinagre mezclado con agua y se echa a la cacerola donde ya está la perdiz de modo que se llene la mitad del recipiente. Poner sal al gusto. Póngase a cocinar a fuego suave.

## **Tortas de pechugas de gallinas**

---

Dos pechugas de gallina cocidas y majadas, una libra de almendras mondadas y majadas, y media libra de azúcar; un poco de queso de Mallorca, agua de rosas, doce claras de huevos muy batidas, un poco de jengibre y un poco de sal. Todo revuelto, puesto en una sartén cubierta y puesta al fuego. Cuando esté medio cocida, apartarla y rociarla con agua rosada. Espolvorear con azúcar molido, y terminar de cocer en la sartén.

## **Tortilla**

---

Piquen bien menudito carne de cordero o de cerdo y llévenla a cocinar con poco agua, un poco de azúcar y manteca. Cuando esté casi cocida póngase algunos clavos de olor. Acabada de cocer retírenla de su caldo. Aparte batan una docena de huevos, separados de las claras, añadiéndole un poco de azúcar. En una sartén con manteca bien caliente coloque la mitad de los huevos y déjenlos tomar consistencia y echen encima la carne cocida. Cuando los huevos estén cuajados páselo volteando a un plato. Échese de nuevo manteca a la sartén y coloque luego el resto de los huevos batidos y, por encima, la otra media tortilla teniendo cuidado de no dejar que se pegue al fondo. Sírvase espolvoreada con azúcar, canela y regada con agua de rosas.

## **Turrones**

---

Para cada libra de miel una clara de huevo muy batida y junta con la miel. Después de bien batida, dejarla reposar un día. Al otro día, cocer la miel meneándola siempre sin parar hasta que esté muy cocida. Y cuando esté cocida, echad dentro piñones, o almendras, o avellanas tostadas y mondadas. Ponerlo un poco al fuego. Y luego quitadlo, y hacer tajadas.

## **Viafora**

---

Almendras medio tostadas, majadas y destempladas con caldo grueso de gallina o carnero. Colada aquella leche y puesta en una olla, poner con ella carne de carnero que sea de pierna no muy asada, pica-

da muy menuda, y un poco de azúcar, y canela y muy poco de jengibre. Y cueza meneándola siempre hasta que se ponga espeso. Y como sea cocido, haréis escudillas de ello con azúcar y canela por encima.

### **Vinagrea**

---

Cortar algunas cebollas en dados y sofreírlas muy bien con carne salada que sea grasa, y luego se cortan trozos de hígado de cabrito o cordero y se echan al sofrito hasta que tomen color. Aparte poner en un mortero miga de pan tostado remojado en vinagre blanco y cuando esté bien majado desleir en vino blanco dulce y pasar por la estameña. Añadir este caldo a la cebolla con el hígado y agregar canela. Hervir hasta que quede bien espeso y servir en escudillas.



*recetario  
de cosmética y medicina*





## **Aceite para tener frescas las caras**

---

Poner en un vaso de vidrio una azumbre de agua ardiente y una libra de mirra. Tapar el vaso muy bien con borra picada con engrudo. Y poner este vaso debajo de estírcol y dejarlo estar cuarenta días. Y pasados los cuarenta días sacar el agua ardiente y mirra del vaso, y ponerlo todo junto en un alambique de vidrio. Y cerrado el alambique, taparlo muy bien con lo mismo que el mismo vaso, y ponerlo en una cazuela que esté llena de ceniza fría. Poner esta cazuela encima de un anafre y darle fuego manso por bajo hasta ser sacada la primera agua, que lo conoceréis cuando veáis que comienza a hacer cañón. Y como veáis esto, poned un receptáculo donde cojáis esta agua segunda, la cual tiene color de oro. Y cuando comenzara a gotear espeso, quitar aquel receptáculo y poner otro en que cojáis el agua postrera; y fortificaréis siempre, como vaya saliendo el agua, el fuego. Y como hayáis sacado toda vuestra agua, tapad vuestras redomillas bien. Y con el agua postrera os ungiréis una vez para siempre. Y no os lavaréis hasta ser pasados tres días, y con la otra segunda os ungiréis cuando quisiéredes.

## **Agua para el rostro**

---

Para azumbre y medio de agua, dos onzas de pepitas de calabaza majadas mucho, echándoles agua al majar. Echarlas en un paño y sacar aquella leche, y echarla en una redoma. Y tornar a majar las pepitas, y tornarles a echar agua, y sacar la leche. Hacer esto tantas veces hasta que el agua salga blanca. Poner en el agua tanto solimán

piedra como un garbanzo, y un poco de alcanfor, y otro poco desta miel -que aquí abajo está- y una blanca de cardenillo. Y mecerla mucho y curarla nueve días al sol y al sereno. La receta para hacer la miel: Tomad una escudilla de miel cruda y poned con ella una clara de huevo. Y batidla mucho, y echadle un poco de solimán cocido y un poco de bórax. Y tornadlo a batir mucho, y ponedlo a curar nueve días al sereno a donde no le dé el sol.

### **Agua para las encías**

---

Henchid una alquitara de hojas de llantén y poned con ellas media onza de mirra, y otra media de piedra alumbré hecho polvos. Y sacada esta agua, juntadla con la mitad de agua de cabeza de rosas. Y poned con estas aguas dos onzas de vinagre blanco, y guardad esta agua en un barril. Y si tuviéredes malas encías, tomad cada mañana de esta agua, en despertando, en la boca, y tenedla cuanto pudiéredes sufrirla. Y limpiaos después con un paño de lino mansamente.

### **Agua para lavar el rostro 1**

---

Pies de ánades crudos y picados, una puesta de vaca, digo de carne de vaca picada. Junto todo y destilado por una alquitara, lavarse el rostro con esta agua. Es muy buena.

### **Agua para lavar el rostro 2**

---

Poned en un vaso azumbre y medio de agua que sea de río. Y echad dentro en ella unos guijarros muy calientes. Y como sean resfriados, sacadlos. Y poned en el agua dos maravedís de alcanfor, y dos de atíncar, y dos de clarimente, y uno de solimán piedra, y dos de albayalde crudo, y uno de cardenillo, y dos de jibia, y un puño de pepitas de calabazas y un poco de mirra. Todas estas cosas molidas; y media escudilla de miel cruda. Poned el agua en un barril, y poned el barril al sol nueve días, y lo menearéis cada día. Y como sean pasados los nueve días, habréis hecho vuestra agua.

## **Blanduras para el rostro**

---

Media onza de tuétanos de ciervo. Y otra media de unto de garça, y una onza de aceite de almendras amargas. Y dos onzas de aceite de adormideras, una onza de aceite de mata, tanta trementina lavada como una avellana, una onza de aceite de pepitas de calabaza. Tantas cabezadas de carnero como un huevo y otro tanto sebo de cabrito. Poner todas estas cosas en una escudilla de plata o de vidrio, y poner esta escudilla en una olla o caldera de agua hirviendo a derretir, de manera que no entre agua en ella. Y poner en ella tanta cera blanca como una nuez. Y desque sea derretido, quitarla del fuego y lavarla con agua rosada. Y si quisieren, le pueden poner tanto solimán como un garbanzo.

## **Blanduras para las manos**

---

Tomad los tuétanos de seis carneros, y las cabezadas de las cabezas de ellas, y un pan de sebo de cabrito de una escudilla y junto todo. Derretidlo y lavadlo con agua cruda, y después con agua rosada, y después con zumo de limones. Y después echadle un poco de este zumo junto con agua de rasuras frescas, y batidlo mucho. Y desque esté bien lavado, echad con ello dos onzas de aceite de almendras amargas y cuatro onzas de aceite de adormideras. Y batidlo todo junto; y desque esté muy bien batido, guardadlo en varios botes.

## **Jabón para la cabeza**

---

Tres cuarterones de jabón rallado, dos hieles de vaca, una escudilla de miel, otra escudilla de lejía, dos maravedís de cominos rústicos, dos de azafrán romí, dos de oropimente, dos de jengibre de dorar, dos de alarguez: todas estas cosas molidas, y juntas con el jabón y lejía en un barreñón, y muy batido todo junto. Y puesto a donde le dé el sol y el sereno dejarlo estar hasta que se pare tieso, teniendo cuidado de batirlo cada día. Y desque esté tieso, mojada la mano en lejía, hacerlo torticas y tornarlas al sol, y dejarlas hasta que se paren tiesas. Y como estén tiesas guardarlas y lavarse con ellas.

## **Jabón para las manos**

---

Una onza de pepitas de calabaza, y otra de pepitas de melón mondadas, y otra onza de simiente de rábanos. Pastado todo con dos onzas de jabón de Chipre y majarlo con miel y hacerlo pelotas.

## **Lavatorio para la boca**

---

Una onza de cabezas de rosas y una cuarta de la simiente; una onza de cuerno de ciervo quemado hasta que tome blanco, media onza de cuescos de dátiles, una cuarta de flor de romero, dos ochavas de almáciga, otro tanto de sal gema y otras dos de grasa; media ochava de canela, otra media de clavos. Todas estas cosas molidas y cocidas en dos cañadas de vinagre blanco fuerte. Muy cocidas, enjuagar la boca con este lavatorio.

## **Lavatorio para las manos**

---

Una naranja asada en el rescoldo y serenada en una escudilla de vino blanco. Lavarse de noche las manos con ella, cuando se vayan acostar, y a la mañana, con tal vina cocida de higos negros, y plumas de gallina negra y canina de perro blanca.

## **Lejía para enrubiar**

---

Tomar cuatro celemines de ceniza de sarmientos, y una libra de ceniza de borras de vino blanco. Y echadla en una caldera de agua llovediza, y ponedla al fuego que hierba. Y como haya hervido, quitadla del fuego y dejadla asentar. Y como sea asentada, echar en una redoma de aquella lejía, y poner con ella regaliz y jabón francés, y pondla al fuego que hierva. Y espumaréis con esta lejía la cabeza. Y lavaros con la otra de la caldera, o si no, sea la lejía para lavaros de ceniza de sarmientos y de olmo. Y si quisieredes que os crezca mucho el cabello, echar con esotras cenizas, ceniza de raíces de hiedra.

## **Lejía para la cabeza**

---

Medio celemín de ceniza de sarmientos cernida, y una almozada de ceniza de retama. Poner una caldera de agua de río o fuente al fuego y, desque hierva, echar aquella ceniza dentro, y dejarle dar dos hervores, y luego apartarla y dejarla reposar hasta que se aclare. Y tomar tanta cantidad de aquella lejía como una azumbre. Y echarla en un jarro vidriado, y echar dentro siete onzas de rasuras blancas quemadas y tapar el jarro. Rallar onza y media de jabón valenciano y echarlo dentro, y menearlo hasta que se deslíe. Y peinarse o espumararse la cabeza con esta lejía al sol, y después lavarse con otra lejía. Y cuando se peinaren sea con aceite de alegría.

## **Medicina para quitar las manchas del rostro**

---

Tomad una libra de flor de alacrín, y dos ochavas y media de canela. Y otras tantas de nuez moscada. Y lo mismo de macias, y de clavos, y estorache y anime: de cada una de estas cosas media onza. Haced todas estas cosas polvos y juntas con la flor de alacrín. Ponedlo todo en una redoma de vidrio, y soterrad la redoma debajo de estiércol de bestias. Y dejadle el cuello fuera. Estará así soterrada un mes. Y pasado un mes, sacad la redoma del estiércol. Y sacad de la flor y lo demás el aceite de la manera que se sacan los otros aceites. Y si quisieredes hacer aceite de la flor de alacrín sola, lo sacaréis de esta manera, salvo que no le echaréis las especias y lo demás que a esto echáis.

## **Mostillo para el rostro**

---

Tantas uvas negras como blancas de las más melosas que hallardes. Pasar los racimos, cada uno por sí, por agua hirviendo dos o tres veces. Y después sacar el zumo de estos racimos y colallo. Y puesto en una redoma de vidrio, poner con él atíncar, y clarimente, y alcánfor, partes iguales de cada cosa. Y muy poco cardenillo; y solimán piedra, lo que os pareciere que basta; y una poca de miel cruda limpia de cera. Y poner esta redoma

ma en parte donde no le dé el sol y el sereno, y dejarla hasta que se aclare. Y desque esté claro, está bueno. Y es muy bueno para lavar el rostro.

### **Mudas para rostro y manos**

---

Media libra de higos negros, un cuarterón de pasas buenas, sacados los granicos, y un poco de alegría: todo muy majado. Un poco de miel cruda y una yema de huevo fresco: todo majado muy bien, y amasado y hecho una pella. Cuando lo quisieren poner, desatarlo con agua de rostro; y cuando lo quisieren poner en el rostro, si no quisieren que se parezca mucho, envolverlo en una toquilla cuando lo quisieren desatar.

### **Para hacer agua de trébol que sea muy olorosa**

---

Tomar cuatro onzas de simiente de trébol, y una de canela, y media de clavos. Y hacer todas estas cosas polvos. Y henchiréis la alquitara de rosas polvorizándolas a lechos con estos polvos. Y sacaréis el agua de las rosas teniendo al pico de la alquitara un pañico de lino con un poco de almizcle y canfora. Gastarse han estos polvos en cantidad de un azumbre de agua.

### **Para hacer agua que huela mucho**

---

Tomar rosas coloradas una libra, y otra de azahar, y otra de brotes de laurel, y otra de raíces de azucena. Y dos onzas de clavos de giroflé, y media onza de espliego. Los clavos y espliego molido, un poco de ámbar y otro poco de almizcle. Juntas todas estas cosas sacarlas por alquitara a fuego manso.

### **Para quitar las pecas del rostro**

---

Tomad un huevo fresco y quitadle la clara. Y limpiad la yema mucho y la cáscara también; y echad la yema en la cáscara. Y tened hecha una pólvora de mirra, y atíncar; y clarimente y azúcar piedra, tanto de uno como de otro. Y tomad el huevo y llegadlo a una vela. Y cuando conozcáis que se comienza a calentar, echad en él de estos polvos tanta cantidad como cabrá en una blanca, y mecedlo con el

dedo. Y ponedlo en el rostro de noche, y a la mañana lavaos el rostro con lo que acostumbráis.

### **Pelador para el vello**

---

Tomaréis resina de la mejor que halláredes, y ponedla a cocer en una cazuela y la dejaréis cocer. Conoceréis que está cocida en esto: sacad un poco con un palico y ponedlo encima de la mano y dejadlo resfriar. Y tirad del palico afuera, y si haze correa y deja la mano blanca, está cozida. Y luego la echaréis en una vacía de agua fría, y con las manos echadle de aquella agua fría a la redonda hasta enfriarla. Y como esté fría, la tiraréis como quien hace melcocha, metiéndola siempre en el agua hasta que se pare blanca. Y como esté blanca, habréis hecho vuestro pelador.

### **Polvillo de olor**

---

Secad la flor del azucena blanca a la sombra, y moledla. Y pasadla por un cedazo, y amasadla con agua de azahar, ni muy rala ni muy espesa. Y tendedla por una escudilla, y perfumadla con estoraque, y menjuí y azúcar hasta que se seque, o con pastillas. Y después de seca, tornadla a masar, y tendedla y tornadla a secar. Y haced esto tres o cuatro veces. Y después amasadla con agua almizclada, y tendedla en la escudilla. Y perfumadla con ámbar puesto en un vidrio sobre el fuego. Y haced estos baños y perfumes del ámbar siete u ocho veces. Y dejadlo después secar. Y si floreciere, quitadle la flor. Y ponedla al sol, boca abajo, y dejadla estar un rato. Y como sean secos, los almizclaréis con el ámbar y almizcle que quisieredes, y pondréis un poco de algalia a las vueltas.

### **Polvos para la tos**

---

Tomaréis azúcar muy fino, y harina de habas y orozuz, destas tres cosas dos partes de cada una; y de orégano y de granos de hinojo, una parte de cada cosa. Y hareislo todo polvos y mezcladlos todos juntos. Y el que tuviere tos o tapamiento de pechos tome de estos polvos a cucharadas dos o tres veces antes de comer, tomando una cucha-

rada cada vez; y después de comer, lo mismo; y cuando se fuere acosar, tome otra cucharada, y no beba sobre ellos.

### **Polvos para los dientes**

---

Cinco onzas de alabastro, y cuatro onzas de porcelana, y seis onzas de azúcar fino, y una onza de coral blanco, y otra de canela, y media de aljófar, y media de almizcle. Todo hecho polvo. Limpíarse los dientes con estos polvos y enjuagarse la boca con vino blanco tibio.

### **Polvos para los ojos**

---

Una onza de atutía preparada, y molida y cernida; una drama de hienda de lagarto, azúcar piedra una onza, así molida y cernida, mezclarlo todo en un almirez mucho. Hanse de echar estos polvos en los ojos dos veces al día: la una en ayunas dos horas antes de comer y la otra a la tarde dos horas antes de cenar. Aclara la vista.

### **Polvos para secar las lágrimas y aclarar la vista**

---

De conchas quemadas y perlas por horadar: peso de dos reales de cada cosa. De almidón y de alcohol: peso de un real de cada cosa. Atutía de un día preparada con agua rosada y de eúfrages: peso de cuatro reales. De canfora y azúcar candi: peso de medio real de cada cosa. Cuescos de dátiles y de mirabolanos quemados: peso de un real de cada cosa. Todas estas cosas molidas y pasadas por cedazo muy espeso y puestas en una caja y un paño de tafetán encima con unas pesas. El que estuviere de esta enfermedad, alcoholarse los ojos con estos polvos.

### **Pomada para rostro y manos**

---

Media libra de unto de puerco sin sal, menuzado y majado muy bien. Ponerlo a serenar una noche, y después derretirlo en una cazuela nueva y colarlo con un paño, y echarlo en agua rosada. Y poner con él un cuarto de manzana dulce y un clavo de giroflé, y ponerlo a hervir hasta que sea consumida el agua. Echar dentro una onza de aceite

de almendras dulces, y media onza de aceite de almendras amargas, y una cuarta de aceite de cuescos de duraznos, y una onza de aceite de pepitas, y otra de aceite de dormideras, y una onza de cera blanca. Y todos estos aceites y cera se han de echar cuando esté cerca de cocido. Y cuando lo queráis colar sacaréis la manzana y los clavos. Y después la guardaréis en un vaso de vidrio.

### **Pomas para oler y confortar**

---

Cuatro onzas de láudano muy fino, y dos de estoraque calamita, que sea gomoso. Onza y media de menjuí, y una de lináloe y otra de sándalos cetrinos; media onza de almizcle, y seis dramas de ámbar, tres dramas de algalia. Todas estas cosas molidas y polvorizadas juntas en un almirez caliente y muy pastudas. Formad las pomás con agua de azahar.

### **Receta de perfumes comunes**

---

Siete onzas de juncia marina, ocho de albohol remojado en vinagre blanco. Y sacado el vinagre, dos de encienso, un poco de láudano, otro poco de espliego, carbón de sauz preparado en vinagre blanco lo que os pareciere. Todas estas cosas molidas, y pasadas por cedazo y juntas, amasarlas con goma de gante remojada en agua rosada un día natural. Y después de amasada, hacer de la masa lo que quisiéredes, pebetes o pasticas.

### **Receta para hacer aceite de azahar**

---

Las almendras secas de las más frescas que halláredes, mondas y partidas por medio, puestas a lechos entre azahar y tenerlas así nueve días. Majar las almendras mucho y sonrostarlas en una bacía, y exprimir el aceite de ellas, y echar dentro un poco de almizcle, y ámbar. Y poner una olla de agua al fuego. Y como hierva, poner dentro el vaso donde estuviere el aceite, de manera que no llegue el agua al aceite, y reciba tres o cuatro hervores. Y luego sacarlo y guardarlo emvuelto en algodones.

## **Receta para hacer aceite de azahar**

---

Para cada libra de flor de azahar una onza de aceite. Sobar la flor del azahar con el aceite y después de sobado, ponerlo en un vaso al sol y menearlo de rato en rato. Y si fuere el sol muy recio, no lo dejen más de un día. Y después colarlo, y coger aquel aceite con una pluma. Y si no quedare con buen olor, tornadle a poner otra tanta flor y haced lo mismo.

## **Remedio para dolor de oídos**

---

Zumo de hiedra o vereda terrestre echado en el oído que doliere. Dolerá luego más que antes, y se quitará luego de todo punto.

## **Remedio para el asma**

---

Guisar huevos con unto de gato, y darlos al que fuere enfermo de el asma. Y todo lo que se hubiere de guisar con manteca, guisarlo con este unto. Es muy buen remedio para el asma.

## **Remedio para el dolor de ijada 1**

---

Tomad dos riñones de vaca frescos, que sea la vaca recién muerta. Y picadlos muy menudos, y echadlos en una olla de barro. Y poned dentro una escudilla de aceite de comer, que sea bueno. Y tapadla, y barradla y ponedla al fuego. Y cueza hasta que los riñones estallen. Y como veáis que estallan los riñones apartadla. Y cuando doliere la ijada, tomad este aceite de estos riñones y poned con él tanta manteca de vaca como un huevo. Y ponedla al fuego. Y como sea derretida la manteca y esté tibio el aceite, juntaréis con ello tanto aceite rosado como la tercia parte, y dos yemas de huevos frescos batidos por sí. Y así todo junto y mezclado, echaréis un cristel de ello al paciente y sanará.

## **Remedio para el dolor de ijada 2**

---

Tomarán nueve cochinillas de unas que andan debajo de los naranjos que, en llegándoles, se hacen peloticas. Molerlas mucho y

deshacerlas en vino blanco o en agua de azahar, y darlas a beber al enfermo. Hacer esto treinta días y quitársele ha el dolor de todo punto. Cuando bebiere esto, el enfermo acostarse ha sobre el lado donde fuere el dolor.

### **Remedio para el flujo de sangre**

---

Tomad una cuarta de encienso, y otra de almástiga, y una balausta, y tres nueces moscadas y media docena de clavos. Moled todas estas cosas y pasadlas por cedazo. Y la mujer que tuviere esta enfermedad, tome dos huevos asados, que estén muy blandos, y vacíeles la clara, e hínchelos de estos polvos y bébalos. Haga esto nueve mañanas y sanará de la enfermedad.

### **Remedio para la sordedad**

---

Tomaréis la orina en una escudilla de barro que no sea vidriada. Y batidla mucho con una cuchara por espacio de una hora. Y después de batida, haced unas mechas de estopa o algodón tan grandes que tapen el oído, y no más largas de cuanto lleguen a lo vacío. Mojaréis una de aquellas mechas en aquella orina y ponedla en el oído donde estuviere la sordedad. Y tenedla por espacio de un credo, y sacadla, y tornadla a mojar, y tornadla a poner. Y poned encima un cabezalejo como de sangría. Y tocaos la cabeza con un paño de manera que tapéis el oído; y echaos sobre el uno salgáis al aire. Y haced esto cuatro o cinco veces al día, entre día y noche, y hazedlo treinta días. Y la orina la tomaréis de tres a tres días. Y si oliere muy mal, la tomaréis de dos a dos días.

### **Remedio para las muelas**

---

Tomad simiente de cebollino, y grasa y cera amarilla: de todas estas cosas partes iguales. Majadlas muy bien y haced unas peloticas de ello. Y tomad una jarra de la boca pequeña, y quitadle el suelo, y hazedle un agujero en el hijar, y ponedla encima de una escudilla o

vaso de agua. Poned debajo un poco de lumbre y echad dentro una de las peloticas. Y poned la boca a la boca de la jarra, de manera que recibáis todo aquel humo. Y recibid el humo de tres o cuatro peloticas. Y se os quitará el dolor y sacará los gusanos si los hubiere.

### **Remedio para no mover**

---

Si quisiéredes hacer remedio alguno a la mujer que es acostumbrada a mal parir haréis así: cuando hubiere sospecha que está preñada untareisle los ojos que están encima de los renes con trementina, que sea muy fina. Y tendréis hechos unos polvos de grasa, y almáciga, y sangre de drago de gota, y coral rojo: de todas estas cosas partes iguales. Y como la ayáis untado con la trementina lo polvorizaréis por encima de estos polvos. Y le pondréis encima unas sedeñas y la fajáreis muy bien. Y traerla hasta que se caiga de suyo. Y como venga el tiempo que suele mal parir, se echará otra quince o veinte días antes. Es muy provechoso.

### **Remedio para que no torne a nacer el cabello**

---

El zumo de limas batido con claras de huevos. Recién pelado el vello, ponerlo encima y polvorizarlo con polvos de jengibre. A tres o cuatro veces que se haga no tornará a nacer más.

### **Remedios para los entuertos cuando acaban de parir**

---

Ocho yemas de huevos fritos en aceite de manzanilla y de eneldo, una ochava de alcaravea, y otra de paja de meca, y otra de canela. Hecho polvos todo y polvorizadas las yemas con ellos, pongan la mitad en el vientre y la otra mitad en las caderas, caliente cuanto lo pueda sufrir.

### **Sebo para las manos 1**

---

Dos riñonadas de cabrón y una de carnero, hecho todo pedaços. Ponerlo a remojar en agua nueve días, mudarle cada día el agua. Después lavarlo muy bien, y muy apurado del agua, derretirlo en una

olla vidriada y echarle al derretir un poco de zumo de limas. Y después colarlo, y hacer los panes en sus escudillas sobre zumo de limas. Y después de helado, hechos pedaços los panes, tornadlos a derretir en un vaso de plata o de vidrio. Y poner con él aceite de olor, cual quisiéredes y la cantidad que quisiéredes, y hazed luego vuestros panecicos.

### **Sebo para las manos 2**

---

Sebo de cabrón y de cabrito, partes iguales. Majado en un mortero y lavado dos o tres veces muy bien. Enjuagarlo mucho del agua y ponerlo a remojar en agua almizclada. Se remojará un día y una noche. Después derretirlo en una cazuela a muy poca lumbre. Y como sea derretido, colarlo con un paño; y como sea helado, tornarlo a derretir. Y poner con ello aceite de piernas de cabrón. Y hacerlo panecicos sobre agua almizclada. Y como sean los panecicos helados, enjuagárlos muy bien del agua y guardarlos.

### **Ungüento para la tiña**

---

Tomaréis manteca de puerco, y juntaréis con ella hollín, y haréis ungüento de ello. Y raparéis la cabeza con pelador al que tuviere tiña y untad con el dicho ungüento.

### **Ungüento para los empeines**

---

Media libra de sebo de cabrón, tres maravedís de pez, dos maravedís de piedra azufre, tres aceite, una onza de encienso macho, un poco de miel y un poco de zera con que se cuaje. Hacer ungüento de estas cosas. Y si hubiere comezón en los empeines, echar un poco de vinagre con estas cosas.

### **Untura para crecer y oler el cabello**

---

Quien quisiere que le crezca mucho el cabello y le huela la cabeza muy bien, acostúmbrese a peinar el cabello, con unto de buitre, al sol.

## **Untura para esquinencia o mal de garganta**

---

Sacad el zumo de las cortezas de las nueces en los días caniculares y tomar de él dos libras. Y ponedlo a cocer y, como dé un hervor, poner con él una libra de buena miel. Y cueza todo junto hasta que se espese como miel, y guardadlo en un vaso de vidrio.

## **Untura para los pechos de paridas**

---

Ocho onzas de olio violado, media escudilla de zumo de hierbabuena y otro tanto de zumo de perejil, una onza de vinagre y ocho de agua rosada. Hierva todo junto en una olla hasta que no quede más cantidad del aceite. Cuájenlo con un poco de cera. Y después que haya parido la mujer, cuatro o cinco horas, úntenle los pechos, y pónganle encima de cada teta un paño horadado por donde salga el pecho. Y fájenla con una faja limpia, y pónganle ençima unos paños mojados en agua rosada. Y hagan esto una vez cada día hasta que se le haya tirado la leche. Y desque no le venga leche, pónganle encima de los pechos un paño encerado con cera, y aceite de pepitas, y sebo de cabrito; y otro en el vientre con cera. Y aceite de almendras dulces, y sebo de cabrón. Y traiga estos paños lo que fuere su voluntad.

## **Untura para peinar la cabeza 1**

---

Dos libras de tocino muy gordo y muy anejo hecho tajadas muy menudas. Y puesto en una olla, poner con él un cuartillo de lejía de cabeza y cuatro maravedís de alholvas, y cuatro de linaza, y cuatro de alarguez, y uno de sangre de drago, y otro de azafrán romí, y otro de cominos rústicos. Poner la olla al fuego con todas estas cosas, y desque esté el tocino deshecho, colarlo con otra olla grande y echar dentro tres o cuatro lagartos. Y tapad la olla muy bien. Cuézanla en el horno y, cocida, cuélenla y guárdenla en un bote. Y peinense con ella la cabeza.

## **Untura para peinar la cabeza 2**

---

Poner en una olla de aceite un lagarto vivo, y un cuero de una culebra recién desollada y tres limones partidos. Y varada muy bien la olla, ponerla al fuego y hierba hasta quemado el lagarto. Y como sea quemado, colar aquél aceite en una redoma y peinarse con él.

## **Vinagre para lavar el rostro**

---

Poner seis huevos en remojo en vinagre blanco y dejarlos hasta que se coma la cáscara. Y después sacarlos. Y abrirlos en una bacía y tomar las yemas, y batirlas en una almofia. Y poner con ellas dos maravedís de solimán piedra y dos de bórax, y dos de clarimente, y dos de oropimente, y dos de alcanfor, y dos de albayalde. Y una raíz de taragontía, y una cebolla de azucena, y una cucharada de miel, y un poco de hormento. Y cuatro maravedís de mirra, y un poco de vidrio molido, y un poco de canina de perro molida y cernida, y unos pocos de angelotes. Todas estas cosas molidas y juntas con las yemas de los huevos. Echar con ello un cuartillo de vino blanco y unas pocas de las claras de los huevos, y un poco de vinagre. Y batirlo todo junto muy bien. Y después batirlo dos o tres días arreo y dejarlo hasta que se aclare.

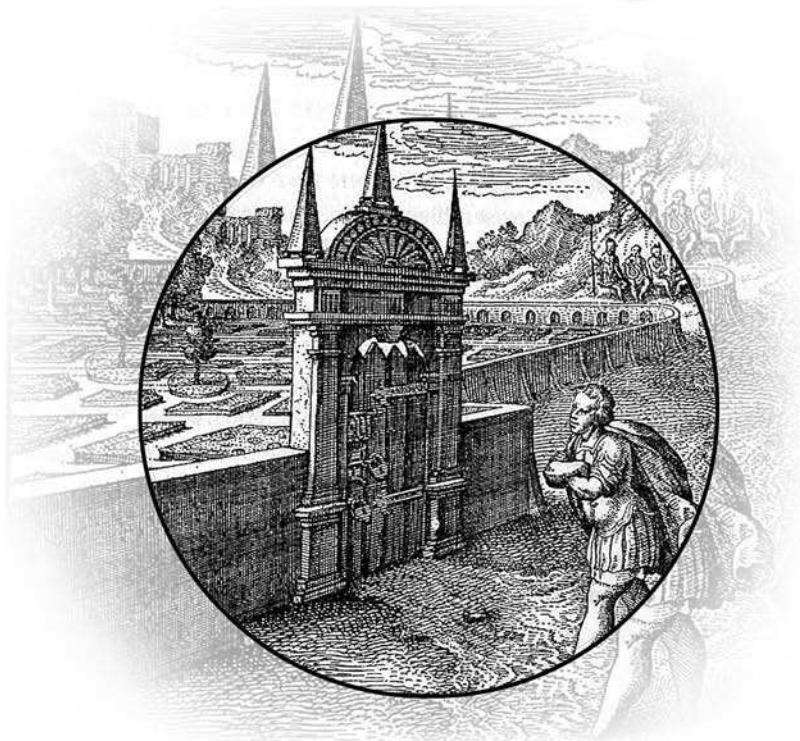
## **Vino tinto para el rostro**

---

Dos azumbres de vino tinto, ocho maravedís de piedra de solimán, y otros ocho de mirra, cuatro de alcanfor, cuatro de bórax y otros cuatro de clarimente; simiente de seis adormideras, tres o cuatro maravedís de pepitas de calabaza, un maravedí de cardenillo. Todo esto molido y puesto con el vino. Batir seis huevos con cáscaras y ponerlos con el vino, y batirlo todo mucho; y puesto en una redoma todo. Poner la redoma al sol y menearlo cada día hasta que se aclare. Y en estando claro, quitar la redoma del sol.



*tabla de equivalencias,  
vocabulario y bibliografía*





## **TABLA DE EQUIVALENCIAS**

---

### **MEDIDAS DE CAPACIDAD O VOLUMEN**

- La azumbre equivalía a 2, 016 litros
- La Fanega andaluza tiene 55, 5 litros
- La fanega de Toledo tenía 45 litros
- La Fanega equivale a 4 cuartillos o a 12 celemines.
- Un Quintal de vino era igual a 4 arrobas, equivalentes a 100 libras y a 1600 onzas.
- Una Arroba de aceite tenía 12, 56 litros
- Una Arroba, o Cántara de vino era igual a 16,13 litros
- Una Cántara de vino en Navarra tenía una capacidad de 11,77 litros
- Una Cántara de vino en el reino de Aragón contenía 9,93 litros.

### **MEDIDAS DE PESO**

- Una Arroba equivale a 25 libras que son 11.500 gramos.
- Una libra son 4 cuarterones que pesan 460 gramos.
- Un cuarterón son 4 onzas que equivalen a 115 gramos.
- Una onza es igual a 16 adarmes que pesan 28,75 gramos.
- Un adarme es igual a tres tomines con un peso de 1,80 gramos.
- Un tomín equivale a 12 granos que pesan 0,60 gramos.
- El grano pesa 0,05 gramos

## VOCABULARIO

---

**Algalia:** Sustancia untuosa, de consistencia de miel, blanca, que luego pardea, de olor fuerte y sabor acre. Se saca de la bolsa que cerca del ano tiene el gato.

**Aljófar:** Perlas pequeñas e irregulares.

**Almáciga:** Resina clara, translúcida, amarillenta y algo aromática que se extrae de una variedad de lentisco.

**Almástiga:** Ver almáciga.

**Almizcle:** Sustancia grasa, untuosa, de olor intenso que algunos mamíferos segregan en glándulas situadas en el prepucio, en el periné o cerca del ano, y, por extensión, la que segregan ciertas aves en la glándula debajo de la cola.

**Almofía:** Jofaina, jarra.

**Alquitara:** Alambique.

**Atíncar:** Bórax.

**Atutía:** Óxido de cinc, generalmente impurificado con otras sales metálicas, que, de manera de costra dura y de color gris, se adhiere a los conductos y chimeneas de los hornos donde se tratan minerales de cinc o se fabrica latón.

**Balausta:** Flor del granado.

**Cabezalejo de sangría:** Especie de paño que se colocaba en las heridas producidas por las sanguijuelas cuando se hacían sangrías.

**Canfora:** Alcanfor.

**Canina:** Excremento de perro.

**Clavo de giroflé:** Clavo de olor.

**Cristel:** Enema, lavativa.

**Cuescos:** Huesos, semillas de las frutas.

**Drama:** Peso de una dracma. Octava parte de una onza.

**Esquiriola:** Escarola.

**Hienda:** Estiércol, cieno.

**Lantisco:** Lentisco.

**Mirabolano:** Árbol de la India, de la familia de las Combretáceas, del cual hay varias especies, cuyos frutos, negros, rojos o amarillos, parecidos en forma y tamaño unos a la ciruela y otros a la aceituna, se usan en medicina y en tintorería.

**Mosqueta:** Escaramujo, rosal silvestre.

**Neguijón:** Enfermedad de los dientes, que los carcome y pone negros.

**Orozuz:** Regaliz.

**Piedra alumbre:** Sulfato doble de alúmina y potasa: sal blanca y astringente que se halla en varias rocas y tierras, de las cuales se extrae por disolución y cristalización. Se emplea para aclarar las aguas turbias; sirve de mordiente en tintorería y de cáustico en medicina después de calcinado.

**Puesta:** Tajada de carne o pescado.

**Triaca:** Confección farmacéutica usada de antiguo y compuesta de muchos ingredientes y principalmente de opio.

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Adeline Rucqoi, "La Mujer medieval: Fin de un mito" Artículo, Historia 16, 1978
2. Álvaro Cunqueiro, *La Cocina Cristiana de Occidente* Tusquets Editores.
3. Anónimo *Antidotarium Mesuae*, libro de cocina que contiene diversas recetas de cocina y confituras (manuscrito del siglo XIII)
4. Anónimo, *Manual de muggeres en el cual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas*
5. Anónimo, *Um tratado da cozinha portuguesa do século XV. Coleção de receitas, algumas bastante originais, para o preparo das mais variadas iguarias.*
6. Arcipreste de Hita, *Libro del buen Amor.*
7. Asunción Blasco, *Juderías de Aragón en la Baja Edad Media*, Cuartas Jornadas del Estado Actual de los Estudios sobre Aragón, Zaragoza, 1982
8. Bonvesin da la Riva, Milan *De quinquaginta curialitatibus ad mensam.*
9. Colman Andrews, *Cocina catalana, el último secreto culinario en Europa.*
10. David Romano, *Les juifs de la Couronne d'Aragon avant 1391*, Revue des Études Juives, CXLI 1982
11. Enciclopedia Microsoft® Encarta® Online 2008
12. Enrique Cantera Montenegro, *La mujer judía en la España medieval*, Espacio, Tiempo y Forma. Historia Medieval, 1989 y *Aspectos de la vida cotidiana de los judíos en la España medieval*, Madrid, 1998
13. Francisco Bofarull Sans, *Jaime I y los judíos*, I Congreso de Historia de la Corona de Aragón Barcelona, 1908
14. Francisco Delicado, *La Lozana Andaluza*, 1528
15. Francisco Martínez Montiño, *Arte de cocinar.*
16. Françoise Bourvon, *Les abattages rituels juifs et musulmans: lois reli-*

- gieuses, *législation et étude critique*, Nantes, 1996
17. Georg Schurhammer, *Francisco Javier. Su vida y su tiempo*
  18. Guillaume Tirel, llamado Taillevent, *Le Viandier*, 1380.
  19. Isabel Montes Romero, *Los judíos en la Edad Media española*, Madrid, 2001
  20. J. Pérez, *Isabel y Fernando–Los Reyes Católicos* Editorial Nerea, Madrid 1997
  21. Jean de Bockenheim, *Registrum coquine* 1430.
  22. Joaquín Prats y Carina Rey, *Las bases modernas de la alimentación tradicional*. Universidad de Barcelona
  23. José Cabezudo Astráin, *La judería de Sos del Rey Católico*, Sefarad, XXXII, 1972
  24. José Hinojosa Montalvo, *La sociedad y la economía de los judíos en Castilla y la Corona de Aragón durante la baja Edad Media*, Segunda Semana de Estudios Medievales, Nájera, 1993
  25. José Luis Lacave, *Las juderías aragonesas al terminar el reinado de Fernando I*, Sefarad, XXXIX 1979
  26. José María Laboa, *Sociedad medieval y minorías religiosas*, Madrid, 1994
  27. Juan Cruz Cruz, *La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento*, publicado por “La Val de Onsera”
  28. L. Weinberger, *Principe ebreo in Spagna musulmana*, Poemas seleccionados de Ibn Nagrela, Universidad de Alabama, 1973
  29. Luis Javier Fortún y José María Aícuia, *San Francisco Javier. 450 aniversario de la llegada a Japón*, 1549-1999.
  30. Luis Suárez Fernández, *Los judíos españoles en la Edad Media*, Madrid, 1980
  31. Maistre Chiquart, *Du fait de cuysine*, dictado al clérigo Jehan de Dudens en 1420.
  32. Marcellin Defourneaux, *Vita quotidiana in Spagna nell'età dorata*

- Universidad de Stanford, 1966. Traducida por Newton Branch.
33. María José Correas, *Una mente maravillosa: Leonardo da Vinci también fue un organizador de actos*. Artículo. Estar al día, boletín electrónico, 02-09-2003
34. Marinella Terzi, *La huella árabe en España*, Círculo de Lectores.
35. Mario Sgarbossa y Luigi Giovannini, *Un Santo Para Cada Día*.
36. Martino da Como, *Libro de Arte Culinaria* 1450-60
37. Maurice Kriegel, *Les juifs à la fin du Moyen Age dans l'Europe méditerranéenne*, París, 1979
38. Mercedes García Arenal, *Moros y judíos en Navarra en la baja Edad Media*, Madrid, 1984
39. Michael Alpert, *Los judíos en el reino de Aragón*, Historia 16, 274 (1999).
40. Miguel Ángel Motis Dolader, *L'alimentation juive dans l'Europe médiévale*, Histoire de l'Alimentation, Paris, 1996
41. Nathan Wachtel, *La foi du souvenir: Labyrinthes marranes*, París, 2001.
42. P. Eliécer Salesman, *Vidas de los Santos*.
43. Patrick Rambourg, (Profesor de cocina en el LTH Jean Quarré, París) *De la cuisine à la gastronomie*.
44. Ruperto de Nola, *Llibre del Coch* 1529.
45. Sébastien Vanbeseleare, (Profesor de cocina en el CFA Méderic) *Histoire des cuisines et des cuisiniers*.
46. Shelagh y Jonathan Routh, Notas de cocina de Leonardo da Vinci.
47. Yitzhak Baer, *Historia de los judíos en la España Cristiana*, Madrid, 1981.
48. Yom Tov Assis *Juifs de France refugiés en Aragon (13e-14e siècles)*, Revue des Études Juives, 142 (1983)

*notas*

*notas*





*notas*





*notas*





*notas*







este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de Gráficas Vela  
el día 13 de junio de 2008,  
inauguración de la expo 2008.



