

# COMER Y BEBER

UNA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN  
EN ESPAÑA



María Ángeles Pérez Samper

# COMER Y BEBER

UNA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN  
EN ESPAÑA

CÁTEDRA  
HISTORIA. SERIE MAYOR

1.ª edición: 2019

Ilustración de cubierta: Juan Sánchez Cotán, *Bodegón*, hacia 1602, Museo de San Diego

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© María Ángeles Pérez Samper, 2019  
© Ediciones Cátedra (Grupo Anaya, S. A.), 2019  
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid  
Depósito legal: M. 30.271-2019  
I.S.B.N.: 978-84-376-4070-9  
*Printed in Spain*

## CAPÍTULO PRIMERO

# España, encrucijada de culturas culinarias

### ENTRE EL MEDITERRÁNEO Y EL ATLÁNTICO

«Después de Dios, la olla». Como dice en el siglo XVIII el *Diccionario de Autoridades* de la Real Academia, era un «modo de hablar que explica, que en lo temporal no hay mayor bien que tener qué comer». Efectivamente, no hay mayor bien que poder comer. La alimentación es una necesidad esencial para la vida que los seres humanos compartimos con todos los demás seres vivos. Tomar del medio los nutrientes adecuados es imprescindible para mantenerse y ello forma una parte fundamental de la vida. Pero los seres humanos hemos hecho de esa necesidad vital una compleja construcción cultural. Hemos pasado de la nutrición estricta a la alimentación. Al mismo problema hemos respondido con soluciones muy diversas.

Todos los seres humanos estamos sometidos a esa misma necesidad ineludible, en todos los tiempos y en todos los lugares. No hay excepción a esa regla biológica inexcusable. Pero las aspiraciones y las posibilidades no son las mismas. Existe una alternativa básica, entre poder comer y no alcanzar a comer lo imprescindible. A través de la historia y del mundo, alimentarse ha sido y es un reto de enorme dificultad y trascendencia. En su resolución iba la vida. Muchos pasaban hambre y muchos incluso morían de hambre. Todavía hoy es un reto sin solucionar completamente. Hay que producir suficientes alimentos para todos y sobre todo hay que distribuirlos justamente. El desarrollo científico y técnico actual permite grandes avances en la resolución del caso, pero falta avanzar mucho más en compartir de manera más equilibrada todo lo disponible.

Pero no se trataba solo de tener algo para comer. La cuestión era mucho más compleja. Porque la necesidad y la respuesta a esa necesidad dependía de muchas variables. Desde luego, contaba mucho el transcurrir del tiempo. Pero cambiaban mucho también las cosas según los lugares, la disponibilidad de alimentos, en

proximidad, o la capacidad de traerlos de lejos. Decisivas eran las condiciones sociales y económicas; no comían igual los poderosos que los humildes, los ricos que los pobres, los hombres que las mujeres, los niños que los adultos o los ancianos. Muy importantes eran también las creencias religiosas y científicas, pues todas las religiones tienen normas sobre los alimentos, y la medicina y la dietética aportan igualmente prescripciones alimenticias. A todo esto hay que sumar la estética y los gustos colectivos y particulares.

La necesidad es siempre la misma, pero la manera de satisfacerla ha cambiado a lo largo del tiempo. La historia de la cocina y de la alimentación es una suma de innovaciones: de descubrimientos, de nuevos productos, de nuevas preparaciones, de nuevas técnicas, de nuevas combinaciones, de nuevas presentaciones. Aunque existen largas continuidades, la innovación es inherente a la cocina. Y no se trata solo de grandes inventos, de cambios que marcan hitos en la historia. Hay grandes cocineros creativos, verdaderos artistas, que desencadenan grandes cambios y rupturas, pero hay también continuamente innovaciones, aparentemente sencillas, que significan pequeñas mejoras, pero que acaban por provocar cambios trascendentales. Estas son más numerosas y son cotidianas. Cada vez que una persona introduce un pequeño cambio, una pequeña mejora, en un plato que está elaborando o en un utensilio que está usando, está innovando. Esta suma de pequeñas innovaciones anónimas ha ido construyendo los múltiples sistemas alimentarios desde los tiempos más remotos hasta la actualidad.

El transcurrir del tiempo es importante y también el lugar. España ocupa un espacio geográfico absolutamente privilegiado, entre el Mediterráneo y el Atlántico. Es un país fértil, que disfruta de un buen clima templado, con muchos recursos agrícolas y ganaderos, que proporcionan a sus habitantes alimentos vegetales y animales en cantidad, muy variados y de buena calidad, una tierra, además, como península que es, con miles de kilómetros de costa que le ofrecen recursos pesqueros abundantes. Por si fuera poco lo que la naturaleza aporta y el trabajo humano hace realidad, esa situación privilegiada la hace receptora y emisora de toda clase de productos. Activos intercambios mercantiles a lo largo de los siglos le han aportado cantidad de alimentos, para cubrir las necesidades básicas unos y para dar variedad a su mesa otros. Pero también le han permitido exportar sus productos y difundir sus sistemas alimentarios. No hay que olvidar que con las personas y las mercancías, viajan las ideas, los objetos, las técnicas y los saberes gastronómicos. Fue así como por razones de espacio y tiempo, España ha sido históricamente una privilegiada encrucijada de pueblos y culturas, con toda la riqueza y diversidad que ello implica para todo y también para la alimentación.

## UNA PRIMERA EXPERIENCIA DE GLOBALIZACIÓN: HISPANIA EN EL IMPERIO ROMANO

La península ibérica, situada en un lugar privilegiado, entre el Mediterráneo y el Atlántico, tendrá un papel destacado como centro de intercambios, tanto recibiendo como dando. Como escribía el cronista Esteban de Corbera en el siglo XVII: «Todos los autores extranjeros que escriben de España encarecen con grandes alabanzas su fertilidad y abundancia. Alaban su sitio ceñido de los dos mares Mediterráneo y Océano que por el Estrecho de Gibraltar se comunican y apartan para mayor comodidad y riqueza de sus moradores»<sup>1</sup>.

Desde Oriente a Occidente, la península ibérica constituyó un importante nudo en la vasta red que comunicaba los lugares próximos y lejanos, sumando a los productos propios alimentos nuevos que iban asentándose, para convertirse muchos de ellos en comunes y cotidianos, y llegar incluso a ser típicos y tradicionales. A los variados paisajes agrícolas y ganaderos de la península se añadieron con el paso de los siglos los productos y las costumbres traídos por conquistadores y colonizadores. Y a su vez los españoles en su magno proceso de expansión llevaron a las nuevas tierras conquistadas y colonizadas nuevos alimentos y nuevas técnicas culinarias. Este complejo proceso generó múltiples mestizajes y de esa experiencia será fruto la cocina española tal como ha llegado hasta nosotros.

Una de las primeras culturas peninsulares fue Tartessos, que se desarrolló en el sur, a lo largo del valle del Guadalquivir. Probablemente, la ciudad y la civilización ya existían antes del 1000 a.C. dedicadas al comercio, la metalurgia y la pesca. La posterior llegada de los fenicios y su establecimiento en Gadir, la actual Cádiz, incorporó productos muy importantes, como el olivo y la vid, y difundió formas de cultivo desconocidas en la península.

Hacia el 900 a.C. llegaron a la península ibérica y se instalaron en el norte, en Galicia, Cantabria y Asturias los llamados pueblos celtas, procedentes del centro de Europa. Con ellos se desarrolló la cultura del porcino. Cuando se hicieron sedentarios, comenzaron a criar cerdos, formando piaras que vivían en bosques de encinas y robles, comiendo bellotas. Los cerdos se convirtieron en fuente básica de su alimentación, lo que conllevó la ritualización de la matanza en los meses de invierno. Muy importante era también la bellota en la alimentación humana. La comida se acompañaba con unas tortas cocidas en los rescoldos de las brasas, y elaboradas generalmente con bellotas secas. Estas tortas tenían como característica que se conservaban durante mucho tiempo comestibles. Esta forma de alimenta-

---

<sup>1</sup> Esteban de Corbera, *Cataluña ilustrada*, Nápoles, Antonio Gramiñani, 1678, cap. XII, pág. 59.

ción basada en los frutos secos era típica en las tribus astures antes de la llegada de los romanos a la península. Estrabón hablaba de la costumbre de comer bellotas y otros frutos secos durante tres cuartas partes del año<sup>2</sup>. La importancia de la bellota como alimento era grande entonces y lo fue durante siglos. Recordemos que en el *Quijote*, los cabreros comían «bellotas avellanadas» y Sancho Panza soñaba con tenderse en un prado y hartarse de bellotas.

Muy brillante fue la cultura ibérica, que emergió a partir del siglo VII a.C. y que acabó cuando Cartago se enfrentó a Roma en la primera guerra púnica. Durante la época inicial los productos agropecuarios y la minería eran la base de la economía y la subsistencia de los pueblos ibéricos. Numerosas excavaciones demuestran el desarrollo de la agricultura del cereal y de las legumbres. El empleo de herramientas de hierro en la agricultura permitía labrar grandes cantidades de terreno. El cultivo más frecuente era el del trigo común, la cebada, la escaña gemela y el trigo bojal, menor era el de la avena, el panizo y el mijo. Tras los cereales se encontraban en las prioridades alimentarias las legumbres. El uso más habitual de estos cereales era sobre todo en forma de pan, también mediante la preparación de gachas, elaboradas con agua o con leche<sup>3</sup>.

Estrabón en su *Geografía* mencionaba algunas de las costumbres culinarias de los primeros íberos y las calificaba de austeras. Se alimentaban a base de carne de macho cabrío y masas trituradas de bellotas calentadas a las brasas. Mencionaba además una especie de bebida fermentada de cereales muy similar a la cerveza y denominada *zythos*. El vino era escaso en aquella época y se reservaba para las grandes ocasiones.

En el periodo de esplendor de la cultura ibérica la ganadería de ovejas fue la más frecuente y la de cabras pasó a un segundo plano. Después de la oveja, seguían la vaca y el cerdo. La economía de amplia producción de los íberos necesitaba emplear métodos para conservar los alimentos y poder emplearlos en épocas de escasez. Para ello se empleaban orzas de barro, almacenes diversos para el grano, excavados en tierra en forma de silos, comunitarios e individuales. Entre los métodos de conservación el principal era la elaboración de salazones, técnica que se empleaba tanto para la carne como para el pescado. Se desconoce si la elaboración de queso era practicada. Como grasas de cocina se utilizaban tanto las vegetales como las animales. En el sur se conocía el aceite de oliva, que se extraía del olivo silvestre, denominado acebuche, pero el cultivo del olivo no se conoció hasta la llegada del Imperio romano. En el norte, las tribus celtíberas empleaban en la cocina las grasas de animales, generalmente de cerdo.

---

<sup>2</sup> Estrabón III, 3, 7, en A. García Bellido, *España y los españoles hace dos mil años según la Geografía de Estrabón*, Madrid, Austral, 1945.

<sup>3</sup> Arturo Oliver Foix, *La cultura de la alimentación en el mundo ibérico*, Castellón, Diputación de Castellón, Col·lecció Universitària, 2000.



La historia de la alimentación es una historia apasionante y muy larga. A los griegos debemos la difusión de la vid por el Mediterráneo y en consecuencia un regalo tan importante como el vino. Pero fue sobre todo la presencia de Roma lo que produjo un enorme impacto en Hispania y también en la alimentación. Los romanos introdujeron grandes cambios en la agricultura, difundiendo nuevas formas de cultivo, nuevos frutos y nuevas técnicas.

Columela, en su obra *Los doce libros de agricultura*, presentaba un panorama de los cultivos típicos de Hispania. Entre los cereales mencionaba las variedades de trigo y de escaña, entre las legumbres la lenteja, el guisante y el garbanzo. Entre las verduras eran muy apreciadas las coles y era costumbre que se consumieran las más grandes. Se apreciaba que la col se mantuviese verde después de cocinada, para ello la cocción se hacía con nitro. Las lechugas eran introducidas en salmuera, u oximiél, con objeto de ser consumidas en cualquier época del año. Las acelgas se cocinaban como las coles y se las condimentaba con mostaza. Los cardos eran considerados una verdura de lujo y eran muy apreciados los que provenían de la Bética. Se consumían las chirivías y los nabos, pero las zanahorias no se aprovechaban. A través de los romanos llegó a Hispania el cultivo e introducción de la culinaria del ajo, tan característica de la cocina española.

Enorme importancia tuvo en Hispania el cultivo del olivar y la producción de aceite. El cultivo se extendió mucho y también fue importante la introducción de formas intensivas de cultivar el olivo, tal como describe Columela. Los centros de producción en la Bética eran muy amplios, y el río Guadalquivir y su afluente el Genil tuvieron un destacado papel en su comercialización. La producción de la Bética, en ánforas, se transportaba a diversos lugares del Imperio. Este aceite llegaba a precios muy elevados a Italia. Apicius hace en su libro *De re coquinaria* una distinción entre las olivas procedentes de Italia y aquellas que proceden de Hispania. Pero no fue solo en el sur donde se extendió el olivar. Rufo Festo Avienus, en el siglo IV, en su libro *Ora Marítima* denominaba al río Ebro *Oleum Flumen*, es decir: río de aceite. Avienus indicaba cómo durante el Bajo Imperio romano se establecieron en el litoral mediterráneo plantaciones de olivos, en Tarragona, y en el Bajo Aragón, en Alcañiz. Se consiguieron grandes fortunas mediante el cultivo del olivar y la comercialización del aceite de oliva, como fue el caso de la familia de Marco Annio Vero, que llegaría a tener importantes cargos en Roma. Pan con aceite y ajo era un alimento muy común.

Cabe también destacar la importancia que dieron los romanos al vino durante su avance a lo largo de Europa. En Hispania las dos mayores regiones productoras de vino de aquella época fueron la Tarraconense, en el norte, y la Bética, en el sur. Durante el dominio romano el vino español fue comercializado en el Imperio. La necesidad de abastecer a vastos territorios y a las legiones contribuyó a intensificar el ya notable tráfico comercial que habían alcanzado los vinos españoles. Se exportaba a la Galia más vino español que italiano, como atestiguan las ánforas encontra-

das en las ruinas de los asentamientos romanos en Normandía, el valle del Loira, Bretaña, Provenza y Burdeos. La calidad del vino español era diversa. Plinio el Viejo y Marcial constataron la alta calidad de algunos vinos de la Tarraconense, mientras que Ovidio anotó en su *Ars amatoria* que un vino español muy popular vendido en Roma, conocido como *Saguntum*, solo servía para emborrachar.

La ganadería y el consumo de carne continuaron basándose en el cordero, la cabra, la vaca y el cerdo. Muy importante seguía siendo la caza. Durante la invasión de la península ibérica, las legiones romanas se alimentaban exclusivamente de la abundante carne de caza existente en el territorio, tal y como narran los escritores de la época.

Los romanos abrieron vías de comunicación con el objeto de poder activar el comercio y transportar alimentos. Una de las más importantes fue la vía de la Plata, considerada como una de las rutas de conexión entre la cría del cerdo, la matanza y la elaboración de productos como el jamón y los embutidos. Transportaban sobre todo garum, vino y aceite de oliva.

De la misma forma que la cocina romana había invadido Hispania, los productos cultivados en la península ibérica influyeron en la cocina del Imperio. La cocina romana era muy abierta y experimental, dispuesta a probar todo aquello que provenía de los territorios conquistados. La alta cocina de los poderosos se reflejaba en los grandes banquetes y en las saturnales, festines para los que llegaban alimentos desde los lugares más alejados y también desde Hispania.

Uno de los ingredientes más populares de la cocina romana era una salsa a base de pescado fermentado denominada *garum*. Se elaboraba con pescados que se ponían en sal y se dejaban secar al sol. Esta salsa de intenso gusto salado era frecuente en las recetas de la época para potenciar sabores. El gastrónomo romano Marco Gavio Apicio la empleaba frecuentemente en su libro *De re coquinaria*. Una de las factorías más grandes de garum en la Hispania Romana (*Garum Hispanum*), y de salazones, fue Baelo Claudia (Cádiz) cuya producción se denominaba *Garum Tarifanus*. Numerosas factorías de salazón se encontraban a lo largo de la costa levantina hasta Tarraco. La salsa comenzó su declive con la decadencia de Roma. Proporcionan información sobre su elaboración las obras de Casiano Baso. El consumo de pescado y otros productos del mar fue muy importante en Hispania y su comercio muy activo. De su riqueza y variedad son testimonio las imágenes de peces en las monedas béticas de la época.

Tras los romanos, los visigodos mantuvieron las formas culinarias de aquellos. Existen algunos testimonios del siglo VII en las *Etimologías* de Isidoro de Sevilla. En el libro XX, titulado «Acerca de las provisiones y de los utensilios domésticos y rústicos», mencionaba algunas preparaciones culinarias, como la elaboración de cocidos y potajes con legumbres. Habitual en la cocina visigoda era una preparación muy antigua, el pulte, un puré a base de harina de trigo o de mijo con legumbres machacadas, al que a veces se añadía tasajo de oveja o cabra.

En la península convivieron durante siglos tres culturas, correspondientes a las tres grandes religiones monoteístas, judaísmo, cristianismo e islam con normas alimenticias diferentes. Tres formas distintas de comer y de preparar los alimentos, que al convivir generaron una diversidad culinaria muy compleja en el territorio peninsular, desconocida en Europa en esa misma época. Aunque existían entre los tres grupos muchas reticencias y rechazos alimenticios, hubo también muchas influencias e intercambios, que enriquecieron recíprocamente sus cocinas y contribuyeron decisivamente a configurar la cocina española.

En el periodo medieval los españoles se alimentaban habitualmente de cereales, igual que en el periodo romano, sobre todo en forma de pan o gachas, harina toscamente molida y remojada. Las legumbres también se molían en forma de harina y se hacían potajes. En algunas ocasiones se remojaba un pedazo de pan en una salsa, que contuviese vino, leche, caldo o cualquier otra sustancia líquida; a esto le llamaban sopa. Eran precedentes de los potajes y cocidos que posteriormente se elaborarán a lo largo de la geografía española. El uso de cereales era exclusivo en estas preparaciones, y se daba poco espacio a las verduras. Otros alimentos como la carne, los huevos y el pescado eran escasos y estacionales. Los métodos de conservación de alimentos eran precarios, y se reducían a su inmersión en sal, las salazones.

En la sociedad medieval de los diversos reinos de la península ibérica, una minoría muy significativa era la judía, presente en la península desde los tiempos antiguos. De acuerdo con la ley de Moisés, los judíos tenían reglas muy estrictas y complicadas en lo que se refiere a la alimentación. Todo se basaba en el concepto de lo puro y lo impuro y de ahí derivaban muchas normas, como la prohibición de comer sangre, la distinción entre los animales que estaban prohibidos y los que estaban permitidos. Entre los que se podían comer se hallaban de los terrestres «todos los rumiantes bisulcos de pezuña partida» y de los acuáticos, de mar o de río, «los que tienen escamas y aletas». Muchos otros animales no estaban permitidos. El cerdo era un animal impuro sobre el que pesaba una prohibición absoluta. La carne que los judíos consumían era la misma que los cristianos, cordero, vaca, cabra, pero tenían carnicerías propias para asegurar el correcto modo de sacrificar los animales, de acuerdo con el ritual. También para el vino se debían respetar las normas de elaboración, era el llamado vino «judiego». Los judíos practicaban su religión y seguían sus complicadas normas culinarias, manteniéndose al margen de los cristianos. Existía incluso la prohibición por ambas partes de compartir la mesa judíos y cristianos<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Ricardo Izquierdo Benito y Uriel Macías Kapón, *La mesa puesta: leyes, costumbres y recetas judías*, Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha, 2010.

Especialmente significativa era la cocina de las fiestas. El *shabat* era la gran fiesta semanal, en recuerdo del descanso de Dios, el último día de la creación del mundo. El obligado descanso del *shabat* no permitía cocinar desde el atardecer del viernes hasta el sábado, y esta restricción creaba ciertas formas de conservar los alimentos y de cocinar propias del día.

Un ejemplo de plato propio del *shabat* era la adafina, un cocido de garbanzos con carne de cordero, que podía contener también cebollas, nabos y otras verduras y que se condimentaba con diversas especias como canela y clavo de olor. Era un plato muy popular entre los judíos sefarditas debido a que por tradición se elaboraba lentamente en una olla de barro durante la noche del viernes y se comía caliente durante el *shabat*.

Se pueden encontrar numerosas referencias literarias. La «adefina» se citaba en los *Cantares* del Arcipreste de Hita (copla 755) mostrando su carácter sefardí: «Algunos en sus casas pasan dos sardinas, en ajenas posadas demandan gollerías, desechan el carnero, piden las adefinas, desían que non combrian tosino sin gallinas». En la *Crónica de los Reyes Católicos* Andrés Bernáldez mencionaba que los judíos «nunca perdieron en el comer la costumbre judaica de manjares y olleta adefina», estableciendo así una clara relación entre este plato y la cultura culinaria sefardí. Existían también referencias en *La lozana andaluza* de Francisco Delicado, alabando la olla de barro y el fuego de carbón como la mejor manera de cocinar el plato: «¿No veis que todos estos son judíos, y es mañana sábado que hacen el adafina? Mirá los braseros y las ollas encima. ¡Sí por vuestra vida! Ellos sabios en guisar a carbón, que no hay tal comer como lo que se cocina a fuego de carbón y en olla de tierra».

La Pascua es la fiesta judía más importante, celebra la libertad del pueblo judío y conmemora la salida de Egipto. El *Seder*, o cena de Pascua, tenía todo un complejo ritual propio, y se componía obligatoriamente de los *mazzot* o *azimi*, pan ácimo; las *moraur*, hierbas amargas del desierto; el *meshuí*, cordero asado, y el *harose* o *harosset*, que es una compota de manzanas, dátiles y nueces. Cada plato tiene un simbolismo relacionado con el Éxodo, la liberación de la esclavitud padecida en Egipto que Yahveh concedió al pueblo de Israel, conducido por Moisés.

El cordero pascual era el centro de la cena. El cordero era el animal sagrado por excelencia que debía sacrificarse como oblación a Dios. Su simbología exigía un modo especial de ser sacrificado, que debía ser realizado por un *queser* reconocido. Incluso las características del animal están determinadas, debe ser sin mancha ni deformidad, mayor de una semana y menor de un año, y degollado esparciendo su sangre por el suelo. Debe asarse una vez puesto el sol y es preceptivo comerlo vestido y con un bastón en la mano, como dispuestos a emprender la marcha. No puede quedar ningún resto de comida, por lo que si la familia es pequeña para el cordero que habían previsto asar, están obligados a invitar a otra familia más necesitada.

El pan que elaboraban procedía de una masa cocida dos veces, el lunes y el viernes, era seco y posteriormente se humedecía con agua o aceite. Con ese pan se hacía el almodrote de berenjenas, alimento típico del desayuno del *shabat*. El almodrote es una salsa elaborada principalmente con miga de pan, aceite, ajos, queso rallado y algunos otros ingredientes como las berenjenas. La salsa se empleaba para acompañar platos cocinados que generalmente contenían carne.

La carne más consumida era la de cordero y la de cabrito. También era muy apreciada la volatería, pollo, gallina... Dentro de las preparaciones más típicas se encontraban las albóndigas, elaboradas con carne de cordero o de pescado. Hacer una bolita de carne, pescado o vegetales, todo bien picadito y amalgamado, y cocerla, bien sea frita, guisada o al horno, es una preparación común en muchos lugares y épocas. En la cocina sefardí existen dos especialidades, que son los *falafels*, que iban amalgamados con puré de garbanzos, habas o lentejas, y las *keftas*, que se amasaban con miga de pan mojada y no se freían, sino que se asaban.

Muy comunes eran las empanadas o pasteles de muchas clases. Se elaboraban con una pasta de pan especial. Generalmente se rellenaban con queso, carne picada o verduras, como espinacas. La *orisa* era un guiso de carne y cebada, aunque también se hacía con trigo. Era un plato que se cocinaba lentamente, la carne se preparaba la víspera y solía asarse con cebollas. Se dejaba cociendo a fuego lento y después se le añadía la cebada.

El pescado aparecía frecuentemente en la composición de algunos platos; muy apreciados eran el atún y el boquerón. Las preparaciones eran numerosas, el pescado cocho, las albóndigas de pescado, las taramas y los pescados en escabeche. Existe la prohibición de comer pescado sin aletas y escamas, por lo que algunos pescados están excluidos. *Agristadas* eran los platos marinados en vinagre, escabeches, que se denominaban así por su sabor agrio. Eran comunes estas preparaciones tanto con pescados como con carnes. El objetivo era la conservación de los alimentos, en algunas ocasiones para poder comer en el *shabat* en que estaba prohibido cocinar y disfrutaban así de un plato ya preparado en conserva. Algunos platos como el *pichkado* o la *chaka* demuestran el uso de escabechados.

Los judíos sefardíes cocinaban en aceite de oliva, pues el tocino estaba absolutamente prohibido por las normas alimentarias de su religión. La fritura de pescado era muy habitual. También se hacía masa frita, como los buñuelos de viento, en ladino: *bimuelos*.

Las verduras y frutas eran muy consumidas. Era común que los platos sefardíes tuvieran un gran contenido de ajo y su olor era un signo identificativo de su cocina. Había gran variedad de ensaladas y aceitunas encurtidas. Característica era la costumbre de secar al aire las hortalizas. Era frecuente el uso de los frutos secos tanto en los platos principales como en los postres: almendras, pasas... Entre

los condimentos más apreciados destacaba el comino, que se utilizaba para dar sabor a muchos platos.

Era muy apreciado el dulce de membrillo, *dulce de biberío* en ladino, y las mermeladas de frutas, preparadas con miel. Frutas simbólicas por sus referencias bíblicas eran los dátiles y los higos. Entre otros postres, eran típicos el bizcochuelo, denominado por los judíos sefardís como «pan de España» o «pan esponjado», y el mazapán.

El dulce más típico de la cocina española de la época moderna al que se atribuye origen judío es el llamado bollo maimón. Se consideraba que su nombre, «maymón», viene de Moshé ben Maimón o Musa ibn Maymun, también llamado desde el Renacimiento Maimónides, «hijo de Maimon». Fue un famoso médico, rabino, filósofo y teólogo judío español de la Edad Media. La forma de sombrero del bollo maymón recordaría el turbante usado por este sabio. La receta se encuentra en el libro de cocina de Domingo Hernández de Maceras de 1607. También aparece en el *Arte de cocina*, de Francisco Martínez Montañón de 1611. Es calificado como «bollo sombrero», ya que después de la receta del maymón la siguiente viene titulada «otro bollo de sombrero». Otras referencias se hallan en el *Diccionario de Autoridades*: «El bollo grande mui blanco, amassado con leche, que está hecho en figura de trenza». «Se llama tambien el mazapán relleno de varias conservas». Actualmente el bollo Maimón, también denominado bollo de clavonía, es uno de los dulces españoles, típico de Castilla y León. Consiste en una masa de bizcocho, en forma arrosada. También se le denomina «rosco de bodas» o incluso «dulce de esponsales» al estar asociado a las celebraciones matrimoniales. Es costumbre bailar en torno a este bollo, tanto es así que ha dado lugar a un baile típico que se denomina «bailar la rosca».

La expulsión de los judíos de la monarquía de los Reyes Católicos se produjo el año 1492. A partir de esa fecha todos los judíos que habían optado por quedarse en España se habían convertido al cristianismo; eran los cristianos nuevos o judeoconvertidos, permanentemente vigilados por la Inquisición. Aunque eran ya cristianos, muchos seguían en secreto las normas de su religión, suscitando sospechas y acusaciones. El tabú del cerdo era el signo más llamativo, así como el cocinar con aceite.

El cronista Andrés Bernáldez, el cura de los Palacios, en su *Historia de los Reyes Católicos don Fernando y doña Isabel*, manifestaba los prejuicios de la época diciéndolo sobre los judeoconvertidos:

Así eran tragonos... Nunca dexaron el comer a costumbre judaica de manjarejos e olletas de adefinas e manjarejos de cebollas e ajos refritos con aceite; e la carne guisavan con aceite, e lo echavan en lugar de tocino e de grosura, por escusar el tocino. E el aceite con la carne e cosas que guisan hace oler muy mal el resuello, e así sus casas e puertas hedían muy mal a aquellos manjarejos; e ellos

esomismo tenían el olor de los judíos, por causa de los manjares e de no ser bautizados... No comían puerco sino en lugar forçoso; comían carne en las cuasmas e vigalias e quatro ténporas en secreto<sup>5</sup>.

También resultaba muy significativa la cocina de las fiestas, el sabat, la Pascua: «Guardavan las pascuas e sábados como mejor podían [...]. Tenían judíos rabíes que les degollavan las reses e aves para sus negocios; comían pan cenceño al tiempo de los judíos, carnes tajales, haciendo todas las ceremonias judaicas de secreto, en cuanto podían, así los hombres como las mugeres». La Inquisición detuvo a «unos veinte de aquellos christianos nuevos que estavan ayuntados de cuatro en cuatro e de çinco en çinco, haziendo su Pasqua con pan çençeño e lechugas e las cosas neçesarias».

Mientras los conversos que se habían quedado mantenían como podían sus costumbres alimentarias, los judíos expulsados en 1492 se llevaron consigo su cultura culinaria, y durante siglos la conservaron y la difundieron por las tierras donde fueron a vivir, especialmente por el Mediterráneo oriental, llegando a influir en la cocina otomana.

## LOS ALIMENTOS QUE VINIERON DE ORIENTE

Gran impacto sobre la alimentación española tuvieron los ocho siglos de presencia islámica (711-1492). La inserción de al-Ándalus en el mundo islámico supuso la introducción de nuevos productos, nuevas técnicas, nuevos platos, nuevos sabores. Más allá de la confrontación, el mestizaje culinario fue uno de los elementos de comunicación entre las culturas cristiana y musulmana de aquella época.

El proceso de cambio se basó en la agricultura. Las técnicas de cultivo se renovaron y se desarrolló mucho el regadío. Esta modernización de la agricultura no solo trajo una mayor cantidad de productos debido a su gran rendimiento, sino que además aparecieron nuevos alimentos en las cocinas de la península. La expansión islámica propició la difusión de múltiples productos que, procedentes de Oriente, llegaron hasta la península ibérica. Fueron muchas y muy importantes las plantas viajeras que se cultivaron y se incorporaron a la alimentación, a través de la presencia de los musulmanes. Extendidas en al-Ándalus pasaron también a la cocina cristiana. Cereales como el arroz y el sorgo, muchas frutas como la cidra, la naranja amarga, el limón, la lima, el pomelo, el plátano, el melón, la sandía, y muchas verduras como berenjenas y espinacas, comenzaron siendo productos

---

<sup>5</sup> Andrés Bernaldez, *Memorias del reinado de los Reyes Católicos*, edición de Manuel Gómez Moreno y Juan de Mata Carriazo, Madrid, Real Academia de la Historia, 1962, págs. 96-97.

exóticos para acabar ocupando siglos después lugares destacados en la cocina española<sup>6</sup>.

Muy significativo es el caso del arroz, ingrediente principal de uno de los platos típicos españoles por excelencia, la paella. El arroz es la semilla de la planta *Oryza sativa*. Se trata de un cereal considerado alimento básico en muchas culturas culinarias, en especial la cocina asiática. Su origen es objeto de controversia entre los investigadores; se discute si fue en China o en la India. Ya en el siglo XVIII, Francisco de Paula Martí, en un trabajo titulado *Sobre el arroz y su cultivo, particularmente en el reino de Valencia*, afirmaba:

El arroz es uno de los mejores y más sanos alimentos del hombre, y el más común y socorrido en casi todas las naciones, particularmente en la India y en la China. En la mayor parte del Asia y del África es casi el único, y tan fácil su condimento que con cualquiera sustancia, manteca o aceite y sal se puede comer con gusto<sup>7</sup>.

Fue traído a España por los musulmanes. Se dice que el arroz cocinado con leche hacía las delicias del filósofo y médico cordobés Abul-Walid Muhammad ibn-Rushd, más conocido como Averroes (1126-1198). El arroz se extendió por diversos lugares, especialmente por la región valenciana. Como afirmaba Cavanilles en sus *Observaciones sobre el cultivo del arroz en el reino de Valencia*: «El arroz se cultiva en el reino de Valencia desde tiempo inmemorial, y su cosecha constituye la principal riqueza de aquella provincia»<sup>8</sup>.

El nuevo cereal tuvo un gran éxito en la cocina cristiana. En el primer recetario de cocina publicado, el *Libre de Coch* de Maestre Robert hay varias recetas: «De fara de farina de arros», «Arros en brou de carn» y «Arros en cassola al forn». La harina de arroz se utilizaba como ingrediente de muchos platos. En la traducción al castellano, el *Libro de Guisados y potajes* de Ruperto de Nola, se mantienen las mismas recetas: «Farro de harina de arroz», «Arroz con caldo de carne» y «Arroz en cazuela al horno». Pero todavía más importante, la harina de arroz era el ingrediente principal del famoso «manjar blanco», plato estrella de la época moderna.

---

<sup>6</sup> Antoni Riera i Melis, «Las plantas que llegaron de Levante: Acerca del legado alimentario islámico en la Cataluña Medieval», en *Anuario de estudios medievales*, núm. 31, fascículo 2, 2001, págs. 787-842.

<sup>7</sup> Francisco de Paula Martí, «Sobre el arroz y su cultivo, particularmente en el reino de Valencia», en Gabriel Alonso de Herrera, *Agricultura General. Adicionada por la Real Sociedad Económica Matritense*, tomo I, Madrid, Imprenta Real, 1819, pág. 196.

<sup>8</sup> Antonio José Cavanilles y Palop, *Observaciones sobre el cultivo del arroz en el reino de Valencia*, Madrid, Imprenta Real, 1796.



En todos los demás libros de cocina no faltará nunca alguna receta. En el recetario de Hernández de Maceras el arroz estaba presente en varios platos, arroz de grasa, arroz con leche, arroz de aceite o manteca. Martínez Montañó explicaba «Cómo se ha de hacer el arroz» y daba varias recetas: «Buñuelos de arroz», «Cazuela de arroz», «Arroz a la portuguesa», «Arroz de grasa» y «Cazuela de arroz sin dulce». Apreciadísimo era el arroz con leche, que no podía faltar en los banquetes, en los que se servía en medio de los platos de carne, para hacer de contrapunto entre salado y dulce. A medida que pase el tiempo se descubrirán mil maneras de preparar el arroz, pero siempre sin olvidar la tradición. Según Martí, «en Europa y en América se destina principalmente para sopa, y usan de su harina para hacer varios platos de repostería, como el manjar blanco».

Pero en ningún lugar mejor que en Valencia para saber prepararlo. Como escribía Francisco de Paula Martí en pleno siglo XVIII: «Los valencianos tienen la vanidad, a mi parecer bien fundada, de que nadie ha llegado a saberle condimentar mejor que ellos, ni de más diferentes modos, y es preciso confesarles la preferencia, pues con cualquier cosa que lo guisen sea de carne, de pescado o con legumbres solas, es sin duda un bocado sabroso, y tanto mejor cuanto más sustancia se le echa».

A continuación desvelaba el secreto del buen hacer valenciano con el arroz:

Para que el arroz a la valenciana salga como le hacen aquellos naturales es preciso que se cueza a fuego muy activo, prefiriendo el de llama, a fin de que no se interrumpa el hervor. Para saber la cantidad fija de caldo que se necesita, sea cual fuere la que se pretenda guisar, llevan generalmente la regla de removerlo con una cuchara de palo, y antes que se repose enteramente, la plantan en el centro de la vasija, y si se mantiene sin movimiento le añaden algo más, y repiten lo mismo hasta que la cuchara se tartalee sin caerse, que es cuando tiene suficiente. Activan la lumbre para que levante pronto el hervor, y procuran sostenerla hasta que el caldo está cerca de consumirse, y entonces prueban el grano a fin de ver si está bien penetrado hasta el corazón. Si lo está, lo separan del fuego inmediatamente, lo dejan reposar, y aquella pequeña porción de caldo la absorbe, y queda entero, bien cocido, esponjado y suave al paladar; pero si se observa al probarlo que todavía está algo duro, le añaden algo más de caldo, procurando que esté caliente para que no se interrumpa el hervor; porque si esto sucede, el resultado es deshacerse sin que se consiga el que se penetre, quedando duro el corazón del grano. Casi nunca es necesario añadirle más caldo que el que dijimos al principio, y si acontece alguna vez es porque el arroz está muy bien granado, y necesita algo más de humedad para penetrarse bien. Las demás circunstancias del condimento quedan al arbitrio del que lo guisa, y será tanto mejor, cuanto más delicada la sustancia que contenga, como queda insinuado<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Gabriel Alonso de Herrera, *Agricultura general*, ed. cit., tomo I, pág. 197.

El comúnmente llamado arroz a la valenciana, en la versión actual de paella, constituye uno de los platos típicos más destacados de la cocina española.

La berenjena (*Solanum melongena*) es una planta anual del género *Solanum* dentro de la familia de las solanáceas. Su nombre proviene del persa, luego pasó al árabe y de ahí al español. Su cultivo es antiquísimo, desde más del 2000 a.C. y su origen se sitúa en el sudeste asiático. Llevada por comerciantes árabes pasó al norte de África y más tarde, en la Edad Media, entró a Europa por la España musulmana. Tuvo tal éxito que muy pronto pasó a la cocina judía y a la cocina cristiana.

Las primeras referencias sobre la berenjena en lengua castellana se encuentran en el *Cancionero de Baena*, del siglo xv, donde se citan sus usos y virtudes. Siempre en relación con la cocina judía se la menciona en diversas coplas: «En la boda del aljama / non se comí peliagudo, / ni piscado sin escama / en quanto 'l marido pudo / sino mucha varagena / y açafrán con açeguilla / y quien Ihesu dihga en la cena / que no coma albondiguilla»<sup>10</sup>. Cervantes en el *Quijote* también la cita como alimento propio de los musulmanes: «el autor de la historia se llama Cide Hamete Berenjena! —Ese nombre es de moro —respondió don Quijote. —Así será —respondió Sancho—, porque por la mayor parte he oído decir que los moros son amigos de berenjenas»<sup>11</sup>.

Es significativa la presencia de las berenjenas en los libros de cocina. Mestre Robert en el *Libre del Coch* (Barcelona, 1520) incluye varias recetas, «De Alberginies en cassola», «Alberginias esepsses» y «Alberginies a la morisca», que pasan a la versión castellana de Ruperto de Nola (Toledo, 1525), berenjenas a la cazuela, espesas, a la morisca, añadiendo la «cazuela moxí», que estaba hecha de berenjenas. Hernández de Maceras (Salamanca, 1607) explicaba cómo se habían de aderezar las berenjenas; Martínez Montañón, en su libro de cocina cortesana (Madrid, 1611), además de señalar que la manera más común era servir las gratinadas con queso, incluía varias recetas, una «cazuela mogí de berenjenas», dos de berenjenas rellenas, una con relleno vegetal y otra con relleno de carne, y por último berenjenas en escabeche.

Muy significativa, también para valorar su difusión, era su presencia en los recetarios manuscritos femeninos, como el titulado *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades*. Entre las recetas de verduras gozaban de gran popularidad las de berenjenas, incluyendo conservas y preparaciones saladas y dulces. Como ejemplo puede citarse una receta de berenjenas, un producto de la cocina islámica cuya introducción en la cocina cristiana española fue muy precoz, que se acabó endulzando con azúcar y miel:

---

<sup>10</sup> *Cancionero castellano del siglo xv*, vol. II, pág. 590, citado por Julio Caro Baroja, *Los judíos en la España moderna y contemporánea*, Madrid, Ediciones Arión, 1961, vol. I, pág. 304.

<sup>11</sup> Miguel de Cervantes, *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, II parte, capítulo II.

An de tomar Alberengenas que sean medianas, bulgan en agua y quando sean cozidas partirlas an medio por medio y sacarán la molla y píquenla en un mortero y tomen queso de Mallorca y de Serdenia y un poco de pan rallado y huevos y todas salsas y henchirán desto lo quedo ante de donde se quitó la molla y después facirlas an de una parte y otra y pasarlas an por açúcar miel y canela<sup>12</sup>.

Las espinacas eran originarias del noroeste de India y de Nepal. Su cultivo se extendió después por Persia. Los árabes la introdujeron en España hacia el siglo xi. En los siglos xii y xiii, el escritor y agrónomo Ibn al-Awwam la consideró «la mejor de las hortalizas». San Alberto Magno hizo referencia a ellas en el siglo xiii. Su cultivo se extendió por toda Europa alrededor del siglo xv. A partir del siglo xvi aparece repetidamente en los libros de cocina españoles, tanto en los cortesanos como en los más populares, lo que indicaba su gran aceptación. En el libro del Coch de Mestre Robert figura una receta de «*espinachs capolats*» y aparecen las espinacas como uno de los ingredientes del llamado «*potatge modern*». Lo mismo en la versión castellana, «*espinacas picadas*», y una mezcla de espinacas con acelgas y borrajas en el «*potaje moderno*». Hernández de Maceras incluía una receta de espinacas, fritas, y otra para hacer una «*escudilla de garbanzos con espinacas*». Martínez Montaña explicaba «cómo se aderezan las espinacas» y se inclinaba a prepararlas con pasas y piñones, y daba también una receta de espinacas a la portuguesa, que consistía en aderezarlas con vinagre y cilantro y mezclarlas con huevos, para hacer una especie de tortilla.

La naranja es una fruta cítrica comestible obtenida del naranjo dulce (*Citrus × sinensis*), del naranjo amargo (*Citrus × aurantium*) y de naranjos de otras especies o híbridos, antiguos híbridos asiáticos originarios de la India, Vietnam o el sureste de China. La palabra española «naranja» proviene del sánscrito *narang*, sin embargo no es una palabra nativa de esa lengua y no están claros sus orígenes. La palabra junto con la fruta fue llevada desde Oriente hacia Occidente: del sánscrito pasó al persa, luego al árabe y de ahí al español. La única naranja conocida en la Edad Media en Europa era la *Citrus aurantium*, de sabor amargo. España la llevó a América. Posteriormente ocurriría un cambio importante, Portugal trajo en el siglo xvi la *Citrus sinensis* y *Citrus reticulata*, de sabor dulce. Primero llamadas en español respectivamente «naranja de China» y «naranja mandarina» o «tangerina», la *Citrus sinensis* acabó por tomar el nombre de «naranja» a secas, antes reservado a la *aurantium*, que pasó a ser llamada «naranja amarga». La *Citrus reticulata* fue perdiendo el nombre «naranja» hasta quedarse sencillamente como «mandarina». Con las naranjas, como con otros cítricos, se hacían sobre todo conservas dulces. De las naranjas se hacía una especie de mermelada de naranja amarga que era muy apreciada. En el libro de cocina de Martínez Montaña figura en el capí-

---

<sup>12</sup> Biblioteca Nacional, Ms. 6058, fol. 1.

tulo de conservas una receta hecha de naranjas con azúcar. También se utilizaban las naranjas para exprimir su zumo y acompañar el pescado, tanto asado como frito.

El sabor ácido era muy del gusto de la época medieval y moderna. Los cítricos, naranjas, limones, limas, sobre todo las naranjas, servían de acompañantes a los tradicionales asados y a muchos otros platos de carne y de pescado. Los bodegones de la época confirman la habitual presencia de las naranjas en la cocina y en la mesa de la España moderna. El bodegón con objetos de orfebrería de Juan Bautista de Espinosa, de 1624, presenta diversas piezas del servicio de mesa y junto a saleros y especieros incluye la naranja (Colección Masaveu). De la primera mitad del siglo XVII, la escena de cocina atribuida a Alejandro de Loarte (Rijks Museum, Ámsterdam) y la escena de dos hombres y una muchacha a la mesa, atribuida a Velázquez (Museo de Bellas Artes, Budapest), cuentan ambas con naranjas entre los alimentos representados. Y el bodegón con besugos y naranjas, de Luis Meléndez (Colección Masaveu), de 1772, parece recordar en pleno siglo XVIII la receta de Hernández de Maceras de besugo fresco cocido, condimentado con naranja y pimienta. La gama de sabores ácidos y agrios servía para acompañar, por ejemplo, a los asados, tan importantes en la cocina de la época. Pimienta, sal, naranja y, a veces, vino blanco o vinagre o agraz, era el condimento de muchas piezas de carne asada. En esta misma línea del gusto se hallaban los tradicionales escabeches, preparados a base de vino blanco, vinagre, ruedas de limón, especias, laurel y sal.

Los musulmanes introdujeron algunos nuevos alimentos y potenciaron otros, produciendo cambios muy significativos en la alimentación de la península ibérica, directamente sobre la sociedad islámica, indirectamente sobre la sociedad cristiana. Dos ejemplos muy representativos de la gran importancia que los musulmanes dieron a productos ya muy valorados en tiempos antiguos en el mundo mediterráneo son las almendras y el azafrán.

La almendra es el fruto del almendro (*Prunus dulcis*). Tiene su origen en las regiones montañosas de Asia Central donde es cultivado desde el año 5.000 a.C., se tiene constancia escrita de este cultivo desde el año 350 a.C., y se extendió gracias a las rutas comerciales por el resto de regiones de Asia. La propagación por la zona mediterránea se debió a los fenicios, griegos, romanos y árabes; los fenicios fueron los primeros que introdujeron las semillas y los griegos quienes lo cultivaron. Los árabes fueron los que culminaron su periodo de expansión en el siglo VII difundiendo el almendro en España.

El azafrán, espléndido aromatizante y magnífico colorante, que aporta un intenso color dorado a los platos, es una especia que se obtiene de los estigmas de la flor de *Crocus sativus*. Es un cultivo muy antiguo, que se remonta a tres mil años, y abarca diferentes culturas, continentes y civilizaciones. Son variadas y diversas las referencias sobre su uso en ceremonias religiosas, en medicina, en gastronomía. El azafrán desempeñó un importante papel en el mundo clásico: primero en Grecia, después en Roma. El cultivo en Europa empezó a decaer con la caída del Imperio

romano. La situación cambió con la invasión islámica de la península ibérica desde el norte de África. Dos siglos después de la conquista, los musulmanes empezaron a plantar de nuevo el azafrán en las actuales provincias de Andalucía, La Mancha y Valencia. El azafrán también desempeñó un importante papel en la Cataluña medieval. El azafrán catalán de la Horta de Sant Joan era reconocido por su alta calidad internacionalmente y era uno de los centros de venta más importantes del Mediterráneo tanto en la Baja Edad Media como en la Edad Moderna.

En España el principal uso del azafrán es el gastronómico. Tuvo un éxito enorme tanto en la cocina musulmana como en la cocina cristiana. Se utiliza en pequeñas cantidades, como condimento y colorante, en guisos, maceraciones, arroces, etc. En la cocina de la Corona de Aragón, en parte por ser la única especia no importada, junto con las hierbas silvestres como el tomillo o el romero, era la más frecuente en todos los recetarios, como el *Llibre de Sent Soví* o el *Libre del Coch*. Una receta en la que se usaba mucho azafrán era el Broet de Madama:

Les ametles pe[n]dras q[ue] no sien parades e pinyons q[ue] sien net e blancs e picau tot plegat: e quant sia tot picat exatar ho has ab bo[n] brou de gallines: e ap[re]s passau p[er] estameya: e ap[re]s met ho en vna olla ahon haja a bullir e met y aq[ue]stes salses gíngebre: pebre lo[n]ch e garangal tot picat: vaja enla olla ense[m]ps ab joliuert e orega: e vn poch de polioli: e bulla tot enseps ab molt çafra: e qua[n]t haura be[n] bullit q[ue] co[n]egues q[ue] fassa a leuar d[e]l foch pe[n]dras vna dotzena de o[us] d[e]batuts ab vinagre e met los enla olla: e fes per manera q[ue] lo dit brou sia vn poch agre emp[er]o no massa: e com hi metras lo brou guarda q[ue] no sia massa calt perq[ue] nos pre[n]guessen encontine<n> los ous: e mena tostemp[s] ab vna menadora de fust com los ous hi sien sino encontinent se destriarien<sup>13</sup>.

También se usaba profusamente el azafrán en la cocina levantina, castellana y andaluza. Aunque era caro y, por tanto, no al alcance de todos, el azafrán era muy apreciado en los siglos XVI y XVII. Con el afrancesamiento gastronómico a partir del siglo XVIII fue menguando su uso en la alta cocina, pero continuó triunfando en la cocina popular. Martí dedicaba unos capítulos al cultivo del azafrán y terminaba hablando de sus cualidades y aplicaciones: «Se hace un uso muy general en todas partes del azafrán para sazonar y preparar nuestros manjares; se echa en corta cantidad en las sopas y en varios guisos y salsas, á las que da un realce y gusto particular por el color y sabor que les comunica. Con el azafrán se da el color amarillo a los fideos, macarrones y otras pastas semejantes»<sup>14</sup>. Actualmente se usa en muchos platos típicos a base de arroz, como la paella o el arroz a banda, y de

---

<sup>13</sup> Ruperto de Nola, *Libre de doctrina Pera ben Servir: de Tallar: y del Art de Coch*, Barcelona, Carles Amoros, 1520.

<sup>14</sup> En Gabriel Alonso de Herrera, *op. cit.*, tomo I, pág. 202.

pasta, como los fideos a la cazuela o la fideuà. También en salsas y como condimento y colorante en muchos guisos.

## LA COCINA ANDALUSÍ

En la cocina de los musulmanes, el tabú del cerdo era el principal elemento de diferenciación con los cristianos, utilizado como elemento de identidad y de contraste<sup>15</sup>. En el consumo del resto de las carnes había una gran coincidencia, salvo que los animales debían sacrificarse de manera ritual. Consumían muchas clases de carnes, sobre todo cordero, carnero, cabrito y aves, especialmente gallina y pollo. Entre los platos de carne uno muy popular eran las *isfiriya*, un tipo de albóndigas. En España para muchos platos tenemos una palabra muy genérica, *albóndiga*, que quiere simplemente decir bola, del árabe *al-búnduga*, y esta a su vez del griego póntica, que significa nuez. El diccionario de Covarrubias del siglo xvii dice de albóndiga: «El nombre y el guisado es muy conocido, es carne picada y sazonada con especies, hecha en forma de nuezes, o bodoques, del nombre *bunduqun*, que en arábigo vale tanto como avellana, por la semejança que tiene en ser redonda». En la misma línea la define el *Diccionario de Autoridades* del siglo xviii: «Guisado compuesto de carne picada, huevos, y especias con que se sazona, mezclándose todo en forma redonda como un bodoque o nuez». Muy populares eran también las empanadas de carne, los embutidos de cordero o vacuno y los pinchitos. Un plato de lujo de la cocina islámica era el llamado «completo», consistente en un carnero relleno y asado.

Los cereales, alimento esencial en todo el Mediterráneo, mantenían un lugar destacado. Se comían de muchas maneras: panes de cereales secundarios, gachas de sémola, grano o migas de pan, el *Alcuzcuz* o *cuscus*, muy popular en el reino de Granada desde el siglo xiii, cereal con *harisa*, una salsa picante, la *tarida*, un plato de cereal con carne, la *asida*, masa hecha con agua y harina de trigo a la que se añadía grasa y verduras. El alcuzcuz tuvo también éxito entre los cristianos. Del aprecio que le tenían da testimonio su incorporación a principios del siglo xvii al recetario cortesano por excelencia, el de Martínez Montañón, que daba dos recetas, «Cómo se hace el alcuzcuz» y «Cómo se guisa el alcuzcuz». Calderón de la Barca lo menciona en *El gran Príncipe de Fez* (Jornada 3), haciendo referencia a su paso de la cocina islámica a la cocina cristiana: «¿Alcuzcuz?, ¿qué alcuzcuceas? / que ya no soi alcuzcuz, / sino christiana menestra». En el siglo xviii figura en el *Diccionario de Autoridades* de la Real Academia: «Alcuzcuz: Grano de pasta de harina cruda, del qual después de cocido se hacen varios guisados, especialmente entre los Moros, que le usan mucho. Es voz árabe del verbo *Cazcase*, que según el

---

<sup>15</sup> L. Benavides-Barajas, *Al-Ándalus, la cocina y su historia*, Motril, Editorial Dulcinea, 1992. Inés Eléxpuru, *La cocina de al-Andalus*, Madrid, Alianza, 1994.

P. Guadix vale hacer granos o pelotillas, añadido el artículo Al. Y según Urtea en su terminación árabe, se llama *Cuscusun*».

Las frutas y verduras tenían una presencia muy importante en la alimentación musulmana. Se hacía un gran consumo de hortalizas y se apreciaban mucho las frutas frescas y los frutos secos. Entre las frutas destacaban el melón, la sandía, el membrillo, el albaricoque o el higo, traído en tiempos de Abd al-Rahman II (790-852) desde Turquía y que alcanzó gran fama en Málaga. Las verduras eran muy abundantes y de gran calidad. Muy apreciados eran los espárragos, las alcachofas y las berenjenas, que se servían en los banquetes. De gran consumo eran las legumbres, garbanzos y lentejas, o las hortalizas, como la calabaza, la zanahoria, el nabo, el pepino, el ajo, la cebolla, las acelgas, las espinacas y ciertas variedades de judías o alubias, adaptación castellana de su nombre árabe *allubiya*. Las preparaciones eran muy variadas: ensaladas aliñadas con aceite de oliva y aderezadas con hierbas aromáticas, verduras cocidas, asadas o guisadas.

La pesca fue también muy importante. Las técnicas de pesca árabes lograron un fuerte arraigo en la península, empleaban redes de pescar denominadas jábe-gas, destacaban las almadrabas (*mandra* significa establo), técnicas que continúan empleándose hoy en las costas mediterráneas. Las gentes que vivían cerca de la costa comían pescado en abundancia. Muy populares eran el atún y las sardinas. Se preparaban de muchas maneras: fritos, marinados o conservados en salazón.

Una de las preparaciones del pescado con más éxito en la cocina musulmana era el escabeche. Era un método para la conservación de alimentos en vinagre, una forma de marinado, y la técnica consistía básicamente en el precocinado mediante un caldo de vinagre, aceite frito, vino, laurel y pimienta en grano. La palabra escabeche deriva del árabe-persa «guiso con vinagre», que en Persia se refería a un guiso de carne con vinagre y otros ingredientes que ya aparece citado en *Las mil y una noches*. Se utilizaba casi únicamente con carne y se desarrolló paralelamente también en otros países árabes. La preparación de escabeches de carne aparece en diversos tratados andalusíes. En España se aplicó también al pescado, que acabaría convirtiéndose en la versión más típica.

En la cocina cristiana tuvo también mucho éxito el escabeche y se convertiría de inmediato en una elaboración muy característica de la cocina española. Como «escabeyg» figura en el manuscrito medieval del Sent Soví. En el libro de Ruperto de Nola hay una receta de «Buen escabeche», hecho a base de vinagre y miel, para conseguir el sabor agrídulce tan del gusto de la época. Los tradicionales escabeches, muy utilizados en el libro de Hernández de Maceras, estaban preparados a base de especias, laurel, vino blanco, vinagre, ruedas de limón y sal. A principios del siglo XVII, Martínez Montañón daba indicaciones muy precisas en su libro sobre cómo confeccionar escabeches y daba una receta de escabeche de atún.

Se escabechaba el pescado y también la carne. Hernández de Maceras explica cómo preparar el escabeche de perdiz y da una receta de perdiz escabechada. Tam-

bién da otra receta de besugo escabechado. El escabeche de conejos era muy popular, aparecía en el libro de Ruperto de Nola y también en el de Diego Granado y en el de Domingo Hernández de Maceras. Alejandro Dumas describió como típico español un escabechado de liebre con poco azafrán y más pimentón. A lo largo de la historia culinaria española, el pimentón, venido de América, fue sustituyendo poco a poco al azafrán. Los libros de cocina española incluyen siempre diversas recetas de elaboración de escabeches, de pescado y de carne, como sardinas en escabeche y perdices en escabeche.

Muy característicos eran los sabores. Se utilizaban muchas hierbas aromáticas, como el cilantro, la albahaca, la alcaravea, el azafrán, el comino, el ajonjolí, el tomillo y multitud de especias orientales a partir de las que se preparaban mezclas características. Peculiar era el uso del *almorí*, una salsa parecida al *garum*. Distintivo esencial era el aceite de oliva y el gusto por las frituras. En muchos platos había un predominio del sabor agridulce, pero también había enorme afición por el dulce y por la elaboración de siropes y mermeladas.

Los postres fueron dentro de la gastronomía española uno de los capítulos que se vieron más influidos por los árabes. No solo introdujeron la caña de azúcar y enseñaron a refinarla, sino que revolucionaron los pasteles y dulces, hasta entonces más sencillos, elaborados de forma parecida al pan y luego endulzados con miel. Los dulces principalmente se consumían fritos u horneados. Entre los fritos encontramos los famosos buñuelos y las almojábanas, una especie de tortas de queso fritas. Otros postres desarrollados por la influencia árabe son el arrope, un sirope que se usa de forma similar a la mermelada. Especial recuerdo merecen los dulces típicos de la Navidad: los turrones y los mazapanes, el origen de ambos se remonta a la época musulmana.

Los recetarios de cocina islámica pertenecían a diversas épocas y eran de orígenes diversos: sirios, egipcios, iraquíes... Uno de los autores más importantes en la transmisión de las recetas de Oriente al califato de Córdoba fue Abul-Hasan Ali ibn Nafi, conocido como *Ziryab*, «Mirlo», debido a su tez oscura y hermosa voz. Fue un poeta, gastrónomo, músico y cantante de posible origen kurdo, aunque según otras fuentes era un liberto de ascendencia negra (Irak, 789-Córdoba, c. 857). Se hizo famoso por las refinadas costumbres orientales que introdujo en la corte cordobesa. En el año 822 viajó a la península portando con él recetas, música y estilos de Oriente que pronto se instalaron en el califato. Introdujo costumbres como la de seguir un orden en el servicio de las comidas: sopas, pescado, carne y finalmente los postres. También introdujo el consumo de espárragos, el uso de copas de vidrio en lugar de las de oro y plata, y manteles de cuero fino. En la actualidad existe un plato que lleva su nombre, el ziriabí, un plato de judías (algunos autores hablan de habas) secas en salazón.

De los múltiples recetarios existentes en el mundo musulmán, del Occidente islámico se han conservado dos, uno del Magreb, un recetario anónimo que reco-



ge la cocina hispano-magrebí de la época almohade, y otro de al-Ándalus, el recetario de Ibn Razin, escrito en Murcia en el siglo XIII.

El manuscrito anónimo sobre cocina hispano-magrebí estaba escrito en el siglo XIII. Se componía de más de quinientas recetas culinarias de diverso origen y naturaleza, muchas de las cuales han llegado, de una manera u otra, hasta la actual gastronomía española. Además daba recetas de jarabes, preparados medicinales y numerosos consejos alimenticios, higiénicos, sobre utensilios y sobre el servicio de la mesa<sup>16</sup>.

Entre las recetas de carne destaca la variedad de aves: gallinas, pollos, ocas, perdices, palomas, pichones, zorzales, pájaros... También están presentes el cordero, el cordero, la oveja, la ternera, la liebre y el conejo. Entre las preparaciones no faltan las populares albóndigas. Los cereales, trigo, arroz, los presenta de muchas formas, por ejemplo en los platos de pasta, fideos, macarrones. Hay numerosos platos de verduras, coles, repollos, nabos, cebollas, espárragos, alcachofas, y legumbres, garbanzos; destacan las numerosas recetas de berenjenas, como el hervido de berenjenas rellenas y el plato de berenjenas con azafrán. También hay varios platos de pescado de mar y de río, como merluza y anguilas, y platos de huevos y de queso. Las preparaciones son muy variadas: hervidos, asados, fritos... Da varias versiones de empanadas, como la de carne y berenjena. Mucha atención presta a las especias y a las hierbas aromáticas: cilantro, comino, alcaravea, azafrán, mostaza... Hay recetas con frutas frescas y frutos secos, como manzanas, almendras, membrillos, ciruelas, dátiles, castañas, alfóncigos, nueces, piñones, y recetas de dulces, empleando tanto la miel como el azúcar de caña. Uno de los dulces más famosos que cita son las alcorzas. Curiosamente incluye varios platos que califica de judíos.

Ibn Razin al-Tuyibi fue un personaje relevante en un tiempo en que el imperio andalusí iba perdiendo terreno en la península ibérica ante el avance cristiano procedente del norte. Había nacido en Murcia hacia 1227 en el seno de una familia de filósofos y juristas. En 1243 el infante Alfonso de Castilla (futuro Alfonso X el Sabio) acordó con Ibn Hud al-Dawla el vasallaje de la ciudad, a través del Tratado de Alcaraz, incorporándola a la Corona de Castilla en forma de protectorado. Razin permaneció unos años más en la ciudad y finalmente emigró a Ceuta. Hacia 1251 abandonó Ceuta y pasó a Bugía, en la costa argelina. Durante esta estancia en Bugía se casó y formó una familia. En 1259 abandonó Bugía y marchó a Túnez. Se hizo famoso y numerosos viajeros procedentes del norte de África iban a visitarle. Murió el año 1293 en Túnez.

Fue autor de obras literarias e históricas, todas perdidas, y de un recetario de cocina, *Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*.

---

<sup>16</sup> *Cocina hispano-magrebí durante la época almohade, según un manuscrito anónimo del siglo XIII*, edición a cargo de Manuela Marín, traducción de Ambrosio Huici Miranda, Gijón, Trea, 2005.

El libro fue escrito, muy probablemente, entre 1228 y 1243. Contiene 428 recetas organizadas en 12 capítulos: 1. Panes y sopas desmigadas; 2. Clases de carne de cuadrúpedos; 3. Carnes de aves; 4. «El plato llamado *al-sanba*», la lengua y los callos; 5. Pescados y huevos; 6. La leche; 7. Las verduras; 8. Las legumbres; 9. Los dulces; 10. Los encurtidos; 11. Preparación de langostas y camarones; 12. Los jabones<sup>17</sup>.

De cereales daba numerosas recetas, como la de pan cocido al horno, de harina de trigo, de sopas de levadura, de confección del hojaldre, «que son las mantecadas», y de preparación y guiso de los fideos. En este apartado eran muy típicas las almojábanas. Su nombre español deriva del árabe ‘almugábbana’, que significa «mezcla hecha con queso». Ibn Razin daba la siguiente receta:

Se amasa la cantidad necesaria de harina de flor, una vez con agua y otra con aceite, y se le añade levadura y leche hasta que queda de la misma consistencia que la masa de los buñuelos, y se deja hasta que se vea que ha fermentado. Luego se unta de aceite una cazuela grande, extendiendo en ella un trozo de masa, y sobre ella un trozo de queso, y sobre el queso un trozo de masa, y así un poco de uno y otro poco de otra hasta dar fin de la masa y del queso. Luego se cubre con masa, como se hizo en la receta anterior, y se guisa del mismo modo al horno. Se riega luego con miel, se espolvorea con canela y pimienta y se come<sup>18</sup>.

En el Renacimiento, Ruperto de Nola incluyó en su libro de cocina otra receta, a la que llamó en catalán «De lesques de formatge frechs», traducida al español como «Torta de rebanadas de queso fresco». Actualmente las almojábanas se han convertido en una receta típica de algunas poblaciones del levante español como Alicante, Murcia y Aragón.

En el capítulo dedicado a las legumbres y verduras, incluía recetas de guisos de lentejas, zanahorias y otros muchos productos en que tan rica era la huerta musulmana. Añade también una manera de preparar las aceitunas. Sin duda el producto estrella eran las berenjenas, de las que Ibn Razin incluía una receta de tortilla:

Coges berenjenas dulces y las cueces con agua y sal hasta que quedan bien cocidas y se deshacen. Se deja escurrir el agua, se machacan y se revuelven en un plato con miga de pan rallado, huevo batido con aceite, cilantro seco y canela; se bate hasta que queda todo por igual. Luego se fríen tortas hechas con esta pasta en una sartén con aceite, hasta que se doran. Hazles una salsa de vinagre, aceite, almorí y ajo majado; que dé todo ello un hervor y se lo echas por encima<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> Ibn Razin Al-Tugibi, *Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*, traducción y edición de Manuela Marín, Gijón, Trea, 2007.

<sup>18</sup> *Ibid.*

<sup>19</sup> *Ibid.*

En el capítulo de las carnes, sobre las carnes de reses desglosaba seis apartados: 1. Platos con carne de vacuno; 2. Carne de borrego; 3. Carne de cordero; 4. Carne de choto; 5. Platos con carne de animales silvestres; 6. Todo lo que se elabora o acompaña a la carne de reses, como avellanas, sémola, trigo cocido y carne picada. Las recetas de carne eran muy numerosas, especialmente las de cordero, y también muy diversas, como las recetas de migas de cabezas de ternero, la gallina asada, los pichones, la liebre y el guiso de carne de animales salvajes. Las recetas de carne se completaban con las de pescado y las de huevos.

Abundantes eran las recetas de dulces, precedentes muy claros de dulces después muy típicos de la pastelería española. Algunos ejemplos pueden servir de ilustración.

Rosquillas rellenas de miel: Se toma bastante cantidad de miel y se hierve a fuego lento, después de quitarle la espuma. Se machacan rosquillas hechas sin relleno y almendras mondadas, y se añaden a la miel, con agua de rosas y las especias necesarias, con lo que se espesará la miel. Cuando esté bien cocida se retira de la lumbre y se deja enfriar. Luego se untan las manos de aceite, se hacen de la pasta tiras moldeadas entre las manos y se ponen en un plato. Se amasa harina como se dijo antes, y se extiende en trozos sobre la mesa, rellenándolas con las tiras de pasta mencionadas, se moldean sobre la mesa y se hacen roscas de la misma manera de antes. Si se quiere hacer con relleno de dátiles en vez de miel, se machacan dátiles de los llamados «sada ij» hasta que queden como sesos, después de haberlos limpiado y deshuesado. Luego se les añaden las especias dichas y se acaba la tarea como ya se dijo. La mayor parte de la gente prepara las roscas con dátiles<sup>20</sup>.

Muy típica era la alcorza, una masa dulce, cuyo nombre árabe señalaba su origen.

Alcorzas rellenas: Se amasan dos arrelde de harina de flor con agua, levadura, aceite y sal, de modo que quede una masa blanda. Luego se hace con azúcar y almendras lo mismo que antes y se extiende la mitad de la masa con la mitad del relleno y se sigue dándole palmadas con aceite, se hace una empanada y se deja que se leude. Se cuece luego al horno en una cazuela nueva vidriada, que se habrá untado con aceite. Cuando se dora se pone en una fuente y se vierte en ella miel caliente, después de hacer agujeros en la empanada con los dedos, para que absorban bien la miel. Se ponen encima piñones y se perfuma con almizcle. Se hacen luego con la mitad que queda de la harina tortas delgadas, que se rellenan con el resto del relleno, se fríen en aceite dulce y se ponen en una fuente, vertiendo encima miel hervida con nueces majadas; se perfuman con almizcle y se comen<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> *Ibid.*

<sup>21</sup> *Ibid.*

De su permanencia en la cocina española da idea la definición que figura en el *Diccionario de Autoridades* del siglo XVIII:

Alcorza: Massa o pasta de azúcar mui blanca y delicada con que se suele cubrir o bañar qualquier género de dulce, haciendo de ella diversas labores. También de sola esta pasta se forman aleruyas, flores, ramos, y otras cosas con mucho primor, y artificio. Es voz Árabe según Covarr. por formarse del verbo *Carese*, que significa massar, y hacer pasta, añadido el artículo Al.

En 1492, tras la caída de Granada en manos de los Reyes Católicos, a los musulmanes se les permitió conservar su religión, su cultura y sus costumbres, pero tras la rebelión de 1500 fueron obligados a convertirse al cristianismo y se les prohibió mantener su estilo de vida en todo lo que se consideraba relacionado con el islam, incluida su alimentación. En el panorama de la cocina morisca, destacaban los platos festivos, como la cazuela blanca, el cuscús de las bodas y el «mizgueme» de Año Nuevo y Ramadán, que eran tortas de harina hechas con aceite y queso<sup>22</sup>.

Estos moriscos, cristianos nuevos, suscitaban muchas sospechas por practicar secretamente su religión. Existía hacia ellos un gran rechazo religioso y cultural, y con facilidad podían ser denunciados a la Inquisición, acusándolos de seguir prácticas culinarias islámicas o simplemente por rechazar comer cerdo.

La alimentación funcionó entre los moriscos como signo de identidad en lo religioso y lo cultural, y poderoso factor de diferenciación y resistencia. Pedro de Valencia, en su *Tratado acerca de los moriscos en España* (1613), afirmaba: «No solo no quieren parecer cristianos, sino que hacen todo lo posible para distinguirse en la lengua, traje, comida y casamientos de ellos»<sup>23</sup>.

Los cristianos tenían una actitud ambivalente ante la cocina morisca, por una parte la consideraban positivamente, incorporaban sus productos y tomaban ejemplo de sus elaboraciones, pero mantenían muchas sospechas, reticencias y rechazos. Pedro Guerra de Lorca, en su obra *Catecheses Mystagogicae proaduenis ex Secta Mahometana*, de 1586, decía: «Si los alimentos servidos y condimentados al estilo del país no diesen margen a tantas supersticiones, debían ser servidos a la mesa del rey y no ser prohibidos jamás a estos comensales. Más como es íntima su relación con el rito mahometano, no deben los párrocos tolerar su uso, ni siquiera en los convites nupciales»<sup>24</sup>.

---

<sup>22</sup> Teresa de Castro, «L'émergence d'une identité alimentaire: musulmans et chrétiens dans le royaume de Grenade», en M. Bruegel y B. Laurioux, *Histoire et Identités alimentaires en Europe*, París, Hachette, 2002, págs. 169-185.

<sup>23</sup> Pedro de Valencia, *Tratado acerca de los moriscos de España*, edición de Rafael González Cañal, León, Universidad de León, 1999, pág. 79.

<sup>24</sup> Pedro Guerra Lorca, *Chatechesi mystagogicae pro aduenis ex secta Mahomatana ad Parrochos et Potestates*, Madrid, Pedro Madrigal, 1586, fol. 56.

Aunque con muchas suspicacias, las obras que hablaban de los moriscos daban información interesante sobre sus hábitos alimentarios. Bermúdez de Pedraza, en la *Historia eclesiástica de Granada* (1639), decía que eran «cristianos aparentes y moros verdaderos» y que suspiraban por las ollas de Egipto, por su oveja y cabra y por sus zambros<sup>25</sup>. Pedro Aznar de Cardona, en la *Expulsión justificada de los moriscos españoles* (1612), decía que consumían harinas de legumbres, lentejas, panizo, habas, mijo y pan, y precisaba que con el pan juntaban pasas, higos, miel, arropo, leche y frutas y verduras del tiempo, como melones, pepinos y duraznos. Testimoniaba que no bebían vino, una señal más de sus prácticas islámicas, pues el vino estaba prohibido por el Corán. Señalaba también que no compraban carne o caza muerta, sino aquella degollada ritualmente. Concluía afirmando que «las cosas que comían eran viles»<sup>26</sup>.

Las influencias de la cocina islámica en la cocina cristiana son numerosas y algunas muy sorprendentes. Una manera general de referirse, con razón o sin ella, a los platos de ascendencia musulmana era denominarlos «a la morisca». Ruperto de Nola, en su *Libro de guisados, manjares y potajes*, da una receta de berenjenas a la morisca, ofreciendo la alternativa entre tocino y aceite, y explicando que los musulmanes no comen tocino.

Berenjenas a la morisca: Las berenjenas mondarás hacerlas quatro quartos: y mondadas de la corteza ponlas a cozer, y desque sean bien cozidas: quitarlas has del fuego: y entonces espremlas entre dos tajaderos de palo que no les quede agua, y después picarlas con un cuchillo, y vayan a la olla y sean muy bien sofréidas con buen tocino, o con aceyte que sea dulce, porque los moros no comen tocino, y desque sean bien sofréidas ponlas a cocer en una olla, y echarle buen caldo grueso: y la grassa de la carne y queso rallado que sea muy fino y a todas cilantro molido, y después tornearlas con aravillo como calabazas, y desque sean cerca de cocidas, pondrás yemas de huevos batidos con agraz como si fuesen calabazas<sup>27</sup>.

También hay en el libro de Nola otra receta de calabazas a la morisca, en este caso sin ingredientes prohibidos para los musulmanes.

Francisco Martínez Montaña, el famoso cocinero de la corte de los Austrias, en su libro *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conserjería*, incluye una receta muy popular en los siglos XVI y XVII, la «Gallina morisca», una receta ya plenamente incorporada a la cocina cristiana en la que ya solo se utiliza tocino, sin ninguna explicación:

---

<sup>25</sup> Francisco Bermúdez de Pedraza, *Historia eclesiástica: principios, y progresos de la ciudad, y religión católica en Granada*, Granada, Andrés de Santiago, Imprenta Real, 1638 (1639).

<sup>26</sup> Pedro Aznar de Cardona, *Expulsión justificada de los moriscos españoles y suma de las excelencias christianas de nuestro Rey Don Felipe III*, Huesca, Pedro Cabarte, 1612, pág. 33.

<sup>27</sup> Ruperto de Nola, *Libro de guisados, manjares y potajes*, segunda edición, Logroño, Miguel Eguía, 1529, fol. XXVI.

Asarás un par de gallinas, y luego harás los cuartos; y cortarás un poco de tocino en dados muy menudos, y los freirás muy bien hasta que estén blancos, y échale un poco de cebolla picada muy menuda, y ahogará las gallinas con este tocino, y cebolla, y échale un poquito de vino, un poco de vinagre, y si hubiera un poco de manteca fresca se le puede echar. Sazona con todas las especias: en este platillo no se echan huevos. Ha de salir un poco agrio. Si le quisieras echar un poco de verdura picada podrás<sup>28</sup>.

A los testimonios culinarios se añaden los literarios. Francisco Delicado, un escritor de origen andaluz afincado en Italia, en su *Retrato de la Lozana andaluza* (Venecia, 1528), al narrar las habilidades de Aldonza como cocinera, recoge muy bien la huella de la cocina islámica en la cocina española en las primeras décadas del siglo XVI:

Pues más parezco a mi agüela que a mi señora madre, y por amor de mi agüela me llamaron a mí Aldonza, y si esta mi agüela vivía, sabía yo más que no sé, que ella me mostró guisar, que en su poder aprendí hacer fideos, empanadillas, alcuzcuzu con garbanzos, arroz entero, seco, graso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro verde, que se conocían las que yo hacía entre ciento [...]. Pues, ¿adobado no hacía? Sobre que cuantos traperos había en la cal de la Heria querían proballo, y máxime cuando era un buen pecho de carnero. Y ¡qué miel! Pensá, señora, que la teníamos de Adamuz, y zafrán de Peñafiel, y lo mejor del Andalucía venía en casa d'esta mi agüela. Sabía hacer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfajor, tostones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, sopaipas, hojaldres, hormigos torcidos con aceite, talvinas, zahinas y nabos sin tocino y con comino; col murciana con alcaravea, y holla reposada no la comía tal ninguna barba. Pues boronía ¿no sabía hacer?: ¡por maravilla! Y cazuela de berenjenas mojies en perfición; cazuela con su ajico y cominico, y saborcico de vinagre, esta hacía yo sin que me la vezasen. Rellenos, cuajarejos de cabritos, pepitorias y cabrito apedreado con limón ceutí. Y cazuelas de pescado cezial con oruga, y cazuelas moriscas por maravilla, y de otros pescados que sería luengo de contar. Letuarios de arrope para en casa, y con miel para presentar, como eran de membrillos, de cantueso, de uvas, de berenjenas, de nueces y de la flor del nogal, para tiempo de peste; de orégano y de hierbabuena, para quien pierde el apetito. Pues ¿ollas en tiempo de ayuno? Estas y las otras ponía yo tanta hemencia en ellas, que sobrepujaba a Platina, *De voluptatibus*, y Apicio Romano, *De re coquinaria*, y decía esta madre de mi madre: «Hija Aldonza, la olla sin cebolla es boda sin tamborín»<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> Francisco Martínez Montiño, *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, Madrid, Luis Sánchez, 1611.

<sup>29</sup> Francisco Delicado, *La Lozana Andaluza*, Madrid, Cátedra, 1985, págs. 177-179.