LA ALIMENTACIÓN EN NAVARRA EN EL RENACIMIENTO, por José Manuel Mójica Legarre, Doctor de la cocina

LA ALIMENTACIÓN EN NAVARRA EN EL RENACIMIENTO

José Manuel Mójica Legarre



En la Navarra del siglo XVI 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 de pan 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.

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 Taillevent, entre otros, explican la manera correcta de elaborar rectas. 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.



En el “Llivre 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 "Llivre 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 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 de Francia pusieron las patatas y los navarros le echaron muchos huevos”. Sin comentarios.

Volviendo a lo 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 “all i oli” o 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 de Navarra, 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. Debido a los bajos aportes calóricos comunes en esa época, y a los primitivos medios de cultivo al uso, no era fácil alimentar a tanta gente todos los días por lo que se 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.

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.

Para poner un claro ejemplo de cómo era una bula, transcribimos la que sigue, fechada en 1501, que aunque sea extendida para la lucha contra el turco, no se diferencia esencialmente en nada de las que se daban para permitir el consumo de carne durante la Cuaresma:

Indulgêcia plenaria [et] Remisio d'todos lospecados pa elqdiere // lasuma ynfra escrita [con]tra elturco enemigo d'nra stâ fecatholica // (E4)nel nonbre dela stâ trinidat padre hijo [et] spiritu stô manifiesto sea atodos q nro muy stô padre Alexâdro sexto otorgo cruzada [et] yn // dulgncia plenaria por sus bulas atodos los fiel's xpianos asy d'losrreynos ô senorios d'lRey [et] d'la Reyna nros señores como d'fuera // d'llos que dierê[et] pagaren cierta qntia pa ayuda d'l armada q sus altezas hâ êbiado [con]tra el turco enemygo denra stâ fe

catolica qpuedâ // elegir [con]fesor. cligo. oreligioso…(l. 23) ô por qnto vos [espacio en blanco] dists dos real's d'plata qes la qntia êlabula apl'ca // [con]tenida segût vro estado. ganasts las gras [et]indulgêcias suso [con]tenidas côtâto qal tpo qdierds ladha limosna recibais êvos esta dcha bula palate[ngais] êvro podr Fecha [espacio en blanco] dias d'lms d'[espacio en blanco] año. d'.mill.[et].d[et]. vno. [espacio en blanco] Forma deabsolucion // Miseatur tui omips d'9 [et]c. por la abtoridat d' dios todo poderoso… (l. 31) … En el articulo dela muerte diga el [con]fesor.[et]sy // esta vez no fallescieres reseruada te ssea esta gra pa enel vdadero articulo d'la muerte. in noîe pris. [et]f. [et] ss amen.

(TRADUCCION: Indulgencia plenaria y remisión de todos los pecados para el que diera// la suma infrascrita contra el turco enemigo de nuestra santa fe católica//en el nombre de la Santa Trinidad Padre Hijo y Espíritu Santo, sea

manifiesto a todos que nuestro muy Santo Padre Alejandro sexto otorgó cruzada e in//dulgencia plenaria por sus bulas a todos los fieles cristianos así de los reinos como de los señoríos del rey y de la reina nuestros señores, como de fuera//de los que dieren y pagaren cierta cantidad para ayuda de la Armada que sus altezas han enviado contra el turco enemigo de nuestra santa fe católica que pueda//elegir confesor clérigo o religioso y por cuanto vos (espacio para poner el nombre) disteis dos reales de plata que es la cantidad que aplica la bula contenida por vuestro verdadero estado ganasteis las gracias e indulgencias aquí contenidas que al tiempo que diereis la dicha limosna la recibáis vos esta dicha bula para que la tengáis en vuestro poder. Fecha (espacio en blanco) días del mes de (espacio en blanco) año de mil y de y uno (espacio en blanco) Forma de absolución//Miseatur tui omnipotentes etc., por la autoridad de Dios todo poderoso. En el artículo de la muerte diga el confesor y si//esta vez no

fallecieres, reservada te sea esta gracia para en el verdadero artículo de la muerte in noie pris amén)

De todos modos el consumo de carne es tratado de diferente manera en las crónicas que han llegado hasta nosotros. En las crónicas de Navarra, por ejemplo, la carne es vista como un reanimante y 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.



Cocina renacentista

Aún a pesar de que los sacerdotes y monjes cristianos señalaran su uso abusivo como potenciador 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 preferentemente consumida, aunque todas aluden a la manera de ser sacrificadas conforme a los escritos sagrados, sea la Biblia o el Corán, según los casos, así como consejos recomendando el uso de ciertos tipos de carnes por prescripción médica. No obstante, de la lectura atenta de la Biblia y el Corán se desprende que el cordero y el vacuno serían las preferidas por estas comunidades.

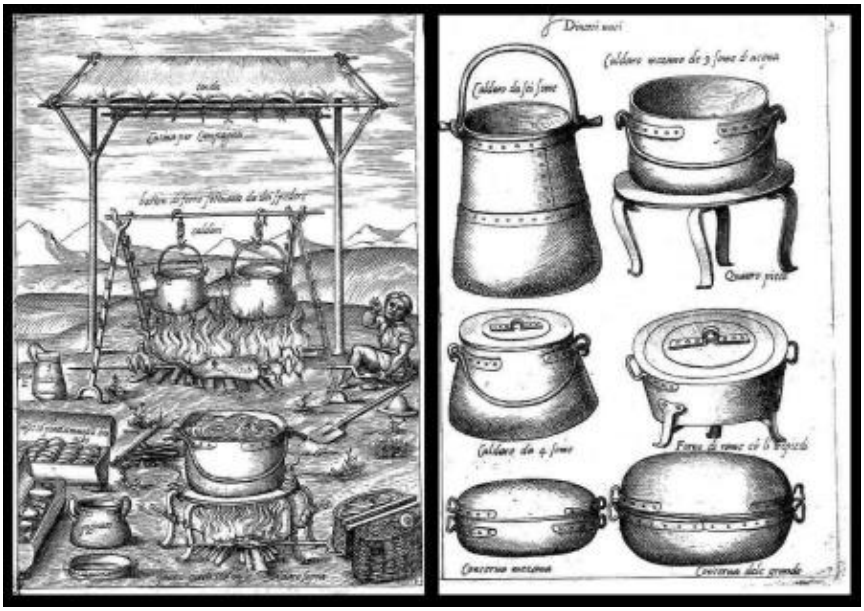
El consumo de carne siempre se asocia al de los vinos y la fama de éstos es parecida en los textos de las tres religiones. También es muy similar a la valoración que estas confesiones religiosas hacen de la carne; es decir que el consumo moderado es aconsejable, y el abuso lleva a la comisión de pecados varios.



Utensilios de la cocina

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

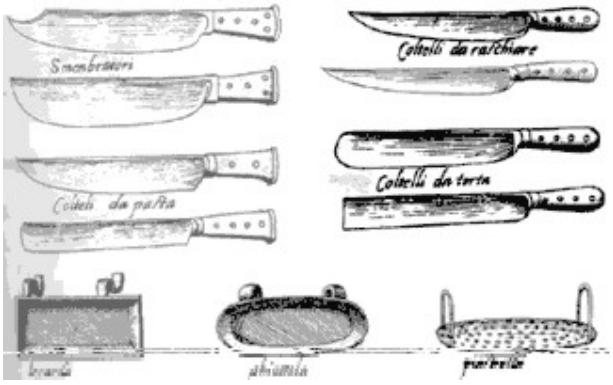
convivencia establecidas. El abuso del vino, por norma de la época, conduce a la borrachera y al descontrol, convirtiendo al hombre en un animal lúbrico que carece del autodominio suficiente como para llevar una vida plena en el terreno espiritual.



Utensilios de la cocina

Mientras que en las crónicas de Navarra 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, y que en la sociedad cristiana se alababa el vino con refranes como “con pan y vino se anda el camino”,

y su versión francesa llegada desde Iparralde 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, el XVI, en que los nobles y reyes se bañaban una vez al mes aunque no lo necesitasen.



Utensilios de la cocina

También se aconsejaba que niños y

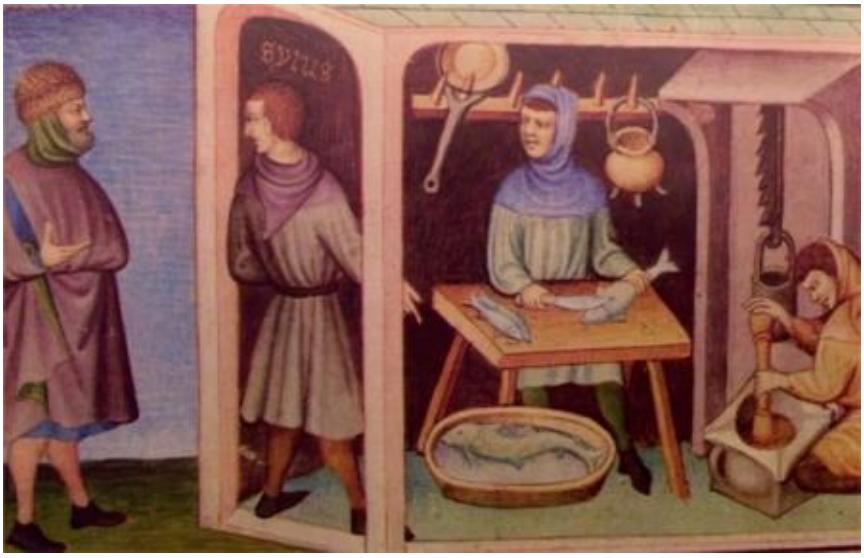
enfermos tomaran pequeñas dosis de vino mezcladas con miel, como reconstituyente o como complemento a su menguada alimentación, que en la época era más de subsistencia que completa.

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 navarras.

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 consumo de pescado en la Navarra de entonces parece estar más determinado por su dificultad de 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, se acarreaba envuelto en nieve y paja; pero la lentitud en el paso de las caballerías y lo descuidado de los caminos, a veces intransitables, convertían el pescado marino fresco en un lujo inalcanzable para 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".



Vendedor de pescado

El pescado en conserva, salado, era de

consumo bastante generalizado, sobre todo si tenemos en cuenta que formaba parte de los preceptos religiosos del cristianismo que ya hemos explicado. Pero nunca obtuvo carta de naturaleza en la sociedad navarra 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 su parte, aunque en la Biblia y en el Corán se dictan normas estrictas para el consumo de pescados y mariscos, en general, el consumo de pescado no estaba demasiado extendido entre judíos y musulmanes.

En el "Shephardic Cookbook", se da una lista exhaustiva de todos aquellos pescados que eran consumidos normalmente por moriscos y hebreos entre los que se nombran el boquerón, la lubina, el

bacalao, la merluza, la caballa, la sardina, el salmón, el lenguado, la trucha 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 en la motivación y en el aprecio de las mismas.

Se observa que el carácter poético de musulmanes y judíos contrasta claramente con el pragmatismo navarro. 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 navarros 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 y legumbres, sólo aparecían en

las mesas cristianas cuando la cosecha de cereales no había sido todo lo buena que se esperaba.

Por cierto que en este siglo XVI llegan de América dos productos de la huerta que con el paso de los años se convertirían en protagonistas incontestables de la gastronomía navarra. 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.

No se podía cerrar este apartado sin hacer una alusión a los derivados de la leche que eran muy apreciados tanto en las mesas nobles como en el medio rural.

Mientras que la leche, tanto de cabra, oveja o vacuno, y la mantequilla complementaron muchas veces el parco aporte calórico de las comidas en las

casas campesinas, el queso, entonces rey de los 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 Navarra, el curado de los quesos se veía facilitado por las alturas de los valles pirenaicos, elaborándose normalmente dentro de las "parideras" y en los alojamientos que los pastores usaban para guarecerse.

El ambiente fresco, cuando no frío, de las noches montañesas hacía que los quesos hechos con la leche de cabras, de vacas y de ovejas, dispusieran de un ambiente ideal para su curación y maduración. Por otra parte, el grado ideal de sequedad que tenían estos quesos, sin perder por completo su

cremosidad, alargaban su duración lo que los convertía en excelentes compañeros de viaje.

Podemos resumir todo lo que se ha escrito sobre los hábitos alimentarios para facilitar su comprensión.



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

A pesar de que hemos visto que la comida de la época era sencilla, lo que hoy se cataloga como cocina honesta en ciertos círculos gastronómicos, como se verá a lo largo de este libro la cocina navarra en

los tiempos de San Francisco Javier, al menos en las mesas de los nobles, era cualquier cosa menos natural, mesurada o sencilla.

Mientras que en la Edad Media, escondidos tras las especias, las hierbas y los artificios, los sabores de los alimentos se diluían en contrastes agridulces, y se hacían presentaciones totalmente forzadas, llenas de flores de cera y tela en los platos, las alzas y "socles" de yeso para levantar las viandas y las cintas de seda eran adorno común, y la abundancia de variedades y cantidades era sinónimo de buena mesa, primando la cantidad sobre la calidad, lo artificioso por lo sabroso, en el siglo XVI se cambia casi por completo este concepto para dar paso a uno más refinado.

Para terminar, dejando a un lado por un momento la alimentación, y a modo de curiosidad, hay que decir que las mujeres nobles de aquellos tiempos eran ciertamente cuidadosas en lo tocante a su cuidado personal. En el libro anónimo titulado “Manual de mugeres en el cual se contienen muchas e diversas recetas muy buenas”, además de algunas recetas de cocina y de dulces se pueden encontrar muchas fórmulas para que las damas pudieran elaborar ellas mismas los cosméticos y afeites necesarios para acrecentar su belleza.



Pomadas a base de grasas animales, benjuí, sosa, ceniza de sarmientos e incluso grasa de gato o una que se hace con un lagarto vivo, conforman un escaparate que, para las mujeres de hoy en día no parece demasiado atractivo; pero debían cumplir su función ya que

estas recetas estuvieron en vigencia durante muchos años. De cualquier manera, en el recetario que completa este libro, reseñaré algunas de ellas por si alguien está interesado en conocerlas más a fondo.

Para completar un poco el panorama general de esta época, hay que observar el hecho de que en este siglo comenzaron a celebrarse los Sanfermines el siete de Julio. Al igual que el caso de muchas ciudades prósperas en el medioevo, estas fiestas dedicadas a San Fermín nacieron como feria comercial y como celebración no religiosa, tomando como referencia los días en que se conmemoraban fiestas religiosas cristianas, que las habían hecho coincidir con otras celebraciones paganas, tanto de los vascones como de los romanos.

A estas ferias y mercados comerciales acudían, además de los comerciantes, gentes de toda condición y profesión y, su celebración era un buen pretexto para hacer fiestas populares, justas, torneos y otros espectáculos de la época; luego se comenzaron a correr toros y se alancearon estos animales, pudiendo decirse que comenzaron a celebrarse corridas de toros, aunque no de la manera como las entendemos hoy en día.

Esta feria no era la única puesto que en el mes de Octubre se celebraba, también en Pamplona, una que duraba siete días y que tenía concedido el privilegio de ser feria franca por orden de Carlos II de Navarra, que también tenía entre sus actos ritos religiosos.



Estas dos fiestas, acompañadas de ferias,

mercados y actos religiosos, que se celebraban en verano y en otoño, fueron reunidas en una sola para evitar los fríos otoñales, y se decretó la fecha de su inicio el día 7 de Julio. Se conserva documentación de una de las primeras ferias en esa fecha del año 1591 en la que el Regidor de Pamplona, equivalente al alcalde, ordenó que se realizaran, entre otros, los siguientes actos:

- **Pregón de Fiestas, muy ceremonial.**
- **Torneo con lanzas en lo que hoy sería la plaza del Castillo.**
- **Teatro : «Comedia y Tragedia del Bienaventurado San Fermín»,**
- **Danzas.**
- **Procesión por las calles.**
- **Corrida de toros, que se celebró el día 8 de Julio.**

Así que podemos afirmar que los festejos Sanfermineros, al estilo de hoy,

comenzaron a realizarse en el siglo XVI.

REVISTAS LA ALCAZABA 57 Y 58