

**ENSALADA DE GAMBAS Y MAÍZ,
por José Manuel Mójica
Legarre, Señor de los fogones**

ENSALADA DE GAMBAS Y MAÍZ

**(Receta de nuestro Chef: José Manuel
Mójica Legarre)**



Ingredientes:

1 bote de Maíz dulce.

500 grs. de gambas peladas.

1 pepino crudo cortado longitudinalmente en lonchas muy finas.

1 rulo de queso de cabra.

Huevas de trucha.

Huevas de lumpo.

Pepinillos en vinagre.

Vino blanco seco o cava brut nature.

Sal, aceite, pimienta blanca y mostaza de

Dijon a la antigua.

Espaguetis crudos.



Elaboración:

Dorar los espaguetis partidos en dos, en aceite muy caliente y reservar sobre papel absorbente.

Cocer las gambas brevemente en el vino, o el cava y reservar.

Batir el aceite, la mostaza y parte del vino, o el cava, de cocer las gambas hasta conseguir una crema ligera.

Salpimentar las gambas y aliñarlas con la mezcla de mostaza.

Sobre un plato, presentar un molde redondo y forrar el interior del mismo con dos lonchas de pepino crudo.

Rellenar el molde alternando capas de maíz y de gambas.

Cortar un pepinillo en abanico y colocarlo en el plato.

Disponer las huevas de trucha y de lumpo como en la fotografía.

Cortar el rulo de cabra en rodajas de un centímetro y gratinar.

Colocar sobre el molde una rodaja de rulo de cabra y desmoldar.

Terminar el plato clavando dos espaguetis fritos sobre el queso.

POLLO LOUISIANA, por Noemi

Escałona Acevedo



Mientras José Lulla se batía en duelo o defendía la bandera de España, en las casas y restaurantes empezaban descollar platos de la cocina créole, una fusión entre la cocina nativa y la francesa, con influencias españolas y africanas, que, con el paso de los años se convirtió en la cocina sureña y lo que se ha dado en llamar cocina Cajún. Nuestra colaboradora Noemí Escałona reproduce para nuestros lectores uno de los platos típicos de la época: El "Poulet Louisiane".

Pollo Luisiana

Ingredientes para 4 personas

2 pechugas de pollo

1 cebolla

1 diente de ajo

1 pimiento rojo

2 hojas de apio

1 cucharadita de café de pimentón picante

1 cucharadita de café de tomillo

1 cucharadita de café de orégano

1 bote de tomates pelados

$\frac{1}{2}$ cucharadita de Tabasco

1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas de harina

$\frac{1}{4}$ litro de agua

30 grs. de mantequilla

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta.

Preparación

Picar muy fino la cebolla, el ajo, el pimiento y el apio. Reservar.

En una sartén poner 10 grs. de mantequilla echar las pechugas, salpimentar y cocinar durante 15 minutos. Sacar las pechugas, cortar en dados y reservar.

En una sartén poner 20 grs. de mantequilla y una cucharada de aceite de oliva y saltear el ajo, la cebolla, el pimiento y el apio a fuego muy fuerte durante 3 minutos.

Añadir el pimentón, el tomillo, el orégano, el tomate machacado, el Tabasco y el azúcar. Dejar cocer dos minutos.

Mezclar dos cucharadas de harina con un cuarto de litro de agua y añadir a la sartén para espesar la salsa. Salpimentar y dejar espesar.

Para servir, se coloca la salsa, encima el pollo y se acompaña con patatas

fritas.

BRANDADA DE BACALAO, por Noemi Escalona Acevedo

Esta variante de la receta tradicional de la Brandada, sustituye las patatas cocidas por patatas asadas, lo que le da un giro muy agradable al resultado final.

BRANDADA DE BACALAO

Ingredientes para cuatro personas.

$\frac{1}{2}$ Kg. De bacalao desalado

$\frac{1}{2}$ Kg. De patatas

Perejil picado

Aceite de oliva

Ajo

Sal

Pimienta negra



PREPARACIÓN

Asar las patatas enteras, pelarlas y desmenuzarlas con ayuda de un tenedor. Añadir perejil y ajo picado al gusto y mezclar.

Desmenuzar el bacalao desalado y mezclar con la masa de patata, ajo y perejil.

Una vez bien mezclado, añadir aceite de oliva removiendo constantemente hasta que la mezcla emulsione ligeramente.

Salpimentar y colocar en una bandeja al horno a 180 grados durante 20 minutos.

Gratinar para conseguir dorar la brandada antes de servir.

Decorar con aceitunas negras.

Se puede acompañar con alioli y pan tostado.

La ALCAZABA 53

**DE LA COCINA MEDIEVAL A LA
RENACENTISTA por José Manuel
Mójica Legarre**



En la España del siglo XIII el pan era sin duda el alimento más apreciado por todas las clases sociales, de cualquier confesión religiosa. Pensemos que el cultivo del trigo era básico en aquel tiempo por lo bien valorado que estaba el consumo del chusco y porque con la harina de este cereal se elaboraban las gachas y otros compuestos; pero también hay que decir que, mientras los moriscos manufacturaban el cous-cous y el pan de pita, la tradición cristiano-judaica, con fundamentos claramente religiosos había impuesto el pan como alimento básico de la población.

Hay que llamar la atención sobre el hecho de que el año que no se conseguía una buena cosecha de trigo, o de cereales en general, la hambruna se convertía en algo extensivo y casi trágico; la abundancia de frutas y verduras, por su calidad de alimentos perecederos, no era capaz de

aliviarla en absoluto. En muchos lugares, por su climatología particular, era muy difícil el cultivo de verduras y hortalizas, y en otros en los que se podían criar, se menospreciaba este cultivo salvo el de unas pocas especies.



La despensa

Las comidas cotidianas de las clases acomodadas, según se refiere en la obra “El libro del buen amor” escrita por el Arcipreste de Hita, eran básicamente cinco, el almuerzo a primera hora de la mañana equivalente a nuestro desayuno, el yantar al mediodía que sería nuestra comida, la merienda a media tarde que no ha cambiado el concepto, la cena al llegar la noche, y una colación antes de acostarse llamada zahorar que hoy equivaldría a la recena.

A finales de la Edad media comienzan a llegar recetarios de cocina en los que profesionales de la talla de Martino da Como, o Guillaume Tirel, más conocido como "Taillevent", entre otros, explican la manera correcta de elaborar recetas. Este hecho cambia radicalmente los hábitos alimentarios de las clases pudientes y modifica la cocina campesina por reflejo ya que, en la época, los cocineros y trabajadores de cocina eran de muy baja extracción social y, sin duda, al volver a sus casas aplicaban parte de los conocimientos adquiridos en su trabajo, a medida de sus posibilidades.



Página del
Livre de
Sent Sovi

En el "Llibre de Sent Soví", que es uno

de los recetarios más consultados en la España de la baja edad media, aparece el llamado “menjar blanc” o manjar blanco, plato estrella de la cocina de aquellos años que consistía en mezclar leche con harina de arroz y azúcar, de remolacha o de caña y cocinar todo a fuego muy lento para perfumarlo, después de frío, con agua de rosas o de azahar. Pero hay una variante del citado «menjar blanc», apuntado por María Jesús Portalatín en su libro dedicado a la cocina medieval, que fue huésped asiduo de los manteles nobles hasta bien entrado el siglo XVII, y se diferenciaba del que ya se ha descrito, en agregarle pechugas de gallina o de capón bien desmenuzadas, junto con almendra machacada y, a veces, pan rallado. En el mismo “Llibre de Sent Soví”, también se puede encontrar una de las primeras recetas escritas de lo que luego llegó a llamarse “tortilla francesa”, del mismo modo que en el recetario de Ruperto de Nola aparece algo parecido a una tortilla de salvia.

Quiero hacer un alto en este capítulo para aclarar que la tortilla hecha únicamente con huevos, es un plato que se confeccionaba en tiempos del Imperio Romano ya que se conocen indicios que permiten suponer que fue ideado en honor al emperador Claudio, que tenía una bien merecida fama de glotón. Otro detalle para ser aclarado es el de la famosa tortilla española, la humilde y nunca suficientemente alabada tortilla de patata que, si bien es una receta posterior al tiempo que nos ocupa, por lo curioso de su origen, merece la pena tener un comentario especial en este libro. Aunque todavía no sabemos si la receta original se hacía con cebolla o sin ella, y sobre este punto nunca nos podremos de acuerdo, lo que si podemos decir es que la primera vez que se hallan vestigios escritos de esta receta es en Navarra durante la I Guerra Carlista por lo que no es descabellado pensar que la primera persona que pensó en maridar sabiamente elementos habitualmente presentes en las cocinas humildes, fuera

de origen navarro. Quizás entonces tengamos que dar la razón al viejo pastor roncalés que me dijo un trece de julio en la Piedra de San Martín, cerca de Isaba que “para hacer una buena tortilla de patatas en las guerras Carlistas los franceses pusieron una sartén de hierro colado, los aragoneses pusieron el aceite de oliva, los vascos pusieron las patatas y los navarros... le echaron muchos huevos”. Sin comentarios.

Volviendo a los recetarios del siglo que nos ocupa, entre otras fórmulas magistrales encontramos la manera de confeccionar el “almadroque”, que se elaboraba emulsionando ajo crudo, queso y agua, haciendo una salsa que es muy parecida a la del ajolio. También se hace referencia a una receta llamada “morterol”, que tradicionalmente se asomaba a las mesas el día primero de



enero. Esta especialidad se hacía mezclando en proporciones prefijadas arroz cocido con leche de almendras, pan rallado y huevos batidos, y se solía acompañar con algún tipo de barquillos endulzados. También encontramos una de las primeras recetas del mazapán, que se transcribe a continuación respetando la ortografía de la época. No creemos que sea necesario incluir una explicación a la receta porque esta versión de 1650 es bastante inteligible. Los mazapanes que hoy se hacen llevan muchas veces también miel y clara de huevo.

“Tomar almendras escojidas y sanas y bien mondadas en agua herviendo, y majarlas muy bien mojando la mano del mortero en agua rosada porque no se hagan aceitosas, y despues de bien majadas echar tanto açucar exaropado como seran las almendras: y sea muy molido: y passado por tamiz de seda: y hazer buena pasta encorporandole poco a poco el açucar: y

no con grandes golpes porque no se haga viscosa la pasta: y estiendelos muy bien. Sólo falta cocerlo a horno templado y darle lustre”.

Siguiendo con el tema de los hábitos alimentarios, existe la creencia, tan extendida como errónea de que la realeza, así como muchas otras de la época, consideraba las cacerías como un deporte digno de nobles. Es hora de poner en claro que la caza servía más para llenar las despensas y surtir las mesas, que para diversión de la Corte.



Asado

Debido a los bajos aportes calóricos comunes en esa época, a los medios de cultivo al uso y a lo manirroto que eran los soberanos, muy campechanos ellos, no era fácil alimentar a tanta gente todos los días por lo que se recurría a la caza como método ideal para

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

La carne más consumida en las aljamas y fuera de ellas era la de cordero. La tierra era excelente para la cría de ganado lanar, aunque, como es natural, la forma de sacrificio de este ganado variaba según quiénes la fuesen a consumir, ya que, tanto musulmanes como judíos procedían a sacrificar los animales, unos mirando a la Meca, y otros desangrándolos porque no podían consumir sangre de animales, mientras los cristianos los degollaban y punto.

Los pastos, que en el llano eran de uso comunal, y en la montaña eran de exclusiva propiedad de los grandes señores, eran muy buenos y por la gran abundancia de ganado lanar, e incluso caprino, no es de extrañar que muchos de los quesos de la época se hicieran con la leche de estos animales. Hablando del

consumo de carne, hay que partir de la base probada que estaba supeditado a las creencias particulares de cada grupo religioso, puesto que en esta época convivían los cristianos, como ya se ha dicho anteriormente, con moriscos y judíos que vivían en sus propios barrios llamados aljamas. A pesar de que todas las creencias estaban de acuerdo a la hora de aconsejar la abstinencia de algún tipo de carne en especial, como es el caso del cerdo, o sugerir como ya hemos visto que los animales fueran sacrificados de una u otra manera para que fueran consumibles, el papado de Roma, por su parte, prohibía su uso en algunas fechas, aunque permitía la relajación de estos conceptos para los católicos por medio de la venta de bulas que permitían el consumo de carne en la Cuaresma, mediante el pago de una cantidad de dinero. De este modo contra el que combatió fieramente Martín Lutero, sólo podían quedar eximidas del ayuno las clases pudientes, ya que los humildes no podían costearse la compra de estos

documentos .



En

resumen, que “si las pones” hay perdón y puedes echarte al colete un chuletón en viernes santo. De todos modos el consumo de carne es tratado de diferente manera en las crónicas que han llegado hasta nosotros. En las crónicas cristianas, por ejemplo, la carne es vista como un revitalizante para personas débiles, o para aquellas que tienen un gran gasto físico pero, al mismo tiempo se la hace responsable del origen y desarrollo de algunas enfermedades. Aunque tiene a su

favor ser una productora ideal de fuerza, también se le acusa de que favorece la violencia y el temperamento iracundo de quien la consume y, al mismo tiempo que el clero declara que su consumo excesivo puede llegar a desarrollar la lujuria, ayuda a resolver problemas de impotencia sexual. Así pues da la impresión de que, si se usa en cantidades comedidas, es buena, convirtiéndose en un veneno para el alma y el cuerpo si se consume en exceso. Aún a pesar de que los sacerdotes y monjes cristianos señalaran su uso abusivo como facilitador del pecado, el hecho de ser consumida sin tasa por las clases más pudientes, la gota era una enfermedad de ricos, y que los más nobles caballeros de las castas guerreras extraían su fuerza y valor de ella, su consumo se convirtió en todo un distintivo del poder económico de quien la ofrecía en su mesa, tan importante como lo eran las joyas y los ropajes ricamente bordados entre moriscos y judíos.

Las fuentes referentes al consumo de carne en las aljamas que se han consultado, no se extienden demasiado en comentar qué tipo de carne era consumida preferentemente, aunque todas aluden a la manera de ser sacrificadas conforme a los escritos sagrados, sea la Biblia o el Corán, según los casos, así como consejos recomendando el uso de ciertos tipos de carnes por prescripción médica. No obstante, de la lectura atenta de la Biblia y el Corán se desprende que la del cordero y la del vacuno serían las preferidas por estas comunidades. El consumo de carne siempre se asocia al de los vinos y la fama de éstos es parecida en los textos de las tres religiones. También es muy similar a la valoración que estas confesiones religiosas hacen de la carne; es decir que el consumo moderado es aconsejable, y el abuso lleva a la comisión de pecados varios.

Desde que San Pablo escribiera en una de sus epístolas que los obispos de la protoiglesia cristiana debían ser

moderados en su consumo de vino, se acepta como norma que la mesura en el beber es aconsejable para no llegar a la trasgresión; aunque es necesario recordar que Pablo no hace sino recoger las ideas de los profetas del Antiguo Testamento, de los proverbios de Salomón y las palabras de Jesús el Nazareno. El abuso del vino, pues, parece conducir sin remedio a la ruina moral y física del hombre, convirtiéndolo en un ser poco social y muy inclinado a no respetar las leyes, ni al acatamiento de las normas de convivencia establecidas.



El vino

El abuso del vino, por norma de la época, conduce a la borrachera y al descontrol, convirtiéndolo al hombre en un animal lúbrico que carece del autodomínio

suficiente como para llevar una vida plena en el terreno espiritual; sin contar que entonces no existía ni el alka-seltzer ni el suero oral para combatir la resaca. Mientras que en algunas crónicas cristianas el vino tiene una connotación positiva, haciendo de él alimento básico junto al pan debido posiblemente al maridaje que aparece en la liturgia cristiana de la eucaristía, junto a que en la sociedad se alababa el vino con refranes como “con pan y vino se anda el camino”, y su versión francesa llegada desde el norte que reza que “du bon pain et du bon vin font plus court le long chemin”, en las aljamas de la zona es contemplado casi como un producto del demonio y generador de pecados; pero todos los cronistas de las tres grandes religiones parecen ponerse de acuerdo en que, si se toma moderadamente se convierte en un estimulante del ánimo y en un buen cordial, y no olvidan mencionarlo como una buena bebida que sustituye al agua de boca, debido posiblemente a las condiciones higiénicas

comunes en un siglo en que los nobles y reyes se bañaban una vez al mes aunque no lo necesitasen. También se aconsejaba que niños y enfermos tomaran pequeñas dosis de vino mezcladas con miel, como reconstituyente o como complemento a su menguada alimentación, que en la época era más de subsistencia que completa.

Claro que el vino de aquellos años era áspero, denso y con una graduación excesiva para su consumo en la mesa, si nos regimos por los cánones enológicos actuales; pero me gustaría ver qué opinarían aquellos cronistas musulmanes y judíos, si se encontraran en el paladar, en lugar de aquel vinazo rasposo, uno de los cuidados caldos que hoy en día salen de las bodegas españolas, que hoy se cuentan por centenares, llegando a exportar caldos hispanos a Francia ¡Toma ya! ¡Vino de Cariñena en las mejores mesas de Burdeos! Para que lo sepan los creadores de los guiñoles franceses, les voy a descubrir un secreto: los deportistas españoles de élite que ellos

tanto atacan, se dopan, sí: Pero con vino y jamón ibérico



Productos cocinados medievales

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

poblaciones, o de la orilla del mar en el caso de los pueblos costeros, se acarreaaba envuelto en nieve y paja; pero la lentitud en el paso de las caballerías y lo descuidado de los caminos, a veces intransitables, convertían el pescado marino fresco en un lujo inalcanzable para el común de los habitantes del interior del Reino. Quizás por eso sentenciaban aquello de que “cuando un pobre come merluza...uno de los dos está malo”.

El pescado en conserva, salado, era de utilización bastante generalizada, sobre todo si tenemos en cuenta que formaba parte de los preceptos religiosos del cristianismo que ya hemos explicado. Pero nunca obtuvo carta de naturaleza en una parte de la sociedad por el hecho de ser considerado como un sustituto menor de la carne; es decir, que se consumía en caso de necesidad, bien sea por orden litúrgica, o por carecer de carne. Por eso la preferencia era por pescados grandes, con muy pocas espinas y que, si

era posible “supieran poco a pescado y carecieran de su olor”. Por otra parte, aunque en la Biblia y en el Corán se dictan normas estrictas para el consumo de pescados y mariscos, en general, el empleo del pescado en las mesas de las familias pudientes no estaba demasiado extendido entre los musulmanes.



En cuanto a los frutos, en el "Shephardic Cookbook", se da una lista exhaustiva de todos aquellos pescados que eran consumidos normalmente por moriscos y hebreos, entre los que se nombran el boqueron, la lubina, el bacalao, la merluza, la caballa, la sardina, el salmón, el lenguado, la trucha y el atún; lo que sí parece estar bastante extendido es el consumo de frutas en esos tiempos, aunque hay diferencias muy claras entre las tres grandes confesiones religiosas de la época tanto en la motivación como en el aprecio de las mismas.

Se observa que el carácter poético de

musulmanes y judíos contrasta claramente con el pragmatismo español. Mientras que los habitantes de las aljamas cantan la belleza de los frutales, los aromas, el colorido y la belleza de la fruta que conforta el corazón, regala los ojos y endulza los labios, los cristianos de la piel de toro, aún no convertida en colcha de retazos, las colocan en la mesa para comer algo mientras llega el plato fuerte, como para entretener el estómago, o la utilizan para regalarla como un presente. En realidad las frutas, así como las hortalizas, sólo aparecían en las mesas cristianas cuando la cosecha de cereales no había sido todo lo buena que se esperaba; sin embargo las legumbres eran conocidas como la carne de los pobres.

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

Mientras que la leche, tanto de cabra, oveja o vacuno, y la mantequilla complementaron muchas veces el parco aporte calórico de las comidas en las casas campesinas, el queso, entonces rey de los lácteos por su larga duración y por lo sencillo de su fabricación, no faltaba en casi ninguna mesa por muy



pobre que esta fuese. Compañero de pastores, agricultores, arrieros y viajeros, junto con el pan y el vino formaban el “companaje” ideal de aquellos tiempos. Debido a las características climáticas de España, el curado de los quesos se veía facilitado por la meteorología, elaborándose normalmente dentro de las “parideras” y en los alojamientos que los pastores usaban para guarecerse. El ambiente fresco, cuando no frío, de las noches hacía que los quesos hechos con la leche de cabras, de vacas y de ovejas, dispusieran de un ambiente ideal para su curación y maduración.

Por otra parte, el grado ideal de sequedad que tenían estos quesos, sin perder por completo su cremosidad, alargaban su duración lo que los convertía en excelentes compañeros de viaje. Ahondando en este período, algunos expertos aseguran que la verdadera Historia de la Cocina comienza en la Edad Media, cuando la imprenta comenzó a

trabajar con tipos móviles a partir del invento de Gutenberg. Los primeros escritos impresos dedicados a la cocina aparecen en el siglo XIV, como es el caso del «Livre de l'honnête volupté» de Platine de Crémone, y los ya citados de “Taillevent”, y de Martino da Como, que Nola se dedicó mejorar explicando sus recetas de manera detallada. Si bien todos son unos verdaderos tratados de cocina en esencia, el “Viander” nos ha permitido conocer de manera perfecta lo que se guisaba en las cocinas de los palacios.



Del libro de las recetas de Leonardo Da Vinci

Bien es cierto que a veces las recetas de

la época son toscas, casi rudimentarias, remitiéndose al hervido, asado, fritura y estofado de las piezas. La entrada del Renacimiento está más marcada por el refinamiento en las mesas de los nobles, con la llegada del tenedor y el uso de la porcelana para la fabricación de los platos y las piezas del servicio de comedor, modas copiadas en parte del Rinascimento italiano, que por la evolución de la cocina propiamente dicha.

La llegada de cocineros italianos de la familia Médicis a Francia, supone un salto enorme en la calidad de las cocinas de aquellos nobles que tienen tratos con la corte francesa, como es el caso de la corona de Aragón. Aquellos artistas de los fogones recién llegados de Italia, perfectos conocedores de su profesión, que dominaban con magnificencia las gelatinas, confituras y helados, entre otras técnicas no menos interesantes y refinadas, cambian totalmente el aspecto de los banquetes; pero sobre todo su mayor logro consiste en hacer que se

modifique la etiqueta en la mesa, cambiando copas de plata por cristal de Murano, madera y barro por porcelana, y efectuando el servicio en platos individuales; aunque a veces se sigue comiendo con los dedos, es sólo después de haberse servido en el plato con un tenedor.

La palabra vianda definía entonces a todos los alimentos en general, no sólo a las carnes, y de ahí el interés de este tratado ya que en sus "inventarios" aparecen capones, conejos, jabalíes, cisnes, pavos, cigüeñas, avutardas, cormoranes y tórtolas junto a la charcutería, lampreas, anguilas, carpas y pescados de río, mientras que los pescados de mar son más raros y únicamente se citan los congrios, los arenques, lenguados, bacalao, esturión, mejillones, ostras y, aunque parezca mentira, también la ballena.

Puede sorprendernos en principio la poca variedad de verduras que aparecen, aunque se pueden encontrar grandes cantidades de

especias. También hay que resaltar el hecho de que los huevos y los lácteos también son muy utilizados. Ya antes de que la imprenta popularizase estos tratados circularon copias manuscritas entre los grandes señores y, en muchas publicaciones del siglo XV, aparecían referencias y apuntes sacados de este famoso "Viander" que conoció muchas reediciones en Francia hasta principios del siglo XVIII.

La cocina medieval es, sin lugar a dudas, la madre de la cocina renacentista. Aunque pueda parecer una perogrullada, mientras que los modos de cocinar varían poco a poco, la transición de la cocina medieval a la del renacimiento es un salto violento, brusco, en el que se pasa de unas recetas básicas, a otras realmente refinadas y mucho más elaboradas.



La cocina que se consumía en palacios y casas fuertes en los siglos X y XI, era más cara que otra cosa, con alimentos

cocidos en vino o miel y profusión de especias. Contrariamente, los más desheredados tenían que pasar hambre las más de las veces, llegando incluso al canibalismo en casos extremos, como desgraciadamente ocurrió en algunos territorios de Europa Central, en Alemania especialmente. Menos mal que la difusión de la cría de ganado porcino palió en parte esta situación por lo que podemos afirmar que los germanos les deben en parte su existencia como raza a los humildes cerdos. Ya a partir del siglo XIII, el hambre va retrocediendo ante el honrado empuje de las gachas, de los cereales, del pan, de las legumbres, las aves criadas en el corral y a la

carne de cerdo salado o embutido. Las especias que llegaban desde lugares exóticos, por lo elevado de su costo, tampoco eran de uso generalizado. Las hierbas aromáticas eran en las mesas campesinas los sustitutos pobres de las especias.

La alimentación de las clases populares estaba compuesta principalmente por pan, raramente carnes, y algunos componentes de origen vegetal. Salvo para quienes tenían capacidad adquisitiva suficiente, era una alimentación de subsistencia hecha de estofados, guisados y potajes enriquecidos como se verá más adelante.

La carne más popular era la de cerdo, quedando el ganado vacuno, las aves de corral y la carne de cordero para ocasiones muy especiales, lo mismo que el pescado. Podríamos resumir de manera radical diciendo que la mayor diferencia entre la comida popular y la noble era que, en la Baja Edad Media, los ricos comían asados y salsas mientras que los pobres comían guisados y cocidos; pero

Las simplificaciones de este tipo son muy peligrosas ya que, si la mesa de la Corte de Aragón tuvo influencias francesas, no menos las tuvieron las mesas humildes de aquellos que tenían contacto con los peregrinos que recorrían el Camino de Santiago.



Productos para la cocina medieval-renacentista

Las salsas, en las mesas de los potentados solían servirse en recipientes aparte, bien fueran frías, principalmente en verano, o calientes. Como en Cuaresma las carnes, los huevos y la mantequilla estaban más que prohibidos, eran causa de pecado según las connotaciones religiosas de la época, solían comerse pescados en casa de los nobles que no adquirían bulas, y potajes viudos, es decir sólo

con vegetales y legumbres, en casa de los pobres quienes, de vez en cuando podían acceder al pescado ahumado o salado; por otra parte la inclinación a los pasteles de carne o de pescado está más que explicada por el hecho de que todavía no se utilizaban los cubiertos y con esta forma de presentación se ganaba en comodidad.

Todavía no se había dictaminado un orden de presentación de platos en las mesas por lo que cada invitado podía comer lo que quisiera o lo que tuviera más cerca. Esta es la explicación a la enorme cantidad y variedad de viandas que se colocaban sobre las mesas ya que los señores, queriendo demostrar su riqueza, ordenaban que se cocinasen gran cantidad de recetas, en cuantías enormes, para que ningún invitado tuviese que renunciar a un plato que le agradase de manera especial. Al final de la comida aparecían dulces hechos con miel, torrijas, arroces con almendras y miel, frutas confitadas en vino y frutos secos. Además, si se

trataba de grandes celebraciones, aparecían bocaditos dulces, al estilo de los actuales petit-fours, y mazapanes, que también servían como un regalo o detalle de bienvenida, tal y como se estila en bodas y bautizos actuales.

Claro que estamos hablando de mesas lujosas en mansiones o castillos en los que la penuria no solía quedarse, si es que pasaba alguna vez. Otra cosa era en casa de la gente humilde. Si el padre nuestro puntualiza que “el pan nuestro de cada día dánosle hoy”, nunca como en aquel tiempo tuvo más razón de ser, puesto que el pan era primordial en la alimentación de los menos favorecidos por la fortuna. Junto con los quesos, uvas, y algún derivado del cerdo, si lo había, el pan era la base de todas las comidas.



Cocina en un castillo o palacio

En muchas casas, las mismas rebanadas de pan servían como plato, y más de una comida se resolvía con pan untado con algo, al estilo del pan mojado en vino y azúcar que hasta no hace mucho servía de merienda en la posguerra española, o a las turradas de ajo y aceite, o de tocino sobrante del cocido que durante algunas décadas del siglo pasado alegraron muchos estómagos afligidos. Cuando se ponía el sol los trabajadores volvían a sus casas y, una vez atendido el ganado doméstico para acomodarlo en los corrales o en el pesebre, cuando no lo metían en la misma

vivienda en tiempos de mucho frío, se reunían todos para la cena en familia que no solía ser demasiado alimenticia pero sí abundante.

Cenaban generalmente las llamadas ollas, pucheros o cocidos, complementados de vez en cuando con frutos secos, con productos grasos del cerdo, con embutidos, queso o cecinas. A veces, si la cosecha de trigo había sido buena, horneaban unos panes y cortaban rebanadas encima de cada una de las cuales colocaban un guisado consumiéndolo en silencio, acompañándolo con queso, consumiéndolo en silencio, sentados, posiblemente con los ojos fijos en el rectángulo de paisaje que se veía por la ventana.

A poco atentamente que hayan leído el párrafo anterior habrán observado que, si la teoría de la evolución es cierta, en aquellas casas campesinas ya se estaban definiendo los caracteres genéticos que nos impulsan en la actualidad a pedir una pizza por teléfono y consumirla mirando la televisión.

En el consumo de frutas también hay una diferencia entre las mesas de los nobles y las de los villanos. Los primeros consumían, en poca cantidad hay que decirlo, los frutos de la región además de dátiles, higos, melocotones, o ciruelas puestos de moda por los cruzados que los habían traído de Oriente. La sufrida plebe tenía que conformarse con los frutos de temporada, junto a los silvestres que recogían del campo como era el caso de las moras, arándanos o grosellas en los terrenos que se daban. Mientras que en las casas campesinas más humildes carecían de asientos y mesas, lo que les obligaba a comer sentados sobre trozos de madera, piedras o sacos sujetando la escudilla en una mano, las mesas de los nobles eran tablas montadas sobre caballetes, que se cubrían con telas gruesas, o con manteles suficientemente amplios para que los invitados pudiesen cubrirse muslos y rodillas, y se repartían paños para que se limpiasen las manos y también aguamaniles, esto es, recipientes con

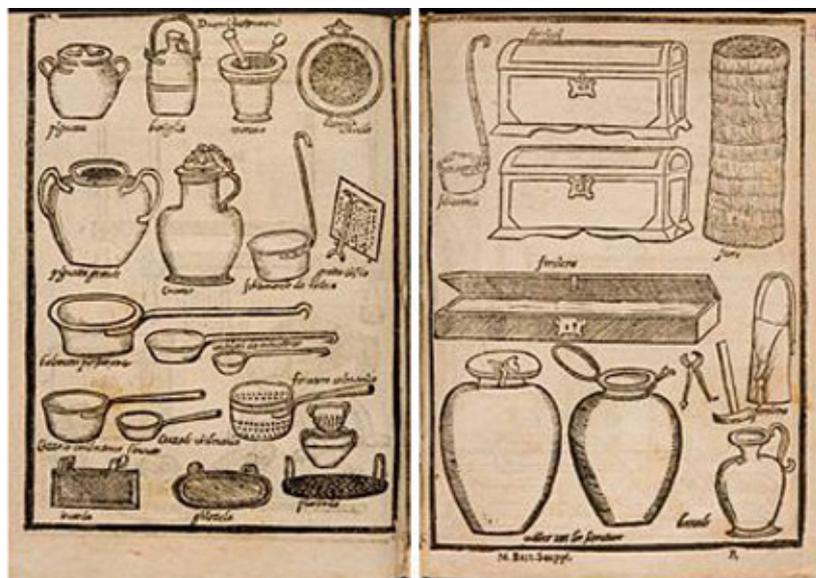
agua, para que pudieran lavarse los dedos. Los convidados tomaban asiento sólo en un lado de las mesas, colocándose por orden de importancia, y dejando el otro lado libre para que los servidores pudieran realizar su labor de servir las viandas.



Escena de cocina con Jesu Marta y Maria pintura de Joachim Beuckelaer

En las mansiones donde el poderío económico era muy fuerte, en las mesas, además, se ponían especias finas en polvo, para que los huéspedes se sirvieran a su antojo, y no faltaban los contravenenos como el polvo de cuerno de unicornio (?), los polvos de sapo o de lengua de serpiente a los que se atribuía

la virtud de cambiar de color o de sangrar al contacto con alimentos emponzoñados.



Trastos de la cocina

En general solían comer con los dedos, dejando las cucharas para servir salsas y comer caldos o sopas, y hasta la llegada de tenedor, muchos de los guisados, aparecen servidos, sobre gruesas rebanadas de pan. Sin embargo, para el uso de cuchillos en la mesa no había ningún problema ya que todos llevaban el suyo en el tahalí o colgado de la cintura, además de que el maestra la presentaba la mayoría de los alimentos ya cortados. A la hora de beber, copas, jarras, jarros y otros recipientes por el

estilo, eran utilizados de manera comunal, aún en los banquetes más lujosos. Lo único que no se comparte es el cuchillo, por razones de seguridad, y la rebanada de pan puesto que, incluso las escudillas de caldo, eran compartidas por dos o más huéspedes. Sólo los señores o principales que están en la cabecera de las mesas, lo que hoy sería la presidencia, tienen derecho a tener servicio individualizado.

Eran tiempos en los que todavía se seguía cumpliendo con unas costumbres arcaicas heredadas de los prejuicios religiosos y judeocristianos. A pesar de que Carlomagno fue el primer rey que permitió a las mujeres sentarse a su mesa, no pasó de ser un espejismo de igualdad y en el siglo XVI, las damas comían separadas de los hombres, quienes eran servidos en primer lugar y, por supuesto tenían "derecho" a recibir los mejores bocados de las fuentes y escudillas, dejando para las mujeres lo que no querían cuando se encontraban hartos en demasía. Pero

desde los tiempos en que el Emperador Carlomagno hacía servir a su mesa asno salvaje, relleno de pajarillos, aceitunas verdes y trufas enteras, las cosas habían cambiado mucho y, en las mesas y cocinas medievales, comenzaron a soplar venturosos vientos de cambio.



Sabemos que quienes vivían en el Medioevo eran grandes comedores, al menos quienes podían hacerlo, y que en sus celebraciones consumían gran cantidad de platos; pero el punto culminante del arte de la mesa y de la cocina elaborada no se alcanzó hasta la época renacentista, en la que los profesionales de la cocina comienzan a “destaparse”.

En realidad este fue un período de grandes aparatos y de montajes inigualables, y la importancia y el interés que se le da a la comida se acentúan muchísimo en el siglo XVI con el auge de la actividad editorial. En esa

época no se editaron sólo los recetarios, sino que también llegaron a ver la luz algunos manuales de comportamiento y tratados sobre la manera correcta de poner y servir las mesas, ya que, como se verá más adelante, los caballeros de la época no eran un dechado de educación cuando estaban sobrios, así que imagínense cuando iban “hasta las trancas”.



Comedor renacentista

La cocina renacentista tal y como aparece en los recetarios es una cocina plagada de técnicas nuevas, de platos originales, sin parangón en aquella época, a pesar de que los maestros cocineros sigan trabajando con muchos de los elementos comunes en el Medioevo, pero abiertos a las nuevas materias primas que les llegan desde el Nuevo Mundo. Aunque las creativas recetas estén sujetas a las

mismos preceptos religiosos del Medievo y, por ello, obligadas a respetar la prohibición de comer carne en momentos puntuales, en el Renacimiento, la cocina sufre un poco más de rigidez en este sentido, a causa de la Contrarreforma religiosa.



Renacimiento

La parte positiva de esta dureza de origen místico, será el desarrollo de una cocina rica y elaborada, con elementos ajenos a la carne, que llegará a ser una parte muy importante de la cocina del siglo XVI y de los siguientes. Del Medievo queda como herencia en las cocinas el uso abundante de las especias y el azúcar que, a pesar de atenuarse, es casi un detalle distintivo de clase. Si se hace caso a los textos de cocina de este siglo, se puede decir que el sabor preferido es el dulce, sin olvidar que este ingrediente es un elemento de separación social entre la nobleza y la

plebe. Así pues, es también muy posible que la presencia del azúcar esté más unida a la ostentación que a una sincera inclinación por el sabor azucarado.

También pueden incluirse en esta herencia del Medievo los estofados, las masas de harina de trigo rellenas, las tartas y los pasteles en los que van a desaparecer los animales enteros o vivos, para ser sustituidos por carnes y aves deshuesadas que, si nos damos cuenta, son la base de los platos tradicionales de las regiones españolas; sin embargo, en las mesas de los nobles más pudientes se siguen presentando todavía algunos animales recompuestos y revestidos de sus plumajes o de sus pieles, así como decorados con oro o acompañados de flores y detalles.

Aunque hasta entonces se había mantenido el dicho “de lo que come el grillo, poquillo”, la fruta y los cítricos permanecerán en las recetas como elementos aromáticos y adquirirán una posición de privilegio en las mesas, al ser presentadas como entrantes al

principio de las comidas. Las técnicas culinarias de los profesionales acaban por desarrollarse increíblemente hasta que muchos de ellos alcanzan una madurez contrastada. Los cocineros del renacimiento ya no son aquellos que sudaban entre humo y hollín en los sótanos de los castillos medievales, sino que forman parte de los empleados "de lujo" por príncipes y señores. Las diferentes formas de cocción y tratamiento de las materias primas terminarán de perder ese cierto primitivismo, esa tosquedad inherente al Medioevo, y serán procesos mucho más largos, más cuidados y elaborados, que darán como resultado unas recetas que, aún hoy en día, tienen vigencia, a pesar de que muchos profesionales de la actualidad no quieran mostrarse de acuerdo... porque no las conocen.



En el siglo XVI se verá muy acrecentado el uso de la carne cortada en trozos, y no se servirá en hueso como se hacía hasta ese momento, especialmente las de buey y de ternero, que habían sido relegadas a un segundo plano por los cocineros

medievales, al tiempo que aparece una inclinación general a trabajar con las menudencias de los cuadrúpedos, de las aves, de los pescados y de las piezas de caza de todo tipo. No se desperdician ni siquiera las cabezas, especialmente las de ternero, jabalí, pavo, cerdo y cabrito, de las cuales se usa prácticamente todo. Así se pueden encontrar muchas recetas cuyos componentes principales son las lenguas, los hocicos, las ubres, los sesos, las carrilleras, las orejas o los ojos de muchos animales, en una vuelta atrás a los gustos romanos y bizantinos.

También se potencia el uso de los alimentos lácteos en la cocina renacentista. La mantequilla obtenida a partir de la leche de vaca, adquiere una importancia igual o superior a los sebos y la manteca. Además se introducen en la cocina diferentes tipos de quesos y requesones que se utilizan tanto en frío como en caliente. También comienzan a verse recetas en las que se usa la nata,

elaborada a partir la crema que se forma sobre la leche hervida; es justo en este momento cuando los franceses se dan cuenta de que cualquier guiso al que se le añada este producto resulta más chic, y comienzan a cimentar las bases de su cocina.

LA COCINA DE PEPE TOLEDO.
desde los fogones de su
taberna, María Morana, en
Zaragoza



Almejas de carril en escabeche con aroma de vermut rojo

Almejas de carril en escabeche con aroma de vermut rojo.

Vamos a aprovechar esta receta para trabajar con una técnica de conservación muy utilizada en tiempos atrás y que consiste en cocinar un alimento en vinagre y un caldo o grasa que permitirá asimismo la conservación futura durante cierto tiempo siempre y cuando el líquido tape bien el alimento.

Sabemos un poco mas viendo la definición del termino "Escabeche":

" Se denomina escabeche al método para la conservación de [alimentos](#) en [vinagre](#), y al producto obtenido. El método para procesar un alimento en escabeche está dentro de las operaciones denominadas en cocina como [marinado](#), y la técnica consiste básicamente en el precocinado mediante un caldo de [vinagre](#), [aceite](#) frito, [vino](#), [laurel](#) y [pimienta](#) en grano."

Esta tecnica la usaron los Arabes para cocinar carnes, pero con el paso del tiempo se ha empleado para pescados, verduras, setas.....

Nosotros hoy lo prepararemos con unas Almejas de Carril y también es válida para otros moluscos y algun marisco pequeño como percebes.

Ingredientes: (Para 4 personas)

- 600 grs. de almejas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Medio limón
- Medio litro de aceite de girasol o de oliva suave

- Un cuarto de litro de vinagre (en nuestro caso de vermut, pero vale cualquier otro)
- Sal
- Pimienta negra en grano
- 1 cabeza de ajos

Elaboración:

- Primero abriremos las almejas después de haberlas lavado bien en el grifo, con un poco de agua al fuego y una vez abiertas las dispondremos en un recipiente donde las mojaremos con el escabeche
- Ponemos el aceite en la cazuela y añadimos los ajos sin pelar, la cebolla cortada en juliana, la zanahoria en tiras finas y el limón en rodajas y dejamos confitar un poco
- Pasado unos minutos añadimos el vinagre y si no lo queremos muy fuerte un poco de agua y llevamos a ebullición toda la mezcla, que dejamos cocer cuatro minutos. Como queremos aromatizar con vermut aparte del vinagre podemos echar también un chorrito de este aperitivo
- Ponemos el escabeche encima de las almejas, en este caso con dejar pasar unos minutos podemos comerlas bien templadas o dejar que se enfríen.

COCINA Y GASTRONOMÍA ROMANA, **por José Manuel Mójica** **Legarre, Escritor, amo y** **señor de los fogones**



Despensa romana

Los primeros habitantes de la zona del Lacio eran básicamente agricultores y guerreros, manteniéndose con una alimentación prácticamente vegetal: los guisantes, los cereales hervidos, habas, lentejas, garbanzos, coles, lechugas, cebollas y ajos, eran la base de su pitanza cotidiana. La importancia de la agricultura en aquellos primeros tiempos hizo que muchas familias guardaran, el sobrenombre de algún antepasado dedicado al cultivo, dando origen a los Lentulus, Fabus, Piso o Lactucius, como si fuese un apellido del que estar verdaderamente orgullosos. Sin ninguna duda fue la civilización griega la que enseñó a los romanos el arte culinario; pero el dinero, como siempre, fue el detonante de un cambio drástico ya que los ricos romanos se dieron cuenta de que era muy caro introducir a los cocineros griegos en Roma para practicar lo que se había dado en llamar el «ars magirica» –la palabra en griego para designar al cocinero es

magiros-. Curiosamente, hasta que llegaron noticias sobre los cocineros griegos, los rancheros se contaban en roma entre los esclavos menos apreciados. La influencia griega en la primitiva gastronomía romana era tal que, todavía en los albores del siglo I a.C., sólo se servía una clase de vino griego en los banquetes más suntuosos. Es muy posible que la costumbre española de admirar todo lo que viene del extranjero, menospreciando lo propio, sea una herencia de los romanos que dominaron Hispania durante algunos siglos; lo que sucede es que, como es natural, hemos sido capaces de aumentar y mejorar esta moda para llevarla a la excelencia del desdén a todo lo que sea español, sea un profesional o el himno nacional. Para darnos una idea de la nula especialización que había en el terreno culinario, antes del año 180 a.C., eran las mujeres quienes se encargaban de amasar y cocer el pan para la familia, puesto que en las ciudades todavía no había ningún panadero profesional.

Con la supremacía de Roma en los países de Ultramar, unida al intensivo cambalache de productos con los pueblos de la costa mediterránea, la forma de mirar la cocina y la gastronomía dio un giro. La prosperidad de los negocios y el aumento de la renta per cápita entre los más favorecidos, acabó convirtiendo los productos alimenticios consumidos en el extranjero en una exigencia para demostrar la riqueza personal de quienes hacían fortuna. A causa de las reciprocidades comerciales cada vez más extendidas, no tarda en tenerse noticias en Roma de "delicatesen" como el pescado de Pesino, los dátiles de Egipto, los Cabritillos de Ambrosía, las ostras de Tarento, de los rojizos escaros pescados en Creta, el garum de Cártago Nova e Hispania y constituía un privilegio para los patricios el tener pagar los precios más altos por aquellas delicias gastronómicas. Los "yuppies" de la época, como los de la actualidad, eran capaces de pagar lo que fuese, aunque no les entusiasmara el producto, con tal de que el resto de los mortales viera que tenían mucho dinero; algo así como los que hoy en día han convertido un simple "Gin-tonic" en una

aventura snob que transcurre entre pepinos, fresas, arándanos y cincuenta clases de ginebra. Durante el Imperio Romano se produce un suceso que no se repetirá hasta el siglo XVI con el descubrimiento de América: La adaptación de nuevos productos venidos de todas partes del mundo. Aunque en el caso de América este hecho se produjo rápidamente, en el caso de los romanos se introdujeron de manera paulatina una serie de culturas desconocidas y de animales exóticos propios para la alimentación, y todo esto consiguió que se refinaran los pucheros con lo que la gastronomía se convirtió en un agente de civilización. Ya desde los últimos años de la república romana, se estaban introduciendo en Roma plantas y animales destinados a los fogones de las familias más pudientes de aquel entonces. Una de las primeras aves que llegó fue la gallina; pero hay que recordar que en aquel tiempo, el gallo y la gallina tenían la consideración de animales decorativos. Por esto en el año 161 hubo un gran escándalo porque se mataban gallinas para comerlas, e incluso se prohibió hacerlo ya que la gallina, llegada de Persia, era considerada un ave exótica; pero poco tiempo después se retiró dicha prohibición. Igual suerte corrieron el pavo real, el faisán y el flamenco rosa, del que se decía era una comida portentosa y, aunque se servía generalmente entero, la lengua era considerada un bocado muy exquisito que ponía de relieve el refinamiento de quien lo consumía. Se comenta a menudo la predilección de los romanos por las ubres y por las vulvas de cerda virgen, y no es de extrañar ya que las ubres todavía se sirven en algunas regiones italianas. Para nadie debe ser una novedad la afición de los italianos a las ubres; basta con observar hacia dónde se dirigen las miradas de los turistas de esta nacionalidad que recalán en nuestras playas. Pero en cuestión de carnes, seamos serios, los romanos escogían el lechón, el cabrito y el cordero, por este mismo orden de preferencia. Las carnes de res, para ellos, no eran delicadas. En cuanto a la caza, sobre todo distinguían la de las aves, como avestruces, pavos reales, flamencos y grullas. Dentro de las aves de corral, se inclinaban por el pato, el capón y la pintada, además de la

gallina. Hay que resaltar que en su cocina se encuentran muchos platos hechos con picadillos, albóndigas y algo parecido a las croquetas actuales. Se deleitaban mucho con los embutidos, y no nos referimos no sólo al cerdo sino que también eran aficionados a embutir el pescado; por poner un ejemplo de esta inclinación, se puede decir que en sus recetarios hay una receta de salchichas de ostras. Esto significa que la polvareda levantada por el cocinero Jasper White, de Nueva Inglaterra cuando “inventó” su famosa “Lobster Sausage” -salchicha de langosta-, no es sino otro caso de plagio entre los muchos que se pueden ver en la llamada “cocina de autor”.



Festín romano

En este Tiempo se inicia la industria de las piscifactorías, logrando adaptar en un pez muy apreciado entonces, que sólo vivía en el mar de Creta y Rodas: el escaro, que vive en los arrecifes coralinos y por su vivo color rojo más que por su sabor, era buscado y querido por los nobles romanos. Del mismo modo, los viveros artificiales de ostras, que imitando los viveros griegos de la isla de Lesbos –aunque lo normal en esta isla hubiera sido el cultivo de almejas, mejillones y la invención de la tortilla ¿lo pillan?-, se instalaron en el

lago Lucrino. Sin embargo, los viveros de ostras en aquella época no fueron exclusivos del Imperio Romano, sino de todo el continente europeo.

Respecto a la agricultura, parece ser que había vid y olivos en Italia, pero fueron los griegos quienes refinaron el cultivo y los procedimientos para el vino y el aceite, a pesar de lo que quieran contarnos los galos a propósito del vino. Trabajaron la almendra que ellos llamaban nuez griega y es muy posible que también conocieran la castaña. Plinio menciona en sus escritos una cantidad verdaderamente extraordinaria de diversidades de ciruelas, siendo la más fina de todas las variedades la conocida como ciruela de Damasco. El garum, Plinio lo llama «licor exquisito», era un condimento que se elaboraba de diversos pescados, puestos en salmuera alternando capas de pescados, sal y hierbas aromáticas y se dejaban fermentar y descomponer en ánforas enterradas. Aunque existían múltiples recetas, según todos los textos clásicos, la caballa era considerada como el pescado ideal para elaborar este adobo. Otros lo preparaban, de menor calidad –de marca blanca se diría hoy-, con los desperdicios de los atunes añadiéndoles su sangre. A la mezcla del garum se le atribuían varias virtudes, decían que mejoraba la digestión e incluso algunos médicos la utilizaban como remedio. El garum fue sin duda en Roma uno de los más grandes condimentos, que perduró muchos siglos y, como anécdota, diremos que antes que el aceite de oliva, este condimento es el primer gran producto español de exportación, que se impone al mundo civilizado por su gran calidad. Este condimento indispensable en la cocina romana, se puede imitar batiendo una lata de anchoas en salmuera con dos cucharadas de aceite de oliva y vino aromatizado hasta conseguir una textura parecida a una crema espesa, añadiendo después un poco de miel y un poco de pimienta.

A finales del Imperio Romano ya se cultivaban la mayoría de vegetales conocidos en el mundo antiguo. Entre las plantas exóticas introducidas en los mercados estuvieron el loto, el

melocotón, el albaricoque -manzanas persas-, el pistacho, el melón, los limones, la naranja etc. Como puede advertirse, la tabla alimenticia había aumentado asombrosamente, y por ello no es de extrañar que los grandes banquetes que celebraban las familias más pudientes pasaran a la historia, no sólo por el suntuosidad de las viandas, sino también por los exquisitos ornamentos de las mesas, por los impresionantes entretenimientos que se ofrecían en el transcurso de las cenas, por la opulencia de las vajillas y por la fastuosidad de las flores, en especial de las rosas, que eran las flores preferidas para estas fiestas y eran muy caras en los primeros tiempos, porque venían de Oriente. Vitelio, quien fue emperador romano, inventó un plato increíble. El banquete fue en honor de su hermano. Dicen que para esta comida prepararon dos mil peces y siete mil aves. El propio emperador logró eclipsar a los invitados a esta fiesta con este abrumador plato que el propio emperador llamó el «Escudo de Minerva». Plinio escribió que para su preparación hubo de construirse un horno al aire libre. Allí fueron mezclados los ingredientes más exóticos: peces de muchas especies, hígados de escarabajo, morena, huevos de Lamprea, sesos de faisán y de pavo real entre otras magnificencias, también había lenguas de flamenco, que para conseguir la cantidad suficiente envió barcos desde Pafia hasta España. A poco que se esfuercen podrán ver que muchos ejecutivos de empresas públicas, tienen las mismas manías gastronómicas que Vitelio, en lo que se refiere al lujo y al precio de los manjares que consumen ¡Lástima que ya no existan las costumbres de entonces! Lo digo porque a Vitelio, abandonado por todos debido a su amor al derroche, le dieron pasaporte.

En Roma, además de grandes tragones y yuppies, también había grandes gastrónomos y uno de los más conocido fue Lúculo. Lucius Licinius Lucullus ha alcanzado la máxima celebridad gracias a una frase que le atribuye Plutarco.

Les relataré la anécdota: La casa de Lúculo era frecuentada

por todos los capitanes que iban de Asia, y todos los embajadores que venían de Roma por lo que prácticamente todas las noches había jarana. Un día que cenaba solo y que no tenía ningún invitado a la mesa, sus criados le sirvieron una cena mediocre, el menú del día, y protestó por aquella pitanza sin lujos. El mayordomo adujo que, como no había ningún invitado, no creyó que debía servir una cena suntuosa. «¡Cómo bribón - respondió Lúculo- , no sabías que Lúculo cenaba esta noche en casa de Lúculo!». Con esta expresión quiso hacer comprender a su mayordomo que el verdadero sibarita, lo es siempre en todo momento de su vida, sin necesidad de tener invitados. Lúculo, murió envenenado, no se sabe si por un filtro amoroso que le dio su criado Calístenes para que se le “levantase la moral” o por llamar la atención con frecuencia a su mayordomo. El más antiguo de los libros latinos de cocina que se conservan es el recetario de Apicio: “Apitii Celii de Re Coquinaria libri decem”, más conocido como “De re coquinaria”. El sibaritismo de Apicio y sus costumbres gastronómicas son pasmosos. Se dice que, para conseguir mejor sabor en las carnes, engordaba los cerdos con higos secos, les daba vino con miel y los mataba por sorpresa para extirpar su hígado en las mejores condiciones para su gusto. Su formulario consta de 477 platos, siendo el más cumplido que se conoce de la cocina antigua. Las recetas están transcritas, conforme a las bases fundamentales de la cocina arcaica, que se caracterizó por la profusión de especias y de hierbas aromáticas, y por las mixturas de lo salado con lo dulce.



Esclavos romanos trabajando en la cocina

El 90% de las preparaciones llevaban forzosamente el garum, que a veces se usaba como sal, aunque también se usaba la sal común que era más cara. Marcus Gavius Apicius se suicidó ya que, por un error de su tesorero que calculó mal la fortuna del tragaldabas, creyó que ya no podría seguir llevando el mismo tren de vida. De entre las especialidades romanas entresacaremos un platillo llamado «Pastel de rosas» que llevaba: pétalos de rosas, salsa (hierbas aromáticas, especias, vinagre y extractos de pescados marinados), se agregan sesos, se mezclan con huevo y vino y se cocinan fritos. Pero no crean que Apicio, Lúculo y Vitelio eran únicos en su afición a la buena mesa. Se sabe que el emperador Calígula organizó un convite capaz de avergonzar a todos los grandes vividores de Roma. En él se derrocharon dos toneladas y media de oro. Calígula, que podía haber pasado a la historia perfectamente como Calígula I “El gorrón”, acostumbraba anunciarse al medio día en varias casas y la suma mínima que

costaba su comida, solo la suya, era de 400 sesteracios. Los romanos de clase media hacían tres comidas principales, aunque quienes trabajaban en los campos comían algo antes de la cena y, si esta se retrasaba, tomaban una colación llamada vesperna. La primera de las comidas de la clase media, el desayuno, se llamaba ientaculum y consistía normalmente en queso y una rebanada de pan untado con aceite, ajo y sal, o bien empapado en vino. Aquí hago un pequeño paréntesis para puntualizar que este tipo de rebanadas de pan untadas, a las que llamábamos “turradas” puesto que si eran de aceite se colocaban en el fogón para que se tostaran, eran la merienda corriente en mis años niños.

En algunas ocasiones, dependiendo del poder adquisitivo, se tomaban higos, huevos, aceitunas, frutos secos, miel, uvas, dátiles o fruta fresca. Al medio día, tomaban un pequeño refrigerio que normalmente consistía en huevos, frutas y pescado. Al final del día tenía lugar la comida más fuerte del día, la Cena, que se solía tomar después del baño en la que, además de los alimentos ya citados, se consumía el pulmentum, que era algo parecido a una papilla hecha con harina de trigo. Los grandes banquetes romanos solían comenzar sobre la hora octava o novena -se empezaban a contar las horas del día a partir de las seis de la mañana- lo que sitúa el principio de estas comidas a las tres o las cuatro de la tarde y, salvo en las casas de mayor lujo, terminaban antes de que llegase la noche. Cada uno de los invitados llegaba al banquete con su esclavo personal, un personaje que le atendía y que era conocido como “servum ad pedes”, que también era el encargado de transportar hasta la casa de su amo los regalos que se sorteaban al final de la comida conocidos como apophoreta. Así mismo, este esclavo llevaba una especie de servilleta grande llamada mappa que, además de servir para limpiarse y evitar las manchas, se utilizaba para llevarse a casa los alimentos no consumidos. O sea que la próxima vez que vean en una boda a alguien recogiendo langostinos en bolsas, no es que sea un “miserias”, es que sigue la tradición romana. El protocolo

imponía que cuando entraban en el comedor, se reclinaban en una especie de cama de piedra o madera cubierta con telas llamada triclinium, según el orden dispuesto por el encargado de acomodar a los invitados que era el nomenclator. Después de las libaciones en ofrenda a los dioses, que eran obligatorias, se pasaba a la cena que constaba de tres partes principales. Entrantes, llamados Gustatio, que estaban compuestos de ensaladas, aceitunas, pescados, champiñones, verduras, huevos y ostras, que se acompañaban con mulsum que era vino caliente con miel. Estos entrantes servían para estimular el apetito de los invitados. El siguiente paso eran los platos fuertes, la llamada Prima mensa, en el que se colocaban sobre las mesas aves, carnes y pescados en gran abundancia y variedad. Perdices, pollos, tordos y palomas compartían espacio con cabrito, cordero, jabalí, cerdo, anguilas, lenguados y salmonetes. Por último llegaba el postre, llamado Secunda mensa, en el que se servían frutos secos, dulces y fruta fresca.



Fresco de un banquete encontrado en la casa Amanti, Ruinas de Pompeya, Italia

Una vez terminada la cena se hacía una nueva libación a los dioses -esta parte de la fiesta que estaba animada por diferentes espectáculos sólo podía ser disfrutada por los

hombres-, y si así lo disponía el dueño de la casa, que era casi siempre, se procedía a celebrar la *comissatio*, una especie de sobremesa en la que se bebían grandes cantidades de vino que mezclaba con agua el llamado *arbiter bibendi* mientras que los invitados se colocaban sobre la cabeza coronas hechas con hojas de laurel, hojas de hiedra y flores puesto que tenían la creencia de que así no les afectaba el vino. En la actualidad, si se fijan bien, algunos siguen esta costumbre pero, como no hay laurel a mano, se colocan la corbata en la cabeza.

GUSTATIO

PATINA DE APUA FRICTA (Anchoas fritas) Primero se lavan bien las anchoas frescas, se baten unos huevos y se mezclan con el pescado. Después se mezcla *garum*, aceite y vino, y se pone a hervir. Una vez que comience a hervir esta mezcla, se añade la anchoa y se remueve con mucho cuidado tratando de no romper las anchoas. Cuando el pescado tome un poco de color, rociar con vino tinto, espolvorear con pimienta y servir.

CURCUBITAS MORE ALEXANDRINO (Calabazas a la manera de Alejandría) Se hacen hervir en agua unas calabazas troceadas y después se escurren y se conservan en la olla. Se muele pimienta, coriandro, comino y menta fresca, añadiendo después vinagre. Luego se añaden piñones dátiles picados, miel, *garum*, vino cocido y aceite de oliva y se echa todo por encima de las calabazas acercando la olla al fuego. Una vez que hierva, se espolvorea con pimienta y se sirve.

CAULES (Coles) De entre las muchas maneras de cocinar las coles podemos escoger algunas. Se pueden hervir unas coles troceadas añadiéndoles piñones y pasas y espolvoreando pimienta, o bien agregar vino tinto, aceite de oliva, comino molido y pimienta, o bien, agregando a las coles cebolla, coriandro, pimienta molida y comino, rociando con aceite de oliva y vino tinto.

OLUS MOLLE EX FOLIIS LACTUARUM CUM CEPIS (Lechuga y cebolla en puré) Se cuecen en agua con un poco de bicarbonato, unas hojas de lechuga y, después de escurrirlas

se cortan en trozos. En un mortero se machaca semilla de apio, menta seca, pimienta y cebolla, se añade garum, vino tinto y aceite de oliva y se echa sobre las lechugas mezclando bien.

OVA ELIXA (Huevos cocidos)

Se cuecen los huevos en agua con sal, se dejan enfriar y se pelan.

Después se rocían con una mezcla hecha con vino tinto, pimienta, garum y aceite de oliva.

IN OVIS APALIS (Huevos revueltos con piñones)

Se mezclan huevos crudos batidos con pimienta y piñones, se rocían bien con garum, vinagre y miel y se fríen con muy poco aceite de oliva.

CUM FABIA (Habas cocinadas)

Se cuecen unas habas en abundante agua con sal. Se machaca bien comino, coriando y pimienta, se añade garum y se echa todo

en una cacerola junto con las habas. Se agrega aceite de oliva y se deja hervir a fuego lento.

BETAS MINUTAS (Una especie de potaje de acelgas)

Una vez que se hayan cocido en agua con sal acelgas y puerros troceados, se añade garum, comino, pimienta y vino de pasas. Se

deja hervir y se sirve.

CAROTAE FRICTAE (Zanahorias fritas)

Cortar la zanahoria en trozos, freírla en aceite de oliva y servir

rociándola con una mezcla de garum y vino tinto.

PRIMA MENSA

OFELLAS GARATAS (Carne en garum) Freír filetes de lomo de cerdo en aceite de oliva y se reservan en caliente. En el mismo aceite se añade una buena cucharada de garum junto con dos de miel y se deja que comience a hervir. Se añaden los filetes a la sartén hasta que tomen sabor.

ALITER HAEDINAM SIVE AGNINAM EXCALDATAMI (Cabrito o cordero a

la parrilla) Primero se cuece la carne con aceite de oliva y garum. Después de cocido se saca y se espolvorea con pimienta negra se pinta con garum y aceite de oliva y se coloca en la parrilla. Una vez hecha la carne, se cubre con la salsa de la cocción y se sirve. ALITER HAEDUS SIVE AGNUS SYRINGATUS (Cordero asado) Se unta el cordero con aceite de oliva, se le añade sal, pimienta y coriandro en grano. Llevar al horno y asar. Se debe servir como sale del horno.

PATINA MULLORUM LOCO SALSI (Receta de salmonetes) Limpiar los salmonetes y rellenar con pescado salado. Colocarlos en una olla con aceite y cocinar tapado. Una vez que haya hervido, se añade encima vino de pasas, se espolvorea con pimienta y se sirve. PULLUM PAROPTUM (Pechugas de pollo con salsa) Se fríen las pechugas de pollo en aceite y se reservan. En una cacerola se pone a cocer tallo de lechuga bien picado, agua, aceite de oliva y garum. Se cuece bien, se añade huevo batido, se liga la salsa, se espolvorea con pimienta y se añade a las pechugas.

LOCUSTA ELIXA CUM CUMINATO (Pescado hervido con salsa) Una vez hervido el pescado, se reserva caliente en una fuente. Aparte, se machaca en un mortero ajedrea, cebolla, pimienta, cebolla, una yema de huevo cocido, vinagre, garum, aceite de oliva y vino de pasas. Se rocía el pescado con esta salsa y se sirve. PATELLAM TIROTARICHAM EX QUOCUMQUE SALSO VOLUERIS (Plato de pescado) Se cuecen unos sesos, se pican bien y se ponen a fríe en aceite de oliva junto con trozos de pescado fresco, queso fresco, huevos cocidos troceados y unos hígados de pollo y reservar. Machacar en un mortero perejil, cilantro, pimienta, ruda, comino y orégano a lo que se añade, miel, aceite de oliva y vino tinto y cocer todo a fuego muy lento. Añadir a la fritura, cubrir todo con huevos crudos y servirlo todo espolvoreado con comino molido. PATINA PISCIUM (Plato de pescado) En el fondo de una cacerola se coloca una capa de cebollas picadas. Encima se coloca el pescado y se añade garum junto con aceite de oliva, un poco de ajedrea y vinagre.

Servir en cuanto esté cocido. PULLUM (Receta de pollo) Una vez que el pollo esté troceado, se sofríe en aceite de oliva. Se pone en una cacerola con el aceite de freír y se añade vino tinto en abundancia, puerros troceados, ajedrea y coriandro. Mientras se está cociendo el pollo, se machacan en un mortero piñones, pimienta negra, un vaso de leche entera y un poco del caldo en el que cuece el pollo. Se echa la mezcla del mortero en la olla del pollo y se deja hervir. Se retira el pollo y se coloca en una fuente y,

antes de servir, se mezcla el caldo de cocción con dos huevos cocidos bien picados, hasta conseguir una salsa que se echa sobre

el pollo antes de servir.

IN POLIPO (Plato de pulpo)

Se cuece un pulpo, se corta en rodajas y se sazona con pimienta

molida y garum.

SECUNDA MENSA

DULCIA (Budín) Se mezclan $\frac{1}{2}$ litro de leche y 200 gramos de harina de trigo hasta conseguir una masa homogénea. Se agregan 800 gramos de queso fresco, 100 gramos de miel y tres huevos de uno en uno. Se coloca en un molde y se cocina. Servir frío.

DULCIA PIPEROTA (Dulces pimentados) En un recipiente se mezclan vino de pasas, ruda, vino tinto y miel. Se añaden nueces picadas, espelta cocida en agua y piñones. Terminar agregando pimienta molida y avellanas tostadas.

ALITER DULCIA (Dulces) Poner en una cacerola pimienta, leche y miel junto con huevos batidos, agregar piñones tostados y nueces. Calentar, añadir aceite de oliva y servir.

PERSICA (Melocotones) Se pelan los melocotones, se les quita el hueso y se cortan en trozos. Se disponen en una bandeja, se espolvorean con comino y se le echa un poco de aceite de oliva.

PATINA PIRIS (Plato de peras) Se cuecen en agua peras enteras y, una vez cocidas se les quita el corazón. Se ponen a macerar con garum, miel, comino, pasas, aceite y pimienta. Se le agregan huevos cocidos troceados, se espolvorea con

pimienta y se sirve. OVA SPONGIA EX LACTE (Tortilla de leche) Se baten cuatro huevos junto con dos cucharadas de aceite y un cuarto de litro de leche, hasta que esté todo bien mezclado. Poner un poco de aceite en una sartén, echar la mezcla y, cuando esté cocida por un lado, darle la vuelta, untar con miel, espolvorear con pimienta y servir.

PANIS CUM LACTE (Torrijas)

Meter una rebanada de pan en leche. Cuando se haya absorbido, poner unos minutos en el horno. Sacar del horno, untar con miel

mientras esté bien caliente, pinchando para que penetre la miel,

espolvorear con pimienta y servir.

BEBIDAS

HIDROMELE (Hidromiel) Se mezclan dos vasos de agua con un vaso de miel hasta que se disuelva. Se pone la mezcla en un tarro tapado y se coloca al sol durante cuarenta días y cuarenta noches. Se sirve frío.

VINUM FICUS (Vino de higos) Se machacan bien los higos hasta convertirlos en una pasta, se mezcla bien con agua, se pone la mezcla en un tarro y se deja macerar durante dos días. Esta bebida se conserva diez días como máximo. ROSATUM SIC FACIES (Vino de rosas) Se quita la parte blanca del extremo de los pétalos y se ensartan en un hilo poniéndolos a macerar en vino blanco seco durante siete días. Al cabo de este tiempo, se sacan los pétalos y se sustituyen por otros frescos. Repetir esta operación tres o cuatro veces. Cuando hayáis terminado, filtrad el vino y añadidle un poco de miel. También puede hacerse vino de violetas con el mismo sistema. Como curiosidad, añadiré que los romanos convertían a veces el vino tinto en vino blanco con una receta que está bajo el epígrafe "Oleum liburnicum sic facies", añadiendo al vino blanco tres claras de huevo por litro; luego lo agitaban bien y lo dejaban reposar durante veinticuatro horas. Durante el tiempo de la dominación romana, fue ciertamente acreditada la explotación

agrícola de Hispania, que era tan rica en cereales que se la llegó a conocer como «el granero de Roma».

Los cartagineses habían traído a la península desde Egipto, cuna de la panificación y la cerveza, técnicas de cultivo muy avanzadas que mejoraron la producción de grano. Las regiones donde los cartagineses se asentaron en la época, producían una monumental cantidad de trigo y cebada. Turdetania, región que abarcaba el valle del Guadalquivir desde el Algarve hasta Sierra Morena ocupando la mayor parte de la actual Andalucía, era maravillosamente fértil, tenía toda clase de frutos, y sus habitantes fueron desarrollando y pluralizando su producción hasta llegar al mejor período económico, gracias a su lenta pero profunda romanización.

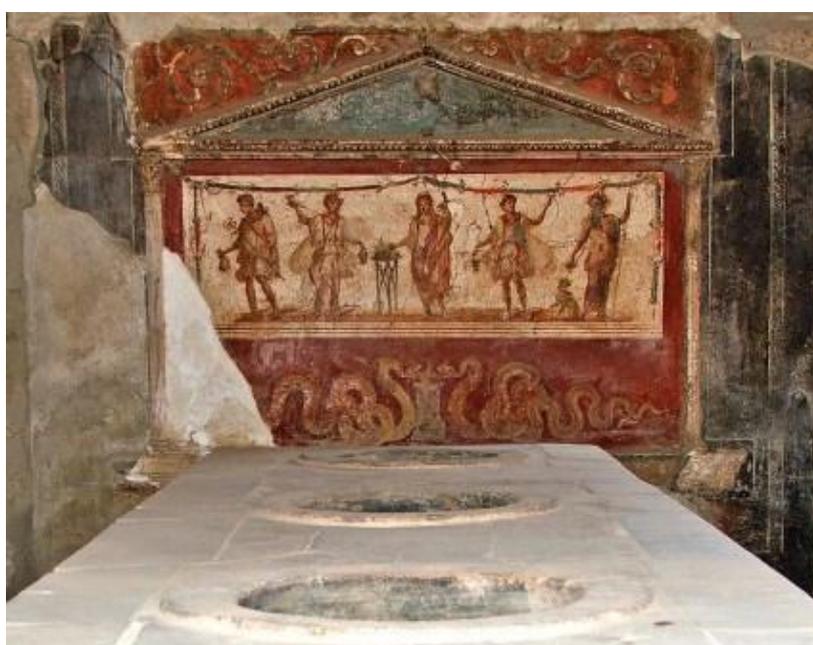
Dentro de los productos más importantes que Hispania exportaba hacia la metrópoli, estaba el *óleum hispanicum*, el aceite de oliva que fue famoso no sólo por su categoría en la alimentación, sino como producto farmacéutico. El aceite más apreciado, gastronómicamente hablando, era el procedente del territorio italiano de Menafrio; pero el aceite hispano, desde que llegó a Roma, fue uno de los productos más estimados de la época Imperial, aunque esto los italianos no lo reconocerán jamás. A la par del aceite estaba la exportación del jamón ibérico. Muchos escritores romanos mencionan la cría de cerdos en España y la extraordinaria calidad de las bellotas con las que eran alimentados, dando como resultado uno de los jamones más exquisitos, sobre todo en ciertas zonas como Cantabria. La fama del jamón ibérico llega hasta tal punto que aparece en el "libro" *Expositio totius mundi*, datada en el año 359, que es el último censo de los grandes productos de la roma Imperial. Esta obra que, entre otras, recoge la descripción de Hispania y de sus perspectivas mercantiles, es una demostración de suma trascendencia por haber sido escrita por un negociante oriental que vivía en Tiro, aunque era originario de Mesopotamia, ya que los artículos citados en ella, serían más tarde comerciados en Oriente.

También eran muy reconocidas en roma las salazones y, como ya he dicho, el famoso «garum». Sin duda una de las influencias gastronómicas más importantes de Hispania en los mercados de Roma, fueron las salazones de pescado y el garum. Uno de los negocios más sólidos de los Púnicos, fue la conserva del pescado, cuyo arte llevaron a la península ibérica. Los productos de la pesca del atún, esturión, morena y la del escaro, así como la sardina, fueron sus materias primas. Todo esto aunado a las salinas de las cercanías de Cartagena, o de Cádiz, dieron origen al desarrollo de una gran industria de salazones. El cultivo de las ostras llegó desde Roma, aunque cinco siglos atrás, el médico griego Oribasio hablaba sin escatimar elogios de la cantidad y calidad de las ostras que salían de las costas de Tarragona. Parece ser que los criaderos de ostras se perdieron con la llegada de los bárbaros, pero siguieron en Barcelona, tierra de gran riqueza ostrícola. En lo que se refiere a bebidas, Hispania exportó vinos a Roma, que fueron apreciados de manera diversa; pero a pesar de la fama de los vinos, lo que bebían los naturales de Hispania era cerveza. Las tribus celtas y celtibéricas la habían conocido a través de los púnicos, que habían traído la fórmula para elaborarla desde Egipto.

La receta de la cerveza era explicada del siguiente modo: «se extrae este jugo por medio del fuego del verano de la espiga humedecida; se deja secar y reducir a harina, se mezcla con un jugo suave con cuyo fermento se le da un sabor áspero y un calor embriagador».

Una bebida que también llegó a Roma, y causó sensación, fue la llamada «bebida de las cien mil hierbas», que al parecer se hacía en Cantabria. Era un brebaje muy aromático que se elaboraba mezclando vino con miel y con una gran cantidad de hierbas silvestres. Se tenía por algo exquisito y de irrefutables cualidades medicinales. Resumiendo, antes del boom turístico de los años sesenta del siglo XX, Hispania ya era conocida en todo el mundo como un territorio fantástico

para el asunto del bebercio y la zampa. Dejando a Hispania de lado, uno de los enigmas de la historia que ha preocupado a los historiadores, ha sido el de la decadencia del Imperio Romano. Los galo-romanos, hispano-romanos, y los de todas las provincias del Imperio, se fraccionaron en diversos reinos y así las cortes bárbaras más ambiciosas, tomaron el poder y, una vez instalados, trataron de imitar la suntuosidad y rituales de los banquetes de la antigua Roma y Bizancio; pero el ocio, orgulloso y natural de aquel lujo no volvió a renacer.



Bar en Pompeya, Italia

RECETA DE COCINA: ARROZ CON NARANJA, GUACAMOLE Y ANCHOAS EN ACEITE, por Pepe Toledo



ARROZ CON NARANJA, GUACAMOLE Y ANCHOAS EN ACEITE

Receta muy propia para estos días de calor ya que nos ofrece la posibilidad de comer el arroz ya sea caliente o frío y que es posible hacerlo la noche anterior si nos lo queremos comer fresquito.

La anchoa todavía en temporada, la podemos poner cruda en tartar, o en conserva y en cuanto a la salsa podemos sustituir el guacamole por una salsa tipo rosa o alioli.

Vamos a ello entonces:

Ingredientes: (Para 4 personas)

300 grs. de arroz a poder ser bomba, ya que es capaz de absorber mas cantidad de líquidos sin pasarse

2 Naranjas

1 aguacate

Media cebolleta

8 anchoas

Sal

Unas hebras de azafrán

1 Ajo

Aceite de oliva virgen

Medio limón

Elaboración:

Primero pelar una de las dos naranjas con cuidado de no coger mucho de la parte blanca de la piel, para que no nos amargue, y cortar la piel en juliana fina

Ponemos el aceite en la cazuela, añadimos el ajos bine picado y la juliana de piel de naranja, sofreímos un poco sin que se quemé la piel y añadimos el arroz para que absorba, añadiendo también el azafrán. Podremos ahora el agua aproximadamente la misma cantidad que arroz.

Mientras el arroz se va cociendo, en un vaso ponemos el aguacate pelado, la cebolleta, unas gotas de zumo de limón y un poco de sal y trituramos hasta conseguir una pasta que podemos diluir si está muy espesa con un poco de agua.

Para poder disfrutar de este plato y de una rica gastronomía aragonesa tradicional y moderna podemos visitar la web de Pepe Toledo: <http://www.tabernamariamorena.com/site/index.php>