

# Históricas Digital

Xavier Domingo

“La cocina precolombina en España”

p. 15-30

*Conquista y comida:  
consecuencias del encuentro de dos mundos*

Janet Long (coordinación)

Tercera edición

México

Universidad Nacional Autónoma de México  
Instituto de Investigaciones Históricas

2018

542 p.

Figuras

ISBN 978-970-32-0852-4

Formato: PDF

Publicado en línea: 13 de diciembre de 2019

Disponible en:

[http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista\\_comida.html](http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html)



INSTITUTO  
DE INVESTIGACIONES  
HISTÓRICAS

D. R. © 2019, Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Históricas. Se autoriza la reproducción sin fines lucrativos, siempre y cuando no se mutile o altere; se debe citar la fuente completa y su dirección electrónica. De otra forma, se requiere permiso previo por escrito de la institución. Dirección: Circuito Mtro. Mario de la Cueva s/n, Ciudad Universitaria, Coyoacán, 04510. Ciudad de México



## LA COMIDA EN ESPAÑA Y AMÉRICA A FINES DEL SIGLO XV



INSTITUTO  
DE INVESTIGACIONES  
HISTÓRICAS



## LA COCINA PRECOLOMBINA EN ESPAÑA

XAVIER DOMINGO

Barcelona, España

La cocina española tal y como la conocemos hoy no existiría sin el aporte de productos llevados a Europa desde lo que se llamaron las Indias. De hecho, sin las importaciones de estos productos no existiría ninguna cocina europea. Ni franceses, ni italianos, ni alemanes o británicos, ni los españoles pueden hoy vanagloriarse de la antigüedad de sus cocinas porque su actual antropología culinaria y su gastronomía deben la viabilidad de su recetario e incluso la popularidad universal de sus platos populares más significantes, a la presencia de elementos desconocidos por ellos antes de 1492 y más, ya que la implantación de los nuevos productos, excepción hecha de la patata y el chocolate, fue muy lenta.

Según la profesora Julia García París en *su Intercambio y difusión de plantas de consumo entre el nuevo y el viejo mundo*, los europeos llevaron del nuevo al viejo mundo veinte especies de plantas comestibles e introdujeron en el nuevo diez. De las sacadas del Nuevo Mundo, algunas tan imprescindibles en la vida cotidiana de los europeos como la patata, el tomate o el maíz. Las que llevaron a América los españoles son de las que se pueden llamar económicas, como la caña de azúcar, el trigo y la vid, es decir, vegetales destinados a cultivos intensivos y para el comercio entre los propios colonizadores en cuyos usos y costumbres de alimentación azúcar, pan de trigo y vino eran de consumo cotidiano.

Ahora está de moda hablar de la dieta mediterránea, refiriéndose a las cocinas de España, sur de Francia e Italia. Sin lo que llegó de México, del Perú, el Caribe y otros lugares de América, la base de esta famosa dieta mediterránea seguirían siendo los cereales y las grasas animales, sin más originalidad que la del aceite de oliva, muy poco usado en la Edad Media, y el vino. Pero nadie podría hacer una paella, unos espaguetis boloñeses, una bullabesa, o un verdadero cocido o una chucruta alemana sin patatas, tomates o pimientos. Es decir que si estimamos que la cocina también es cultura, un elevado porcentaje de la cultura europea se debe a la América precolombina.

Antes de que la despensa indoamericana enriqueciera y probablemente salvara a las cocinas de Europa de una monotonía irremediable y contribuyera a diversificarlas,

la de España ofrecía un campo antropológico marcado y fuertemente diferenciado por el acontecer histórico y por la geopolítica. No se come igual en los reinos cristianos del Norte que en las tierras conquistadas por el Islam. Ni se come igual, obviamente, en las cortes, en las que a veces son contratados cocineros franceses, italianos o alemanes, o en los conventos, que en las mesas de los campesinos o de los pobres que van hinchando las incipientes urbes. Además, aquella España está poblada por tres comunidades cuyas identidades culturales y religiosas están marcadas por los usos y maneras de mesa tanto como por muy diferentes e importantes tabúes. Musulmanes, judíos y cristianos se apartan y marginan unos a otros en los fogones, justificando plenamente aquella definición de Julio Camba: “la cocina española está hecha de ajo y prejuicios religiosos”. Cada una de las tres comunidades marca su hecho diferencial, su identidad existencial en la cocina y la mesa. El cristiano come cerdo y bebe vino, lo pregona muy alto para que se sepa que es cristiano viejo. Para judíos y musulmanes es animal impuro, hasta el punto, para estos últimos, que incluso no utilizan su nombre en sus tratados de agricultura y alimentación. “Del cerdo no se puede hablar ya que está prohibido” dice un “Tratado de los alimentos” musulmán, escrito en la Córdoba del siglo IX. Para los judíos, es lo mismo y no se trata, como estimó la doctrina positivista del XIX, de cuestiones higiénicas sino realmente religiosas. Están prohibidas las carnes de animales que tienen la pezuña abierta totalmente. No es el caso del cerdo, que en este caso se podría comer, pero al cerdo se le ha visto comiendo reptiles, totalmente impuros y, por lo tanto, se ha impurificado a sí mismo y por ello entra en el mundo aborrecido de lo que es tabú. Ésta es la interpretación talmúdica y en el fondo, la explicación históricamente más racional.

Para hacer una imagen aceptable de la cocina española anterior al descubrimiento, existe suficiente documentación publicada y otra, mucho mayor, enterrada en archivos, por ejemplo en el de Simancas o en los de casas nobiliarias —sé que existe en la de Alba y en algunos conventos.

Mis fuentes van a ser aquí los dos tomos de las Actas del Coloquio de Niza (15-17 de octubre de 1982), del Centro de Estudios Medievales de Niza, publicados con el título *Manger et boire au Moyen Âge*; las Actas del Coloquio de la misma instancia en 1979 sobre *La chasse au Moyen Âge*; el recetario en catalán de principios del siglo XIV, *Llibre de Sent Soví*, descubierto y publicado por el profesor Rudolf Grewe y el *Llibre de Coch* de Ruperto de Nola, publicado en Barcelona en 1520.<sup>1</sup> También aludiremos al citado “Tratado de alimentos” o “Kitab Al-Agdiya” de Abu Marwan abd Al Malik Ben Zuhr y al “Libro de Agricultura” de Abu Zacaríah Iahia Aben Mohamed Ben Ahmed Ibn el Awan, el “sevillano”.<sup>2</sup>

Las raíces de la cocina medieval española son romanas. La misma etimología de

<sup>1</sup> Actas del Coloquio de Niza, *Manger et boire au Moyen Âge*, Centro de Estudios Medievales de Niza, 1979 y 1982; Anónimo, *Llibre de Sent Soví*, Barcelona, Editorial Barcino, 1979, y Ruperto de Nola, *Llibre de Coch*, Barcelona, Biblioteca Torres Amat, 1520 y 1525.

<sup>2</sup> Ibn Al-Awwam, *Libro de Agricultura (siglo XII)*, traducido y anotado por J. A. Banqueri, Madrid, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1988.

muchas plantas, especialmente de los cereales, parece demostrarlo: *napus* por nabo, *rafanus* o rafano por rábano, *apium* por apio, *porrum* por puerro, *cardus* por cardo, la *faba* por haba, la *lenticula* por lenteja, el *cucumis* o cohombro y muchas otras. Una de las variedades de trigo cultivadas por los romanos y extendidas por todo el Imperio era el *far*, de donde viene la palabra farro, un puré de harina presente en los tratados medievales de cocina españoles. También podemos citar el *hordeum* u hordeate, el *centenum* o centeno, el *millium* o millo, y la avena, que no hace falta traducir.

En el recetario popular español actual, quedan aún huellas de la cocina de los romanos en España, como por ejemplo las gachas de la Mancha, el *gofio* canario, tal vez incluso las *migas* de pastor y otras preparaciones a base de purés de harinas de toda clase de cereales o de pan seco, remojado y desmigado. Son platos de los cuales hallamos referencia, no precisamente en Apicio, pero sí en Plinio, Varrón, Columela y otros clásicos más interesados por la alimentación popular que el refinado autor del *Arte de cocina*. También hicieron los romanos bebidas y refrescos a base de cereales, que todavía hoy degustamos en España como los avenates y hordeates, más conocidos por horchatas.

Asimismo, los romanos dejaron en la cocina medieval española un inmoderado y excesivo gusto por las especias y los aromas que perduró en las cocinas de los invasores godos y entre la posterior nobleza feudal carolingia. Este gusto por las especias exóticas, uno de los motivos del viaje de Colón, se prolongó durante muchos años y caracterizó la cocina española del tiempo de la Casa de los Austria. Eran sabores que costaban mucho dinero y abaratar su precio, importando las especias por rutas más cortas y al mismo tiempo acabar con la dependencia de los comerciantes de las ciudades-repúblicas italianas, de los turcos y de los portugueses, entró en línea de cuenta, sin duda, a la hora de financiar el viaje de Cristóbal Colón. Por otra parte, en la Edad Media, el uso de las especias hizo la diferencia entre la cocina de la Corte y la del pueblo.

En sus escritos, San Isidoro de Sevilla menciona numerosas especias exóticas en las cocinas de la época post-romana y levanta acta de las plantaciones de vid realizadas por los legionarios-campesinos, especialmente en la Bética.<sup>3</sup> De hecho, César Augusto, cuando llegó al poder imperial, firmó decretos proteccionistas en cuanto al vino y, en España, solamente dejó plantar más viña en los campos de la Bética y en los campos calizos de Jerez, prohibiéndolo en la Tarroconense y en la Lusitana, en donde prefirió favorecer las importaciones de vino italiano, como recuerda Rostovtseff en su *Historia económica y social del Imperio Romano*.<sup>4</sup>

¿Por qué esta permisividad en la Bética? El clima y la presencia de viticultores fenicios permitían elaborar, entre Jerez y Córdoba, un vino de origen cartaginés preferido de los romanos, el *passum* que, igual que entonces, se sigue haciendo hoy

<sup>3</sup> Isidoro de Sevilla, *Etimologías* (siglo VI), texto latino; versión española y notas de Reta J. Oroz y Marcos M. Casquero, Madrid, BAC, 1982.

<sup>4</sup> M. Rostovtzeff, *Social and Economic History of the Roman Empire*, London, Oxford University Press, 1957.

en día en las zonas de Moriles y de Montilla con el nombre de Pedro Ximénez. Se recoge la uva cuando ya está en su máxima posibilidad de azúcares y se deja secar al sol, encima de unas esterillas. Cuando ya está pasa, es decir, arrugada y con los azúcares condensados, se prensa y de ella se extrae un mosto muy espeso que se fermenta con mucha dificultad. El resultado es muy denso, generoso y dulce y se hace envejecer en barricas de roble. Se siguió elaborando este vino durante toda la Edad Media, incluso en el Califato. Su íntima fermentación hacía que los doctores musulmanes no estimaran que fuera realmente vino —prohibido en el Corán. Se lo tenía por simple jarabe y se permitía su consumo, aunque sólo en la Corte.

Sin embargo, una gran parte del recetario romano-medieval llegó casi hasta nuestros días después de pasar por los tamices de las cocinas árabes, especialmente después de los días gloriosos de Abderram II en Córdoba cuando todo, desde la poesía y la música hasta la cocina, llegó a un refinamiento que pocas culturas han alcanzado después. Los árabes trajeron de Persia o de las feraces huertas de los alrededores de Bagdad, algunas legumbres desconocidas, pero sobre todo nuevas especias y nuevas formas de cocción. Al guisar y al comer comenzó a llamársele “arte”, surgieron formas y estilos nuevos para servir la mesa, separando unos de otros los manjares y estipulando un orden, mientras en el mundo cristiano llegaban de la cocina a la mesa todos los condumios juntos en las mismas bandejas hasta el fin de la Edad Media.

¿Podemos decir que la cocina árabe del califato y de los taifatos es también cocina española medieval? Los árabes, o mejor dicho, los bereberes del Atlas y los kabilas islamizados que los árabes enviaron a la conquista de la España visigoda, tenían cocinas mínimas y nómadas, con base en productos muy locales y particulares, como la leche de camella y los dátiles. En España encontraron una cocina cristiana ya bastante elaborada, a la que aplicaron sus preceptos religioso-culinarios y, también, y esto es importante, su gusto por las verduras y hortalizas, cuyas semillas traían de las ricas huertas orientales. En cambio se llevaron de España al Maghreb creaciones culinarias que hoy pasan por platillos típicos marroquíes, como son, por ejemplo, las “tejinas” y la “pastela”, que ya cocinaban los iberorromanos con leves matices diferenciales.

La pastela, un pastel de carne o de caza, muy especiado y azucarado, sigue confeccionándose hoy, como en la Edad Media, en algunas tahonas de la ciudad de Murcia, que fue, por cierto, la gran ciudad gastronómica de la Edad Media en España. Marco Porcio Catón en su *De re rústica*, daba la receta de un pastel de carne al vino dulce, que podía ser el *passum*, de gran afinidad con el pastel de carne murciano y, sin el vino, a la sabrosa pastela marroquí.

Si la documentación que tenemos sobre la alimentación en Al-Andalus y en la España cristiana es abundante, gracias a una burocracia que conservó listas de compras de productos o de aranceles y precios en los mercados, también es rica la que tenemos sobre su cocina. Sabemos qué cosas pasaban de lo crudo a lo cocido, y sabemos cómo se hacía este proceso, tanto en la cocina de corte como en la popular. Los viejos tratados culinarios abundan y hoy son traducidos y estudiados apasiona-

damente. Hay personas y establecimientos que recuperan aquella cocina arábigo-andaluza, aromática y sensual.

Huici Miranda hizo una traducción de una colección de 543 recetas de la cocina hispano-magrebí, recogidas antes de la conquista de Córdoba y Sevilla por Fernando III, a comienzos del siglo XIII.<sup>5</sup> Hasta la traducción de Huici, que data de 1966, lo único que sabíamos de la cocina arábigo-española era el *Tratado de ibn' Abdun* y el *Manual de Hisba* de Al Sagati, traducidos al francés por Levy Provençal. Son recetas de legumbres, harinas, pescados y carnes, cuyos sabores finales debían quedar muy uniformizados por el cuantioso uso de las especias y aromas, entre los que destacan el culantro, la alcaravea, el comino, el azafrán, la pimienta, el tomillo, la canela y los piñones, así como sorprendentes cantidades de miel. Estas especias coinciden con el recetario romano de Apicio y con los libros de cocina españoles medievales y de los siglos XVI y XVII, cuando aún no se habían asimilado las novedades americanas.

Sorprende observar en tales recetarios un número importante de fórmulas comunes con las de los cristianos, como las de platos que se hacen con pan y aceite, los manjares blancos (tafayas y gachas se llaman aún hoy en día en todo el Maghreb), así como numerosa dulcería.

Y, dato sorprendente, los árabes conservaron de Roma una salsa o condimento que se perdió entre los cristianos: el célebre *garum romanorum* tan usado por Apicio. Era el zumo de pescados azules metidos en una cuba y aplastados con piedras. Recogido este líquido, se refinaba y se mezclaba con hierbas aromáticas, vino y miel y se utilizaba en un sinnúmero de recetas. Era exactamente lo que todavía hoy en la cocina vietnamita se llama *ñuoc-mam*. Y tal vez fueron mercaderes árabes quienes llevaron este producto, riquísimo en proteínas, al sureste asiático.

En cambio, hay un condimento o aroma que, como sabe cualquiera que haya comido en Bulgaria, transforma la comida en una especie de producto cosmético y que indudablemente pasó de la cocina árabe a la española medieval. Afortunadamente, el “agua de rosas” ha desaparecido de la cocina española del postdescubrimiento. Este ingrediente aparece con frecuencia en los recetarios de Ruperto de Nola y de Diego Granado y va desapareciendo paulatinamente a partir del trabajo de Martínez Motiño.<sup>6</sup>

Su primera aparición en la Península Ibérica está en el mencionado anónimo árabe (valenciano) del siglo XIII, traducido por Huici. Describe la preparación del “agua de rosas”, de un jarabe de rosas y de la pasta de rosa melada. Un calendario de Al-Andalus del año 961 aconseja que se hagan el agua, la conserva, el jarabe y el aceite de rosas con fines médicos o culinarios en el mes de abril. En el siglo XII, la academia de traductores de Toledo dio a conocer en latín una obra titulada *Liber comprehensoris*

<sup>5</sup> Ambrosio Huici Miranda, *Colección de 543 recetas de cocina hispano-magrebí recogidas antes de la conquista de Córdoba y Sevilla a comienzos del XIII*, Madrid, Ayuntamiento de Valencia, 1966.

<sup>6</sup> Ruperto de Nola, *op. cit.*, 1520; Diego Granado, *Libro del arte de cocinar*, edición facsimilar del original publicado en 1699, Madrid, Bibliófilos Españoles, 1971, y Francisco Martínez Motiño, *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, Madrid, Imprenta Juan de Arísti, 1725.





Comerciante árabe, tratante de azúcar, 1350-1400, Bibliothèque Nationale, Paris

del médico y alquimista persa Mohamed abú-bekr ibn Zakariya ar Razzi, llamado “el Razzi”, que atribuye al mundo árabe el invento del “agua de rosas”.

Finalmente, un libro de farmacia árabe, traducido al castellano a comienzos del siglo XVI, da la fórmula para destilar rosas y dice que son mejores para este cometido las silvestres que las cultivadas, ya que éstas, con el riego, pierden aroma. Hay que destacar que el recetario catalán de principios del siglo XIV, *Llivre de Sent Soví*, ya divulgó la misma receta.

El gusto de los platos al agua de rosas, repito, lo conocen quienes hayan visitado Bulgaria y su cocina, en donde esta suerte de colonia o de *after-shaving* sigue vigente en los fogones. Es decir, hoy nos sabe ésta a cosmética. En su día era uno de los sabores más apreciados. Uno de los temas más interesantes de este mundo culinario sería precisamente una historia de la evolución del gusto.

La presencia de este acento árabe en Ruperto de Nola es notable. De hecho, el *Llivre de Coch* o “libro de guisados” está lejos de habernos revelado todos sus secretos y el propio autor sigue siendo una identidad misteriosa. El libro apareció primero en lengua catalana en 1520, atribuido a un tal Mestre Robert. No es el más antiguo de la literatura culinaria española ya que había sido escrito el *Llivre de cuina de Sent Soví*. En el caso de Mestre Robert, la primera edición catalana precisa que fue cocinero del rey Fernando de Nápoles, bastardo de Alfonso el Magnánimo. Ciertos datos, como la observancia de preceptos cuaresmáticos, abolidos en 1491, indican que el recetario fue escrito antes de esta fecha, por lo tanto, antes de 1492. Por deseo expreso del gran glotón que fue Carlos V, el *Llivre de Coch* fue traducido al castellano y publicado en Toledo en 1529.

Pues bien, en el libro de Ruperto de Nola, entre recetas identificadas como “a la francesa” o “a la genovesa” o “a la tedesca”, propias de un cocinero de corte, hallamos aparte el uso abundante y desconocido en Europa de la islámica “agua de rosas”. Hay dos recetas “a la morisca” y un plato con nombre árabe, la “alburnia”, que es un pastel de higos amielados y rosas, que han de ser rojas. Consiste en ir sobreponiendo techos de higos secos macerados en miel y techos de rosas rojas. Luego se tapa la *alburnia*, nombre de un recipiente, y se deja así durante unos 20 días, y “luego come estos higos y verás que es gentil manjar y bella cosa”, dice Mestre Robert. Así pues, se trata de una maceración conjunta de higos secos amielados y de rosas frescas, cuyo resultado final, a pesar de la apreciación de Mestre Robert, no me atrevería a garantizar.

Los dos platos “a la morisca” son de verdura: “berenjenas a la morisca” y “calabaza a la morisca”. En el caso del primero, el cocinero pide que las berenjenas sean bien sofritas con tocino, pero inmediatamente se corrige y dice “o con aceite que sea dulce, que los moros no comen tocino” lo que nos indica que los banquetes entre cristianos y moros, al menos en los niveles cortesanos, existían en una convivencia entrecortada por guerras y batallas.

Luego, tanto las berenjenas como las calabazas se cuecen con leche, queso, yemas de huevo y las consabidas y abundantes especias y azúcar.

La mención de la calabaza en el libro de Ruperto de Nola y más antiguamente en el “Tratado de los alimentos” árabe, anterior al año 1000 plantea muchas dudas sobre el origen americano, o únicamente americano, aceptado en general, de ésta y otras cucurbitáceas, como el mismo melón, también citado y estudiado en el libro de Abu Marwan. El capítulo xxv del segundo tomo del *Libro de agricultura* de Abu Zacaria Iahia, escrito entre 1043 y 1075 en Sevilla se titula “De la manera de cultivar las hortalizas llamadas de flor y semejantes”, esto es, los cohombros, los melones, los pepinos, las calabazas, las berenjenas, etc... “de las cuales unas se siembran en seco, otras en regadío, según lo iremos explicando, Dios mediante”. Pero tampoco sería de extrañar que la gente de Cortés hallara en México tipos de calabaza o de melón similares a los que ya se conocían en España.

Pero, ¿dónde aprendió Mestre Robert, nativo de Cataluña, tierra prácticamente sin presencia árabe, esta receta culinaria de la rosa y sus derivados como aguas, jarabes y pastas? Pueden hacerse múltiples hipótesis, la más normal de las cuales sería la de que cocineros árabes, conversos o no, fueran contratados o sirvieran como esclavos en cortes cristianas y que de alguno de ellos la aprendiera Rupert.

Poco importa, por otra parte, ya que en definitiva demuestra que las dos comunidades, cristiana y musulmana, no estuvieron tan separadas la una de la otra mientras convivieron en España. Y también sirve, una vez más, para probar el interés de los recetarios de cocina en el estudio histórico de la vida cotidiana de las gentes.

Los platos o las reminiscencias islámicas en la cocina cristiana son como la escritura aljamiada de los mozárabes, pero en los fogones y en la mesa. Parecida simbiosis se manifiesta en el mestizaje culinario mexicano o peruano, entre la cocina autóctona y la de los españoles, con los sorprendentes y espléndidos resultados que conocemos.

Sabemos que religiosas españolas que fundaron los primeros conventos en América, especialmente en México y Perú, llevaron consigo esclavas moriscas, único y excepcional caso en el que se permitió la entrada en las “Indias” de personas de esta comunidad minoritaria de musulmanes conversos. Y es así como habría pasado al Nuevo Mundo y dejado huellas, lo mejor de lo que fue todo un arte de vivir.

Desde que existe documentación fehaciente sobre la cocina medieval española, se observa que han sido ya adoptados productos implantados en España por los árabes. Esto incluye una serie de hortalizas, como la berenjena; de frutas, como la naranja, el limón y el dátil; de gramíneas, como el trigo duro y el arroz, y de especias, como el jengibre, y sólo cito algunos de los que fueron más comunes. Nada de todo esto, vuelvo a insistir, es puramente árabe. Ellos fueron adoptándolo a lo largo de su marcha nómada, pastoril y militar, de todos los sitios por donde pasaron.

Hay que insistir en que la cocina de árabes y cristianos tenía un punto en común: el gusto por las especias, que hoy —por lo menos en Europa— estimaríamos aberrante. Este gusto ya lo tenía el comensal romano, con cuya cocina se había encontrado el Islam en el norte de África y en países del oriente-sur europeo.

Entre las especias y aromas más utilizados por el anónimo autor del *Livre de*

*Sent Soví*, y que conforman lo que podríamos llamar el “sabor de la Edad Media”, figuran la albahaca, la canela, el cardamomo, el culantro, el clavo de olor, el comino, el tomillo, el hinojo, la galanga, el jengibre, el hisopo, el perejil, la hierba luisa, el romero, la menta, la mostaza, la nuez moscada, el orégano, la pimienta negra y la blanca, la ruda, el azafrán y la salvia.

En el libro de Ruperto de Nola abundan las menciones del perejil, la miel, la menta, el clavo, el culantro, la pimienta, la salvia, la borraja, el romero, la moscada, la grana del paraíso, la mejorana y el jengibre. En ambos libros se usa “agua de rosas” y el primero de los dos da la fórmula para destilarla en alambique.

Más o menos un siglo después, la despensa no había cambiado, ni tampoco el sabor de los platos. Ya para fines del siglo XVI, Diego Granado no había variado su colección de especias y seguía ignorando la vainilla, llegada de América.

Esta uniformidad se reproduce en el resto de las materias primas. Se adquieren los mismos productos para las fiestas y comidas colectivas en los municipios, en los monasterios y conventos, y en las cortes y casas nobles, tal y como lo demuestran un número suficiente de libros de mayordomías, cuentas de instituciones, aranceles y otros documentos, entre ellos dos estadillos de la despensa de Isabel la Católica, que tuve el honor de publicar en primicia, en mi modesto libro *De la olla al mole*.<sup>7</sup> En cuanto a pescados, cuyo consumo, tanto fresco como cecial, era muy importante, y materias cárnicas, la despensa de la reina era igual a la que se describe en los recetarios que vengo citando.

Es incluso muy sorprendente, en esta clase de fuentes, la cantidad de pescado fresco, seco, de mar y de río, que se consumía en la mesa medieval, debido en gran parte a la estricta observancia cuaresmal que imponía la iglesia. De entre las carnes, las más socorridas en todas partes de España eran la ovina y caprina, seguidas, en las zonas cristianas, por la porcina. La carne vacuna era muy cara y escasa. La dieta comportaba también bastantes legumbres secas, entre las que dominaba el haba, y un uso moderado de verduras; esta moderación en un plano dietético, se corregía por un considerable consumo de fruta y tal vez se maleaba por una tremenda abundancia de pastelería y fruta confitada, auténtico vicio de la época caracterizada por una definida afición a lo dulce.

Contrariamente a ideas recibidas y a imágenes populares, entre las formas de cocción dominaba lo cocido y lo guisado sobre lo asado. Sobre todo, claro está, a causa de la enorme importancia de los cereales y harinas en la alimentación popular medieval. Es notable asimismo una práctica, usada especialmente para las aves, consistente en cocerlas primero en agua y asarlas luego en el horno, previamente untadas con yema de huevo. Se aprovechaba así el caldo del ave para otras preparaciones y con este procedimiento la carne resultaba mucho más tierna. Por razones de economía, se comía poca carne de animales jóvenes.

No hay que olvidar que lo que sabemos, gracias a los libros de cocina, se refiere

<sup>7</sup> Xavier Domingo, *De la olla al mole*, Madrid, Ediciones Cultura Hispánica, 1984.

evidentemente a la cocina de aquellos que podían tener un cocinero asalariado, que era entonces un buen empleo. No era barato. Según los citados documentos de Simancas, el cocinero del príncipe don Fernando, un tal García de la Vega, cobraba 9 200 maravedís anuales, mientras que los de la infanta Isabel, Juan Dibio y Diego Racha, gozaban de una renta anual de 18 400 maravedís cada año. Todos ellos tenían pinches y ayudantes, también bien remunerados.

La cocina popular, tanto en la campiña aislada como en las incipientes urbes, si no siempre dependía de situaciones de hambre, sí estuvo siempre condicionada por la escasez, debida más a menudo a muy primitivos sistemas de distribución y mercado que a una falta de producción. Con la excepción de Murcia, fueron muy pocos los reinos medievales españoles alimentariamente autóctonos y suficientes. Murcia contaba con una gran riqueza agrícola y una sabia explotación agrícola y ganadera tanto árabe como cristiana.

Como en toda la Europa medieval, harinas y pan fueron en España la base nutritiva y culinaria del pueblo, o como se decía, con menos hipocresía que ahora, de los pobres. Al trigo, centeno, avena, ordeate, espelta y otros granos, en España y también en Francia, hay que añadir el vino y, en determinadas zonas, el aceite de oliva y la aceituna como presencias constantes en la cocina de los pobres, aunque de hecho se prefiriera, en todas las clases y estamentos, para cocinar, la grasa animal de vacuno o porcino.

En el norte de España, desde el País Vasco hasta Galicia, también se cultivaba bastante millo en campos que llamaban “boronas”. Cuando llegó el milagroso maíz, fue plantado en estas tierras en donde sustituyó al millo que desapareció paulatinamente. Hoy en día, en el norte de España, le llaman al maíz “millo” y a la harina y al pan de maíz “borona”. Es un pan artesanal y campesino, bastante duro pero que sirve, ya que se utiliza exclusivamente para el desayuno campesino tradicional de las sopas con leche.

La documentación estudiada por la doctora Teresa María Vinyoles i Vidal sobre la alimentación en su libro, *La vida cotidiana en la Barcelona del 1400*, demuestra que los ciudadanos medievales de la capital catalana ignoraban el desayuno y hacían únicamente dos comidas diarias, el almuerzo y la cena. No se desayunaba en los hospitales y aun menos en las cárceles y cuando se hacía, el desayuno consistía en pan y vino. Salvo en caso de niños o personas que tuvieran que entregarse a faenas muy rudas, el que comía al levantarse de la cama estaba mal visto. Se le consideraba holgazán y de poco carácter o persona enfermiza y endeble.

Pan y vino que eran, por lo demás, la base de la alimentación ciudadana. Existe un inventario de lo que había en numerosas casas de aquella Barcelona y en ninguna falta bodega y un local para preparar la pasta del pan que después se llevaba a cocer al horno del panadero.

La mayoría de los platos guisados eran de “cuchara” y se servían en recipientes hondos o escudillas. Generalmente se ahorraba todo lo que se podía en carnes, muy onerosas en general y, salvo en las casas ricas, el plato de legumbres con un pedazo

de tocino se parecía más a una sopa que a un guisado. Se engordaba entonces el plato con trozos de pan. La medida de consumo de pan por persona oscilaba entre medio kilo y un kilo diario. Tan es así, que las familias barcelonesas confeccionaban su presupuesto familiar en función del precio del pan y del vino y en los años de malas cosechas, el pobre las pasaba canutas. El pan no era considerado un acompañamiento de viandas, sino todo lo contrario. Se calculaba el precio global del pan, teniendo en cuenta aquello que se podría comprar para acompañarlo: carnes, pescado, verduras y legumbres, queso, miel y frutas.

Dentro del mundo del pan, hay que incluir uno de los grandes recursos de la cocina medieval, las empanadas, para las que generalmente se usaba harina de trigo y de centeno y que se confeccionaban con muy variadas materias. Entre los pescados se utilizaba la lamprea y entre las carnes, las de caza. Una empanada muy socorrida era la que se hacía con los restos cárnicos o de verduras de la olla, en gran plato emblemático medieval.

De entre los platos más corrientes en los hogares populares de la urbe medieval, sabemos que los guisantes frescos eran la legumbre más apreciada. Se rehogaban con embutido de cerdo y tocino.

También hay documentación sobre habas, lentejas, garbanzos y platos de cereales, como el ordeate, los fideos que se aderezaban con queso rallado, el arroz, que no era como el de ahora, ya que no se lavaba antes de cocerlo. Hay platos, como el “gremy”, que era grano de centeno cocido, acompañado por algunas legumbres y cuya receta se ha conservado hasta ahora. También gustaban un guiso de centeno con garbanzos y otro de arroz con habas.

De un convento de monjas de clausura nos ha llegado la receta para unas espinacas con ajos tiernos y salsa de almendras, otras espinacas y puerros con una salsa de piñones y avellanas, bien cercanas a las espinacas “a la catalana” que comemos hoy en día. Los domingos se hacía en este convento, y se repartía entre los pobres, sopa de calabaza de la propia huerta con una salsa de leche y canela.

Se comía mucha fruta fresca de temporada y también fruta seca. Ya hemos hablado abundantemente del uso considerable de especias en la cocina, de las cuales, en Barcelona, había un gran mercado. Se usaban especialmente en las salsas que solían cocinarse aparte del pescado o de la carne. La ginestada, usada para los platos de caza, se hacía con leche de almendras, harina de arroz, azafrán, canela, pasas, piñones y mucha azúcar. Más sencillo fue el almodrote, emulsión de queso rallado y ajos, picado todo en el mortero, añadiéndole agua hasta ligarlo bien. Era, si se quiere, una manera de *aioli*. Se prefería el queso de oveja seco para poderlo rallar. A veces se le añadía al mortero manteca de cerdo y un par de yemas de huevo, luego se cortaban lonchas de pan que se tostaban e impregnaban de caldo de ave que se untaban luego con el almodrote. Solía servirse este plato para acompañar perdices asadas.

Las salsas medievales eran muy condimentadas. Había una salsa para pavo real y para grulla que llevaba un sofrito de tocino y cebolla, caldo de gallina, almendras

frescas picadas, agraz de limones, naranjas amargas o granadas, azúcar y miel, nuez de paraíso, clavo de olor, canela, jengibre y la grasa de las aves asadas.

La salsa camelina era picante. Se hacía con leche de almendra preparada con caldo de ave, hígado de gallina picado, azúcar, vino de granadas, vinagre tinto, canela y abundancia de jengibre, clavo, nuez moscada, nuez del paraíso, azúcar y la grasa de las gallinas asadas.

Otra salsa llamada salvagina, especial para grullas asadas, llevaba pan tostado bañado en vinagre, pimienta, jengibre, clavo, nuez moscada, mezclado con caldo de buey, azafrán, leche de almendra y carne picada de la propia grulla. Esta salsa para caza se encuentra en recetarios romanos con el nombre de *piperatum*. Los romanos la aconsejaban para acompañar el jabalí.

La salsa rosta es una salsa muy apreciada aún hoy en día en pueblos de la costa mediterránea. Acompañaba especialmente un guisado de conejo y se hacía con pan tostado mojado en vinagre suave; para prepararla se sumergían en ella tejas previamente puestas en las brasas y muy calientes. El efecto era reducir la salsa que tenía que quedar muy espesa; luego se añadía el conejo a cocer. La gracia de esta salsa era el regustillo de quemado o tostado. Ahora se agrega pimienta seca que mejora el sabor, producto desconocido en España en aquella época.

En un aspecto especulativo, observamos que muchas de estas salsas de la cocina medieval española no dejan de tener similitudes con el ingenio casi alquímico que preside la invención de algunos moles mexicanos creados por monjas que encontraron en México ingredientes para mejorar las recetas que trajeron de España.

La influencia de la cocina medieval española es perfectamente perceptible en la pastelería y en los dulces mexicanos, gracias a lo cual, especialidades perdidas u olvidadas en España siguen siendo de uso corriente en México y otras repúblicas americanas. Los huevos hilados o mejidos, los dulces de caja, polvorones y pestiños y otras muchas recetas que la propia Sor Juana Inés de la Cruz apuntó en un cuadernillo y del que existe una pequeña edición mexicana.<sup>8</sup>

Pero ésa es ya otra historia que empezó, se desarrolló y que aún no ha terminado en el dominio amable y convivial del choque de culturas: el de la cocina y la mesa.

Cuando Cortés y su hueste se acercaban a México-Tenochtitlan, Moctezuma envió gente a verlos y “hecho esto, luego dan cuenta a Motecuhzoma. Le dijeron en qué forma se habían ido a admirar y lo que estuvieron viendo, y cómo es la comida de aquéllos. Y cuando él hubo oído lo que le comunicaron los enviados, mucho se espantó, mucho se admiró, y lo llamó a asombro en gran manera su alimento”. No puede ser más expresivo el *Códice Florentino*. La comida y los alimentos de los dioses que retornaban se cocía en ollas o se asaba en espetones. Eran verduras y carne de animales, como los alimentos de cualquier humano, parecidos a los que tanto

<sup>8</sup> Sor Juana Inés de la Cruz, *Libro de cocina del Convento de San Jerónimo*, México, Imprenta de la Enciclopedia Mexicana, edición facsimilar con versión paleográfica, 1979.

admiraría Bernal Díaz del Castillo cuando vio el banquete de Moctezuma y descubrió el humeante y sabroso cacao. A partir de entonces, era posible el mestizaje culinario.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ACTAS DEL COLOQUIO DE NIZA, *Manger et boire au Moyen Âge*, Centro de Estudios Medievales de Niza, 1982, y *La chasse au Moyen Âge*, Centro de Estudios Medievales de Niza, 1979.
- ANÓNIMO, *Livre de Sent Soví*, Barcelona, Editorial Barcino, 1979.
- DOMINGO, Xavier, *De la olla al mole*, Madrid, Ediciones Cultura Hispánica, 1984.
- GRANADO, Diego, *Libro del Arte de Cocinar* (1699), Madrid, Sociedad de Bibliófilos Españoles, 1971.
- HUICI MIRANDA, Ambrosio (traductor), *Colección de 543 recetas de cocina hispano-magrebí recogidas antes de la conquista de Córdoba y Sevilla a comienzos del XIII*, Madrid, Ayuntamiento de Valencia, 1966.
- IBN AL-AWWAM, *Libro de Agricultura (siglo XII)*, traducido y anotado por Banqueri, J. A., Madrid, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1988.
- ISIDORO DE SEVILLA, SAN, *Etimologías (siglo VI)*, texto latino; versión española y notas de Reta J. Oroz y Marcos M. Casquero, Madrid, BAC, 1982.
- LA CRUZ, Sor Juana Inés de, *Libro de cocina del Convento de San Jerónimo*, México, Imprenta de la Enciclopedia Mexicana, edición facsimilar con versión paleográfica, 1979.
- MARTÍNEZ MOTIÑO, F. (cocinero mayor del Rey nuestro señor), *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, Madrid, Imprenta Juan de Arísti, 1725.
- NOLA, Ruperto de, *Livre de Coch*, en lengua catalana, Barcelona, 1520, y traducido al castellano en Toledo, 1525, Barcelona, Biblioteca Torres Amat.
- ROSTOVTSSEFF, M., *Social and Economic History of the Roman Empire*, London, Oxford University Press, 1957.





INSTITUTO  
DE INVESTIGACIONES  
HISTÓRICAS