EL LIBRO DEL ARTE DE COZINA:

EN el que se contienen los productos, el modo, las técnicas y las costumbres de cocina en la época de Cervantes, según se lee en sus obras y la de sus coetáneos, y en recetas de los libros de cocina, de las que se da cumplida cuenta, y la interpretación actualizada de las mismas por los cocineros de Gastroarte y amigos.

Compuesto por Fernando Rueda de la Comisión Andaluza de Etnología del Patrimonio Histórico, con la Real Academia de San Telmo de Málaga en conmemoración del IV Centenario de la muerte de Miguel de Cervantes

EN MÁLAGA
imprenta de Imagraf
Año de 2016

LOS LIBROS *DE LA* ACADEMIA

El Libro del Arte de Cozina en la era de Cervantes

LOS LIBROS *DE LA* **ACADEMIA**

Edición: *Real Academia de Bellas Artes de San Telmo de Málaga*

Cuidado de la edición y textos: *Fernando Rueda García*
Maquetación: *Carlos Jiménez Rodríguez*
Imprime: *Imagraf*
Depósito Legal: *MA 1029-2016*
I.S.B.N.: *978-84-617-4992-8*

El Libro del Arte de Cozina

en la era de Cervantes

LO CRUDO Y LO COCIDO O LA COCINA CONSIDERADA COMO UNA DE LAS BELLAS ARTES

I

El eje que une lo crudo y lo cocido es característico de la cultura; el que une lo crudo y lo podrido, de la naturaleza, puesto que la cocción causa la transformación cultural de lo crudo, como la putrefacción lo transforma naturalmente.
Claude Lévi-Strauss
Mitológicas I
Lo crudo y lo cocido.[1]

En la que sin duda es la gran obra de la antropología estructuralista, la tetralogía *Mitológicas,* y que Claude Lévi-Strauss divide en cuatro volúmenes subtitulados *Lo crudo y lo cocido, De la miel a las cenizas, El origen de las maneras de mesa y El hombre desnudo,* se aborda la titánica tarea de investigar en el origen del mito, de todos los mitos, a la búsqueda de una raíz común, si es que tal existiera (que existe, como el propio Lévi-Strauss demostró).
El mito, alimento del espíritu, converge en esta profunda aventura intelectual indagatoria, con el propio alimento del cuerpo. Son como las dos caras de una misma moneda y esa dualidad honda pero interconectada se evidencia en la obra sin artificialidad alguna, como corresponde a la naturaleza de cada alimento. El fuego, elemento mítico por excelencia, proporcionará *prima facie* la posibilidad de transformar el alimento de crudo a cocido; dando lugar, con ello, a una manifestación cultural de primer orden. Y decimos *prima facie* porque solo con el fuego no hubiese sido posible la cocción, se habrían hecho asados (como realmente sucedió, pues el hecho de asar la carne corresponde a un estadio anterior), sino que fue necesaria también el agua. Solo con la unión de ambos elementos la cocción fue posible. También el agua, lógicamente, está en el origen de muchos mitos. En sí es naturaleza, pero al usarse en caliente para cocer se transforma en elemento de cultura.
Si somos lo que comemos, a partir de comenzar a cocer los alimentos, cambió todo para el hombre. La conservación de los alimentos se dilató (con lo que ya no había que estar continuamente cazando o recolectando para comer y viceversa, en una imparable cadena sin fin); se produjo un nuevo modo de subvenir a las necesidades vitales y, por tanto, nacieron nuevos modelos de organización social, originándose otras formas de relaciones personales y de grupo. Asimismo, el alimento cocido facilitó la ingesta de la comida, acortando el tiempo de la misma y la de la propia digestión, haciendo que en la larga marcha de la evolución humana, se produjese la transformación de los instrumentos de masticación y digestión (dentición y estómago) hacia como hoy los tenemos; directa consecuencia de la nueva forma

de preparar la comida. Todo ello confluye en un hecho revolucionario: una nueva disposición y tamaño del cerebro.
Podríamos pues afirmar con rotundidad, lo que ya quedó sugerido anteriormente, que la cocción de los alimentos se constituye como el primer hito cultural universal. Con ello, y por incipiente que a la sazón la imaginemos, comenzó la cocina.
El mismo lenguaje, cofre abierto en el que se guarda tanto conocimiento, nos lo dice. *Coquo (is, coxi, coctum)* en latín es 'cocer' 'guisar', y su derivada *Coquina* [2] es propiamente la cocina, no tanto en el sentido del lugar donde se guisa, cuanto considerada como actividad, como arte. Miles de años después las palabras fijan el orden cronológico y jerárquico de las cosas, primero fue el cocer y de ahí devino el arte de guisar, la actividad coquinaria.
Y es que la cocina hizo al hombre, tal como lo conocemos hoy.

II

Las Academias cumplen en nuestros días una función muy distinta a aquella para la que nacieron, al menos formalmente. La enseñanza reglada fue ceñida a la Universidad y Centros de Educación Superior y las Academias quedaron como 'lugares de excelencia' a las que se les hace muy difícil verter al exterior los conocimientos de sus miembros; cuando esa debe ser -sin duda alguna- una de sus más altas y siempre urgentes tareas, la transmisión del saber.
Eso ha dado lugar a que las Academias se hayan ido encerrando en sí mismas, embebeciéndose en sus propios discursos y con muy tímidas actividades abiertas al conjunto de la sociedad. Y la realidad es que no se trata de llevar a cabo una vulgarización de los conocimientos, tampoco de que sus sesiones de estudio y trabajo se conviertan en un *totum revolutum* adquiriendo un tono asambleario, pero sí de que se establezca una relación fluida entre aquella parte de la sociedad que quiere aprender, que está interesada en uno u otro tipo de conocimiento y lo que las distintas Academias hacen y pueden y deben transmitir.
No en otro sentido, estimo, debemos entender las palabras que nuestro Rey Felipe VI pronunciara en el acto de la Apertura del Curso de las Reales Academias en octubre de 2014 cuando dijo: *Y este es precisamente mi propósito: animar a las Reales Academias -a quienes las integráis de manera tan leal y eficaz- a dar un impulso a vuestras tarea, con un aire renovador, que os sitúe en la vanguardia del nuevo milenio al servicio de nuestra sociedad. Se trata, sin duda, de un reto exigente pero, al mismo tiempo, muy adecuado para unas corporaciones que representáis la excelencia, la experiencia y el buen hacer. Además os hablo cargado de esperanza y confianza en vuestra capacidad para lograrlo.*
Vuestro carácter independiente, que os otorga una capacidad de acción singular, permite abordar proyectos y programas de actuación desde criterios propios y también compartidos con otras entidades como las Universidades, los Centros de Educación Superior, las Administraciones y, por supuesto, las demás Academias españolas.
Estas últimas, con su arraigo en muchas partes de España, representan un potencial muy notable, que debe ser activado y sumado conveniente e inteligentemente a favor del progreso de nuestra nación. Con generosidad y altura de miras,

no perdamos de vista ese gran potencial.
La Real Academia de Bellas Artes de San Telmo no es de las más antiguas de España (muchas fueron creadas en el siglo XVIII), pero sí es lo suficientemente longeva (nació en 1849) como para haber echado profundas raíces en la sociedad malagueña (en la ciudad y la provincia, pues no podemos olvidar que el ámbito geográfico de nuestra Corporación es provincial).
Pero aún con ello, hay que hacer mucho más; tenemos necesidad y obligación de andar los caminos que nos permitan acompasarnos con lo que el clásico denominara 'el genio del siglo'. El signo de los tiempo, diríamos quizá con expresión más actualizada. Debemos abrirnos a la sociedad y sin perder el sosiego que generalmente conviene a toda actividad intelectual, conectar con la vida, pero con cómo es la vida hoy, con cómo se manifiesta, conectando con las artes todas (cualquiera sea el medio en que se expresen), sin olvidar las nuevas vías de creatividad.
Esta es una sociedad compleja, policultural (no usaré -y lo hago de manera muy consciente- el adjetivo multicultural por las connotaciones políticas tan cercanamente negativas que comporta), es pues una sociedad hibridada por los más dispares orígenes. A ella es a la que hay que dar respuesta, a ella es a la que hay que abrirse. En nuestros censos local y provincial existen personas de más de ciento cincuenta nacionalidades y debemos asumir esa realidad, considerándola como una riqueza extraordinaria, como una inagotable fuente de cultura y conseguir que ésta se constituya en el territorio común de gentes tan diversas.
Es el propio Rey Felipe VI quien, en el discurso ya citado, nos da la clave de actuación, al decir: *La aportación que el mundo académico puede realizar se materializa en la generación, la conservación y la transmisión del conocimiento, pero es también esencial en estos tiempos que todo este caudal llegue a impregnar las distintas realidades de la vida y alcance el mayor número de ciudadanos en su propio beneficio y en el de todo el cuerpo social. Y también es muy necesario que, en correspondencia, aumente el reconocimiento, el aprecio y la visibilidad de su trabajo, de su ejemplo.*
El ámbito intelectual tiene, pues, el honor, la obligación y la responsabilidad de asumir este reto que es también una demanda real del conjunto de la sociedad. Es preciso, por supuesto, conservar el saber, cultivar la erudición; pero, igualmente, es vital actualizar y crear permanentemente, investigando, innovando, generando pensamiento con excelencia y sentido práctico. En tal sentido hemos de garantizar la mayor y efectiva difusión del conocimiento, para que no quede confinado en bibliotecas, archivos o centros de saber, sino que llegue, estimule y oriente al mayor número de ciudadanos.
Las palabras de su Majestad marcan la senda a seguir. Difícilmente puede expresarse con mayor claridad y concisión cual deba ser la tarea de las Academias en este momento histórico. A ese 'programa' (permítasenos la expresión) nos hemos acogido en la actividad académica que nos ocupa, haciéndolo a través de una indagación rigurosa en el arte de la cocina, de los modos de guisar en tiempos de Cervantes, realizada por cocineros de hoy y al estilo de hoy. Pero de ello trataremos más extensamente en lo que sigue.
Que el conocimiento impregne 'las distintas realidades de la vida', porque... 'es vital actualizar y crear permanentemente, investigando, innovando, generando pensamiento con excelencia y sentido práctico'. Esa ha sido nuestra pretensión

aquí y ahora; es decir, en este momento y lugar.
Somos conscientes de que en Málaga (siempre que nos refiramos a ella no nos ceñimos tan solo a la ciudad, sino que hablamos de toda la provincia) se está produciendo una transformación cualitativa. Tras haber tenido un periodo de pujanza extraordinario a caballo entre los siglos XIX y XX, por una serie de causas exógenas y endógenas fue cayendo a lo largo de buena parte del siglo XX en un dilatado letargo que parecía conducirla hacia el ostracismo y el olvido frente a otros territorios de España.
Pero esta ciudad palimpsesto, por donde tantas culturas han pasado y dejado alguna huella por leve que fuese, haciendo de la necesidad virtud y dejando atrás falsos folclorismos, comenzó a corresponderse con su propia y verdadera naturaleza de ciudad abierta y moderna, joven siempre por no temerosa de los modos de vida nuevos y con espíritu cosmopolita. A partir de ese vivirse con más autenticidad, estuvo en las mejores condiciones para acoger a los de fuera, a los visitantes; asumiendo, estamos por decir que de modo natural, la llegada del turismo, el gran fenómeno de masas del pasado siglo y mucho más del presente y que ha cambiado al mundo. La economía global no sería posible en los términos en que la conocemos si prescindiésemos del turismo (piénsese en las fábricas náuticas y aeronáuticas, donde se construyen los enormes buques transatlánticos y los más grandes y sofisticados aviones; pensemos también en las cadenas de hostelería y restauración extendidas por todo el mundo; no olvidemos reparar en los potentes flujos de población que todo ello conlleva, en sus compras, su alimentación, en las nuevas concentraciones poblacionales, etcétera, etcétera).
Pues bien, en nuestra ciudad y su entorno provincial, detrás de este cambio había y hay continuadamente un denodado esfuerzo de los malagueños y de foráneos que en esta tierra confiaron. Inversiones importantes, voluntad de cambiar lo que ofrecemos adaptándolo a los principio de novedad y calidad y, sobre todo y esta parece ser la característica más singular sobre la que queremos construirnos, el considerar la cultura como variable económica de primera magnitud para la transformación y cohesión social y la generación de riqueza.
Y la cocina tiene mucho que ver con todo ello. Se crearon Escuelas de Hostelería por doquier (a ellas acuden estudiantes de muchas partes de España y el extranjero) y aunque algunas estén en estos momentos pasando unas difíciles circunstancias, lo cierto es que el substrato formativo del que hoy se disfruta en Málaga en el mundo de la cocina es absolutamente singular y ejemplar. Esa circunstancia impregna tanto la vida cotidiana de muchas personas (que van modificando sus gustos y costumbre culinarias, elevándolos), cuanto la oferta que se le da a nuestros visitantes. Es un hecho que la restauración en Málaga ha entrado a formar parte de la oferta cultural y ahí, en la connotación cultural de la oferta gastronómica es donde, entendemos, debemos nosotros de profundizar. Esa es una vía de trabajo para estudios y actividades académicos; adjetivo que, en este caso, utilizo en su más amplia acepción (es decir, la Academia donde se imparten las enseñanzas regladas, la Universidad y las otras, las que nacen como consecuencia del espíritu ilustrado, en las que nos encuadramos).
Nuestra Corporación, ya en 2007 coeditó con la Fundación Málaga, que tan encomiable labor dinamizadora viene realizando en la vida cultural de la ciudad, una edición facsímil del que pasa por ser –y así tituló la edición- *El primer libro*

de cocina malagueño. Se trataba de *El cocinero español y la perfecta cocinera,* de Guillermo Moyano.[3] Contenía una presentación del, a la sazón Presidente y que hoy lo es de Honor, Don Manuel del Campo y del Campo; un sustancioso prólogo del Académico Correspondiente en Madrid, Don Enrique Mapelli; una ajustada introducción del Académico de número Don Manuel Olmedo Checa y un muy oportuno aunque breve texto de uno de nuestros más renombrados cocineros actuales, Dani García.

Pero ahora la intención es otra. Aquella edición facsímil era una mirada al ayer; un respetuoso volverse hacia el pasado para no olvidarlo, para no perderlo extraviado entre algún anaquel obscuro de una empolvada biblioteca. Un trabajo necesario, sin duda; pero con él no se agotan las posibilidades. Porque otra forma de investigar es innovar (y no la menor precisamente), pues en el fondo la tradición y el presente no pertenecen a páginas distintas del libro de la vida; depende de cómo sea el libro.

Si pensamos en un libro tradicional, cosidas todas sus páginas por uno de sus lados, conforme vamos pasando éstas van quedando atrás y aunque podamos volver a ellas, siempre se requiere un esfuerzo suplementario. Si usásemos ese libro como una metáfora del tiempo podríamos decir que cada página que hemos desplazado, que hemos pasado, es ya tiempo ido, el ayer, ¿la tradición?

Por el contrario, si pensamos en un libro encuadernado a la 'china' o, en la tradición occidental, en el denominado 'leporello' (en alusión a la carta marina que despliega el personaje de su nombre en la ópera de Mozart), con ese libro así encuadernado las cosas son diferentes. Bien es cierto que podemos ir pasando carilla a carilla y leer sucesivamente, plegando la ya leída, que queda amontonada a la izquierda; pero también podemos desplegar completamente la obra, siempre que tengamos sitio para ello y la obra no sea muy voluminosa y se nos mostrará toda entera. Ahí no hay 'delante y detrás', 'antes o después' en el espacio o en el tiempo, sino que el discurso de palabras o de imágenes o de ambas a la vez, se nos muestra en un *continuum*.

Si seguimos considerando que ese libro así encuadernado es otra forma de representar metafóricamente el tiempo, podremos convenir en que con este nuevo modo de representación el tiempo nos aparece con un fluir lineal, sin solución de continuidad, y en el que la tradición forma parte del presente que, a su vez, no puede entenderse sin aquella.

Pues bien, en este caso, nuestra Academia ha querido dar a la cocina del tiempo de Cervantes un tratamiento similar; considerando que lo que hoy hacen nuestros cocineros es una evolución de lo que se hacía en tiempos cervantinos, pero en un mismo plano. Se les ha dado a cada uno de ellos una receta de aquellos años (rigurosamente contrastada pues provienen de publicaciones de la época, que se indican) y cada cocinero, desde la más absoluta libertad, ha creado la suya a partir de la que se le dio.

Permítanme una licencia comparativa. Por un momento, pensemos en *Las Meninas* de Picasso. El maestro malagueño, partiendo de la obra de Velázquez, creó cincuenta y ocho cuadros de muy diferente condición y perspectiva plástica. ¿Cómo podríamos llamarlas? ¿variaciones? ¿versiones?... A Picasso la obra velazqueña le sirvió casi de 'provocador óptico' para crear las suyas. El término que acabo de usar fue utilizado por la profesora Rosario Camacho para designar el

objeto o motivo plástico que servía a un determinado pintor para llevar a cabo su obra. El elemento que hacía que la chispa de la creación saltara y que unas veces aparecerá en la composición y otras, simplemente, habrá servido para provocarla, para hacerla nacer. Hay un antecedente conceptual de ello en el cuaderno de notas de Leonardo da Vinci cuando nos habla de cuantas formas reales le evocaban las nubes o las manchas de la pared.

Aquí la expresión creo que viene al pelo, solo que cambiando el calificativo, pues en lugar de 'óptico', será culinario; sí, 'provocador culinario'; esa es la idea. Unos cocineros se ceñirán a aquella -la receta cervantina- más canónicamente, para otros será una leve y lejana excusa, otros en fin la distorsionarán a modo. Y precisamente de todo eso se trata. Lo que la Academia ha buscado en esta singular actividad de homenaje a Miguel de Cervantes, es que con sus manos y conocimientos la creatividad se les abra entre fogones a nuestros cocineros, entroncando con la tradición, haciéndola suya y por eso, al tiempo, transmitiéndola, tintada de su tiempo, para el futuro.

Y es que, cuando nuestra Academia decidió consagrar 2016 como 'Año Cervantes' en conmemoración del Cuarto Centenario de su muerte, lo hizo con una programación de muy amplio espectro; pues se quería reflejar, en un a modo de retablo general, la figura de Cervantes, su obra y su época; buscando que, quien asistiera al ciclo completo, se llevara una visión panorámica que le ayudase para abordar con otros ojos la lectura de la obra de nuestro escritor y una mejor comprensión de su persona y su tiempo.

Comenzamos por rememorar al Cervantes soldado, condición de la que nunca renegó sino todo lo contrario, se sintió orgulloso y nadie mejor que un historiador y militar para hablarnos de esa parcela de su vida y personalidad. El Teniente General don Andrés Casinello, dictó una documentada y, en momentos, emocionante conferencia.

El profesor don Jorge García López, profesor de la Universidad de Gerona y autor de la que hoy pasa por ser la más puesta al día, más segura y más completa biografía de Cervantes (al decir del gran cervantista Don Francisco Rico) dictó una muy interesante conferencia sobre su obra, titulada *CERVANTES. La figura en el tapiz.*[4]

El profesor de la Universidad de Cracovia. Padre Andrzej Witko, correspondiente de nuestra Academia en aquella ciudad polaca, dictó una interesante conferencia con el título: *Cervantes liberado por los Trinitarios. La iconografía de la redención de cautivos en el Arte Moderno.*

El profesor don Juan Antonio Frago, Catedrático de Gramática Histórica de la Lengua Española de la Universidad de Zaragoza, ofreció una muy ajustada y, en ocasiones, divertida conferencia sobre las hablas en la obra de Cervantes en general y *El Quijote* en particular, desde la perspectiva de su especialidad.

El grupo instrumental de Música Antigua *Angelicata Consort,* interpretó en el bellísimo marco de la Sala Unicaja de Conciertos María Cristina una extraordinaria actuación con un programa muy especial pues prácticamente todas las piezas eran coetáneas de Cervantes; con lo que -como dijo la directora del conjunto al iniciar su actuación- o bien fueron escuchadas por el propio Cervantes, o bien muy similar era la música que él oyera. En algunas piezas se contó con la colaboración de la soprano Rosa Miranda.

Nos quedan, cuando redacto este texto (agosto de 2016), algunas actividades más: Una conferencia del profesor Titular de Universidad, de la Politécnica de Madrid, don Pedro Moleón Gavilanes, titulada *La gestación del monumento conmemorativo de la muerte de Cervantes vista desde el IV Centenario*.
El profesor superior de música, musicólogo y compositor, don Fernando Pérez Ruano, autor del libro *Organología y Música en el Quijote,* dictará conferencia sobre *La música en tiempo de Cervantes*.
La profesora doña Carmen Riera, de la Real Academia Española de la Lengua y reconocida especialista cervantina, dictará una conferencia titulada *Cervantes rememora sus años juveniles, al hilo de la segunda parte del Quijote*.
El coro malagueño *Nostro Tempo*, ofrecerá un concierto en la misma Sala Unicaja de Conciertos María Cristina, con música coral del tiempo de Cervantes y cuyo programa comprende, entre otros, algunas piezas del Cancionero de Upsala, y otras de los maestros Francisco Guerrero y Tomás Luís de Victoria; dos de los más altos representantes de la música polifónica española.
Y para concluir, tendrá lugar un acto recordatorio en la vecina localidad de Vélez-Málaga, en cuya comarca estuvo Miguel de Cervantes trabajando en su tarea como recaudador y que aparece varias veces citada en el Quijote.
A todo ello ha de unirse la actividad que nos ocupa y que, como ya hemos expresado, queríamos tuviese un carácter novedoso. Porque con ella, en los términos en que la hemos planteado, se ha querido rendir homenaje a Cervantes, sí, pero desde la creación. No se ha perseguido rememorar, no se ha tratado de recrear lo más fielmente posible la cocina de entonces, tras haber hecho una rigurosa investigación histórica, sino que desde ésta se ha querido dar un paso más allá y, superando lo que son actividades usuales de una Academia de Bellas Artes (tentada tantas veces a tender su mirada hacia el pasado, casi con exclusividad), nos hemos atrevido a incidir en el fomento de la creatividad, de la creatividad artística, queremos decir. Pero esto debe ser ya objeto y materia del apartado que sigue.

III

Creatividad es una palabra si no polisémica, sí de utilización diversa en muy diferentes contextos, en los que adquiere distintas significaciones. Por eso nos parece de sumo interés acudir a lo que de ella, sencilla y elegantemente, dice Robert W. Weisberg. '*Solución creativa de problemas'. Así pues* [...] *diremos que una persona da a un problema una 'solución creativa' cuando genera una respuesta de nuevo cuño, que no conocía con anterioridad y que resuelve el problema de que se trate.*[(5)]
Mas, dejemos a un lado, siquiera momentáneamente, la referencia a la creatividad y trasladémonos al inicio, al título de este texto. Su primera parte, *Lo crudo y lo cocido*, ha quedado evidenciado que lo tomo prestado de Claude Lévi-Strauss y que lo he hecho por su precisión, rotundidad y expresividad.
No soy el primero que utiliza en préstamo ese título en nuestro entorno cultural, pues hace ya algunos años en el Centro de Arte Reina Sofía se celebró una exposición con una multiplicidad de pintores y cuyo comisario Dan Cameron estimó, a mi juicio con mucho acierto, que el título de Lévi-Strauss y cuanto el mismo

significaba era un buen *leiv motiv* para estructurar la museografía expositiva y el propio contenido conceptual de la muestra. Todo ello, que fue planteado desde una perspectiva sumamente crítica, tuvo una extraordinaria repercusión en el ambiente artístico.

De alguna forma, la cita es una manera de hacer literatura, aunque sea en el título, porque en este caso opera con la misma intención que si estuviera inserta en el texto formando parte de él. Hasta tal punto goza de buena tradición la cita en la literatura occidental que ha habido escritores cuya aspiración era hacer una obra a base, tan solo, de citas de terceros; su obra, su creación, consistiría así en la actividad recopiladora y en la ordenación del material recopilado. Esa fue durante toda su vida una constante pretensión de Walter Benjamin. Borges fue más lejos, pues llegaba a inventarse las citas, con tal de que el texto contuviese un respetable conjunto de ellas. Al fin y al cabo, cabe pensar que todo el que escribe 'pide prestado al lenguaje las palabras'... quien a veces nos las cede generosamente y otras muchas, no.

Pero no hemos concluido con esto nuestra vuelta atrás, nuestra reflexión sobre el porqué del doble título empleado. Nos queda el segundo que, como el avisado lector sabe, he tomado de Thomas de Quincey.

Al prolífico autor inglés, señor literario de la ironía y el humor llevados hasta el extremo del sarcasmo, no le dolieron prendas para hacer crítica política acudiendo a la ficción de crear una Sociedad de Expertos en el Asesinato, en cuyas reuniones y de la manera más circunspecta y, porqué no, rigurosa, hacían la crítica de un asesinato *como si de un cuadro, de una escultura o de otra obra de arte se tratara*.[6]

Y si en la invención del escritor anglosajón no hubo problema en elevar a categoría de obra de arte al asesinato, nosotros no debemos tener tampoco problema alguno para hablar de la cocina como una de las Bellas Artes. Lo que decimos no a modo de gracieta, sino amparados en la larga tradición de la actividad coquinaria, en su consideración a lo largo de la Historia y en la amplitud conceptual con que hoy se contemplan las manifestaciones artísticas.

En su escasamente prescindible obra titulada *Diccionario de términos artísticos*, el crítico de arte inglés Edward Lucie-Smith, define el 'body art' como: *Clase de ACCIÓN o HAPPENING, en que el artista usa su propio cuerpo como medio principal de expresión. Este término se ha utilizado desde h. 1967. Sinónimo: escultura viva*.[7] Una variante de ello fue la utilización del cuerpo del artista o de su colaborador/a en la acción, como soporte en el que se colocaban diversas hortalizas o frutas. He asistido personalmente a alguna de estas 'intervenciones' y, mientras ordenaba mis ideas para redactar este escrito me han venido a las mientes esas acciones que muchos definen (definimos) como arte.

No podemos olvidar que, ante la explosión de manifestaciones que se quieren artísticas habidas sobre todo en la segunda mitad del pasado siglo, que superaron con mucho a las más radicales vanguardias históricas, conspicuos críticos llegaron a afirmar para, así, dejar definitivamente zanjada la cuestión que 'arte es lo que hacen los artistas' o, también y eso es aún más radical, 'arte es lo que la gente dice que es arte'.

¿Qué hace de mejor condición estética una disposición más o menos ordenada de hortalizas sobre el cuerpo desnudo de una muchacha que la utilización posterior,

en equilibrada proporción de texturas y sabores, de esos mismos frutos en un guiso que se nos ofrece para comer? ¿Acaso no es, a su manera, una 'instalación efímera' un plato delicadamente presentado y listo para ser degustado? En el fondo, ¿qué diferencia existe entre aquella 'acción' y esta 'instalación'?

La pregunta no es retórica y ya, tanto en el mundo clásico cuanto en el ilustrado, la gastronomía (la cocina como actividad y 'sus alrededores') se incluía dentro de las artes, bien que en el apartado de las menores. Aunque también es cierto que la palabra arte, en el mundo antiguo, tenía un sentido más cercano al de oficio que al exquisito hacer del artista.

Hoy, esos matices establecedores de jerarquías han ido dejando de tener sentido y los oficios llegan a confundirse con las actividades artísticas más reconocidas. Pensemos en que unos artistas cubanos, que se hacen llamar artísticamente 'Los carpinteros' y que lo eran de oficio en su isla natal, efectúan para las grandes galerías artísticas del mundo occidental, unas muy elaboradas y complejas construcciones de madera, de elevada cotización en el mercado del arte. ¿Qué son, artistas o carpinteros; carpinteros o artistas? Tengo para mí que esas son, a estas alturas, trampas del lenguajes que se usan, consciente o inconscientemente, para compartimentar el mundo y la vida; tarea imposible, pues ésta siempre se escapa, venturosamente, a pesar de los mercados.

IV

Las manos. No habría cocina sin ellas. Muchas de las Bellas Artes llamadas y tenidas por mayores han necesitado de las manos. No habría música sin las del compositor, las del director de orquesta o las del intérprete; como no habría pintura sin las manos del pintor o escultura, sin las del escultor. Aunque hoy las cosas, por mor de las tecnologías, puedan ser muy diferentes (por ejemplo, se está experimentando con programas que generan por si mismos formas y composiciones musicales y lo mismo en el mundo de la plástica. Nuestro admirado Manuel Barbadillo fue el primer español y uno de los primeros de Europa que experimentó con ese tipo de programa informático, hace varias decenas de años). La húngara Vera Molnar trabajaba de forma similar por los mismos años, ninguno de los dos lo sabía entonces.

Mas hoy por hoy, la cocina también necesita de las manos y de los sentidos todos del cocinero que, a su vez, son en buena parte dependientes de las manos. La textura de los alimentos se aprecia por ellas y sólo a su través, hasta desembocar en la boca, porque ahí ya se produce otra clase de percepción. No se aprecia igual el aroma de un guiso que se está haciendo si metemos las narices encima de la olla (con lo que es muy posible que nos quememos) que si nos ayudamos de la mano para que el vapor de su cocción contacte, en leve nube olfativa, con nuestra nariz. Así apreciaremos su olor y, me atrevo a decir, su sabor, aunque solo sea en un eco. Immanuel Kant definió el espacio como 'un modo de nuestra sensibilidad'. De algún modo pues nosotros construimos el espacio en el que nos encontramos, lo percibimos así porque somos así. En este empeño las manos juegan un papel primordial; son indispensables. Basta con pensar en cómo caminan los ciegos, se ayudan unas veces del bastón que extienden de continuo, pero para distancias más

cortas y decisivas, se ayudan de la mano, extendiendo el brazo.
Hay un grabado de Rembrandt, *La ceguera de Tobit* en que el profeta, apoyada su mano izquierda en un bastón, con el brazo derecho extendido y la mano abierta, va tanteando la pared para penetrar por una puerta. Tan expresiva es la imagen que nuestro Picasso la tomó (nunca tuvo problemas en inspirarse en otra obra precedente) para uno de los grabados de minotauros de la *Suite Vollard*, el dulcemente titulado *Minotauro ciego guiado por una niña con un ramo de flores silvestres*. La crítica de arte Janie Cohen, especialista en la mirada comparativa entre la obra grabada del maestro de Málaga y la del holandés, ha escrito de este aguafuerte de Picasso que 'aunque en las estampas posteriores siguió refinando la composición y la técnica, con resultados más acabados, en ninguna de ellas el minotauro ciego resulta tan intensamente conmovedor, como en esta su primera aparición, con su recuerdo incorporado del Tobit de Rembrandt'.(8)
Son estas bellas obras dos buenos ejemplos gráficos de la importancia de las manos en la percepción del espacio y de la necesidad que de ellas tenemos para ubicarnos en él. Hasta el punto de que se podría afirmar que, en ciertos oficios, en ciertas artes, la mano se constituye como un necesario y finísimo instrumento de percepción, como una vía de aprendizaje y conocimiento y, al tiempo y en viceversa como un camino de transmisión del saber. El cocinero tiene otras vías de entendimiento, ciertamente, pero se sirve de las propias manos para una mejor aprehensión intelectual de las cosas. Mas no sólo le ocurre eso al cocinero, también -por ejemplo- al escultor. Me permitiré en este punto traer a colación lo que en el breve ensayo *Elogio de la transmisión*, escrito en colaboración con Cécile Ladjali, George Steiner, escribiera:
... he conocido a algunos grandes creadores que aún conservan en su interior la candidez de un cierto analfabetismo. Siempre me gusta contar que uno de los miembros honorarios de mi 'college', en Cambridge, era Henry Moore. Cuando iba por allí y hablaba de política, resultaba poco gratificante, porque la mayoría de las veces decía tonterías inenarrables. Pero bastaba con taparse los oídos y contemplar sus manos, para darse cuenta de lo que es una inteligencia total y absoluta: las manos de Henry Moore. Nadie puede opinar sobre eso, porque pertenece al terreno de la creatividad del alma, del ser humano. Se trata de uno de esos bastos dominios que aún nos quedan por descubrir, a pesar del psicoanálisis y de la analítica.(9)
En el venerable ensayo de Henri Focillon, titulado *Elogio de la mano,*(10) se nos habla de los artistas que se sirven de sus manos como *supervivientes empedernidos de las edades de la mano.*(11) El texto fue publicado en 1934 y nos preguntamos ¿qué diría el autor hoy de esos supervivientes, de esos que insisten en seguir sirviéndose de sus manos para hacer su trabajo? Quizá le sorprendiera la capacidad de convivencia que se está generando por doquier.
Un cocinero utiliza los hornos más sofisticados, altera los estados de los alimentos que pasan de líquido a sólido sin solución de continuidad, crea deconstruyendo las presentaciones más clásicas y aun así utiliza sus manos de continuo, no cesa. Y es que quizá la edad de las manos seguirá existiendo mientras el hombre exista, cosa diferente es cómo se utilicen. Y permítanme concluir el cuerpo de este escrito acudiendo a las palabras finales de la obra citada de Focillon, dice así el Maestro francés: *El espíritu hace la mano y la mano hace el espíritu. El gesto que no*

crea, el gesto sin consecuencia, provoca y define el estado de conciencia. El gesto que crea ejerce una acción continua sobre la vida interior. La mano arranca al tacto de su pasividad receptiva, lo organiza para la experiencia y la acción. Enseña al hombre a poseer la extensión, el peso, la densidad, el número. Crea un universo inédito y deja por todas partes la huella de su peso. Contiende con la materia que metamorfosea y con la forma que transfigura. Educadora del hombre, la mano le multiplica en el espacio y en el tiempo.(12)

UN POEMA Y UN EPÍLOGO

Quizá algún lector y a pesar de lo dicho, no haya quedado del todo convencido de la consideración de la cocina como una de las Bellas Artes, por ello no calificaría precisamente de gratuidad sin sentido el traer aquí un poema que escribí hace tanto que no recuerdo (en cualquier caso más de treinta y cinco largos años). Mi 'provocador poético' fue el haber conocido la decisión de Rossini, el gran músico, de abandonar la composición y dedicarse a la cocina. Con el tiempo he descubierto que el poema contiene alguna inexactitud, que mantendré como licencia poética. Cuando escribí el poema creía saber que ese cambio de oficio se produjo en la vejez del músico, cuando no es cierto, porque tuvo lugar a los treinta y siete años y él vivió hasta los setenta y seis. El músico siguió componiendo, nunca más óperas, pero no estrenaba las nuevas obras. Debe ser considerado, en cualquier caso, como un homenaje a don Fernando Rueda, al profesor don Emilio Martínez de Victoria Muñoz y a todos y cada uno de los cocineros que han intervenido en este maravilloso juego de sumergirnos en el espíritu del tiempo de Cervantes y en el propio personaje a través de los fogones. El poema, forma parte del libro '*Elogios y denuestos*',(13) publicado en la colección Adonais. Helo aquí:

ELOGIO DE LA COCINA

(Cuando Rossini decidió abandonar la música
para dedicarse a un arte más pleno, escogió
la cocina)

En la miseria oculta de las notas,
modulado el silencio con el limpio sonar
de los ruidos domésticos y afables,
dominado el número y el ritmo,
absuelto ya del mundo, el decrépito
anciano siente cerca el fracaso de
la vida escapada y decide asumir
un giro nuevo de sus días. No
hay medida tasada de las horas
mas siendo estas iguales a sí mismas
al referirse a hombres se distancian
de las que le preceden y cierta brevedad

ya las comprime hasta acabar en nada.
Sumido en las severas escalas de la música
el anciano Maestro contempla la verdad
y desespera de encontrar en el Arte
alguno que a los demás devore, reduciendo
a plenitud serena y concentrada
cuanto fue y pueda el hombre
ser en días posibles. Quien alzado
a la cima por los otros, quien desató
los vientos a su arbitrio, se sabe ya
cantor de su derrota.
Intenta reflejar en solo plano
figuras imposibles, variaciones, ápices
de verdad; no ceja, al cabo, en raptarle
a la piedra cuanto esconde,
concluyendo que no habrá de deducir
de minerales más que un limpio sistema.
Y con febril premura va tomando
y cediendo al olvido los intentos.
Allá donde el vivir se funda con la idea,
donde las geografías, los hombres y las cosas
se unan para así ser más sin menoscabo,
donde se amasen siglos de tradición y nuevas
en un cuenco común, donde pueda la mano
reflejarse y ser al fin anónima, habrá
de estar el arte más completo.
No se trata de hacer, con imposible orgullo,
una obra fatal que permanezca -la perfidia
del tiempo es soterrada y el germen del
final ya se contempla en todo inicio-
el deseo ha de ser otro, más alto, más
humilde y pues así lo sabe, el músico,
el artista, el taimado Maestro, con el papel
pautado que tanto vivir ya le restara,
prepara el hogar y se decide,
con pasas de Corinto, con romero, con un reino
animal espléndido y pujante, con
ocultas recetas, con hierbas, con aceites,
por alabar al mundo y a los dioses.

EPÍLOGO

De la que trata este libro es de una actividad académica de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo, encuadrada dentro del que hemos dado en llamar 'Ciclo Cervantes'. Ya ha quedado prolijamente expuesto en las palabras precedentes qué se ha querido que sea ese ciclo y, la novedosa perspectiva desde la que realizamos la actividad que aquí nos convoca.

Pero esta es, porque no puede ser de otra manera, una tarea colectiva, sí, pero que tiene nombres propios. Sin el entusiasmo, el impulso y la pasión de ese 'dios lar' de los fogones malagueños que es don Fernando Rueda, nada de esto hubiese sido posible. Él, con la ayuda instrumental de GASTROARTE, ha buscado, organizado y estructurado las recetas originarias de las que partir y hablado con todos y cada uno de los cocineros. La Academia tenía una idea de lo que quería realizar, pero no sabía cómo y ello ha sido posible gracias a este singular malagueño, gran conocedor y amante exquisito de la tradición culinaria. No podemos tampoco olvidarnos del profesor don Emilio Martínez de Victoria que hace un original y distinto análisis de las recetas que en el libro aparece, de las antiguas y de las de hoy. Y como no, los cocineros. Estos artistas de los sentidos, estos servidores de la Naturaleza en todas sus manifestaciones, estos alquimistas de las carnes y las hortalizas, están cambiando nuestra percepción del comer. ¡Ahí es nada, convertir una necesidad fisiológica en todo un arte! Desde nuestra posición de recopiladores de conocimientos diversos, nos aprestamos a reconocer su labor, porque con ella nuestra sociedad es mejor y nosotros mismos, con sus logros, nos reconciliamos con la vida por dura que a veces se nos muestre. A todos ellos la Academia les está muy agradecidos.

Por su novedad, por su enfoque diferente, por el entusiasmo con que nuestro buenos maestros cocineros se han lanzado a esta aventura, estamos convencidos de que esta obrita ha de ser, desde su aparición, causa de muchas alegrías coquinarias y que se constituirá prontamente en una rareza bibliográfica (por buscada y perseguida) de nuestra literatura gastronómica.

En Málaga, septiembre de 2016

JOSÉ MANUEL CABRA DE LUNA
Presidente de la Real Academia
de Bellas Artes de San Telmo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) LÉVI-STRAUSS, Claude. *Mitológicas. Lo crudo y lo cocido*. Fondo de Cultura Económica, México D.F. 1ª ed. en español, 1968. Reimpresión 2015. p. 146

(2) VALBUENA, Manuel de. *Diccionario Universal Latino–Español*. 4ª ed. Madrid, 1819. p. 192

(3) MOYANO, Guillermo. *El primer libro de cocina malagueño. El cocinero español y la perfecta cocinera*. Ed. facsímil. Real Academia de Bellas Artes de San Telmo y Fundación Málaga, coeditores. Málaga 2007

(4) GARCÍA LÓPEZ, Jorge. *Cervantes. La figura en el tapiz*. Ediciones de Pasado & Presente S.L., Barcelona, 2015

(5) WEISBERG, Robert W. *Creatividad. El genio y otros mitos*. Labor S.A. Barcelona, 1989. p. 5

(6) DE QUINCEY, Thomas de. *Del asesinato considerado como una de las bellas artes*. Alianza Editorial, Madrid 2006. p. 14.

(7) LUCIE-SMITH, Edward. *Diccionario de términos artísticos*. Ediciones Destino & Thames and Hudson. Barcelona 1997. p. 35.

(8) COHEN, Janie. *Rembrandt en la memoria de Goya y Picasso*. Obra gráfica. Fundación Carlos de Amberes. Madrid 1999. p. 108 ss

(9) STEINER, George y LADJALI, Cécile. *Elogio de la transmisión. Maestro y alumno*. Biblioteca de Ensayo Siruela. Ediciones Siruela. Madrid 2015. p. 95.

(10), (11) y (12) FOCILLON, Henri. *Elogio de la mano*. Xarait Ediciones. Madrid 1983. p. 77 y 85.

(13) CABRA DE LUNA, José Manuel. *Elogios y denuestos*. Colección Adonais 382. Editorial Rialp. Madrid 1981. p. 27 ss

LA COCINA EN LOS AÑOS DE CERVANTES

I. La alimentación. Otra manera de conocer la historia

Alimentarse no es solamente satisfacer una necesidad biológica vital, también es una función social esencial. Es necesario por tanto, antes de comenzar, hacer un análisis y comprensión de la alimentación: pensar en el hombre biológico y el hombre social o cultural –como lo definía Fischler-, una distinción clara entre nutrirse, como una actividad fisiológica; y comer, como un fenómeno social y cultural que se colmó de pautas y normas que definieron qué se podía o no comer, cómo y cuándo obtenerlo, de qué manera elaborarlo, dónde comerlo, y cuándo, cómo y con quién comerlo, además de por qué no comerlo. Por lo tanto el hombre no ingiere nutrientes, sino comida; esto es, come unos alimentos que se preparan según pautas culturales que los hacen comprensibles; es decir, comestibles y, para entender por qué se comen, es necesario situar ese acto alimentario en una sociedad, en un tiempo y en un espacio concretos.

Todos estos aspectos hacen de la comida una práctica cargada de simbolismo, al igual que todos y cada uno de los alimentos que ingerimos y, al transmitirse generacionalmente todas estas reglas y aspectos, se adopta por enculturación❦ el gusto de dicha comunidad. La alimentación, por lo tanto, se estructura según un conjunto de reglas que ayudan al colectivo a ordenar su medio y lo hacen comprensible. Es decir, la cocina es el laboratorio donde se cuecen las reglas precisas y pautas organizacionales (qué comemos, la manera de elaborarlo, cómo y cuándo lo comemos, etc.) que definen la cocina primero como un hecho social y, al transmitirse con el aprendizaje social, en una cultura.

La alimentación de cualquier época y sociedad está vinculada a los recursos naturales de su entorno y al progreso tecnológico que ha ido evolucionando y determinando cómo obtenerlos, distribuirlos y prepararlos, amén de comerlos; del mismo modo que se han ido transformando los mercados, los hábitos de alimentación, los sistemas económicos, políticos y sociales, etc., poniendo en marcha procesos biológicos, ecológicos, psicológicos, culturales, económicos, entre otros, que condicionan nuestra dieta, nuestro comportamiento alimentario; quizá instintivamente, como propone Lévi-Strauss, explica la estructura profunda de las sociedades.

La alimentación ha sido y sigue siendo un indicador económico y, consecuentemente, de estamento o clase social. Un modelo de conducta que se ha mantenido en el tiempo es excluir (despreciar) a los individuos de una sociedad que no pro-

❦ Ver glosario de términos al final del libro

ceden según las normas de comportamiento establecidas por las clases dominantes y que el refranero refleja perfectamente: *La diferencia entre jamón y gazpacho es la misma que entre señor y populacho*, entre otros; es decir, una forma de considerarse superior y, donde las denominadas normas del 'buen gusto' y del refinamiento que rigen al protocolo de la comida, ocupan un lugar muy importante.
Es un hecho histórico e irrefutable que la alimentación como los hábitos de alimentación, que siguen hoy con otros parámetros, van ligados al prestigio social. La adopción de formas o hábitos, así como la de ingesta de alimentos que se vinculan a clases sociales más elevadas ha sido, según Jesús Contreras, una constante muy acelerada en los últimos doscientos años y unos de los motores más poderosos en la transformación de la alimentación.
La diferenciación social, por lo tanto, se marcaba por la cantidad de alimentos que debían ser servidos a cada ingesta que, con frecuencia estaban señalados para cada rango; es el caso de las Ordenanzas de Corte de Pedro IV el Ceremonioso (1336-1387) donde quedaba indicado que en el plato del rey debía servirse comida hasta para ocho personas; los príncipes, al igual que el alto clero (príncipes de la iglesia), hasta para seis personas; siendo de hasta cuatro para nobles y otros altos cargos eclesiásticos. Por lo tanto, la cantidad era el indicativo de estatus y cuanto más ostentoso más claro. Pero eso sí, después una persona de confianza institucionalizada, el limosnero, recogía las sobras de la comida y se entregaba a los pobres, señal inequívoca de la magnánima 'caridad' del rey o noble de turno.
La cocina es un fenómeno social y, como tal, tan complejo, diferenciador e identitario, como la sociedad de la que mana y con la que se imbrica en todos los quehaceres de su vida cotidiana, formando y forjando sus hábitos más dispares, influida e influyendo en su economía, su artesanía, sus costumbres, moral, ritos y religión, y por supuesto en el arte y la literatura; por eso, precisamente, es tan importante el conocimiento de la cocina como fenómeno social, no sólo como la degustación de unas recetas y alimentos más o menos locales.[1]
Conocer la gastronomía, la cocina de un pueblo en su devenir histórico o en una determinada época concreta, es otra forma de conocer su historia, esa que nos cuenta quiénes fuimos por lo que comimos y la forma de cocinarlo. Y esta historia sí es verdad, pues el estómago nunca se atuvo a ideologías.[2] O dicho de otra forma, la historia del hombre se podría contar igualmente como la historia del hambre que, como se verá fue y es generadora de ingenios: *Por lo menos -respondió Periandro-, el año que es abundante de poesía suele serlo de hambre;*[3]

II. El Siglo o Edad de Oro

La producción literaria de Cervantes se inicia en 1585, año en que ve la luz su primera obra, *La Galatea*; y termina en 1616, año de su muerte, pues *Los trabajos de Persiles y Sigismunda* es obra póstuma (1617); o dicho de otra forma, su obra se enmarca en medio del Siglo de Oro, ese periodo áureo de las artes españolas, que no está definido claramente y muchas son las fechas, aunque sí aproximadas, que se barajan para acotarlo. Al no ser un siglo cronológico –mejor Edad de Oro- se puede recurrir, como en la antigua Roma, a fecharlo por las testas coronadas;

esto es, enmarcarlo entre los reinados de los dos Carlos de la casa de Austria: desde 1517 o comienzo del reinado de Carlos I, el primero de los Austrias; hasta 1665 o comienzo del reinado del último de los Austrias, Carlos II.

Aunque jamás se es consciente de formar parte de una de estas etapas preclaras de la historia como matiza definitoriamente Bartolomé Bennassar, *como es natural, los contemporáneos no tuvieron obligatoriamente la impresión de vivir un 'Siglo de Oro'. Es un fenómeno clásico: es casi imposible tener conciencia exacta del tiempo en el que se vive y que no constituye todavía esa abstracción bautizada como siglo, edad o época. Además, muchos contemporáneos tenían razones suficientes para quejarse de su tiempo y de las dificultades que encontraban para vivir y aun para sobrevivir* [4]; una situación no, precisamente, de esplendor manifiestamente perceptible por la no muy boyante situación económica que se agrava en el último tercio del siglo XVI.

las crisis

La situación de penuria económica desemboca en las crisis sucesivas, que se inicia con la *suspensión de asientos* –sinónimo de bancarrota- declarada en 1557, recién llegadito Felipe II al trono, herencia del emperador junto con un imperio en blancas. Cervantes vería antes de morir las tres siguientes bancarrotas: 1575, 1597 y 1607 y, aunque la población no era consciente de ello, si sufría palmariamente sus consecuencias.

En 1598 Felipe III recibe una nación en quiebra y embargada en deudas, y se inicia la larga decadencia española que acaba justo trescientos años después con otra crisis, la de 1898. Una decadencia económica que arrastraba la política y, con ellas, la situación social, sin olvidar el cierre de parte del comercio con América; la disminución de la población por las epidemias, como la que inauguró su reinado en 1598 que se saldó con la vida del 15 % de la población, las guerras constantes, las hambrunas de 1605-1607 y los viajes a América, amén de los enormes gastos que trajo consigo el cambio de la corte a Valladolid (1601-1606) gracias a la corrupta intervención del valido Francisco de Sandoval y Rojas, Duque de Lerma, bajo cuya responsabilidad se ejecutó la orden de expulsión de aproximadamente 300.000 moriscos, grandes labradores, que dejó una parte importante del agro español despoblado y yermo, agigantando la situación de crisis [5] que, entre otras muchas consecuencias, fomentó el aumento de los vagabundos, idealizados en la figura de los pícaros.

Se atribuye al filósofo René Descartes (1596-1650) la frase: *Sin comer no se puede pensar, porque solo piensas en comer*; posiblemente ese fuere el único pensamiento de los pícaros, inmersos en el lumpen de una sociedad muy singular a caballo entre los siglos XVI y XVII, la sociedad que vivió Cervantes; una sociedad que, como describe Lorenzo Díaz, es importante tener conciencia de ella para entender mejor su obra, pues *no se puede conocer El Quijote sin conocer la sociedad de su época, porque si algo hay que destacar en la obra cervantina es, desde luego, su constante referencia a la sociedad y a los 'tipos' que hacían de la misma una de las más sobresaliente de toda Europa.*[6]

Efectivamente, no es simplemente una sociedad estamental al uso; fueron muchas las circunstancias que concurrieron en ella y la hizo distinta, criterio en el que abunda Bennassar al afirmar que *En la historia del mundo pocas sociedades han acumulado tantas desigualdades sociales en unos espacios tan restringidos como la España del Siglo de Oro. Su paisaje social presenta una diversidad prodi-*

giosa. A decir verdad, la desigualdad está en todas partes.[7]

hidalguía rural

El retrato del Quijote, con el que inicia Cervantes el primer capítulo, es posiblemente la representación más común de una parte importante de la hidalguía rural del momento a diferencia de la cortesana y para ello no tuvo necesidad de imaginar mucho, pues debía de ser poco más o menos la situación real de la gran mayoría de ellos y, como se verá, coincidente casi de pleno con la descripción que Antonio de Guevara hace de los hacendados de aldea casi un siglo antes. Esta es parte de la descripción de las pertenencias habituales de dichos hacendados rurales según Guevara... (sic❦) *unas esteras de Murcia, un çamarro de dos ducados, una taça de plata, una lança tras la puerta, un rocín en el establo, una adarga❦ en la cámara, una barjuleta❦ á la cabecera, una bernía❦ sobre la cama y una moça que le ponga la olla.*[8] La relación de las propiedades de este tipo de hidalguía aldeana con más nombre que posesiones guarda un fuerte parecido con el retrato de Alonso Quijano en los primeros renglones de *El Quijote*:... *no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor.* [...] *El resto della concluían sayo de velarte❦,* [...] *Tenía en su casa una ama que pasaba de los cuarenta…*[9] La lanza tras la puerta, donde estaba el astillero o especie de perchero para colocar lanzas o picas; un rocín, una adarga, una barjuleta o sayo, y el ama o moza para hacer la olla.

III. Realidad o realismo. El valor de la cocina en Cervantes

No son coincidencias; ambos pasajes anteriores describen la realidad del momento para este tipo de la más baja nobleza; es el realismo de las imágenes de Cervantes al relatar la doble situación que existe a finales del siglo XVI y comienzos del siglo XVII en la economía, arte, cocina,... en el propio Quijote. Algo parecido le sucede a la hidalguía de ciudad que la literatura ironiza y critica cuando salían a la calle, pegando un portazo en sus destartaladas casonas iluminadas con blasón, para que la gente le viese meterse un mondadientes en la boca y aparentase haberse levantado después de una opípara comilona; imagen que describe *Lazarillo de Tormes* (Tratado III), Quevedo (*El Buscón* II, VI) o el propio Cervantes que deja clara la imagen de estos hidalgos a los que solo les queda de patrimonio el nombre: *¡Miserable del bien nacido que va dando pistos❦ a su honra, comiendo mal y a puerta cerrada, haciendo hipócrita al palillo de dientes con que sale a la calle después de no haber comido cosa que le obligue a limpiárselos! ¡Miserable de aquel, digo, que tiene la honra espantadiza, y piensa que desde una legua se le descubre el remiendo del zapato, el trasudor del sombrero, la hilaza del herreruelo❦ y la hambre de su estómago!* [10] No obstante, en la mayoría de las ciudades españolas y europeas, se podía encontrar el mismo escenario y el mismo escalafón del hambre, pero por norma general, como afirma Lorenzo Díaz, la situación urbanita era mejor: *en las ciudades donde vivió Cervantes en su adolescencia –Alcalá, Valladolid, Córdoba y sobre todo Madrid-, se comía bien, al menos mejor que en el campo.*[11]

Un realismo crudo, velado por el tisú de la novela tragicómica de caballería o de

los pícaros, que transcurre a horcajadas entre el final de un renacimiento heroico de la caballería y el barroco ilusorio de los trampantojos de la realidad.
Engañijos a medias entre la ficción y el testimonio, como el caso de Ricote, el morisco. La expulsión definitiva de los moriscos firmada en 1609 por Felipe III, que supondría una de las deportaciones masivas de un contingente humano más numerosa de la Europa moderna, se lleva a cabo de forma escalonada, siendo los últimos el contingente del Reino de Murcia, concretamente los de la fértil comarca del valle de Ricote a orillas del Segura en octubre de 1613... ¿Casualidad que el morisco que vuelve a España tras la expulsión, se llamase Ricote, o testimonio de un hecho del que posiblemente no fuere de su agrado?
–¿Cómo, y es posible, Sancho Panza hermano, que no conoces a tu vecino Ricote el morisco, tendero de tu lugar? [...]
–¿Quién diablos te había de conocer, Ricote, en ese traje de moharracho❦ que traes? Dime: ¿quién te ha hecho franchote❦, y cómo tienes atrevimiento de volver a España, donde si te cogen y conocen tendrás harta mala ventura?(12)

valor de la cocina

Para entender el valor de la cocina en las obras de Cervantes, especialmente en *El Quijote*, es importante partir de la excepcional visión de realismo que reflejan, que a *diferencia de lo que ocurría en la picaresca,* [...] *los elementos que proceden de la observación de la realidad no están subordinados a una finalidad moral o ideológica; están porque sí, sin más interés que el que pueda suscitar en el lector su propia contemplación. Las cosas y las acciones no representan valores, se representan a sí mismas. Se renuncia, en gran medida, a la dimensión simbólica en aras del realismo.*(13)
Este realismo de su obra es, por tanto, válido por igual para las escenas donde relata alimentos y platos; un realismo culinario que describe la cocina de la gran mayoría de la población, deseosa de alimentarse, que no del disfrute gastronómico; de saciarse, que no de gollerías y exquisiteces que, con frecuencia, deja claro que no es lo suyo; panorama que relata claramente Cervantes por boca de Sancho: *le dieron de cenar un salpicón❦ de vaca con cebolla, y unas manos cocidas de ternera algo entrada en días. Entregóse en todo con más gusto que si le hubieran dado francolines de Milán, faisanes de Roma, ternera de Sorrento, perdices de Morón, o gansos de Lavajos; y, entre la cena, volviéndose al doctor, le dijo: –Mirad, señor doctor: de aquí adelante no os curéis de darme a comer cosas regaladas ni manjares exquisitos, porque será sacar a mi estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a cabra, a vaca, a tocino, a cecina, a nabos y a cebollas; y, si acaso le dan otros manjares de palacio, los recibe con melindre, y algunas veces con asco. Lo que el maestresala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas, que mientras más podridas son, mejor huelen...*(14)
Los platos referenciados en la obra cervantina son hijos de la cocina popular, salvo excepciones (las bodas del rico de Camacho –II, XX- o cuando es nombrado Sancho gobernador –II, XLV-); platos, por lo general de la cocina extremeña, que en muchos casos perviven aun con las adaptaciones lógicas, pero de los que no tenemos certeza de que se elaborasen exactamente como hoy. Posiblemente sea la repostería de claro ADN musulmán y judío, la que menos haya alterado sus fórmulas como sucede con el mazapán –*El Quijote* II, XXVI-, los canutillos de suplicaciones y la carne de membrillo –*El Quijote* II, XLVII- entre otros ejemplos. La única verdad no velada es la gastronomía. La cocina hace de enlace entre la

ficción y la realidad; los platos eran todos reconocidos por el lector y eso les otorgaba el carácter de cercano, de identitario, de real. Cervantes hace uso en sus obras de la cocina como imagen social, identificadora de estatus; por ello inicia el retrato de Alonso Quijano con la descripción de su menú semanal; una forma, por demás sobradamente clara, de mostrar su situación económica y social, contradictoria y habitual, en esa España profunda de comienzos del siglo XVII en la que conviven la hidalguía de sangre que no de peculio, y la gloria de las artes que no de la economía; una España moderna en la que *no todos comían lo mismo, ni en cantidad ni en calidad, ni lo comían de la misma forma, ni tenían ante la comida la misma actitud.* [...] *La alimentación abarcaba un amplio arco, desde el hambre a la abundancia. Mientras las clases populares se veían limitadas a una dieta rutinaria, los poderosos podían seguir las modas gastronómicas.*(15)
Una situación que de forma breve y magistral expresaba irónicamente ya en 1330 Juan Ruíz, Arcipreste de Hita, al describir a su personaje el escudero don Furón con unos irónicos alejandrinos: (sic)

Dos días en la semana era grand ayunador:
do non tenié qué comer ayunava el pecador,(16)

Es decir, que el mentado Furón se consideraba a sí mismo un gran ayunador cuando no tenía nada que comer. Una constante, la del hambre, llevada a la hipérbole en el Buscón, queda manifiesta en la obra cervantina, incluso con dichos, como el que da Teresa, la mujer de Sancho: *La mejor salsa del mundo es la hambre; y como ésta no falta a los pobres, siempre comen con gusto.*(17)

IV. La cocina y los pícaros a comienzos del siglo XVII

La mesa del siglo XVII, la cocina española de la Edad de Oro, está atiborrada de antítesis culinarias y sociales. Lo que se comía definía al comensal, *Dime lo que comes y te diré quién eres;*(18) o, lo que es lo mismo, dime lo que comes y te diré cuáles son tus caudales, cualquiera que sea el color de tu sangre. *La alimentación española de la época moderna, como la de los demás países vecinos, se basaba en un triángulo: pan, vino y carne, considerados los alimentos fundamentales del ser humano. Pero los lados del triángulo eran muy desiguales según las clases sociales, pues mientras el pan y el vino eran alimentos generales, la carne, sobre todo la carne de calidad, no estaba al alcance de todos.*(19) Sin olvidar las legumbres, la cuarta pata de la trilogía –tetralogía- mediterránea junto al aceite, el pan y el vino. Las legumbres fueron, como se decía de los garbanzos, 'la carne de los pobres', y verdadero sustento de una parte de la población; con lo que el pan, por sí mismo y como alegoría de cualquier alimento, marcaba la realidad y el ritmo de vida de la sociedad de esta época, tal como escribe Ángel Longas: *El pan pone en entredicho los ritmos circadianos, según se sea rico o pobre, como si la cronología no la marcara la naturaleza sino determinadas organizaciones sociales.*(20)
La descripción fría, somera, rápida y esquelética del menú semanal de Alonso Quijano, contrasta con la enumeración y explicación exhaustiva de los manjares de *Las bodas de Camacho el rico* –II, XX-. Doble contradicción: la de nobleza o hidalguía con falta de recursos, frente al plebeyo rico en demasía. *Quizás sea El*

Quijote en este sentido el libro de la no gastronomía, de la alimentación por sí misma, y por la necesidad de sustento propia de los seres humanos. La semblanza doméstica de don Quijote que hace el gran autor, describe el mundo de los hidalgos españoles a caballo entre la austeridad y una auténtica pobreza.(21)

Pues bien, este es el ambiente social en el que aparece esa 'literatura del hambre' cuyos protagonistas indiscutibles son los pícaros, una especie de casta social que dio nombre a un tipo de novela, unos personajes que, en el seno de una España que considera el honor y la honra patrimonio nacional, campan personificando justamente los valores contrarios, el deshonor y la deslealtad; esto es, el antihéroe.

los pícaros

Posiblemente, los pícaros de las novelas aparecen en torno a las grandes cocinas por donde pululaban en gran número. El mismo Martínez Montiño lo comenta: (sic) *Si fuere posible, no tengas pícaros sin partido, y si los tuvieres, procura con el Señor que les de algo, ò con el limosnero, porque puedan tener camisas limpias que mudarse, porque no hay cosa mas asquerosa que picaros rotos, y sucios: mas como una simiente, que el Rey Don Phelipe II. (que Dios tiene) con todo su poder no pudo echar esta gente de sus Cocinas, aunque mando añadir mozos de Cocina.*(22) Algo así a un número indeterminado de gente de toda edad y condición que no desempeñaban oficio alguno en cocinas, pero que por ella pululaban a la caza y captura de todo lo que se pudiere pillar a cambio, tal vez, de tirar basura, limpiar cacharrería o hacer algún recado; lo que refería Montiño de evitar tener 'pícaro sin partido'; o sea, sin que desempeñe una función. El mismo Cervantes lo refiere en *El Quijote* como individuos adscritos a una cocina:... *A este punto llegaban de su coloquio el duque, la duquesa y don Quijote, cuando oyeron muchas voces y gran rumor de gente en el palacio; y a deshora entró Sancho en la sala, todo asustado, con un cernadero❦ por babador❦, y tras él muchos mozos, o, por mejor decir, pícaros de cocina y otra gente menuda, y uno venía con un artesoncillo de agua.*(23)

En el caso de *Estebanillo González*, publicado en 1646, igualmente parece leerse que el pícaro es parte integrante de la cocina, algo así como el último peldaño del escalafón, sinónimo de galopillo❦ o galopín, aunque éste último término haya tenido en el transcurso de la historia un significado menos hiriente: *Satisfícele a sus preguntas y recibiome por su pícaro de cocina, que es punto menos que mochilero❦ y punto más que mandil❦. No me descontentó el cargo que me había dado, porque sabía, por experiencia de la embarcación, que es oficio graso❦ y, ya que no honroso, provechoso.*(24)

Amén de todo lo expuesto, el propio Cervantes hace en *La ilustre fregona*, una descripción de pícaro desconcertante, al dar por sentado que viven en y de las cocinas, pero los tilda de todo tipo, de pendencieros del hampa callejera de las ciudades, entre otras perlas: *¡Oh pícaros de cocina, sucios, gordos y lucios, pobres fingidos, tullidos falsos, cicateruelos de Zocodover❦ y de la plaza de Madrid, vistosos oracioneros, esportilleros de Sevilla, mandilejos❦ de la hampa, con toda la caterva innumerable que se encierra debajo este nombre pícaro! ¡Bajad el toldo, amainad el brío, no os llaméis pícaros si no habéis cursado dos cursos en la academia de la pesca de los atunes!* (25)

El hambre existió, indudablemente como en todas partes, pero no tan exageradamente como se lee en las novelas que llevan dicho apelativo –*literatura del ham-*

bre- que lo plantean con frecuencia de forma caricaturesca y exagerada. En los pueblos y zonas rurales la gente vivía en sus quinterías con más o menos posibilidades, pero gozaba de pequeñas huertas, algún que otro animal de granja y siempre se podía disfrutar de lo que un cepo le proporcionase, y de cuyos resultados está la cocina tradicional manchega y española bien surtida; en especial de conejos, liebres y perdices. Fue en las ciudades, y no en todas, donde los pedigüeños, los sopistas y demás lumpen campaban a la búsqueda del sustento; pero no en menor cantidad y frescura a la que pudo existir en otros países del entorno.

Hasta el siglo XIX no se valoró la relación de los nombres de platos, que no de recetas, que aparecen en la obra de Cervantes, especialmente en *El Quijote.* Hoy ha sido motivo de tratados, estudios, amén de la aparición de recetarios basados en dichas referencias a platos donde, según el autor, pueden encontrarse recetas con una retahíla de ingredientes y maneras posibles e, incluso, otros impropias de la época.

La cocina como fábrica hacedora del condumio, de los platos que deben calmar el apetito y, en estamentos privilegiados, el placer gastronómico, había hecho ya sus pinitos en libros de cocina –Nola, Scapi-, en otros específicos de temas relacionados –*Arte cisoria-* y en la propia literatura –*La lozana Andaluza*, entre otros- antes de la muerte de Felipe II (1598); pero aproximadamente tras su muerte y la irrupción del barroco en España, hace su aparición desbordante la cocina en todo tipo de género literario y en ya numerosos libros específicos de cocina, no siendo exclusivo de Cervantes las referencias a platos, alimentos y al hambre.

V. Duelos y quebrantos

Es innegable que la obra cervantina y, especialmente, el Quijote es un muestrario, un repertorio, un epítome de la cocina, básicamente, tradicional de las tierras manchegas; no obstante, la referencia de sus platos no deja de ser precisamente eso, una referencia, una reseña de sus nombres con alguna muy escasa alusión a alguno de sus ingredientes. El caso más notable y archiconocido es *duelos y quebrantos*, del que se ha escrito como para llenar todas las páginas del propio Quijote, y del que se han dado infinidad de versiones y recetas, llegando incluso a convertirse en plato tradicional de la cocina de Castilla-La Mancha, sirviéndolos en cazuela de barro para darle más verosimilitud, a sabiendas de que no existe referencia alguna del plato hasta su aparición en el capítulo primero del Quijote. El afirmar, que es la receta auténtica, es tan generadora de curiosidad y reclamo turístico como asegurar que tal casa es donde vivía Dulcinea en El Toboso, o que tal venta es la referenciada en la primera salida de *El Quijote* y todavía ponen truchuela los viernes; sin embargo, no deja de ser un engaño que nos complace creer, a sabiendas de que no es verdad, por no decir imposible.

duelos y quebrantos

Aparece, ciertamente después, duelos y quebrantos en 1634 en Lope, pero sin especificar exactamente qué es, salvo que se acompaña de unos torreznos:

... Esa mujer

que habéis perdido, escudero,
está en casa con Octavio
almorzando unos torreznos
con sus duelos y quebrantos.[26]

Poco después será Calderón de la Barca en la mojiganga que se le atribuye, *Pésame de la viuda*, en 1670 quien escribe:

Unos huevos y torreznos
haz, que para una cuitada
triste, mísera viuda,
huevos y torreznos basta,
que son duelos y quebrantos.[27]

De ser la receta tan simple y llana como manifiesta Calderón, se limitaría a unos torreznos con huevos fritos, revueltos o en tortilla. Poco sentido tendría, entonces, pensar que Lope llama a unos simples huevos duelos y quebrantos. Es decir, o son distintas las recetas de Lope y Calderón, o por licencias métricas o poéticas no se parecen, o ninguna de las dos es correcta.

En 1611 Covarrubias recoge en su *Tesoro de la lengua castellana o española* esta leyenda o anécdota popular de la época en la que el plato de huevos con tocino o torreznos se denominaba popularmente 'la merced de Dios': (sic) *Guevos, y torreznos, la merced de Dios en las casas proveidas, y concertadas; de ordinario tienen provision de tozino, y si crian sus gallinas, tambien ay guevos: si viene a deshora el guesped, no ay que comer, el señor de casa dize a su muger que daremos a cenar a nuestro guesped, que no tenemos que? y aflingese mucho. La muger le responde: Callad marido, que no faltarà la merced de Dios, y va al gallinero y trae sus guevos, y corta una lonja de tozino, y frielo con los guevos, y dale a cenar una buena tortilla, con que se satisface, y de alli quedo llamar a los guevos, y torreznos la merced de Dios.*[28]

Si realmente era extendido el nombre de la merced de Dios para huevos con torreznos, tampoco tienen sentido los textos de Calderón o Lope, salvo que fuesen, como es habitual en el recetario tradicional, los distintos nombres de una misma receta con variantes a veces inexistentes aun entre pueblos limítrofes o cercanos.

En la segunda parte de *El Quijote*, Sanchica se dispone a preparar huevos y torreznos para un joven paje, y no lo llama merced de Dios, ni duelos y quebrantos: *Hallaron al paje cribando un poco de cebada para su cabalgadura, y a Sanchica cortando un torrezno para empedrarle con güevos y dar de comer al paje, cuya presencia y buen adorno contentó mucho a los dos.*[29] Tan solo añade 'empedrarle' o, lo que es lo mismo, cuajarle unos huevos; pues, los torreznos quedarían como empedrados en el revuelto o tortilla resultante. López de Úbeda en el libro II de *La pícara Justina* (1605) reafirma el término merced Dios, añadiendo al plato miel: *era muy cierta la merced de Dios -que así se llaman huevos y torreznos con miel-* (III parte, cap. II).

Para enredar aún más la cuestión terminológica de ingredientes y maneras, cincuenta años después de los octosílabos de Calderón, aparece la primera referencia de duelos y quebrantos en un diccionario, *Diccionario de Autoridades* (1726-1739), donde especifica: *Duelos y quebrantos. Llaman en la Mancha a la tortilla de huevos y sesos*,[30] que no guarda parecido alguno con las anteriores.

Qué más da. El término Quijote es sinónimo de éxito, incluso culinario, y no son

pocos los que hacen uso de él hasta para ponerle nombre a platos o postres inexistentes pero inspirados en la inmortal novela; es el caso, entre otro, de los *caprichos de Dulcinea*, un dulce (especie de magdalenas a base de claras, harina de almendras y azúcar refinado) que elaboran las monjas clarisas en El Toboso, como era de esperar.

En los diccionarios y textos del siglo XIX, figura otra versión de duelos y quebrantos; es el caso del diccionario de 1890, donde se lee en la entrada de duelos: *Olla que de los huesos quebrantados y de los extremos de las reses que se morían o se desgraciaban entre semana, se hacía en algunos lugares de la Mancha y en otras partes, para comerlas los sábados, cuando en los reinos de Castilla no se permitía comer en tales días las demás partes de ellas, ni grosura, costumbre que derogó Benedicto XIV en 1748.*[31]

VI. ¿Qué comía Alonso Quijano?

Pero, qué comían Quijote y su fiel Sancho; lo que comió Cervantes, sin duda. Alimentarse, comer, no es una actividad heroica, simplemente es una necesidad del cuerpo que el hombre realiza diariamente y ha sabido hacer uso de ella y convertirla en una actividad social. Comer define al individuo y este hecho lo manifiesta claramente Cervantes al especificar cuál era el menú semanal de Quijote, y con él se define socialmente como hemos visto más arriba. Pertenecer a un grupo o estatus social determina las preferencias y significado de lo que se compra, se viste o se come. Son símbolos con los que uno se identifica y desea que los demás lo perciban y se convierta en indicador de su propia identidad. Es lo que denominamos estilo de vida o conjunto de conductas reconocidas por el grupo y muestran la imagen de la persona sobre sí misma y su colectivo; es decir, el modelo de individuo que uno quiere ser o, generalmente, no le queda más remedio que ser.[32]

Cabría preguntarse qué razones empujaron a Cervantes para describir con tanta frecuencia la alimentación de su siglo y, especialmente, esa alimentación precaria, hija de la necesidad y del hambre. Amén de realismo que acabamos de exponer, sin duda, empujado por otros aspectos, tales como su cautiverio en Argel, donde sin lugar a dudas debió pasar hambre y especialmente añorar las comidas de su tierra; y, una vez en España, sus trabajos para la corona que le llevaron a recorrer una parte del país, especialmente el sur; primero como comisario general de abastos y posteriormente como recaudador de impuestos; viajes que le acercarían a la realidad culinaria de los pueblos que recorrió y en los que compartiría con todo tipo de viajeros caminos, fondas y fondos de talega.

La comida de Alonso Quijano, por demás sobria a pesar de su hidalguía, posiblemente fuere la mayoría de las veces la del propio Cervantes, amén de que muchas de sus peripecias las caricaturizara en las andanzas de su ilustre hidalgo. Para reafirmar esta idea, no deja, incluso, de ser cuanto menos curioso el paralelismo de los retratos que Cervantes hace de Don Quijote y de sí mismo aunque en obras distintas. La descripción que de Alonso Quijano hace por boca del caballero del Bosque, o lo que es lo mismo, su vecino el bachiller Sansón Carrasco, como *un hombre alto de cuerpo, seco de rostro, estirado y avellanado de miembros, entre-*

los retratos

cano, la nariz aguileña y algo corva, de bigotes grandes, negros y caídos. Campea debajo del nombre del Caballero de la Triste Figura.[33] Tiene notables coincidencias con el retrato que escribe de sí mismo Cervantes en el *Prólogo al lector* de las *Novelas ejemplares*: *Éste que veis aquí, de rostro aguileño, de cabello castaño, frente lisa y desembarazada, de alegres ojos y de nariz corva,* [...] *los bigotes grandes, la boca pequeña,* [...] *éste digo que es el rostro del autor de La Galatea y de Don Quijote de la Mancha, y del que hizo el Viaje del Parnaso, Llámase comúnmente Miguel de Cervantes Saavedra.*[34] Estas coincidencias, aunque puede que casuales, no dejan de ser curiosas: nariz aguileña y corva, amén de bigotes grandes; postura que defiende Santiago Trancón al describir los rasgos físicos y psicológicos de Don Quijote.[35]

Como es comprensible, Cervantes expuso su propia experiencia culinaria, la de su época, la de su terruño e, indiscutiblemente, la que vería hacer a su madre, Leonor de Cortinas, que debía guisar con pocos recursos para seis hijos; esas recetas permanecen en el ADN familiar desde la infancia y nos identifican y forman parte de nuestra memoria del sabor.

También los platos que engulló en posadas y mesones, como se ha dicho a causa de sus múltiples viajes; la comida que compartió en caminos y veredas por la que transitaba, como luego haría don Quijote, con gañanes, cabreros o peregrinos, y la que compró preparada, en los *take away* de la época, en los puestos callejeros que, en Madrid, recibían el nombre de bodegones de puntapié❦. En ellos se podía comprar torreznos❦, pan, longanizas y charcutería, además de guisos donde las casquerías tenían un importante protagonismo, como lengua, hígado, callos, livianos❦ y asadura en general, callos y manitas de cerdo. También las albondiguillas, o guisos de pescado cecial que no podían faltar en sus días de obligada ingesta, etc. Lorenzo Díaz afirma que Cervantes *cuando se incorpora a la vida madrileña le pirra el cotilleo de los mentideros capitalinos y compra, muchas veces, comida hecha en los bodegones de puntapié*,[36] aunque en los bodegones de más postín podía encontrase carnero, olla podrida y guisos de más enjundia.

take away

No obstante, solo tenemos sus nombres y los platos actuales que se llaman igual o sabemos que lo eran. Solamente en las frutas de sartén❦ hay cierta seguridad de que sigan siendo hoy recetas iguales o con escasas diferencias a las que pudo haber tomado Cervantes.

VI. I. El desayuno y el aperitivo

El desayuno más frecuente o común en la Castilla cervantina era el lectuario o letuario❦ seguido de un trago de aguardiente. El letuario era sinónimo de desayuno con o sin el aguardiente; el letuario consistía en una especie de mermelada de naranja❦ de origen sefardí, con frecuencia de las cáscaras de la naranja cachorreña o amarga confitadas en miel, que se tomaba al poco de levantarse, por lo general seguido de una copa de aguardiente. Ambos eran fáciles de encontrar en los tenderetes o bodegones de puntapié donde se pregonaban juntos: *Por un lado atronaban pregonando sus mercancías las limeras❦, los vendedores de aguardiente y letuario o las suplicaciones❦, y por otro las ollas y marmitas.*[37]

lectuario

Era tan habitual el letuario que la literatura lo recoge en bastantes ocasiones; es

el caso de Luis de Góngora en su poema *Ándeme yo caliente* (1581):

Ándeme yo caliente,
y ríase la gente.
Traten otros del gobierno
del mundo y sus monarquías,
mientras gobiernan mis días
mantequillas y pan tierno,
y las mañana de invierno
naranjada y aguardiente,
y ríase la gente.[38]

Del mismo modo lo refiere Lope de Vega al relatar el día a día de la villa de Madrid en unas décimas que dedicada al santo de la ciudad, San Isidro, donde describe esos momentos vespertinos:

comienza a amanecer
en el Madrid y en el Oriente,
la mula el médico ensilla,
da la purga el boticario,
pregónase el lectuario,
huele a tocino el bodego,
canta el gallo, reza el ciego,
sube el fraile al campanario.[39]

Y poco después (1641) Luis Vélez de Guevara: *Pero ya el día no nos deja pasar adelante; que el aguardiente y el letuario son sus primeros crepúsculos, y viene el sol haciendo cosquillas a las estrellas.*[40] No obstante, esta tradición continúa hoy sustituyendo el letuario por el café, o bien café y aguardiente juntos en los llamados 'carajillos' en los ambientes rurales y de barrios.

En los círculos más pudientes comenzó a sustituirse el letuario y el susodicho licor por un buen tazón de chocolate, tanto en el desayuno como en la merienda. A mediados del siglo XVII en la capital del reino el chocolate hacía furor y se vendía en bodegones, tenderetes, por doquier y en las confiterías y tiendas, especialmente de las calles Postas y Mayor [41] y así, como un bum del siglo, lo manifiesta Tirso de Molina en 1635:

Si en la corte de Castilla
un medio ojo me embistiese
y por la Calle Mayor [...]
o más arriba en joyeles,
polleras, basquiñas, naguas
y –lo que este siglo teme-
en cajas de chocolate.[42]

tapear

Ya a finales del siglo XVI era franca tradición picar o, incluso, comer en la calle; un hábito que crece paulatinamente hasta convertirse en la costumbre nacional por excelencia; tapear. A media mañana, antes de comer, se mataba el gusanillo con un picoteo que se conocía como 'avisillo', por avisar al hambre, y así lo recoge Quevedo en el *Buscón*: *Yo, que vi al corchete que, alargando la mano, tomó el salero y dijo: 'Caliente está este caldo'; y que el porquero se llevó el puño de sal, diciendo: 'Es bueno el avisillo para beber' y se lo chocló en la boca, comencé a reír por una parte y a rabiar por otra.*[43]

Por regla general el avisillo era algún encurtido especiado más o menos picante o ácido, a la par que salado, también llamado 'llamativo'❦ con el mismo matiz, llamar o avivar el hambre o la sed; más aún si se consumía en la calle, provocando tomar otro vino tal y como lo refleja Cervantes en *El Quijote: Si vuestra merced quiere un traguito, aunque caliente, puro, aquí llevo una calabaza llena de lo caro, con no sé cuántas rajitas de queso de Tronchón, que servirán de llamativo y despertador de la sed, si acaso está durmiendo.*(44)
Incluso despertador, como lo refiere en la segunda entrega de *El Quijote* de una semiconserva que llevaban algunos peregrinos en sus alforjas y zurrones que, comenta Cervantes, *venían bien proveídas de cosas incitativas y que llaman a la sed de dos leguas. Tendiéronse en el suelo, y, haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados. Pusieron asimismo un manjar negro que dicen que se llama cabial❦, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre❦. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas.*(45) El caviar, por esos años, aún era una semiconserva de poco valor, aprovechamiento del verdadero manjar que era la carne del sollo o esturión; pero, al estar muy saladas, las denomina incitativas y despertadoras de la sed.

VI. II. La comida o almuerzo

En estos años, a caballo entre los siglos XVI y XVII, lo normal era realizar una sola comida caliente al día, el almuerzo o comida principal –aproximadamente en el zenit solar-, que variaba, como es lógico, según el estrato socioeconómico, hecha las excepciones oportunas y extremas, como la frase atribuida a Luis Vélez de Guevara (1579-1644): *La perfecta hora de comer es, para el rico cuando tiene ganas; y para el pobre, cuando tiene qué*; una observación en la que no se fija en el color de la sangre, sino en peso de la bolsa de caudales. Esta comida caliente consistía en, al menos, un plato de carne, salvo los días de vigilia en los que se sustituían las carnes por el pescado.

almuerzo

En las bodas del rico Camacho (II, XX) se muestra la gran despensa de La Mancha en contraposición a lo que comen los pastores y campesinos, además de ser una fiel muestra a la usanza de la época, donde la comida en abundancia era la demostración del estatus frente a los escasos alimentos o la ausencia de ellos en una importante parte de la población. Esto es, como sostiene Claude Lévi-Strauss, la cocina refleja la estructura de su sociedad; pero, siempre –repito- la alimentación es y ha sido un factor de diferenciación social; bien por la extrañeza o exquisito de lo que se elabora, por la cantidad que se come, o bien por los formalismos de dicha alimentación. Han sido, por lo tanto, las mesas una de las formas de representar la posición social o económica y en ellas debía demostrarse el derroche de platos y las cantidades de alimentos, alegoría de la condición de sus comensales.(46)
Como se ha expuesto anteriormente, salvo vigilia, la carne era de consumo diario y, por su puesto, según el animal, su edad y sexo, o la parte del mismo variaba el precio y su uso culinario. La carne admitía un abanico importante de maneras de cocinarla, tanto por el animal como por la porción que se guisare, amén de por

la carne

optar a una cocina más variada y no hacer cansina la ingesta con la repetición de elaboraciones. Las carnes más frecuentes eran carnero, cabrito o cabra y vaca, siendo poco habitual el buey, que aparece en mesas con más posibles y no frecuentemente.

Más rutinario de lo que se podía creer, a tenor de las numerosas citas que aparecen en la literatura de la época, era lo que sucedía cocinas adentro de los mesones, bodegones y casas de comidas y que hacían verdad el famoso gato por liebre; he aquí algunos ejemplos entre muchos: Luis Vélez de Guevara:... *una bodegonera tan rica, que tiene, a dar rocín por carnero y gato por conejo a los estómagos del vuelo.*(47) En la obra cumbre de Mateo Alemán: *¡Y qué bien nos ha tratado el que no vende gato por conejo ni oveja por carnero.*(48) O el mismísimo Francisco de Quevedo: *Llegó un mohatrero❦ tres días ha, y dijo que él se condenaba por haber vendido gato por liebre, y pusímoslo de pies con los venteros que dan lo mismo.*(49)

el carnero

La carne más usual, requerida y valorada era el carnero, y la manera más habitual de cocinarlo, en la olla; bien por la facilidad de su preparado y, sobre todo, por tener cabida cualquier parte, siendo de obligada presencia en la olla podrida. A modo de ejemplo, estas son algunas de las formas en las que se prepara o avía el carnero en los recetarios de la época; en Domingo Hernández de Maceras, *Libro del arte de cozina* (1607): pechos rellenos, las patas estofadas, lampreadas❦, en pastelones, cubiletes o en empanada inglesa, e incluso como carne picada para rellenar una lechuga, una gallina o para *Como se ha de hacer otro guisado llamado Albujavanas*❦, etc. Para la comida de los sábados se guisaba la cabeza, la lengua de diversas formas, las manos lampredas, livianos❦, las asaduras y los redaños❦ en costrada❦, entre otras.

Además de algunas coincidencias con Hernandez de Maceras, como en el relleno de lechuga o carnero verde, el recetario de Martínez Montiño, (sic) *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria y conserveria* (1611), presenta recetas de carnero asado, las patas en gigote❦, estofadas de varias maneras e, incluso, rellenas o a la francesa; picada para elaborar albondiguillas, adobados (con el pecho), empanadas, pasteles; sin olvidar el lomo para la sopa borracha❦ y las carnes de segunda como turmas❦ fritas, redaños❦ en arteletes❦ de cabrito, los riñones para albondiguillas de ternera, las colas en agraz, etc. Del libro de Diego Granado, (sic) *Libro del Arte de Cozina* (1599), extraemos algún ejemplo como el *Caldo de carnero llamado sulcido*, el empleo de sus asaduras machacadas para espesar los potajes (de lebrada❦), parte de la carne picada necesaria para hacer salchichas o la riñonada de carnero.

la vaca

Aunque menos empleada, de la vaca se aprovechaba igualmente todo; además de las carnes, se consumía y, también lo recogen los recetarios citados, los sesos, las pezuñas, la lengua, los riñones, la cabeza o la caña❦ entre otras partes.

el cerdo

La carne de la mayoría de la población era el cerdo, el puerco, el divino marrano, sinónimo de cristiandad, argumento de toda la cocina tradicional y despensa que saciaba el año de tocinos, mantecas, pancetas y embutidos, y de fiesta y regocijo en torno a la matanza –como referenciaba el proverbio: *Días de matanza, mal pa'l guarro y fiesta pa la panza-* donde cada miembro de la familia desempeñaba una labor; los hombres, llegado San Martín (11 de noviembre) portaban a rastras al marrano hasta el banco❦ donde era sacrificado por uno de ellos de un certero

corte, mientras alguna mujer recogía la sangre caliente y burbujeante para la morcilla; se torraba el cerdo que abierto en canal ofrecía sus carnes para el matarife, unas mujeres lavaban las tripas para aviarlas como soporte de longanizas, chorizos y morcillas, mientras que otras, las más expertas salaban tocinos, pancetas y, con especial cuidado, los perniles... *esta Dulcinea del Toboso, tantas veces, en esta historia referida, dicen que tuvo la mejor mano para salar puercos que otra mujer de toda la Mancha*;(50) el proceso previo a colgar las piezas en el sobrado, o ahumarlas en el hogar y garantizarse el sustento del invierno.

cabra

La cabaña de cabra era también bastante importante, y su carne, aunque menos valorada que la del carnero, llenaba ollas de todo tipo y aparece en los recetarios y en la literatura con igual denuedo, pues a ella se tenía más acceso que al carnero y, consecuentemente, en más ollas populares y así se lo refiere Sancho al doctor: *Mirad, señor doctor: de aquí adelante no os curéis de darme a comer cosas regaladas ni manjares exquisitos, porque será sacar a mi estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a cabra, a vaca, a tocino, a cecina, a nabos y a cebollas*.(51)

las casquerías

Las vísceras, las asaduras, las casquerías en general, cual fuere el animal, eran carnes menores y, consecuentemente, se evitaban. Este hecho las hacía baratas y de acceso a la población con menos recursos como recordaba el refranero, *callos y caracoles, no son comida de señores*; sin embargo, las mollejas, que aún hoy guardan el simbolismo de excelencia que las diferenciaba del resto de las casquerías, si eran apreciadas; máxime, cuando al ser consideradas carnes menores, eran las perfectas para su ingesta los sábados que se consideraban de vigilia atenuada o semivigilia y, por ello, también llamadas *carnes de sábado*; pues, si el viernes no se comía carne para conmemorar la muerte de Cristo, el sábado era el día intermedio con el domingo, día festivo por su resurrección, y se dejaban estas 'carnes de segunda', las casquerías, para este día, como recuerda Lázaro de Tormes en su segundo tratado: *Los sábados cómense en esta tierra cabezas de carnero, y enviábame por una que costaba tres maravedís. Aquélla le cocía y comía los ojos, y la lengua, y el cogote y sesos, y la carne que en las quijadas tenía, y dábame todos los huesos roídos*.(52) Sin embargo para una parte de la población, en especial la urbana, siempre y con suerte era sábado, pues solo se tenía acceso a este tipo de carne.

carnes de sábado

la caza

La caza, en especial la montería, era distracción y deporte principesco y de la nobleza; pero también un importante aporte proteínico para los que ejercían la caza como forma de alimentarse o complementar su dieta casi exclusiva de verduras, fueren las piezas cobradas de caza mayor o menor, y esta última de pelo o pluma. Este tipo de carne aparece en el recetario del más importante cocinero de los Austrias, Martínez Montiño en su obra anteriormente citada, con mención especial del venado preparado además de asado, guisándolo, estofado o haciendo el *Pastelón de venado*. Oficio y guiso de reyes.

La caza mayor llegó a estar vedada al pueblo por prohibiciones expresas como los Fueros de Navarra (siglos XIII y XIV) donde especifican que los villanos *non deven caçar... puerco montes o onso o ciervo o corço*. Aun así se capturaban furtivamente para saciar el hambre; a cambio, nos han legado un recetario aliñado de lo que hubiese a mano, sorpresas culinarias que se mantienen hoy por lo acertada de sus combinaciones con los ingredientes que se recolectaban durante el acecho:

hierbas del contorno, setas u otros imprudentes animales que cruzasen el camino. No pretendían innovar, pero hicieron un guiño a la rutina de sopas y gachas, guisando esas carnes impregnadas de naturaleza y libertad.

las sopas

Una constante fueron las sopas, especialmente las que dieron pábulo a la literatura del hambre; esos caldos donde sopeaban mendrugos de pan, trozos de bizcocho❦ y difícilmente algún otro desamparado tropezón, y de las que sin duda Cervantes debió de probar de todo tipo y cocimiento como cautivo que fue.

La búsqueda de la sopa, expresión mínima del sustento humano, para ahuyentar el hambre ha sido una constante; con ellas se ha alimentado el pueblo hambriento, esclavos, galeotes y presos de los campos de concentración; por tanto, los sopistas no son exclusivos de la Edad Media o Moderna.

Esta faceta de mendicidad, hambre y sopa la describe magistralmente Miguel de Cervantes en la primera entrega del ingenioso hidalgo (1605): *Esta pobreza la padece por sus partes, ya en hambre, ya en frío, ya en desnudez, ya en todo junto; pero, con todo eso, no es tanta, que no coma, aunque sea un poco más tarde de lo que se usa; aunque sea de las sobras de los ricos, que es la mayor miseria del estudiante esto que entre ellos llaman andar a la sopa.*(53) Estos estudiantes y mendigos eran conocidos por el resto de la población como sopistas.

Muchos eran los profesionales que vivían de las sobras de los palacios, de los conventos, de la caridad de los viandantes, sombras del hambre que pululaban la ciudad y, con suerte, se llevaban a la boca una comida caliente al día. Estos peritos de la sopa boba que recibían diversos nombres –además del más conocido de sopistas- como brodistas❦o galloferos❦, fueron los protagonistas con su ingenio para matar el hambre de la literatura picaresca.

VI. III. La olla

Mención especial se ha de hacer del plato base de la coquinaria de la época y de la cocina española hasta nuestros días: la olla. Aunque hoy se sigue empleando el término olla para referirse a un potaje, a un guisado o cocido; en la España cervantina, olla era sinónimo de la comida diaria que se gestaba en estos recipientes panzones, generalmente de cerámica, por los que suspiraba una gran parte de la población y remachaba el refranero: *Más vale tumbo de olla que abrazo de moza.*

Sus ingredientes dependían de la economía de cada uno, de cada casa y de cada hambre; pues, aunque se supone que debería llevar algo de carne y así se lee al comienzo de la inmortal obra, *Una olla de algo más vaca que carnero* –la vaca era más barata que el carnero-, no todas las ollas podían llenar sus orondas panza de carnes. Pero una olla no podía llamarse tal si, al menos, no nadase como náufrago entre los sargazos de las verduras un menguado trozo de tocino y, si seguimos con el refranero, también éste da testimonio de ello: *Ni olla sin tocino, ni sermón sin agustino.* No obstante, muchas serían las que solo hirviesen agua con garbanzos y algo de verde, sustituyendo la carne o el tocino por un rancio hueso ya curtido en ollas anteriores.

Una vez más hasta el pan nuestro de cada día solo de nombre es igual para todos; y así en las cocinas de la *España moderna, desde el siglo XVI al XVIII y de una u otra manera en todas las regiones, la olla era el plato fundamental de*

cada día, con ingredientes muy variados, según las diferentes clases sociales.[54]
El *DRAE* define olla como *Vasija redonda de barro o metal, que comúnmente forma barriga, con cuello y boca anchos y con una o dos asas, la cual sirve para cocer alimentos, calentar agua,* etc. Pero en esta tierra se entiende por olla, tanto el contenido como el continente, lo que cuece como lo que lo abarca; por ello, en la tercera acepción de olla nuestro Diccionario de la Academia matiza: *Comida preparada con carne, tocino, legumbres y hortalizas, principalmente garbanzos y patatas, a lo que se añade a veces algún embuchado y todo junto se cuece y sazona. Era en España el plato principal de la comida diaria.*
Esta importancia de la olla como estrella de la cocina nacional, definición de la comida por excelencia de la España del siglo XVII hasta bien entrado el siglo XX, lo define palmariamente Théophile Gautier en su obra *Viaje por España* (1840) donde escribe: *Después de la sopa, sirvieron el cocido, plato típicamente español, o mejor dicho, único plato español, pues es el que se come todos los días desde Irún hasta Cádiz y viceversa. Está compuesto de un gran trozo de vaca otro de carnero, pedazos de chorizo, algo de jamón, pimienta, salsa de tomate y azafrán.*[55] También lo acredita Cervantes comenzando con la olla diaria la relación de platos de la ingesta semanal de Don Alonso Quijano, como si la primera de sus hazañas fuere conocer sus hábitos alimenticios: *Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.*[56]
Precisamente, comienza la retahíla con la olla y poco después nombra el puchero de lentejas. No es una coincidencia; la olla y el puchero son guisos representativos de la cultura hebrea y cristiana, y por extensión castellana; mientras que las cazuelas describen mejor la cocina morisca y andaluza.
Además de Cervantes, muchos son los autores que, precisamente, en esta Edad de Oro de nuestras letras, remarcaron este hecho gastronómico; es el caso de Lope de Vega casi tan famoso en su época por sus letras y sus amoríos como por su huerto –aún existe en calle Cervantes- y sus guisos, o Calderón que llegó a escribir la mojiganga de *Los guisados* con personajes como Albondiguilla, Estofado, Gigote, Pepitoria o Chanfaina, que termina con el triunfo apoteósico, claro está, de Olla, *la princesa de los guisados*; sin contar la azarosa vida de los pícaros, retratada en la búsqueda cotidiana de su mendrugo de pan de cada día, y entre otros, por Mateo Alemán en *Guzmán de Alfarache* (1599), o Francisco de Quevedo en su magistral *La vida del Buscón llamado Don Pablos* (1626), donde sentencia con esta frase el afán que nos trae: *Cierto que no hay tal cosa como la olla, digan lo que dijeren; todo lo demás es vicio y gula.*[57]
En las recetas de al-Ándalus estaban íntimamente ligadas las tradiciones culinarias de las tres religiones, especialmente la hebrea y la árabe, de tal forma que bastantes estudiosos dudan razonablemente de la cuna de ciertos platos y de más de una fruslería de las pródigas reposterías andaluza y española. La perseverancia en las costumbres ancestrales moriscas que se mantenían aún en el siglo XVII, tal como reflejan el *Tratado acerca de los moriscos en España* de Pedro de Valencia (1613) y, poco después, la *Historia eclesiástica de Granada* (1639) de Francisco Bermúdez de Pedraza, han hecho posible que esa mezcla de costumbres culinarias cristianas, hebreas y moriscas hayan pervivido hasta nuestros días. Pero lo que sí

parece meridianamente claro es que nuestras ollas hablaron ladino o lengua sefardí. Los sefardíes o judíos españoles practicaban, hasta su expulsión de España a finales del siglo XV (1492), sus ritos y su gastronomía con idéntico celo.

El plato típico para el *shabat* (o sábado, día de precepto judío) fue la adafina, antecedente directo del versátil cocido y de la multitud de pucheros, ollas, berzas, potajes y otros guisos similares. La adafina o *addafína*❦, por la prohibición de realizar cualquier trabajo en sábado, debía ser preparada al anochecer del viernes, cubierta con las brasas del fuego para que se guisara lentamente durante la noche; así nos lo cuenta Francisco Delicado en su *Lozana andaluza* (1524): *Rampín -¿No veis que todos estos son judíos, y es mañana sábado que hacen el adafina? Mira los braseros y las ollas encima.*[58] Igualmente el bachiller Andrés Bernáldez (1450-1513) en su *Historia de los Reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel,* remarca entre sus costumbre la ingesta de adafinas para referirse a los judíos con un texto que no tiene desperdicio: (sic) *las costumbres de la gente comun de ellos ante la Inquisicion, ni mas ni menos que era de los propios hediondos judíos,* [...] *ansí eran tragones y comilones, que nunca perdieron el comer á costumbre judaica de manjarejos*❦*, é olletas de adafinas, manjarejos de cebollas y ajos, fritos con aceite, y la carne guisaban con aceite, ca lo echaban en lugar de tocino.*[59]

la adafina

Consistía la adafina en una olla de garbanzos, alubias, arroz, calabaza, zanahoria, cebolla u otras verduras, incluyendo carne de vacuno, cordero y pollo, además de huevos duros, condimentado todo ello con aceite, pimienta, sal y ciruelas pasas o membrillo.

En la adafina, y por extensión en el cocido o en cualquiera de sus formas –tantas como regiones, comarcas y provincias–, se observa la peculiaridad de los tres ingredientes fundamentales en la alimentación humana: las carnes, las legumbres y las verduras. La adafina, como los cocidos u ollas, se servía en tres vuelcos o tumbos, con lo que se consumían tres platos: primero, la sopa o caldo, generalmente espesado con migas o lonchas de pan duro; segundo, las verduras y las legumbres; tercero, las carnes y las chacinas. Los tumbos o vuelcos eran un espectáculo para los ojos y gloria para los estómagos de los comensales.

En muchos hogares era habitual tomar estos dos últimos vuelcos en uno; es decir, la *pringá*, que se come aplastando o triturando todos los ingredientes en el plato y pringando. Dice el *DRAE* en su primera acepción del término pringue que es la *Grasa que suelta el tocino*; y de pringar: *Empapar con pringue el pan u otro alimento*. También, es frecuente que se haga el tradicional *majaíllo* con unos granos de pimienta, comino u orégano, un par de ajos y un chorreón de vinagre que se añadía cada uno en su plato.

La adafina ha sido el guiso de las tres religiones de España con distinto nombre y distinta función, pero con muy parecidos resultados, si hacemos la salvedad del cerdo.

el bautizo de la adafina

Quien añadiese el cerdo a la adafina, obtuvo el primer cocido ¿Quién fue? ¿Un converso para quitarle el tufillo a judío o musulmán, cuyas religiones tenían ex profeso la prohibición de su ingesta? Digamos que el bautismo de la adafina supuso la aparición de nuestro más tradicional plato: la olla, cocido o puchero, parte de nuestra esencia culinaria; una letanía de sabores –los no religiosos pueden cambiar letanía por retahíla-, que identifica culturas y diferencia comarcas y se recuerda en el dicho: *Dios justiciero, gracias por el puchero*. No es de extrañar que

tan popular guiso, o tal vez por eso, haya sido además garante de cristiandad al verter en la olla partes del guarro como recuerda Francisco de Quevedo (1580-1645) que, como buen castellano, hacía uso del cocido para proclamar su ortodoxia cristiana como demuestra este romancillo de *La vida poltrona*:

Hago yo mi olla
con sus pies de puerco,
y el llorón judío
haga sus pucheros.
Denme a las mañanas
un gentil torrezno❦*,*
que friendo llame
los cristianos viejos.
Tripas de la olla
han de ser, revueltos,
longanizas largas
y chorizos negros.(60)

La olla adquiere en cada esquina de la nación su propio nombre: potaje, cocido, olla, puchero, berzas, pote, l´escudella i carn d´olla, almodrote..., convirtiéndose en el plato más popular de esta Piel de Toro y así reza el proverbio, *No hay pueblo sin su olla, ni cocido sin su cebolla*; pero, eso sí, con las escasas -a veces irrisorias- variaciones de los singulares ingredientes de cada comarca. El Doctor Thebussem (seudónimo del gaditano Mariano Pardo de Figueroa, embusthe leído al revés) en *La mesa moderna* (1886) escribe: *El propio cocido, que parece ser el lazo de unión constitucional entre los antiguos reinos, carece aún hoy en día de una fórmula concreta y que obligue a todos. La olla podrida de Extremadura no es el puchero de Andalucía; ni una ni otro son el cocido de Castilla, ni en Cataluña, Galicia y las Vascongadas pueden comerlo los transeúntes con la tranquilidad y el gusto de su misma tierra, que es a lo que aspira el nacional en su patria.*(61) Pero, cuando parecía que estaba ya todo descubierto, después de la guerra civil (1936-1939) era tanta la hambre y tan escasos los ingredientes que surgió –digámoslo así- una modalidad nueva de cocido que el pueblo, siempre sacando postilla, denominó *puchero evacuado*; es decir, sin carne, ni chorizo, ni morcilla; sólo, garbanzos, añejos y huesos; como debieron ser muchos de los que se rehirvieron en tiempos donde escasearon recursos.

La olla es, en definitiva, un concepto, cuanto menos, ambiguo; algo así como un cajón de sastre culinario donde tiene, según la época, la región o el vil metal cabida cualquier vianda, sea carne de ave, ternera, cerdo, cabra, conejo o de caza; sean verduras, especias y legumbres, sean chacinas; por eso, siempre ha sido más corto nombrarla, simplemente, como olla y ya veremos que hay dentro. Está claro, la olla era igualmente comida de ricos y pobres; en las mesas cortesanas abundaban los magros trozos de diversas carnes, morcillas y tocinos que hacían espeso y trabado el contenido; mientras que en los pucheros diarios de las clases bajas costaba arduo trabajo encontrarse con un trozo de tocino escondido entre acelgas y tropezones de nabos –recuerda el *puchero evacuado*, citado más arriba- como nos lo refiere Francisco de Quevedo en 1626: *Trajeron un caldo tan claro, que podía verse con que ansía unos dedos macilentos, se echaban a nado tras un garbanzo huérfano y solo;*(62) o, como poco antes, decía de las lentejas Sebastián de Cova-

rrubias en su obra ya citada: *En su pasto y comida se figura la virtud de la templanza, por cuanto los pobres se contentaban antiguamente con el puchero de las lentejas.*[63]

el refranero

En torno al inmortal cocido, potaje o puchero -da igual- presente desde la Edad Media de una forma u otra en las cocinas, han ido surgiendo por su importante papel en la historia de nuestra gastronomía, un sin fin de refranes que enfatizan la importancia de tan preciado guiso; he aquí un pequeño ejemplo: definen su estatus económico: *Los pobres tienen más coplas que ollas, y más refranes que panes*; sus ingredientes: *No hay buena olla sin un casco de cebolla*; la época del año: *La olla en febrero, calienta como brasero*, o la forma de prepararlos: *Olla que mucho hierve, sabor pierde.* Lo frecuente es cocer los garbanzos con carne de marrano, pollo que no gallina, aunque si está vieja... *Gallina que no pone huevos, al puchero.* Otros ingredientes obligados son el tocino: *Ni casa sin vino, ni olla sin tocino*; la morcilla: *Olla con jamón y morcilla, canela fina*; y los huesos y berzas: *Berzas en enero saben a cordero.* Claro está, si no hay para guisar una olla, también tiene su refrán: *A falta de olla, pan y cebolla.* Debe quedar claro que la carne que cueza en la olla marca su carácter sea esta de vaca, cerdo o chivo; de caza: perdices, tórtolas, conejos, o liebres; de corral: gallinas, palomas, gallos o capones... haciendo bueno eso de *Bien parece cuanto en la olla cuece.* Pero, si me tengo que quedar con una frase, me decanto con la que Benito Pérez Galdós inicia el capítulo XXII de su *Miau: ¡Ah! ¡Cielos! ¿Qué sería del mundo sin cocido?* [64]

la olla podrida

La olla podrida no es una olla más del repertorio de pucheros, cocidos y potajes; es, posiblemente, la heredera directa de la adafina y germen de todas las demás. Mucho se ha escrito y se seguirá escribiendo del origen de nuestros guisos y, especialmente, de la olla. La olla, como recipiente donde hierve sin remilgos todo lo que por alimento se entiende tiene rastros claros en recetas como la que describe el murciano Ibn Razin (1227-1293) en su trabajo *Relieve de las mesas*, en el primer capítulo de la sección cuarta, donde describe la denominada *al-sanhagi*[ˇ] en la que, aunque no aparece el cerdo como es comprensible, los parecidos son más que casuales con la olla podrida: *Coges una cazuela vidriada, la más grande que se pueda, y pones en ella pedazos buenos de la carme que tengas: vacuno, ovino, cabrito lechal y, de carne de caza, la que puedas encontrar: liebres, conejos gallina, oca, perdiz, pichones, palomas torcaces grasas, zorzales blancos grasos y pájaros grasos* [...] *Le añades salchichas, embutidos, tortas de carne, limas y aceitunas en conserva, almendras peladas, garbanzos remojados, hojas de cidro y una rama de hinojo. Se le pone agua, sal, aceite, pimienta, cilantro seco y fresco cortado, hojas de menta, dientes de ajo, media cebolla cortada y una cucharada de almorí, Se colorea la carne con azafrán y se lleva la cazuela al fuego a cocer. Después se coge una col buena y tierna, nabos, berenjenas, hinojo y zanahorias...*[65]

Existen diversas teorías sobe el contradictorio apellido de tan espectacular olla, podrida; sobre el que, igualmente, se ha escrito y se seguirá escribiendo. La primera cita de olla podrida parece ser que es en un texto recogido por el CORDE (Corpus Diacrónico del Español) fechado en 1540 y el primero que intenta aclarar su poco agraciado apellido es Sebastián de Covarrubias y Orozco en su diccionarios, anteriormente referido, *Tesoro de la lengua castellana o española* al describir la entrada de Olla, donde dedica una aclaración del término a (sic) *Olla podrida,*

la que es muy grande y contiene en si varias cosas, como carnero, vaca, gallinas, capones, longaniza, pies de puerco, ajos, cebollas, etc. Pudose dezir podrida, en cuanto se cueze muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshazerse, y por esta razon se pudo dezir podrida, como la fruta que se madura demasiado. Pero aquello podrido es lo que le da el gusto y punto. Andreas Bacio, medico Romano, en el libro que hizo de natura vinorum, dize que olla podrida es lo mismo que poderida, conviene a saber poderosa, por ser tan grande y contener tan variadas cosas.[66]

No obstante, es esta idea de Baccio la que se tiene a más estima, so pretexto que sólo gente con una bolsa importante podría permitirse alimentar la olla de tantas carnes e ingredientes diversos.

Unos años antes Domingo Hernández de Maceras en una receta titulada (sic) *Como se ha de hacer una olla podrida* de su *Libro del arte de cocina* (1607) describe: *Para hacer una olla podrida, se ha de echar carnero, vaca, tocino, pies de puerco, testuz, longanizas, lenguas, palomas, lavancos❦, liebre, lengua de vaca, garbanzos, ajos y nabos si es su tiempo, y la carne que cada uno quiere: hace de mezclar todo en una olla: y ha de cocer mucho: llevará sus especias: y después de bien cocida, se harán platos de ella, con mostaza de mosto, o de otra, y por encima los platos échale perejil, porque parece bien, y es muy bueno.*[67]

Ocho años después, Miguel de Cervantes hace alusión a la olla podrida, como una marmita donde cuantos más sean los ingredientes que entren, mejor y, consecuentemente, más podrida, y donde exclama el bueno de Sancho: (sic) *Aquel platonazo que está más adelante vahando❦ me parece que es olla podrida, que, por la diversidad de cosas que en las tales ollas podridas ay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y de provecho.*[68] Lo que podría reafirmar este concepto de olla con poderío ajena a las clases populares; y si no, basta leer en *La alimentación en la corte española del siglo XVIII* de María de los Ángeles Pérez Samper el gusto que nuestro primer Borbón tenía a la olla podrida, continuando la tradición de los Austrias, todos los domingos.

Pero, si esto les parece poco, comprueben lo que recoge el granadino Jerónimo Barrionuevo de Peralta en sus *Avisos* (1654 a 1658) donde se describe un banquete en enero de 1657 con una inconcebible olla podrida: *Hubo una comida de 1.000 platos, y una olla disforme en una tinaja muy grande, metida en la tierra, dándole por debajo fuego, como a horno de cal. Tenía dentro un becerro de tres años, cuatro carneros, 100 pares de palomas, 100 de perdices, 100 de conejos, 1.000 pies de puerco y otras tantas lenguas, 200 gallinas, 30 perniles, 500 chorizos, sin otras 100.000 zarandajas. Dicen que costó 8.000 reales, siendo lo demás de ello presentado. Todo cuanto aquí digo es la verdad, y ando muy corto, según lo que cuentan los que allá se hallaron, que fueron de 3.000 a 4.000 personas, y hubo para todos, y sobró tanto, que a costales lo traían a Madrid, y yo alcancé unos relieves o ribetes. Todo esto, fuera de las tostadas, pastelones, empanadas, cosas de masa dulce, conservas, confituras, frutas, y diversidad de vinos y aguas extremadas.*[69]

A partir del siglo XVI es habitual que la olla podrida aparezca en los recetarios y en la literatura; sin embargo, ya no se referencia en la obra de Juan Altamiras, *Nuevo arte de cocina* (1758) y, en la actualidad, además de las mil formas que de ella derivan, se mantiene una olla podrida, como plato tradicional de la cocina ex-

tremeña, a base alubias rojas, costilla de cerdo, chorizo, morcilla y patatas, con la que guarda escaso parecido.
Pifias sobre orígenes, leyendas y nombres hay muchas en la larga historia de los pucheros, incluidas las mías; pero pensar que las ollas son o han sido patrimonio de la gente humilde, ha quedado claro que no, sea cual sea el rincón de España, incluida Andalucía a pesar del dislate poco pensado del ilustre pensador Ortega y Gasset quien llegó a exclamar, tan ufano, de la cocina andaluza que es la más pobre, primitiva y escasa de toda la Península (no creo que fuera por los guisos que tomó cuando estudiaba en el Colegio de los Jesuitas de Málaga). Los más cotizados cocineros de la realeza guisaban, también, aunque supongo que con más enjundia, los mismos platos que el pueblo llano y que, en muchos casos, se servían asiduamente para la familia real.(70)

VI. IV. Otros

Otros platos habituales del momento con carne eran el gigote❦ –uno de los protagonistas de la mojiganga *Los guisados* de Calderón-, el asado de mondongo, el carnero o cabrito verde, las albondiguillas, la chanfaina, los estofados, los artaletes❦, y un largo etcétera.
Jacinto Polo de Medina en *El buen humor de las musas* (1637) recuerda alguna de estas otras recetas:

… que en tu vivo apetito,
no priva más lo asado que lo frito;
y tanto te desvela
su voraz condición, que no hay cazuela,
relleno, ni gigote,
inglesas tortas, ni pastel en bote,
mondongo, manjar blanco, almondeguillas,
chorizos, salchichones y morcillas
y otros compuestos de invenciones varias,…(71)

las verduras

Las verduras y legumbres aparecían en la alimentación diaria, cuando no era lo único de una parte de la población, e ingredientes obligados de la olla que, como se ha descrito más arriba, hervía a diario en la mayoría de los fogones. Según la época del año se llenaba la panza de la mentada olla con unas u otras verduras y con mayor o menor abundancia y variedad; siendo especialmente más copiosas en los días de vigilia ante la ausencia de las carnes y el tocino. Las más asiduas eran las espinacas, la cebolla, las habas con su vaina, la col, la borraja, la calabaza, la zanahoria, el nabo y el puerro, el pepino, además de la escarola y la lechuga, que se tomaban como hoy en ensalada, pero también se guisaban como otras verduras para engordar la olla; los chícharos o guisantes, berenjenas, la calabaza, repollo, judías (las autóctonas serían rápidamente desplazadas por las recién llegadas de las Indias Occidentales), acelgas, espárragos y, siempre, el ajo.
A medida que se bajaba en el escalafón de posibles, mayor era la proporción de verduras en la olla, hasta llegar a aquellas en las que solo hervía agua –como se ha descrito anteriormente- con un hueso y alguna verdura.

ensaladas y ensaladillas

Ensaladas y ensaladillas❦ eran habituales tanto en el almuerzo como en la cena.

Cervantes en su inmortal *Quijote* deja constancia de la recolección de verduras en los lindazos de los caminos y en las orillas de los arroyos: *Respondíle que era esclavo de Arnaúte Mamí* [...], *y que buscaba de todas yerbas, para hacer ensalada*.(72) Sin embargo, en *Los Trabajos de Persiles y Sigismunda* el mismo Cervantes comenta: *No parece mal estar en la mesa de un banquete, junto a un faisán bien aderezado, un plato de una fresca, verde y sabrosa ensalada*.(73) Es decir, las ensaladas eran un recurso para llenar el estómago, de acompañamiento, que no para alimentarse, y de esto da buena cuenta el refranero con proverbios tan rotundos como *Si no hay carne o fiambre, ensalada antes que hambre*.

las legumbres

Las legumbres junto a las verduras formaban parte ineludible de la olla; además, guisadas de cuantas formas posibles, supusieron la cuchara por excelencia que libró del hambre a Europa desde la Edad Media como desarrollan Thomas Derry y Trevor Williams en *Historia de la tecnología* (1982), asegurando que los dos grandes pilares de los productos alimenticios de los europeos fueron los cereales y las leguminosas o legumbres, debido a la facilidad de su cultivo y a las posibilidades para almacenarse.

Las leguminosas (semillas que se consumen frescas y se les considera hortalizas: los chícharos o guisantes como se comen hoy, las habas frescas) y las legumbres (las semillas secas de las leguminosas; garbanzos, lentejas, guisantes, habas, almorta y otras...) se consumían como verdura, si frescas; y secas, en potajes (olla), asadas o hechas harina para gachas y hasta panificadas.

El propio Sancho con un refrán, como en él es habitual, explica esta idea de consumo diario de las legumbres o leguminosas (*El Quijote*, II, XIII): *en otras casas cuecen habas, y en la mía, a calderadas*. Poco más adelante, insiste Sancho con otro dicho pero, en este caso, hace ver el bajo precio de la legumbre (*El Quijote,* II, XLVII): *tómense su gobierno, que oficio que no da de comer a su dueño no vale dos habas*. También, entre otros ejemplos, este comentario en Guzmán de Alfarache que reafirma la idea de comida del pábulo: *Y si los comes, ¿de qué te quejas, pues no eres más hombre que yo, a quien podridas lentejas, cocosas❦ habas, duro garbanzo y arratonado bizcocho❦ tienen gordo?*(74)

el pan

El pan era el alimento por excelencia y fundamentaba las palabras del *Padre nuestro*. Acompañaba toda ingesta en mayor o menor cuantía y calidad, además de formar parte de los ingredientes de un importante número de recetas tradicionales, ya blando o, especialmente, duro engordando la talega colgada en la cocina. De aquellos mendrugos se cortaban lascas para las sopas donde recobraban su lozanía, se convertían en migas o se freían y machacaban en el mortero con ajos y almendras para aliñar y acompañar guisos.

El pan al que se tenía más acceso era el pan moreno que, a menudo, con una cebolla o ajos y algo de queso suponía la comida del día –*Contigo pan y cebolla*-. Los bolsillos más acaudalados tenían la posibilidad de comprar pan blanco.

el vino

El vino era alimento necesario, parte de la ingesta de calorías y cada vez más requerido ante los precios de la carne. Esta idea da sentido a la expansión que a finales del siglo XVI y comienzos del XVII tuvo el *auge del viñedo; la escasez y carestía de la carne obligaría a las clases pobres a reemplazarla por el vino como fuente de calorías*.(75)

Quedaba claro que el vino era parte de la alimentación, se integraba en el menú

diario de la población y, para ello, debía tener precios accesibles para todas las bolsas cualesquiera fueren sus fondos y, además, con frecuencia se incorporaba como ingrediente de recetas; esto es, *El vino era de fácil adquisición, todas las clases sociales lo compraban y su precio dependía, claro está, de la calidad, en la época los más afamados son, por ejemplo, los andaluces de Guadalcanal y Cazalla de la Sierra o Madrigal, Alaejos y Coca de lugares cercanos a Madrid, pero todas las clases apreciaban el vino y no dudaban en consumirlo, se utilizaba tanto beber como para cocinar y se creía en las cualidades medicinales y reconstituyentes. El vino ordinario se almacenaba en pellejos por lo que sabía a pez, se decía que el vino sale del vientre para meterse en el propio, o en barreños o tinajas de barro avinagrándose rápidamente. Por este motivo al vino mezclado con miel (hidromiel) se le podían añadir especias y dar aloja, carraspada, el hipocrás o la garnacha (hecho con tres tipos de uva, azúcar, miel y canela)*.[76]
En *El Quijote* el vino ocupa un espacio importante –se le cita 44 veces-, también en sus restantes obras. El vino, por lo general sin especificar si blanco o tinto suele ligarse a leal escudero: *Sancho asimismo callaba, y comía bellotas y visitaba muy a menudo el segundo zaque, que porque se enfriase el vino lo tenían colgado de un alcornoque* [77]. Y solo en contadas ocasiones especifica procedencia del mismo: *–¿Veis ahí –dijo el del Bosque, en oyendo el hideputa de Sancho–, cómo habéis alabado este vino llamándole hideputa?*
–Digo –respondió Sancho–, que confieso que conozco que no es deshonra llamar hijo de puta a nadie, cuando cae debajo del entendimiento de alabarle. Pero dígame, señor, por el siglo de lo que más quiere: ¿este vino es de Ciudad Real? [78]
o, incluso, le dedica una de sus aventuras titulada: *Que trata de la brava y descomunal batalla que don Quijote tuvo con unos cueros de vino tinto, y se da fin a la novela del curioso impertinente* (I, XXXV).
Pero el vino, además de ser el don de Baco que se disfruta al beberlo o ingrediente de recetas, Cervantes lo incluye como mejunje del famoso 'bálsamo de Fierabrás' tanto en *El Quijote*: (sic) *Levántate, Sancho, si puedes, y llama al alcaide desta fortaleza, y procura que se me dé un poco de aceite, vino, sal y romero, para hacer el salutífero bálsamo, que en verdad que creo que lo he bien menester ahora, porque se me va mucha sangre de la herida que esta fantasma me ha dado*.[79]
Como en una de sus *Novelas Ejemplares, La gitanilla:... y, lavando primero con vino dos mordeduras que tenía en la pierna izquierda, le puso los pelos con el aceite en ellas y encima un poco de romero verde mascado; lióselo muy bien con paños limpios y santiguóle las heridas*.[80]

los gazpachos

Uno de los platos más identificativos de *El Quijote* son los gazpachos. No falta cita que lo tilda de comida del pábulo, tal como lo da a entender Sancho, poco habituado a delicatesen, al finalizar su gobierno, ya ahíto de responsabilidades: *Mejor me está a mí una hoz en la mano que un cetro de gobernador; más quiero hartarme de gazpachos que estar sujeto a la miseria de un médico impertinente que me mate de hambre* [81]; es decir, identifica los gazpachos con una comida humilde propia de labradores después de muchas horas de trabajo a pleno sol, tal como aparece en estos años –1611- en *Tesoro de la lengua castellana o española*: (sic) *Gazpachos, cierto genero de migas que se hace con pan tostado y azeyte, y vinagre, y algunas otras cosas que les mezclan con que los polvorizan. Esta es comida de segadores, y de gente grosera...*[82], concepto que se repetirá en todos

los diccionarios hasta final del siglo XIX.
Los gazpachos, también llamados en esta franja castellano-manchega como galianos, se deben nombrar en plural, como los refiere Azorín. Muchos los confunden todavía con el gazpacho andaluz; pero, a diferencia de éste último, se elabora con carne de caza menor (perdiz, liebre o conejo), aunque tiene cabida un ave de corral y, a falta de carne, buenas son setas. Otro de los ingredientes tradicionales es el pan ácimo típico de la zona –llamado torta de cenceña❦, de gazpacho o de pastor-: *¿Gazpacho o gazpachos? ¿Singular o plural?* [...] *Hay que distinguir entre gazpachos montaraces y gazpachos caseros, entre gazpachos ricos y gazpachos pobres, más propiamente llamados gazpachos 'viudos'. Los 'ricos' son con pollo, o perdices, o conejo, o liebre; los 'viudos' son con collejas.* (83)
Muy posiblemente en su viaje por Andalucía hubo de probar otros tipos de sopas frías y calientes, que en estas tierra también denominamos genéricamente gazpachos, y unos años después (1646) relata haberlos probado (un gazpacho y un ajoblanco) Estebanillo González camino de Sevilla: *Comimos al mediodía un gazpacho que me resfrió las tripas y a la noche un ajo blanco que me encalabrinó❦ las entrañas.* (84) El ajoblanco era por aquellos años una sopa fría como hoy, pero sin las semillas que lo definen en la actualidad (almendra, piñones o habas secas), y obtenido de forma similar, molturando en el mortero bastante ajo, pan y sal que se diluyen en agua con aceite y vinagre. Esta receta es lo que conocemos como porra blanca en la comarca de Antequera y mazamorra en Córdoba, solo que con el tiempo se ha ido reduciendo el aporte de ajo, llevando hoy tan solo dos; uno en la sopa –como mucho- y otro en el nombre.

ajoblanco

La verdad de la historia es que Miguel de Cervantes residió en Vélez-Málaga como recaudador de impuestos durante 1594, hospedándose en una casa que la tradición considera fue la suya y aún hoy se conserva, guardando su peculiar estilo solariego y patio interior con galería levantada sobre arcos de medio punto y columnas basadas de traza clásica. Además de por la ciudad de Málaga, Cervantes pasó entre 1594 y 1595 cobrando impuestos por Álora, Teba, Ardales y Vélez-Málaga, villa esta última que Cervantes –posiblemente en una muestra autobiográfica- recuerda en *El Quijote* como el lugar del desembarco a su regreso del cautiverio del sobrino de Pedro Bustamante: *¡Gracias sean dadas a Dios, señores, que a tan buena parte nos ha conducido! Porque si yo no me engaño, la tierra que pisamos es la de Vélez Málaga* [...] *Luego que los jinetes entendieron que éramos cristianos cautivos se apearon de sus caballos, y cada uno nos convidaba con el suyo para llevamos a la ciudad de Vélez Málaga, que legua y media de allí estaba.* (85)

VI. V. Los postres

Los postres tradicionales eran el queso con aceitunas, membrillo y, si se tenía más posibles, podían aparecer en la mesa algunas suplicaciones❦, rellenas o no, o alguna fruta de sartén❦ de clara ascendencia morisca o judía. A pesar de las reticencias a todo lo que oliese a morisco o judío, en tocando la cocina se olvidaban muchos de los tapujos, reservas, prejuicios o aprensiones y su coquinaria, especialmente la dulcería, arraigó profundamente en la España cristiana y se llevó a América como parte de su bagaje culinario, donde sigue fuertemente arraigada (turrón, pes-

dulcería sefardí y morisca

tiños, buñuelos, capirotadas, arroz con leche, alfajores, dulce de acitrón, hojuelas, etc.). El mismo Cervantes lo define en *Persiles y Sigismunda* con meridiana claridad: *Tal vez las leyes del gusto humano tienen más fuerza que las de la religión*, [86] dando valor al refrán *Más judíos hizo cristianos el tocino y el jamón que la Santa Inquisición*. Aunque trescientos años después Emilia Pardo Bazán argumentaba en su obra *La cocina española antigua* (1913) lo contrario: *Cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma antes, tal vez, que según su estómago.*[87]

La dulcería de la tradición sefardí y morisca no se perdió. Testimonio de ello es, entre otros muchos ejemplos, la referencia ya a comienzos del siglo XVI en los mamotretos (capítulos) de *La lozana andaluza* dejando ver, en este caso, el origen morisco de los mismos. Póngase este ejemplo, entre otros, por su fuerza y larga descripción de platos, prácticamente todos aún en la gastronomía actual tradicional: (sic) *¿Yo, señora? Pues, más parezco a mi agüela que a mi señora madre, y por amor de mi agüela me llamaron a mi Aldonza. Y si esta mi agüela vivía sabía yo más que no sé, que ella me mostró guisar, que en su poder deprendí hacer fideos, empanadillas, alcuzcuzú* (cuscús) *con garbanzos, arroz entero, seco, graso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro verde que se conocían las que yo hacía entre ciento.* [...]

Pues, ¿adobado no hacía? Sobre que cuantos traperos había en la cal de la Heria querían probarlo, y máxime cuando era un buen pecho de carnero. Y ¡qué miel! Pensá, señora, que la teníamos de Adamuz, y zafrán (azafrán) *de Peñafiel, y lo mejor del Andalucía venía en casa d'esta mi agüela. Sabía hacer hojuelas, prestiños* (pestiños), *rosquillas de alfajor, textones❦ de cañamones y de ajonjolí, nuégados❦, jopaipas❦, hojaldres, hormigos❦ torcidos con aceite, talvinas❦, zahinas❦ y nabos sin tocino y con comino, col murciana con alcaravea. Y olla rebosada no la comía tal ninguna barba. Pues ¿boronía no sabía hacer? ¡Por maravilla! Y cazuela de berenjenas, mojíes en perfición, cazuela con su ajico y cominico y saborcico de vinagre: ésta hacía yo sin que me la vezasen❦. Rellenos, cuajarejos de cabritos, pepitorias y cabrito apedreado❦ con limón ceutí❦. Y cazuelas de pescado cecial❦ con oruga❦ y cazuelas moriscas por maravilla y de otros pescados que sería luengo de contar. Letuarios❦ de arrope para en casa, y con miel para presentar, como eran de membrillo, de cantueso, de uvas, de berenjenas, de nueces. Y de la flor del nogal para tiempo de peste, de orégano y hierbabuena para quien pierde el apetito.*[88]

dulces

Los dulces, como lo refiere Pérez Samper, gozaban de gran prestigio y pasión; se les consideraba más que un postre o un alimento; pues, además de tenerlos por saludables, nobles y príncipes gozaban de afición a la repostería, y bandejas con estas gollerías ocupaban lugar preferente en los banquetes. La repostería y los dulces aparecen poco en la literatura de estos años y, cuando lo hace se enmarca en contextos de riqueza: *Salí a una sala de su antecámara, a donde estaba la tabla de la repostería, en la cual hallé una gran porcelana llena de crema con mucha azúcar y a su lado un plato cubierto de bizcochos.*[89]

En consonancia con el valor y demanda que se le daba a los dulces, aparece en 1592 el primer recetario de repostería en castellano, *Los cuatro libros del arte de la confitería*, obra de Miguel de Baeza; además, todos los autores de libros de co-

cina incluyen este tipo de recetas en sus obras y lo indican como texto en sus portadas, incluso Francisco Martínez Montiño (1611), asimismo, lo incorpora –como se ha visto- al título principal de la obra: *Arte de cozina, pastelería, bizcochería y conservería*.

queso

El queso, además de tomarse como postre –al igual que hoy-, por sí mismo fue un alimento recurrente y que no faltaba en el zurrón de ningún pastor o caminante –*Con queso y vino se anda el camino*- y por ello presente en la alforja de Sancho: (sic) *Aquí trayo una cebolla y un poco de queso, y no sé cuántos mendrugos de pan, dijo Sancho; pero no son manjares que pertenecen a tan valiente caballero como vuestra merced*.(90) Y, con mucha frecuencia, la comida única del día con un buen trozo de pan. *Arremetí con un pedazo de pan y otro de queso, que había dejado con un jarro de vino, y sacando el vientre de mal año, juraré que en mi vida comí cosa que más bien me supiese*.(91)

El queso, del mismo modo que se ha visto del pan o del vino, formaba parte de los ingredientes de muy variadas y numerosas recetas que, por lo general, se rallaba por encima de los platos calientes o fríos antes de servirlos, empleándose para ello los conocidos quesos de la zona. De igual forma eran muy estimados los llegados de otras latitudes, especialmente los de Aragón, como el nombrado por Cervantes (*El Quijote*, II, LXVI), queso de Tronchón (Teruel), que aún hoy se sigue haciendo con leche de oveja, cabra o mezcla.

Las cabañas de ovejas y cabras eran muy importantes y, como dice el dicho, *Si rumian cabras, quesos habrá*, además de cuajada y requesón, como, (sic) *cuando don Quijote daba voces a Sancho que le trujese el yelmo, estaba él comprando unos requesones que los pastores le vendían*.(92)

fruta

Respecto de la fruta fresca, aunque presente siguiendo el curso de las estaciones –o como se decía: *en su sazón*-, se solía tomar como postre:

En fin, de comer acabo
de alguna caja que hizo
mi hija, y conforme al tiempo,
fruta, buen queso y olivas. (93)

Como de las verduras, las tiendas estaban bien abastecidas en cantidad y calidad; no obstante, se tenía un concepto erróneo de las frutas al considerarlas –por lo general- húmedas y frías y desaconsejadas por los físicos que, aun así, reconocían muchas de sus propiedades. Igual que con la carne, el vino o el pan y demás productos, su precio oscilaba en función de la calidad, el tipo de fruta y procedencia, siendo las más frecuentes: las naranjas, granadas, camuesas, cerezas, melocotones, peras, higos y fresas entre otras. De la manera que más aceptación tenían era en letuarios y confituras e, incluso, secas como las uvas, los higos, albaricoques (orejones) o dátiles, entre otras... *de aquí adelante yo proveeré las alforjas de todo género de fruta seca para vuestra merced, que es caballero, y para mí las proveeré*.(94) Amén de, una vez más, formar parte de numerosas recetas, no solo de repostería y conservas.

Martínez Montiño recomienda que en los banquetes del mes de mayo se han de ofrecer estas frutas: (sic)... *albaricoques, fresas, cereças, y podria ser que huviese guindas* [...] *y limas, pasas, y almendras, y azeytunas, queso, conservas, y confites, y suplicaciones. En esto no hay que dezir, porque se ha de servir de toda la fruta que huviere y requesones*.(95)

VII. La merienda y la cena

merienda

A la hora de la merienda, hora por demás imprecisa, había diversas posibilidades. En el Madrid de los Austrias, además de mesones, bodegones y tenderetes o bodegones de puntapié❦, abundaban unas tiendas que proliferaron en los portales de las casas hasta la saturación: las alojerías❦ o tiendas de aloja; una bebida aromatizada con especias a base de agua y miel que hacía furor, especialmente en los días cálidos de verano, en los que se vendía agregándole hielo traído de los neveros de Guadarrama.

Y haré que vayan, si es que no se enoja,
por barquillos y aloja
que tampoco de balde no la quiero...[96]

También, como ya se ha visto anteriormente en el desayuno, el chocolate era otra forma de distraer la tarde; sin embargo, el pasatarde❦ no era algo habitual, salvo en fiestas:

—¿Hay regodeo❦?
—Hay merienda,
que las más famosas cenas
ante ella cogen la rienda:
cazuelas de berenjenas
serán penúltima ofrenda.
Hay el conejo empanado,
por mil partes traspasado
con saetas de tocino;
blanco el pan, aloque❦ el vino,
y hay turrón alicantado❦...[97]

Aunque –como se leerá al tratar de la cena- la merienda no era habitual. Generalmente y en ciertos ambientes, donde no podía faltar el chocolate, los refrescos con agua helada y zumo de frutas o alojas, dulces, etc., estaban causados por una visita, costumbre muy extendida, como recuerda Sánchez Quevedo, entre las damas de las altas esferas, un acontecimiento social.[98] Cuando se realizaba, es raro que estás fueren tan complejas, como en el texto anterior, o con platos calientes, como se cita en *La vida del Buscón*: *Estaba todo cumplidísimo; mucho que merendar, caliente y fiambre, fruta y dulces.*[99]

Hasta finalizado prácticamente el siglo XIX solo se solía comer caliente al mediodía y así lo recoge tajantemente Defourneaux: *las personas distinguidas, igual que las de baja condición, no hacen más que una sola comida por día, la del mediodía; por la noche no toman nada caliente.*[100]

la cena

La cena era la ingesta más importante en cantidad después de la comida del mediodía o almuerzo, aunque Don Quijote se empeñase en adoctrinar a Sancho comentándole *Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.*[101] Sancho, una vez más, acierta con su agudo refrán para definir la situación: *En casa llena presto se guisa la cena* (II, XXX); así,

algo de fiambre, algún resto del mediodía, alguna pieza de escabeche, un trozo de queso o alguna ensalada eran las vituallas más usuales en la mayaría de las casas de medio pelo y, cuando se podía, se remataba con algo dulce como cuenta Lope de Vega en *Isidro*, después de acabada la cena:

Ya pues que el hambre cesa,
viene el postre y la camuesa,
el rancio queso o membrillo,
y en un limpio canastillo
se levanta en fin la mesa.(102)

Aunque las había que se contentaban con menos: *Llegó la hora de cenar; pasóse la merienda en blanco, y la cena ya que no pasó en blanco, se pasó en moreno: pasas y almendras, y candil y dos bendiciones.*(103) Cervantes, al comenzar la descripción del hidalgo, comenta que Alonso Quijano tomaba la mas de las noches; esto es, no todas, salpicón. Aún hoy –en sus variantes- puede tomarse frío o caliente. Covarrubias define salpicón de forma escueta como: (sic) *La carne picada y adereçada con sal.*(104)

salpicón

Si Alonso Quijano tenía por norma, como se lee nada más comenzar su historia, almorzar *Una olla de algo más de vaca que carnero* (105), era lógico que los restos de carne con su cebolla picada fuesen el argumento de las más de sus noches. Esta es la receta que escribe Martínez Montiño denominada (sic) *Salpicón de baca* que lo describe perfectamente: (sic) *Pues que tratamos de salpicón, quiero avisar, que quando te pidieren salpicón de baca, que procures tener un poco de buen tocino de pernil cocido, y picado, y mezclado con la baca, y luego su pimienta, sal, y vinagre, y su cebolla picada, mezclada con la carne, y unas ruedas de cebollas para adornar el plato es muy bueno, y tiene buen gusto.*(106) Igualmente lo describe como tal en el *Salpicón de atún* (107), y como opción a la receta denominada *Otro gigote❦ de conejo.*(108)

En la comarca de Ronda se mantiene este plato, propio de los días de matanza, con el nombre de *salmorejo de carne*, o *salmorejo de buche*, según la localidad. La receta, en ambos casos, es igual de sencilla; consiste en asar la carne del marrano sobre carbón y, a continuación, previamente desmenuzada, se sirve con cebolla picada en juliana y perejil por encima.(109)

Cervantes vuelve a nombrar el salpicón en la segunda parte de *El Quijote:... le dieron de cenar un salpicón de vaca con cebolla, y unas manos cocidas de ternera algo entrada en días.*(110) Lo que demuestra lo habitual de su ingesta en las cenas, amén de las referencias cervantinas, es que aparece con frecuencia en la literatura de la época; así lo refiere, por ejemplo, Lope de Vega de forma muy semejante en *Porfiar hasta morir*:

Yo te doy que cada día
comas perdiz o capón,
desearás un salpicón
de cebolla y vaca fría.(111)

E igualmente en *Fuenteovejuna*, donde cita alguno de sus ingredientes, aunque omite cebolla: (sic)

y después un pasatarde❦
mientras la cena se aliña,
de una cuerda de mi viña,

que Dios de pedrisco guarde;
y cenar un salpicón
con su azeite y su pimienta
e irme a la cama contenta.(112)

ensalada

La ensalada❦ era muy recurrente y se podía consumir de diferentes maneras; como la entendemos hoy y describe Mateo Alemán: *La ensalada de la noche muy menuda y bien mezclada con harta verdura, porque no se perdía hoja de rábano ni de cebolla que no se aprovechase; poco aceite y el vinagre aguado; lechugas partidas o zanahorias picadas con su buen orégano.*(113)

También añadiendo a la ensalada agua, fresca especialmente en verano, y unos cachos de pan a pellizcos que al mojarse recobraban su plenitud, tal como se hace aun hoy con algunos gazpachos –gazpacho de la siega, gazpacho de habas verdes, gazpacho de arriero, etc.- pues no todos los gazpachos están labrados o molturados en el mortero o dornillo, el equivalente hoy del turbinado; es lo que llama a mediado del siglo XIX Antonio Gutiérrez González la *ensalada de gazpacho* a la que hace mención en su *Manual de Diligencias. Carrera de Madrid a Granada y Málaga. 1842*, donde se enumeran y describen cada uno de los desayunos, almuerzos y cenas de trayecto: *La cena constará a lo menos de una sopa de caldo de gallina, un par de huevos pasados por agua, una menestra, un guisado, un asado, una ensalada de gazpacho, dos postres, una copa de aguardiente y pan y vino a discreción.*(114)

gazpacho

Por lo tanto el gazpacho, como se ha descrito; es decir, ensaladas con agua, trozos de pan y sin molturar, las ensaladas de gazpacho y no tal como lo conocemos hoy pues el tomate se incorpora al gazpacho a finales del siglo XVIII, fue plato habitual de la cena y así lo recoge la literatura de la época hasta finalizado el siglo XIX. Véase este texto a modo de ejemplo donde se mantiene a finales del siglo XVIII las cenas frías a base de escabeches y fiambres; amén de por ser el primero o de los primeros textos en el que se asocia el tomate con el gazpacho; es la en la comedia *El padrino y el pretendiente* de la obra *Teatro o colección de los sainetes* (1789), donde Ramón de la Cruz recoge la cena de una marquesa: (sic)

Comendador. *¿Y qué cenó usté?*
Marquesa. *Un gazpacho de pepinos y tomates, una trucha en escabeche, algo de vaca fiambre.*(115)

Esta relación gazpacho-cena aparece, incluso, asiduamente en los textos de los viajeros extranjeros por España como en Richard Twiss –*Travels through Portugal and Spain in 1772 and 1773*- o Théophile Gautier en 1840 en su *Viaje a España.*(116)

VIII. Los días sin carne

La vigilia

La vigilia, o norma religiosa cristiana que los monjes y algunos fervorosos creyentes seguían por devoción y el resto de la población por miedo al infierno y la Santa Hermandad, suponía que todos los viernes del año y la Cuaresma, además de la media vigilia de los sábados; esto es, casi aproximadamente la mitad del calendario, estaba absolutamente prohibido comer carne; tal era su trascendencia que todos

los recetarios de la época tenían apartados más o menos extensos de recetas cuaresmales hasta comienzos del siglo XX –I. Domenech y F. Martí. *Ayunos y abstinencias, Cocina de Cuaresma*. Libro publicado en 1914 exclusivamente de recetas de vigilia-, donde pescados y mariscos eran el producto estrella.

El siglo XX ha 'matado el hambre' y la alimentación se ha secularizado, y cuesta más trabajo entender lo que supuso mantener las creencias en estos siglos. Hoy el pecado es contra el cuerpo, no contra el alma; en la obesidad y en la comida desordenada y dietéticamente incorrecta. Es la cultura del cuerpo de la sociedad moderna occidental, no la del alma; la que hace ayuno por el culto al cuerpo, resumido en la idea de Jean Baudrillard cuando plantea que se ha pasado de concebir que solo tenemos un alma para toda la vida y hay que salvarla, a solo tenemos un cuerpo para toda la vida, hay que preservarlo.

Durante estos días de abstinencia las ollas o potajes viudos hervían en todas las casas con proliferación de verduras, legumbres y hortalizas; pero, además de éstas, existían otras alternativas como el pescado y, en menor grado, los huevos, el queso y la dulcería; esta última opción hizo posible el dicho: *En Cuaresma, lo que se pierde en carnes, se gana en dulces*.

las lentejas

Salvedad hecha de las lentejas por ser nombradas en el menú de los viernes de don Alonso Quijano, recogiendo un guiso especialmente seguido por el pueblo para estos días, pescados y huevos se explican, someramente algo más abajo.

Las lentejas de los viernes, queda dicho, era y ha sido hasta hace pocos años, el plato más emblemático de los viernes de vigilia, día en el que se hacía dicho sacrificio para recordar la muerte de Cristo, razón por la que, además de la Cuaresma, no se podía comer carne, salvo que el 25 de diciembre fuese viernes, día del nacimiento del Señor que, precisamente por ser un día de júbilo, estaba permitido la ingesta de carne. Ese es el argumento de Alonso Quijano, hidalgo y cristiano viejo, que debe respetar los viernes con un plato de lentejas. Obviamente son lentejas viudas; es decir, libres de tocino, pringue, unto, chacina o carnes.

Lentejas, a pesar de la pésima opinión que los físicos desde la Antigüedad vertían sobre esta legumbre, incluido el medico de Carlos V, Luis Lobera de Ávila, que las describe en su tratado *Banquete de nobles caballeros* (1530), como sigue: (sic) *Cap. XLIII. De otras hyervas que se pueden vsar y legumbres: Las lentejas comidas en su corpulencia en mucha quandidad y mucho tiempo no se escusa de ser quartanario❦ el que las comiere y esta apto a ser leproso* (.) *Son de complission melanconica*[117] –Las lentejas dada su naturaleza en mucha cantidad y mucho tiempo pueden producir en el que las comiere cuaternaria y es propenso a ser leproso. Son de complexión melancólica-.

IX. Los condimentos

Los condimentos eran fundamentales para potenciar sabor, olor y color y, en algunos casos, incluso, para cambiarlos o enmascararlos, pues el artificio era importante como principio culinario en la época moderna.[118] Amén de la sal, indiscutiblemente el primero de todos los condimentos y muy abundante en España, la Edad de Oro es, digámoslo así, una etapa muy especiera o especiada.

No solo abusaba de las hierbas aromáticas locales, si no que eran muy usadas las especias como el clavo, el azafrán, la canela, nuez moscada o la pimienta y el jengibre entre otras, que se aplicaban indistintamente en todo tipo de preparaciones y, por supuesto, todas ellas caras por ser de las Indias Orientales y uno de los grandes motivos o condicionantes de los viajes de Colón. El mismo Cervantes lo expresa de manera exagerada en las bodas del rico Camacho (II, XX) para enfatizar su riqueza: *Las especias de diversas suertes no parecía haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto en una grande arca.*[119]

hierbas aromáticas

Las hierbas aromáticas, a la par, eran muy empleadas, especialmente en niveles más bajos donde el acceso a las especias era más restringido. Las hierbas del entorno tales como tomillo, romero, ajo, laurel, comino, orégano, fundamentales para los tradicionales adobos y escabeches, acompañado de especias como la pimienta, además, claro está, del aceite y vinagre, y con frecuencia el tan acostumbrado añadido de la época, el azúcar. También importantes y habituales el perejil y la hierbabuena –sin las que no se entiende el carnero verde-, además del cilantro, la salvia, la albahaca o la ruda (*Ruta graveolens*).

Las salsas se preparaban muy especiadas, como queda dicho, y se elaboraban como en la coquinaria popular actual con el tradicional *majaíllo* de pan frito y almendras igualmente fritas; sólo que se le solía añadir con frecuencia azúcar o miel, por el gusto del momento a las comidas agridulces.

A pesar de su empleo masivo, la única especia de uso general que nombra Cervantes en todas su obra es la pimienta y solo dos veces; como condimento en *El rufián dichoso* que se verá más abajo,[158] y en *La española inglesa* al citar el cargamento de un navío: *se comenzó a descargar la gran nave, que en ocho días no acabó de dar la mucha pimienta y otras riquísimas mercaderías que en su vientre encerradas tenía.*[120] El azafrán lo refiere en *La Numancia* (Jornada II) como colorante de la piel, no ingrediente culinario; y la mostaza en el contexto bíblico de pequeñez *no era mayor que un grano de mostaza* (*El Quijote,* II, XLI y XLII).

Podría pensarse que se debiese al precio elevado de las mismas; no obstante, las hierbas aromáticas usuales en la cocina tradicional tampoco están presentes; y las únicas que nombra no tienen función culinaria. El romero aparece dos veces, como se ha visto, formando parte del 'salutífero bálsamo' [79, 80] para heridas y contusiones. Nombra una vez el tomillo como aroma de campo (*El Quijote*, II, XX); el laurel, como corona clásica (*El Quijote*, II, XXII, y seis veces con el mismo sentido en *La Galatea*), o planta en *Pedro Urdemalas*; el orégano, como dicho popular para referirse al temor de que algo salga mal (*El Quijote,* I, XXI y II, XXXVI). De igual modo la albahaca, relacionada con adorno de un patio de Sevilla en *Rinconete y Cortadillo*:*... a otra parte estaba una estera de enea, y en el medio un tiesto, que en Sevilla llaman maceta, de albahaca*;[121] o el anís, como parte de una cargamento de un navío (*La Entretenida*, Jornada I).

las especias

Este uso intenso de las especias o condimentos queda patente, por ejemplo, en el recetario de Hernandez de Maceras que hace uso de ellas en el 55% de las recetas. Las especias, tan habituales de la culinaria mediterránea, desempeñaban una triple función: aportar matices y sabores, siendo muy apreciado el picante; paliar junto a los demás ingredientes el excesivo punto de sal que se empleaba para las semiconservas de carnes y pescados; pero sobre todo, enmascarar el mal estado de car-

nes, pescados especialmente y productos en general; con lo que el tufillo y emboque a podrido quedaba resuelto.

el ajo

Mención aparte merece el ajo y la cebolla. El ajo era condimento usual en las comida de clase populares y cuasi obligado a medida que se descendía en la escalera social. Muchos de los platos actuales llevan su nombre aún, como testimonio de un tiempo de cocina y de sabor (ajocolorao, ajoblanco, ajoarriero, sopa de ajos y un largo etcétera). Buen testigo de ello son casos cuanto menos dispares; desde el concepto que liga el ajo a clases humildes, ya manifiesto en *El Quijote*: *No comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanería*.(122) y por ello símil de insulto: *–Hijo de puta –dijo la dueña, toda ya encendida en cólera–, si soy vieja o no, a Dios daré la cuenta, que no a vos, bellaco, harto de ajos*.(123)

También el ajo era de difícil ingesta para los extranjeros como manifiesta madame d'Aulnoy, que visitó España entre 1679 y 1681, sintiendo un profundo desagrado especialmente a los condimentos patrios como la cebolla, el ajo o el pimentón,(124) ingrediente este último ya muy usual a finales del siglo XVII, apareciendo como fácil y barato en *Estebanillo González*: (sic) *Yo, por no dejar a mi amo sin comer, ni hallar con mis dineros con qué encubrir el robo marítimo, arrimé al fogón la piñata❦, llena de tajadas de bacallao, pensando que en virtud del ajaso y pimentón supliera la falta del sucedido fracaso*.(125)

El ajo, que casi define la cocina popular española, hasta prácticamente 'ayer' no fue entendido por nuestros visitantes. Julio Camba, para introducir su capítulo del ajo en *La casa de Lúculo*, recoge el comentario del singular viajero y filósofo alemán, el Conde Hermann Graf Keyserling (1880-1946), tras conocer la forma de alimentación de los pueblos del interior de la península en uno de sus viajes, allá por los años veinte del siglo pasado: *Para conocer el arte culinario de la edad de piedra no hay más que visitar a los pastores de las sierras españolas*.(126) Y en 2014 Victoria Beckham, aunque luego lo desmentiría, cierta o no la frase, se dice que afirmó para *Vanity Fair* una buena definición de la España popular: *España huele a ajo*; solo que en un contexto donde no pretendía definir.

la cebolla

La cebolla, compañera infatigable de ollas y guisos, ya se ha citado –hasta ahora en este texto- veinticinco veces; lo que deja patente su importancia en las ingestas de la época. La cebolla, además de parte de la olla, también se ingería sola con un mendrugo si fuere menester; y este es el comentario de Sancho que nos recuerda lo asiduo de la combinación de pan y cebolla como 'menú del día': *Y aún si va a decir verdad, mucho mejor me sabe lo que como en mi rincón sin melindres sin respetos, aunque sea pan y cebolla, que los gallipavos❦ de otras mesas*.(127) Similar al popular: *Para almorzar, pan y cebolla; al comer, cebolla y pan, y a la noche, si no hay olla, más vale pan con cebolla*.

De proverbios, dichos y refranes está lleno el recetario español y el de Sancho, como el resto de la literatura hispana de todos los tiempos. Los proverbios y refranes se acuñan llenos de una verdad popular que los ha hecho permanecer en el tiempo y se siguen empleando aunque algunos hayan perdido su significado.

X. Otros productos

huevos

El consumo de huevos era también muy abundante a pesar de no ser, precisamente, un alimento barato y de ahí el refrán *Cuando seas padre comerás huevos*, pues eran los padres de familia humildes los que se aseguraban su consumo escaso, prevaleciendo sobre la prole. Se comían duros, en tortillas y revueltos, escalfados, como ingrediente de guisos donde se enmarañaban espesando su contenido, en las costradas❦, fricaseas❦, en salsas, huevos sorbidos❦, rellenos, huevos de capirote❦, fritos con torreznos –en los llamados 'merced de Dios' como se ha descrito más arriba-, además de endulzados como los huevos atabalados❦, dorados, hilados, dulces, estrellados con leche y un largo etcétera, además de ser ingrediente obligado de infinidad de frutas de sartén❦ y dulces, pues los huevos suponían también una alternativa a la carne en los días de vigilia, y así lo refleja irónico Jacinto Polo de Medina en un epigrama de *El buen humor de las musas* (1637):

Come huevos si te agrada
en las cuaresmas sole(m)*nes,*
pues siempre en las caras tiene
la bula de la cruzada.[128]

grasa para cocinar

La grasa preferida para cocinar era la animal, especialmente la de cerdo, ya fuere el tocino fresco, salado o en manteca. En Francisco Martínez Montiño el término manteca aparece tres veces más que aceite, con el que se referían al único existente, el de oliva; algo más de 420 veces aparece el término manteca por 110 del aceite, a pesar de que el aceite era de uso obligado los días de vigilia.

manteca

Del mismo modo que la manteca de cerdo, aunque también se usaba la de vaca y cuando daba igual una que otra se referenciaba como 'manteca de ganado', tenía además un aporte religioso importante –recuérdese la primera estrofa del soneto en el que Quevedo afrenta a Góngora al tildarlo de judeoconverso:

Yo te untaré mis obras con tocino
porque no me las muerdas, Gongorilla,[129]

aceite

El aceite era asociado a judíos y moriscos, a los que de manera despectiva se les denominaba *fritangas*. Digamos que, casi por obligación religiosa, era de uso forzoso los viernes y en Cuaresma, y, al igual que con el ajo, a los extranjeros que nos visitaban tampoco les hacía mucha gracia, además de que no se obtendría de muy buena calidad. Cervantes refiere el aceite de muy diversas formas, pero no como parte de guisos; por ejemplo, para iluminar con el *candil con todo su aceite* (*El Quijote*, I, XVII),... *demos alguna cosa o limosna para el aceite de la lámpara de una imagen muy devota* (*Rinconete y Cortadillo*); como bálsamo (ya citado anteriormente en *El Quijote*, I, XVII y II, XLVI), en proverbios,... *siempre anda sobre la mentira, como el aceite sobre el agua* (*El Quijote*, II, X; o en *Los trabajos de Persiles y Sigismunda*; III, VII). No falta, incluso, como arma de guerra para verterlo hirviendo desde almenas (*El Quijote*, II, LIII): *¡Aquel portillo se guarde, aquella puerta se cierre, aquellas escalas se tranquen! ¡Vengan alcancías, pez y resina en calderas de aceite ardiendo!*

lo ácido

Los platos solían aderezarse con un punto ácido que obtenían de diversas formas; el más conocido es el vinagre, pero los más asequibles eran el agraz❦, o zumo extraído de las uvas verdes, y los cítricos (lima, limón y naranja agria).

La carne –como se ha visto- era el alimento por excelencia y el asado la forma más requerida. No obstante, si se pretendía hacer una conserva o mantenerla algún tiempo sin dañarse, las carnes se solían perdigar❦; esto es, soasarlas, especialmente las aves de caza –de donde procede el nombre por perdiz- u otro alimento, y así se lee en la primera receta del libro de Martínez Montiño que intitula *De todo género de asado*, la inicia así: *Un pavo se ha de perdigar sobre las parrillas, después de bien limpio.*(130)

conserva

Por perdigar también se entendía a la manera de preparar la carne en cazuela con alguna grasa para que resultase más sustanciosa. Es la acepción más frecuente y así figura, por ejemplo, en la preparación de *Cómo se ha de armar un conejo* de Hernández de Maceras, que comienza con esta idea: (sic) *Despues de dessollado el conejo y muy bien lavado, se perdigara en caldo, o grassa*;(131) igualmente, perdigar puede indicar un proceso de producción o aliño de algún producto para su elaboración, como describe en la preparación de salchichones Martínez Montiño: (sic) *y haras tus salchichones pequeños, y haslos de perdigar en agua y sal: y luego los freiras, o asaras.*(132)

Sin embargo, la técnica más empleada para conservar todo tipo de carnes y viandas, solía ser el escabechado, o proceso de inmersión en un adobo o salsa a base de aceite (frito o no) laurel, hierbas aromáticas, vino y vinagre para obtener una semiconserva. Ejemplo de escabeche como conserva y no de carnes, es la manera en que Martínez Montiño explica la que llama *Memoria de berenjenas en escabeche*, que termina con la siguiente frase: (sic) *...y assentarlas* (las berenjenas) *en una olla vidriada, y luego echarles alli el escabeche assi caliente como estan, y no las cubras hasta que esten bien frias: luego tapalas con su corcho, y duraran todo el año.*(133)

escabechado

Existía una práctica mixta, llamada lamprear❦ por ser la forma habitual de guisar por entonces la lamprea y la anguila e indistintamente para pescados o carnes, en la que se fríen primero los tasajos❦ y, a continuación, cuecen en vino, agua o parte y parte, aliñado de hierbas aromáticas, especias, además de azúcar, como es habitual. Así lo describe Hernández de Maceras en su receta de torreznos❦ lampreados: (sic)... *se han de limpiar muy bien, y fritirlos medio fritos; y luego se han de echar en una olla, o caçuela, echandoles de todas la especias, que son clavos, pimienta, açafran jengibre, y canela, porque cualquier lampreado requiere todas estas especias con miel, o açucar, la cantidad que fuere menester, conforme a los torreznos, echándoles vinagre, o agraz coziendo con todo este recaudo, y con un poco de vino...*(134)

lamprear

XI. Las aves

Las aves, y de resultado cinegético con más razón, eran muy estimadas y consideradas propias de príncipes y caballeros. Dentro de las carnes, las aves ocupaban el lugar más elevado, dejando las del divino marrano para la población en general. Una larga lista de piezas de volatería colmaban las mesas de la alta aristocracia, que medía la intensidad del azul de su sangre con demostraciones ostentosas, entre ellas las de banquetes, donde no faltaban perdices, faisanes, garzas, becadas, cisnes

o grullas, amén de las de corral como pavos y capones –los más deseados-, patos, gansos y gallinas.

Recordemos, al menos, las tres más importantes de las carnes de volatería que aparecen en la obra cervantina. Comer palomino era señal de estatus y, con frecuencia, la última señal de hidalguía de muchos que con la bolsa vacía sostenían un palomar. No era difícil, especialmente en las casas solariegas de la hidalguía rural, tropezarse con su correspondiente palomar que cobijaba desde unas docenas a varios miles de estas aves, con lo que el día del señor se santificaba con un palomino. Una vez más, Cervantes da nombres de plato o productos, concretamente nombra dos veces los palominos en *El Quijote*, en la descripción –ya comentada- del comienzo[56] y en las bodas de Camacho (II, XX); pero en ninguna especifica cómo lo toma o guisa; aunque lo que se persigue es, precisamente, la pervivencia del estatus por lo que come, no cómo lo come.

palomino

gallina

Eso de que gallina vieja hace buen caldo no es una fruslería. Cuando llegaba el momento de festejar un importante evento, corría peligro el pescuezo de alguna oronda gallina que hiciese verdad el dicho *Olla con jamón y gallina, ¡canela fina!* Esta idea lo refleja Cervantes cuando relata las bodas de Camacho: *Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción la hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.*[135]

La gallina, oronda como especifica Sancho, es la base de uno de los platos de cuchara más emblemáticos de la Edad de Oro, el manjar blanco: *Acá tenemos noticia, buen Sancho, que sois tan amigo de manjar blanco y de albondiguillas, que, si os sobran, las guardáis en el seno para el otro día.*[136] El manjar blanco en diversas modalidades es recogida por los cocineros de la época. Hernández de Maceras especifica al comienzo de su receta; *Para hacer manjar blanco se ha de escoger una gallina que tenga buena pechuga*. Este plato enormemente dulce y codiciado, cambiará a lo largo de la siguiente centuria (siglo XVIII) convirtiéndose en un cocido donde las pechugas de gallina, totalmente deshilachadas, se mezclan con azúcar y almidón de arroz, antes de un segundo hervido al que se le agregaba agua de azahar, sirviéndolo con canela y, a veces, también con almendras.

perdiz

La pieza de volatería más ampliamente reconocida era la perdiz. Nuestra perdiz roja o común (*Alectoris rufa*), que habita en bandadas los cercanos campos de labranza, ha sido siempre un plato exquisito y así aparece en nuestra literatura. Suponía su ingesta una fiesta propia de banquetes y se asociaba a la felicidad; no se debe olvidar el dicho con el que se acababan los cuentos... *fueron felices y comieron perdices!* Valgan como ejemplos éste del Quijote cuando Sancho en su breve gobierno de Barataria comenta: (sic) *Desa manera, aquel plato de perdices que están allí asadas y, a mi parecer, bien sazonadas no me harán algún daño*;[137] o este otro de una de las novelas ejemplares:... *y no dejó, entre razón y razón, de echar abajo tres cubiletes de vino, y de roer una pechuga y una cadera de perdiz que le dio el caballero.*[138] En ambas citas, la ingesta de perdiz se asocia a casas de alcurnia.

XII. Los pescados

Menospreciados y considerados poco saludables, los pescados se consumían a pesar de que las condiciones en las que llegaba a zonas del interior no eran precisamente las más idóneas. La gama de pescados que llegaba al mercado de Madrid era sorprendentemente grande, siendo demandados continuamente, pues el pescado era, más que un alimento, una necesidad religiosa de obligado cumplimiento para todos los viernes del año, amén de la Cuaresma, que hacía válida la sentencia popular *a fuerza de ayunos, llegan las Pascuas,* fechas en las que el tocino, el cerdo, que tenían patente de cristiandad gran parte del año, se convertían en proscrito y pasaba a ser el pescado el garante de cristiandad.

Mateo Alemán expresa en *Guzmán de Alfarache* ese sino, similar al del cochino de *A todo cerdo le llega su San Martín*, cuando determina la época del año en la que es obligado el pescado con otro proverbio: (sic) *Y mira que te digo que no te digo nada dél, porque tiene su tiempo y cuándo, como empanadas de sábalo por la Semana Santa. Su semana les vendrá*.(139)

Se prefería el pescado de mar al de río y, de los pescados de la mar, como sucede hoy, también había una gama de preferencias muy marcada. Como es obvio, los pescados más caros y exquisitos eran los que se procuraban llevar frescos; mientras los más abundantes y en algún sistema de conservación eran a los que la gran población tenía acceso. En lo concerniente a tamaño de los pescados se prefería el grande que se conservaba mejor.

El pescado, ya de mar como de río, necesitaba ser transportado y, aunque podía llegar fresco a Madrid, su costo lo hacía prohibitivo a casi la totalidad de la población; un privilegio de las cocinas de palacio y de nobleza acaudalada; así, Isabel Sánchez Quevedo al referirse al pescado al igual que ocurre con otros productos, afirma que *era un artículo de diferenciación social, pues solo las clases altas lo tomaban fresco. Así mismo, se podía consumir en escabeche. Pero lo más generalizado era en salazón, como lo consumía el pueblo*.(140)

Para que llegase fresco, arrieros bien pagados a marchas forzadas tapaban la carga con hojas de helecho y haciendo uso de sal, hielo o nieve de los pozos o neveros que, a modo de postas, se encontraban en algunas rutas al interior, permitían que se llegase a la capital con un pescado en niveles aceptables de frescura sobre todo en invierno.

El imperativo o cumplimiento religioso de la vigilia era ejercido a rajatablas, con lo que, igualmente, se buscaron métodos en los puertos de mar para la elaboración o transformación del pescado fresco y se pudiese alcanzar el interior en disposición de garantizar su ingesta; por ello, además de fresco –como se ha visto-, el pescado podía comprarse cecial, curado, salpresado, frescal, en salmuera, anchovado e, incluso, en escabeche.

cecial

El pescado cecial❦, por lo general de mediano tamaño, se colgaba en perchas para su secado y curado al aire. El más usual fue largo tiempo la merluza que se capturaba en el Atlántico y se preparaba en los puertos gallegos e, incluso, se importaba desde Inglaterra; pero a partir de finales del siglo XVI se comenzó a preparar el cecial con otros pescados como el congrio, al que se le denominaba *congria* en su estado cecial; por eso, posiblemente, tanto Hernando de Maceras, como Mar-

tínez Montiño y Diego Granado lo denominan pescado cecial, sin especificar cuál.

salpresado La preparación del pescado salpresado❦, consistía –como su nombre sugiere - en disponer capas alternativas de pescado y sal, y prensado. Era una de las maneras más baratas de adquirirlas, como cuenta Estebanillo González: *Aficioneme a unas sardinas salpresadas, o ya fuese por ser su precio muy moderado o por ser apetitosas a la bebida, y, comprando media docena dellas y una ochena❦ de pan, me retiré a una taberna de vino blanco.*(141)

Una vez salpresados, se preparaban en banastas❦ cubiertos de helechos para su venta. Si se hacía sin prensar y con menos cantidad de sal, se denominaba frescal❦, de precio intermedio entre el fresco y el cecial o seco. Así comienza la receta de sardinas rellenas Martínez Montiño*: Tomaras sardinas frescas, o al menos que sean frescales, y escámalas...*(142) dejando claro que, dada la dificultad de adquirirlas frescas, que al menos sean frescales. Con frecuencia, se emplea erróneamente cecial también para el salpresado, es el caso, entre otros de Diego Granado en esta receta, donde, además, explica cómo aviarlos antes de guisarlos: *Para hacer una cazuela de pescado salpresado de toda suerte. Los pescados salados, unos son en salmuera, otros secos que llamamos ceciales y otros frescos que se le ha dado sabor de sal* [...] *los sobredichos pescados se han de desalar el cecial teniéndolo en remojo un día y mudándole las aguas, el de salmuera teniéndolo seis horas a remojo y dándole un hervor con sal como el atún, y el salpresado fresco lavándolo con tres o cuatro aguas.*(143)

salmuera Como cita Granado, en salmuera era otra forma de preservar el pescado para que llegase a los puntos del interior en condiciones de ser consumido y se le consideraba, igualmente, pescado frescal. Esta técnica, semejante a la anterior, consistía en meter al pescado en grandes barreños con una salmuera muy elevada; después, se colocaba en banastas cubiertas de helechos para su venta.

curados Los pescados con la técnica mixta entre el salazón y el cecial son los pescados curados; es decir, primero se salaba y, después, se colocaba en perchas o lerchas❦ para su secado al aire como el cecial. El más conocido para las clases populares, que no tenían acceso al pescado fresco, era el bacalao con sus diversas denominaciones tal las expone Cervantes:... *un pescado que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacallao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuela*,(144) pero que igualmente se hacía con muchos otros, como las sardinas: *¡Oh canalla! -gritó a esta sazón Sancho-. ¡Oh encantadores aciagos y mal intencionados, y quién os viera a todos ensartados por las agallas, como sardinas en lercha!* (145)

arencas Las sardinas en todo el litoral atlántico se preparaban de forma similar al arenque nórdico y, por ello, recibían el nombre de sardinas arenques o, simplemente, arencas. Esta técnica implicaba su ahumado con maderas no resinosas y se vendían presentadas en los tabales❦ y así le recuerda Alonso Quijano a su fiel Sancho: *Con todo eso, respondió Don Quijote, tomara yo más aína❦ un cuartel de pan, o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques, que cuantas yerbas describe Dioscórides.*(146)

anchovado Málaga era uno de los puertos de mar afamado por la elaboración del pescado anchovado, especialmente sus sardinas y boquerones, recuérdese como en 1839 el poeta riojano Bretón de los Herreros hace mención de la fama de nuestras anchoas:

Y anchoas malagueñas,
y arenques del Ferrol,
amigas entrañables
del vino de Chinchón.[147]

Este proceso largo consistía en salar y prensar el pescado hasta que madurase. El tiempo de anchovado variaba según fuere verano o invierno, en que duraba más.

escabechado

Por último, y aunque menos habitual, también se solía vender el pescado escabechado, especialmente jureles, sardinas o besugos. El escabeche era una de las formas más habituales de preparar cualquier tipo de viandas, ya fuere pescado o carne, especialmente de caza, indistintamente de pelo o pluma. *Su elaboración con vinagre, sal y otros condimentos, permitía mantener los alimentos en buen estado durante más tiempo y aportarle características culinarias apetitosas para el consumidor.*[148] A modo de curiosidad señalar que la voz escabechar tenía una acepción, hoy en desuso, que significaba teñir las canas, a lo que se refería Tomás Rodaja, el Licenciado Vidrieras: *Con las dueñas, tenía la misma ojeriza que con los escabechados: decía maravillas de su permafoy❦, de las mortajas de sus tocas, de sus muchos melindres...*[149]

Veamos algunos de los pescados que, además de citados en las obras de Cervantes entre otras de su época, aparecen como ingredientes principales en las recetas de los libros de cocina editados en vida de Cervantes –a continuación descritos-, y de los que se obtuvieron las recetas para que los cocineros de Gastroarte las tuviesen como guía e inspiración de las suyas.

sardinas

Las sardinas, como todos los pescados pequeños, eran consumidas más frecuentemente por los menos acaudalados y las habituales sustitutas del cerdo en los días de vigilia por lo que, no sin falta de ironía, se las denominaban *el cerdo de los pescados*, y fácil de entender el 'entierro de la sardina' al finalizar la vigilia.

Las sardinas llegaban a los mercados tanto saladas, como ya hemos visto en *El Quijote* [145], llamándolas sardinas arenques, también conocidas como arencas que aún se siguen viendo por los mercados en sus tabales redondos de madera. No obstante, lo más habitual, especialmente en zonas del interior, era comprarlas secas –citadas anteriormente-[141] que, posiblemente, las viese Cervantes en su paso por Málaga; pues, hace referencia a ello igualmente en otro párrafo de su caballero andante:... *buscando sus aventuras, sin que hubiese dejado los percheles de Málaga, islas de Riarán,*[150] que recordará, nuevamente en *Los trabajos de Persiles y Segismunda*: ... *mi compañero, en los Percheles de Málaga, adonde era pescador;*[151] al fin y al cabo, este barrio marinero y castizo malagueño tomaba el nombre de la forma de colgar en perchas (percheles) el pescado para secarlo o cecinarlo y, entre otros, se salaban, salpresaban y escabechaban las sardinas.

Aunque, como es lógico, las más ricas son las crudas, éstas sólo se podían tomar en buen estado siendo pueblo costero o cercano, como aparecen en *Rinconete y Cortadillo:.. cuando llevasen pescado menudo (conviene a saber: albures, o sardinas o acedías), bien podían tomar algunas y hacerles la salva❦, siquiera para el gasto de aquel día.*[152]

Al ser pescado pequeño –no habitual en las mesas importantes-, si se consumía en estos ambientes, debían ser de buena calidad y su elaboración compleja, sofisticada o, si se prefiere, realzada; es el caso de Martínez Montiño que, como cocinero de Felipe III, las elaboraciones con las sardinas tienen ese toque, como

Sardinas rellenas en escabeche que las prepara con un relleno a base de huevos duros, hierbas aromáticas y especias, rebozadas y fritas antes de escabecharlas.

bacalao

Si el guarro identificaba al cristiano devoto durante trescientos veinte días al año, el bacalao lo confirmaba durante los cuarenta restantes de la Cuaresma y los respectivos viernes del año. Hoy impensable que en las poblaciones ribereñas del mar el bacalao fuere mucho más barato que el pescado fresco; por ello, se aprendió a guisar de tantas formas como regiones lo emplearon –o sea, todas–: al pilpil, al ajoarriero, a la vizcaína, a la llauna, en esqueixada,... y en Málaga al ajocolorao, en pistillo, las tortillitas con sus múltiples variaciones y denominaciones (tortillitas de bacalao, parpuchas, panzaviejas, papandúas o papuecas), en la ensalada malagueña... y, sobresaliendo por encima de todas, el potaje de Semana Santa.

Cervantes, como todos –más aun intentando demostrar ser cristiano viejo-, guardaría la vigilia de los viernes, amén de la Cuaresma, con lo que hubo de comer en incontables ocasiones este pez de heladas latitudes y así lo cuenta en la primera salida de nuestro valeroso hidalgo, donde -como se ha leído más arriba- da muestra de la diversidad de denominaciones de este pez: *A dicha acertó a ser viernes aquél día, y no había en toda la venta sino unas raciones de un pescado, que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacalao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuela* [...] *pusiéronle la mesa a la puerta de la venta, por el fresco, y trújole el huésped una porción del mal remojado y peor cocido bacalao, y un pan tan negro y mugriento como sus armas.*(153)

sollo

Los pescados grandes, como el sollo, o de mediano calibre como el mero, robalo, dorada o rodaballo entre otros, además del marisco –langostas, erizos o langostinos- eran acaparados para las cocinas de la alta nobleza, palacios y similares. El sollo (*Acipenser sturio L.*), como siempre se ha denominado en España al esturión, era abundante en alguna de nuestras cuencas, especialmente en el Guadiana o el Ebro y con captura en el Guadalquivir hasta 1992. Covarrubias en *Tesoro de la lengua Castellana o Española* especificaba que es un pescado muy apreciado por los antiguos, o como bocado de reyes y matiza en la entrada de sollo que es un pescado de mucho precio.

Este valor queda patente cuando su carne aparece numerosas veces en los recetarios de Diego Granado y de Martínez Montiño, cocineros de reyes; pero no en el de Hernández de Maceras que fue cocinero de los universitarios del Colegio Mayor de Oviedo en Salamanca.

cavial

Sus huevas, el cavial, como se le denominaba, aunque apreciado, eran de mucho menor valor que su carne –Enrique de Villena en su *Arte Cisoria* (1423) consideraba al sollo un pescado noble y sabroso-; mientras que las huevas se salpresaban❦ y se convertían en una semiconserva salada fácil de transportar; un manjar hoy que otrora no debió ser tanto y que, muy posiblemente, hubo de probar Cervantes al aparecer en el improvisado banquete con unos peregrinos del que participó Sancho: (sic) *Tendiéronse en el suelo, y, haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados. Pusieron asimismo un manjar negro que dicen que se llama cabial, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas. Pero lo que más campeó en el campo de aquel banquete fueron seis botas de vino, que cada uno sacó la*

suya de su alforja.[154]

Merece la pena ser leída la increíble tortilla en el recetario de Diego Granado: *Para hacer tortilla con huevas de sollo y huevos de gallina. Tómese una libra❦ de huevas de sollo frescas, májense en el mortero y pásesnse por el colador o por el cedazo, y diez huevos de gallina bien batidos, con unas hierbecillas, pimienta, canela y sal y un poco de leche y agua y háganse las tortillas como se hacen las otras, las normales, y sírvanse con azúcar y canela y zumo de naranja por encima: puédense también hacer sin huevos de gallina con un migajón de pan.*[155]

Lo que demuestra que era casi casquería es que se emplea para esta receta, nada más y nada menos que una libra de hueva; es decir, 460 g, medio kilo, un tesoro... y además lo machacaban; en fin, tiempos.

marisco

El marisco también era muy apreciado y, al igual que el pescado valorado que alcanzaba buenos precios se transportaba siempre que se podía con nieve o hielo. Cervantes lo cita en su obra póstuma, *Trabajos de Persiles y Sigismunda*:*...y la buena suerte y los piadosos cielos, que aún del todo no me tenían olvidado, me depararon una muchacha bárbara de hasta edad de quince años, que por entre las peñas, riscos y escollos de la marina, pintadas conchas y apetitoso marisco andaba buscando.*[156] En los recetario y literatura de la época aparecen las gambas, langostinos, langostas, erizos, calamares, jibia, pulpo, almejas, mejillones, ostiones, camarones, o cangrejos de mar y río.

anguilas

De ellos, los ríos y lagos se extraían, además de cangrejos, entre otros pescados truchas, salmones y anguilas; éstas tenían mucha aceptación porque, dada la enorme resistencia de éstas fuera del agua, soportaban perfectamente los trayectos hasta los mercados de interior. Cervantes en el entremés *El rufián dichoso,* con motivo de la celebración de una gran fiesta, entre otras cosas describe lo que se ofrecía por boca de un muchacho de mote Lagartija:

Daráles en un instante
el pescador arrogante,
más que le hay de norte a sur,
el gordo y sabroso albur❦
y la anguila resbalante.[157]

La relación de pescados continúa y, algo más adelante, hace mención de un detalle muy significativo; el uso de limón como aliño de los pescados, en este caso de camarones. Hoy sigue siendo habitual una costumbre que tiene su origen precisamente en los astutos vendedores de pescados que regalaban limón con el pescado, enmascarando olores y sabores que ya habían dejado de ser correctos:

El pintado camarón,
con el partido limón
y bien molida pimienta,
verás cómo el gusto aumenta
y le saca de harón.❦[158]

XIII. Los productos de las Indias Orientales

¿El desembarco de los productos de América fue rápido? A pesar de ser ya cen-

tenario el descubrimiento de las Indias Occidentales, los abundantes y ricos productos de la despensa americana se fueron incorporando a la dieta española con mucha lentitud y escepticismo y, prácticamente, no aparecen entre los ingredientes de los libros de cocina o de literatura anteriores a 1616, salvo el gallipavo❦, el pimiento y el chocolate; amén de que hubiese ya otros llegados, plantados, aclimatados pero no aceptados hasta siglos después como es el caso del aguacate que se documenta florido y con frutos en 1563, aunque con el equivocado nombre de *mamay*(159). Otros productos, que tenían su doble americano con mejor calidad, fueron rápidamente adaptados o, si se prefiere, adecuados a la cocina española y europea; es el caso de la calabaza, mucho mayor que la europea, la de peregrino; las judías y las habas que en variedad y calidad terminan por desbancar prácticamente las autóctonas, además del maíz al que llamarán *trigo de indias*.

No deja de ser singular que la primera receta que se lee en el libro *Arte de cozina* de Martínez Montiño (1611) que versa sobre *De todo género de asado*, sea explicando cómo se ha de aviar un pavo: (sic) *Un pabo se ha de perdigar sobre las parrillas, después de bien limpio, y se ha de embroquetar con dos broquetas❦ de caña*.(160) También refiere como se ha de cortar un pavo Hernández de Maceras en su *Libro del arte de cozina*(161) de 1607, y un par de años antes ya había aparecido la primera entrega de *El Quijote*, en cuyo capítulo XI aparece nuestra gran gallina americana o gallipavo: *Y aún, si va a decir verdad, mucho mejor me sabe lo que como en mi rincón sin melindres ni respetos, aunque sea pan y cebolla, que los gallipavos de otras mesas, donde me sea forzoso mascar despacio, beber poco, limpiarme a menudo, no estornudar ni toser si me viene gana, ni hacer otras cosas que la soledad y la libertad traen consigo*.(162)

pavo

Posiblemente Cervantes probó alguno de los otros que ya empezaban a emplearse en los ambientes más populares, de esos que él tuvo que visitar como consecuencia de sus viajes; es el caso del pimiento que arraigó pronto, siendo curiosa la razón de ser de su llegada, pues *fue don Cristóbal Colón, el almirante, quien trajo el pimiento a España. Lo dijo Pedro M. de Anglería en una carta fechada en septiembre de 1493.* [...] *El elevado precio a que se pagaba la pimienta en aquellos tiempos, procedente de las Indias Orientales, y lo picante de los pequeños chiles americanos, contribuyeron sin duda a que se extendieran rápidamente. De tal modo que Leonhard Fuchs, en 1542 ya mencionaba los pimientos como plantas de cultivo en Alemania*.(163) Igualmente el pimiento aparece recogido por la literatura cervantina, pero a diferencias del gallipavo que se asociaba, como todas las aves a mesas de abolengo, éste a clases populares: *y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacallao frito. Manifestó luego medio queso de Flandes, y una olla de famosas aceitunas, y un plato de camarones, y gran cantidad de cangrejos, con su llamativo❦ de alcaparrones ahogados en pimientos*.(164)

pimiento

Sin embargo, a partir de la segunda mitad del siglo XVII, el censo de productos americanos aumentaría de forma ostensible, haciendo verdad la idea de Moyano de que nuestra cocina, la española, ha sido capaz de influenciarse y apropiarse de los productos y técnicas de todos los pueblos que nos invadieron, pero también de los que España colonizó, haciendo más rico nuestro patrimonio culinario y gastronómico.(165)

Otro de los productos que se aceptó muy rápidamente y no tenía par en Europa fue el chocolate –como se ha leído al describir desayuno y meriendas-. Éste llegará a España en 1527 y se elaborará por vez primera en 1534, con un más que explosivo éxito. A mediados del siglo XVII sus costes se habían abaratado y extendido, como recuerda en 1641 Luis Vélez de Guevara de forma irónica pues su consumo junto con el del tabaco llegó a ser vicio; por eso las beatas, que lo tomaban porque decían que no quebrantaba el ayuno, son motivo de burla:... *y que a las beatas se les venía a quitar el tomar tabaco, beber chocolate y comer gigote*".(166)

chocolate

Otros como la batata, que denominaron patata de Málaga, se empezó pronto a utilizar; de hecho aparece en el recetario de Diego Granado como patata pero, dado el contexto, sin duda se refiere a la patata de Málaga o batata (*Ipomoea batatas*) en la receta que titula *Cidra y patata* con el siguiente texto: *Las patatas han de ser gordas, y lavadas, y echarlas a cocer, y en estando tiernas mondarlas, y pasarlas por un cedazo* [...] *y juntarlas con la cidra, y mezclarlo todo bien.*(167)

patata de Málaga

Y entre otras lindezas críticas que Fernández Montiño hace sin nombrarlo de Granado, escribe en su prólogo: (sic) ... *está escrito en el otro Libro* (el de Granado), *hay mucha suerte de tortas, que no solo no son buenas, ni se deben hacer, mas antes es impertinencia escribirlas, como son las de castañas, y otras de higos, y de criadillas de tierra, de nabos, de zanahorias, y de patatas, ni de cerezas*...(168)

Los grandes protagonistas empezaron su invasión culinaria algo más tarde: el tomate, que se comenzaría a utilizar en la segunda mitad del siglo XVII, y la patata que aún le esperaba casi un siglo para hacer su presentación estelar. Janet Long explica, igualmente, su incorporación tardía y suma importancia: *Las cuatro plantas más significativas en las dietas mundiales son el trigo, el maíz, el arroz y la papa; de hecho generan más de la mitad de los alimentos que consume la población del mundo. Dos de estas cuatro plantas son originarias de América: el maíz de México y la papa del altiplano peruano* [...] *Ambos cultivos no fueron aceptados plenamente en las dietas europeas sino hasta el siglo XVIII y contribuyeron al incremento de la población de Europa.*(169)

XIV. Los libros de cozina

Los libros de cocina en España tendrán a partir de la segunda mitad del siglo XVI una importante difusión. *La imprenta se convierte, también en este caso, en el mejor vehículo difusor y en la forma de conocer la cocina española, hegemónica en Europa desde finales del siglo XVI a finales del XVII.*(170)

Existe una diferencia manifiesta entre lo que se guisa en los libros de cocina que ven la luz en estos siglos, lo que se cuece en los ollas de las clases medías y lo que hierve en las vasijas del hambre de las clases más humildes. Cervantes, sin duda, en su casa de niño, en su cautiverio y en sus viajes de trabajo conoció las tres, las probó y las testimonió por boca de los diversos personajes de sus obras.

En los libros, salvedad hecha y no totalmente del *Libro del arte de cozina* de Domingo Hernández de Maceras, pues atendió a los universitarios salmantinos, aunque no se debe olvidar que los estudiantes eran hijos de nobles y potentados en su inmensa mayoría; los restantes recetario son para platos al gusto de reyes y no-

bles; una cocina donde las salsas y las especias tienen una significativa y creciente importancia. Curiosamente, son estas creaciones que embelesaron las bocas más egregias y poderosas las que han desaparecido prácticamente.

En el otro extremo, la cocina popular, los platos del hambre y del terruño cuyos nombres aparecen en la obra cervantina y coetáneos suyos, es una cocina a imagen de su paisaje –con frecuencia estéril y seco-, de la sabiduría transmitida, de sencillez de productos y elaboraciones que, contrariamente a la anterior, ha llegado mayoritariamente a nuestros días pero, eso sí, con las transformaciones de los tiempos en la incorporación de productos (muchos de ellos llegados de América), la desaparición de otros (el tocino como grasa para freír) y la ayuda de las tecnologías que cada momento histórico fue incorporando. Estos platos, que huían del calificativo de manjares, más o menos evolucionados y sin perder su dignidad, fueron y son recetas arrancadas a la tierra, combinación que les hace ser de fuertes contrastes, pero naturales; de escasos ingredientes, pero agradecidas al paladar; primitivas por su simpleza y, por eso, auténticas.

Los platos de la coquinaria tradicional y popular que aparecen en la obra cervantina, fueron hijos de los fogones de las clases más humildes, de la improvisación, de los productos más baratos y cercanos, en muchos casos, extraídos personalmente de la huerta a pie de casa, del corral detrás del cortijo, con un cepo furtivo fuere el resultado de pelo o pluma, o de las redes cargadas de marisma en el rebalaje; es decir, del paisaje que lo rodeaba puesto en el plato, donde el pan y el recetario elaborado con la base de éste constituían la alimentación de la mayor parte de la población hasta tiempos bastante recientes.(171)

Tal vez por ello, porque sus recetas fueron de transmisión oral hasta bien finalizado el siglo XIX, o ya maduro el siglo XX; amén de que con más o menos criterio y acierto la casi absoluta totalidad de los nombres de platos –no recetas- que aparecen en la obra cervantina y, muy especialmente, en *El Quijote* ya han sido repetida vez guisados, recreados, reinterpretados y, lo que es peor, inventados, se ha optado por tomar como punto de creatividad, que no de reproducción, clonación o interpretación, las recetas de los libros de cocina publicados en los, prácticamente, últimos 15 años de Cervantes.

Hasta bien entrado el siglo XVII la permanencia de la cocina morisca y sefardí era una realidad, especialmente en ambientes rurales y, en todos los órdenes, en el uso casi obsesivo de especias. Mientras que en la cocina popular y cuanto más al sur, más notable era su viva presencia, no deja de ser notable que, a pesar de los resquemores religiosos en el recetario de los libros de esta época, también está presente con nombres parecidos, cambiados o sin disimular; tal es el caso primero de Ruperto de Nola, con dos platos que se apellidan a la morisca, la *Calabaza a la morisca* y las *Berenjenas a la morisca*; en esta última matiza claramente: (sic)... *y sean muy bien soffreydas con buen tocino o con azeyte que sea dulce porque los moros no comen tocino*.(172)

También el gran cocinero de los Austrias, Martínez Montiño, con su *Gallina a la morisca* –receta en la que se inspira Dani García en el recetario de Gastroarte siguiente-, o en dos recetas sucesivas de uno de los platos más emblemáticos moriscos: *Cómo se hace el alcuzcuz* y *Cómo se guisa el alcuzcuz*; además de la *Cazuela mogí de berenjenas*. Mogí es mojí o moxí, la misma que referencia Cervantes en *Los baños de Argel*: *Sale el sacristán con una cazuela mojí y tras él el*

judío,[173] amén de en muy diversas frutas de sartén (suplicaciones, mazapán, buñuelos, etc.).

Los libros de cocina que se editan en esta época, son algo más que simples compilaciones de recetas; Isabel Moyano va más allá y apunta que la *historia de la gastronomía tiene también una dimensión social. Los cocineros son personas al servicio de la monarquía y la aristocracia y serán los que elaboren estos primeros recetarios. Entre ellos los más importantes serán los recetarios cortesanos, escritos normalmente por los cocineros de la corte, con la clara intención de reflejar el poder de su señor, reuniendo en ellos las particularidades alimentarias de una minoría privilegiada. Considerados como libros de prestigio no solían proporcionar muchos detalles, en un intento de proteger el secreto profesional.*[174]

Los libros o recetarios de cocina que se conocían hasta la muerte de Miguel de Cervantes (22 de abril de 1616) escritos en España, son cinco; no obstante, existe un sexto, un primer libro que se escribe en castellano exclusivamente de tema gastronómico –aunque no de cocina-, *Arte Cisoria, o tratado del arte de cortar del cuchillo*, escrito en 1423 por Enrique de Villena, que describe con minuciosos detalles los diversos cuchillos y maneras de cortar o trinchar todo tipo de carnes, pescados y demás productos, además de exponer normas de conducta, protocolo e higiene.

Arte Cisoria

La obra de estos cocineros es, además de prácticamente precolombina en sus ingredientes, renacentista en sus formas y de preponderancia de las carnes. El primero de los mencionados es el *Libro de guisados, manjares y potajes*, publicado en Toledo en 1525 con sus 236 recetas, cinco años después de su versión catalana, *Libre del coch*, de Rupert de Nola, el que fuere cocinero del Ferrando, Rey de Nápoles, sin especificar a cuál de los tres reyes con el mismo nombre se refería. Frente a la cocina palaciega de su recetario, cabe la importancia, amén de ser el primero de su género en España y reeditado hasta doce veces en un siglo, el único que compendia recetas absolutamente previas al descubrimiento y a toda la revolución culinaria que, pasado los años, ello supondría.

Libro de guisados, manjares y potajes

El segundo es obra del confitero toledano –o así se define- Miguel de Baeza, *Los cuatro libros del arte de la confitería*, publicado en Alcalá en 1592, el primer tratado de su género en España que alcanzará una fuerte repercusión. En el capítulo primero describe donde *se cría el azúcar*, especificando,... *este azúcar sale y se cría de unas cañas que son semejantes a las comunes* [...] *y se cría en España en Motril, en Almuñécar, en Pataura*❦*, en Torrox*... una loa al azúcar en una época donde una parte importante de los platos se aderezaban con azúcar o miel: (sic) *En las cosas que Dios ha criado en este mundo para bien y provecho de los hombres es una dellas el açúcar por ser tan suave y dulce y de mucho provecho para muchas cosas, porque dello se hacen muchas conservas y confituras de muchas maneras, medicinas y xaraves para sanos y enfermos.*[175] Baeza, que recopiló el saber de los confiteros de su época en 83 recetas, pretendía que su obra fuese una especie de testimonio de las maneras de este oficio.

Los cuatro libros del arte de la confitería

El tercero en el tiempo de estos recetarios es *Libro del arte de cozina* de Diego Granado Maldonado, escrito en 1599 y cuya tercera y última edición se lanzará en 1614, dos años antes de la muerte de Miguel de Cervantes. No obstante, su importancia real, amén de haber sido cocinero de Felipe III –poco más se conoce de su vida-, es escasa, pues es una copia poco oculta de otros anteriores recetarios,

Libro del arte de cozina

con escasa novedades o aportaciones. *Realizó en su obra un trabajo de recopilación. Transcribió gran parte del libro de Nola y del 'Arte Cisoria' del Infante Enrique de Villena. Copió también* [...] *la obra de Bartolomeo Scappi, 'Opera dell'arte del cucinare',* [...] *Añadió además Granado algo de su propia experiencia particular, incorporando influencias extranjeras, al parecer recogidas durante sus viajes* [...] *Granado reunió setecientas setenta y seis recetas muy diversas, de carnes, pescados, potajes, pasteles y tortas.*(176) Este hecho de ser recopilador o copista de diversos recetarios queda patente en no cambiar nada prácticamente de las originales, y en no preocuparse de dar un mismo nombre a las diferentes denominaciones de un mismo producto en diversas recetas tomadas de autores distintos, como robalo y céfalo que son el mismo pescado. Según Moyano, amén de darle un toque personal a sus recetas, *su pretensión fue hacer un resumen de la cocina europea del momento.* (177)

Lorenzo Díaz afirma que la *sociedad de los siglos XVI y XVII estaba formada asimismo por otros estamentos sociales, con más peso específico en la historia. Existía un campesinado próspero, poderosos ganaderos, ricos mercaderes. Nadie se imagina que el libro de Diego de Granado, publicado en 1599, que conoció un gran éxito, fuera el manual de cabecera de estos estratos sociales y que los gañanes de las vegas del Guadiana y Jabalón y del Campo de Calatrava se preparasen berenjenas a la cazuela o capirotadas de perdiz* [...], *pero posiblemente fueran platos frecuentes en las mesas de la nobleza sevillana o toledana.*(178)

Arte de Cozina, Pasteleria, Vizcocheria y Conserveria,

El primer libro de cocina por su rigor es *Arte de Cozina, Pasteleria, Vizcocheria y Conserveria*, (Madrid, 1611) de Francisco Martínez Motiño o Montiño, que de ambas formas aparece el nombre de este cocinero, posiblemente gallego, por el empleo de términos como *mollo* exclusivamente de dicha región para referirse a una pebre, caldo o salsa. Es sin duda la gran obra de su época con 507 recetas y, como afirma Bennassar, *reeditado veinte veces hasta comienzos del siglo XX, acaba de componer el retrato de la gran cocina del Siglo de Oro.*(179) Martínez Montiño, que entró de galopín❦ en las cocinas de Felipe II, inicia su prólogo criticando sin nombrar a Granado con frases como: (sic) *Solo uno he visto, y tan errado, que basta para echar à perder à quien usare de él,* [...] *y asi las cosas del Libro* (el de Granado) *no están puestas de manera, que ningún Aprendiz se pueda aprovechar, a lo menos los Españoles: antes si se siguieren por él, lo errarán y echarán à perder la hacienda.*(180)

En su *Memorial* cuenta los años que trabajó para *Doña Juana, Princesa de Portugal*. Eso podría explicar, tanto de la presencia reiterada de la lamprea en el recetario, como las recetas con el apelativo gentilicio 'a la portuguesa' (*Una ave a la portuguesa*, *Espinacas a la portuguesa*, o *Sopa de vaca a la portuguesa*). Su trabajo, editado en muchos otros países, sin duda la obra más importante de su época, plasma la cocina palaciega, poco cercana a la realidad popular, pero de productos y técnicas de su momento.

Libro del arte de cozina

El último de los cocineros es Domingo Hernández de Maceras, autor del *Libro del arte de cozina*, editado en 1607. No sólo escribe un libro con 196 recetas, también de las habilidades que durante cuatro décadas aprendió, comenzando de niño como galopillo❦ o galopín, y por ello es frecuente que muchas de sus recetas lleven comentarios que alerten *sobre algunos posibles desconocimientos, errores o descuidos y señalaba sus malas consecuencias.*(181)

Su libro es, de todos lo editados en su época, el que menos se asemeja a una cocina cortesana; su recetario, aunque bien guarnecido de todo tipo de viandas, estaba destinado a estudiantes, hijos de la nobleza y adinerados de su época, pero una cocina no muy alejada de la que se podría cocinar en las casas de cierto nivel, pero con un uso, o abuso si se compara a la cocina de hoy, desproporcionado de la manteca, la miel y los huevos.

Fernando Rueda García
de la Comisión Andaluza de Etnología del Consejo Andaluz del Patrimonio Histórico, miembro de las academias andaluza y malagueña de Gastronomía y Presidente de Gastroarte

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 RUEDA, F. y MARTÍNEZ de VICTORIA, E. *Antropología de la Alimentación*, en Gil, A. Ed. Tratado de Nutrición. 3ª ed. Editorial Panamericana. (en prensa o 2017).

2 RUEDA GARCÍA, Fernando. *La cocina popular de Málaga*. CEDMA, 2ª ed. Málaga, 2014. p. 17

3 CERVANTES, Miguel de. *Los trabajos de Persiles y Sigismunda*. Penguin Clásicos. Barcelona, 2016. lib. IV, VI. p. 424

4 BENNASSAR, Bartolomé. *La España del Siglo de Oro*. Crítica, S.L. Barcelona, 1983. Introducción. p. 10

5 RUEDA, F. *La cocina*... op. cit. p. 25

6 DÍAZ. Lorenzo. *La cocina del Quijote*. Alianza Editorial. Madrid, 2005. p. 11

7 BENNASSAR, B. *La España*... cap. VIII. p. 172

8 GUEVARA, Antonio de. (1539) *Menosprecio de corte y alabanza de aldea*. Clásicos Castellanos. Ed. La Lectura. Madrid, 1915. cap. VII. p. 137

9 CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. I, I. p. 11

10 CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II, XLIV. p. 392

11 DÍAZ, Lorenzo, *Madrid. Bodegones, mesones, fondas y restaurantes. Cocina y sociedad 1412-1990*. Espasa Calpe. Madrid, 1991. p. 65

12 CERVANTES, M. *Don Quijote*… op. cit. II. LIV. p. 429

13 PEDRAZA JIMÉNEZ, Felipe. *El Quijote, el realismo y la realidad*. Rvta. Príncipe de Viana Nº 66. Pamplona, 2005. p. 698

14 CERVANTES, M. *Don Quijote*… op. cit. II. XLIX. p. 409

15 PÉREZ SAMPER, Mª de los Ángeles. *La alimentación en la España del Siglo de Oro*. Ed. La Val de Onsera. Huesca, 1998. p. 14

16 RUIZ, Juan, Arcipreste de Hita. *Libro de Buen Amor*. Ed. Joan Corominas. Gredos, S.A. Madrid, 1973. p. 599

17 CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II, V. p. 256

18 BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. *Fisiología del gusto*. Ed. Óptima. Barcelona, 2001. p. 19

19 PÉREZ, Mª. *La alimentación*... op. cit. p. 69

20 LONGÁS MIGUEL, Ángel. *El lenguaje de la diversidad*. Prensas Universitarias de Zaragoza, 2004. p. 198

21 VILLEGAS BECERRIL, Almudena. *Hábitos alimentarios y cocina del Quijote*. Ámbitos. Rvta. de Estudios de Ciencias Sociales y Humanidades. Nº 13, 2005. p. 23

22 MARTÍNEZ MONTIÑO, Francisco. *Arte de cocina, pastelería, vicocheria y conserveria*. ed. fácsimil. Extramuros, Sevilla, 2008. cap. I. p. 5

23 CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II, XXXII. p. 356

24 ESTEBANILLO GONZÁLEZ. *La vida y hechos de Estebanillo González*. Clásicos Castalia. Madrid, 1978. t. I, cap. II. p. 186

25 CERVANTES, Miguel dE. *Novelas ejemplares*, en *La Ilustre Fregona*. ed. Jorge García López. Galaxia Gutenberg. Círculo de Lectores. Barcelona, 2005. p. 374

26 VEGA, Lope de. *Las bizarrías de Belisa*. Cátedra, Letras hispánicas. Madrid, 2004. act. I. p. 110

27 CALDERÓN DE LA BARCA, Pedro. *Pésame de la viuda*, en *Entremeses, jácaras y mojigangas*. Clásicos Castalia. Madrid, 1983. p. 357

28 COVARRUBIAS OROZCO, Sebastián de. *Tesoro de la lengua castellana o española*. Madrid, 1611. II parte. p. 456 v

[29] CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II, L. p. 416
[30] *Diccionario de Autoridades*. Ed. facsímil de la RAE. t. III, Madrid, 2014. p. 346
[31] *Diccionario Enciclopédico Hispano Americano*. Montaner y Simón, Editores. Barcelona, 1890. t. VI. p. 953
[32] RUEDA, F. y MARTÍNEZ, E. op. cit.
[33] CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II, XIV. p. 285
[34] CERVANTES, M. *Novelas*... op. cit. *Prólogo al lector*.
[35] TRANCÓN PÉREZ, Santiago. *Huellas judías y leonesas en el Quijote: Redescubrir a Cervantes*. Punto Rojo Libros, S.L. Sevilla, 2014. p. 32 ss
[36] DÍAZ, L. *La cocina*... op. cit. p. 92
[37] Santiago El Verde o El Sotillo. *Costumbres del S. XVII*, en *La Ilustración Española*. Nº X, Madrid, 15 de marzo de 1888. p. 178
[38] GÓNGORA, Luis de. *Antología*. Undécima edición. Colección Austral. Espasa Calpe. Madrid, 1981. p. 125
[39] VEGA, Lope de. *Justa poética del glorioso San Isidro*, en *Colección de obras sueltas*. Imprenta Antonio de Sancha. Madrid, 1777. t. XII. Décimas del Maestro Burguillos. p. 249
[40] VÉLEZ DE GUEVARA, Luis. *El Diablo Cojuelo*. Catedra. Madrid, 1984. Tranco II. p. 80
[41] PÉREZ-TENESSA, Antonio. *La fabulosa historia del chocolate*, en *Revista Española de Estudios Agrosociales y Pesqueros*. MAPYA, Madrid, 2000, Nº 186. p. 271
[42] MOLINA, Tirso de. *Amazonas de las Indias*, en *Obras dramáticas completas III*. Aguilar. Madrid, 1968. Jornada III, esc. VII. p. 728
[43] QUEVEDO, Francisco de. *La vida del Buscón*. Círculo de Lectores, Biblioteca Clásica de la RAE. Barcelona, 2011. I, III. p. 18
[44] CERVANTES, M. *El Quijote*. op. cit. II, LXVI. p. 474
[45] *ibid*. II, LIV. p. 429
[46] RUEDA, F. y MARTÍNEZ, E. *Antropología*... op. cit.
[47] VÉLEZ, L. *El Diablo*... op. cit. Tranco II. p. 88
[48] ALEMÁN, Mateo. *Guzmán de Alfarache*. Ediciones Perdidas. Almería, 2003. vol. I, lib. II, IV. p. 560
[49] QUEVEDO, Francisco de. *Sueños y discursos*. ed. facsímil de 1627. C.E.G.A.L. Madrid, 1980. p. 16 v
[50] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I. IX p. 36
[51] *ibid. II, XLIX. p. 409*
[52] Anónimo. *Lazarillo de Tormes*. Vicens Vives. Clásicos Hispánicos. Barcelona, 2010. Tratado II. p. 34
[53] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I. XXXVII. p. 171
[54] PÉREZ, Mª. *La alimentación*... op. cit. p. 84
[55] GAUTIER, Théophile. *Viaje por España*. ed. facsímil. Maxtor. Valladolid, 2008. cap. III. p. 27
[56] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I, I. p. 11
[57] QUEVEDO, F. *La vida*... I, III. p. 18
[58] DELICADO, Francisco. *La lozana andaluza*. Ediciones Libanó, Sevilla, 1998. Mamotreto XVI. p. 68
[59] BERNÁLDEZ, Andrés. *Historia de los Reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel*

en Fernandez Martorell, Mercedes. *Caminar con leyes para comer. La alimentación mediterránea*. Institut Català de la Mediterrània. Barcelona, 1996. p. 404

60 QUEVEDO, Francisco de. *La vida poltrona*, en *Obras completas*. 6ª ed. Aguilar. Madrid, 1978. p. 348

61 El Doctor Thebusem. *La mesa moderna*. Cerro Alto Editorial. Sevilla, 1994. p. 144

62 QUEVEDO, F. *La vida*... op. cit. I, III. p. 18

63 COVARRUBIAS, S. *Tesoro*... op. cit. p. 520 v.

64 PÉREZ GALDÓS, Benito. *Miau*. Biblioteca Pérez Galdós. Alianza Editorial. Madrid, 1997. cap. XXII. p. 197

65 IBN RAZIN AL-TUGIBI. *Relieve de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*. Estudio de Manuela Marín. Ediciones Trea. Gijón, 2007. p. 235

66 COVARRUBIAS, S. *Tesoro*... op. cit. p. 568 v.

67 HERNÁNDEZ DE MACERAS, Domingo. *Libro del arte de cozina*. ed. facsímil de la 1ª ed. 1607. Ed. Maxtor, Valladolid, 2004. p. 55

68 CERVANTES, M. *Don Quijote*... op. cit. II-XLVII. p. 401

69 BARRIONUEVO DE PERALTA, Jerónimo, *Avisos del Madrid de los Austrias y otras noticias*. Castalia. Madrid, 1996. p. 62

70 Diverso fragmentos de la "olla, la adafina y la olla podrida" extraídos de RUEDA GARCÍA, Fernando. *La cocina malagueña*. Prensa malagueña, S.A. Málaga, 2009. t. VIII. p. 62 y ss

71 POLO MEDINA, Jacinto. *El buen humor de las musas*, en *Obras completas*. Biblioteca de autores murcianos. Murcia, 1948. Silva III. p. 266

72 CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I, XLI. p. 181

73 CERVANTES, M. *Los trabajos*... op. cit. III. VII. p. 309

74 ALEMÁN, M. *Guzmán*... vol. I, lib. II, I. p. 121

75 DOMÍNGUEZ ORTIZ, Antonio. *El Antiguo Régimen: Los Reyes Católicos y los Austrias*. Historia de Alfaguara III. Alianza Editorial S.A. Madrid, 1977. p. 163

76 MAGRO, Elísabet. *Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro*. Escenas cervantinas. Conferencias del Museo Casa Natal de Cervantes. 5, XI, 2010

77 CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. I, XI. p. 41

78 *ibid*. II, XIII. p. 283

79 *ibid*. XVII. p. 62

80 CERVANTES, Miguel de. *La gitanilla* en *Novelas ejemplares*. Espasa-Calpe, S.A, Colección Austral. Madrid, 1979. p. 46

81 CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. II-LIII. p. 427

82 COVARRUBIAS, S. *Tesoro*... op. cit. p. 433

83 Azorín, *Con permiso de los cervantistas*. Visor Libros, S.L. Biblioteca Cervantina. Madrid, 2005. p. 205

84 ESTEBANILLO. *La vida*... op. cit. t. I, cap. IV. p. 233

85 CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I-XLI. p. 187

86 CERVANTES, M. *Los trabajos*... op. cit. I. II. p. 56

87 PARDO BAZÁN, Emilia Condesa de. *La cocina española antigua*. Ediciones Poniente. Madrid, 1981. p. 4

88 DELICADO, F. *La lozana*... op. cit. Mamotreto II. p. 19

89 ESTEBANILLO. *La vida*... op. cit. t. II, cap. VII. p. 341

90 CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I, X. p. 39

[91] ESPINEL, Vicente. *Vida del escudero Marcos de Obregón*. Espasa Calpe. Madrid, 1970. t. II, Relación III, Descanso X. p. 201
[92] CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. II, XVII. p. 295
[93] VEGA, Lope de. *El villano en su rincón*. Cátedra, Letras Hispánicas. Madrid, 1987. Jornada II. p. 154
[94] CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. I, X. p. 39
[95] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. cap. I. p. 16
[96] POLO DE MEDINA, Jacinto. *Fábula de Apolo y Dafne*. Real Academia Alfonso X El Sabio. Notas de Jean Bourg, Murcia, 2003. Versos 270-271
[97] CERVANTES, Miguel de. *El rufián dichoso,* en *Ocho comedias y ocho entremeses nuevos, nunca representados*. Aneto, Zaragoza, 2005. vol. III. p. 11
[98] SÁNCHEZ QUEVEDO, Isabel. *Un viaje por España en 1679*. Ediciones Akal. Madrid, 1994. p. 21 ss
[99] QUEVEDO, F. *La vida*... op. cit. lib. III, VII. p. 144
[100] Marcellin Defourneaux, *La vida cotidiana en la España del Siglo de Oro*. Barcelona, Argos Vergara, 1983. p. 148.
[101] CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. II, XLIII. p. 388
[102] VEGA, Lope de. *Isidro*, en *Obras completas, Poesías I*. Fundación José Antonio de Castro. Madrid, 2002. Canto IV. p. 319
[103] QUEVEDO, F. *La vida*... op. cit. lib. I, cap. III. p. 21
[104] COVARRUBIAS, S. *Tesoro*… op. cit. p. 168
[105] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I, I. p. 11
[106] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. p. 33
[107] *ibid*. p. 259
[108] *ibid*. p. 33
[109] RUEDA, F. *La cocina*... op. cit. p. 321
[110] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. II, IL. p. 409
[111] VEGA, Lope en RODRÍGUEZ MARÍN, Francisco. *El yantar de Alonso Quijano el Bueno*. Revista de Archivos, Bibliotecas y Museos. Madrid, 1916. p. 20
[112] VEGA, Lope. *Fuenteovejuna*. Edición Juan María Marín. Cátedra. Madrid, 1995. act. I, vs: 233 a 238. p. 93
[113] ALEMÁN, M. *Guzmán*... op. cit. vol. II. lib. III, IV. p. 560
[114] RUEDA GARCÍA, Fernando. *El salmorejo cordobés en la cocina creativa*. Cofradía Gastronómica el Salmorejo Cordobés. Córdoba, 2014. p. 16
[115] CRUZ, Ramón de la. *El padrino y el pretendiente* en *Colección de sainetes*. Librería Europea. Madrid, 1843. t. II. p. 582
[116] RUEDA, F. *El salmorejo*... op. cit. p. 19 ss
[117] LOBERA DE ÁVILA, Luis. *El Vanquete de nobles cavalleros* (1530). ed. facsímil. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 1991. p. 96
[118] PÉREZ, Mª. *La alimentación*... op. cit. p. 78
[119] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. II, XX. p. 309
[120] CERVANTES, Miguel de. *La Española Inglesa* en *Obras Completas II*. Centro de Estudios Cervantinos. Alcalá de Henares, 1994. p. 624
[121] CERVANTES, Miguel de. *Rinconete y Cortadillo* en *Obras Completas II*. Centro de Estudios Cervantinos. Alcalá de Henares, 1994. p. 575
[122] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. II-XLIII. p. 388

[123] *ibid*. II-XXXI, p. 346
[124] SÁNCHEZ, Mª. *Un viaje*... op. cit. p. 19
[125] ESTEBANILLO. *La vida*... op. cit. t. I, cap. II. p. 176
[126] CAMBA, Julio. *La casa de Lúculo o el arte de comer*. *Nueva fisiología del gusto*. Colección Austral, Nº 343, 8ª ed. Espasa Calpe, Madrid, 1972. p. 30
[127] CERVANTES, M. *El Quijote*… op. cit. I, XI. p. 40
[128] POLO MEDINA, Jacinto. *El buen humor de las musas*, en *Obras completas*. Biblioteca de Autores Murcianos. Murcia, 1948. Epigrama I. p. 255
[129] QUEVEDO, Francisco de. *Antología poética comentada*. ed. Fernando Gómez Redondo. Edaf, S.A. Madrid, 2004. p. 323
[130] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. p. 21
[131] HERNÁNDEZ, D. *Libro*... op. cit. p. 36
[132] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. p. 138
[133] *ibid*. p. 272
[134] HERNÁNDEZ, D. *Libro*... op. cit. p. 26
[135] CERVANTES, M. *El Quijote*. op. cit. II, XX, p. 309
[136] *ibid*. II, LXII. p. 457
[137] *ibid*. II XLVII p. 400
[138] CERVANTES, Miguel de. *Las dos doncellas*, en *Obra Completa II*. Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares, 1994. p. 806
[139] ALEMÁN, M. *Guzmán*... II parte, lib. II, III. p. 410.
[140] SÁNCHEZ, Mª. *Un viaje*... op. cit. p. 20
[141] ESTEBANILLO. *La vida*... op. cit. t. II, cap. XII. p. 468
[142] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. p. 284
[143] GRANADO, Diego. *Libro del arte de cozina*. Facsímil de la ed. de 1614. Pagès Editors. Lleida, 1991. p. 248
[144] CERVANTES. *Quijote*. op. cit. I, II p. 15
[145] *ibid*. II, X. p. 274
[146] *ibid*. I, XVIII. p. 69
[147] Bretón de los Herreros, Manuel, en *Diccionario Enciclopédico*... op. cit. t. II. p. 173
[148] Mª E. Gil Merlo, Mª C. Matallana González, Mª E. Torija Isasa. *Los alimentos manchegos en las obras de Cervantes. Cuadernos de Estudios Manchegos*, Nº 35. II época, 2010 p. 357
[149] CERVANTES, Miguel de. *El licenciado vidriera* en *Obra Completa II*. Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares, 1994. p. 673
[150] CERVANTES, M. *El Quijote*... op. cit. I, III, p. 16
[151] CERVANTES, M. *Los trabajos*... op. cit. III, X. p. 330
[152] CERVANTES, M. *Rinconete*... *op. cit*. p. 568
[153] CERVANTES. *Quijote*... op. cit. I, II. p. 15
[154] *ibid*. II, LIV. p. 429
[155] GRANADO, D. *Libro*... op. cit. p. 176
[156] CERVANTES, M. *Los trabajos*... I, VI. p. 77
[157] CERVANTES, M. *El rufián dichoso* en en *Ocho*... op. cit. vol. III. p. 11
[158] *ibid*. vol. III. p. 11
[159] RUEDA GARCÍA, Fernando. *El aguacate. La fruta de las Indias Occidentales que cautivó el Sur de España*. Trops. Málaga, 2016. p. 21

[160] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. p. 21
[161] HERNÁNDEZ, D. *Libro*... op. cit. p. 55
[162] CERVANTES, M. *Don Quijote*. op. cit. I-XI. p. 40
[163] FONT QUER, Pio. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Península. Barcelona, 2009. p. 583
[164] CERVANTES, M. *Rinconete*... op. cit. p. 587
[165] MOYANO ANDRÉS, Isabel. *La cocina escrita* en *La cocina en su tinta*. Biblioteca Nacional de España, 2010. p. 17
[166] VÉLEZ, Luis. *El diablo*... op. cit. Tranco VI. p. 72
[167] GRANADO, D. *Libro*... op. cit. p. 389
[168] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. Prólogo del autor.
[169] LONG, Janet, coord. *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. UNAM, México, 2003. p. 9
[170] MOYANO, I. *La cocina*... op. cit. p. 19
[171] RUEDA, F. *La cocina*... op. cit. p. 15
[172] NOLA, Ruperto. *Libro de guisados*. ed. facsímil. Ed. Maxtor, Valladolid, 2010. fol XXVI.
[173] CERVANTES, M. *Los baños de Argel*, en *Ocho*... op. cit. vol. II. p. 72
[174] MOYANO, I. *La cocina*... op. cit. p. 19
[175] BAEZA, Miguel de. *Los quatro libros del arte de la confitería.1592*. Antonio Pareja Editor. Toledo, 2014. p. 25
[176] PÉREZ, Mª. *La alimentación*... op. cit. p. 23 ss.
[177] MOYANO, I. *La cocina*... op. cit. p. 23
[178] DÍAZ. L. *La Cocina*... op. cit. p. 41
[179] BENNASSAR, B. *La España*... op. cit. cap. VI, p. 143
[180] MARTÍNEZ, F. *Arte*... op. cit. Prólogo del autor
[181] PÉREZ, Mª. *La alimentación*... op. cit. p. 65

Visión nutricional de la alimentación en la Edad de Oro. Las recetas cervantinas

Durante el renacimiento español la alimentación sufre una transición importante respecto del periodo medieval. La llegada de los aires clásicos, especialmente en medicina con las ideas de Hipócrates y Galeno, junto con la influencia religiosa y la incorporación paulatina de los alimentos del nuevo mundo, determinan un periodo de cambio en los hábitos nutricionales de la población. Estos hábitos, además, eran diferentes dependiendo del nivel social y económico de la población, los que gozaban de una cierta capacidad económica, cualesquiera que fuese su estatus social, tenían una estructura de dieta diferente a los estratos más bajos sociales y económicos, en parte derivado de las ideas de que la fisiología del noble era distinta a la del villano.
Todos estos condicionantes, además del inicio de la cocina con técnicas novedosas, y el comienzo de un germen de higiene alimentaria, conforman los hábitos y estructura alimentaria de la población.

I. Algunas consideraciones sobre la alimentación y la nutrición en la Edad de Oro en España

Debemos destacar, en primer lugar, un hecho singular que, si bien ocurre en nuestros días, era especialmente marcado en este periodo final del Renacimiento; las diferencias socioeconómicas de la población.
En la actualidad se conoce que los estratos de población con menor nivel socioeconómico y cultural tienen un patrón alimentario más pobre nutricional, consumen con más frecuencia y en raciones de mayor tamaño alimentos con una baja densidad de nutrientes –pocas vitaminas o minerales por cada caloría consumida-, y alta densidad calórica –gran cantidad de calorías por gramo de alimento ingerido-. Este modelo alimentario viene propiciado por el precio de los alimentos. La oferta alimentaria actual de las grandes superficies es impresionante y el consumidor, poco educado en materia alimentaria y nutricional, selecciona sus alimentos de acuerdo a criterios diferentes a la salud. Estos criterios pueden ser precio, disponibilidad, facilidad en la preparación, publicidad, etc. Los alimentos precocinados, preparados para comer o preparados para cocinar, altamente procesados tienen las características antes expuestas, baja densidad en nutrientes, especialmente micronutrientes –minerales y vitaminas- y alta densidad calórica. Estos dos aspectos negativos se deben al uso de ingredientes que aportan calorías vacías como los azúcares u otros que disminuyen su valor nutricional y saludable como gran cantidad de grasa –con alto contenido calórico por gramo-, especialmente grasa saturada de lácteos y carne de animales terrestres (cordero, vaca, etc.) y sal, sodio. Todo ello ha puesto de manifiesto en distintos estudios epidemioló-

gicos que los individuos con ingresos más bajos tienen mayor incidencia de obesidad y enfermedades crónicas no trasmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.).

A finales del siglo XVI la estructura social de la población era muy marcada. De los tres estamentos, en el tercero, al que pertenece la gran masa poblacional, se encuentran una especie de 'clase social alta y media', alrededor de las cortes, los conventos y del mundo del comercio y artesanal, y otra de bajos ingresos, labradores y trabajadores de otros oficios, aparte del importante colectivo de menesterosos y mendigos. Estas diferencias se reflejaban de manera marcada en la alimentación; así, los que se encuentran en esa 'clase social alta y media' se alimentaban con abundante cantidad y calidad de alimentos mientras los que gozan de menos ingresos, o ningunos, tenían una dieta monótona con alimentos de bajo contenido calórico y nutricional que se repetían día tras día.

De lo descrito por los cronistas y escritores de la época podemos obtener un retrato aproximado de las costumbres alimentarias en cuanto a la estructura de las comidas y el patrón alimentario. Algunos aspectos destacables se apuntan a continuación.

El pan, y en consecuencia los cereales y sus derivados, constituía la base de la alimentación en los estratos populares. También se incluía en los menús de los acomodados. La diferencia estriba en que los menos afortunados económicamente tomaban pan moreno, rico en fibra dietética, con mayor riqueza en nutrientes y la 'clase alta y media', pan blanco de harinas refinadas. En consecuencia, el más saludable, el moreno, evitaba a los segmentos más bajos de la población un problema de salud, el estreñimiento, habitual en los privilegiados.

Respecto a los lácteos, el rey era el queso, es decir, la leche fermentada, más fácil de conservar en una época en el que el frio como medio de conservación de alimentos no existía. Este consumo de productos lácteos fermentados constituye una de las características de la alimentación mediterránea con un menor consumo de leche líquida. Importante su consumo tanto por los grupos populares como acomodados ya que este grupo de alimentos constituye, aparte de una fuente de proteína de alta calidad, el principal aporte de calcio, necesario para el mantenimiento de la densidad ósea en el adulto, evitando las fracturas de estrés e imprescindible para las épocas de crecimiento (niñez y adolescencia).

Las comidas eran muy especiadas, tanto con especies locales como venidas de otros países, especialmente de oriente. El uso de especias es importante en dos aspectos, uno es que aportan micronutrientes como vitaminas y minerales, o nutrientes como ácidos grasos omega-3 de cadena larga (alfa-linolénico) y componentes bioactivos como antioxidantes o compuestos azufrados. Por otro lado, la presencia de estos ingredientes minoritarios permite reducir el contenido en sal de las recetas, algo positivo en la prevención y tratamiento de la hipertensión. Este aspecto es especialmente importante en las personas mayores en las que el sentido del gusto esta disminuido y la presencia de potenciadores del sabor como las especias pueden ayudar a que este colectivo tenga una dieta mejor. Lógicamente, este aporte de potenciación orosensorial❦ podría enmascarar alimentos ya deteriorados o contaminados, especialmente, en una época en que la seguridad alimentaria no era una prioridad.

Se debe destacar que también se abusaba de ingredientes como el azúcar o la miel

que aportaban calorías sin más y esto podría repercutir en una mayor incidencia de sobrepeso y obesidad, en especial en los que disfrutaban de posición más acomodadas con un bajo nivel de actividad física. Ambas aportan fructosa de la que se conoce hoy su implicación, si se consumen de forma habitual, en la adiposidad abdominal que se relaciona con las alteraciones cardiacas y cerebrales (infarto de miocardio e ictus).

Otro de los ingredientes que aparecían frecuentemente en los platos de estos siglos es el huevo. Todos conocemos las propiedades nutricionales del huevo y su prohibición en personas con el colesterol alto por su elevado contenido en este lípido. Debemos hacer dos consideraciones a la luz de los conocimientos actuales. Uno, el huevo aunque rico en colesterol, no se relaciona con los niveles de colesterol sanguíneo como lo demostrado para el consumo de grasa saturada. El huevo aporta la proteína de mayor calidad de todos los alimentos que consumimos y la yema tiene vitaminas importantes que son deficitarias en la población como la vitamina D. Por otro lado el colesterol de los alimentos es un nutriente de especial importancia en la infancia. El sistema nervioso central necesita este nutriente para construir el entramado neuronal necesario para el desarrollo cognitivo del niño. Por ello, en los años 60, 70 del siglo XX los pediatras decían a las madres que les incluyeran en la alimentación de los niños las 'sesadas', el cerebro de animales, la víscera que contiene mayor cantidad de colesterol.

Un ingrediente estrella en esta época y en la actualidad es el ajo. Este alimento está omnipresente en la cocina española a través de los siglos. El ajo tiene una serie de componentes bioactivos, que no nutrientes, que le confiere sus propiedades orosensoriales, su sabor singular, y sus propiedades nutricionales. Estos componentes funcionales son, no solo los tradicionales compuestos azufrados sino otros muchos con diferentes papeles en la prevención de enfermedades como la hipertensión, alteraciones cardiacas y vasculares y cáncer. Lo remarcable de estas acciones es que la mayoría de ellas se consiguen con una ingesta diaria de un diente de este vegetal.

En el apartado de grasa culinaria o añadida el panorama de la Edad de Oro no es el ideal. Aunque estamos en un país de olivos, las referencias más frecuentes (hasta tres veces más) son el uso de grasa animal, fresca o salada, de vacuno o de cerdo, para cocinar y aderezar los platos. El aceite de oliva también aparece pero en mucha menor proporción. Sabemos que el patrón de la dieta mediterránea descrito por Ancel Keys a mediados del siglo XX tiene como característica principal el uso del aceite de oliva virgen como grasa de adición y para aderezo y cocinado. Pero hay más, el patrón mediterráneo se caracteriza por un consumo bajo de carne y sus derivados. Está claro que la dieta de la Edad de Oro no es de corte mediterráneo a pesar de que las recetas de pescado aparecen de forma frecuente. Por otro lado, las grandes comilonas de las clases económicamente privilegiadas, no se corresponde con el carácter frugal de la dieta que conocemos en los países mediterráneos de mediados del siglo pasado. En este sentido, y de forma global, las capas económicas más bajas, se acercaban más a la dieta mediterránea con una ingesta a base de pan, vino y aceite, con algunas pocas verduras y hortalizas y legumbres. Este característico uso de la grasa animal en el cocinado y el abuso de carne de animales terrestres establecen un perfil de dieta alejado de la mediterránea con los beneficios de salud reciente y ampliamente demostrados. No debemos

olvidar que este patrón es también compatible con las frecuentes descripciones de ataques de gota, enfermedad de reyes y privilegiados de esta época, ya que el consumo de carnes y vísceras, además de pescado, con un exceso de purinas, precipitaba la aparición de los síntomas articulares de esta enfermedad metabólica, la hiperuricemia❦.

Es interesante apuntar que, aunque la casquería en general era despreciada por los potentados, es un grupo de alimentos que contienen menor cantidad de grasa que los cortes de musculo con su grasa incorporada, y tienen un contenido importante en vitaminas como la B12 y otras del grupo B, y además A, D y E.

Si además, la grasa animal se salaba, otro problema nutricional añadido, un exceso de sodio y su relación con la hipertensión arterial.

Es destacable en el uso de alimentos de estos siglos la no incorporación de los que provenían del nuevo mundo. Esto es especialmente cierto para el tomate y en menor medida para el pimiento, el chocolate, el maíz y el pavo. No obstante como se puede deducir de los ingredientes de las recetas recogidas, el tomate no aparece y el pimiento, en rara ocasión. Esta resistencia a introducir en la dieta, en la cocina, estos alimentos también contribuye a alejar este patrón alimentario del mediterráneo.

Los pescados y mariscos aparecen muy a menudo en las recetas de esta etapa e incluyen gran variedad de especies. Pescado blanco y azul, grande y pequeño, moluscos y crustáceos. Además, se incluyen diversas formas de conservación, así hay pescado fresco, salado, ahumado, seco o cecial, etc. La razón de la presencia de este grupo de alimentos va más allá de su valor nutricional y se relaciona con la religión, la abstinencia de todos los viernes del año y durante la cuaresma hacen necesario la presencia del pescado en la dieta, más cuando la carne era el alimento omnipresente. Este hecho permite que la dieta que se consumía en esta época incluyera componentes importantes para la salud como son los ácidos grasos omega-3 de cadena muy larga, el EPA (ácido eicosapentaienóico) y DHA (ácido docosahexaenóico).

Estos componentes de la grasa del pescado tienen funciones importantes ya que poseen actividad antiinflamatoria y son componentes imprescindibles del sistema nervioso central (cerebro y médula espinal). Su consumo habitual, es decir al menos dos raciones semanales, se relaciona con un mejor desarrollo del sistema nervioso en los niños mejorando aspectos relacionados con la visión y en la esfera cognitiva. En adultos se han relacionado principalmente con la menor incidencia de enfermedad coronaria isquémica (infarto de miocardio), incluso con la menor mortalidad por esta causa en personas que ya han sufrido un infarto.

Como nota no tan positiva, pero necesaria en la época para mejorar la higiene y seguridad alimentaria, y evitar las enfermedades relacionadas con alimentos en mal estado (toxiinfecciones alimentarias como salmonelosis), está el consumo de pescados secos, salados, ahumados los primeros por su aporte de sodio y los últimos por la presencia de sustancias potencialmente cancerígenas que se forman en el proceso del ahumado.

Por último, debemos destacar otro hecho alimentario que, de nuevo, separa a la población de la España de estos siglos del patrón alimenticio mediterráneo; el postre. Aunque aparece en alguna receta, la fruta está virtualmente ausente de los alimentos que constituían el postre, al menos la fruta fresca. Los postres a menudo

incluían queso, aceitunas, pastelillos y frutas de sartén❦, y en ocasiones frutas tratadas culinariamente y que incluían azúcar como la carne de membrillo. Esta característica de la estructura alimentaria es una de las más negativas de la época. Según se deduce de los escritos de los siglos XVI y XVII, la fruta no tenía una buena consideración como alimento, al menos fresca, y por ello no se incluía como postre en los menús habituales. Cuando aparece lo hace al principio de la comida ya que existía la creencia de que las frutas fermentaban en el estómago si se ingerían al final de la comida.

En relación con el número de episodios de ingesta diarios, del número de comidas, en la Edad de Oro se hacían, normalmente, tres comidas: desayuno, comida de mediodía y cena. De ellas, la única que se hacía con alimentos calientes era la comida. Este patrón de comidas no es el recomendado en la actualidad que recomienda mayor número de ingestas; al menos cinco y de menor tamaño, con menos cantidad de alimentos. Es necesario relacionar esta estructura de comidas con las costumbres sociales y con la estructura laboral y escolar de la época.

El desayuno se considera una de las principales comidas del día, pues se realiza tras un periodo de ayuno nocturno de ocho horas y previo al periodo de mayor actividad diaria, la mañana, donde se concentran las jornadas escolares y laborales. Por ello se recomienda que el 25%, al menos, de la ingesta diaria de calorías corresponda a este episodio de comida. Sin embargo, el desayuno en la época de Cervantes, era como mínimo peculiar, al menos en los adultos, ya que el letuario o desayuno tradicional consistía en cáscaras de naranja amarga o cachorreña (*Citrus x aurantium*) confitada con miel y una copa de aguardiente. No se incluía en este primera comida del día ni lácteos, ni cereales, ni grasa, ni fruta (al menos pulpa) solo azúcares y alcohol, con algo de fibra. Un desayuno nutricionalmente malo y escaso cuantitativamente. La estructura de un desayuno saludable incluye alimentos de diferentes grupos como leche y derivados, frutas y verduras, cereales y derivados y grasa saludable.

La comida de mediodía era cuantitativamente la más abundante, además la única en la que se consumía alimentos calientes. Su plato central, aunque no único, al menos en clases acomodadas, era la olla, donde cabía todo tipo de alimento, aderezado con especias del terreno y, si había maravedíes, del lejano oriente, grasa de todo origen (animal o aceite), carnes variadas y en abundancia (vaca, carnero, pollo, perdiz, pichón, conejo, liebre, etc.), pescado y alguna verdura que se añadía de forma habitual, y cebolla y ajo. Esta comida de gran tamaño y de importante carga calórica necesita mucho tiempo para su correcta digestión y este tipo de comidas se relaciona con una mayor eficacia calórica y en consecuencia mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. La cena fría se proveía de las sobras del mediodía, es decir las carnes, habitualmente, ingeridas en trozos (salpicón), junto con cebolla y pan. Un aspecto positivo de la cena es evitar el desperdicio de alimentos –mal que nos aqueja, y de forma grave, en nuestro tiempo-. Hoy en día se tiran casi más alimentos de los que se consumen y, desde el punto de vista de una dieta sostenible esta situación provoca desajustes tanto en la distribución de alimentos en la población mundial como en las pérdidas económicas y sociales que esto supone. La cocina de las sobras, que a mediados del siglo pasado, se practicaba en una gran parte de los hogares (croquetas, albóndigas, ropa vieja, etc.), hoy se está perdiendo.

De forma global la alimentación de esta época se aparta de las recomendaciones

nutricionales actuales reflejadas en el patrón de alimentación mediterránea. Esto no es nuevo y actualmente los estudios epidemiológicos sobre consumo de alimentos en España confirman el alejamiento de la dieta mediterránea.
Como hemos recogido en párrafos anteriores, la base de la alimentación en el periodo que nos trae son los cereales (principalmente pan) y la carne, los pescados entran en el marco de las recomendaciones religiosas, las verduras escasas y poco recomendadas al igual que las frutas. Estos dos grupos de alimentos, base de la alimentación mediterránea, se consideran poco nutritivos y solo se recomiendan para *equilibrar el cuerpo enfermo*, como remedio o medicina. El consumo de lácteos se limita prácticamente a los fermentados; las legumbres tampoco tienen una gran consideración nutricional, en especial las lentejas, ni tampoco los frutos secos, si exceptuamos las almendras. En relación con la grasa de adición, aunque la consideración del aceite de oliva era buena, no era la grasa de elección en la mayoría de las recetas que aparecían en los libros de cocina, utilizándose la grasa animal de cerdo o vaca, para adición y cocinado. Es importante destacar también la presencia de azúcar en numerosos platos, especialmente en los postres, ya que las frutas, si se incluían, era al principio de la comida para no 'estropear' la digestión.
Una dieta, en fin, desequilibrada, rica en proteínas animales y grasa saturada, con azúcares añadidos y de baja densidad en micronutrientes (vitaminas y minerales). La valoración nutricional de las recetas nos muestran que, del total de calorías consumidas, entre el 50-60% corresponden a la grasa, el 23-25% a la proteína y el resto a los hidratos de carbono. Esta distribución calórica se asemeja, curiosamente, a la de la llamada dieta occidental o globalizada.
Aunque la epidemiología nutricional no estaba desarrollada en el siglo XVII, y los conceptos científicos lejanos a los actuales, los documentos disponibles nos cuentan una incidencia importante de problemas de malnutrición y subnutrición; como escorbuto, pelagra y otros déficits de micronutrientes; gota, por el abuso del consumo de carnes, especialmente vísceras; obesidad, por un exceso de calorías, especialmente en los grupos con economía solvente y hábitos de vida sedentarios; y enfermedades cardiovasculares. No obstante, estos datos son orientativos y sin posibilidad, a excepción de los problemas de desnutrición, de asociarlos con la dieta. Lo que sin duda era un problema de salud importante relacionado con la alimentación era la higiene alimentaria y las toxinfecciones derivadas de la falta de medios para la conservación de los alimentos si exceptuamos el calor, los escabeches y adobos, los salados, ahumados y secados.

II. Comentarios nutricionales de las recetas

Un breve recorrido alimentario y nutricional por las recetas incluidas en este libro, las de los recetarios del siglo XVII y las actuales. No se pretende hacer comparaciones entre ambas, sino constatar como en la cocina actual hay modificaciones cualitativas y cuantitativas en ingredientes y nuevas técnicas culinarias que pueden repercutir en el perfil nutricional de las recetas, tanto en sentido positivo como negativo. Se debe tener en cuenta que el contexto alimentario, cultural y social de estas recetas es muy diferente en la Edad de Oro que en la actualidad; por lo que una crítica comparativa no sería acertada.

Para cada receta se destacan los ingredientes y el aporte calórico y de nutrientes, siempre centrándonos en lo más importante; pues, un análisis pormenorizado sería tedioso y repetitivo y, además, no aportaría mayor información útil. Para diferencias la receta de siglo XVII de la actual cuando ambas tengan el mismo nombre, siempre primera la del siglo XVII, seguida de la actual.

OLLA DE ATÚN. Receta de alto contenido calórico con proteína de alta calidad y la fibra de las verduras añadidas. Presencia de omega-3. Un exceso de grasa por la fritura previa del atún y la harina frita. No hace referencia a la grasa si es vegetal o grasa animal.
OLLA DE ATÚN. Respecto de la anterior, esta receta mejora en la no fritura previa del atún y la no adición de harina frita. Aunque es grasa animal donde se cocinan las verduras y después se termina el atún, esta receta es calórica por su alto contenido en grasa saturada, también insaturada omega-3 del atún. Mejorada nutricionalmente.

PARA FREYR Y HAZER ESCAUECHE DE LAS SARDAS. Un escabeche típico de la cocina mediterránea. Utiliza el aceite de oliva. Omega-3, proteína de alta calidad y cítricos. Como es habitual se le añaden después otros componentes que enriquecen en calorías la receta.
ESCABECHE DE CABALLA. Respeta la receta original sin el huevo y el pan. Un escabeche tradicional, mediterráneo y saludable.

ESCABECHE DE ATÚN. Un escabeche que se sigue haciendo hoy, tradicional, mediterráneo y con las propiedades descritas en el escabeche de caballa. Importante aporte de vitamina D, escasa en la dieta de los españoles del siglo XXI. Hoy no se hacen tanto estos procesos culinarios. Propone lo mismo para el sollo.
NANBANZUKE DE ATÚN. Una variante del escabeche con notas de la cocina oriental. Un receta fusión que incluye como novedad nutricional la soja con compuestos bioactivos (isoflavonas) que le añaden un plus de salud.

Ca. II. DE ENSALADAS. Una ensalada 'calórica' o, nutricionalmente, 'estropeada' con la adición de tocino, pernil y lenguas además de yema de huevo (rica en colesterol) y cidra confitada con gran cantidad de azúcar añadida, además de azúcar y maná. Contenido importante de fibra dietética pero rica en colesterol y especialmente en grasa saturada, sal y azúcar, tres de los nutrientes que actualmente se tienden a evitar en la dieta saludable.
ENSALADA TEMPLADA DE PERNIL, LENGUA Y BOTARGA. Esta receta le da protagonismo a los componentes no vegetales del plato, lengua, manitas de cerdo en lugar del tocino, y una vinagreta como aderezo. No sería lo que entendemos por ensalada, sino un plato de carne, pescado seco (huevas secas y prensadas) con alguna verdura de apoyo. No tiene el perfil nutricional de una ensalada que sería bajo en calorías, bajo en sodio, rico en fibra, bajo en proteína. Este plato incluiría un contenido importante de proteína, grasa saturada y sal.

COMO SE GUISAN LAS ENGUILAS. Receta sencilla con pescado hoy ha-

bitual en algunas regiones españolas (Galicia) y contenido noticiable de grasa y, por tanto, con omega-3. Tratado con sal y especias y luego frita o asada. Un plato bajo en calorías y de perfil saludable.
ANGUILA GLASEADA. Incluye un lácteo y caldo de carne, por lo demás respeta lo recogido en la original en cuanto a la presencia de especias, ajo y añadiendo otras menos oriundas como la soja, el jengibre. Perfil nutricional parecido con un ligero incremento en el contenido calórico.

Cap. LXIIII. DE TORTADAS DE PERAS. Un postre en el que hay fruta cocida, con un almíbar y especiado. Postre rico en azúcar, con la cara positiva de la fruta. Opción de elección frente a otros postres que incluyan solo azúcares simples y harinas refinadas e incluso grasa no saludable (*shortening*) si ninguna fruta.
TORTADITA DE PERAS CON MERENGUE DE CLAVO Y CANELA. Respeta los ingredientes de la anterior con otras texturas (merengue, bizcocho) pero en la que pierde protagonismo la fruta que solo aparece en pequeños trozos en las tortitas. Mantiene las especias.

UN PLATILLO DE PICHONES. Plato de ave con diversas verduras y especias pero cocinado con tocino. Calórico, rico en grasa saturada y colesterol (yemas de huevo añadidas).
UN PLATILLO DE PICHONES. La interpretación de la receta original tiene todos los ingredientes de esta última con la adición de nata y frutos secos. La forma culinaria es una pastela, manera de incluir los cereales de la original. Interesantes mejoras son la inclusión de aceite de oliva virgen y frutos secos.

Cap. LIIII. COMO SE HA DE HAZER VNA OLLA PODRIDA. Receta contundente con mucha carne y poco más, los demás ingredientes juegan el papel de comparsas que aromatizan las carnes. Más o menos carne, más o menos verduras. La parte más positiva las legumbres.
OLLA PODRIDA. Interpretación fiel de la original con una cuantificación de los ingredientes. Haciendo cuentas, cada comensal comería unos 150 g de garbanzos y más de 300 g de carnes y grasas animales. Calóricamente supone unas 800-1.000 kilocalorías con un porcentaje del 50 o más de las calorías que provienen de la grasa, mayoritariamente saturada. Un poquito de nabo y col. Receta espectacular, calórica y solo para ocasiones singulares (fiestas, celebraciones, etc.) no como parte de la dieta habitual.

SOPA DE PERDIZES. Una sopa, caldo de ave con su carne y sopas de pan. Receta muy tradicional en la cocina española de perfil nutricional muy aceptable, con una carne blanca, incluso en la variante de conejo. Buen primer plato de un menú equilibrado. Buena para una hidratación segura dado la calidad higiénica del agua de la época.
SOPA DE PERDICES. Una interpretación fiel de la receta con técnicas culinarias actuales, nutricionalmente no presenta diferencias destacables.

GALLINA MORISCA. Un guiso de gallina con cebolla y mucha grasa animal. Rica en especias, incluido el vino. Un plato de excelente aporte de proteína de

alta calidad pero con un porcentaje muy alto de grasa lo que lo hace muy calórico. La grasa de origen animal rica en ácidos grasos saturados. Muy rico en calorías. Una pena no 'ahogar' la gallina en AOVE, se obtendría un perfil sensiblemente mejor para el consumo de raciones moderadas.
GALLINA ASADA. Espectacular receta que supera a la original no solo en la elaboración culinaria sino en su contenido en nutrientes y otros componentes bioactivos (antioxidantes, principalmente). Es de destacar como diferencia más importante la presencia de grasa láctea (nata y mantequilla) con el aporte calórico y grasa saturada. La guarnición le da un perfil más saludable a este contundente plato único. Las nuevas técnicas culinarias pueden disminuir en algo el contenido calórico, pero no mucho.

ADOBOS DE SOLOMILLOS. Una receta de carne roja en un escabeche. No muy calórica, pues la carne de jabalí no es muy grasa. De nuevo un plato de base cárnica con el matiz positivo de los componentes del adobo.
JABALÍ MARINADO CON COSTRA DE ARROZ Y PAPAS EN ADOBO. Receta en la que el adobo, además del jabalí, lo tienen las patatas que van de guarnición. La presencia de arroz, nutricionalmente no es relevante por la cantidad, pues se utiliza solo como recurso gastronómico. La principal diferencia es la inclusión de patata como guarnición y la presencia de arroz. Por ello la receta es más calórica que la original pero con un perfil nutricional muy adecuado aunque incluya carne roja, pero magra.

PARA GUISAR LAS TRIPAS DEL SOLLO DE MUCHAS MANERAS. Una receta de víscera de esturión, poco utilizadas hoy en día, con las mismas características nutricionales que las vísceras de animales terrestres con la diferencia en el perfil de ácidos grasos de la grasa que contienen. En este caso la cantidad de ácidos grasos omega-3 es mayor que en los callos de ternera o cerdo. Tiene un contenido en grasa bajo en contra de la creencia general, lo que aporta grasa en los callos es la técnica culinaria (fritura) y los otros ingredientes añadidos (embutidos por ejemplo). La técnica culinaria es variada, siempre especiada, con o sin fritura y siempre cocción larga. Buena fuente de vitaminas del grupo B (especialmente folatos y B_{12}) y también hierro.
CALLOS DE SOLLO. Receta planteada como unos callos con garbanzos, aunque solo utiliza la vejiga natatoria y la piel del pescado. También hace uso de su carne y un producto procesado, el chorizo de esturión. Es una receta más rica calórica y nutricionalmente. Incluye una legumbre, los garbanzos y mayor contenido en proteína de la carne del esturión. Receta rica en proteína de alta calidad y, como novedad, aporta proteína vegetal y fibra dietética.

PLATILLO DE ALCACHOFAS. Un plato de verduras contundente en el que las alcachofas, una verdura con muchas propiedades nutricionales, casi se convierten en anécdota con la presencia de los dados de tocino y los 20 huevos. Además, no es un plato per sé sino que se utilizaba para guarnición de otros platos, especialmente de carnes. Es curiosa la presencia de azúcar en un plato de verduras; una manera de 'estropear' las alcachofas nutricionalmente; una verdura poco calórica con gran cantidad de componentes bioactivos y fibra con ingredientes que

aportan calorías, grasa total y saturada, colesterol y azúcares simples, si a esto añadimos la sal, ya tenemos el coctel completo de nutrientes que deben evitarse o disminuir su consumo para una alimentación sana. Este plato refleja la costumbre de incluir grasas animales en un país que estaba lleno de olivos.
CARPACCIO DE ALCACHOFAS MARINADAS Y DADOS DE TOCINO. Las alcachofas marinadas de excelente perfil nutricional semejante al descrito para la receta original. Por ello, minimizar la adición de tocino entreverado o bien que éste sea de cerdo ibérico de bellota, con un porcentaje superior de ácidos grasos insaturados, especialmente monoinsaturados.

CONEJOS EN MOLLO. Receta mediterránea. Incluye carne blanca, el conejo, con un bajo contenido en grasa. La carne cocida con cebolla y especias únicamente. Lo más importante el uso del AOVE.
CUARTOS DE CONEJO ENCEBOLLADOS CON REDUCCIÓN DE JENGIBRE Y AJO. La receta respeta casi por completo la original, incluyendo nuevas técnicas culinarias que pueden influir en una menor pérdida de algunos nutrientes por calor, al hacer el cocinado a baja temperatura. Receta rica en proteína de alto valor biológico y bajo contenido en grasa y energía.

Cap. LXII. COMO SE HA DE HAZER ALBONDIGUILLAS DE PESCADO CECIAL. Un plato con pescado seco al que se le añade pan y huevo. Unas albóndigas de pescado. Característica singular para la cocina actual es que podían ser dulces o saladas; en el primer caso incluye la adición de azúcar a los ingredientes y en el emplatado. Alto contenido en sodio al utilizar un pescado seco. Disyuntiva de la grasa de fritura, de oliva o de ganado; obviamente mejor con aceite. Plato de aporte proteico correcto, calórico y con un perfil de lípidos malo si se utiliza la grasa de ganado para la fritura.
ALBONDIGUILLAS DE PESCADO CECIAL Y CHOCO AL XEREZ. Se incluye bacalao y choco, ambos con alto contenido en proteína y, el primero, rico en sodio aun desalado. Buena salsa de guisado con diversas verduras. Importante el uso de AOVE. Un plato nutricionalmente correcto.

GIGOTE DE LIEBRE. Receta de características similares al de conejo, solo que incluye, de nuevo, azúcar en los ingredientes. Por lo demás, es extrapolable lo comentado para el conejo en salsa (mollo). Como se apunta puede sustituirse la carne por otra de caza o de ave. El uso de aceite le proporciona un saludable aporte graso.
GIGOTE DE LIEBRE CON CILANTRO Y CANELA. De nuevo, esta receta, respeta la original, con el añadido de alguna verdura que no aparece en la anterior (zanahoria) y sin azúcar. Es interesante el *parmentier* que acompaña a la carne por el aporte de hidratos de carbono y fibra, junto con vitaminas y minerales, lo que complementa el aporte proteico de la liebre.

Cap. LXIII. COMO SE HA DE REBOZAR EL CECIAL. Un pescado rebozado en harina y huevo, con algunas especias y vino. De nuevo, la posibilidad de las dos grasas: aceite y la grasa de ganado. Desde el punto de vista nutricional ya se han comentado los aspectos negativos de la grasa animal.

TACOS DE BACALAO REBOZADOS EN CALDO DE AMONTILLADO Y CANELA. El plato respeta la fritura del pescado rebozado, en este caso bacalao, pero incorpora esa salsa con alguna verdura que enriquece nutricionalmente el plato. Importante, aquí no hay opción, la fritura con AOVE.

PARA HAZER ESCUDILLA DE CARDO, Y ALCACHOFAS CON CALDO DE CARNE. Plato de alto valor calórico que incorpora a las verduras un caldo de carne, pero con su carne incluida o formando parte del acompañamiento de otras carnes diversas. Un potaje de cardos. Aparte de las calorías y el contenido graso que dependerá del tipo de carne que se añada, da igual cerdo o vaca, ave o conejo/liebre; el cardo, o alternativamente las alcachofas, aporta una cantidad de fibra dietética importante que, además, por su escaso valor calórico diluye las calorías de los demás ingredientes. Un plato único, que, desafortunadamente en aquella época, no lo sería.
PENCAS RELLENAS DEL COCIDO CON ALBONDIGUILLAS, REGADO CON LA ESENCIA DE SU COCCIÓN. Receta calórica que incorpora lácteos (mantequilla, queso y leche para la bechamel), y combina el aporte de fibra de las pencas de cardo con la proteína de la ternera de la albondiguilla y la gallina del cocido que rellena el cardo. De nuevo un plato único, calórico. Aporta buena proteína, hierro, vitaminas del grupo B.

PARA FREYR LOS INTERIORES DEL CEFALO, Y HAZER POTAJES DELLOS. Una 'tripa' de pescado frita, en aceite. Si se hace un potaje, respetando el uso de grasa vegetal y con los componentes habituales que vemos descritos en otras recetas (especias, alguna verdura, etc.) y no incorpora ni azúcar ni grasa animal, un plato nutricionalmente correcto en ambas versiones.
RÓBALO DE VUELTA AL MAR. Esta receta solo incorpora de la original el pescado y algún otro ingrediente (especias). La estructura del plato nos informa de la inclusión de un molusco con alto contenido proteico y vitaminas liposolubles, el mejillón; algas con un aporte importante de yodo y arroz. Un plato completo en su contenido en nutrientes y componentes bioactivos.

DEL ERIZO MARINO. Una receta con erizo de mar en la que no aparecen más ingredientes, solo aceite y pimienta. Se dan alternativas culinarias en cazuela. Bajo en calorías, rico en proteína, vitamina A, hierro, fósforo.
CEVICHE DE ERIZO DE MAR EN DIFERENTES TEXTURAS. Un plato original que respeta el protagonismo del erizo como ingrediente principal y solo especias y verduras que lo enriquece, jugando con adyuvantes tecnológicos como la xantana❦ para texturizarlo. Por ello, su valor nutricional es extrapolable al descrito en la receta original con nutrientes añadidos de las verduras que incluye.

Cap. XXVIII COMO SE HA DE ESCABECHAR VNA PERDIZ. Un escabeche de perdiz, como hoy lo conocemos. Un aporte de proteína de una fuente magra (ave) con muy bajo contenido en grasa, rica en hierro y vitaminas del grupo B. El escabeche aporta componentes bioactivos de las especias. Especifica aceite como grasa de cocinado, otro aspecto positivo.

PARFAIT DE PERDIZ Y AOVE CON TRUFA Y PIÑONES. Un plato altamente elaborado en que el escabeche aparece pero hay ingredientes nuevos que pertenecen a otros grupos de alimentos; frutas (plátano y manzana), lácteos (nata) y huevos. Se incluyen también vísceras (higaditos) y grasa animal (manteca). Perfil nutricional más complejo que la receta original con aportes positivos de la fruta y negativos de la grasa animal.

PARA HAZER POTAJE DE CALAMARES GRANDES. Un plato de calamares en su tinta. Un calamar frito y posteriormente cocido. Su tinta forma parte de la salsa. Un plato eminentemente proteico, bajo en calorías y pobre en grasa, excepto por el aceite añadido. De nuevo, especias y vino.
CALAMAR CON *MENIÈURE* DE SUS INTERIORES Y PATATAS AZAFRÁN. La receta respeta en gran medida la original con nuevas técnicas de cocinado e incluyendo la hueva. Nutricionalmente equiparable a lo descrito anteriormente.

COMO SE ADEREÇA LAS PERDIZES. Esta receta nos muestra el aliño de la perdices asadas, que era la manera más común de cocinarlas. Salsas con cítricos y especias variadas. Una vez más aparece la adición de manteca de vaca e, incluso, no excluye la preparación agridulce con vinagre y azúcar. La calidad nutricional dependerá de estos últimos 'añadidos'.
COMO SE ADEREZAN LAS PERDICES. Receta de perdiz más compleja en su aderezo que incluye sus propias vísceras, cebolla y ajo, que no entraban en el original. Plato que aporta proteína en cantidad y calidad, junto con la vitamina B12, A y D de los higaditos y otras vitaminas del grupo B.

Cap. LIX. DE BESUGO FRESCO. Receta que tiene como ingrediente principal y casi único nutricionalmente el besugo y el aceite que se le añade para el asado. Añade un aceite de anguila que sería un plato dentro de otro, elaborado con este pescado (ver receta anterior). Nada remarcable nutricionalmente, sino por la proteína del besugo.
YUBIKI DE BESUGO CON POMELO. Una variante orientalizada del besugo con especias de la zona, soja y algas. Un plato con un perfil nutricional saludable, la proteína del pescado, las isoflavonas de la soja y los minerales y vitaminas de las algas. Cuidado con la sal, especialmente, los hipertensos.

SALSERON PARA AUES SALUAJES, COMO SON PALOMAS SALUAJES Y TORCACES, Y ANADES SALUAJES. Un plato de ave de caza como los descritos anteriormente. Un aporte de proteína animal, algo de cítricos con la naranja y especias variadas. Es importante el hecho de echarles encima sal molida.
SALSERÓN PARA AVES SALVAJES. Esta receta incluye más ingredientes no presentes en la anterior como la cebolla, la grasa animal (manteca y mantequilla), azúcar y gelatinas. Mayor contenido calórico al incrementar la cantidad de grasa presente. De nuevo plato proteico, con vitaminas del grupo B, sin aporte destacable de otros nutrientes.

COSTRADA DE ASADURILLAS DE CABRITO. Un plato con un alto contenido calórico, con grasa saturada, azúcares añadidos, huevos (colesterol). Esta preparación culinaria, la costrada, modifica de manera importante el valor nutricional de la receta, pues los ingredientes principales, carnes, vísceras o pescados, con una densidad de nutrientes correcta, se ven afectados por un recubrimiento altamente calórico, la costrada.
COSTRADA DE ASADURILLAS DE CABRITO. Receta de casquería de chivo; dos vísceras, pulmón y sesos y un musculo crujiente, el diafragma. Destacar una importante diferencia respecto a la receta original, mucho menor contenido calórico al disminuir la grasa total. Gran aporte de vitaminas del grupo B, especialmente B12, colesterol de los sesos y la presencia de frutos secos. Cuidado con el ácido úrico.

Cap. LXXI. COMO SE HA DE ADEREÇAR EL PESCADO XIBIA. Receta con alto contenido proteico y bajo en grasa. Sin embargo en la descripción especifica que debe tener mucho aceite, si no puede ser dañoso. Como es habitual en la cocina de este periodo están las especias.
BRANDADA DE JIBIA, CON HUEVO A LA ROMANA Y SALPICÓN DE NARANJA Y COMINO. Esta receta se aparta algo de la original, al incluir ingredientes diferentes como huevo y patata. Las texturas cambian. Respecto al valor nutricional, lo habitual, proteína de alta calidad. La presencia de cítricos y patatas modifica el perfil calórico del plato hacia un mayor porcentaje de las calorías procedentes de hidratos de carbono.

PLATO DE ALBONDIGUILLAS FRITAS. Un plato multicárnico: vacuno en carbonadilla, albondiguillas, además de higadillos que se remata calóricamente con el pan frito (picatostes) en buena manteca, al igual que las albondiguillas. No es nutricionalmente saludable y aporta un exceso de proteína, grasa saturada, colesterol e incluso azúcar.
ALBONDIGUILLAS DE TERNERA CON CÍTRICOS, HIERBABUENA Y ALMENDRA TIERNA. Receta que mejora sensiblemente la original en lo que se refiere a su perfil nutricional. No tanta carne y víscera, sino solo la albondiguilla de ternera que puede elegirse magra, frita en AOVE, con una salsa que incluye frutos secos y verdura. Aporte proteico con una densidad nutricional mejorada en minerales y vitaminas con perfil graso saludable, respecto al que presenta la receta original.

SALPICÓN DE ATÚN. Plato de atún con cebolla y aceite. Aporte calórico moderado e importante de ácidos grasos omega-3, proteína, con una ración adecuada y con alto contenido en sodio.
MAGURO PIPIRRANA ZUKE. La receta de atún al estilo oriental incluye una ensalada y una vinagreta a la que se le añade el pescado. Receta con un perfil nutricional saludable si exceptuamos el azúcar añadido y la sal que contiene. No obstante un aporte de omega-3, proteína, yodo, fibra y componentes bioactivos de las verduras.

Cap. LI. COMO SE HA DE DAR CABRITO REBOÇADO. Un plato muy

calórico, carne rebozada con harina y huevo, y frita en grasa animal. Repetidamente un plato desequilibrado nutricionalmente en el aspecto calórico y de perfil de nutrientes no recomendados. Esto se agrava con la adición de azúcar.
CABRITO REBOZADO A MI MANERA. Reproducción de la receta original con mejoras importantes como el uso de AOVE en lugar de manteca, con el azúcar como una anécdota final del emplatado.

Cap. XIIII. DE CALDO DE LENTEJAS. Unas lentejas cocidas y fritas con pan y especias. No mucho más nutricionalmente que un plato de legumbres con lo que supone de aporte de proteína vegetal, fibra, minerales (hierro) y vitaminas. Una grata sorpresa, un plato de legumbres 'sin carnes' en su año, el Año Internacional de las Legumbres (FAO, 2016).
LENTEJAS DE LOS VIERNES, TORTA CRUJIENTE DE LENTEJAS, HUMMUS DE SUS AVÍOS. Una visión actual de las lentejas: Mejora de las verduras añadidas en el hummus. Nutricionalmente saludable.

PARA HAZER SARDINAS EN CAÇUELA. Una cazuela de sardinas como ingrediente principal. Se repiten las especias y poco más. Un plato saludable con grasa insaturada, ácidos grasos omega-3 de cadena larga, vitamina E, proteína de calidad.
LOMOS DE SARDINAS ESCABECHADAS AL MOMENTO Y PORRA DE PIMIENTOS ASADOS. Un plato semejante a la receta original con el añadido de la porra de pimientos. A lo dicho para la sardina en el plano nutricional, añadir el enriquecimiento en micronutrientes y antioxidantes de la porra. Destacar que aparece el tomate.

OTROS ARTALETES DE TERNERA. Otra vez las carnes como ingrediente principal, en esta caso para hacer pastelillos con tocino, yema de huevo, tuétano, especias. Recordar el desequilibrio nutricional y el exceso calórico de estos platos.
LA PRIMERA HAMBURGUESA GOURMET Y SU KÉTCHUP PRIMIGENIO. Respeta ingredientes como la yema de huevo duro o el tuétano. Incorpora una salsa a base de pimentón con grasa animal. Menos calórica que la original, pero no alcanza el equilibrio nutricional.

DE LOS CANGREJOS LLAMADOS LANGOSTINES. Un plato de marisco. Cuidado con el úrico los gotosos, abundantes en las clases acomodadas del Siglo de Oro.
LANGOSTINOS ASADOS CON SAL Y FANGO. Unos langostinos a la sal como variante actual de la receta original. Rica en sodio. Buena proteína y yodo.

Una nota final para comentar las interpretaciones actuales de las recetas cervantinas. En general, los métodos culinarios actuales permiten elaboraciones más saludables nutricionalmente debido a una menor adición de grasa y el uso de AOVE como grasa de aderezo y cocinado. Hoy en día se están promoviendo iniciativas para establecer una colaboración entre científicos, es-

pecialistas en sostenibilidad ambiental y profesionales de las artes culinarias para desarrollar oportunidades económicamente viables sobre alimentos saludables, sostenibles y responsables socialmente. He aquí un ejemplo; *Menus of Change: The Business of Healthy, Sustainable, Delicious Food Choice*s en la que intervienen el *Culinary Institute of America* (CIA) en colaboración con la más prestigiosa escuela de salud pública, la *Harvard T.H. Chan School of Public Health*
(http://www.menusofchange.org/news-insights/resources/moc-principles/#a).

Emilio Martínez de Victoria Muñoz
Catedrático de Fisiología
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA)
Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT)
Universidad de Granada

RECETARIO

Libro del Arte de Cozina

Los productos, técnicas y maneras en la era cervantina

Por iniciativa de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo de Málaga en el IV Centenario del fallecimiento de Miguel de Cervantes, los cocineros de Gastroarte, Grupo Gastronómico de Andalucía, y amigos invitados, han elegido una receta de entre varias para tenerla como libre referencia, modelo, inspiración, interpretación y/o actualización; sin que mediase ánimo para clonarlas al uso del nuestros días.
Como artífices indiscutibles de este mundo del Arte de Cozina, han tenido libertad absoluta; sus platos, sus creaciones, han sido los mejores párrafos de sabor, la mejor ofrenda, al recuerdo del que rompió los cauces establecidos de las letras para cocinar las nuevas páginas de la literatura.
Las recetas fueron seleccionadas de tres de los libros de cocina coetáneos de Miguel de Cervantes, aparecidos antes del 22 de abril de 1616, fecha de su muerte:

Domingo Hernández de Macera. *Libro del arte de cozina.* Salamanca, 1607
Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pasteleria, vizcocheria y conserveria.* Madrid, 1611
Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª edición, Lérida, 1614

... bajad el toldo, amainad el brío, no os llaméis pícaros si no habéis cursado dos cursos en la academia de la pesca de los atunes.

Miguel de Cervantes. *La ilustre fregona.* (1613)

Olla de Atun.

Este atun despues de desalado es muy bueno para hazer vna olla que tẽga el gusto dela olla podrída de carne. Cozeras el atun, y luego freírlo has vn poco a pedaços grandes, y tendras caldo de garbãços, y echarles has cogollos de berças, que esten bíen perdígadas, y de todas las verduras, y saçonaras con todas especías y alcaravea, y freíras vn poquito de harína que quede muy blanca, y echala, seruíras salsa de oruga cõ ella.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 176

Olla de atún

Adolfo Jaime · Restaurante El Balneario · Málaga

Ingredientes
(4 personas)

800 g de atún
100 g de manteca de cerdo
250 g de repollo
250 g de lombarda
100 g de brotes de soja
1 zanahoria mediana
50 g de oruga (rúcula)
c.s. de jengibre
c.s. de aceite de sésamo blanco
c.s. de pimienta blanca
c.s. de sal
c.s. de aceite de girasol

Elaboración
Cortar el atún en trozos medianos y disponerlos en una ahumadora con serrín de encina durante media hora.
Cortar en fina juliana el repollo, la lombarda y la zanahoria, y con los brotes de soja incorporarlo a una cazuela de barro con la manteca previamente fundida. Especiar al gusto con la pimienta, una ralladura de jengibre y unas gotas de aceite de sésamo, manteniéndolo a fuego lento para que suden en la cazuela tapada durante unos cinco minutos.
Una vez ahogadas, se retira del fuego e, inmediatamente, se le incorpora el atún, se tapa y se deja reposar unos cinco minutos.
Mientras tanto, disponer una sartén con el aceite de girasol y, cuando esté muy caliente, echar y sacar instantáneamente en el aceite hojas de rúcula, dejándolas sobre papel absorbente. Procurar que sea muy rápido para evitar que la rúcula se ennegrezca.

Emplatado
Colocar sobre el fondo de en un plato algo de verdura, encima unos trozos de atún y disponer sobre éstos unas hojas de rúcula fritas.

… me fui a Sabinilla a ser gentilhombre de jábega y corchete de pescados [...] *Y al tiempo que salía el copo a ser celogía❦ de bogas❦, jaula de sardinas y zaranda❦ de caballas…*

Estebanillo González. *Vida y hechos de Estebanillo González.* cap. V (1646)

Para freyr y hazer escaueche de las Sardas❦.

Tomense las Sardas frescas, escãmese, y lauanse, y ponganse sobre vna mesa, mẽzco vna poca de sal blãca, por vn rato, despues enharínẽse, y fríanse cõ azeyte q̃ sera síẽpre mejor q̃ la manteca, y en estando frítas, síruanse con çumo de naranja, ò límoncíllos cortados, ò peregíl fríto por encíma, y despues q̃ estaran frítas cõseruadolas en hojas de laurel, ò de arrayan, y sí las quísíeres marínar, ponlas despues q̃ estarã frítas en vínagre, en el qual aya açucar, ò víno cozído cõ açafran y cõseruense en este escaueche, hasta tãto q̃ las quísíeres seruír: en el verano en lugar de vínagre se puede poner çumo de agraz íncorporado con yemas de hueuos, ò mígajon de pan, tambíen despues de frítas suelen cubrírse con salsa verde.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 130 v.

Escabeche de caballa

Alejandro Sánchez · Restaurante Alejandro · Roquetas

Ingredientes
(4 personas)

1 kg de caballa
300 ml de AOVE de Lucainena
8 dientes de ajo con piel
150 g de chalota cortada a rodajas
100 g de zanahoria
300 ml de caldo de pollo
100 ml de vino de oloroso de Jerez
150 ml de vinagre de Jerez
20 g de pimentón de La Vera (10 g dulce, 10 g picante)
c.s. de harina de maíz

Elaboración
Una vez limpia y troceada la caballa en trozos medianos, sazonarlos y enharinarlos con la harina de maíz, la que se usa tradicionalmente en Roquetas y le da un toque más crujiente que la de trigo.
Freír en el AOVE a unos 180° C poco a poco para que no se nos baje la temperatura, hasta que esté crujientes. Retirar y poner a escurrir en papel de cocina. Apagar el fuego y añadir los ajos para que se vayan confitando con el calor residual. Una vez confitados y a fuego lento, incorporar la chalota y la zanahoria, dejando confitar igualmente unos diez minutos, añadir el pimentón y cortar inmediatamente la cocción con el caldo de pollo para que no amargue.
Cocer durante cinco minutos, añadir el vino y el vinagre, levantar hervor y retirar del fuego. Añadir la caballa y dejar reposar, al menos, 8 horas, pero se puede mantener una semana en la nevera sin problemas.

Emplatar
Calentar ligeramente el escabeche y emulsionarlo. Montar la caballa en el fondo de un plato sopero, añadir las verduras por encima y salsear el conjunto con el escabeche. Se puede terminar con un poco de cebollino para darle frescor.

Y por andar al uso y no querer asentar en oficio que todos yerran, daba el despensero el bizcocho más menudo a los soldados, preservando siempre las costras mayores y enteras. Íbales dando raciones de atún de lo que se iba pudriendo, y guardaba lo que estaba bueno.

Estebanillo González. *La vida y hechos de Estebanillo González.* cap. V (1646)

Escabeche de Atun.

ESte atun fresco en escabeche lo podras hazer lonjas de dos libras, y saçonar, y asarlo has, y dexalo enfriar: y puedes hazer escabeche con su vino, vinagre, y especias, y vn poco de hinojo, y assienta el atun en el barril, y cebalo con escabeche, y tapalo: y desta manera podras hazer el sollo.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 176

Nanbanzuke❦ de atún

Álvaro Arbeloa · Restaurante Ta-Kumi · Marbella

Para el atún (4 personas)

400 g de atún
1 rama de apio
2 zanahorias
5 cm de jengibre fresco
1 guindilla
1/2 cebolla pequeña
1 lima
c.s. de katakuriko❦
c.s. de sal y pimienta
c.s. de AOVE

Limpiar y retirar las hebras del apio. Pelar las zanahorias y el jengibre y cortar todo en juliana de unos 5 cm de largo. Retirar las semillas de la guindilla y cortar en rodajitas finas. Pelar y cortar la cebolla igualmente en juliana fina.
Cortar el atún en daditos de entre 3 y 4 cm de lado. Salpimentar y rebozar en katakuriko.
Poner aceite en una cacerola profunda, lo suficiente para que cubra el atún y llevarla a fuego. Cuando esté muy caliente, freír los dados de atún hasta que estén dorados. Retirar con una espumadera y escurrir bien e, inmediatamente, se vierten en el bol de la salsa nanbanzuke.
Incorporar al bol el apio, la zanahoria, el jengibre, la guindilla, la cebolla y la lima cortada en rodajas, cubrir y dejar macerar al menos 30 minutos.

Para la salsa nanbanzuke

100 ml de dashi❦
35 ml de salsa de soja
50 ml de vinagre de arroz
2 cucharadas de azúcar
El zumo de 1 limón
c.s. de sal

Mezclar en un bol el vinagre, el azúcar y el zumo de limón. Remover bien hasta que esté desleído. Disolver un poco (al gusto) de katakuriko dentro de la salsa hasta obtener la densidad deseada. Reservar.

Emplatado

En un plato llano disponer en el fondo unos cubitos de atún y sobre ellos un poco de la juliana, unos aritos de guindilla y una rodajita de lima.

... que no parece mal estar en la mesa de un banquete, junto a un faisán bien aderezado, un plato de una fresca, verde y sabrosa ensalada.

Miguel de Cervantes. *Los trabajos de Persiles y Sigismunda.* III, VII (1617)

Ca. II. De ensaladas.

Tomen todas verduras bien picadas, y echenles alcaparras, y laualas bien, y echalas en vn barreñon❦, y echales azeyte mucha, vinagre poco, haz dellas tus platos, y luego ponle por encima, a cada vn plato lonjas de tocino de pernil❦, y de lenguas y truchas, o salmon, yemas de hueuos y tajadas de diacitron❦, manà❦, açucar y granada, flor de borrajas porque parece bien.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 2

Ensalada templada de pernil, lengua y botarga

Amador Fernández · Restaurante Amador · Málaga

Para las manitas de cerdo (6 personas): 5 manitas de cerdo partidas por la mitad; 100 g cebolla; 5 g pimienta negra; 2 ramitas de hierbabuena.
Poner a las manitas en una olla con agua fría. A continuación, retirarlas del fuego, cambiarles el agua y volver a llevarlas a ebullición. Repetir dos veces más.
Incorporar a la olla con la última agua el resto de los ingredientes y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar a fuego lento durante 4 horas, o hasta que estén totalmente tiernas.
Retirar, escurrirlas, deshuesarlas todavía en caliente y reservar.

Para la lengua de ternera: 1 lengua de ternera; 1 cebolla; 1 guindilla; c.s. de pimienta negra; c.s. de sal.
Hervir la lengua en una olla con agua fría. A continuación, retirarla del fuego, cambiarle el agua y volver a llevar a ebullición. Repetir dos veces más.
En la última agua agregar a la olla todos los ingredientes y dejar cocer durante una hora y media.
Retirar del fuego y escurrir la lengua. Quitarle piel en caliente.
Una vez fría, cortar en tiras finas, usando solamente la punta de la lengua.

El rulo de manitas de cerdo y lengua de ternera: c.s. de hierbabuena fresca picada; c.s. de papel film.
Extender las manitas sobre un papel film. Poner las tiras de lengua sobre las manitas y unas hojas picadas de hierbabuena. Terminar con otra capa de manitas por encima. Formar rulos con la ayuda del papel film. Enfriar y congelar.

Para la vinagreta de cidra encurtida: 50 g aceitunas verdes, sin hueso y picadas; 20 g de cidra encurtida; 10 g de perejil picado; 15 g de alcaparras, ligeramente picadas; 40 g de AOVE suave; 1 guindilla roja fresca, picada en un brunoise fino.
Mezclar todo en un bol y mantener en frio.

Emplatado
c.s. de escarola frisé; c.s. de botarga; c.s. de hierbabuena; c.s. de cebolleta cortada finamente.
Cortar el rulo de manitas congeladas con el corta fiambres y colocar en un plato. Antes de servir calentar ligeramente en la salamandra para que se atempere. Añadir generosamente la vinagreta de cidra encurtida. Rallar con un microplane la botarga por encima y terminar con ramitas de escarola frisé (solo las hojas amarillas), cebolleta y algunas hojas rotas de hierbabuena.

Daráles en un instante
el pescador arrogante,
más que le hay del norte al sur,
el gordo y sabroso albur
y la anguila resbalante.

Miguel de Cervantes. *El rufián dichoso.* I Jornada (1615)

Como se guisan las Enguilas.

LAS Enguilas es vn pescado que se tiene alguna sospecha de que no es muy sano, y assi siempre se acostumbra echarle vn poco de ajo, esso queda al aluedrio del oficial, o al gusto del señor; lo mas ordinario es comerlas asadas; y para ello es necesario hazer las troços despues d̃ desolladas y abiertas, y echar las en adobo de agua, y sal, y oregano molido, y vn poco de vinagre: y digo el oregano molido, porque a los adobos siempre se ha de moler el oregano con sal gorda, que de otra manera no tomaran bien el gusto. Estaran estas enguilas en adobo vn par de horas: luego las asaras en las parrillas, y siruelas con vn poco de pimienta. Tambien las podras seruir con vn poco de ajo pollo❦. Y si las huuieres de freir, las has de echar tambien en adobo, como esta dicho: y ha de ser el adobo vn poco mas fuerte, porque despues no ha de llevar mas de vn poco de çumo de naranja❦ por encima, y un poco de pimienta.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 189 v.

Anguila glaseada

Benito Gómez Becerra · Restaurante Bardal · Ronda

Ingredientes
(4 personas)

1 kilo de anguilas frescas
50 g de chile
50 g de jengibre
100 g de ajos
25 g de limoncillo
150 g de salsa de soja
½ l de caldo de carne
150 g de yogur griego
75 g de ají amarillo en pasta
5 g de aceite de sésamo
c.s. de AOVE

Las anguilas
Limpiar las anguilas y reservar las cabezas y espinas con las que, posteriormente se hará el jugo. Envasar en bolsa al vacío las anguilas y cocerlas a 65º C durante 4 horas.

La salsa
Dorar las espinas y cabezas de las anguilas, retirarlas de la cazuela. En el mismo AOVE dorar los ajos, el chile, el jengibre y el limoncillo.
Desglasar con la salsa de soja, añadir el fondo de ternera, reducir la salsa y colarla. Agregar el aceite de sésamo.

Para el yogur
Mezclar el yogur y el ají amarillo. Reservar.

Acabado y emplatado
Sacar los lomos de anguila de la bolsa, introducir en la salsa con el jugo sobrante de la bolsa, y glasear por espacio de 5 minutos.
En un plato llano, disponer dos trazos de yogur de ají amarillo y en el centro los pedazos de lomo de anguila glaseada.

Que coma con el bizcocho pasas, dátiles, manzanas y peras asadas y beba de la segunda decocción lo que quiera, ni caliente ni tibia, sino algo fría.

Francisco Delicado. *La lozana andaluza.*
Mamotreto XLI (1528)

Cap. LXIIII. De tortadas de peras.

Mondar se han tres libras❦ de peras, haziendolas quarterones❦ menudos, echandolas en un caço, con medio quartillo❦ de miel, y media libra de açucar, clauos, y canela molida, y vino tinto, y agua: y han de heruir dos o tres heruores en el agua antes que se le eche el recaudo❦, y cozeran hasta que coaje el almibar, y estara hecha la massa, y se alçara la torta metiẽdo las peras en ella, tapandola, y echandole açucar por encima, coziendo con poca lumbre debaxo y encima❦; y despues de cozida se le echara el almibar por encima, con açucar, y canela.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 122

Tortadita de peras con merengue de clavo y canela

Cati Schiff · Dulce y Salado · Fuengirola

Para la masa
80 g de yemas
160 g de azúcar
160 g de mantequilla salada
225 g de harina
15 g de impulsor

Montar las yemas con el azúcar hasta que estén bien esponjosas. Incorporar la mantequilla en pomada (ablandada) y los polvos (harina e impulsor) tamizados.

Para el merengue
100 g de claras
175 g de azúcar
80 g de agua
c.s. de clavo y canela en rama

Pesar el azúcar y el agua, aromatizar con 3 o 4 clavos y un trozo de rama de canela. Macerar durante una noche.
Cocer a 115º C y verter sobre las claras montadas. Batir las claras hasta el enfriamiento. El merengue está listo para su uso, a este tipo de merengue se le denomina merengue italiano.

Terminación
c.s. de canela molida
c.s. de peras blanquillas

En moldes individuales ir colocando porciones de masa (35 g aproximadamente) y sobre cada una de ellas unos gajos de pera blanquilla pelada. Espolvorear con canela molida y hornear 15 minutos a 175º C.
Escudillar el merengue con una boquilla lisa formando 5 o 6 bolas con picos por encima de cada tortadita. Soflamar hasta obtener un bonito color dorado.

Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* I, I (1605)

Un platillo❦ de Pichones.

Vn Platíllo❦ de píchones, o pollos, o palomínos, tomaras medía dozena de pollos pelados, y límpíos, y cozerlos has a medío cozer, y luego asíentalos en un cacíllo, o caçuela de barro, y tomaras vnas lechugas perdígadas❦, y asentarlas has sobre los pollos, y luego píca vn poco de verdura, yeruabuena, y peregíl, y cílantro verde: y luego toma tozíno en dados muy menudos, y freírlo has hasta que estẽ bíen fríto, y luego echa la cebolla cortada muy menuda, y fríela cõ el tozíno, y echala sobre los pollos: luego sazona cõ pímíenta, nuez, y xengíbre, y echale caldo hasta que se bañen los pollos, o palomínos, y ponlos a cozer, y hazlo apurar hasta que queden cõ poco caldo, y luego batíras quatro yemas de hueuos, y vna gota de vínagre, y sacaras prímero de la flor❦ del platíllo❦ en un plato, y en llegalo al fuego, y no cueça, porque no se corte, y pondras una reuanadíllas de pã en el plato: luego echa el platíllo sobre las reuanadítas con el mísmo cacíto, y echa la flor❦ por encíma, y un poco de çumo de límon, o naranjas. Aduíerte, que todas las vezes q̃ puedas hazer cada platíllo de por sí, q̃ es mejor que no hazer muchos juntos, y van con mejor gracías: y luego buscaras algunas cosíllas cõ que adornar los platíllos, como son mollejuelas de cabríto, o de ternera: y con solo agraz❦ y verdura son buenos sín lechuga y sín hueuos.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 40

Un platillo de pichones

Celia Jiménez · Restaurante Celia Jiménez · Córdoba

Ingredientes (4 personas)

4 unidades de pichones (palominos)
4 gajos de naranja
c.s. de tomillo limón
c.s. de escamas de sal

Para la crema de higaditos
1 cebolla tierna
1/2 puerro (la parte blanca)
50 ml de AOVE
300 g de higaditos de pichón
100 ml de nata
c.s. de sal
c.s de pimienta negra molida
c.s. de caldo de pichón
c.s. de brandy

Rehogar a fuego lento las verduras con el aceite hasta que estén bien pochadas, añadir los higaditos y rehogar hasta que estén bien dorados. Flambear con brandy e incorporar la nata y el caldo de pichón, dejar cocer y triturar. Poner a punto de sal y mantener refrigerado.

Pástela de pichón

1 cebolla tierna
75 g de perejil
8 muslos de pichón
4 pechugas de pichón
c.s. de cúrcuma
c.s. de pimienta negra molida
c.s. de jengibre molido
c.s. de canela molida
c.s. de AOVE
c.s. de caldo de pichón
2 huevos de campo
50 g de almendras granillo fritas
50 g de papada de cerdo confitada
1 lámina de pasta brick

Marcar en un recipiente los muslos y las pechugas del pichón. Rehogar la cebolla con el aceite y añadir el pichón, el perejil picado y todas las especias. Cubrir con el caldo y dejar cocer hasta que este tierna la carne. Retirar la carne y dejar reducir el caldo hasta dejarlo un 1/3 de su volumen, añadir los huevos batidos y remover hasta cocer. Retirar y reservar.
Desmenuzar la carne de pichón y mezclar.
Hacer las pástelas con la pasta brick, colocando en su interior la almendra frita, la carne y daditos de papada confitada.
Hornear al momento del pase.

Emplatado
Marcar a fuego vivo las pechugas de pichón y dejar reposar 2 minutos en una zona cálida antes de servir. Hornear la pástela hasta que quede crujiente.
En un plato colocar una base de crema de higaditos, sobre ésta la pástela y la pechuga de pichón, unos gajos de naranja alrededor, el tomillo limón y unas escamas de sal.

Lo que el maestresala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas, que mientras más podridas son, mejor huelen.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, XLVII (1615)

Cap. LIIII. como se ha de hazer vna olla podrida.

Para hazer vna olla podrída, se ha de echar carnero, vaca, tocíno, píes de puerco, testuz, longanízas, lenguas, palomas, lauancos, líebres, lenguas de vaca, garuanços, ajos y nabos sí es su tíempo, y la carne que cada vno quíere; ha se de mezclar todo en vna olla; y ha de cozer mucho: lleuara sus especías; y despues de bíen cozída, se haran platos de ella, con mostaza de mosto, o destotra, y por encíma los platos echale perexíl, porque parece bíen, y es muy bueno.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 55

Olla podrida

Charo Carmona · Restaurante Arte de Cozina · Antequera

Ingredientes
(6 personas)

1kg de garbanzos de la comarca de Antequera remojados
200 g de gallina
200 g de pernil de cerdo
200 g de jarrete de ternera
400 g de tocino de papada fresco de cerdo
1 unidad de lengua de cerdo
1 unidad de pie de cerdo
1 unidad de oreja de cerdo
1 unidad de rabo de cerdo
200 g de careta de cerdo
1/4 de conejo
1/2 perdiz
200 g de chivo
1/2 pieza de morcilla
2 unidades de chorizo fresco de matanza
300 g de nabo
1 col
3 dientes de ajo
c.s. de AOVE
c.s. de azafrán en hebra
c.s. de perejil fresco
c.s. de sal

Elaboración
En una olla a presión con agua fría y punto de sal se ponen a calentar los garbanzos metidos en una malla. Cuando comienza a hervir, se incorporan las carnes a excepción de la morcilla y el chorizo y se deja a presión durante 20 minutos.
Esperar que baje la presión, abrir la olla y añadir la morcilla y el chorizo, y el frito de los 3 dientes de ajo, previamente troceados, y el azafrán en hebra; y otra malla con la col en hojas enteras, el nabo troceado, y dejar cocer a presión 5 minutos más.
Esperar que baje la presión y sacar las mallas, colar el caldo y reservar.
Separar las carnes, deshuesarlas, trocearlas y mezclarlas.
Igualmente desmenuzar el chorizo y la morcilla y ligar con el nabo. Con la masa resultante rellenar hojas de col, elaborando unos paquetitos.
Triturar y pasar por un chino los garbanzos, y extenderlos sobre papel vegetal. Rellenar con las carnes troceadas, y envolver formando un rulo.

Emplatado
En un plato hondo disponer en el centro un rulo de garbanzos rellenos de carne junto a un paquetito de la col con las chacinas y el nabo y jarrear con el caldo caliente. Espolvorear con un poco de perejil recién picado.

Desa manera, aquel plato de perdices que están allí asadas, y, a mi parecer, bien sazonadas, no me harán algún daño.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, XLVII (1615)

Sopa de Perdizes.

Asaras Las Perdízes, y luego las cortaras, apartando toda la carne de los huessos, y hazerla has tajadillas pequeñas: luego haras vna sopa de pan blanco cortado con la mano a bocadillos, demanera que este la sopa biẽ alta, Luego põdras por encíma la carne de las perdízes. Luego tomaras caldo de la olla, y echale vn poco de buen azeíte y vínagre, que estè bíen agrío, y pimíẽta, y un poco de sal, y échalo por encíma de la sopa, y de la carne, y ponla a calentar, y síruela calíẽte. Esta sopa es sopa de gazpacho calíẽte. Esta mísma sopa podras hazer de conejo, beneficiãdola como la de las perdízes.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 27

Sopa de perdices

Dani Carnero · Restaurante La Cosmopolita · Málaga

Ingredientes
(4 personas)

1 perdiz
1 cebolla
1 pimiento verde chico
1/2 patata
1 diente de ajo
c.s. de vinagre
c.s. de AOVE
c.s. de azafrán
c.s. de sal
c.s. de pimienta
c.s. de pan frito

Elaboración
Limpiar la perdiz y deshuesar.
Cocinar las pechugas al vacío con un poco de aceite, azafrán, sal y pimienta durante 20 minutos a 62° C. Enfriar y reservar.
Por otro lado, dorar los muslos, cubrir con agua y guisar tradicionalmente. Deshuesar y reservar.
Los caparazones rehogarlos, añadir las verduras y cubrir con agua. Cocer durante dos horas aproximadamente. Colar y poner a punto.

Emplatado
Regenerar la pechuga, poner encima de los muslos desmigados con el pan frito y jarrear el caldo puesto a punto con el vinagre.

Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción la hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, XX (1615)

Gallina Morisca.

ASARAS un par de gallínas, y luego haras las quartos y cortaras vn poco de tozíno en dados muí menudos, y freírlos has muy bíe hasta que estén blancos, y echale vn poco de cebolla pícada muy menuda, y ahogaras las gallínas con este tozíno, y cebolla; echele caldo quanto se cubran, y echale vn poquíto de víno, y vn poco de vínagre: y sí huuíere vn poco de manteca fresca se le puede echar. Saçona co todas especías. En este platíllo no se echa hueuos. Ha de salír vn poco agrío. Sí le quísíeres echar vn poquíto de verdura pícada podras.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 40

Gallina asada

Dani García · Restaurante Dani García · Marbella

Para la marinada de la gallina (4 personas)
1 l de agua; 75 g de sal fina; 45 g de miel de caña; 1 hoja de laurel; 6 g de ajo entero cortado por la mitad; 9 g de pimienta negra en grano; 9 g de perejil; 5 g de tomillo; 6 g de romero; 1/2 piel de limón rallada y 100 g de zumo.
Poner todo en una olla y hervir. Sacar del fuego y dejar enfriar en cámara.

Para la gallina
1 gallina de aproximadamente 2 kg; 225 g de relleno de gallina; 30 g de AOVE suave.

Con la ayuda de una cuchara despegar la piel de la pechuga. Rellenar la parte de la pechuga con el relleno y bridar la gallina, liándole papel de plata en las patas para que no pinchen la bolsa.
Meter la gallina en bolsa con el AOVE, envasar y meter en roner 70º C, 8 horas. Pasado el tiempo, sacar del roner y meter en baño maría de agua y hielo. Reservar en cámara.

Para el relleno de la gallina
800 g de champiñones; 55 g de cebolla picada en brunoise; 225 g de nata; 15 g de mantequilla; 40 g de foie mi-cuit; 10 g de tartufo; 25 g de pan de molde sin bordes triturado.
Limpiar los champiñones, ponerlos en bandejas de horno y secar a 110º C de 3 a 4 horas.
En un rondo poner la mantequilla y la cebolla, y pochar. Añadir los champiñones y la nata, y reducir. Cuando esté seco triturar en Thermomix y poner a punto de sal. Mezclar el duxcelle con el foie, el pan y el tartufo.

Para la guarnición
10 g de licuado de maíz; 40 g de trigo cocido; 5 g de maíz encurtido; 10 g maíz fresco; 10 gr de setas de cardo; 2,5 g de espinacas; c.s. de sal fina.
Saltear los ingredientes y ligar con el licuado de maíz y mantequilla. Poner a punto de sal.

Para el licuado de maíz Main
50 g de maíz Main en lata.
Escurrir el maíz y lo pasarlo por la licuadora.

Para el maíz encurtido
25 g netos de maíz Main baby en lata; 2 g de vinagre blanco; c.s. de sal (0.5 g); c.s. de azúcar (0.5 g); 1/2 diente de ajo; c.s. de pimienta negra
Calentar el vinagre a 60º C y añadir el resto de los ingredientes. Retirar del calor y dejar infusionar con el maíz baby. Envasar al vacío y dejar macerando 12 horas mínimo.

Para el trigo cocido
55 g de trigo; 90 g de caldo de ave; c.s. de sal (0.5 g).
Poner a cocer el trigo hasta que esté cocinado.

Elaboración y emplatado
Regenerar la gallina en el roner a 70º C durante 10 minutos. Sacarla de la bolsa y asar en el horno a 200º C durante 20 minutos. Saltear la guarnición.
Servir con un manojo de hierbas en una fuente y trinchar en mesa.

Vendía también lenguas de vaca, cecinas de jabalí, lomo en adobo, empanadas inglesas de venado, piezas de tocino con tres dedos de tabla en grueso.

Mateo Alemán. *Guzmán de Alfarache* . Lib. I, cap. V. (1599)

Adobos de solomillos.

Estos solomíllos se han de echar en agua que se dessangren muy bíen: luego haras vn adobo con agua, y sal, y vínagre, y hísopíllo pícado muy menudo, y mejorana tambíe pícada menuda, y vn poco de víno blanco: y sí quíeres echar un poco de ajo, bíen podras: saçonarlo has con todas especías. Estos solomíllos se han de seruír asados: y sí quíeres echarlos en adobo ordínarío de ajos y oregano, y agua y sal, has los de perdígar prímero en las parríllas. Sírvese asados los vnos, y los otros; y algunas vezes en empanadas de masa blaca. Aduíerte, que los lomos de jaualí, sí el es nuevo, con muy buenos asados.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid. 1611. p. 104

Jabalí marinado con costra de arroz y *papas en adobillo*

Diego del Río · Restaurante El Lago · Marbella

Para la marinada (4 personas)

1kg lomo de jabalí troceado
2 cebollas
3 dientes de ajo
1 puerro
3 zanahorias
c.s. de orégano
c.s. de tomillo
c.s. de AOVE
1l de vino tinto
1 palo de canela
c.s. de agua
c.s. de sal y pimienta

Trocear de manera uniforme el jabalí en tacos de unos 50 g cada uno y marinarlo en el vino tino junto con las verduras troceadas y las especies durante 24 horas en nevera. Pasado este tiempo, sacar la carne de la marinada, secarla, salpimentarla y rehogarla en AOVE con las verduras de la marinada, volver a cubrir con el vino tinto de la marinada y cocer. Cuando se haya consumido la mitad del vino, cubrir de agua y cocer hasta que esté la carne tierna. Colar el jugo de la cocción y reducir hasta tener una salsa densa.

Para el crujiente de arroz
250 g de arroz redondo
Cocer en abundante agua durante 20 minutos hasta que esté tierno. Escurrir

4 patatas
c.s. de pimentón dulce
1 diente de ajo
8 g de comino
c.s. de orégano
c.s. de tomillo
c.s. de vinagre de jerez
c.s. de AOVE
c.s. de sal

y secar 3 horas a 100º C.

Papas en adobillo
Cocer las patatas hasta que estén tiernas, romper las patatas con un tenedor y aliñarlas con el *majaíllo*, que se realiza mientras hierven las patatas un mortero, machacando el ajo, el comino, el pimentón, orégano, tomillo, vinagre, AOVE y sal, hasta que obtener una pasta muy fina. Aliñar las patatas según el gusto de cada uno.

Elaboración
Coger los trozos de jabalí ya cocidos y bien escurridos, y pasarlos por los granos de arroz secos, procurando que queden bien impregnados de granos y, rápidamente, se fríen en AOVE. Se hincharán como una corteza de cerdo, quedando crujiente en el exterior y la carne tierna y melosa en el interior.

Emplatado
En el centro de un plato llano, disponer dos cucharadas de patatas en adobo y, sobre éstas, el jabalí crujiente. Salsear alrededor y decorar con hierbas aromáticas frescas, tomillo y orégano.

Tendiéronse en el suelo, y, haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados. Pusieron asimismo un manjar negro que dicen que se llama cavial, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, LIV (1615)

Para guisar las tripas del Sollo de muchas maneras.

La trípa del Sollo es mas dura que cualquier otra parte suya, abrase, límpíase, y lauase y cortese a pedaços, y pongase en vna olla con agraz, y cebollas frítas pícadas, agua, y sal, y vn poco de víno blanco, y hagase heruír por espacío de tres horas poco a poco, y finalmente antes de seruírlas põgasele vn manojíto de yeruas cortadas menudas, y pímienta, canela y açafran y síruanse con canela, y pímienta por encíma. Puedese tambíen cozer prímero la trípa con agua y sal, solamente hasta que esten bíen cozídas y se puede compartír en pedaços de la manera sobredícha y hazer potaje con las mesmas especías y materías, y en lugar de agua ponerle del caldo, en el qual se cozío, y despues de cozída se fríe, y se cubre de díuersos saborcíllos o se fríe en azeyte, auíendola prímero enharínado, y se sírue con çumo de naranja por encíma, cõ pímuenta.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 118

Callos de Sollo

Diego Gallegos · Restaurante Sollo · Fuengirola

Ingredientes
(8 personas)

500 g de garbanzo
20 g de vejiga natatoria de sollo
20 g de piel cocida de sollo ahumado
50 g de sollo ahumado desmigado
100 g de chorizo de sollo
1 cabeza y 2 dientes de ajo
80 g de cebolla
30 g de pimiento verde
2 tomates
c.s. de agua
1/2 guindilla
2 pimientos choriceros
c.s. AOVE hojiblanca
c.s de sal
c.s. de pimentón

Elaboración
Trocear la vejiga, el sollo y la piel. Cocer durante 4 a 5 minutos en la olla exprés (sin tapar). Retirar el agua y verter agua nueva, un poco de sal y la cabeza de ajos quemada. Cerrar la tapa y dejar cocer durante 30 minutos desde el momento en que comience a salir el vapor. Reservar el agua de cocción.
Picar finamente los dientes de ajo y pochar en una sartén junto con el aceite. Antes de que cojan color, agregar la cebolla finamente picada y dejar que se dore un poco. Añadir la guindilla, el pimiento finamente picado y los tomates pelados y picados en daditos. Mezclar bien y cocinar durante 20 minutos.
Retira los rabos y las semillas a los pimientos choriceros y ponerlos en remojo en un cuenco con agua templada durante 15 minutos, aproximadamente. Sacar la carne con la ayuda de una cuchara y reservar.
Añadir un poco del agua de cocción a las verduras y a la piel troceada. Saltear el esturión ahumado y el chorizo de esturión en una sartén con aceite e incorporar a la olla. Finalmente, agregar la carne de los pimientos choriceros y el pimentón. Mezclar bien, añadir los garbanzos, previamente remojados y parcialmente cocidos, y cocinar el conjunto en una olla mediana hasta que los garbanzos estén tiernos.

Emplatar
En un plato hondo como unos callos tradicionales.

Alcachofa en relleno piñonado,
y puerro entre hortaliza y toda folla;
repollo con tocino, vaca y polla,
y chiribía con atún picado.

Lope de Vega. *El paraíso de Laura y florestas del amor*. (aprox. 1615)

Platillo de Alcachofas.

LAS Alcachofas quando estan tiernas, todo lo tierno dellas es muí bueno para adereçar en platíllos. Perdígaras❦ las alcachofas con agua, y sal, demanera que esten casí cozídas: luego le quítaras todo lo tierno, y lo ahogaras❦ con poco de manteca de vacas fresca, hechas pedacítos: Luego le echaras vn poquíto de vino blanco, y el çumo de vn limon, y saçonaras con todas especías, y vn poquíto de verdura pícada, y vn poco de açafran, y echarle has vn par de cucharadas de agua, y vn poco de sal: luego batíras dezíocho, o veínte hueuos, y echarlos has dentro en el cazíllo sobre las alcachofas, y echale vn poco de pan rallado por encíma. Este platíllo ha de llevar medía líbra de açucar juntamente con las alcachofas: Luego pondras el cacíllo al fuego con vn poco de lumbre abaxo, y otra poca encíma❦ de vna cobertera, y cueza poco a poco, hasta que este bíen quajada, y dorado por la pare de arríba, y síruelo sobre reuanadíllas de pan tostado, y açucar, y canela por encíma. Estas alcachofas son buenas para platíllos de píchones, o de pollos, y para pasteles de críadíllas de tierra, y pollos, y para otros muchos platíllos.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería*. 1ª ed. Madrid, 1611. p. 146

Carpaccio de alcachofas marinadas y dados de tocino

Fernando González · El Restaurante del CAT · Málaga

Para la marinada (4 personas)
1 dientes de ajo
c.s. de vinagre
c.s. de agua mineral
c.s. de AOVE
c.s. de sal
c.s. de pimentón
c.s. de pimienta negra
Meter en batidora todos los ingredientes y emulsionar. Reservar.

Para las alcachofas
12 alcachofas
1 limón
c.s. de agua mineral
c.s. de sal
1 bolsa de vacío
Limpiar y cortar en carpaccio no muy fino las alcachofas, meter y sacar en agua hirviendo con sal y un poco de zumo de limón, echar en agua fría y ponerlas en la marinada en bolsas de vacío y llevar a la nevera de 8 a 12 horas.

Para los dados de tocino
200 g de tocino fresco entreverado
Cortar en dados de forma que se vean las capas del entreverado y marcar en plancha fuerte por los 6 costados, que quede dorado.

Emplatado
1 lima
c.s. de pimienta de Sichuan
c.s. de sal en escamas
c.s. de cilantro
Mientras se marca el tocino, meter la bolsa de vacío con la marinada en agua que llegue a ebullición y retirar. Sacar las alcachofas.
En un plato llano disponer carpaccio de alcachofa cubriendo el fondo. Aderezar su propia marinada y colocar sobre ellas daditos de tocino.
Regar levemente con unas gotas de lima, rascar un poco de pimienta de Sichuan, unas escamas de sal sobre los daditos de tocino y decorar con una pizca de cilantro muy finamente cortado.

Hay el conejo empanado,
por mil partes traspasado
con saetas de tocino;
blanco el pan, aloque el vino,
y hay turrón alicantado.

Miguel de Cervantes. *El rufián dichoso.* I Jornada (1615)

Conejos en mollo.

Los Conejos en mollo asarlos has, y cortarlos has en pedaços, y freíras ceuollas cortada larga cõ azeíte, y echaras los conejos dentro, y dexarlos has, ahogar muy bíen. Luego sazonaras cõ pímienta, nuez, y xẽgíbre, y echaras caldo de la olla, quanto se cubran los conejos, y cuezan muy poco à poco hasta que estén bíen cozídos, y echalle vn poco de vínagre y açafran, y seruírlos has sobre reuanadas de pan blanco. Ésto se entíende que ha de ser cõ buẽ azeíte de Valencía, o con otro azeíte q̃ sea muy bueno.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 22

Cuartos de conejo encebollados con reducción de jengibre y ajo

Ignacio Carmona · Restaurante Kume Puerto Marina · Benalmádena

Ingredientes
(4 personas)
2 conejos
400 g de cebolla limpia
c.s. de pimienta negra
c.s. de jengibre fresco
c.s. de azafrán en hebras
c.s. de ajo
c.s. de vino blanco
c.s. de vinagre de vino
c.s. de pan de pueblo
c.s. de comino molido
c.s. de orégano
c.s. de AOVE

Elaboración
Separar las patas del resto del conejo.
Marcarlas a fuego vivo en una sartén con AOVE, sazonadas con sal y pimienta negra recién molida.
Introducirlas (patas) en una bolsa de vacío junto con unas hebras de azafrán, dos granos de pimienta negra, un cuarto de un diente de ajo, dos rodajas de jengibre fresco y un cucharon de vino blanco, que previamente se habrá reducido al fuego. Cerrar la bolsa al 100% de vacío y cocerla a 66º C durante 8 horas.
Por otra parte, rehogar las cebollas lentamente, cortadas en gajos, para que queden tiernas sin coger mucho color; cuando estén casi listas, añadir un toque corto de vinagre y dejar reducir casi a seco.
Picar finamente abundante jengibre y ajo, ponerlo en una sartén cubiertos de AOVE y se deja freír poco a poco sin que se dore y, justo cuando empiece a tomar color, añadirle unas gotas del vino blanco reducido para cortarle la cocción y el jugo resultante de la cocción de las patas. Colar este caldo y ponerlo a punto, reduciéndolo un poco si fuese necesario.
Desmigar el pan de pueblo, quitándole la corteza, pulverizarlo con un poco de AOVE y tostarlo en el horno. Una vez tostado espolvorearlo con sal, pimienta molida, una punta de comino molido y orégano seco.

Emplatado
En un plato llano, presentar las cebollas caídas en el cetro del plato y, apoyadas sobre las cebollas, una paletilla y una pierna. Rodear el conjunto con las migas tostadas y salsear con la vinagreta de su jugo ajo y jengibre.

–Acá tenemos noticia, buen Sancho, que sois tan amigo de manjar blanco y de albondiguillas, que, si os sobran, las guardáis en el seno para el otro día.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, LXII (1615)

Cap. LXII. Como se ha de hazer albondiguillas de pescado cecial❦.

Estãdo biẽ remojado el cecial se hara taraçones❦, y se passara por agua hiruiendo, para que se pueda limpiar de las espinas, y estando bien limpio, picalo en vn tablero con perexil, y yerua buena, y vn migajón de pan, y especias, y hueuos, y si las quisieres hazer dulces, echales vn poco de açucar, y luego puedes hazer tus albondiguillas, y estara hecho el caldo donde las vuieres de cozer con azeyte o manteca de ganado, y su sazõ de sal, y ha de heruir, y han de dar vn heruor quando las heches y no mas, coajalas con los hueuos que te pareciere, y quitalas luego de la lumbre, y si son dulces, siruelas con açucar, y canela, y sino echales vnas ramas de perexil verde por encima.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 114

Albondiguillas de pescado cecial y choco al xerez

Israel Ramos · Restaurante Albalá · Jerez de la Frontera

Para hacer las albondiguillas de pescado cecial y choco (4 personas)
250 g de bacalao desalado; 250 g de choco fresco; 25 g de huevo; 15 g de perejil en hoja; 12 g de ajo; c.s. de sal.
Pelar y picar el ajo. Deshojar y picar el perejil. Limpiar el choco con esmero, dejando el cuerpo totalmente limpio de vísceras, pieles y tinta, y picarlo en brunoise fina y hacer lo mismo con las patas.
El bacalao desalado pasarlo por la máquina de triturar.
Mezclar el choco picado con la pasta de bacalao, la cebolla, el ajo, el perejil y huevo sin formar grumos.
Poner a punto de sal y hacer albondiguillas con las manos circulares de 25 g aproximadamente.

Para guisar las albondiguillas
60 g de salsa de tomate; 35 g de puré de cebolla; 35 g de puré de pimiento rojo; 16 g de ajo; 12 g de perejil; 5 g de aceite de azafrán; 75 g de fino de xerez; 400 g de caldo suquet; 50 g de coral de sepia; 30 g de tinta de sepia; 100 g de AOVE suave; 30 g de harina; c.s. de sal.
Enharinar y freír las albondiguillas, dejándolas doradas exteriormente y crudas en su interior. Escurrir.
Sofreír el ajo y el perejil picado con el AOVE. Añadir el coral, la tinta de sepia y el xerez fino. Dejar reducir hasta que caramelice.
Añadir las albondiguillas, la salsa de tomate, el puré de cebolla, el puré de pimiento rojo y rehogar un minuto.
Mojar con el caldo de suquet y cocer a fuego medio hasta que las albondiguillas estén tiernas.
Rectificar de sal y añadir el aceite de azafrán para terminar.

Emplatar
Servir las albondiguillas de cecial y choco en cuencos y salsear en mesa por encima de las mismas.

Tienen vino por adarmes❦, la carne por onzas❦,
el pan por libras❦ y la hambre por arrobas❦.
Hacen particulares a gallina asada, liebre cocida,
cuatro reales en la bolsa, dos azumbres de vino en
casa…

Agustín de Rojas Villandrando. E*l viaje entretenido.* (1603)

Gigote❦ de liebre.

LAS Liebres también son buenas asadas y picadas en gigote cõ azeite y vinagre, pimienta: a estas liebres si quieres, echarles has vna pebrada❦ en lugar del azeite y vinagre, echando en la sarten vn poco de vino tinto, y vn poco de vinagre, y açucar vn quarteron❦ para cada plato, y vn poco de caldo, y sazonaras con pimienta y xengibre y canela, y algunos clauos enteros, y cueza hasta que el açucar vaya tomando punto. Luego échela encima de gigote de la liebre y ponla a estofar vn poco. Esta pebrada puede servir tambien para echar por encima de las liebres armadas❦: y para encima de gigotes de paloma, o sisones, o anades, y para encima de gigote de venado.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria y conservería.*
1ª ed. Madrid, 1611. p. 21

Gigote de liebre con cilantro y canela

Iván Bravo · Restaurante Batik · Málaga

Para la liebre (60 tapas)
5 liebres; c.s. de sal y pimienta; c.s. de cilantro molido; c.s. de clavo; 1/2 l de vino blanco; 1/2 l de vino dulce; 1 rama de canela; c.s. de agua; c.s. de AOVE; 2 zanahorias; 1 cebolla; 4 dientes de ajo.
Se deshuesan las liebres totalmente sin perder la forma. Sazonar con la sal, la pimienta y el cilantro y enrularlo con ayuda de papel film, pasándolo unos 10 minutos al abatidor para que endurezca. Retirar el film y bridar para marcarlo en una sartén directamente. Dorar bien en una olla con aceite fuerte las carcasas y huesos y añadir todas las verduras y especias, verter ambos vinos y, cuando hierva, el agua, reducir hasta la mitad, colar y reservar.
Cocer las liebres envasadas al vacío con 33 cl. de este jugo en el horno a vapor durante 24 horas a 65° C. Una vez cocidas, enfriar y cortar en raciones pequeñas que se marcan y glasean al momento.

Para la parmentier
2 kg de patatas; 2 bolsas de remolacha cocida; 1 ajo; 1 puerro; c.s. de sal; c.s. de pimienta rosa; c.s. de laurel.
Poner a fondear en una olla baja el ajo cortado en láminas, después el puerro con las especies. Seguidamente añadir las patatas cortadas en cascos y cubrir de agua a ras. Cocer a fuego medio casi hasta consumirse el agua. A continuación, triturar en la Thermomix, agregando en este momento la remolacha cocida. Poner a punto de sal y, si acaso, una nuez de mantequilla en cada turbinado.

Acabado y emplatado
c.s. de rebanadas de pan cateto
c.s. de almendra granillo
Colocar en una copa de Dry Martini, primero unos granos de almendra salteados con azúcar y canela, luego la parmentier, seguidamente el conejo glaseado y, por último, el pan cateto prensado con rodillo y salteado con clavo molido y sal. Se puede decorar con brotes.

... y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacallao frito.

Miguel de Cervantes. *Rinconete y Cortadillo.* (1613)

Cap. LXIII. Como se ha de rebozar el cecial.

Has de taraçones el cecial, y se límpiara, y estara hecho vn batído de harína, y hueuos, con sus especías; y para quatro líbras de cecial, bastan quatro marauedís de especías, y vn quarterõ de harína, y sus hueuos, y su sazon de sal, y vínagre, ò víno blanco, todo muy bíẽ batído; y ha de estar el pescado límpío y enxuto, y se ha de mojar en el batído, y se freyra en aceyte, o manteca de ganado: y quando se vuíere de seruír a la mesa, le echaras vn poco de míel, y vínagre por encíma, y açucar, y canela.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 115

Tacos de bacalao rebozados en caldo de amontillado y canela

Javier Hernández · El Restaurante del Candado Golf · Málaga

Ingredientes (4 personas)
600 g de bacalao limpio desalado
200 g de harina de repostería
4 huevos frescos
c.s. de sal
4 cebollas dulces
2 dientes de ajo
200 cl de vino amontillado
1 l de AOVE (100 cl para fondear la cebolla y 900 cl para freír el bacalao)
200 cl de fumet de las pieles y espinas de bacalao
1 rama de canela
c.s. de pimienta negra entera

Elaboración
Una vez desalado el bacalao, trocearlo en tacos de unos 50 gramos cada uno, dejando la piel, secar y reservar. Para el rebozado batir los huevos con un poco de sal. Echar la harina en un recipiente adecuado y reservar.
Por otro lado, elaborar el caldo que servirá de base para los tacos de bacalao una vez fritos; para ello, verter en una olla adecuada el AOVE (100 cl) y, una vez caliente, agregar los ajos, machacados sin pelar. Cuando los ajos se hayan cocinado sin que tomen mucho color, añadir la cebolla cortada en juliana y fondear muy despacio, que vaya caramelizando y tomando a su vez un poco de color. Agregar la rama de canela y los granos de pimienta y, una vez la cebolla esté bien caída, incorporar el vino amontillado dejando reducir. En cuanto haya reducido, verter el fumet que equilibra el sabor y se consigue una textura más líquida.
Una vez haya hervido y obtenido un buen guiso de cebollas, retirar la rama de canela, las pieles de los ajos, triturar, pasar por un colador fino y reservar.
Poner el restante AOVE a calentar; mientras pasar los tacos de bacalao por harina, sacudiendo bien los trozos para evitar restos; después pasarlos por huevo batido, igualmente escurriendo muy bien para buscar una fritura cuidada, e introducirlos finalmente en el AOVE muy caliente hasta dorar, que el calor llegue al pescado y el rebozado quede crujiente. Apartar sobre papel absorbente para recoger el aceite sobrante.

Emplatado
En un plato hondo, verter una base del caldo muy caliente, que servirá como salsa, y encima los tacos de bacalao rebozados, decorándolos con una rama de canela.

PEDRO.- Una penca de cardo me sabrá mejor que todo; con juramento, que ha seis años que no vi otra.
MATA.- Eso será para después; agora, si no queréis nada de lo asado, comed de aquella cabeza de puerco salvaje cocida, y si queréis, a vueltas del cardo o de un rábano.

Cristóbal de Villalón. *Viaje de Turquía. La cena en casa de Juan de Voto de Dios.* (1557)

Para hazer escudillas de cardo, y alcachofas con caldo de carne.

Tomense las pencas del cardo mas tiernas y mazizas, y limpiense, y marchitense en agua caliente, mudando el agua para que les quite la amargura (lo propio se hara del troncho) y haganse cozer con la gordura del caldo de carne, y si quieres podras cozerlo cõ agua simple, y despues ponerlos en el caldo de la carne. Pero auiendose cozido con solo el caldo y rellenos amarillos se pueden cubrir capones, gallinas, y otras aues cozidas cõ queso, açucar, y mimienta, y canela por encima. De la propia manera se pueden hazer los trõchos, ò tallos de las alcachofas llamadas alcanerias.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 69 v

Pencas rellenas del cocido con albondiguillas, regado con la esencia de su cocción

Jordi Bataller · Hotel Le Mirage · Tánger, Marruecos

Para las albóndigas
100 g de ternera picada de buey; c.s. de ajo; c.s. de perejil; c.s. de sal; 1 huevo; c.s. de leche; c.s. de miga de pan.

Preparar la masa, ligando la carne picada con ajo y perejil igualmente muy picados, el huevo batido y un poco de miga de pan, previamente mojada en leche.
Amasar y sacar porciones para elaborar las pelotillas o albóndigas de pequeño tamaño.

Para el cocido
2,5 l de agua; 1 muslo de gallina vieja; 1/2 col (no rizada); 1 buen hueso de jamón; c.s. de sal; c.s. de pimienta.
Colocar todos los ingredientes (excepto la carne picada) en una olla con agua fría y llevarla a ebullición. A mitad de cocción incorporar las albondiguillas. Procurar que no esté salado. Una vez terminado el cocido, retirar la verdura y la carne. Reservar.
Escurrir las hojas de col, secarlas y picarlas. Reservar.

Para las pencas
c.s. de pencas grandes de cardo blanco; c.s. de pan rallado; c.s. de queso viejo curado rallado; 1 huevo duro y 1 fresco; c.s. de picadito de jamón; la carne de la gallina de la cocción; c.s. de AOVE; c.s. de harina fina; el caldo de la cocción;
c.s. de mantequilla; c.s. de hojas de hierbabuena.
Limpiar las pencas de sus hilos o filamentos y sumergirlas inmediatamente en agua muy fría con limón, para evitar que ennegrezcan. Echarlas en agua hirviendo durante medio minuto, sacarlas enjuagarlas y ponerlas a cocer en el caldo del cocido. Una vez cocidas, retirar, dejar enfriar y reservar.

Montaje de las pencas
Montar una bechamel suave con el AOVE, la harina y un poco de caldo de cocción. Reservar.
Realizar una farsa picando la carne de gallina y el huevo duro, más el jamón y la bechamel, y rellenar las pencas de dos en dos, y pasarlas por huevo batido, queso rallado y pan rallado. Dejar que coja cuerpo y freír en abundante aceite bien caliente. Apartar sobre papel absorbente. Reservar.
Por otro lado, y antes de emplatar, reducir el caldo del cocido restante al máximo posible, sin que quede salado y ligar muy suavemente con un poco de mantequilla.

Emplatado
Disponer en el centro del plato hondo un pequeño timbal, ligeramente prieto, del picado de col para dar algo de altura. Sobre él, colocar una penca y una o dos albondiguitas al lado.
Regar con la reducción del caldo, apenas para tapar el fondo del plato y decorar con unas hojas de yerbabuena.

... el ostión frito y cocido,
entre sus conchas guardado
como la perla; el albur,
la acedía y el robalo;
el pámpano entre laureles,
y como ternera, asado;
el sollo con perejil;

Lope de Vega. *El vaso de elección San Pablo.* Act. I (s.f.)

Para freyr los interiores del Cefalo❦, y hazer potajes dellos.

Tomese la tripa del Cefalo en el tiempo que estã mas gordo, y sobre todo que sea fresco, y limpio de todas las inmundicias, quitesele vn nervio que tiene, y enarhinese con la flor de la harina, y friase en azeyte, y siruase caliente con çumo de naranja, y pimienta, y sal por encima, y si quieres hazer potaje, cortese a pedazos, y tengase el mismo orden que hemos dicho del potaje de Cefalo grande.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 129

Róbalo de vuelta al mar

José Álvarez · Restaurante La Costa · El Ejido

Para el róbalo (4 personas)
180 g de róbalo
c.s. de aceite de brasa❦
c.s. de sal
Precintar en bolsas de vacío, de una en una, las 4 raciones de róbalo con sal y un poco de aceite de brasas. Dejar al baño maría a 65º C durante 14 minutos.

Para el jugo de mejillones
2 kg de mejillones
1 rama de apio
250 ml de agua mineral
Limpiar bien los mejillones, colocarlos en una cacerola lo suficientemente amplia con la rama de apio y el agua mineral.
Abrir justo los mejillones, recuperar el caldo y pasarlo por una estameña.

Para la pulpa de mejillones
Los mejillones limpios
250 ml de jugo de mejillones
Una vez limpios los mejillones de toda impureza, triturar en la Thermomix a máxima velocidad junto con el agua mineral durante tres minutos.

Para el crujiente de algas
700 cl de agua mineral
50 de alga kombu liofilizada
65 g de arroz basmati
10 r de polvo de alga kombu
10 r de atún seco
c.s. de AOVE
c.s. de sal y pimienta
Trocear con tijeras en pequeños trozos las algas, añadir el agua junto con el arroz. Cocer desde frío a fuego bajo durante 18 a 20 minutos.
Fuera del fuego, infusionar durante 3 o 4 minutos el polvo de kombu, el kombu liofilizado, la sal y la pimienta. Triturar en la Thermomix lo más fino posible, extender en una Exopat❦ y meter al horno durante dos horas a 70º C.
Cortar a trozos irregulares y freír en aceite a 150º C. A la salida darle la forma deseada.

Emplatado
En un plato llano, extender una línea del extracto de mejillones simulando la orilla de la playa. Colocar el róbalo bien seco, disponer el caldo de mejillones ligado alrededor del róbalo y terminar decorando con el crujiente de algas.

y la buena suerte y los piadosos cielos, que aún del todo no me tenían olvidado, me depararon una muchacha bárbara de hasta edad de quince años, que por entre las peñas, riscos y escollos de la marina, pintadas conchas y apetitoso marisco andaba buscando.

Miguel de Cervantes. *Los trabajos de Persiles y Sigismunda.* I, VI (1617)

Del Erizo marino.

El Erizo de mar, es redondo, y grande, como el erizo que tienen los castaños, y de color negro, y en medio tienen vn agujero redondo cubierto de vna cabellera espessa: no tiene otra cosa buena que el meollo, que tira à amarillo. Cuezese este animalejo quado està limpio, poniendose sobre las parrillas azeyte, y pimieta en el agujero, y estado assado, se sirue caliente: puedese tambien rellenar de varias composiciones, despues que estuuiere bien limpio, y assar en parrillas, ò hazer en caçuela: comiença desde Enero hasta todo Abril.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 175 v

Ceviche de erizo de mar en diferentes texturas

Juan Andrés Morilla · Restaurante El Claustro · Granada

Para los erizos al vapor (4 personas)
4 erizos de mar
c.s. de sal gruesa
Cocinar los erizos al vapor con un poco de sal gruesa en una olla con la sal en el agujero de salida. Ponerlos boca arriba y poner agua sin cubrir, poner a fuego y tapar. Una vez cocidos sacar la carne y guardar para aliñar.

Para el ceviche de erizo de mar
4 erizos de mar; 1/2 cebolla morada; 1 rabanito; 8 g de cilantro; 5 g de cebollino; 50 g de zumo de lima; 10 g de AOVE; 2 g de sal; 0,1 g de pimienta molida; 0,1 g de shichimi tougarashi❦.
Abrir procurando que el caparazón quede lo mejor posible, retirar la carne de los erizos frescos, reservar los caparazones y con el agua que sueltan, una vez colada, hacer una crema fina aliñada con el zumo de lima, cilantro, sal, pimienta, shishimi togarashi, cebollino y AOVE. Con la crema resultante aliñar los erizos cocidos. Una vez mezclado y bien aliñado todo, rellenar los erizos limpios y decorar con rodajas de rabanito y cebolla morada.

Para la crema de erizo de mar asada
4 erizos de mar; 2 g de sal; 0,1 g de pimienta; 15 gr de AOVE; 0,3 g de xantana❦.
Cocer los erizos de mar al horno con sal, pimienta y AOVE a 200º C durante 10 minutos. Sacar la carne y texturizar con xantana. Colar, quitar el aire con la envasadora al vacío y meter en un biberón.

Acabado y emplatado
c.s. de brotes mini de cilantro; c.s. de rabanito; c.s. de perlas de AOVE
Para la presentación utilizar el propio erizo una vez limpio. Jugar con las diferentes texturas cocinadas del erizo. En el fondo del caparazón colocar un poco del erizo cocinado al vapor, cubrir con el ceviche elaborado con el erizo crudo y todos sus acompañamientos y, por último, con la ayuda de un biberón colocar puntos de la crema de erizo asado.
Se acompaña de los brotes, daditos pequeños de rabanito y las perlas de aceite.

... y en blanca miel de rocío,
berenjenas toledanas;
perdices en escabeche,
y de un jabalí, aunque fea,
una cabeza en jalea,

Francisco de Rojas. *Del rey abajo, ninguno.* Jornada I (1651)

Cap. XXVIII. Como se ha de escabechar vna perdiz.

Ha se de assar la perdíz, de modo que este medío assada, y se ha de partír por medío, o en quartos, y se freyra en azeíte, y se moleran todas especías, y hojas de laurel, y víno blanco, y vínagre juntamente, y ruedas de límon, y se cozera todo junto, y despues de frío, se le eche la perdíz, y se guardara todo el tíempo que quísíeren, y quando se vuíere de comer, se puede calentar en el mesmo escabeche, y no se le olvíde de echar sal a este escabeche.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 37

Parfait de perdiz y AOVE con trufa y piñones

Juan Carlos Trujillo · Restaurante Canela en Rama · Linares

Ingredientes
(12 tapas)

1 perdiz de tiro escabechada
1/2 dl de jugo de escabeche
50 g de verduras en escabeche
75 g de cebolla
2 ajos
1 manzana reineta
1/2 plátano
1 dl de brandy
1/2 dl de Oporto
50 g de manteca de cerdo
50 g de AOVE
c.s. de hígados de ave
1 ramillete de tomillo
1 ramillete de romero
2 bayas de enebro
1/8 l de nata
6 huevos
1/2 dl de Armañac
60 piñones
24 lascas de trufa negra
60 dados de pan tostado
24 germinado de guisante
24 cebollinos
c.s. de sal
c.s. de pimienta negra molida

Elaboración
Poner la manteca y el AOVE en una cacerola, calentar y sofreír el ajo, la cebolla, el plátano y la manzana; una vez esté todo bien pochado, añadir la perdiz desmigada y los higaditos de ave, saltear un minuto y flambear con el brandy y el Oporto. Añadir el escabeche y las verduras del mismo.
Pasar todo por un robot de cocina hasta dejar bien fino, colar, añadir la nata, los huevos, el Armañac, punto de sal y pimienta y volver a ligar.
Disponer la mezcla en un molde previamente engrasado con AOVE y cocinar al baño maría a 200° C durante 30 minutos.
Sacar del horno y dejar enfriar en el mismo agua de cocción.
Una vez este frío, disponer la mezcla en un robot de cocina y emulsionar con AOVE, rectificar de sal si fuese necesario.
Pasar a una manga y reservar en el frío.

Emplatado
Disponer en un plato una espiral del parfait de perdiz, sobre él los piñones, el pan tostado y las lascas de trufa. Salpimentar y rociar con un chorrito de AOVE.
Terminar con el cebollino picado y el germinado de guisante.

Lleva pescado de mar,
aunque no muy de provecho,
que, salido del estrecho,
va a Pisuerga a desovar;
si antes era calamar
o si antes era salmón,
se convierte en camarón
luego que en el río se ceba.

Luis de Góngora *¿Qué lleva el señor Esgueva?* (1603)

Para hazer potaje de Calamares grandes.

Tomase el Calamar, y quitesele la espina que tiene en el lomo, y limpiese de vn pellejo que tiene alrededor, y abrase por medio, quitesele las barbas, limpiesele los ojos, y la boca de arena, conservese la vexiga llena de aquel licor negro, que es la gordura❦ dellos, y en estando limpios hagase dellos muchos pedaços, y pongase en vn vaso de cobre, o de tierra❦ con azeyte, y hagase freyr poco a poco, y añadasele tanta agua que los cubra, y especias comunes, y dexese bien coxer, porq̃ que quiere❦ cozer mucho, y estando casi cozidos, tengase maluasiia❦, ò otro vino blanco, y çumo de agraz❦ mezclado con aquel licor negro de la vexiga, y todo junto pongase con los Calamares y que den quatro hervores, y despues se sirua, y si se querra espesar mas, hazlo con almendras majadas, con lo Calamares se pueden tambien yeruas cortadas, y passas.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 140

Calamar con menièure de sus interiores y patatas azafrán

Juan Morcillo · El Refectorium del Campanario · Málaga

Ingredientes
(1 persona)
1 calamar grande
c.s. de AOVE
c.s. de vino blanco
c.s. de mantequilla
c.s. de limón
1 hoja de laurel
c.s. de azafrán
c.s. de hierba luisa *(Aloysia citradora)*
c.s. de jengibre
c.s. de pimienta negra
c.s. de sal
c.s. de chalota
c.s. de sal en escamas
c.s. de perifollo

Elaboración
Limpiar el calamar y guardar la tinta y la hueva.
Abrir el calamar a la mitad, envasarlo en bolsa de vacío con un poco de aceite, el laurel, pimienta y sal y mantenerlo a 54º C durante unas 5 horas.
Abrir la bolsa de vacío y colocar el calamar en una bandeja.
En una sartén con mantequilla sofreír un poco de chalota y cocinar muy suavemente la hueva junto con la tinta del calamar, unas hebras de azafrán y un poco de vino blanco.
Dejar reposar y agregar el zumo de limón, un poco de jengibre rallado y una hoja de hierba luisa, e infusionar durante 30 minutos. Pasar el jugo por un chino y reservar.
Marcar el calamar en una sartén a fuego fuerte y, cuando tome color, retirar del fuego y verter por encima el jugo que se tiene reservado de los interiores del calamar y glasear con una cuchara el calamar durante unos dos minutos hasta que se impregne bien del jugo.

Emplatar
En un plato llano disponer el calamar, salsear y terminar con unas pasas picadas, sal en escama y un poco de perifollo.

tendime a la puerta de esta señora, tan buena de nacimiento, que habiéndole yo enviado dos perdices para que se regalase con ellas; las echó en una necesaria, porque venían lardeadas con tocino.

Vicente Espinel. *Vida del escudero Marcos de Obregón.*
Descanso XV (1618)

Como se adereçã las Perdizes.

EN LAS Perdízes no ay que decír para ellas, porque lo mas ordínario se comen asadas. La salsa destas se suele hazer, señalandolas por las júnturas, echando vn poco de límon, y vn poco de víno, y pímienta, y nuez de especie, y estofarlas vn poquíto, demanera que no cueçan, y sí le quíeres echar vn poco de manteca de vaca fresca sera buena. Otra salsa de límones se suele seruír con las perdízes, tomado límones, y modarlos, y cortarlos menudos, y echar vn poquíto de vínagre, y pímienta y sal, y vna gota de víno blanco, y echarlo por encíma de las perdízes, así como salen del asador: y no se ha de calentar mas, porq amargaría: y sí le quísíeres echar alguna vez açucar, demanera que vaya agrídulce no sera malo.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.*
1ª ed. Madrid, 1611. p. 18 v.

Perdices al vino de Montilla Moriles

Kisko García · Restaurante Kisko · Córdoba

Ingredientes
(6 personas)
3 perdices
2 limones
c.s. de vino de Montilla Moriles
c.s. de pimienta
c.s. de nuez moscada
c.s. de AOVE
3 cabezas de ajos
3 rebanadas pan
3 cebollas
c.s. de caldo de ave

Elaboración
Limpiar las perdices, eviscerarlas, reservando los hígados; partirlas en dos, aderezándolas con un poco de limón, vino, pimienta y nuez moscada, y marcar en sartén con un poco de aceite.
En la misma sartén se echan las cabezas de ajo aplastadas y las rebanadas de pan. Sofreír, sacar, hacer un majado con estos ingredientes y añadirle los hígados de las perdices y la cebolla, previamente picada en juliana.
En una olla se pone a cocer el caldo de ave y de vino a partes iguales y se deja que reduzca. Una vez reducido, incorporar a la olla el majado y las perdices y se deja que cueza a fuego bajo. Cuando las perdices estén tiernas, apartar, sacar las perdices, y reducir el caldo y pasarlo por el chino.
Separar el muslo de la pechuga que con ayuda de un tenedor se aplastará ligeramente.

Emplatar
En un plato colocar una pechuga ya aplastada, colocar estéticamente el muslo y napar con la salsa. Adornar con algún verde o una ramita de tomillo o romero.

Llega a su casa el comilón, desembarázase del labrador y del esportillero, manda que le asen unas costillas de adobado, que le cuezan un besugo, que lleven el otro a empanar, y a tostar el lechoncillo.

Juan de Zabaleta. *El día de fiesta en Madrid y sucesos que en él pasan.* cap. XIII (1654)

Cap. LIX. De Besugo fresco.

Los Besugos se han de escamar, y abrír, y lauar, y límpiar, y echaranse luego a cozer en agua, y sal, y servírlos con naranja y pimienta. También se pueden dar assados en vnas parrillas, y quando se assaren, se vntaran con azeyte con vnas plumas, porque no se quemen y peguen a las parrillas; y haras vn ajo de anguila con pan, y especías, y ajo, y azeyte, o su sazon de sal, y dara vn heruor con el ajo, y no ha de ser muy espesso.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 113

Yubiki❦ de besugo con pomelo

Luis Olarra · Restaurante Kabuki Raw · Casares

Ingredientes (4 personas)

1,5 kg de besugo; c.s. de alga kombu❦; 2 l de agua; c.s. de katsuobushi❦; 30 g de shiro miso❦; 200 ml de zumo pomelo; c.s. de pimienta sansho❦; 50 ml de soja; 10 ml de sake; 50 ml de vinagre de arroz; 10 ml de mirin❦; c.s. de cebolleta fina holandesa

Para el caldo dashi❦

Infusinar a 50º C durante una hora el alga kombu, partiendo de agua fría. Trascurrido el tiempo, retirar e introducir el katsuobushi durante otros 30 minutos. Una vez obtenido el caldo, diluir el shiro miso o miso blanco.

Para preparar salsa ponzu❦

Ligar el zumo de pomelo, soja, vinagre de arroz, sake, mirin, katsuobushi y kombu. Dejar un par de días en la nevera. Después con un colador fino y papel de cocina colarlo para que no se queden los posos.

Para la piel de pomelo deshidratado

Con un pelador sacar tiras de piel a los pomelos y deshidratarlas con un poco de pimienta sansho en el horno durante 5 horas a 50º C, moviéndolas de vez en cuando y vigilando que no se peguen ni tuesten. Una vez deshidratadas, cortarlas en juliana y reservar.

Para el besugo

Escamar el besugo, sacar los lomos y limpiarlos.

Separar el lomo alto del bajo con el cuchillo, quitándole la parte de la espina que se encuentra en el centro entre el lomo bajo y la ventresca, y la que se encuentra en la parte de la costilla. Reservar la ventresca.

Se hace uso de una técnica japonesa llamada yubiki❦, que emplea un zaru❦ sobre la que se depositan los lomos con un trapo encima, y se comienza a verter suavemente parte del caldo dashi, previamente levantado al fuego, generando una pequeña cocción de unos pocos milímetros, que dan como resultado un tataki de los lomos.

Por último, cortar el lomo de besugo en usuzukuri❦, o cortes muy finos tipo carpaccio de los pescados.

Emplatar

En un plato de fondo cóncavo para que la salsa se quede en el centro, colocar el pescado circularmente, decorar en el centro con un bouquet de cebolleta fina holandesa cortada muy finamente en juliana, previamente lavada.

Jarrear un poco de salsa ponzu, disponer armoniosamente trocitos de la piel de pomelo en juliana y terminar cortando unas finas láminas de katsuobushi.

El que mora en el aldea come palominos de verano, pichones caseros, tórtolas de jaula, palomas de encina❦, pollos de enero, patos de mayo, lavancos de río, lechones de medio mes, gazapos de julio, capones cebados, ansarones de pan, gallinas…

Antonio de Guevara. *Menosprecio de corte y alabanza de aldea.* cap. VII (1539)

Salseron❦ para aues saluajes, como son palomas saluajes y torcaces, y anades saluajes.

Has de tomar palomas torcaces y saluajes, que en Valencia llaman fochas, assar las díchas palomas que no esten muy assadas, síno poco mas de medío assadas, y cortales como vna gallína, y echarlas en dos jafanas❦, ò en dos platos hondos grandes, y echarles encíma sal molída, vínagre, pímienta, y çumo de naranjas❦, todo mezclado, batído mucho entre dos platos buen rato, de manera que los çumos, o salseron se mezcle e íncorpore con las aves cortadas. Pondrase esto en dos platos con su salseron, y es bueno.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 15 v.

Paloma torcaz con cítricos

Lutz Bösing · Restaurante El Jardín de Lutz · Casares

Ingredientes (4 personas)
4 palomas torcaces; 500 g de cebolla en juliana; 1 hoja de limonero; 1 hoja de naranjo; 25 g de gelée de violetas; 25 g de gelée de rosas; 2 cl de vinagre de jerez de 25 años; 1cl de vinagre de vino ; 100 cl de zumo de naranja ; 200 cl de agua mineral; 15 g de manteca de cerdo ibérico.
Saquito de especias: 2 clavos de especias; 15 g de anís estrellado; 10 g de pimienta negra en grano; 1 hoja de laurel.
Varios: c.s. de gajos de pomelo rojo; c.s. de hierbabuena y flor de tagete; c.s. de mantequilla; c.s. de tomillo fresco; c.s. de azúcar; c.s. de AOVE picual.

Elaboración
Despiezar la paloma en sus dos pechugas con alita, y sus dos muslos. Guardar las pechugas en la nevera. Calentar en una sartén la manteca de cerdo y tostar los muslos y huesos sobrantes de la paloma. Añadir las cebollas y rehogar algunos minutos para que cojan un poco de color. Agregar la gelée de violetas y rosas, y las hojas de naranjo y limonero, caramelizar un poco y añadir el resto de los ingredientes y sazonar. Cocer los muslos a baja temperatura (65°C) durante unos 90 minutos.
Sacar los muslos cocidos y guardar. Los huesos, el saco de especias y las hojas se retiran sin guardar. Rectificar de sal y azúcar. Reducir el caldo a la mitad e incorporar nuevamente los muslos para mantenerlos calientes.
Calentar la mantequilla y un poco de AOVE en una sartén. Cuando empieza la mantequilla hacer su espuma, incorporar las pechugas y con ayuda de una cuchara cubrir constantemente con esta espuma la pechuga hasta el punto deseado.

Emplatado
Colocar en el fondo de un plato hondo, previamente calentado, un poco de las cebollas pochadas y, sobre éstas, los muslos y pechugas cortadas por la mitad.
Disponer armoniosamente gajos de pomelo, tomillo, una flor de tagete y unas hojas de hierbabuena. Terminar con un hilo de AOVE picual por encima.

O no una, sino dos y tres veces gloriosa vida de aldea, pues los moradores de ella tienen cabritos para comer, ovejas para cecinar…

Antonio de Guevara. *Menosprecio de corte y alabanza de aldea.* cap. VII (1539)

Costrada❦ de asadurillas de Cabrito.

Tomaras tres asadurillas de cabrito, y emboluerlas has en los redaños, y asalas: luego picalas muy bien, y sazona con todas especias, y çumo de limon, y seis onças de açucar, y metele hueuos crudos, cosa d̃ quatro, o los que fueren menester, y vna caña❦ de vaca picada, y si quieres echar dos, o tres onças de almẽdras tostadas con cascara y muy bien majadas, le dara muy buen gusto. Luego haras tus costradas, haciendo vn poco de masa fina con yemas de hueuos, y manteca, y un poco de açucar, y un poco de vino: y souala muy bien, hasta que haga correa❦. Luego vnta vna tortera, põle tres, o quatro hojas abaxo, y dos o tres arriba, vntala cõ manteca, y raspale❦ açucar por encima: demanera que la costrada ha de venir a lleuar media libra❦ de açucar, y ocho hueuos. Esta costrada podras hazer de las asadurillas cozidas y picadas cõ tozino, y ahogadas❦, y sazona las como esta dicho en las otras. Estas costradas se pueden hazer de ternera, y de cabrito, y de carnero, y de muchos pescados, poniendo buena manteca en lugar de tozino, y de las cañas de vaca.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 63 v

Costrada de asadurillas de cabrito

Mauricio Giovanini · Restaurante Messina · Marbella

Para el pulmón embuchado (4 personas)
500 g de pulmón de chivo; 2 g de pimienta negra; 1 g de pimienta blanca; 1clavo de olor; 5 g de sal; 2 g de nuez moscada.
Limpiar y cortar en grandes trozos los pulmones. Moler las especias con la sal, agregarle agua e incorporarlo a los pulmones. Reservar en nevera 24 horas.
Meter en una bolsa y dar vacío total, dándole forma con un film e introducir en otra bolsa y sellar al vacío. Cocer a 75º C durante 40 minutos. Pincelar con aceite de humo y secar a 40º C durante 4 horas de cada lado.

Para el peritoneo crujiente
1 peritoneo de cabrito; c.s. de sal; c.s. de AOVE.
Con unas tijeras retirar el peritoneo y colocar en silpat®, salar y deshidratar a 50º C durante 24 horas. Freír, escurrir el aceite y dejar enfriar.

Para el paté de sesos
800 g de cebolla cruda ya limpia; 24 sesadas de chivo; 1 kg de setas variadas; c.s. de sal; c.s. de pimienta negra; 10 g de tomillo; 50 g de vino oloroso.
Dorar en sartén la cebolla y agregar 200 cl de agua y reducir. Repetir este proceso hasta caramelizar. Incorporar las setas cortadas, los sesos, salpimentar y verter el oloroso. Añadir el tomillo y llevar a la Thermomix al máximo. Reservar en frío.

Emplatado
c.s. de piel de limón
c.s. de almendras tostadas
En la base de un plato colocar el peritoneo crujiente, cubrir con el pate de sesos y agregar finas lonchas de la sesada embuchada con dos filetes de almendras tostadas. Rallar ligeramente piel de limón.

la lamprea en pan, la enguilla
que la imita, y el pescado
del refrán, que es siempre el mero,
y el pulpo hecho pedazos;
el congrio, el salmón, la jibia ...

Lope de Vega. *El vaso de elección*
San Pablo. Act. I (s.f.)

Cap. LXXI. Como se ha de adereçar el pescado xibia.

Esta xíbía es pescado como lẽguados, y tíene el pescado muy blãco, y se haze mãjar blanco❦ del, y tíene mejor hebra que la gallína, y ta buen sabor, y se come cozído co sal, y vínagre, azeyte, y pímíẽta, fríta co mucha pímíẽta, y narãjá❦ y azeyte, porque es pescado fresco, y sí no lleua mucha pímíeta y azeyte es muy dañoso; este pescado no se guarda salado, ní seco, ha se de comer fresco, y se puede dar empanado con ajos, y mucha especía, y azeyte es sabroso.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 120

Brandada de jibia, con huevo a la romana y salpicón de naranja y comino

Mauro Barreiro · La Curiosidad de Mauro Barreiro · Cádiz

Para la brandada de jibia (4 personas)
300 g de jibia; 200 g de AOVE; 30 g de ajo en láminas; 30 g de cebollino picado; 5 g de vinagre de jerez; 30 g de vino amontillado; 150 g de nata; 300 g de caldo de choco; 2 hojas de gelatina previamente hidratadas.
Sofreír los ajos en el AOVE, añadir la jibia a dados y, a continuación, el vinagre y el amontillado. Reducir y añadir el resto de líquidos.
Triturar con el resto de ingredientes en robot hasta conseguir una mezcla homogénea y emulsionada.

Para el huevo a la romana
100 g de clara de huevo; 1 huevo; 100 g de copos de patatas; 50 g de harina; c.s. de sal; c.s. de pimienta.
Freír la clara. Con dos cortapastas de diferentes tamaños hacer aros de claras como si fueren aros de calamares.
Pasar por la harina, huevo y copos de patata y freír en abundante AOVE.
Salpimentar.

Para el salpicón de naranja
200 g de zumo de naranja; 30 g de vinagre de jerez; 50 g de apio; 20 g de ajo; 100 g de agua; 10 g de sal; 4 g de comino en polvo; 1 g de pimienta recién triturada; 5 g de hojas de hierbabuena; 0,8 g de goma xantana.
Turbinar todo, colar y espesar con goma xantana. Reservar en frio.

Emplatado
En plato hondo pequeño colocar en el fondo la brandada, unos aros de huevo a la romana y jarrear el jugo de salpicón.

Si él se comiera, como yo me como, mi perdiz a almorzar o mi conejo, la olla reverenda al mediodía con su pedazo de jamón asado y media azumbre de lo de a seis reales, y a merendar un pastelito hechizo o la gallina bien salpimentada [...] y a la noche su cuarto de cabrito, albondiguillas y el solomo...

Agustín de Rojas Villandrando. *El viaje entretenido.* Lib. IV (1603)

Plato de Albondiguillas fritas.

Tomaras quatro libras de ternera de pierna, las dos haras carbonadillas muy delgadas, y golpeadas con la buelta del cuchillo, mecharlas has muy biẽ, y echarlas en adobo. Luego picaras las otras dos libras, y sazonaras como para albõdiguillas con sus especias y hueuos, y tozino, Luego haras albondiguillas enharinadas con harina, y iras las poniendo sobre vn tablero. Luego põdras a asar las carbonadillas sobre las parrillas: y entretanto q se asa freiras las albondiguillas, asi enharinadas como están en buena manteca de puerco: y luego freiras picatoste de pan blanco angostos, y de todo esto iras armãdo el plato con picatostes y albondiguillas y carbonadillas, entremetiendo vno con otro: y luego echarle por encima çumo de limon o naranja: y adornar el plato con algunos higadillos fritos. Desta misma carne. Saçonada para albondiguillas podras freir reboçandola con hueuos, y cõ vnas torrijas: y desta carne frita haras de presto vn plato, y echarle has agrio de limon porencima: y si quieres echarle açucar y canela, podras, añadiẽdo mas agrio de limon, o de naranja, y tendra muy buen gusto. No han de ser albõdiguillas sino vnos bocados vn poco largos.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 57 v

Albondiguillas de ternera con cítricos, hierbabuena y almendra tierna

Richard Alcayde · Restaurante La Pesquera · Marbella

Para las albondiguillas
900 g de carne picada de ternera; 1 diente de ajo picado; 30 ml de leche; 30 ml de huevo; 4 g de perejil picado; 15 g de pan rallado; c.s. de sal; 100 g de higaditos de pollo picados.
Para las albondiguillas, ligar la carne con el resto de ingredientes y reservar.

Para el majao
30 g de pan blanco; 25 g de almendras; c.s. de perejil; c.s. de hierbabuena.
Freír el pan y las almendras y echarlo en un mortero con las hierbas, molturando hasta obtener una pasta granulosa.

Para la salsa
150 g de cebolla pelada; 50 g de zanahoria; 1/2 diente de ajo; 150 ml de vino blanco; 120 ml de AOVE; c.s. de sal; 300 ml de caldo de pollo; c.s. de colorante alimentario; c.s. de piel de naranja y limón.
Picar todas las verduras, hacer un sofrito y añadir el vino. Dejar evaporar el alcohol y verter el caldo; por último, incorporar el majao y y retirar del fuego.
Incorporar las albondiguillas y cocer durante 5 minutos a fuego muy bajo.

Emplatar
20 g de almendras tiernas
Disponer en un plato llano las albondiguillas con su salsa y decorar con finas láminas de almendra tierna por encima.

Pasan gallardos y, como los atunes, gordos,
muchos y llenos; mas, después que desovan,
vuelven pocos, flacos y de poco provecho.

Mateo Alemán. *Guzmán de Alfarache.* Lib. II, VII (1599)

Salpicon de Atun.

Este atun despues de desalado es muy bueno sí es de híjada y gordo, cozído, y hazer uvas reuanadas de lo mas gordo, y de lo mas magro hazer vn salpícon con su cebolla, y pondras las reuanadas gordas por las orillas del palto y el salpícon en medío: luego otras reuanadas por encíma, y ruedas de cebolla, y luego echarles azeíte y vínagre por encíma de todo.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria, y conservería.*
1ª ed. Madrid, 1611. p. 175 v

Maguro❦ pipirrana zuke❦

Rui Junior · Restaurante Misuto · Málaga

Para el sunomono❦
1 pepino holandés
1 cebolleta tierna
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
Cortar la verdura en brunoise, menos el pepino.
Cortar el pepino en rodajas finas, quitarle las semillas y salarlo durante 20 minutos, luego quitar la sal. Reservar.

La vinagreta
80 ml de vinagre de arroz
10 ml de saque
10 ml de mirin❦
30 g de azúcar
10 g de sal
Llevar al fuego hasta que se disuelvan los sólidos, dejar enfriar y luego mezclar con el pepino y los pimientos.
Reservar la cebolleta para emplatado.

Para el atún zuke (tataki)
1/2 litro de agua hirviendo
1/2 litro de agua con hielo
100 g de atún akami❦
Procurar un trozo de sección rectangular de aproximadamente 4 por 6 cm.

Para el aliño zuke
100 ml de saque
100 ml de mirin
100 ml de soja
Meter el atún 5 minutos en agua hirviendo, enfriarlo inmediatamente en agua con hielo, y pasarlo a macerar en un bol con el aliño zuke.
Pasado los 5 minutos, sacar el atún de la marinada y córtalo estilo sashimi❦.

Emplatado
Disponer en un plato hondo la pipirrana (sunomono), sobre esta el atún y algo de cebolleta.

el que más comía era el cura, con el mirar sólo. Sentáronse los rufianes con medio cabrito asado y dos lonjas de tocino y un par de palomas cocidas.

Francisco de Quevedo. *La vida del Buscón*. Lib. I, IV (1626)

Cap. LI. Como se ha de dar cabrito reboçado

Ha se de assar el Cabrito no muy assado, y se hara pedaços de quarteron, y se echara media libra de harina en vn caço para medio cabrito, y seys hueuos, y quatro marauedís d especías, y sal molída, y se echara en la harina, y se desatara con los hueuos, todo muy bíen batído; y sí quedase espesso, echale vn poco de víno blanco, ò vínagre para que quede mas ralo: y ha de estar la sarten con manteca a la lumbre, y los pedaços de cabrito se mejoran en el batído, y se freyra de suerte que salga bíen dorado, y no quemado; y se le hara vna salsa de míel, y vínagre, agua, y especías, todo cozído; y cuando se pusíere en los platos; se le echara por encíma; y juntamente se le echara açucar, y canela: y se puede seruír con naranjas agrías, o agraz. Y este plato es plato para cualquíer comída.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina*. 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 53

Cabrito rebozado a mi manera

Sergio del Río · Restaurante Óleo · Málaga

Ingredientes (40 tapas)
6 cuellos de chivo lechal malagueño; 2 zanahorias; 2 cebollas; 6 dientes de ajo; 2 hojas de laurel; c.s. de sal; 350 ml de vino blanco; c.s. de caldo de ave; c.s. de harina; c.s. de mantequilla; jugo de la cocción.

Para rebozar
100 g de harina
1 huevo
c.s. de panko

Para terminar
c.s. de miel
c.s. de azúcar glass
c.s. de canela molida

Elaboración
Dorar los cuellos en la sartén por todos sus lados y reservar.
Dorar los ajos en la misma sartén, añadir la cebolla y la zanahoria, previamente picadas, el laurel y el vino blanco, dejando reducir hasta que esté casi seco.
Colocar los cuellos en una placa de horno y regar con el fondo de verduras, más el caldo de ave, hasta que los cubra bien, por encima de la mitad.
Asar en horno a 180º C durante 40 minutos; sacar, dar la vuelta a los cuellos y cocer otros 40 minutos.
Deshornar los cuellos y desmenuzar con las manos. Colar la salsa y reservar.
Por otro lado, en una cacerola, derretir la mantequilla con la harina y espesar con el caldo de cocción, para después añadir la carne del chivo, cocer durante unos 20 minutos a fuego lento, salpimentar y reservar en frío.
Una vez frío, hacer bolas del tamaño de una pelota de ping-pong, pasar por harina, huevo y panko, para darle un toque más actual.
Por último freír en abundante AOVE.

Emplatado
Disponer una cucharadita de miel en un platito, y poner una o varias bolas de cabrito malagueño rebozado, terminándolo con canela y azúcar glass, espolvoreados a partes iguales y decorar con unas hojas de micromezclum, que le dan color y frescor.

Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* I, I (1605)

Cap. XIIII. De caldo de lentejas.

Despues de límpias y escogídas las lentejas se echaran a cozer, y despues que cuezan vn poco, se freyra vna poca de cebolla, y ajos pícados, y se echara en las lentejas; y toma pan rallado, y echaselo para que espessen con quatro, o seys marauedís❦ de especías molídas, perexíl, è yerua buena; y cuando se vuíeren de echar en las escudíllas❦, se le echara vn poco de vínagre: es buen caldo, sino que es melancolíco, como díze Galeno, cap.5.

Domingo Hernández de Maceras. *Libro del arte de cozina.* 1ª ed. Salamanca, 1607. p. 82

Lentejas de los viernes. Torta crujiente de lentejas, hummus de sus avíos

Sergio Garrido · Hotel Vincci Posada del Patio · Málaga

Para la torta crujiente de lentejas (4 personas)
1/2 kg de harina de lentejas; c.s. de sal; c.s. de pimienta negra molida; c.s. de levadura química (gasificante); c.s. de asafétida (opcional); c.s. de cominos molido (opcional); c.s. de aceite vegetal (no de oliva).
Poner todos los ingredientes en un cuenco y mezclar bien. Ir añadiendo agua lentamente hasta conseguir una masa elástica que se pueda trabajar. Amasar bien durante cinco minutos para que la masa gane en elasticidad. Hacer bolitas del tamaño de una canica grande. Engrasar ligeramente con aceite vegetal la superficie de trabajo y engrasar también el lado de una botella de vino vacía que se usará como rodillo. Hacer tortas redondas de aproximadamente 1 mm de espesor.
Meter en el horno a temperatura muy suave (45 a 50º C) para que se sequen y queden sólidas. Guardarlas así unos días en un contenedor bien hermético.
Para acabar de cocinarlas, freír en una sartén grande con aceite abundante. Bastan unos segundos para que las tortas crujientes se doren y estén listas para comer.

Para el hummus de sus avíos
2 pimientos; 1 dientes ajo; 2 zanahorias; 1 cucharada semillas de comino; 1 guindilla o cayena en polvo al gusto; 1 cucharada de almendras fritas; 2 cucharadas de AOVE; 1 lima ; c.s. de sal y pimienta.
Poner los pimientos, la zanahoria y el ajo sobre un trozo de papel de horno en la bandeja y asar durante 45 minutos a 180° C.
Agregar el aceite a la sartén con el comino, la almendra y el chile. Calentar sobre fuego lento durante un par de minutos, añadir el zumo de lima, subir el fuego a moderado y dejar durante unos 5 minutos removiendo un par de veces.
Pelar los pimientos, la zanahoria y los dientes de ajo y añadir a un vaso de batidora con todos los demás ingredientes y turbinar, procurando que la textura no quede tan suave como el humus normal; sino retener algún efecto crujiente de las almendras.

Emplatar
Colocar en el centro de un plato hondo o bol el hummus y las tortas crujientes de lentejas, cortadas a mano –tipo nachos- en trozos triangulares e irregulares y hundiéndolos por uno de sus lados en el hummus.

... aquel pulpo y bello puerro, aquella belleza de sardinas arencadas, que nos dejaban arrancadas las entrañas, una para cada uno y con cabeza, si era día de ayuno, porque los otros días cabíamos a media.

Mateo Alemán. *Guzmán de Alfarache.* Lib. III, IV. (1599)

Para hazer Sardinas en caçuela.

Tõmese las Sardínas, escamense, quíteseles la cabeça, y enxuaguense con vn paño límpio, y sín enharínallas fríanse; y despues de frítas: pongase en vna caçuela, ò en vna olla, y hagase una salsa de nuez moscada, oregano, y clavos, y pímienta, molído juntamente deslíase con vn poco de vínagre frío, y vna poca de agua, y pongase en todo en la sarten con el azeyte en que se fríeron las Sardínas, y en auíedo dado vn hervor, pongase este caldíllo en la caçuela de las Sardínas, y quando se síruíeren, poluorízense con vn poco de oregano por encíma.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 170 v

Lomos de sardinas escabechadas al momento y porra de pimientos asados

Willie Orellana · Taberna Uvedoble · Málaga

Para las sardinas escabechadas (4 tapas)
8 sardinas medianas
1 vaso de AOVE
2 dientes de ajo
3 cucharadas de vinagre de vino
3 cucharadas de vino blanco
1 cucharadita de orégano fresco picado
1 cucharadita de sal gruesa
1/2 vaso de agua
c.s. de nuez moscada
3 granos pimienta negra
1 clavo
Hacer con todos los ingredientes sólidos, menos las sardinas, un majado en un mortero, una vez majado, verter el vinagre, el vino blanco y, poco a poco, el agua. Escamar las sardinas, quitar las cabezas y sacar los lomos. Reservarlos. Poner en una cazuela las cabezas de las sardinas con las tripas, añadir el vaso de AOVE y llevarlo a fuego suave durante 10 minutos; enfriar y filtrar el AOVE, al que se le añade el majao. Reservar.

Para la porra de pimientos
2 pimientos rojos
1 kg de tomates *coloraos*
1 diente de ajo
100 g de pan cateto
2 cucharadas de AOVE
Asar los pimientos a la leña, pelarlos y dejarlos enfriar. En un vaso de batidora colocar los tomates, el ajo, el pan y los pimientos asados, y turbinar, añadiendo poco a poco el AOVE, poner a punto de sal y dejar enfriar.

Emplatado
c.s. de orégano fresco
Poner a calentar el escabeche, mientras se colocan en un plato hondo cuatro lomos de sardina con la piel hacia arriba. Cuando el escabeche llega a ebullición, se le vierte por encina a las sardinas un par de cucharadas, escabechándolas al momento.
Espolvorear con orégano y acompañarlas de una lágrima de la porra de pimientos asados.

–Lo que real y verdaderamente tengo son dos uñas de vaca que parecen manos de ternera, o dos manos de ternera que parecen uñas de vaca; están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocino, y la hora de ahora están diciendo: ''¡Coméme! ¡Coméme!''

Miguel de Cervantes. *Don Quijote.* II, XLIX. (1615)

Otros Artaletes de Ternera.

PICARAS Came de Ternera con tozino gordo, y saçonaras con hueuos, y todas las especies, como para albondíguillas, y tomaras vn tablero mojado con vinagre y agua, y tomaras la came picada, y assentarla has por el tablero, del anchor de seis dedos, y de largo lo que alcançare. Luego temas una dozena de yemas de hueuos duras, y picada con verdura, peregil, y yeruabuena, y echarlo has por encima de la came, que está también por el tablero, de manera que se cubra toda con las yemas y verdura, y echale alguna cañas de vaca picadas, y un poco de especia. Luego cortaras esta came al traues, del ancho de tres dedos. Luego arrollarlos has, y iras haciendo artaletes, assentandolos en una tortera: para este no son menester broquetas, porq̃ no se abre. Aduiertase, que de la ternera se pueden hacer artaletes, haciendo carbonadillas muy delgadas de la misma ternera, y hazer el relleno, como está dicho en los artaletes de ave y cabrito, y adornarlos con unas carbonadillas, mechadas de la misma ternera: ha de ser muy delgadas, y golpeadas con el cuchillo, y mechadas y asadas en las parrillas: y luego echarles sal y pimienta, y çumo de narãjas: y con esto se han de adornar los artaletes de ternera.

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pastelería, vizcocheria y conservería.* 1ª ed. Madrid, 1611. p. 46 v

La primera hamburguesa gourmet y su kétchup primigenio

Willy Moya · Hotel Alfonos XIII · Sevilla

Ingredientes (6 personas)
600 g de lomo bajo de ternera madurada unos 50 días; 1 bollo de pan; 1 diente de ajo; 6 yemas de huevo; 2 cucharadas soperas de una mezcla de especias hecha con comino, pimienta, sal, pimentón, canela y guindilla; 2 cucharadas soperas de hierbas aromáticas: perejil, hierbabuena, tomillo y mejorana (en su defecto orégano); 2 cañas de fémur de vaca partidas por la mitad; 1 naranja amarga; 2 cucharadas de miel; 75 g de manteca de cerdo; 25 g de vinagre de jerez; c.s. de papel film.

Elaboración
En un bol de madera grande, de los que se utilizan para aliñar el arroz de sushi, introducir el bollo de pan, mojarlo con agua, sal y vinagre, y cubrirlo con un paño húmedo, dejándolo reposar toda la noche.
A la mañana siguiente, añadir al bol la carne de vaca, previamente picada gruesa y las especias. Trabajar la mezcla enérgicamente.
Mientras la carne reposa en nevera, asar las cañas a fuego fuerte, preferiblemente en horno de leña y reservar.

Para el kétchup primigenio
En un mortero, majar parte de las hierbas aromáticas con un diente de ajo, una pizca de sal y de pimienta, un poco de pimentón, la miel, el vinagre y la manteca de cerdo. Trabajar todo hasta conseguir una salsa homogénea. Reservar en un lugar fresco, pero no en nevera.

En una superficie plana, extender papel film. Disponer sobre éste la carne de un grosor no mayor a 2 cm, 15 de ancho y de largo lo que la habilidad alcance. Encima de la carne, colocar las yemas de huevo duro, las hierbas aromáticas y el tuétano picado. Enrollar a modo de brazo de gitano y dejar reposar en nevera un par de horas.
Cortar el rulo de carne en medallones de unos 5 cm de grosor, aplastarlos un poco y pasar la carne por llama viva (en su defecto por una barbacoa de leña con mucha llama), procurando que el interior quede poco hecho, ya que el efecto de las hierbas y el vinagre produce una maceración que hace que se pueda comer casi crudo.

Emplatar
Colocar en un plato sobre una torta de pan sin levadura o hallullas❦, un medallón de carne (hamburguesa) con el ketchup primigenio o salsa agridulce por encima y, si gusta, acompañar con cebollas encurtidas en vinagre.

y el cangrejo colorado,
y el langostín, que al coral
parece que hurtó los ramos;
la sardina, que, a no ser
tan común, fuera estimado
por el pescado mejor,

Lope de Vega. *El vaso de elección San Pablo.* Act. I (s.f.)

De los Cangrejos llamados Langostines.

Es el Langostín pescado marítimo, y tiene gran cola, y pocas piernas, y tiene ciertos cuernecillos delante sutílissimos: la cola es partida de ambas partes la corteza a nudos, y pelosa, tiene mucha pulpa, y es bonísimo: es su tiempo desde Hebrero hasta todo Mayo, requiere ser cozido en agua salada, y es bueno de todas las maneras que se hacen los Cangrejos.

Diego Granado. *Libro del arte de cozina.* 2ª ed. Lérida, 1614. p. 162

Langostinos asados con sal y fango

Xanty Elías · Restaurante Acánthum · Huelva

Ingredientes
16 langostinos grandes por persona
2 kg de sal gruesa de salina
1/2 kg de fango de marisma
2 limones
20 g de comino en polvo
2 clara de huevo

Elaboración
Mezclar en un bol la ralladura de los dos limones y el zumo de medio de ellos con el comino y las claras. Una vez bien batido, incorporar el fango que debe estar frío y, una vez bien mezclado, añadir la sal hasta tener una pasta homogénea.
Preparar una bandeja de horno con un papel de hornear y disponer una base con la pasta obtenida de unos 13 por 40 cm de lado y sobre ésta colocar en fila los langostinos crudos para poder verter un poco de esta pasta exclusivamente en los extremos de la cola de los langostinos. Introducir al horno precalentado a 210º C durante unos 5 minutos.
Sacar y dejar reposar 1 minuto más.

Emplatar
Se puede servir directamente en mesa para extrær cada langostino de la sal.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aceite de brasa. Aceite aromatizado. Para elaborarlo, introducir en AOVE brasas de carbón y dejarlo macerar no menos de 8 horas. Pasado el tiempo, pasarlo por una estameña y el AOVE habrá tomado el sabor y aroma de leña/parrilla. Para medio litro de AOVE, hacer uso de 5 o 6 brasas.

Adarga. Escudo forrado de cuero, de origen árabe con forma ovalada o acorazonada y en uso desde el siglo XIV por los lanceros cristianos.

Adarme. Antigua unidad de peso castellana de origen hispanoárabe equivalente a 1,79 g.

Addafína. Nombre que recibe la olla tradicional de los judíos españoles (sefardíes) Adafina, término procedente del árabe clásico *dafinah*, enterrado en el rescoldo.

Agraz. Zumo ácido de uvas verdes que se utilizaba como ingrediente de salsas y condimentos. A partir del siglo XVII comienza a ser sustituido por el limón. También se hacía uso de la naranja agria (Ver. Naranja).

Agraz en grano. El que se hace con las uvas enteras, recogidas aún verdes. *Un mes antes de la vendimia y en día seco se cogerá el agraz, se desgranarán todos los granos defectuosos, y se colocarán los racimos enteros en un tonel que se tapará herméticamente, y se colocará en la bodega. Cuando se quiera usar dicho agraz se destapa el tonel y se van sacando de dichos racimos...* Manual Práctico de agricultura y economía rural (Barcelona, 1822).

Ahogar. 1. Rehogar. **2.** Sumergir o cubrir con caldo o agua.

Aína. (adv.) Fácilmente, sin dificultad.

Ajo de anguila. Receta que, como tantas otras en nuestra cocina con el uso del ajo, lleva su nombre. Se hacía para condimentar la anguila u otros pescados con una salsa a base de ajo, pan, especias, sal y aceite.

Ajo pollo. También ajo de pollo o ajopollo. Es una receta tradicional –aún se elabora- que consiste en un majado de almendras, ajos, pan, aceite, perejil y azafrán.

Akami. Término japonés para referirse al lomo del atún, la parte menos grasa.

Albujavana. Forma mal castellanizada de *al-mnuyabbana* (almojábana: tortas de harina y queso) de tradición hispano-árabe, famosas en Jerez en el siglo XIII. La receta de Hernández de Macera es una especie de hamburguesa muy especiada de carnero, sin queso y cocidas.

Albur. Pez también llamado lisa o mújol (*Liza ramada*).

Alcanería. Variedad de alcachofa. Ángel C. López y López en *Un tratado agrícola andalusí anónimo* describe: *El término qannariya se usaba en el árabe del Magreb y de Al-Ándalus para referirse al cardo cultivado o alcanería* (...) *se ha supuesto derivado de la palabra griega kinára.* (CSIC. Granada 1990. p. 340).

Alcaravea. También llamada comino de prado (*Carum carvi*) por su parecido físico al comino. Su uso es tónico y su empleo similar al del hinojo se usa para evitar flatulencias en los guisos de legumbres; además ayuda a una mejor digestión.

Alfa-linolénico. Ácido graso Omega-3, esencial para el hombre.

Alicantado. Alicantino, de Alicante.

Aloja /alojería. Bebida elaborada con aguamiel y especias, refrescadas en verano con hielo.

Aloque. Se dice del vino tinto claro (rosado) o de mixtura de tinto y blanco.

Al-sanhagi. Receta almorávide, que continuo vigente en época almohade. Recibe el nombre de la tribu beréber que lo tenía como plato tradicional.

Anchor. Anchura.

Angosto. Seco.

AOVE. Acrónimo de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Apedrear. De aperdigar (Ver. Perdigar).

Aperdigar. Ver. Perdigar.

Armar. Unir, ajustar o atar las viandas o las distintas partes de ella (las patas de una gallina al cuerpo de la misma) antes de ser guisadas.

Arroba. Unidad de capacidad. La arroba de aceite equivalía a 12,563 l, y la de vino, a16,133 l. También se utilizaba como unidad de peso, equivalente a 11,502 kg. Para representarla se usaba el símbolo ⓐ, que ahora se emplea en el correo electrónico.

Artalete. *Empanadilla o pastelillo que se cuece sobre un papel, compuesto de carne picada, regularmente de ave, o ternera, con dulce, y a veces con manjar blanco. Es voz tomada del Francés Tartellete, que significa lo mismo.* Dicc. Autoridades.

Asentar. Colocar los ingredientes de forma correcta en la olla, cazuela, sartén, etc.

Atabalados, huevos. Receta a base de huevos duros cuyas claras se rellenan de una especie de mazapán, realizado de las yemas ligadas con almendras y azúcar; después se pasan por manteca y, una vez fritos, se sirven calientes y melados. Hernández de Maceras (III. XXXIV).

Azumbre. Medida para líquidos en desuso que correspondía a 2,016 l, y equivalente a cuatro cuartillos o dieciséis copas.

Babador. Babero.

Banasta. Cesto grande trenzado con mimbre o tiras finas de madera.

Banco. Nombre que recibe una especie de mesa baja y estrecha sobre la que se coloca al cerdo en la matanza tradicional. También voz para referirse a la mesa de trabajo en diferentes oficios.

Barjuleta. Especie de zurrón o bolsa de gran tamaño, de cuero o tela y con cubierta, que llevaban a la espalda caminantes y peregrinos a modo de mochila, *¡Nueva felicidad de los poetas! unos sus excrementos recogían en dos de cuero grandes barjuletas*. Miguel de Cervantes, *Viaje del Parnaso*. cap. VIII (1614)

Barreñón. Barreño grande. Recipiente de gran capacidad y mayor diámetro en la boca que en la base.

Beneficiar. Preparar, guisar o elaborar.

Bernía. Capa de abrigo o manta de tejido basto de lana y del mismo nombre.

Bizcocho. Pan elaborado sin levadura que, una vez cocido, se le daba una segunda cochura para que, perdida toda su humedad, se conservase más tiempo. Solía ser pan que se comía en los barcos.

Bodegones de puntapié. Tenderetes ambulantes donde se vendía comida.

Boga. Pez alargado y cuerpo y morro redondeado, y de hasta 20 cm de longitud, con una línea lateral muy marcada (*Boops boops*). También llamada en otros puertos de Málaga bogueta, cagona, machuquillo.

Botarga. Producto tradicional y humilde de los pescadores del Mediterráneo desde la Antigüedad (egipcios y fenicios) y hoy una exquisitez, que consiste en huevas de pescado (atún, corvina, mújol...) sazonadas y secadas. Pueden consumirse o emplearse como condimento.

Brodista. Persona que a diario vivía de limosnar su ración de bodrio por conventos y calles.

Broqueta. Estaca pequeña de caña u otro material que se emplea para fijar las patas de las aves para asarlas.

Cabial. Caviar. Hasta finales del siglo XIX, los diccionarios lo recogen como cabial o cavial, indistintamente.

Caña. Tuétano de los huesos largos.

Capirote, huevos de. Receta que recoge Martínez Montiño. Cortada la cáscara por un extremo, dejar solo las yemas y verter en su interior algo de sal y anís, remover con un palo y ponerlos a freír en una sartén con manteca de vaca.

Carbonada/dilla. Carne cocida, picada y asada sobre ascuas o en la parrilla.

Cecial. Pescado seco y curado al aire. Los más habituales eran la merluza, el congrio y diferentes especies de tiburones. También estaba el pescado curado. Este estaba salado previamente antes de secarlo al aire. El bacalao y el atún.

Céfalo. Robalo, róbalo o lubina (*Dicentrarchus labrax*).

Celogía. Celosía.

Cenceño. Delgado, fino, enjuto.

Cernadero. Lienzo grueso que se colocaba encima de la ropa para lavar, vertiendo sobre él la lejía y haciendo de cedazo o cernidor para retener las sales alcalinas y

que solo el agua con dichas sales disueltas pasase a la ropa.

Choclar. Entrar de golpe en algún lugar. En el texto: metérselo de golpe en la boca.

Cocoso. Que está estropeado por el gorgojo o gusanillo.

Colambre. Cuero curtido, o no. En el texto es una metonimia, que refiere el material con el que se hacen las botas de vino para indicar que despiertan las ganas de beber de ellas.

Congria. Nombre con el que se conocía el congrio que se conservaba cecial.

Correa. Propiedad de flexibilidad y extensión.

Costrada. Tipo de empanada cubierta de una capa o costra de azúcar, huevos y pan. Hoy es un dulce tradicional de Alcalá y Soria, una milhojas que se terminan con una costra de azúcar.

c.s. Acrónimo de los recetarios de cocina para referirse a la forma: *cantidad suficiente*.

Cuarterón. 1. Medida de peso equivalente a una cuarta parte de una libra (115 g). **2.** Trozos en los que se corta una fruta o alimento.

Cuartillo. Medida de capacidad. En líquidos equivalía a la cuarta parte de una azumbre; aproximadamente a medio litro. (Ver. Azumbre)

Dashi. Caldo de pescado tradicional de la cocina japonesa que se prepara con alga kombu seca y de fondo algo dulce. Su gran contenido en ácido glutámico le aporta el toque umami. (Ver. Kombu)

De presto. (adv.) Rápido.

Destotra. (contrac.) De este otra (de otra).

Diacitrón. Voz en desuso de acitrón: cidra confitada.

Dulce, aceite. Era la forma de referenciar el mejor aceite, el que surgía de primera extracción, equivalente hoy a decir: aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Embroquetar. Asir las patas de las aves con broquetas para asarlas. (Ver. Broqueta)

Encalabrinar. Irritar, excitar.

Enculturación. Proceso por el que un individuo de una determinada comunidad aprende y adopta de sus mayores las normas y reglas que les identifican y le permita convertirse en miembro de su sociedad. Al trasmitirse generacionalmente las normas, reglas y conductas se convierten en cultura.

Enjuto. Seco. Si se refiere al pescado cecial, es secarlo después de haber estado en remojo para desalar.

Ensalada/ensaladilla. La ensalada es el plato que se elabora con todas sus verduras y hortalizas en crudo, troceadas, mezcladas y aderezadas tradicionalmente de sal, vinagre y aceite o cualquier vinagreta. La ensaladilla, por el contrario, lleva todos o algunos de sus ingredientes cocidos y no tiene que ser sólo de hortalizas o ver-

duras, aceptando otros invitados como pastas o carne asada o guisada y, aunque puede aliñarse de igual modo que las ensaladas, lo frecuente es el uso de salsas para ligar sus ingredientes, especialmente, de cualquier tipo de mahonesa (la ensaladilla rusa).

Escudilla. Recipiente a modo de plato hondo y esférico que se usaba para servir la sopa o los guisos.

Exopat. Marca de tela, elaborada con fibra de vidrio siliconada que puede meterse al horno y garantiza que los preparados que se depositen sobre ella no se peguen. Admite hasta 250º C.

Flor. Verdura de la que se compone un guiso.

Franchote. Franchute, despectivo de francés. Término con el que se llamaba por igual a todo extranjero.

Frescal. Pescado tratado como salpresado; esto es en capas alternativas de sal, pero que no es posteriormente prensado. Se vendía como un pescado de mejor calidad que el salpresado.

Fricasea. 1. Guisado que se hacía de carne ya cocida, friéndola con manteca y sazonándola con especias, y se servía sobre rebanadas de pan. **2.** La fricasea de huevos. Plato de huevos duros laminados sobre los que se vierte una fritada en manteca de cebolla, muy espaciado, que se sirve jarreando un poco de caldo de garbanzos con vinagre y un poco de mostaza (Martínez Montiño).

Frutas de sartén. Dulces tradicionales, elaborados con algún tipo de masa de harina, variando su tamaño y formas, rellenas o no, que se fríen en aceite (churros, flores, buñuelos, pestiños, hojuelas, rosquillos, suplicaciones, etc.)

Fuego debajo y por encima. Equivale a la función de un horno.

Gallipavo. Voz con la que se conocía al pavo americano (*Meleagris gallopavo*). Fue de los primeros alimentos llegados de la Indias Occidentales.

Gallofero. Persona que recibe la limosna de la *gallofa* o plato de verduras que se solía dar en Galicia a los pobres que, viniendo de peregrinación, pedían limosna. Por extensión, gallofa se convirtió en plato que se le da a los pordioseros y pedigüeños.

Galopillo. También galopín. Muchacho que trabaja en las cocinas en los menesteres más humildes.

Gelée. Jalea o gel que se obtiene de añadir pectina a líquidos.

Gigote. Guiso de carne troceada y previamente frita o rehogada en manteca de cerdo a fuego lento.

Gordura. Las carnes y grasas animales de un guiso.

Graso. Tiene el matiz italiano de *grasso*: fructífero, provechoso.

Hacer la salva. Giro con diferentes significados según contexto, como tener la precaución. Se podría entender en el texto como: probarlas.

Hallulla. Pan muy fino (a veces sin levadura) que se cuece al calor de los ladrillos del horno. Del hispanoárabe *hallún*, con el significado de bollo de fiesta, evolución de la voz semita *hallah*, torta de pan ácimo consumida en la Pascua por los judíos. Permanece de diversas formas en la repostería tradicional.

Harón. Perezoso, lerdo.

Herreruelo. Capa corta con cuello y sin capucha, también llamada capilla.

Hijada. Forma errónea de ijada. (Ver. Ijada)

Hiperuricemia. Ácido úrico alto en sangre.

Hisopillo. Planta aromática (*Satureja montana*) usada en condimentos y en la medicina tradicional como tónico estomacal. También conocida como ajedrea, morquera, salsa de pobre, hierba de San Juan o tomillo real.

Hormigo. Repostería hecha generalmente con pan rallado, almendras o avellanas tostadas y machacadas, y miel.

Ijada. Ventresca. Zona del vientre y más grasa del pescado.

Jafana. Jofaina, también aljofaina. Especie de palangana o vasija de gran diámetro y poca profundidad.

Jopaipa. Sopaipa. Flor de sartén parecida a la hojuela, más gruesa y enmelada. (Ver. Flor de sartén)

Katakuriko. Fécula de bulbo de katakuri (*Erythronium japonicum*), especie de lirio de extremo oriente. Puede emplearse igualmente fécula o almidón de patata.

Katsuobushi. Especie de mojama o preparado del bonito de altura (*Katsuwonus pelamis*) seco, fermentado y ahumado que realza el sabor umami, utilizándose en finas escamas o virutas.

Kombu. Alga comestible (*Saccharina japónica L.*), que se comercializa deshidratada o seca, muy apreciadas por sus propiedades nutricionales, y habitual en la cocina nipona.

Lamprear. Preparar cualquier tipo de carne o vianda al estilo que se preparaban las lampreas y anguilas, friéndola o asándola primeramente, para cocerlas a continuación en vino o vino aguado muy especiado, azúcar o miel, terminando con un poco de agraz al servirse.

Lardear. Cubrir o envolver con tiras de lardo (tocino) o grasa las piezas que van a ser horneadas.

Lavanco. El pato salvaje (*Anas platyrhynchos*) o el somormujo (*Podiceps cristatus*).

Lebrada. Guiso al estilo de la preparación de la liebre.

Lercha. Junquillos con los que se cuelgan en las perchas los pescados a secar, pasándolas por las agallas.

Letuario. También lectuario. Especie de mermelada de tradición judeoespañola,

siendo la de membrillo –que continúa en el recetario sefardí- la más enraizada. La habitual en la España de los siglos XVI y XVII era la de naranja amarga. También recibe el mismo nombre la confitura de tiras de cáscara de naranja que, después de varias cocciones, se confitaba y se tomaba melada.

Libra. Medida de peso equivalente a 453,59 g.

Limera. Persona que vende pregonando por las calles limas y limones.

Limón ceutí. Lima (*Citrus aurantifolia*).

Liviano. Parte de las vísceras del animal, concretamente el pulmón.

Llamativo. Pequeña porción de comida que excita o estimula a beber.; sinónimo actual de tapa.

Machar. Machacar, aplastar.

Maguro. Término con el que se conoce en Japón al atún.

Malvasía. Uva muy dulce y fragante. Vino (blanco) de esta uva.

Maná. Líquido azucarado que fluye espontáneamente o por incisión de las hojas o de las ramas de muy diversos vegetales.

Mandil. Criado de rufián o prostituta. Mandilejo: despectivo de mandil.

Manjar blanco. Receta de guiso de la época, compleja y de presencia blanca (lleva leche), que le da nombre.

Manjarejo. Forma despectiva de manjar.

Maravedí. Hacia 1610, un maravedí equivaldría a 2 céntimos de euros. Es una de las monedas más antiguas de España, implantada por los RR.CC. y en vigor con diferentes valores hasta 1854.

Mirin. Vino de arroz dulce, bajo en alcohol y que se utiliza en la cocina japonesa.

Mochilero. Encargado de hacer recados.

Moharracho. Persona que se disfraza ridículamente. Persona sin mérito.

Mohatrero. Persona que hace mohatras o engaños en las ventas.

Mollo. Salsa, caldo, adobo de un guisado. (Francisco Javier Rodríguez. *Diccionario gallego-castellano*, ed. de Antonio de la Iglesia González. 1863) Igual significado hasta en los últimos diccionarios de 1979.

Nanbanzuke. Nombre de una preparación japonesa que guarda semejanza con el escabeche.

Naranja. Las naranjas a las que se hace referencia en diversos textos, son las agrias o cachorreñas (*Citrus x aurantium*) que se emplearon frecuentemente como agraz. (Ver. Agraz, Letuario).

Nuégado. Flor de sartén elaborada con harina, nueces (de donde recibe el nombre) y miel horneadas. Pueden elaborarse igualmente de piñones, almendras u otros frutos secos. (Ver. Flor de sartén)

Ocheno/a. La octava parte de algo.

Onza. Duodécima sexta parte de una libra; esto es, 28,75 g.

Orosensorial. Aspectos gustativos y olfativos de los alimentos.

Oruga. Planta herbácea crucífera (*Eruca Vesicaria*), también conocida como ruca, rúcula, eruca o roqueta, cuyas hojas (también sus semillas y flores) se usan en ensaladas o guisos.

Paloma de encina. Paloma bravía o torcaz.

Panko. Conocido como 'pan rallado japonés'. Se elabora a partir de harina de trigo procesada, cribada y secada en horno.

Papo. 1. Parte abultada del animal entre la barba y el cuello. **2.** Buche de las aves.

Parfait. Preparación francesa de finales del siglo XIX (1894) para un postre.

Pasatarde. Merienda.

Pataura. Aldea próxima a Motril, despoblada paulatinamente y desaparecida por colmatación de las aportaciones del río Guadalfeo, especialmente tras la avenida de 1778, que llevó a su abandono.

Pebrada. Salsa realizada con pimienta, ajo, perejil y vinagre. También pebre.

Peje rey. Pejerrey. Pez de mediano tamaño (20 cm), cuerpo muy alargado y de mucha difusión por diversos mares del mundo, que llega a entrar en los ríos. La subespecie mediterránea (*Atherina boyeri*) recibe además de pejerrey, nombres como baboso, cornal o panzudo.

Perdigar. 1. Soasar la perdiz o cualquier otra ave o alimento para que se conserve algún tiempo sin dañarse. **2.** Preparar la carne en cazuela con alguna grasa para que esté más sustanciosa. **3.** Preparar algún producto para su elaboración.

Permafoy. Forma castellanizada de la fonética de la expresión francesa: *par ma foi*, esto es: por mi fe, a fe mía, equivalente a un juramento.

Pernil. Pata.

Piñata. Tipo de olla, especialmente panzuda.

Pisto. Darse pisto, darse importancia.

Platillo. Guiso elaborado con carne troceada y verdura.

Polvorizar. Reducir a polvo, molturar. También espolvorear, por lo general, sal, azúcar o hierbas aromáticas.

Ponzu, salsa. Especie de vinagreta o aderezo tradicional de la cocina japonesa, elaborada a partir –entre otros ingredientes- de zumo de yuzu (*Citrus ichangensis* x *Citrus reticulata var. Austera*), soja, dashi, vinagre de arroz, mirin...

Presto, de. Prontamente, rápidamente.

Quartanario. Cuartanario, que padece cuartanas, calenturas que duran cuatro días.

Quarterón. Ver. Cuarterón.

Querer. Necesitar. Implica que el producto o alimento que se está cocinando lo requiere.

Quintería. Casas de campo o cortijo.

Ralo. Suelto, separado.

Raspar azúcar. El azúcar se vendía en trozos o papelones, necesitando una rascadera para hacerla polvo.

Real. Un real equivalía a 34 maravedís, es decir, a ocho cuartos y medio.

Recaudo. Aderezo o condimentos que acompañan el guiso o elaboración.

Redaño. Membrana o pliegues del peritoneo, formado por tejido conjuntivo que, en la actualidad, se usa –entre otras recetas- para la confección de crépinettes; nombre derivado de *crépine*, nombre francés del redaño.

Regalarse. Disfrutar.

Regodeo. Fiesta, diversión.

Relleno amarillo. Especie de embutido relleno a base de huevos, perejil, tocino, jamón, pavo o gallina y el azafrán que le da color. En Málaga se da en algunos pueblos de la comarca norte (NORORMA) en el llamado *Relleno de carnaval*.

Salpicón. Guiso de carne, pescado o marisco, preferentemente asado y desmenuzado, con pimienta, sal, aceite, vinagre y cebolla picada por encima.

Salpresar (salpresado). Se dice del pescado de pequeño tamaño (sardinas) que se conserva en capas alternativas de pescado y sal. Se vendían en recipientes circulares de madera o mimbre denominados banastas. No confundir con el tabal, siempre de madera y poca altura, empleado para la venta de las arencas.

Salserón. Salsa.

Sansho. Baya japonesa relacionada con la pimienta china de Sichuan (*Zanthoxylum piperitum*).

Sardas. Caballa (*Scomber scombrus*).

Sashimi. Preparación japonesa del pescado o marisco en finas lonchas/tiras que se comen crudas acompañadas de salsa de soja, wasabi, jengibre en conserva en finas láminas u otro aderezo, pero sin arroz.

Señalar. Cortar.

Shiro miso. También llamado miso blanco, es un miso suave, obtenido de una breve fermentación de dos semanas o poco más. Sabor más dulzón.

Shishimi togarashi. Condimento picante de la cocina tradicional nipona elaborado con siete ingredientes (su nombre significa chile de siete sabores).

(sic). Del latín *sic erat scriptum*, 'así había sido escrito'. Indica que la palabra que le precede o el texto que va detrás es literal y las incorreciones gramaticales, sintácticas u ortográficas que aparecieren son del original del que se extraen.

Silpat. Marca de tela de fibra de vidrio siliconada que puede meterse al horno y garantiza que los preparados que se depositen sobre ella no se peguen. Admite hasta 250º C.

Sollo. Nombre con el que se conocía antiguamente en España al esturión (*Acipenser sturio. Acipenser naccarii*). En la tradición andaluza pervive un dicho popular –que la población mantiene desconociendo su significado- para referirse a alguien o algo pesado y/o gordo: *Está más gordo que un sollo.*

Solomo. Solomillo de cerdo adobado.

Sopa borracha. Antigua receta de caldo con sopas de pan o bizcocho, mojados en vino especiado con canela y azúcar.

Sorbidos, huevos. Diego Granado denomina así las diversas formas de hacer los huevos pasados por agua o cocidos, incluyendo en la receta que deben cocer el tiempo de rezar un credo.

Sunomono. Término japones que significa 'en vinagre'. Hace referencia, especialmente, a verduras y algas, lo que lo convierte en un tipo de ensalada.

Suplicaciones. Fruta de sartén en forma de canutillo o barquillo, realizado con masa de harina que se envuelve en un molde de caña y se fríe en aceite. Suele rellenarse de crema u otro dulce. (Ver. Fruta de sartén)

Suquet. Tradicional salsa o guiso, originariamente de pescados humildes propia de pescadores de Cataluña, Valencia y Baleares.

Tabal. Especie de barril bajo, parecido a la caja de un tambor, usado para conservar las sardinas arenques o arencas. También para las anchoas.

Tajada/illa. Trozo cortado de carne guisada.

Talvinas. Tipo de gacha que se elaboran con leche de almendra.

Tarazón. Pedazo que se parte o corta de algo, por lo general de carne o pescado.

Tasajo. Pedazo de carne seca, salada o acecinada. Por extensión, cualquier tajada de carne, pescado e incluso fruta.

Textones. Testones. Dulce con miel, azúcar y frutos secos.

Torrezno. Tira de tocino con su piel 'torrada'; esto es, tostada en sartén, frita o asada en parrilla.

Tortada. Torta grande, de masa delicada, rellena de carne, huevos, dulce, etc.

Tortera. Cazuela o cacerola muy baja, que se empleaba para hacer tortadas. (Ver. Tortada)

Turma. 1. Si se refiere a animales son los testículos. **2.** Turmas de tierra o criadillas de tierra son pequeños hongos carnosos y comestibles, también conocidos como trufa de pobres (*Terfezia arenaria*).

Usuzukuri. Tipo de corte al bies del pescado y marisco de la cocina nipona como el sashimi, pero –ahí está la técnica- mucho más fino, casi transparente.

Vahar. Echar vaho.

Vaso de tierra. Vasija de cerámica. Sebastián de Covarrubias y Orozco en el *Tesoro de la lengua castellana o española* (1611), describe botija como *vaso de tierra ventrudo con la boca y cuello angosto*... (ed. 1611, p. 149)

Velarte. Paño enfurtido y lustroso, de color negro, que servía para capas, sayos y otras prendas exteriores de abrigo.

Vezar. Forma antigua de avezar: acostumbrar... *sin que me la vezasen*, sin que me costase trabajo.

Xantana. También llamada goma xantana o xantano, es un polisacárido que se obtiene de la fermentación de sacarosa de maíz por una bacteria (*Xanthomonas campestris*) que se cultiva industrialmente por fermentación aeróbica y de la que obtiene el nombre. Se puede adquirir en forma de polvo de color crema y se emplea en gastronomía como estabilizante, espesante y sobre todo como gelificante. Tiene la singularidad de no alterar el color ni aportar sabor del líquido al que se añade para otorgarle la consistencia deseada.

Yubiki. Técnica de cocina japonesa para el pescado. Consiste en, como su nombre indica en japonés, 'echar agua caliente' sobre la piel de algunos pescados por higiene y para potenciar su sabor.

Zahína. Gachas poco espesas.

Zaque. Odre de pequeña capacidad.

Zaranda. Tipo de cedazo con fondo de red tomiza.

Zaru. Tipo de cesta o canasta plana de bambú que se emplea como escurridor o colador.

Zocodover. Plaza de la ciudad de Toledo que en tiempos fue plaza mayor y, como su nombre de origen árabe indica, donde se hacían tratos con arrieros y ganado de carga. Zocodover es la castellanización del árabe plaza o mercado de ganado de carga.

Zuque. Sistema de preparación de cocción y posterior inmersión en una salmuera ligera.

Zurel. Jurel (*Trachurus trachurus*).

UN APUNTE TIPOGRÁFICO

o el amor por las letras en su forma además de en su fondo

Para la realización de este libro se ha empleado como tipografía general la fuente Ibarra Real (con la que está compuesto, por ejemplo, este apéndice que está usted leyendo ahora mismo) y que es un modesto homenaje a quienes en época cervantina dedicaron su talento y una inmensidad de días (si no años) a cincelar sobre acero las letras y símbolos en multitud de tamaños y calibres (redondas, negritas, cursivas, cursivas negritas...) necesarios para la impresión de la explosión literaria y editorial que supuso el Siglo de Oro español.

Algo que ahora nos parece tan accesible como cambiar un tamaño de texto, suponía para una imprenta de la época disponer de un *fondo de armario* de juegos de tipos y pesos increíblemente costosos, llegando a costar un buen cajón con una correcta distribución de caracteres (muchas más vocales que consonantes, y éstas repartidas en cantidades según su uso habitual) de un solo tamaño de cuerpo más de trescientas veces el salario medio de un oficial impresor de entonces.

Coincidiendo con el cuarto centenario de *El Quijote*, en el año 2005, el Ministerio de Industria español apoyó el proyecto *Ibarra Real* de la Calcografía Nacional que, dirigido por José María Ribagorda, tenía y tiene por objeto la divulgación de nuestro desconocido patrimonio tipográfico.

El objetivo fundamental es recuperar el archivo tipográfico de la Imprenta Real Española para su difusión a través de los actuales medios digitales, de forma que sea corriente su uso en edición electrónica, incorporando así un objeto de tanto valor simbólico, como la letra y el nombre de Ibarra, al cotidiano espacio universal del escritorio del ordenador.

Para comenzar, el proyecto se propuso la recuperación de la tipografía más importante diseñada en España en el siglo XVIII y de la cual se fundieron las matrices que dieron lugar a la que es unánimemente considerada la más bella edición del Quijote: la creada por Gerónimo Gil en 1780 (una leyenda entre los punzonistas de la época y que realizó tanto tipos para la Imprenta Real como algunos de los mejores grabados de la Real Casa de la Moneda) e impresa por el más ilustre de nuestros impresores, Joaquín Ibarra, de quien toma ahora el nombre.

Esta tipografía realizada en formato Opentype es utilizable en todos los sistemas operativos y es de descarga y uso gratuito desde www.ibarrareal.es

gastroarte

POR iniciativa de la Real Academia de Bellas Artes de San Telmo de Málaga en el IV Centenario del fallecimiento de Miguel de Cervantes, los cocineros de Gastroarte, Grupo Gastronómico de Andalucía, y amigos invitados, han elegido una receta de entre varias para tenerla como libre referencia, modelo, inspiración, interpretación y/o actualización; sin que mediase ánimo para clonarlas al uso del nuestros días.

Como artífices indiscutibles de este mundo del Arte de Cozina, han tenido libertad absoluta; sus platos, sus creaciones, han sido los mejores párrafos de sabor, la mejor ofrenda, al recuerdo del que rompió los cauces establecidos de las letras para cocinar las nuevas páginas de la literatura.

Las recetas fueron seleccionadas de tres de los libros de cocina coetáneos de Miguel de Cervantes, aparecidos antes del 22 de abril de 1616, fecha de su muerte:

Domingo Hernández de Macera. *Libro del arte de cozina*. Salamanca, 1607

Francisco Martínez Montiño. *Arte de cozina, pasteleria, vizcocheria y conserveria*. Madrid, 1611

Diego Granado. *Libro del arte de cozina*, 2ª edición, Lérida, 1614

Ayuntamiento de Málaga

málaga.es diputación

JUNTA DE ANDALUCIA