

A monochromatic, purple-tinted portrait of a man with a full beard and a large, ruffled collar, characteristic of the Spanish Golden Age. The man's face is the central focus, with his eyes looking slightly to the right. The background is a dark, textured purple.

Comer y beber en el Siglo de Oro

Prof. Jesús Román





Algo importante que dejó dicho don Miguel de Cervantes...

“Procurad, contando vuestra historia, que el melancólico se mueva a risa, el risueño la creciente, el simple no se enfade, el discreto se admire de la invención, el grave no la desprecie ni el prudente deje de alabarla...”



Y sus refranes, porque cosa bien sabida es...

- ❖ *Que los duelos con pan son menos*
- ❖ *Que donde menos se piensa se levanta la liebre*
- ❖ *Acreditado queda que no es la miel para la boca del asno*
 - ❖ *Que en casa llena, presto se guisa la cena*
- ❖ *Siempre es menester ser templado en el beber, que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra*
 - ❖ *Que mejor no menear el arroz aunque se pegue*
- ❖ *Oficio que no da de comer a su dueño, no vale dos habas*
- ❖ *Aunque en otras casas cuecen habas, en la mía ja calderadas!*

Aunque desde
luego, no fuera el
único que hablase
de las cosas del
comer.
¡Y del beber!

1554





Como la misma Santa Teresa de Jesús...

“... entre pucheros y ollas
también anda Dios”

La **patata** fue uno de los alimentos que más importancia tuvo en la cocina de Santa Teresa. Uno de los platos que han pervivido es el de las *patatas a la huelga*, que fue el menú que se elaboró en el Convento de Alba de Tormes el día que Santa Teresa llegó, ya enferma, por última vez a este convento.

(estaban elaboradas con pan frito, azafrán, sal, ajo, perejil y vino blanco).



“... entre pucheros y ollas
también anda Dios”

En una carta (Diciembre, 1577) que enviaba a la superiora del convento del Carmen de Sevilla, le agradecía un envío:

“La suya recibí, y con ella las patatas y el pipote y siete limones.
Todo muy bueno”.

aunque nunca las probó ya que a lo que realmente se refiere es a la llamada *patata de Málaga* o *batata*, traída por Colón de Haití.



1547 - 1616



1615

He aquí el menú de un hidalgo, el propio D. Alonso Quijano:

“Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda...”



Peor suerte corría su fiel escudero Sancho Panza:

“... no como yo, mezquino y malaventurado, que solo traigo en mis alforjas un poco de queso tan duro, que pueden descalabrar con ello a un gigante; a quien hacen compañía cuatro docenas de algarrobas y otras tantas de avellanas y nueces...”



Peor suerte corría su fiel escudero Sancho Panza:

... merced a la estrechez de mi dueño, y a la opinión que tiene y orden que guarda de que los caballeros andantes no se han de mantener y sustentar sino con frutas secas y con las yerbas del campo”

NOVELA, Y COLO.

quio, que pasò entre Cipion, y Bergança, perros del Hospital de la Resurreccion, que està en la ciudad de Valladolid, fuera de la puerta del Campo, a quien comunmente llaman los perros de Mahudes.

Cip.



Bergança amigo, dexemos esta noche el hospital en guarda de la confianza, y retiremonos a esta soledad, y entre estas esteras, donde podremos gozar, sin ser sentidos, desta no vista merced, que el cielo en vn mismo punto a los dos nos ha hecho. *Berg.* Cipion hermano, oyote hablar, y se que te hablo, y no puedo creerlo, por parecerme que el hablar

... en el *Coloquio de los perros*, Cervantes tiene el humor de referirse a las ventajas salutíferas del ayuno...

... especialmente si esos ahorros derivados del no comer pudieran ser utilizados para otros menesteres más trascendentes... como aumentar los dineros para la Hacienda pública...



“Mientras que, tinto en mugre, sorbí brodio, y devanado en pringue y telaraña, en ansias navegué por toda España...”

Francisco de Quevedo



CONVENTO DE STO. TOMÁS DE AVILA: Reparto de la comida a los pobres

EN ESTA CIUDAD, CREADOS POR EL
INGENIO DEL MAS ALTO HUMORISTA,
DON FRANCISCO DE QUEVEDO
NACIO EL BUSCON DON PABLOS,
ESPEJO DE PICAROS Y GRAN TACAÑO
Y TUVO SU ESCUELA DE AYUNOS
EL DOMINE CABRA.

... y desde luego nadie
mejor que D. Francisco de
Quevedo ha descrito las
peripecias y los efectos del
hambre en *El Buscón*...

... el licenciado Cabra metía el *tocino* en una jaula para colgarlo
dentro de la olla con un cordel y no gastarlo así en un solo día... y
aun así pareciéndole mucho gasto opta después por asomar sólo el
tocino a la *olla*...





Ciertamente, el plato más principal y sin duda más provechoso de tiempos anteriores, del siglo de oro y aún de los venideros fue la famosa *olla* u *olla podrida*.





De hecho, la *olla* estaba presente tanto en las mesas de los nobles ricos como en las de los conventos y en las de las abadías y desde luego, aunque más menguada y triste, en casa de los *hidalgos* empobrecidos...





Olla que debió mantenerse como plato principal de la dieta española durante siglos.

Teófilo Gautier en el siglo XIX en “*Un viaje por España*” cuenta como...





... "después de la sopa sirvieron el cocido, único plato español del que se come todos los días desde San Sebastián hasta Cádiz..."

Está compuesto de un gran trozo de vaca, otras carnes y jamón, pimienta, salsa de tomate y azafrán...





... aunque la verdura varía según la época del año, siendo los garbanzos siempre la base de esa comida.

Garbanzo que, por cierto, apenas se conoce en París... "





La legumbre más apreciada era, pues, el *garbanzo* aunque también se comían las habas...

Y las *lentejas* que eran plato obligado todos los viernes para respetar la cuaresma y la prohibición de comer carne, motivo por el cual estas legumbres serían sobre todo *vegetarianas*...





Eso sí: siempre que se podía con todos sus *vuelcos*... la sopa, las legumbres, las verduras y las carnes...





“... que mientras más podridas son, mejor huelen y en ellas puede embaular y encerrar todo lo que en el quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día”.

¡Ay, las veces que me he relamido de gusto y exclamado!:

“Oh, dos manos de ternera bien cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocinos, y a la hora de ahora están diciendo ¡cómeme, cómeme!”.



La *olla* era el plato diario en todos los hogares y el que distinguía según lo que contenía a los ricos de los pobres...

Aunque el español, pobre o rico, prefería sustentarse con carne y sus derivados a poco que pudiera...



La **carne de cerdo** era tenida por la mejor de todas ya que el cochino era símbolo de cristiandad y de pureza de sangre, por lo que no comerla era considerado al menos sospecha de judaísmo o mahometanismo...



En consecuencia, el *jamón* era un alimento muy apreciado, llamándose en el siglo de oro *pernil de tocino*.

Por supuesto, abundaban los diferentes tipos de *chorizos* y longanizas aunque eran bien diferentes a los actuales ya que no se usaba el pimentón y se añadía poco ajo.



También es menester citar el renombrado *salpicón*, que no era sino un manjar consistente en fiambre de carne picada aderezado con pimienta, sal y cebolla.



Mención especial merecen los *duelos y quebrantos* que tomaba el famoso hidalgo los sábados y que no eran sino una humilde fritada de *huevos y torreznos* a veces revueltos con sesos...

*“Huevos y torreznos bastan
que son duelos y quebrantos”*

*La mojiganga del pésame de la viuda
Calderón de la Barca*



Y esos *huevos* eran plato considerado de gran sustento, como demuestran los más de **seiscientos huevos...**





... que gastó el ama en volver en sí a don Quijote tras la molienda de palos con la que termina la primera parte del Quijote.

Y es que el *huevo* se consideraba parte esencial de la alimentación de los convalecientes...



El *pescado* más consumido era el bacalao, prácticamente el único pescado de mar junto con las sardinas en arenque y el besugo navideño que se comían en la España del interior, al conservarse curado y en salazón.



En *Andalucía* donde Cervantes pasó gran parte de los primeros años de su vida, ya se tomaba **pescadito frito** como se lee en *Rinconete y Cortadillo*.



Por otra parte, el *queso* es frecuentemente citado por Cervantes siendo uno de los más apreciados el de Tronchón, cuyo origen estaba en la provincia de Teruel.

Aunque el de mejor calidad y mayor aprecio fuera el *manchego* de oveja...



Las *empanadas* formaban parte de la comida cotidiana.

El pan era el primero entre todos los alimentos y nada podía ser más apreciado en el siglo de oro que un *pan de trigo candeal* junto a las ollas y los potajes que eran la comida más universal en este siglo...



Muchos platos provenían de la *cultura árabe*, utilizándose por eso en abundancia productos como...

leche, almendra y miel.



Eran, asimismo, de clara influencia árabe el uso de *casquería*, sesos y cabezas de animales, los guisos de vísceras, con las cuales se confeccionaban todo tipo de platos, rellenos, pasteles, sopas, etc.



En sus *aderezos*, el uso del *limón* y del *agraz* en las carnes como en las cabezuelas de cabrito, y en los dulces, el mazapán y las rosquillas.

El zumo de *uva verde* para aderezar las volátiles y las empanadas...



Los sabores *agridulces* en la mezcla de carnes guisadas con peras o membrillos, manzanas, calabaza dulce...



Otros platos de clara

influencia árabe son los...

platos de trigo, avena, panizas, tortas rellenas de almendras, mazapanes, toronjas de Xátiva con quesos y azúcar, canela, y miel, cuajadas, buñuelos, comidas con membrillos, dátiles, ginebradas, ginestada, burnia de higos...



Los *platos* con membrillo, aves y cabezas rellenas, alcuzcuz con garbanzos, colas de carnero, alboronía, fideos, variantes en vinagre, los limones ceutís, las albóndigas con cilantro, los refrescos como el *agua de azahar*...





En efecto, esta *influencia árabe* aparece no sólo en los ingredientes de los platos, sino también en la forma de condimentarlos con aromas, especias y salsas...

Especias muy usadas eran el cilantro, el azafrán, la alcamonía, el clavo, el jengibre o el comino.





Curiosamente, Cervantes conoció la pasta en Italia, añorando siempre los ricos *macarrones* de las hosterías italianas, bien ensalzadas en...

El licenciado vidriera

y por supuesto que conoció el *couscous* en *Argel*...



¿Y los ricos?

No nos engañemos... entonces como ahora, la gente de posibles ansiaba y deseaba todos aquellos productos que se obtenían con la crianza, la explotación y el sacrificio de los animales y ganados...

***‘De lo que come el grillo,
poquillo’***



El jefe de cocinas de los reyes Felipe II, III y IV refiere varios menús de más de cuarenta platos incluyendo asados de jamones, pavos, pichones, garzas, perdices, ánades, pollos, zorzales, vacas, liebres, palomas, cabritos y lechones.

Más diez clases diferentes de frutas, aceitunas, queso, mantequilla y dulces de postre...

Arte de Cocina
Francisco Martínez Montañón
(1611)



Las bodas de Camacho...

... lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo y seis ollas que embebían y encerraban en sí carneros enteros...

Contó Sancho más de sesenta zaques de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo como los suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos puestos como ladrillos en rejales formaban una muralla...



Sancho: ¡Qué esperen los pobres!

Que tanto vales cuanto tienes, y tanto tienes cuanto vales.

Dos linajes solos hay en el mundo que son el tener y el no tener. Que un asno cubierto de oro parece mejor que un caballo con albarda.

A Camacho me atengo, de cuyas ollas son abundantes gansos y gallinas, liebres y conejos y las de los pobres serán, si acaso, aguachirle...



En *Rinconete y Cortadillo*, Cervantes llama a los aperitivos *incitativos*, pues incitan a beber en abundancia:

“Iba la vieja, se sentaron todos alrededor de la estera, y la Gananciosa tendió la sábana por manteles; y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacalao frito; manifestó luego medio queso de Flandes, y una olla de famosas aceitunas, y un plato de camarones, y gran cantidad de cangrejos, con su llamativo de alcaparrones ahogados en pimientos, y tres hogazas blanquísimas de pan de Gandul...”



Todas las clases sociales apreciaban el *vino* y no dudaban en consumirlo, utilizándolo tanto para beber como para cocinar y creyendo a pies juntillas en sus cualidades medicinales y *reconstituyentes*...





... hablando de *vino*, lo cierto es que el zumo fermentado de la uva era de fácil adquisición, todas las clases sociales lo compraban y su precio dependía, claro está, de la calidad...



En la época, los más afamados eran, entre otros, los andaluces de Guadalcanal y Cazalla de la Sierra pero también gozaban de gran aceptación los de Madrigal, Alaejos y Coca, lugares más cercanos a Madrid y a la Corte...



Téngase en cuenta que el vino ordinario se almacenaba en pellejos, por lo que acababa sabiendo a pez.

Por eso se decía que *el vino sale de un vientre* para meterse en el propio...





Como a menudo se guardaba en barreños o tinajas de barro, se acababa avinagrando rápidamente.

Por este motivo, desde antiguo el vino se mezclaba con miel (hidromiel) y se le podían añadir diferentes especies para hacer aloja, carraspada, hipocrás o garnacha...





Un gran descubrimiento fue el utilizar la *nieve* de las montañas que se almacenaba en pozos.

Así, consumir *aguas refrescadas* era un sibaritismo al alcance de pocos durante el Renacimiento pero un lujo que se acabó popularizando en el siglo XVII gracias a estos pozos de nieve...



Y gracias a la *nieve*, se posibilitó el disfrute de bebidas refrescantes y aromatizadas:

- ✓ agua de canela,
- ✓ de guindas (eran caras),
- ✓ de anís y jazmín (más asequibles),
- ✓ la limonada de vino...



Pero sin lugar a dudas el

chocolate era la bebida preferida de las clases pudientes, chocolate que se tomaba bebido para merendar acompañado de dulces de hojaldre, pestiños o *buñuelos*...





Consejos que se reciben...

... así, mandé quitar el plato de la fruta por ser demasiado húmeda, y el plato del otro manjar también le mandé quitar por ser demasiado caliente y tener muchas especies, que acrecientan la sed; y el que mucho bebe mata y consume el húmedo radical donde consiste la vida...



Consejos que se reciben...

... nuestro maestro Hipócrates, norte y luz de la medicina, en un aforismo suyo dice:

***Omnis saturatio mala,
perdices autem pesima.***

Que quiere decir: «toda hartazgo es mala; pero la de perdices, ¡malísima!».



Consejos que se reciben...

La teoría de los cuatro humores o humorismo fue una teoría acerca del cuerpo humano adoptada por las civilizaciones griega y romana.

Arranca con Hipócrates (460 a.C. – 377 a.C.), se desarrolla ampliamente con Galeno (130 – 216) y llega con plena vigencia hasta el siglo XVII.



Consejos que se reciben...

El cuerpo humano se compone de cuatro sustancias básicas, conocidas como 'humores'.

La aparición de enfermedades o discapacidades serían el resultado de un exceso o déficit de alguno de estos cuatro humores.



Carta de Sancho a su señor...

“... un cierto doctor que está en este lugar asalariado para matar a cuantos gobernadores aquí vinieren: llámase el doctor Pedro Recio.

Este tal doctor dice de sí mismo que él no cura las enfermedades sino que las previene para que no vengán; y las medecinas que usa son dieta y más dieta, hasta poner la persona en los huesos mondos...



Carta de Sancho a su señor...

“ Finalmente, él me va matando de hambre y yo me voy muriendo de despecho, pues cuando pensé venir a este gobierno a comer caliente y a beber frío, he venido a hacer penitencia, como si fuera ermitaño.

Y como no la hago de mi voluntad, pienso que al cabo me ha de llevar el diablo...



Consejos que se dan...

... Sancho, no comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanería. Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estomago.

Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra.

Ten cuenta, Sancho, de no mascar a dos carrillos, ni de erutar delante de nadie...



Que ya se sabe... y, si no, mirad el diccionario:

Brodio. Caldo con algunas sobras de sopa, mendrugos, verduras y legumbres que de ordinario se daba a los pobres en las porterías de algunos conventos.

Ginebrada. Torta pequeña de masa de hojaldre con los bordes levantados en picos que se rellena con un batido de la misma masa con leche cuajada.

Jinestada. Salsa con leche, harina de arroz, especias, dátiles y otros.

Alboronía. Guisado de diferentes hortalizas picadas y revueltas.

Acaravías reales. Harina muy cernida batida con leche y huevo.

Almojábanas. Bollo, buñuelo o fruta de sartén hecha de masa con manteca, huevo y azúcar.

Costrada de bofes **o livianos.** Guiso de esta víscera.

Gato asado; lenguas y ubres de vaca o jabalina

Sopa de Aragón. Morteruelo, con hígado de ternera.



Que ya se sabe...

Suplicaciones. Hoja muy fina de harina con azúcar que cocida en un molde servía para hacer barquillos.

Burnia de higos. Receta medieval de higos cocidos con pétalos de rosa. Citado en el Ruperto de Nola en 1520.

Alcamonía. Semillas que se emplean como condimentos, como anís, alcaravea, cominos, etc

Aloja. Bebida de agua, miel y especias.

Carraspada. Bebida compuesta de vino tinto aguado con miel y especias.

Hipocrás. Bebida hecha con vino, azúcar, canela y otros ingredientes.



Que ya se sabe...

Alacena. Armario para guardar la vajilla.

Blandón. Hacha de cera de un pabilo o candelero grande.

Tabaque. Frutero, cestillo o canastillo de mimbre.

Arambel. Mantel hecho con la colgadura de paños unidos o separados que se emplea para adorno o cobertura. Tapete.

Alcuza. Vasija de barro, de hojalata o de otros materiales, generalmente de forma cónica, en que se guarda el aceite para diversos usos.

Capacho. Espuerta de juncos o mimbres que suele servir para llevar fruta.

Espetera. Tabla con garfios donde se cuelgan carnes, aves y útiles de cocina.

Trulla. Pequeña espumadera o recipiente para sacar el vino...

Burnia. O albúrnica, es una olla pequeña, de barro, con forma de pera.

**La mejor salsa para aderezar la
comida es el hambre...**



La nutrición y la gastronomía en los tiempos de Cervantes

Guión y dirección: Jesús Román
sobre textos de Miguel de Cervantes



Publicación gratuita
disponible en:
www.nutricion.org



IV CENTENARIO
DE LA MUERTE DE
CERVANTES



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación