



COCINANDO CULTURAS



DE ROMA AL RENACIMIENTO



COCINANDO CULTURAS



DE ROMA AL RENACIMIENTO

En cualquier civilización el arte culinario muestra una característica muy importante de su cultura, su forma de vivir y de pensar; por ello, estudiando qué y cómo comían nuestros antepasados, podremos aprender más sobre ellos y su legado a nuestra cultura gastronómica.

GASTRONOMÍA ROMANA

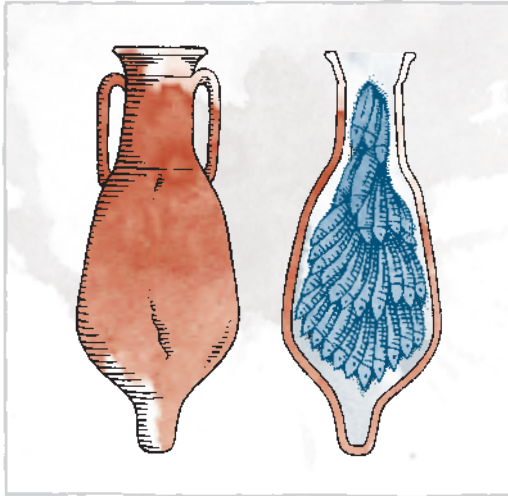


Uno de los aspectos mejor conocidos de la vida privada de los romanos es el de la comida, gracias a la información transmitida por las fuentes latinas; pero los excesos y el exotismo del que hacen gala los banquetes y orgías de los romanos, en algunos textos satíricos, son fruto de la exageración.

De hecho, en los inicios del Imperio romano, prevalece un pueblo de campesinos rudos y austeros, cuyo alimento básico es una papilla de harina de cebada o de trigo candeal llamada *puls* o *pulmentum* (granos de cereal tostados, machacados en un mortero y cocidos en agua o en leche).

Más adelante, durante la expansión del Imperio, el comercio y los contactos con otras civilizaciones aportarán nuevos productos y costumbres en la mesa.





Anfora

ALIMENTOS



Podemos afirmar que la cultura romana y su cocina serían fruto de una conjunción de otras culturas, como la etrusca, la fenicia, la egipcia y, principalmente, la griega. Como cualquier pueblo antiguo, su alimentación se basaba en la agricultura, ganadería y pesca.

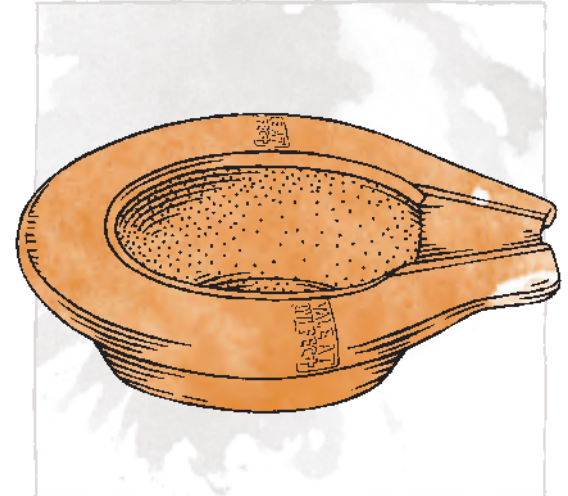
Los alimentos que nunca faltaban en la despensa eran los productos de la tierra: los **cereales**, como la cebada y el trigo, básicos en la dieta de las clases populares; las **legumbres** energéticas y económicas (lentejas, garbanzos, habas o guisantes); las **verduras** (col, cebolla, ajo, nabo,

calabaza, zanahoria, apio, acelgas, cardo, espárragos, puerros, pepinos), en forma de sopas, menestras y potajes; tampoco faltaban las ensaladas preparadas con diferentes hierbas y plantas del campo (berros, lechuga, achicoria, ortigas); y el **aceite**, muy utilizado para cocinar y conservar alimentos, sin olvidar las nutritivas aceitunas en aliño, secas o en salmuera, al alcance de todos.

La **fruta** era muy apreciada; solía tomarse fresca pero también desecada o en conserva. Los frutos secos, como nueces, piñones, avellanas o almendras, se utilizaban además como ingredientes culinarios.

A la hora de realizar sus recetas usaban las mismas técnicas de elaboración que nosotros: asados, hervidos o fritos (es sorprendente cuántas de nuestras actuales costumbres y recetas de cocina, como los rebozados de harina y huevo o el flan, proceden de nuestros antepasados romanos); sin embargo, una de las características de su cocina era el empleo de gran cantidad de condimentos, hierbas y especias, hecho éste que hacía de ella una cocina llena de olores y sabores exóticos, bien diferente a la nuestra.

Muy importantes eran las salsas, siempre acompañando a los guisos, que se preparaban en el mortero mezclando



Mortero

diversos ingredientes (vinagre, vino dulce, miel, hierbas ...); la más famosa de ellas era la salsa *garum* obtenida de la maceración de pescados en salmuera, a la que, además de utilizarse para acompañar el pescado o la carne, se le atribuían cualidades muy saludables como facilitar la digestión o abrir el apetito.

Por último, numerosos alimentos que hoy son frecuentes, como el azúcar, no se conocían. Como edulcorante empleaban la miel que se consumía abundantemente tanto cruda como en la elaboración de todo tipo de postres (pasteles, confituras de frutas, etc.).



UTENSILIOS DE COCINA



La cocina (*culina*) de las casas romanas era muy pequeña en relación con el resto de las dependencias. Normalmente se encontraba detrás del atrio y contaba con un hogar bajo hecho de tejas planas; el humo salía por una pequeña ventana o por una chimenea; el fuego era de leña o carbón vegetal. Algunas casas importantes disponían de hornos y una letrina junto a la cocina y era frecuente el uso de cocinas portátiles para guisar en el patio exterior.

Para el almacenamiento de los alimentos había grandes despensas (*penus*), orientadas hacia el norte, o cámaras subterráneas donde guardar el vino, el aceite o los productos preparados para permanecer largo tiempo (salazones, conservas, embutidos...). El ánfora era uno de los recipientes más utilizados tanto para el transporte de mercancías, como para la conserva de alimentos (pescado, *garum*, olivas ...).

La comida se hervía en ollas o cazuelas sobre un trípode, y se freía y se asaba en sartenes y parrillas de hierro. Algunos utensilios se colgaban en la pared (sartenes, cazos, parrillas, coladores); otros se colocaban al lado del hogar dispuestos para el uso (morteros, fuentes, jarras). En el suelo las tinajas de agua y vino, los cestos de mimbre... La vajilla de cocina era de barro y cobre, y los cubiertos (cucharones y espumaderas) de madera o hierro. El mobiliario sería muy escueto y funcional, constaba de mesa y alguna silla o banqueta.





Sítula

COSTUMBRES EN LA MESA



Como la duración de las horas venía regulada por las estaciones, la vida pasaba por fases de intensa actividad con la llegada del buen tiempo y de inactividad en los meses de invierno, y los horarios de comida no eran ajenos a ello. Los romanos comenzaban el día con el alba, tomando un desayuno ligero (*ientaculum*) que podía consistir en pan con queso, olivas o fruta. A mediodía lo habitual era una comida poco pesada (*prandium*) que, dada su sencillez, se consumía sin montar la mesa, como un tentempié. Solía constar de verduras, huevos, fruta o restos de la cena del día anterior, acompañados de un poco de vino.

Pero la comida principal del día era la cena (*cenae*) que tenía lugar tras terminar la jornada de trabajo y visitar las termas para tomar un baño. Ésta tenía una función social y familiar, de convivencia, en la que no se buscaba el

placer de comer, sino el gusto de convivir. Una cena celebrada en una casa acomodada, con la debida etiqueta, comenzaba con la *gustatio* (entremeses como huevos, verduras, ostras, pescados, etc.) y seguía con la *prima mensa* donde se reunían los platos principales (legumbres, carnes o pescados aderezados con salsas). Para finalizar, se servía la *secunda mensa*, equivalente a nuestro postre. Sin embargo, no todos los romanos cenaban así, las clases menos acomodadas podían tomar un poco de pan, vino y rábanos.

Las cenas se iniciaban y acababan con libaciones a los dioses y con un brindis de carácter patriótico y religioso (*salutem!, di bene faciant!*) indicando que la velada había llegado a su fin. En algunas ocasiones la celebración se prolongaba con una *comissatio* o sobremesa en la que se consumía gran cantidad de vino. El vino que acompañaba la comida se filtraba, para eliminar los posos, y se mezclaba con agua caliente o fría para rebajarlo, ya que era considerada una norma de buen gusto beber moderadamente para no encontrarse ebrio, por lo menos, hasta finalizada la *prima mensa*. También era frecuente en los banquetes colocar sobre la cabeza de los comensales unas coronas de flores y de hojas, por creer que ello contribuía a retardar los efectos del vino y de ese modo no faltar al decoro.

Los romanos fueron conocedores de las técnicas de elaboración del aceite, del vino y de la cerveza, que consideraban bebida de pobres; se consumía en nuestra península antes de su llegada. El vino se tomaba mezclado con agua caliente o con miel (*mulsum*); también lo hacían de dátiles o

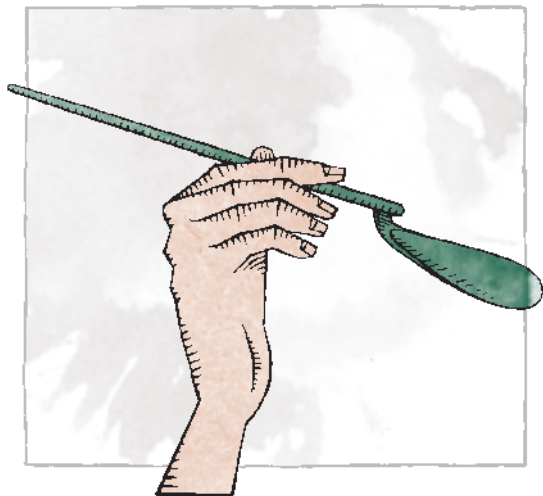


Copa

higos, de rosas y de violetas ...; para refrescarse tomaban *posca* (vinagre mezclado con agua fría).

El banquete

Cuando pensamos en una cena romana siempre imaginamos una fiesta con abundante comida, bebida y orgía, pero no todos los banquetes tenían este carácter, ni era una costumbre arraigada en todas las capas sociales. Los romanos tomaron de los griegos la costumbre de comer recostados en divanes, en una estancia denominada *triclinium* por los tres *lectus* o lechos de hasta tres plazas, que se colocaban en tres lados de la mesa del comedor dejando libre uno de sus lados para poder acceder a ella y servir los alimentos. Estos lechos, yendo de derecha a izquierda, se llamaban: *summus*, *medius*, *imus* y cada uno tenía sitio para tres comensales, que procediendo en el mismo orden se decían: *locus summus*, *locus medius* y *locus imus*.



Cuchara

tampoco faltarían el salero, la aceitera y la vinagrera, pero como cubiertos solamente utilizaban cucharas, cucharillas y cazos para servir. Los alimentos sólidos se servían troceados y los comensales tomaban porciones de las fuentes con la punta de los dedos; luego se lavaban las manos en servicios de cuencos y jarras que los esclavos les acercaban. La vajilla de mesa consistía, fundamentalmente, en platos y fuentes, vasos individuales y copas de gran tamaño que compartían los invitados.

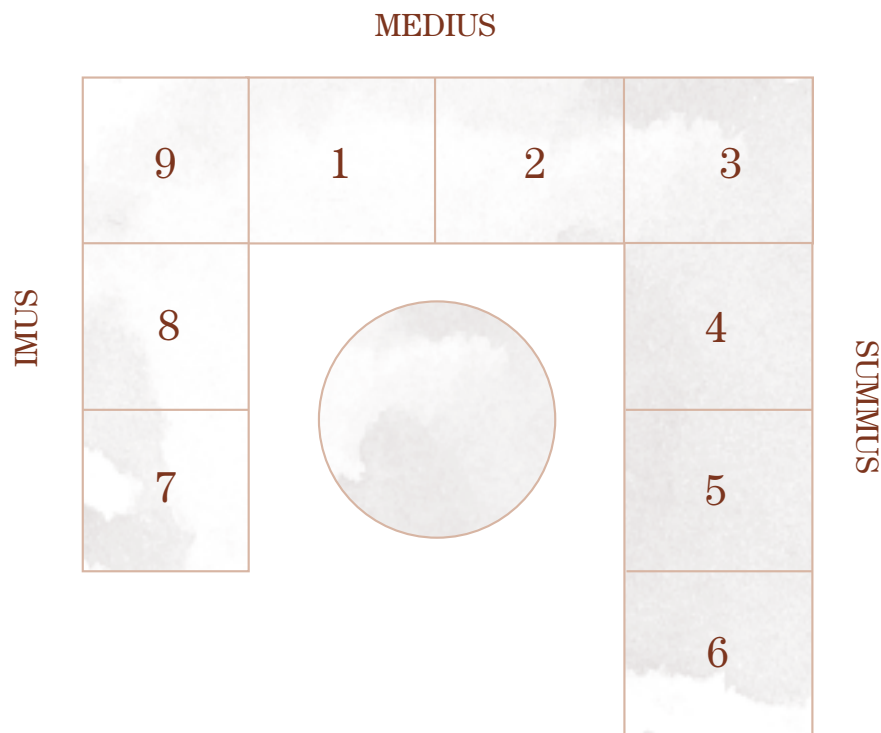
En los primeros siglos del Imperio era muy popular una vajilla de color rojo (*sigillata*, por el sello o marca del alfarero), que se decoraba frecuentemente con escenas en relieve inspiradas en la mitología y la vida cotidiana; también se utilizaba vajilla de bronce y los más afortunados podían disponer de piezas de plata con delicados relieves. En vidrio se fabricaban jarras y vasos de diferentes formas y tonalidades (azules, verdosas o púrpuras), y tarros para conservar alimentos.

¿Cómo se acomodaban en el triclinio?

El lecho central, *medius*, era el más importante. Estaba reservado a los comensales más distinguidos para que pudieran mirar de frente al resto. Los hombres ocupaban siempre los lugares más próximos a la presidencia y las mujeres los extremos más alejados.

Los banquetes se iniciaban con una invocación a los dioses de la familia y se finalizaban realizando un sacrificio en honor a los dioses Lares, a los que se llevaban ante el hogar porciones de alimentos, panecillos, sal y una copa de vino. En algunas ocasiones, la celebración se prolongaba con una *comissatio*, tertulia y sobremesa en la que era frecuente consumir gran cantidad de vino.

Los modales en la mesa diferían de los nuestros; había manteles y servilletas,



Distribución en el triclinium



GASTRONOMÍA EN LA EDAD MEDIA



LA COCINA HISPANOMUSULMANA (siglo XI)



La cocina andalusí adoptó en su primer momento los elementos propios de al-Andalus, pero ya desde el siglo IX se fueron introduciendo importantes novedades traídas de Oriente, en concreto de la esplendorosa corte de Bagdad, a las que vinieron a sumarse en el siglo XI otras novedades traídas del norte de África. La historia de esta cocina es la historia de la convivencia entre culturas y de su mutua influencia.





Bodegón

perejil ...), alegraron los fogones y excitaron el apetito mediante sus fuertes aromas. Especies como el jengibre y la galanga, venidas de Asia; la canela, de Ceilán; el clavo y la nuez moscada, de las islas Molucas, y otras muchas más, constituían un lujo propio de las familias acomodadas. Pero además, como ocurre en las cocinas antiguas, harán la función de conservantes naturales y servirán para enmascarar unos alimentos no siempre frescos y saludables.

No menos importante fue su sabia explotación de los recursos naturales del suelo, siempre muy alabada y reconocida, como queda atestiguado por su aportación o recuperación de multitud de especies vegetales traídas de países tan lejanos como China, India, Persia o Siria. Así, por ejemplo, aclimataron o popularizaron el consumo de plátano, dátiles, naranjas, limones, albaricoque, cidra, membrillo..., mediante complejas operaciones llevadas a cabo en el tronco y raíces del árbol; y extendieron el cultivo de otras como berenjenas, acelgas, espinacas, arroz, caña de azúcar, melón, sandía, alcachofas, etc. cuya presencia constituye hoy una auténtica seña de identidad en gran parte de nuestra geografía peninsular. Con su pericia florece la agricultura hispánica, convirtiendo muchas tierras incultas en vergeles, sirviéndose para ello de la construcción de azacayas, canales de riego, bancales y molinos.

Un elemento importante a tener en cuenta es la religión, que, si bien influye en la gastronomía de muchas culturas, en la árabe impregna todas las capas de la sociedad. Ello explica que no encontremos en su mesa carne de cerdo y productos de él derivados por considerarlo un animal impuro; tampoco alcohol porque lo prohíbe expresamente el Islam, aunque con tolerancia en algunas etapas. Un precepto muy importante en el consumo de carne es el sacrificio del animal, que ha de seguir un ritual muy preciso, evitando en lo posible el sufrimiento del animal y no consumiendo la de uno muerto por causas naturales; a esto se refieren cuando dicen que la carne debe ser *halâl*.

La presencia de los musulmanes en al-Andalus trajo consigo una completa implantación de las especias que, junto con las hierbas (albahaca, menta,

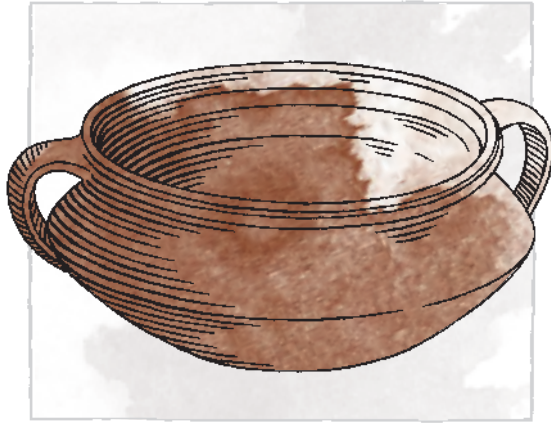
EL MENAJE EN LA COCINA

La casa musulmana del siglo XI en nuestra ciudad se organizaba alrededor de un patio, que centraba la vida doméstica y daba acceso a todas las estancias que no se comunicaban entre sí. Los hogares para guisar solían situarse dentro de una habitación o en un ángulo del patio, colocados directamente sobre el suelo o ligeramente elevados sobre una base de ladrillos. También se utilizaban hornos portátiles o fijos.

Dentro de los recipientes destinados a la cocción de alimentos, el principal es la olla (forma cerrada indicada para los guisos de ebullición prolongada) y, junto a ella, la cazuela (forma abierta adecuada para guisos con poco líquido o a fuego lento); y para freír, la sartén con trípode. En ocasiones, las tapaderas que cubrían las ollas estaban perforadas en su parte central, lo que permitía cocinar controlando el vapor.

Los alimentos se guardaban y almacenaban en las orzas y tinajas de diferentes tamaños; cántaros, redomas, jarras y jarros contenían los líquidos y para escanciar, jarros de boca trilobulada y como aguamaniles, los de pico vertedor.

Para aderezar y presentar los manjares se utilizaban fuentes como el ataífor, vidriado o no y decorado con sencillos trazos de



Cazuela

SEDUCCIÓN CULINARIA



Para que una comida, además de árabe, sea musulmana debe ser *halâl*, es decir, saludable, sana, limpia y pura. Si no es así, al menos debería ser *mubât* (permitida). No se puede comer cualquier cosa porque el ser humano forma parte de un ciclo natural y a través de su metabolismo el mundo se renueva. Cuando comemos no sólo nos estamos alimentando, sino que estamos preparando los ingredientes para los siguientes seres de la cadena trófica. Por eso el musulmán debe comer ingredientes *halâl* y seguir las indicaciones del Corán al seleccionar los alimentos. A pesar de esas restricciones, podemos afirmar que se trata de una cocina variada y sofisticada, meticulosamente concebida en función de los temperamentos, humores corporales o estaciones del año, todo un alarde de erudición y ciencia experimental plasmada en los tratados culinarios.

En general, la alimentación diaria dependería de la posición económica de las familias. Los más humildes consumían principalmente cereales (trigo, cebada, centeno, mijo, arroz ...), en forma de sopas espesas de harina, sémola u otra fécula, a las que se le podía añadir carne picada; legumbres (purés de lentejas, habas o garbanzos); verduras y frutas de temporada, y frutos secos (almendras, pistachos, piñones ...). A propósito de los cereales debemos mencionar el

famoso cuscús elaborado a partir de sémola cocida al vapor y rociada de caldo, al que se le añade la carne o los dulces con pasas. Este plato, que ha prevalecido en el tiempo, fue llamado el *cuscús de la convivencia* por ser consumido por todas las religiones y razas.

Las familias más acomodadas disfrutaban de los manjares y platos mucho más rebuscados, como muestra de poder y sofisticación, pero tanto unos como otros celebraban a su manera el fin del Ramadán, la fiesta por excelencia que pone fin al ayuno. Durante los días que había durado éste, la actividad comenzaba por la noche, poco después que el almuédano anunciase que había llegado el momento del *fatur*, desayuno. Durante la noche tenían lugar los convites y reuniones.

La carne quedaba reservada para fiestas (cordero, cabrito, carnero o gallina) y se presentaba guisada con verduras, asada, rellena, picada o frita. El cordero era un alimento común para las religiones musulmana y judía, especialmente consumido en sus respectivas fiestas religiosas. Los musulmanes, para la celebración de la *fiesta de los sacrificios*, debían proceder a la matanza de, por lo menos, un cordero, lo que ocasionaba a veces entre las clases populares algún endeudamiento. Más asequibles eran los despojos de reses y aves que se vendían en los zocos (patas, morros, sesos, riñones, hígado ...), a precios muy económicos, pero de alto valor nutricional.

manganeso o con palabras en árabe que aluden a la salud, la bendición o buenos deseos; servía de contenedor único del cual todos los comensales tomaban la comida (la presencia del plato individual no se materializa hasta entrado el siglo XIII en la vajilla nazarí, última dinastía musulmana que dominó el Reino de Granada desde el siglo XIII al XV).

Completaba el servicio de mesa la cuchara, único cubierto puesto sobre ella, ya que cualquier alimento sólido se presentaba troceado sobre el atafior y se cogía con los dedos pulgar, índice y corazón de la mano derecha a modo de pinza, siguiendo unas normas de buena educación, como que los dedos no tocasen la comida de los otros ni entraran en contacto directo con el plato, ayudándose para ello de unos trocitos de pan de pita, doblado a modo de cuchara. El tenedor no se utilizará hasta finales del siglo XVI y no de forma generalizada. En cuanto a los líquidos, se tomaban en jarritas, vasos y tazas que también podían compartirse.



Jarrita

de harina con vinagre, sal, especias, miel y frutos secos molidos, a modo de una especie de caldo concentrado.

Por lo que se refiere a las bebidas, además del agua en ocasiones aromatizada con menta y azahar, los zumos de naranja y granada, la leche, el té y el vino. Éste se consumía con indulgencia antes de que el Islam se convirtiera en la religión predominante del pueblo árabe. En una sociedad que hace 1.500 años era tribal, nómada y comerciante, el alcohol servía como elemento socializador y para relajar las tensiones de la vida cotidiana. En al-Andalus era preparado por bodegueros mozárabes o judíos y su consumo era un hecho probado por hallarse en los tratados de *hisba* (órdenes tajantes sobre la fabricación de vasijas de vino), o por la poesía andalusí del siglo XI, en la que encontramos las reglas que se observaban para servirlo. Quizás la convivencia de musulmanes con cristianos y judíos contribuyó a que su consumo gozara de la tolerancia de gobernantes y que, con mayor o menor disimulo, se realizara un activo comercio.

Y como broche final a una gran celebración, no podía faltar la repostería muy del gusto de todas las clases sociales. Las mujeres de la casa, como sucede todavía hoy en el mundo árabe, confeccionaban los dulces durante días enteros con motivo de una boda, un nacimiento o el regreso del *hadj* (peregrinación a la Meca). Se agrupan en dos grandes grupos: los fritos y los



Jarrita

El pescado le sigue en importancia, presentado en la mesa de la misma manera que las carnes, acompañado y adornado con hortalizas, frutos secos o alguna leguminosa, a modo de guarnición. A veces se cocinaba en forma de pasta, como una especie de paté. Conocían una gran variedad de peces de mar y de agua dulce, pero consumían preferentemente anguilas, sardinas, boquerones, merluza, bonito, etc., normalmente fritos.

Los sabores agridulces de origen oriental también estaban de moda, al igual que en Roma, y dan testimonio recetas tan sugerentes como el plato de membrillo a base de pollo, cebolla y guisantes, o un guiso de cordero con manzanas y berenjenas; la miel era otro de los componentes dulces de los guisos de carnes. Algo parecido al *garum* romano, pero de origen vegetal, fue el *almorí* (del árabe *al-murí* y éste del latín *muria* = salmuera), que consistía en una mezcla

cocidos al horno. Entre los primeros, a nivel popular, destacan los buñuelos (especie de rosquillas que después de fritas se metían en miel hirviendo) y las almojábanas (pastelillos fritos rellenos de queso), sin olvidar el arroz con leche, el turrón o mazapán y los deliciosos siropes, arropes y jarabes espesos concentrados de miel, azúcar, hierbas naturales y frutas.

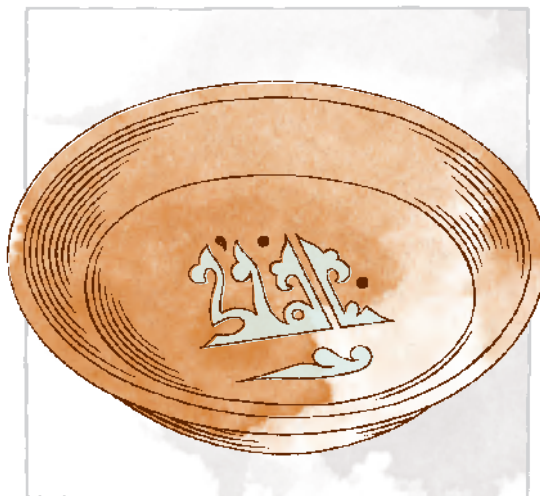


RITOS EN LA MESA



Los andalusíes eran amantes de la vida y de sus placeres, a través de las fiestas, la música, la poesía o la comida. Ésta debía estremecer a los cinco sentidos y a la mente, de ahí que fuera tan importante su distribución, sus colores, su aroma, su textura y su gusto. La cocina islámica tiene tanto de teatral que el montaje, el ritual y el entorno paradisíaco son más que la propia comida. Así cuando preparaban la estancia para cualquier celebración, el perfume de las especias impregnaba el ambiente, dándose cita el laurel, el cilantro, el comino, la pimienta y la canela, sin desdeñar hierbas como el hinojo, la hierbabuena, el tomillo y el romero o el agua perfumada de rosas, azahar, almizcle, áloe...

Prácticamente no existe mobiliario en el comedor, únicamente esteras y cojines sobre los que se sientan los comensales alrededor de una mesa poco elevada y siguiendo un ritual inmutable: primero lo hace el padre de familia, seguidamente sus hijos varones y, a su término, las mujeres de la casa (la esposa, sobre todo en época almohade, no se mostraba jamás a los invitados). Los mejores bocados se reservan para el dueño de la casa, salvo si hay algún invitado; entonces se le ofrecen a él. A veces la velada se prolongaba hasta muy tarde aprovechando el frescor de las horas nocturnas, se recitaban poesías y se charlaba de los temas más diversos.



Fuente/ataifor

En torno a la mesa existían ciertos preceptos rituales que han pervivido hasta nuestros días, como es el hecho de lavarse las manos antes y después de comer, de tal forma que hasta en las casas más modestas disponían de aguamaniles para tal fin; o el bendecir la mesa pronunciando el nombre de Alá; tomar los alimentos con tres dedos de la mano derecha, sin tener ni cuchillo, en razón de que el Profeta así lo hizo; no soplar sobre alimentos demasiado calientes, ni ir a la mezquita después de haber comido ajos o cebollas.

En al-Andalus la comida más importante la hacían a última hora de la tarde para evitar el calor y no entorpecer la digestión. En primavera y verano el desayuno consistía en frutas y verduras frescas sazonadas, a veces, con vinagre y salsas picantes y se bebía té rojo. A medio día el

almuerzo era también muy ligero, a base de verduras y hortalizas crudas, acompañadas de aperitivos y otros platos complementarios; la cena por la noche temprano, donde se tomaban alimentos parecidos a los del almuerzo, aunque las raciones más pequeñas y eliminando los ingredientes que causen pesadez.

No existe una división entre primer plato, segundo y postres; de hecho, los alimentos se presentan colocados en ataiiores, todos a la vez, siendo el comensal quien decide qué quiere comer, en qué orden y en qué cantidad, aunque se guarda cierta organización en la presentación de los platos, comenzando por sopas y caldos, seguidos de carnes sazonadas y terminando con platos azucarados.

Tras el siglo XV, gracias a los cocineros mudéjares que se quedaron en nuestra península, se adoptaron toda una serie de usos y modos culinarios que se han conservado hasta nuestros días. Sirvan como ejemplo las albóndigas, tanto de carne como de pescado; los arropes y arropías, como la carne de membrillo, la albardilla (aderezo morisco de huevos, harina y azúcar), los milagrosos “majaos” de hierbas y especias para añadir a nuestros guisos, y toda una serie de mixturas y amasijos, con aliños de sabores variados, base de la cocina actual, abundante, hoy más que nunca, en platos misceláneos de patés, muses y cremas, que confirman la clara identidad árabe de estos platos.



LA COCINA JUDÍA (siglo XIV)



La mayoría de las religiones tienen sus condicionantes alimentarios, pero es posiblemente en la comunidad judía donde estas normas culinarias sean más estrictas y estén más definidas por una serie de reglas alimentarias llamadas casrut, descritas en la Torá (Pentateuco) y analizadas y desarrolladas en el Talmud, y que dividen a los alimentos en aptos (*casér*) o prohibidos (*trifá o trefá*).

Aunque pueda parecer que estas reglas limitan mucho la diversidad de alimentos, también es cierto que garantizan la frescura de los productos, y donde los animales perfectamente sanos son sacrificados sin sufrimiento, y la carne higiénicamente manipulada, lavada, salada y flambeada hasta quitarle toda la sangre, ya que está totalmente prohibido comer sangre animal.

La cocina judía ha conseguido sobrevivir al paso del tiempo manteniendo prácticamente intacta su esencia, a pesar de haberse adaptado a las tradiciones de los distintos países en los que habitó a lo largo de su historia.





LA VIVIENDA Y SU AJUAR



Las viviendas habitadas por los judíos zaragozanos, durante los siglos XIV y XV, no se diferenciaban apenas de las cristianas o musulmanas, pues eran alarifes mudéjares los que se dedicaban a su construcción. Salvo en contadas excepciones, las viviendas, poco espaciales, constaban de dos plantas y falsa, además de bodega o cillero para almacenar vino y provisiones. La cocina solía estar en el piso superior con el hogar o chimenea para cocinar flanqueado por un banco corrido o cadiera y alguna mesa para comer. Entre los recipientes destinados a guisar: la olla, provista de asas y vidriado interior que solía sacarse a la mesa para comer directamente de ella; los calderos de cobre, que se colgaban de una cadena sobre el fuego, y las cazuelas para asar llamadas graseras, en las que se recogía la grasa del asado antes de que cayera al fuego. El ajuar se completaba con sartenes, trébedes, coberteras (tapaderas), cántaros y alcuza (utensilio para almacenar y administrar el aceite); y para ligar salsas, el mortero.

En el servicio de mesa se disponían cuencos individuales para comer: las escudillas; los alimentos sólidos se servían en fuentes/tajadores y platos; los líquidos en jarras, jarritas y copas dotadas de una simbología especial. Y como cubiertos, cucharas y cuchillos fundamentalmente de hierro.

ASPECTOS DIETÉTICOS DE LA COCINA HISPANO JUDÍA



Su cocina se diferenciaba muy poco de la de sus vecinos cristianos, salvo en la prohibición de comer carne de cerdo, como los musulmanes, y en que los animales debían ser sacrificados por un matarife oficial (*shojet*), conocedor de las normas a seguir según el rito casér. La Biblia establece una relación de alimentos puros (*casé*) o aptos (*casér*), que son todos aquellos rumiantes con la pezuña dividida y el pie hendido: buey, oveja y cabra; ciervo, gacela y corzo; cabra montesa y antílope; búfalo, gamuza ...; e impuros o prohibidos (*trifá o trefá*): camello, caballo, liebre, conejo y cerdo.

La carne con mayor presencia en sus mesas es la de carnero, oveja, cabra y cabrito; parece ser que consumían más cantidad de carne que los cristianos. Las frutas y verduras, al ser consideradas alimentos puros están muy presentes en su dieta, al igual que casi todas las aves, salvo las rapaces. En cuanto al pescado, está permitido tanto el de agua dulce como salada, siempre y cuando tengan aletas y escamas visibles al ojo humano y fácilmente exfoliables, según su clasificación en óseos y cartilagosos, pero no los mariscos, crustáceos y moluscos. Cuando no se puede

adquirir pescado fresco se consume ahumado o salado.

En general el menú cotidiano de una familia durante la mayor parte del año consistía en pan ácimo o sin levadura, que se consume durante la fiesta de Pésaj, y el levado, legumbres, verduras, hortalizas de temporada, aceite y vino, reservando para los días festivos los guisos más ricos y variados acompañados de salsas a base de cebolla y especias ligadas con pan. Los huevos de animales permitidos constituyen un alimento representativo en su dieta y son símbolo de la totalidad y de la muerte. Con ellos se rompe el ayuno tras los días penitenciales y la fiesta del *Yom kipur* o Día del perdón. También se consumen en periodos de luto y en la comida del sábado.

Una de las notas más significativas de la cocina sefardí es la cocción lenta, que ha llegado hasta nuestros días en platos como los estofados o el clásico cocido, *adafina* o *hamín*, que se cocina la noche del viernes para ser consumido en la festividad del *Sabat*, habida cuenta que durante ese día no se puede cocinar. Otros platos que nos ha legado esta cultura son: las empanadillas dulces y saladas; los albondaquillos (bolas de carne picada y especias fritas y después condimentadas en salsa o cocidas en caldo); las fritadas (calabacines, cebolla, espinacas o puerros) y las hortalizas rellenas; y, entre los postres,

LITURGIA Y SIMBOLISMO EN LA MESA



Dentro de las fiestas litúrgicas destaca el *Sabat*, que es el día sagrado de la semana judía: se inicia al atardecer del viernes y termina después de la puesta de sol del sábado, cuando aparecen las tres primeras estrellas. Según las prescripciones de la Torá debe ser celebrado, en primer lugar, mediante la abstención de cualquier clase de trabajo: no se puede encender la lumbre del hogar ni preparar la comida de ese día; a este respecto el Talmud establece una lista de las 39 categorías de actividades prohibidas. Es una buena ocasión para reunirse con los familiares y amigos más próximos y compartir con ellos esa comida festiva que consta de varios platos e incluye pescado, sopa, carne o aves y otros de acompañamiento. Con frecuencia se sirve un potaje (*hamín o adafina*), que se puede empezar a preparar el día anterior y conservar a temperatura adecuada al rescoldo del hogar gracias a la revolución que supuso en la cocina el vidriado de las ollas. Este cocido se compone de garbanzos, carnes, hortalizas y huevos duros, entre otros ingredientes, dependiendo de la estación del año y de las costumbres locales.

Como lo requiere la solemnidad de esta festividad, se ha de limpiar y engalanar a conciencia la casa, y las personas deben asearse y vestir de manera especial. El encendido de dos lámparas por parte de las mujeres de la familia, tras colocar el mantel blanco sobre la mesa, marca el inicio del *Sabat* y su dimensión. Por su parte, el



Escudilla

membrillos con miel, turrone de cañamones y almendras, rosquillas y torrijas.

El papel del vino en el mundo mediterráneo a fines de la Edad Media es fundamental porque se consideraba un producto de primera necesidad, que debía estar tanto en la mesa del rico como en la del pobre. Tanto es así que grandes extensiones de viñedo estaban controladas por propietarios judíos. Pero, como en el caso de la carne, solo podían consumir vino casé elaborado por ellos y de acuerdo con una serie de reglas rigurosas. En la sociedad judía su uso estaba presente en los ritos litúrgicos: en la ceremonia de circuncisión se colocan unas gotas de vino en los labios del niño, mientras que en las bodas los contrayentes beben de la misma copa en señal de unión. También se utilizaba con fines terapéuticos.



Alcuza

padre recitará las fórmulas de bendición sobre el vino (*kidus*) y pasará la copa a todos los congregados.

La primera celebración del ciclo anual judío es el *Ros-hasaná*, conocida como la fiesta del toque del cuerno anunciador del año nuevo y de los días que se avecinan. Se celebra con una comida en la que se sumerge en miel un panecillo blanco que simboliza las muchas dulzuras que se esperan del año que se inicia. Una vez transcurridos los diez días de reflexión y penitencia, llega el *Yom kipur* o Día de la expiación, en el que el judío pide y recibe perdón por todo lo que ha hecho mal durante el último año. El judío piadoso debe dedicarse a la meditación y a la penitencia, guardando un rigurosos ayuno durante 24 horas. En la cena de la víspera es costumbre tomar un caldo que contiene unas bolitas

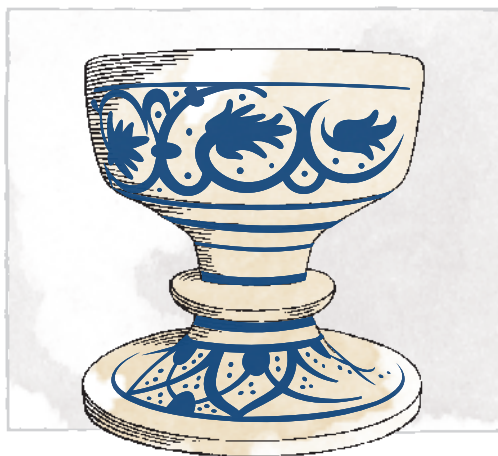


de carne especiada que simbolizan el deseo de que los pecados se escondan en lo más profundo de las aguas del mar.

Aunque la fiesta por excelencia es la de *Pesaj* o Pascua, que significa el paso de la esclavitud a la libertad tras el Éxodo de Egipto. También es conocida como la festividad de pan ácimo o *masá*, sin levadura, en forma de galleta circular o cuadrada, muy delgada, que simboliza la humildad y la igualdad. La noche anterior, con la vivienda a oscuras y el padre portando una vela encendida, la comitiva familiar procederá a inspeccionar los lugares más recónditos buscando eliminar cualquier resto de levadura.

La vajilla también debe ser especial para la ocasión. Tan especial como el vino con que se llenarán las copas de cada comensal hasta cuatro veces en la ceremonia del Séder, siendo la más significativa de ellas la copa de Elías: en cada mesa se deja un lugar para ese huésped de honor, el profeta Elías, y se le sirve una copa de vino porque el pueblo judío cada año espera su llegada en Pascua para anunciar la venida del Mesías. Cuando la cena se termina, se manda a un chico que vaya a la puerta para comprobar si ha llegado el Profeta; pero cada año el mensajero regresa desanimado porque no lo encuentra..., y se beben el vino que habían servido en su copa.

Sobre la mesa, además de las copas, en una gran bandeja se disponen cinco escudillas que contienen los alimentos simbólicos imprescindibles para el ceremonial del Séder o Pésaj:



Copa

- Los *karpás*, generalmente apio, perejil y hortalizas dulces: son la cosecha de la primavera y la esperanza en el futuro.
- Los *maror*, o hierbas amargas, en conmemoración de las amarguras de la esclavitud.
- El *haróset*, mezcla de manzanas, nueces, vino y canela: recuerdan la argamasa y arcilla empleadas en la construcción de las casas egipcias.
- Agua salada para que los comensales no olviden las lágrimas derramadas por sus antepasados durante el cautiverio.
- Un hueso asado y unos huevos socarrados en las brasas, símbolo del sacrificio ofrecido y del dolor por el templo destruido.

Una vez finalizado este ceremonial, se reserva una parte del pan (*afikomén*) para el final y se inicia la cena propiamente dicha. Como menú principal para esta

celebración, se puede tomar sopa, carne de cordero o cabrito, rosquillas con salsa, buñuelos, frutos secos y dulces. Al final se reparte el *afikomén* (el nombre de una parte del *masá* o pan cenceño, que se reserva para comer al final de la cena pascual y se intercambian las clásicas palabras de despedida en este fin de fiesta: “El próximo año en la Jerusalén reconstruida”).

Todas estas normas rituales vinculadas a las festividades tuvieron su origen en las disposiciones de los Libros Sagrados y han perdurado a través de los siglos, siendo cumplidas cuidadosamente en todos los hogares judíos diseminados por todo el mundo.

A lo largo del año, no faltarán ocasiones para festejar, en torno a una mesa, acontecimientos relacionados con el ciclo de la vida, como son: el nacimiento de un nuevo miembro de la comunidad, que se celebrará bien mediante la circuncisión (si es niño) o a través de la fiesta de las hadas (si es niña), durante la cual se le impondrá el nombre; la llegada a la mayoría de edad religiosa (13 años) de un varón, o una boda. El fallecimiento de un familiar también les congrega en torno a una mesa, aunque en ese caso la comida más que festiva es luctuosa.



GASTRONOMÍA EN LA EDAD MODERNA



Durante el periodo comprendido entre los siglos XV y comienzos del XIX se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional.

La introducción de nuevas formas de cocinar de árabes y judíos, el cultivo de nuevas especies y la incorporación progresiva de ingredientes culinarios procedentes del Nuevo Mundo crearon una nueva personalidad culinaria.



LA COCINA RENACENTISTA



UNA VIVIENDA AUTOSUFICIENTE



Una casa del siglo XVI perteneciente a una familia acomodada disponía de corrales para criar gallinas, pollos, conejos y algún puerco e, incluso, en la planta del mirador –conocido como *falsa*–, palomas y patos; tampoco faltarían la bodega con prensa y trujal y el pozo de agua potable, que una vez extraída se guardaba en tinajas a la entrada de la bodega o de la cocina para su consumo diario.

En una ciudad como Zaragoza la existencia de ricas huertas favorecía una variedad de productos de temporada en la dieta de sus habitantes: verduras, hortalizas, frutas y legumbres, algunas preparadas para conservar a lo largo del año. Muchos eran propietarios de viñas y olivos con que obtenían el vino, el vinagre y el aceite que guardaban en la bodega dentro de botos de cuero, pipas, cubas, cántaros y tinajas.

La cocina era una pieza importante de la casa y se situaba habitualmente en la planta baja, estando presidida por el hogar en el que guisar o calentarse; junto a ella, el repostero o despensa donde se guardaba todo lo necesario para la subsistencia de una familia: sacos de

Con el descubrimiento de América la cocina española irá incorporando poco a poco nuevos ingredientes: patata, tomate, pimiento, cacao y maíz, si bien algunos de ellos tuvieron que esperar varios siglos para entrar a formar parte de nuestra dieta, y sólo ante la necesidad vital de buscar nuevas fuentes de alimentación en aquellos largos períodos de hambrunas que asolaron a la Europa Moderna. Otro caso bien distinto fue el del maíz, empleado en forma de harina para la elaboración de gachas, polentas, etc.

De los productos americanos, el que más éxito tuvo, sobre todo entre las clases acomodadas, fue el cacao, aunque preparado de forma diferente al chocolate azteca original: muy amargo por su composición 100 % cacao y muy picante al mezclarlo con chile. La aportación española en relación con este producto consistió en añadirle azúcar después de molido. Al mismo tiempo se mejoró mucho su calidad cuando artesanos holandeses mecanizaron su producción y consiguieron separar la manteca de cacao haciéndolo más agradable y menos graso. Consumido diariamente por nobles y clérigos, se convirtió en un símbolo de estatus social: los aristócratas no podían prescindir de su taza de chocolate cada mañana ni siquiera en los días de ayuno, lo que dió origen a una larga controversia entre los teólogos sobre si la ingesta de este exquisito manjar rompía o no el ayuno.

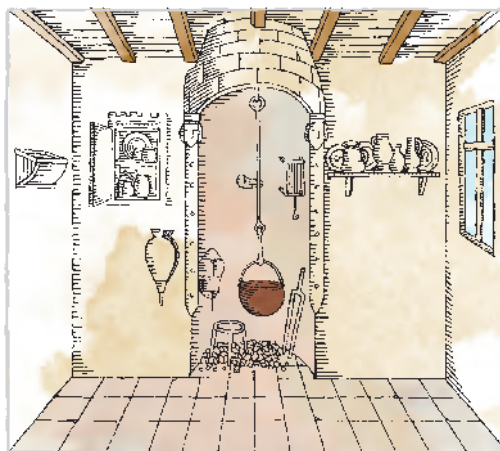
harina con la que amasar semanalmente el pan, talegos de garbanzos, tinajas de arbejas o guisantes, piezas del cerdo curadas (perniles, espaldares y témpanos, tocino), pesca cecial o salada (congrio, bacalao ...), horcas de ajos y cebollas, cofines o canastos de ciruelas pasas, colgajos de uvas, membrillos y manzanas camuesas.

Otros enseres habituales de la misma eran los lebrillos de diferentes tamaños para mezclar ingredientes (por ejemplo, la sangre con el arroz para la elaboración de morcillas), los terrizos o barreños para fregar y lavar, y los platos grandes de aguamanos junto con sus jarras colocadas en la parte baja de su aparador.

Los muebles más destacados eran la *cadiera* o *cadira* (banco con un tablero abatible para comer junto al hogar), alguna mesa, sillas, escabel (taburete bajo), *vasares* (repisas de obra) y algún *almario* (armario) con puertas donde almacenar el menaje de cocina: ollas, cazuelas, sartenes, coladores, ralladores, raseras, cucharones y el espedo o asador de carnes. En la sala, los armarios y muebles plateros guardaban la vajilla de cerámica vidriada, o de peltre y plata en las casas más ricas, además de jarras, aceiteras de cuello estrecho, botellas, frascos y tarros para licores, jarabes y compotas, así como vasos y copas de vidrio.

En el servicio de mesa aumenta el número de platos y escudillas, aunque todavía no se utiliza el servicio individual ni la homogeneidad que hoy en día nos es familiar; por eso persiste el término escudillar, que significa echar en escudillas o cuencos, que se colocarán en el centro de la mesa, de los que comerán todos los comensales. Aparecen las escudillas de dos asas (orejetas), cubiertas de vidriado, unas lisas y blancas, otras decoradas en diversos colores y las más ricas realizadas con la técnica del reflejo dorado inspiradas en modelos metálicos fabricados en Muel (Zaragoza). Como recipientes para beber, el rallo/cantarilla con filtro perforado en el cuello y un pequeño pitorro; y para el transporte de líquidos, la cantimplora.

La cubertería estaba compuesta por forquilla o tenedor para trinchar, cuchara y diferentes tipos de cuchillo; también eran habituales el punzón o sacatuétanos y el limpiadientes de metal. Los alimentos durante la comida se manipulaban con las manos o con la ayuda de un cuchillo (el uso del tenedor no se generaliza hasta el siglo XVIII). Los alimentos sólidos se servían cortados, se cogían con la punta de los dedos y para limpiarse lo habitual era pasar los aguamaniles entre platos o al menos al finalizar la comida.



Hogar

LA COCINA EN EL SIGLO DE ORO



La cocina española del Siglo de Oro estaba llena de contrastes culinarios y sociales: por un lado, la de la corte y los monasterios llena de excesos y fastuosidad; por otro, la cocina popular que iba acumulando el saber del pasado.

El pueblo llano tenía una alimentación básica y de subsistencia basada durante siglos, fundamentalmente, en pan de harina de centeno y otros productos derivados del procesamiento de cereales. Entre los más humildes pululaban gran cantidad de desarrapados, holgazanes y pícaros que vivían de la limosna y de las sopas de los conventos (los llamados sopistas o brodistas). Las clases más pudientes también eran grandes consumidoras de pan, pero elaborado con harina de trigo.

Comían poca carne, sólo con motivo de alguna celebración, y a diferencia de los musulmanes y judíos, abundante carne de cerdo, entre otros motivos por su fácil conservación: cada año era habitual sacrificar un único ejemplar cuya carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de esta aportación proteínica a lo largo de varios meses. También consumían carne de cordero o de cabra y de buey o ternera, aunque no todas las familias se podían permitir estos manjares, siendo más habitual la carne de ave y los famosos “menudos” (lomillos, longanizas, morcillas, asaduras).

Un plato muy apreciado en esta época era el llamado “manjar blanco”, cocinado con pechugas de gallina, leche, azúcar y harina (esta singular mezcla perdura en Aragón hasta nuestros días), sin olvidar que el plato por excelencia de la mayor parte de las familias europeas era la sopa y su acompañamiento, el cocido. El uso de un tipo u otro de productos es el que distingue a unos cocidos de otros y les otorga sus peculiaridades regionales.

Los pescados más consumidos eran la merluza, congrio, salmón, *tonnina* o atún, abadejo, bacalao, sardinas y anguilas; en el interior de la península fundamentalmente el salazón.

Los productos de la huerta, solamente en la estación en que se producían y, en general, eran poco valorados. Las frutas se consumían muy poco en la mayor parte de Europa, a excepción de España e Italia (manzanas, peras, membrillos, alberges o albaricoques, cerezas, melones, mangranas



Escudilla

PREPARACIÓN:

Las alubias se ponían a remojo durante 24 horas y se cocían, junto con la sal, el aceite y las verduras, durante varias horas hasta que quedaban blandas. Por separado se cocían los ingredientes cárnicos «poderosos»: la morcilla, el chorizo, la costilla, etc. y el caldo resultante se iba añadiendo a las alubias.

PRESENTACIÓN:

Se sirven primero las verduras en el plato, después la carne y por último el caldo, que debe estar caliente.

Como broche final, la dulcería heredera de la cocina musulmana: la carne de membrillo, el arrope y otros preparados muy apreciados como las confituras y jugos destilados a los que se les atribuían propiedades beneficiosas o curativas.

Los ingredientes proteínicos que completaban su dieta eran: el vino, la cerveza y, en algunas regiones europeas, el hidromiel y la sidra. La cerveza predominaba en el norte y este de Europa; en España había quedado relegado su consumo hasta el reinado de Carlos I, quien trajo a la corte a maestros cerveceros de Flandes. El vino será el protagonista en el centro y sur del continente; de diversos tipos según la producción de cada región, aunque predominan los tintos muy negros y espesos, y en las fiestas se preferían los vinos dulces. Su consumo era alto debido a que tanto el vino como la cerveza aportaban la mayor parte de proteínas, sobre todo a la gente humilde. Otras bebidas



Rallo/cantarilla

muy del gusto de la época: el agua de limón, el agua de cebada y los licores.

El modo de preparar los alimentos era el asado, frente a los guisos de cocción lenta de la cocina judía, y la fritura con aceite de oliva, manteca de cerdo o mantequilla. Los condimentos y las especias, fundamentales en las cocinas romana y medieval, se destierran de la mayoría de platos: el jengibre, el clavo, el cardamomo, la pimienta o la canela pierden mucho terreno frente a otros productos mucho más valorados como las anchoas, alcaparras, setas, determinados hongos, cítricos y el estimado azafrán –base de uno de los negocios de exportación más rentables de Aragón por su precio elevado y su fácil transporte–. Éstos marcarán el sabor de unas salsas elaboradas con poca grasa, vino espesado con miga de pan y algo de azúcar.

o granadas, uvas, etc.). Lo que sí formaba parte de la dieta de las gentes humildes eran los frutos silvestres y los frutos secos, especialmente las castañas, las nueces y, en la zona mediterránea, las almendras y avellanas.

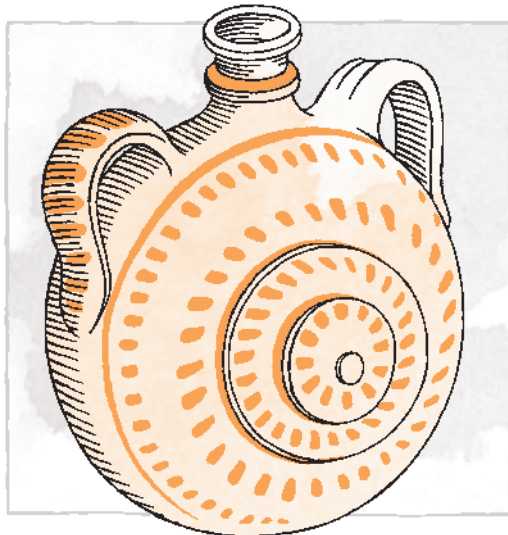
Las legumbres se secaban y formaban parte de la dieta corriente durante el invierno, casi siempre como un ingrediente del cocido. Un ejemplo de su alta popularidad es la consideración de la “olla podrida” como plato de festín.

Ésta era su receta:

INGREDIENTES:

1 Kg de alubias rojas, 4 orejas de cerdo, 3 patas de cerdo, 2 Kg de costilla de cerdo adobado, morcilla, chorizo, bacón ahumado, 1 cebolla, 1 tomate, 2 puerros, 2 zanahorias y 1 cabeza de ajos, laurel y aceite de oliva.





Cantimplora

NUEVO PROTOCOLO EN LA MESA



Durante el periodo que va desde el siglo XV hasta inicios del siglo XIX se producen importantes transformaciones en la mesa de las clases acomodadas, algunas de las cuales han pervivido hasta la actualidad.

Los cambios que pueden considerarse más significativos son:

- El abandono de las formas toscas a la hora de sentarse a la mesa.
- Cada comensal tiene para su uso exclusivo una cuchara, un cuchillo y un nuevo instrumento que revolucionó la forma de comer: el tenedor. Además de tratarse de una cubertería

especializada según sea para tomar carne, pescado o postre.

- En las vajillas, empleo de diversos tipos de platos y fuentes, y asignación de una copa o varias para cada comensal, principalmente de cristal.
- Un mayor refinamiento en la preparación y presentación de los alimentos y nuevas formas de sazonar y salsear los mismos.

En las festividades religiosas y celebraciones familiares la mesa se disponía en la sala, pero ni ésta ni el espacio, ni siquiera los asientos, eran fijos u homogéneos. Esta irregularidad estaba en consonancia con los utensilios colocados sobre ella.

Las mesas podían ser redondas y alargadas y las sillas de cuero de respaldo, de costillas y de caderas. Los manteles apropiados para la ocasión eran de hilo con finos bordados; también se colocaban *pañizuelos* de boca o de mesa (equivalentes a las servilletas romanas cuyo uso se había perdido) y las *toballas* para lavarse las manos. Sobre ella se disponían los platos trincheros y fuentes con los alimentos, escudillas y cubiertos.

El disponer de un buen cocinero que hiciese espectaculares platos se consideraba un signo de estatus social. Todos los grandes aristócratas y los monarcas tenían un chef que se esmeraba en sorprender a los invitados de sus señores y un mayordomo especializado en la escenografía de los banquetes y en la presentación de las mesas. Muchos de los cocineros que estaban al servicio de nobles



Cazo

y obispos escribieron libros de recetas con los que difundieron sus platos por toda Europa, gracias a la imprenta.

En resumen, los fundamentos culinarios de la Edad Moderna sientan las bases de la actual cocina tradicional europea. Al comienzo de este periodo, desde finales del siglo XVI hasta finales del XVII, la cocina hegemónica por excelencia en toda Europa fue la española. La fama de los cocineros de los grandes aristócratas de la Corte Imperial eran un referente para todas las mesas reales, tanto del norte como del centro de Europa. Pero a partir del reinado de Luis XIV, conocido como El rey sol (1638-1715), esta preponderancia pasará a la cocina francesa, considerada como el equivalente de la alta cocina. La aristocracia francesa competirá por poner a su servicio a los mejores chefs que, en agradecimiento, darán a sus platos el nombre de las familias que los habían contratado: Chantilly, Villeroy....



Edita
Ayuntamiento de Zaragoza
Área de Cultura, Educación y Medio Ambiente
Servicio de Cultura

Textos
Marga Vela Tejada - Carmen Aguarod Otal

Diseño gráfico / Ilustración
12caracteres.com

Impresión
Artes gráficas Conotrocolor

Depósito legal
Z-1182-2013

ISBN
978-84-8069-650-8

