



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES



JAVIER ZAFRA



LENTEJA
ARMUÑA

ALUBIA
DE LA VIRGEN



JUDÍA
CARETA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

LENTEJA CAVIAR
NEGRA



CAÑAMÓN



CILANTRO

GARBANZO
BLANCO LECHOSO



GARBANZO
PEDROSILLANO



HABA

ALHOLVA





TRIGO

HINOJO



COMINOS

COCINA MŲÁRABE

123 YANTARES

CENTENO



CEBADA



ESPELTA



TRIGO
SARRACENO



MATALAHUVA



AVENA



MOSTAZA



ARROZ



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE INDUSTRIA, COMERCIO
Y TURISMO

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia - Financiado por la Unión Europea - Next Generation EU

El **Grupo de Desarrollo Rural de la Subbética Cordobesa** tiene el placer de presentar «**Cocina Mozárabe**», una obra pionera que nos sumerge en la historia y los sabores de la alimentación mozárabe. Este libro, resultado de una rigurosa investigación y recopilación de recetas, pone en valor una tradición culinaria que revela cómo vivió y se alimentó la población hispánica bajo dominio musulmán hasta finales del siglo XI, conservando su religión cristiana, su estructura eclesiástica y sus costumbres judiciales.

Por primera vez, se explora a fondo la comida mozárabe desde una perspectiva histórica y gastronómica, contextualizándola en el marco de la península ibérica entre los siglos VIII y XI. La obra detalla la cronología de la introducción de distintos alimentos y técnicas, aportando un nuevo enfoque.

El libro está firmado por Javier Zafra, cocinero e investigador reconocido, autor de títulos destacados como *Sabores de Sefarad* y *Gastrosimbología: Descifrando las claves ocultas en la gastronomía judía*. Su dedicación al análisis histórico de la gastronomía ha dado lugar a esta valiosa obra que conecta historia y sabor.

Esta investigación nace del compromiso del GDR Subbética Cordobesa con **la promoción y dinamización del Camino Mozárabe** a su paso por la comarca. Entendiendo que la dieta de los peregrinos de los siglos VIII al XI es parte integral de la experiencia histórica, el libro invita a la inmersión en una época que marcó profundamente el desarrollo cultural de nuestra región.

Cocina Mozárabe no solo será de interés para el sector hostelero y de restauración, que encontrará en sus páginas inspiración para incluir elaboraciones

auténticas en sus menús, sino también para la ciudadanía en general. El libro proporciona una oportunidad única para conocer los ingredientes, métodos y platos que definieron esta rica tradición culinaria.

Este proyecto no solo nos conecta con nuestro pasado, sino que también pretende garantizar la transmisión de este legado cultural a futuras generaciones. A través de la Cocina Mozárabe, nos acercamos a una parte esencial de nuestra historia, reforzando la identidad cultural de la Subbética y poniendo en valor su patrimonio gastronómico.

Este libro se ha elaborado dentro de las actividades del proyecto «**Creación de un sistema de Gestión, Monitorización y Comunicación Virtual para la Mejora de la Experiencia Peregrina en el Camino de Santiago Vía de la Plata-Camino Mozárabe (Semtayr)**», apoyado por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo dentro de los proyectos aprobadas en virtud de las líneas de ayudas para la creación, innovación y fortalecimiento de Experiencias Turismo España, en su convocatoria regulada por Orden ICT/1524/2021, de 30 de diciembre, por la que se establecen las bases reguladoras de las ayudas para el Programa «Experiencias Turismo España» en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Esperamos que disfruten de esta obra que nos invita a conocer, saborear y preservar las raíces de la cocina mozárabe, un auténtico tesoro de nuestra historia.

Aurelio Fernández García

Presidente del GDR Subbética Cordobesa



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA





JAVIER ZAFRA
Autor de la «Cocina Mozárabe»



¡Bienvenidos a este sabroso viaje por la cocina histórica!

Quienes se aventuran por primera vez a emprender el Camino Mozárabe es muy posible que lo hagan desde la incertidumbre, pero me atrevo a pronosticarles que lo acabarán con nostalgia y con cientos de vivencias que recordarán toda su vida. Una vez fui peregrino, así pues, me permito darles este breve consejo: **«vivan su propio camino, disfruten y compartan su mesa, porque con pan, queso y vino se anda el Buen Camino».**

Reconozco los múltiples encantos del Camino Mozárabe a Santiago, que arranca de las costas mediterráneas y enlaza con la Ruta de la Plata, este camino es más solitario y por ende más reflexivo; lleno de lugares donde parar y tomar descanso. Un camino para detenerse de vez en cuando y compartir un chato de vino con un buen guisado calentito (si camina en invierno) y una helada *aguacebá* (si lo hace en primavera o verano).

Para un peregrino el tiempo es relativo, pasados los primeros días aparecen los primeros dolores (tanto del alma como del cuerpo), después encontrará personas con las que conversar y compartir camino, y finalmente acabará con una mezcla de alegría y nostalgia. Se dará cuenta que el camino no es sólo alcanzar un destino (llegar a Santiago), sino que el camino es en sí una enseñanza para conocernos a nosotros mismos un poco mejor.

Caminar con demasiado peso encima descubrirá que no es la mejor opción, así que vaya adquiriendo por el camino lo que precise; a mi me gustaba llevar siempre en la mochila una cuña de queso y pan de la zona, el olor a pan recién horneado me guiaba hasta la panadería del pueblo. Pronto descubrirá que la mesa hermana a los desconocidos, si reconoce a algún peregrino comiendo solo no dude en pedirle compartir mesa, seguro que entablará una buena conversación y quien sabe si una buena amistad.

De aquellas vivencias del camino nace este crisol de yantares, **un recetario concebido como un viaje en el tiempo**, recordando a aquellos primeros peregrinos de zurrón y alpargatas de esparto, que posiblemente fuesen acogidos en las casas o iglesias de otros mozárabes. En gran medida, si pensamos en mozárabes pensamos en austeridad y pobreza, sin embargo, esto es un error que suele cometerse con las minorías religiosas en todas las épocas, ya que en todos los credos y todas las etnias pudo haber familias humildes y también pudientes, todo dependía de su medio de vida.

Con cada elaboración investigada y cocinada se han perseguido varios objetivos, el primero no cometer anacronismos gastronómicos, es decir no utilizar ingredientes desconocidos para los mozárabes. El segundo objetivo ha sido alejarme del estereotipo de que la cocina medieval es sólo gachas y guisos de larguísima cocción; y el tercer objetivo ha sido no perder de vista que la cocina mozárabe está cronológicamente en época liminal, es decir, entre la cocina hispanorromana y visigoda, así como, también influenciada por las diversas cocinas hispano musulmanas (una mezcla de la cocina bereber y la gastronomía omeya-abasí de la Corte).

Ha sido para mí un gran regalo emprender este camino lleno de yantares por la desconocida cocina mozárabe. **¡Buen Camino y Buen Provecho!**



ÍNDICE

Grupo de Desarrollo Rural de la Subbética Cordobesa	5
Reflexiones de autor (Javier Zafrá)	7
Las mujeres: custodias de muchos saberes	12
¿Cómo cocinan las mujeres mozárabes	13
Los preceptos religiosos: carnal, cuaresma y ayunos	14
Claves para saber con que se cocinaba	15
Las festividades generan convivialidad entre credos	17
Conclusiones	18



BEBEDIZOS

1. Melitites -Mulso (<i>mulsum</i>)	23
2. Ordeata dulce de almendras	25
3. Cervisia con fruta	26
4. Sidra de manzanas y peros	29
5. Hidromiel	30
6. Posca (<i>acetum cum aqua mixtum</i>)	33
7. Aguacebá - Ordeata	35



PANES

8. Pan de piedra o de sartén	39
9. Panecillos de mosto	41
10. Pan con aceitunas negras	43
11.1 Torta de bellotas	44
11.2 Bollico de calabaza	44
12. Torta que la gente llama <i>al-fatir</i>	45
13. Tapada de pichones	47
14. Tortas de manteca (dulces y saladas)	49



VERDURAS

15. Verdolagas en vinagrillo	53
16. Engañazagales con queso	55
17. Esponjada (buñuelos) de cardos	57
18. Carrueco con panceta	58
19. Coliflor al ajoarriero	59
20. Calabaza con ajopuerros	61
21. Guisado de Alcachofas	63
22. Rulo de pastoril de collejas	65
23. Acelguillas con queso	67
24. Cazuela de habicas tiernas con Jamón	69
25. Coliflor con crema de almendras	71
26. Conchas de habas con chorisa	73
27. Berenjenas ahumadas con almendras	75
28. Espárragos con chorisa de cordero	77
29. Robellón con alcaravea	79



SOPADAS

30. Sopada de cangrejos de río	82
31. Sopada de merluza con legumbres	83
32. Zanahoriato (sopa de chirivías)	84
33. Sopada fría: Ardorá - Ardonía	85
34. Sopada de engañazagales	87
35. Caldo de gallina	88
36. Limonea	88
37. Sopada de col	89
38. Sopada (crema) de calabaza	91
39. Sopada de cebolla con costrada	93

LEGUMBRES Y ARROZ

40. Guiso de arroz con merluza	97
41. Arroz con menudillos de ave	98
42. Arroz guisado con al-lubiyas	99
43. Herba salata con al-lubiyas y cebolla	101
44. Arroz con carrueco y queso	103

GUISOS

45. Hinojos con longaniza de cordero	107
46. Guisado de patas	109
47.1 Potaje de lechuga y calabaza	110
47.2 Olla de Quartus	110
47.3 Garbanzos con piñones	111
47.4 Encebollado de monasterio Tabanense	112
47.5 Carne en pepitoria al modo viejo	112
48. Olla de hinojos y trigo	113
49. Almendrada (guiso de pollo)	114
50. Puchero de habas secas	115
51. Al-Lubiyas con oreja y chorisa	116

CARNES

52. Cordero a la miel con granadas	121
53. Liebre en su propia salsilla	123
54. Albondaquillos de cerdo	124
55. Gallina en caldillo	127
56. Cecina curada con yerbas mediterráneas ..	129
57. Conejo al ajillo con ciruelas	131
58. Conejo al estilo «padre Benito»	131
59. Liebre escabechada	133
60. Conejo con caracoles	135
61. Morteruelo de perdiz	137
62. Lomo de cerdo en aceite de oliva	139
63. Cabezas de cordero al horno	141
64. Perdiz guisada con zumo de cilantro	143
65. Pepitoria de cordero	143
66. Cazuela fría de campo	145
67. Codornices rellenicadas en hojas de parra	146
68. Conejo con ciruelas	147
69. Liebre estofada con tintorro	149
70. Pato al horno con membrillos	151

PESCADOS

71. Trucha cecial en aceite	155
72. Gachas con sardinas en aceite	157
73. Sardinas arenques en sal	159
74. Sardinas arenques en aceite de oliva	160
75. Moretum de caballa	161
76. Cachurro con sardinas ahumadas	163
77. Caballa en aceite	165
78. Sardinas rellenicadas	167

DULCERÍA

79. Crema castañas y queso fresco	171
80. Mazapán de Recemundo (Rabí ben Zaid) ..	173
81. Almojábanas del zoco	175
82. Nísperos rellenos con miel	177
83. Terrunas	179
84. Aceitada - Torta de aceite	181
85. Arroz con castañas	183
86. Talvinas dulces con picatostes	185
87. Bollicos de higo (pan de higo)	187
88. Arroz con miel	189
89. Wajerro mozárbabe	191
90. Tortas e infusión de romero	193
91. Perillas cocidas en vino	195
92. Bimbrillos cocidos	197

SALSAS

93. Salsa Blanca	200
94. Salsa de ciervo	200
95. Salsa granada	200
96. Salsa de ajo ..	200
97. Salsa de congrio	201
98. Salsa verde	201
99. Salsa de setas	201
100. Salsa de pescado	201
101. Salsa de oca	202
102. Salsa limonea	202
103. Adobo de vinagre	202
104. Alideme	202
105. Adobo para carnes (jabalí y venado)	203

IMPRESINDIBLES

107. Yervas del Camino	207
108. Curar y endulzar	208
109. Mantequilla rancia	213
110. El color del oro: tinturas y sabores	215
111. Las grasas de la cocina mozárbabe	217
112. El flavor anisado: aroma y medicina	219
113. La porcino-filia de la cocina cristiana	221
114. Los sustitutos de la patata	223
115. La calabaza: símbolo del peregrino	225
116. Electuario de jengibre	227
117. Cómo conservar el apio	229
118. Queso cuajado con agrios	231
119. Vinagre de granadas agrias	233
120. Tosta de moretum	235
121. Caracoles con alholva	237
122. Almorí: el saborizante del medievo	239
123. Garum: el sabor del mare nostrum	241

ANEXOS

El Camino de peregrinación	243
Eje cronológico de los ingrediente	244
Zejel nº 72. In Quzman	246
San Isidoro de Sevilla (Libros XVII y XX)	246
Etimologías-Libros XVII y XX	248
Fuentes bibliográficas	256

Also gant die Morisgen frauen
Iren haufs mit Iren kindt / medein



CHRISTOPH WEIDITZ

Artista de mediados del siglo XV y XVI.

Gracias a que viajó por España produciendo numerosos dibujos, en los que retrata la vida de sus pobladores, podemos saber como vestían las mujeres del siglo XVI en la península ibérica.

La diversidad y tipología en el vestir era tan variada como etnias, credos, burgos, estatus social, oficios, etc...



A MODO DE REFLEXIÓN

Comienzo este camino por la «Cocina Mozárabe»¹ esperando encontrar el sendero correcto, aunque soy consciente del reto que supone *caminar a oscuras*; en esencia tengo la misma sensación que debió tener Fray Justo Pérez de Urbel², cuando estudiaba el papel que desempeñaron los mozárabes en la creación del primigenio reino de Castilla (la *Castella Vetula* de las crónicas), decía el fraile historiador que para reconstruir esa época: «**Hay que luchar casi siempre con la escasez de noticias, hay que caminar casi a oscuras por sendas estrechas e irregulares, tanteando y adivinando...**». Nosotros (me refiero a usted y a mí), al igual que aquellos historiadores, también tendremos que ir tanteando ingredientes, adivinando recetas y cocinando con la poca luz que nos brindan las velas que dejaron encendidas las mujeres mozárabes; «ellas» son las protagonistas de esta Historia. Refiriéndome a «ellas» en el sentido más amplio: ellas mujeres cristianas, mozárabes, muladíes, andalusíes, sefardíes, bereberes, omeyas, nazaríes, moriscas,...ellas mujeres que cocinaron por mandato atávico.

Si viajásemos en el tiempo, hasta el siglo VIII, y preguntásemos por los mozárabes,³ nadie sabría decirnos quienes son; desde la entrada de los musulmanes a la península ibérica (711) la minoría visigoda que permaneció en el credo cristiano y vivía en territorio musulmán, se denominaron al principio *dimmies* o *dhimmis* y más tarde *mustaribun* (*al-Mustaribun*, «arabizado»), que en la historiografía europea han sido conocidos como *mozárabes*, mención que ha traído gran confusión y debate⁴ entre los historiadores. Ni el propio Isidoro de Sevilla pudo intuir el gran cambio que estaba a punto de llegar a la península ibérica y lo trascendental que fue escribir su «*Etymologiae* (ET)»⁵ (627–630), un valioso testimonio para entender la sociedad visigoda (grecolatina y judeocristiana de su época), que fue el libro más utilizado de la Edad Media, después de la Biblia, considerado un gran repositorio del saber clásico que, en gran medida, reemplazó el uso de las obras individuales de los propios clásicos, cuyos textos completos ya no se copiaban, por lo que se fueron perdiendo.

(1) Inicialmente cristianos visigodos peninsulares, que vivieron en territorio musulmán y que mantuvieron su credo.

(2) Historia del Condado de Castilla, pág. 46. Fray Justo Pérez de Urbel.

(3) ...los diversos nombres con que los documentos históricos, así árabigos como latinos y castellanos, designan a los cristianos españoles que quedaron sometidos a la dominación sarracénica. Aunque es para nosotros indudable que el nombre de *Mozárabes* o según su más antigua y primitiva forma, *Mostárabes*, es de origen árabe o impuesto por nuestra morisma a tal linaje de súbditos, ello es que jamás hemos logrado hallarlo en ningún escritor hispano musulmán. Estos autores mencionan a los cristianos sometidos con diversos y varios nombres expresivos de su raza, de su religión y de la sujeción en que vivían. Con harta frecuencia los llaman *Acham* o *Achemies*, es decir, bárbaros o extranjeros y es de notar que los mozárabes aceptaron y usaron este nombre, denominándose con él, aun después de recobrada su libertad, en documentos públicos escritos en lengua árabe. Designándolos a veces con los nombres de *Naçranies* o cristianos, *Romies* o romanos y *Moxiques* o politeístas, que aplican igualmente a los cristianos libres y enemigos. En lenguaje forense suelen llamarlos *Dimmies* o clientes y *Ahl-addimma* o la gente de la clientela, por la protección, que a título de súbditos y tributarios les dispensaba el gobierno musulmán; y como este nombre era común con los judíos sometidos a semejante condición, para distinguirlos de éstos los apellidaban con más propiedad *Naçara-addimma*, o los cristianos de la clientela. Llamábanlos asimismo *Moahid* o *Moáhed* (*Moahides* o *Moahedin*) que significa convenidos, aliados, confederados y clientes, y que un insigne arabista español traduce por tributarios, epítetos que convenían todos a los mozárabes a causa del convenio, pacto y alianza que, a condición de vasallaje y tributo, habían concertado con los musulmanes al tiempo de la conquista. Finalmente, los llamaron *Mosálimes*, que quiere decir los que *ajustan paz o viven en paz con otros*, para distinguirlos de los cristianos independientes, que según la ley mahometana debían ser combatidos y guereados hasta su completa sumisión.

Pero los documentos hispano-latinos y castellanos de la Edad Media desconocen todos estos nombres, y al tratar de los cristianos sometidos, a una voz, aunque con variaciones más o menos eufónicas de pronunciación y escritura, los llaman *Muztárabes*, *Muzárabes*, *Mozárabes*, *Mosárabes*, *Mozarabia* y *Almozárabes*....*Mustáriba*, *Mixtiárabes*...F° Javier Simonet. Historia de los Mozárabes de España. (1897)

(4) Acta IIº Congreso Internacional Camino Mozárabe. Mérida (Octubre 2023).

(5) Se compara las *Etymologiae* con Internet: «Las Etimologías de Isidoro, publicadas en 20 libros después de su muerte, fueron una enciclopedia de todo el conocimiento humano, glosada con sus propias derivaciones de términos técnicos relevantes para el tema tratado. Dejando a un lado las derivaciones, se extrajo de fuentes casi en su totalidad de segunda o tercera mano..., nada verificado, y en gran parte, como incondicional, como Internet, en otras palabras. De la misma manera, el trabajo de Isidoro fue ampliamente influyente en todo Occidente durante 1.000 años, un libro básico de la Edad Media, solo superado por la Biblia...». Jones, Peter (2006). «Patron saint of the internet». The Daily Telegraph.



LAS MUJERES, CUSTODIAS DE GRANDES SABERES

Cuando se trata de investigar la gastronomía histórica se ha de comenzar analizando el papel de las mujeres desde un punto de vista social⁶ y después centrarse en el mundo de la cocina, puesto que han sido ancestralmente las encargadas de procesar y transformar los ingredientes que tenían a su disposición. Lamentablemente muy poco sabemos de las mujeres mozárabes, pero las tareas que desempeñaban no debieron diferir mucho de las mujeres de otras culturas peninsulares. Las mujeres atávicamente son las encargadas de la dura tarea de cocinar, acarrear agua, cultivar y cuidar sus animales, así como limpiar su casa, criar a sus hijos y cuidar de sus mayores... y esto ha sido así desde el neolítico, hasta no hace mucho (en España, hasta mediados del siglo XX).

Siempre me intrigó ese refrán español que dice: «*Según te veo el trapo, así te trato*»; el código de vestimenta tanto de hombres como de mujeres era manifiesto, a simple vista se podía saber a que estamento social se pertenecía, que profesión, incluso de que lugar. Pues bien, de la mujer visigoda se sabe algo de su atuendo por el *liber*⁷ X, *de quibusdam vocabulis hominum*, quizás las mujeres mozárabes vistiesen igual con tocado cubriendo su pelo y rostro, posiblemente su pelo no se mostraba y si lo hacía el propio peinado⁸ también constituía un código de información como el color de los trapos, delantales y tocados completa todo lo que se debe saber de una mujer en la Edad Media, si era viuda, casadera o casada. Sus atuendos debían reflejar exteriormente su condición de cristiana⁹: «*No nos asemejaremos a ellos en cosa alguna de sus trajes, tales como la calansúa, la imama, y el calzado, ni tampoco en el modo de partir el cabello,... Nos raparemos¹⁰ la parte anterior de la cabeza; continuaremos usando en el vestido las mismas formas que hasta aquí, y nos sujetaremos las cintura con ceñidores*»; el texto pertenece al pacto de Omar ben al-Jattab, este pacto establecía las relaciones entre musulmanes y cristianos en toda sociedad islámica, con más o menos modificaciones y cláusulas adicionales. *Las mujeres musulmanas (españolas), por ejemplo, usaban el velo para ocultar su rostro, mientras que las mujeres cristianas cordobesas saldrían sin duda a la calle con la cara descubierta*¹¹.

En clanes familiares, tribus, etnias u ordenes religiosas, la vida de las mujeres se ha organizado en torno

(6) Dentro de todo el entramado social se puede distinguir dos grandes clases sociales. La primera es la *hassa*, la capa social dominante en la que podemos incluir a la familia Omeya, terratenientes árabes que residían en la ciudad, grandes mercaderes, altos cargos de la administración central y provincial, líderes militares y la nobleza visigoda islamizada (*muladíes*). La *fammia* es la capa social baja, con una situación socio-económica precaria y que soportaban la mayor presión fiscal. También existió una pequeña clase media, aunque realmente pertenecían a la *fammia*, estaban ligados a necesidades directas de la *hassa* y por tanto gozaban de un mínimo estatus, con oficios relacionados con las letras, juristas, médicos, maestros artesanales, artistas, teólogos y funcionarios intermedios.

(7) «De quibusdam vocabulis feminarum del libro de las Etimologías de San Isidoro, tan solo diez palabras se refieren propiamente al sexo femenino.... la invisibilidad de la mujer en la sociedad tardo-antigua y de todos los matices y perfiles de la feminidad, constreñida, empero, dentro de los límites de lo pecaminoso y lo fértil, dentro de la lascivia de la seducción o de la sumisión marital y la entrega maternal. Se trata, sin lugar a duda, de un campo léxico enormemente reducido, objeto de menosprecio y de estereotipación por parte de la sociedad androcéntrica». Xº Congreso Virtual sobre Historia de las Mujeres. (2018). Machismo etimológico en la obra de San Isidoro. Pedro Riesco García.

(8) La *ricula* es una mitra que portan las vírgenes en su cabeza. *Vittae* son las cintas que se entrelazan en los cabellos y con las que se atan los cabellos sueltos. Con las agujas se mantiene el moño en el peinado de las mujeres para que no cuelguen sueltos y aparezcan alborotados los cabellos. Los pendientes (*inaures*) deben su nombre a los agujerillos que se efectúan en las orejas (*aures*) y en los que cuelgan preciosas cuentas de gemas. Su uso es normal en Grecia: las muchachas los llevaban en ambas orejas; los muchachos, únicamente en la derecha. La *baxeia* es un calzado propio de mujeres. (ET XIX, 31).

(9) Las relaciones entre los cristianos y los musulmanes en Córdoba, según los escritos de San Eulogio de Córdoba. Boletín de la Real Academia de Córdoba, nº80 (1960), pág.107-136.

(10) Ver grabado página 19. Recuerda la descripción de raparse la cabeza a las «jóvenes solteras del Señorío de Bizcaya» del siglo XVI, que dibuja Christoph Weiditz (1498-1559).

(11) Historia de los mozárabes en al-Ándalus. Rafael Jiménez Pedrajas. Ed. Almuzara. Pág. 68.



al fuego (*hogar*), al huerto doméstico (*vergel*) y al corral; estos tres elementos son básicos para subsistir y mantenerlos recae sobre las mujeres del clan. Los hombres tradicionalmente se dedicaban al trueque y/o comercio, si tenían posesiones a la ganadería y la agricultura (fuera del medio urbano) o a su oficio propio dentro de algún gremio; muchas de estas actividades requerían viajes y traslados, con una relación social más pública y arriesgada, un rol totalmente vetado para las mujeres, que se valoraban por su discreción¹².

Las mujeres, ya fuesen musulmanas, judías o cristianas, recibían la difícil tarea de cocinar con una premisa por encima de cualquier otra, la de respetar los preceptos religiosos que les marca su correspondiente credo, por lo tanto, debían ser conocedoras de esos preceptos. Una de las primeras tareas de las niñas y jóvenes era instruirse al lado de otras mujeres mayores de su clan familiar. Se debía comenzar la instrucción a temprana edad, puesto que la esperanza de vida de la mujer era muy baja. A epidemias, enfermedades y hambrunas, hay que sumar el riesgo de parir; según la época una mujer con 25 años ya era considerada vieja y ya había dado a luz varias veces.

¿CÓMO COCINAN LAS MUJERES MOZÁRABES?

La cocina mozárabe en la historia de la gastronomía es totalmente desconocida, por eso está llena de tópicos, más o menos fundados, como que es una cocina pobre, sin creatividad, con sólo guisos de larga duración, con mucha grasa de cerdo y gachas insípidas; quizás lleven razón los que piensen eso de la cocina mozárabe, pero quizás sea porque sólo ven a los mozárabes como una masa de población uniforme, sin matices, todos pobres, sometidos y sin recursos. Se tiende a pensar que los pocos cristianos poderosos de la élite visigoda que quedaron, rápidamente abrazaron el islam y las costumbres de los nuevos conquistadores. Así es fácil pensar que los cristianos que siguieron siéndolo fuesen pobres y además debían pagar tributos¹³ por seguir su credo, y por ende sólo se podían permitir ingredientes repudiados por los musulmanes (y también por los judíos) como el cerdo. Es arriesgado y erróneo entender que los mozárabes fueron unos parias sociales desprotegidos¹⁴ jurídicamente, quizás sea este el error que la historia nos ha hecho intencionadamente creer, quizás se ha magnificado el victimismo y el concepto de resistencia religiosa cristiana frente al «conquistador» islámico. Mostrando un conquistador rico, saqueador y represor, frente a una minoría religiosa resistente y mártir. Desmontar con datos históricos y arqueológicos esa parte de nuestra historia es difícil, así que entenderán lo arriesgado de esta investigación aun tratándose de cocina. Sin embargo, lo que no hay duda es que fue una cocina creada por mujeres, como todas las culturas coetáneas con las que convivieron (judíos sefardíes y musulmanes). Estudiando el contexto social, cultural e histórico se puede vislumbrar que fue una cocina austera y liminal, en la frontera de los hábitos alimenticios de varias culturas que permanecieron en la península largo tiempo¹⁵: como la hispanorromana (basada en la «*Triada Mediterránea*»: aceite de oliva, vino y trigo), las costumbres visigodas (bebedores de *cervisia*) y la última cultura en llegar a la península ibérica la hispanomusulmana.

Expongamos algunas certezas: no se ha encontrado ningún manuscrito de cocina mozárabe, posiblemente

(12) «...al final de una Antigüedad pagana en la que la mujer ideal es la matrona pía, casta y sometida al marido...». Santelia, Stefania (2015), «Modelos femeninos en la Antigüedad tardía», Cuadernos medievales, 18 (junio 2015), pág. 1-22.

(13) De los impuestos que debían pagar en al-Ándalus, el primero fue la *haratxa* (*jarach*), un impuesto territorial que pagaban los no musulmanes, si éstos poseían pequeñas explotaciones agrarias, era más cuantioso. La mayor parte de este ingreso lo pagaban los cristianos de origen hispano, puesto que los colectivos judíos estaban en su mayoría establecidos en núcleos urbanos y no trabajaban la tierra. El segundo impuesto era la *yizia*, un impuesto personal que pagaban los no musulmanes con una edad comprendida entre los 20 y los 50 años.

(14) Los *qumis* eran las autoridades civiles para los mozárabes, también se regían por las leyes visigodas y se mantuvieron cargos eclesiásticos como obispos y arzobispos que articulaban la comunidad de creyentes cristiana, eran intermediarios entre los mozárabes y el poder andalusí y llegaron a ocupar cargos administrativos y diplomáticos en al-Ándalus.

(15) Si tenemos en cuenta la frontera en el tiempo de 1492, sabemos que los judíos al menos habitaron en la península catorce siglos; los musulmanes desde el 711, es decir casi ocho siglos; el cristianismo fue la religión oficial en la Hispania desde el 380, entre el periodo hispanorromano y visigodo, unos once siglos. Convivieron en la península ibérica los tres credos monoteístas durante ocho siglos.



porque no se escribió ninguno, ya que no fue una disciplina importante para ellos, que priorizaron los libros manuscritos religiosos iluminados, los denominados «beatos», aunque aquí hay que introducir un paréntesis con la excepción de la obra la «*Etymologiae de San Isidoro de Sevilla*» que sí recoge costumbres cotidianas de la cultura visigoda.

Así pues, los mozárabes tienen algunos preceptos religiosos que limitan su «*diaeta*» (régimen de vida alimentaria). En su cocina pueden utilizar cualquier ingrediente (diferenciándose así de musulmanes y judíos, que están sujetos a precepto religiosos férreos), tampoco tienen limitaciones antropológicas ni culturales, ya que son herederos de la inclusiva gastronomía romana. De hecho, se puede especular con que la cocina visigoda es una copia de la cocina hispanorromana y por ende, la cocina mozárabe es continuadora cultural y religiosa de la visigoda, una copia de ambas. Esta deducción nos sitúa en un panorama menos incierto para buscar y encontrar las huellas de las mujeres mozárabes en la cocina. También sabemos con certeza que, las culturas que conviven entre sí son permeables en asuntos culinarios y sobre todo si utilizan los mismos ingredientes y las mismas técnicas de cocina: como hornear, gratinar o *costrar*, emperdigar, soasar, cocer, freír, escabechar, salar, ahumar, etc; prácticamente la cocina romana inventó casi todas las técnicas que hoy utilizamos en nuestras cocinas; la aportación de los musulmanes fue completar la alacena agrícola con gran cantidad de variedades aclimatadas. En el apéndice del libro se adjunta la «cronología de los ingredientes» que han ido llegando a la península ibérica, unos por comercio, otros por aclimatación botánica y otros muchos de origen desconocido.

Las elaboraciones mozárabes se cocinan con las técnicas de su época y con todo tipo de grasas: aceite de oliva, manteca de leche (mantequilla), así como con la manteca de cerdo. Fue a partir del siglo XV cuando los cristianos estigmaticen el aceite de oliva, considerándose alimento de judíos y moriscos, pasando a ser relegado en la cocina y sólo utilizado durante la Cuaresma. La tipología de vasijas domésticas no es diferente a cualquiera que hubiese en una cocina musulmana o judía: cazuelas de cobre y de hierro, espeteras, ollas, marmitas, parrillas, etc... En cuanto a las vajillas de mesa, por la época (s. VIII-XI) debieron ser grandes ataífor compartidos para todos los comensales, jarras tipo *pipos* para beber a caño y jarrillas pequeñas para compartir entre varias personas. La decoración de las vajillas de mesa no difiere de las que puedan tener los otros credos, quizás hubo algunos platos o ataífor rituales para celebrar alguna festividad religiosa o alguna celebración importante como bodas, aunque de ellas no hay vestigios o quizás hallan sido datadas como andalusíes y no como mozárabes.

LOS PRECEPTOS RELIGIOSOS: CARNAL, CUARESMA Y AYUNOS

Los mozárabes, considerados por los musulmanes como «*dimmiés*¹⁶» (respetados como «*Hombres del Libro*» -refiriéndose a la Biblia-), convivieron con las diferentes cocinas musulmanas (inicialmente la bereber y después la Omeya -de tradición más refinada ya que es copia de la Abasí-). Serán los *muladíes*, es decir cristianos visigodos convertidos al islam, los que más rápido asumieron las costumbres musulmanas, entre ellas los preceptos religiosos de la prohibición de comer el cerdo y beber vino. Sin embargo, la experiencia con otras culturas, como los criptojudíos (judíos conversos al cristianismo, pero judaizando en secreto), nos enseña que el cambio de credo o religión es rápido y social, pero otra cuestión bien distinta es asumir los preceptos religiosos restrictivos con respecto a la alimentación, así que sin duda los *muladíes* comieron cerdo y bebieron vino, cerveza, etc...

Por preceptos religiosos no tienen animales prohibidos en su dieta, pueden cocinar cerdo, roedores, crustáceos, moluscos, todo tipo de pescados y piezas de casquería, que ilustran perfectamente la austera cocina de la clase baja durante la Edad Media. Los roedores como ardillas, ratas de agua, tejones, castores, nutrias, etc... eran parte de la poca carne que se podían permitir. Como bien dice el refranero «*Ave que vuela a la cazuela*», así que todas las aves eran susceptibles de acabar en una olla. En otro rango está la caza de grandes piezas, entre

(16) Los no musulmanes subscribieron una serie de pactos llamados «*ahd*» que los protegían. A los seguidores de las religiones abrahámicas (pueblos del Libro) se les llamaba *dimnis*, englobaba a cristianos y judíos. A estos colectivos se les respetaba su fe mientras ellos respetaran el islam, pagaran impuestos, no poseyeran armas, no predicasen su fe, no impien las conversiones al islam, no se vistieran como los musulmanes y no tuvieran esclavos de fe islámica.



ellas corzos, ciervos, toros, osos, que eran exclusivas de la Corte y nobles.

Se denomina «*Carnal*» a aquellos días en los que estaba permitido comer carne o derivados y «*Cuaresma*» a aquellos otros que estaba prohibida la ingesta tanto de carne, como de huevos y derivados lácteos. Durante los miércoles y viernes de todo el año, así como, a lo largo de los cuarenta y seis días de la Cuaresma preparatoria para la Pascua (en total unos ciento cincuenta días al año), la Iglesia católica marcó como penitencia la *abstinencia* de algunos alimentos, así como el *ayuno* durante los miércoles y viernes de todo el año. Aunque la abstinencia fue admitida siempre como mortificación corporal - y nunca como rechazo de alimentos impuros- para mantener el equilibrio del hombre; y el ayuno para purificarse a nivel físico, mental y espiritual.

La «*Xerofagia*» —*xêrós* (*seco*) y *phagomai* (*comer*)— fue una de las primeras costumbres que la Iglesia, en sus inicios, impondría a sus fieles, que debían abstener de tomar alimentos húmedos hasta la puesta de sol, permitiendo sólo el uso de sal, pan, agua (a los que se añadió después legumbres y frutas), y desechándose la carne, el pescado, los huevos, la leche, la manteca, el queso, el vino y el aceite. Costumbres posteriores establecerían sólo abstenerse de carne, pescado, huevos y lacticinios, aunque también la Iglesia articuló mecanismos¹⁷ para esquivar estos preceptos. Tenemos constancia de estos procedimientos por los documentos papales denominados «*Bulas*», que son algunos *privilegios y dispensas sobre el ayuno y la abstinencia*, que se concedían a algunos fieles en concepto de compensación por la guerra contra los infieles u otros servicios prestados a la Iglesia.

En lo concerniente al régimen alimenticio, las «*Bulas papales*» propugnan «*indultos de carnes*», así como «*indultos de lacticinio y huevos*»; pues dentro de los preceptos de la Iglesia se prohibían también los huevos y derivados lácteos durante toda la Cuaresma. La denominada «*Bula de la Cruzada*» concedía a los cristianos peninsulares: 1º El privilegio de poder comer huevos y lacticinios durante los días de Cuaresma. 2º Considerando algunas circunstancias excepcionales, también había indulto de carne para algunos días de Cuaresma.

En la península ibérica, la «*Bula de la Santa Cruzada*» se llamaba así por contener privilegios semejantes a los que se otorgaban a los cruzados que iban de campaña para recuperar la Tierra Santa. En 1089 el Papa Urbano II dictó privilegios de este tipo para la reconquista de Tarragona. Ya en 1232 el Papa Gregorio IX concede privilegios de dispensa sobre ayuno y abstinencia a don Jaime *el Conquistador*, para sus campañas. Benedicto XII otorgó en 1340 a Alfonso XI privilegios similares para la «*guerra contra el moro*», que habría de ser vencido en la batalla del Salado.

CLAVES PARA MINIMIZAR LA «ANACRONÍA GASTRONÓMICA»

Conocer qué ingredientes pudieron tener disponibles las mujeres mozárabes en sus cocinas es fundamental para no cometer «*anacronismos gastronómicos*»; a este conocimiento debemos añadir también las **técnicas culinarias** de procesamiento de los alimentos, las **culturas gastronómicas** heredadas y con las que convivieron, así como los **preceptos religiosos**, con estas claves podremos aproximarnos al desconocido puzzle de la cocina mozárabe. Aunque siempre anteponiendo el «posiblemente» de los investigadores¹⁸, apoyándonos a veces en muchas hipótesis y pocas certezas.

(17) En el juego de «Dispensas» y «Obligaciones» se daban, con las carnes y los pescados, casos curiosos que los teólogos discutían interminablemente. Por ejemplo, se llegaron a preguntar qué ocurría cuando en un día de Cuaresma se encontraba una persona dispensada de la abstinencia, pero no del ayuno. Se decía que podía comer carne, pero no debía mezclarla con pescado. Comer las dos cosas se llamó «**Promiscuación**», doctrina que quedó oficialmente recogida en un documento de Benedicto XIV el 30 de mayo de 1741, generando una casuística muy complicada, dependiendo de las múltiples dispensas otorgadas en función de edades (joven-viejo), de estados (eclesiásticos-laicos) y de jerarquía (civiles, militares, religiosas). La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento. Juan Cruz Cruz, pág. 70.

(18) «*Las fuentes documentales que nos han llegado para poder reconstruir la formación y expansión de estos reinos, en sus primeros momentos, son escasas y, además, la mayoría no son originales de la época, sino que son posteriores o son copias, con las consiguientes interpolaciones, y manipulaciones, o incluso, falsificaciones en algunos casos*». Mozárabes en el origen de los reinos cristianos. Fº de Borja García Duarte.



- **Legumbres:** Las más populares fueron los garbanzos, lentejas, habas, altramuç y guisantes. Se conocía un tipo de alubia denominada *al-lubiya* y la judía de vara.
- **Cereales y panificables:** Trigo, avena, mijo, cebada, centeno, panizo, alcandía (sorgo), algarroba, arroz, alforfón (trigo sarraceno) y almorta.
- **Hierbas y aromáticas para esencias:** Muchas de ellas traídas por los romanos y otras aclimatadas e importadas de Oriente. Las más utilizadas en la cocina medieval fueron eneldo, orégano (*origa*), hinojo, tomillo, romero, perejil, galanga (alcachofa de Jerusalén), cúrcuma (*kurkum*), menta, hierbabuena, toronjil, melisa, mejorana (*mayoram*), albahaca (*alfábega*), calaminta, espliego, lavanda (*espigol* en catalán), estragón (artemisa), alholva (fenogreco), mirto, escaramujo, rosal, jazmín, lirio, enebro y cilantro.
- **Frutas:** Granada, mora, manzana, zarzamora, ciruela, acerolo, cereza, membrillo, higo, uva, dátil, melocotón, níspero, pera, madroño, melón, albaricoque (damasquino), azufaifo, chufa, endrino, majoleto. Según el profesor Andrew M. Watson algunas frutas y verduras fueron aclimatadas en los cultivos irrigados de al-Ándalus a partir de la segunda mitad del s. IX, entre ellos el mango, cocotero, pomelo (toronja), plátano, sandía, colocasia, berenjena, caña de azúcar, naranja agria (*narany*), limón, lima, alcachofa, arroz y trigos duros.
- **Frutos secos:** Almendra, castaña, avellana (*banadiq*), nuez, pistacho (*alfóncigos*), piñón, hayuco, bellota, ajonjolí y cañamón. Las uvas, ciruelas, higos, albaricoques (orejones cuando están secos), dátiles y drupas de granada (anardana) se secaban al sol para su conservación.
- **Especias y yerbas aromáticas:** La mayoría fueron importadas: pimientas, canela, cassia, ajenuz, zumaque, cardamomo, nuez moscada, azahar (flor de cítricos), anís, mostaza, macis, amapola, matalahúva, etc. El comino, alcaravea, hinojo, laurel y azafrán fueron cultivos habituales de la península ibérica. El cilantro es posible que lo trajesen los primeros judíos procedentes de Egipto, ya que dicha especia era muy habitual en la dieta egipcia.
- **Edulcorantes:** El más utilizado fue la miel de abeja. El azúcar de caña (*cañadú*) y su jugo cristalizado la panela; se generalizó su uso entre las clases pudientes a partir del s. XI. También se elaboraron mieles, jarabes o siropes extraídos de algunas frutas.
- **Carnes:** Las más consumidas en la Edad Media fueron conejo, liebre, ardilla, tejón, rata de agua, nutrias, oveja, cabra, venado, gacela, carnero, cordero, vaca, toro y buey. Los équidos viejos (burros y mulos) que ya no servían para el trabajo de norias, arado y transporte también se comían; aunque existe la costumbre de no comerse sus propios animales viejos, estos eran vendidos a otras familias, incluso en otras localidades. La caza mayor era privilegio exclusivo de los nobles o gobernantes del municipio cuando se trataba de piezas mayores (ciervos, jabalíes, venados, etc...). La caza con cetrería o «arte de volatería» y las «venaterías» o monterías para abatir osos (tan comunes en el norte de la península) era práctica exclusiva de la alta aristocracia y de la Corte.
- **Carnes de aves:** Aunque la volatería más consumida fue la de corral: pollo, gallina, paloma, perdiz, pato (ánade), también se cazaba toda clase de aves silvestres como zorzal, codorniz, gorrión, ganso, garza, etc..
- **De la mar y los ríos:** Los pescados más consumidos fueron abadejo, caballa, arenque, anchoa, sardina, atún, trucha, bonito, carpa, salmón, dorada, merluza, lubina, mero, salmonete, perca, palometa, gallineta, sargo, rodaballo, raya, lenguado, anguila, siluro, esturión, pez espada, delfín. Todo tipo de crustáceos y moluscos.
- **Verduras:** Los vegetales más comunes fueron berenjena, ajo, nabo, apio, cebolla, puerro, acelga, colleja, espinaca, berza, coliflor, cardo, verdolaga, rábano, chirivía, zanahoria, alcachofa, calabaza, borraja, espárrago, colocasia, bledo o armuelle, berro, pepino, escarola, lechuga, endivia y rúcula.
- **Para encurtir:** (en salmuera, vinagres, cítricos y zumaque). Diversas variedades de aceitunas (fruto del olivo), altramuç, alcaparrón y su flor, la alcaparra. También eran encurtidas verduras: alcachofa, apio, rábano, verdolaga, zanahoria, pepinillo, cebolleta, ajos, cardo, coliflor, berza, espárrago y berenjena.



LAS FESTIVIDADES GENERAN CONVIVIALIDAD ENTRE MOZÁRABES Y MUSULMANES

Son muy escasas las fuentes, como en el zéjel¹⁹ de Ibn Quzmān²⁰ (ver anexos, pág. 246), en las que se mencionan alimentos que van asociados a la celebración de una festividad, además una fiesta que celebraban tanto los mozárabes como los musulmanes, por eso se considera tan importante este poema. Coincidiendo con el comienzo de las estaciones, los granadinos celebraban con gran algarabía²¹ la Fiesta de *Nayrúz* que festejaba el primer día del año solar persa y coincidía con el equinoccio de primavera, fecha que era considerada como la más adecuada para celebrar los matrimonios, aunque algunos autores la identifican con el *Yannayr* (día primero del año), que el poeta Ben Guzmán (Ibn Quzmān) refleja esta festividad en su zéjel²² n.º 72.

El académico y arabista Fernando de la Granja (1969) publicaba en la revista *al-áandalus* dos magníficos artículos sobre las fiestas cristianas, algunas de ellas adoptadas por la comunidad musulmana, de ahí que se celebraran de forma conjunta. Destacaban varias fiestas: la festividad de la Epifanía de Jesús, el primer día del año. La conmemoración del nacimiento de San Juan (*Yahya*) que tenía lugar el 24 de junio, así como la noche de fin de año (*laylat al-hagúza*), entre otras.

Durante la época omeya, la Fiesta de *Mahrayán* (de origen persa) coincidía con el equinoccio de otoño, festividad que terminaría confundándose con el *Ansara* donde los cristianos celebraban el nacimiento de San Juan (24 de junio). Lo más característico de la fiesta eran las justas poéticas que se organizaban y las carreras de caballos. En las zonas marítimas se encendían hogueras, tipo *sanjuanadas*, y se rociaban con agua las calles y plazas. La llegada del otoño festejaba la Fiesta de la Vendimia, conocida como la Fiesta de los *Alaceres* (*al-ʿAsír*), desplazándose los granadinos a las almunias y campos para la recolección de la uva y luciendo para la ocasión sus mejores vestidos. Estas conmemoraciones iban acompañadas de la música de corte popular y el baile. A ellas se sumaban las distintas rogativas solicitando la lluvia (*al-istiḳá*)²³.

El zéjel n.º. 72 muestra más detalles sobre los preparativos de esta fiesta; mediante el empleo de varios romancismos se mencionan los puestos de venta de frutas secas y dulces, típicos de esta celebración: la rosca en forma de corona (*ḥallūn*), la castaña (*qaṣṭal*) y el piñón (*lāuz*), el dátil (*ʿaḡīb*) o la bellota (*ballūt*). Además de a la propia fiesta de *Yannayr* el zéjel está dirigido a uno de los mecenas del poeta, *Abū ʿAbd Allāh ben Ḥamdīn* de Córdoba y los versos destacan por su contenido social, a participar de esta fiesta mozárabe.

(19) Fue un género de la poesía mozárabe, que se desarrolló en forma de canción en Al-Ándalus. Estaban escritos en árabe dialectal (árabe andalusí, no árabe clásico), y a menudo con palabras y expresiones en romance, muestra del bilingüismo de la sociedad andalusí. El más típico cancionero escrito en forma de zéjeles es el de *Abū Bakr ibn Abdul-Malik ibn Quzmān*, más conocido simplemente por Ben Quzman, poeta cordobés del siglo XII.

(20) Fue un famoso poeta andalusí, de Córdoba (1078-1160), conocido por sus zéjeles escritos en árabe coloquial andalusí.

(21) «Las fuentes documentales destacan que los granadinos aprovechaban la conmemoración de cualquier evento político o religioso para festejarlo con todo tipo de espectáculos callejeros en los que estaban presentes las canciones y los bailes protagonizados por juglares y juglaresas, y donde no faltaban los cuentistas (*al-qass*), aquellos que mostraban todo tipo de animales, los astrólogos (*munayyim*) y los malabaristas. Entre los juegos que gozaban de mayor aceptación estaba el ajedrez (*sitrany*), introducido en Córdoba en el siglo IX a través de emigrados iraquíes, según testifican las crónicas. El juego de damas, la tabla, los juegos de cañas, dardos y todo tipo de juegos de azar hacían las delicias de los granadinos, a pesar de la prohibición de los mismos por parte de la ortodoxia islámica marcada por la escuela jurídica malikí». Manuela Cortés García, 2006. Cuad. Art. Gr.,39,9-41.

(22) Emilio García Gómez. Todo Ben Guzmán. I. Madrid, 1972, Zéjel n.º72.

(23) Poesía, música y danza en la Granada musulmana y morisca. Manuela Cortés García, 2007. Cuad. Art. Gr.,38. Pág. 26.



CONCLUSIONES:

- Este libro es un **homenaje a todas las mujeres cocineras** que tanta sabiduría atesoran, ellas la han ido transmitiendo generación tras generación hasta nuestros días.
- Desde la entrada de los musulmanes a la península ibérica (711) la minoría que permaneció en el credo cristiano, los llamados al principio *dimmies* o *dhimmis* y más tarde *mustaribun*, que en la historiografía europea han sido conocidos como *mozárabes*, gozaron desde los primeros momentos del estatuto jurídico islámico correspondiente a los llamados **«Hombres del Libro»**.
- Aquellos otros cristianos que se convirtieron al islam se les denominó **muladíes** y fueron integrados en la sociedad musulmana, en algunos casos con las mejores posiciones, como algunos príncipes visigodos que llegaron a ser emires.
- Las tesis doctorales consultadas sobre la historia de los mozárabes destinan al menos el 25 % de su contenido en explicar **lo erróneo de la denominación de «mozárabe»**. No será nuestro caso, puesto que aceptamos el término mozárabe como *«cristianos en territorio musulmán, a los que se les permite seguir practicando su credo y que adoptaron algunas costumbres musulmanas con el paso del tiempo»*.
- Gastronómicamente fueron más o menos **influenciados por la cocina andalusí**, ya que cocinaron con idénticas técnicas, utensilios e ingredientes (salvo el cerdo) durante 3 o 4 siglos, así que la hibridación de costumbres gastronómicas fue evidente; salvando las diferencias de los preceptos religiosos. Así pues, la propia alimentación y **los preceptos religiosos se convierten en una reafirmación de su credo** y en un rasgo diferenciador de cada una de las tres religiones.
- De la cocina mozárabe **no existen libros históricos donde apoyar esta investigación**. Sin embargo, sí se conocen a la perfección las cocinas que pudieron influir en ella; la cocina romana (hispanorromana) y la cocina andalusí, de ambas podemos extraer algunas certezas.
- Debemos alejar los tópicos sobre la cocina mozárabe: pobre y falta de creatividad. Este *sambenito* es fruto del desconocimiento que se tiene de los mozárabes, **lo que no se conoce no se valora**.
- Los cambios acaecidos en el 711 hicieron que **los cristianos peninsulares tuviesen una vida liminal**, en la frontera de dos religiones y con grandes cambios por experimentar. Las costumbres a la mesa no están exentas de esos cambios, aunque estos se produjesen lentamente.
- Para **evitar anacronismos gastronómicos y/o errores**, se adjunta el listado orientativo de ingredientes que se pudieron cocinar, en el capítulo de anexos se ha incluido el **«eje cronológico de los ingredientes»**, es importante que se consulte para saber en que momento llegó un ingrediente a la península.
- La dieta de la clase baja rara vez contenía carne, pero como se ha explicado anteriormente **no todos los mozárabes pertenecían a la clase baja**, por lo tanto, animales como el cordero, oveja, cabra, conejo, liebre y la volatería doméstica, como gallinas, gallos, palomas, perdices, codornices, etc. con toda seguridad se cocinaron.
- Cuando comencé a cocinar este libro me di cuenta que **las hierbas aromáticas eran mucho más importantes que las propias especias**, ya que considerar que una familia mozárabe se podía permitir canela o pimienta era realmente atrevido. Así que las tradicionales hierbas aromáticas como tomillo, romero, hinojo, ajedrea, orégano, perejil, cilantro, laurel y albahaca debían ser habituales tenerlas plantadas en los huertos de casa (*vergeles*) o recolectadas silvestres.
- Los **sabores de muchas elaboraciones serían avinagrados**, ya que para conservar los alimentos era indispensable. Los ácidos de los cítricos también eran utilizados como conservante muy potente.
- Este recetario **se ha cocinado con ingredientes y las técnicas que conocieron** las cocineras mozárabes. Se ha trabajado con el máximo rigor para no cometer anacronismos gastronómicos. En el recetario cuando se utiliza un ingrediente que pueda ser anacrónico se especifica.
- Las cocinas que convivieron en al-Ándalus sorprenden por el alto grado de sofisticación y técnica que alcanzaron. Desde la gastronomía del siglo XXI debemos mirar a todas las cocinas medievales (musulmana, judía y cristiana -mozárabe-) con toda **humildad y reconocimiento**, ya que ellas son el germen de la actual cocina española.

Also gant die Jüveln in dem
Bistum Es sich heissen



«No nos asemejaremos a ellos en cosa alguna de sus trajes', tales como la calan-súa, la imama, y el calzado, ni tampoco en el modo de partir el cabello,... Nos raparemos la parte anterior de la cabeza; continuaremos usando en el vestido las mismas formas que hasta aquí, y nos sujetaremos la cintura con ceñidores»

Según describe Isidoro de Sevilla: «Llevaban la palla un vestido femenino, consistente en un palio cuadrado que llega hasta los pies; en sus bordes lleva cosida una fila de piedras preciosas. El nombre de palla deriva de pállein, es decir, de la movilidad que en sus extremos posee esta indumentaria; o tal vez porque se frunce en pliegues de ondulantes movimientos. El anaboladium es un vestido de lino propio de las mujeres con el que se protegen los hombros; los griegos y los latinos lo denominan sindon».



[b]

BEBEDIZOS

«Al vino se le llama así porque, apenas terminado de beber, llena las venas (*venas replet*) con su sangre. Hay quienes lo llaman *lyaeus* porque nos libra de preocupaciones»

(ET XX, 3, 2). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



BEBEDIZOS



b.01



MELITITES -MULSO (MULSUM)



b.01

b.01

MELITITES -MULSO (MULSUM)

Ingredientes (para 7)

Para *Mulsum* (de Columela):

Vino tinto (un litro)
Miel de abeja (240 g.)

Para *Melitites*:

Mosto¹ de uva (un litro)
Miel de abeja (200 g.)
Sal (3 g.)

Opcional:

Cáscara de limón, semillas de hinojo, jengibre.



(1) Para elaborar el mosto utilizar uvas muy maduras, con un grado de azúcar alto. La extracción se debe hacer por medios manuales no mecánicos y decantar el zumo durante 24-48 horas, para que los posos queden depositados en el fondo.

Cuando imaginamos el color del vino romano, casi automáticamente pensamos en el color rojizo oscuro del vino tinto. Sin embargo, en época romana, la mayor parte del vino era blanco. El hollejo de la uva tinta transmite el color rojizo a los vinos gracias a la transferencia de taninos, pero también se transfieren una gran cantidad de bacterias y levaduras que dificultan y aceleran la fermentación. Por eso una buena parte del vino antiguo hasta prácticamente el s. XIX, era blanco. Así pues, el vino tinto fruto de los taninos era servido con miel para dulcificar su sabor astringente.

Los romanos importaron a la península la costumbre de beber «*Mulso*» y «*Melitites*», el primero vino con miel, el segundo mosto cocido con miel y sal. Se le añadían estos ingredientes para buscar una mejora del sabor.

Para el *mulso* la cantidad de miel que se debía añadir al vino es variable dependiendo del autor clásico que consideremos. Columela (gastrónomo hispanorromano s. I) aconsejaba diez libras por cada *urna* o *genus*, recipiente que equivalía a 13,13 litros. Dioscórides (médico s. I a. C.) decía que había que mezclar dos *metretas* de vino (una *metreta* son 38,8 litros) por una de miel; una versión más bromatológica que culinaria.

Dice Plinio (*el Viejo*) sobre «El vino dulce» en su Historia Natural: «Cualquier vino dulce es poco oloroso, cuanto más tenue, más oloroso. Los colores del vino son cuatro: blanco, amarillento, rojos sangre y negro. El *psitio* y el *melampsitio* son dos variedades de vino, con sabor a uvas pasas no a vino».

Entre los vinos propiamente dichos y los dulces existe un tipo intermedio que los griegos llaman *aigleuco*, es decir «*siempre mosto*». Resulta de una técnica especial, puesto que se evita la fermentación —así llaman a la transformación del mosto en vino—. Entre las variedades dulces está también el *melitites*¹, se diferencia del *mulso* en que se elabora con mosto hervido ligeramente con miel y sal.

(1) Transcripción de un término griego «*azucarado con miel*». Quizá la principal diferencia entre el *melitites* y el *mulso* estaría en que la primera bebida admite sal, y además en que está sometida a cocción. La proporción de los elementos para elaborar «*melitites*» en medidas actuales sería la siguiente: 16,40 litros de mosto, 3,28 litros de miel y 45 g de sal. Para un litro de mosto 200 g. de miel y 2,8 g. de sal.

A cocinar:

1. Para elaborar *mulsum*: mezclar en frío vino tinto con miel en la proporción dada en los ingredientes. No lleva cocimiento y se debe consumir en una semana.

2. Para elaborar *melitites*: en una olla, a fuego lento (sin llegar a hervir), verter el mosto con la miel y añadir la sal. Puede aderezarse con semillas de hinojo, cáscara de limón y jengibre, que se añaden al cocimiento y se dejan macerar en él durante 3 días.



b.02

ORDEATA DULCE DE ALMENDRAS





b.02

b.02

ORDEATA DULCE DE ALMENDRAS

Ingredientes (para 4)

Para la «Ordeata dulce de almendras»:

Almendras peladas (300 g.)
Agua mineral (un litro)
Miel (2-3 Cdas.)

Opcional:

Canela molida (una pizca)
Hojas frescas de hierbabuena

Para el «Almendrajo dulce»:

Ordeata de almendras (un litro)
Miga de pan (2 rebanadas)
Miel (1-2 Cdas.)
Limón (zumo de uno)
Ajos (2 dientes)
Aceite de oliva (4 Cdas.)
Sal

La leche de almendras se convierte en un jugo para aderezar algunas elaboraciones, también era un sustitutivo de la leche de animales en la época de Cuaresma, periodo donde por precepto cristiano no se podía comer ni carne, ni huevos, ni lácteos.

Una de las bebidas más conocidas en la gastronomía andaluza es el «ajo blanco», típica de época estival es salada y se elabora con almendras, ajos, aceite de oliva, vinagre y miga de pan blanco.

En Italia meridional y Malta, la *orzata* se aromatiza con esencia de almendra amarga, una opción que particularmente me parece muy interesante para degustaciones de cocina histórica.

La primera receta de horchata «*Ordeata*» que se conoce con ese nombre era de almendras, pepitas de melón y piñones, data de 1748. Cuando se elabora sólo con pepitas de melón (y/o calabaza) los sefardíes la denominan «*pepitada*» y si se hace sólo con almendras la llaman «*soumada*».

Preparación:

- Partir las almendras. Sumergirlas en agua fresca durante 12 horas.
- Quitar la piel (cuero) de las almendras.

A cocinar:

1. La proporción para una leche de almendras, con un sabor intenso, es de 350 g. de almendras para un litro de agua.
2. Pasar las almendras a un vaso de batidora. Añadir dos cucharadas de miel y 500 g. de agua. Batir durante 3 minutos hasta que esté bien molido.
3. Añadir el resto de agua (que se debe calentar ligeramente).
4. Con ayuda de una gasa colar la mezcla. Estrujar bien la gasa para extraer al máximo el jugo. Con los restos que quedan en la gasa, que básicamente es harina de almendra se puede elaborar un pastel.
5. Enfriar la leche de almendras y opcionalmente servir con un poco de canela molida y hojas de hierbabuena.

Para elaborar el «Almendrajo dulce»:

1. Mezclar la *ordeata* (leche de almendras) con la miel, el zumo de limón, los ajos pelados, el aceite de oliva y la miga de pan blanco.
2. Batir bien todo hasta dejarlo muy fino, pero líquido. Rectificar de sal sólo una pizca.
3. Servir bien fresco.

**b.03**

CERVISIA CON FRUTAS

La «**Cervisia**» (cerveza) es una bebida fermentada a base de cereales. Existen registros arqueológicos que evidencian que hacia el 4.000 a. C. ya se fermentaban cereales y se consumía como un tipo de sopa en las sociedades de la antigua India y China. Pero si buscamos quién inventó la cerveza, y quienes fueron los primeros en producirla y refinarla, debemos remontarnos al 7.000 a. C. a las culturas de Mesopotamia¹: sumerios y babilonios, así como egipcios (5500-3100 a. C.); todos ellos grandes consumidores de cerveza. Aunque esas cervezas tenían alcohol eran más bien una sopa espesa y de aspecto lechoso.

Incluso en la península ibérica los pueblos íberos elaboraban una protocerveza² denominada *Caelia* o *Zythos*³, consideradas por los romanos como una bebida de bárbaros. En el Libro XIV de la Botánica de la Historia Natural de Plinio dice «**Del agua y de los cereales se consiguen los efectos del vino**»:

«También los pueblos de occidente tienen su propia manera de embriagarse a base de cereales puestos en remojo de tipos muy distintos a lo largo de las Galias y de las Hispanias, y con diversos nombres, pero con el mismo procedimiento. Ya las Hispanias enseñaron además que estas variedades toleran el envejecimiento⁴. Egipto también ha ideado bebidas similares procedentes de los cereales, y en ninguna parte del mundo falta la embriaguez, pues, en efecto, tales zumos los beben puros y no los rebajan diluyéndolos como hacen con el vino. ¡Por Hércules!, que allí parecía que la tierra sólo producía cereales. Pero la admirable diligencia de los vicios, se ha inventado el modo de que incluso el agua emborrache.

Dos son los líquidos más agradables para el cuerpo humano: por dentro el vino, por fuera el aceite, productos ambos muy importantes que proceden de los árboles, pero el imprescindible es el aceite; y la sociedad se dedicó a él sin pereza alguna. Sin embargo, cuánto más ingeniosa fue aquella sociedad con respecto a la bebida, se pondrá de manifiesto en las ciento ochenta y cinco clases de vino que existen para beber; pero si se cuentan las variedades, es casi doble el número de las que se han inventado, y otro tanto menos el número de las clases de aceite».

(1) La primera evidencia directa del consumo de cerveza procede de Mesopotamia, más concretamente del norte de Irak, de donde proviene un sello de Tepe Gawra, datado en el 4000 a. C.

(2) Plinio se refiere, naturalmente, a la cerveza. Según Geop. VII34: «...es esta la bebida que más consumen los bárbaros, fabricada sobre todo a partir del trigo y la cebada, aunque también se encuentran otras recetas a base de mijo y otros cereales».

(3) Los escritores clásicos llamaron *Zythos* a la cerveza de cebada egipcia, siendo Teofrasto quien utilizó este término por primera vez en su obra «Sobre las causas de las plantas».

(4) Es decir, se pueden conservar durante largo tiempo; se ofrece una receta para la elaboración de esta bebida a base de la semilla de trigo y afirma que es la habitual en las regiones de la Hispania, donde no tienen abundancia de vino.

Lúpulo



Levadura



Malta DME (extracto seco)



Los códigos QR llevan al enlace web para adquirir los ingredientes para la iniciación a elaborar su propia cerveza.



b.03

b.03

CERVISIA CON FRUTAS

Ingredientes (4 litros)

Agua mineral (4 litros)
Lúpulo* (50 g.)
Extracto Seco de malta* (500 g.)
Levadura kveik* (11 g.)
Azúcar panela (40 g.)

Opcional:

Membrillo fresco (1)
Semillas de hinojo (1 Cda.)

Utensilios:

Olla
Termómetro
Garrafas con tapón sifón
Embudo
Botellas de seguridad
Colador y gasas esterilizadas de filtrado

(*) En los enlaces QR que se facilitan se puede adquirir todos los ingredientes para elaborar su propia cerveza, con el tiempo y la experiencia aprenderá a darle sus propios matices de aroma, color y grado de alcohol.

En la península ibérica quienes realmente perfeccionaron la cerveza (*cervisia*) fueron los Godos (pueblo germano que procedía del noroeste de Europa); posiblemente ellos trajeron el lúpulo (*Humulus lupulus*) y más variedades de cereales (cebada, trigo, centeno), que tostaban para dar cuerpo, aroma y color a la cerveza.

Los granos de cereal son sometidos a un proceso que se denomina *malteado*. El cereal más empleado en este proceso es la cebada, que pasa a transformarse en *malta de cebada* (imprescindible para elaborar cerveza), aunque existen otros cereales que también se pueden *maltear*:

Preparación:

- No pelar el membrillo, trocearlo en dados de 1 cm. y quitar el corazón.
- Preparar las botellas para el llenado. Deben ser aptas para contener bebidas con gas. Utilizar botellas que puedan contener medio litro de cerveza y que se puedan cerrar con seguridad.

A cocinar:

1. Preparar una olla con 4 litros de agua mineral. Calentar al fuego hasta los 65 °C.
2. Verter 500 g. de DME (extracto seco de malta) en la olla, cocer durante una hora, cuidando que la temperatura no suba de 65 °C. Para convertir los azúcares de los cereales en azúcares fermentables.
3. Filtrar con una gasa y estrujarla bien. El líquido se denomina mosto.
4. Pasar el mosto a la olla y agregar 25 g. de lúpulo. Cocer a 100 °C durante una hora y media.
5. Es importante enfriar rápido la temperatura del mosto, debe descender hasta los 24°C.
6. Añadir 5 g. de levadura Kveik. Opcionalmente añadir los dados de membrillo y las semillas de hinojo molidas. Tapar la olla.
7. Dejar fermentar a temperatura ambiente (entre 20 y 35 °C). La fermentación debe prolongarse durante 4 días, hasta que finalice la actividad burbujeante.
8. Una vez finalizada la fermentación, filtrar y pasar el líquido obtenido a la garrafa. Añadir otros 25 g. de lúpulo. Tapar con un tapón sifón.
9. Introduzca la garrafa en un frigorífico, de tres a cinco días, hasta que la decantación de los residuos deje la cerveza limpia. El lúpulo y el extracto de malta se habrán decantado en el fondo. Colar la cerveza que tenemos en la garrafa, sin que pasen residuos.
10. Verter en cada botella 5 gramos de azúcar panela (cuanta más azúcar más alcohol tendrá la cerveza). Llenar las botellas preparadas, después cerrarlas bien con tapón de seguridad.
11. Dejar la cerveza embotellada a temperatura fresca durante un mes antes de consumirla.



La cerveza (*cervisia*) es una bebida fermentada; el proceso de elaboración es complejo debido a que comprende tres procesos distintos: *malteado*, *maceración* y *fermentación*. Durante estos procesos se producen cambios bioquímicos en los cereales, hasta dar lugar al alcohol etílico.

Al contrario que las frutas, los almidones insolubles de los cereales no contienen azúcares suficientes para producir alcohol (de ahí que nos encontramos a menudo con cervezas a las que se le han añadido algún fruto¹ o algún tipo de miel para favorecer la fermentación) por lo que deberán ser convertidos en azúcares solubles a través de la acción de enzimas. Esto puede hacerse de dos formas principalmente: a través de la masticación de los granos de cereal, como se hace en el caso de la *chicha* en América del Sur, donde las enzimas salivales, las *ptialinas*, activan la conversión; o por el malteado de los cereales, uno de los procesos de mayor complejidad técnica, que consiste en remojar los granos en agua para que broten, esta germinación es desencadenada por la diastasa, otra enzima. Una vez que el grano está malteado debe ser molido para facilitar el proceso de conversión de los almidones en azúcares de malta durante el machacado.

El siguiente paso la maceración, consiste en el *calefactado* (pero no la cocción) del grano malteado y triturado en agua durante un periodo de tiempo, para que todos los almidones se conviertan en azúcares, es decir se produzca la *sacarificación*. Es un paso complejo porque la temperatura del agua no debe ser ni muy elevada para evitar que se destruya el almidón, ni muy fría pues las enzimas no se volverían a activar de manera óptima. Si la *sacarificación* se produce de forma adecuada se altera el color del puré oscureciéndose. Este puré podrá ser o no tamizado, para separarlo de las pajas y el salvado. Finalmente, el líquido obtenido de este proceso, el mosto, se hierve para acabar con las enzimas que continúan activas. Este mosto contiene levaduras que se fermentan para que se produzca el alcohol.

En la Europa «bárbara» (denominación romana) —las actuales Inglaterra, Alemania, Francia y el norte de Italia—, donde el cultivo de la vid había sido símbolo de civilización, en manos de los monjes se convirtió en símbolo de cristianización. La prohibición inicial de beber cerveza no duró mucho tiempo. La escasez de vino en el norte de Europa provocó la revocación de la prohibición y se permitió beberla, en caso de sed, siempre y cuando el vino se usara para la ritualidad religiosa². Durante la Edad Media, la cerveza además de ser una fuente importante de calorías, también fue quizá, la única bebida potable disponible para casi cualquier persona. Debido a que en su proceso de producción, la malta debía hervirse, la cerveza era más pura que el agua. Fue por ello que Arnulfo de Metz, un monje benedictino de Flandes de finales del siglo VI, se convirtió en el santo de los cerveceros. Durante una epidemia de cólera observó que aquellos que bebían cerveza no enfermaban; entonces, decidió elaborar una cuba³ de esta bebida, la bendijo y la ofreció a la gente de Soissons: todos tomaron cerveza y ninguno enfermó.

Recoge San Isidoro de Sevilla (libro ET. XX4, 17): «La cerveza (*cervisia*) deriva su nombre de Ceres, es decir, de los cereales; en efecto, se trata de una poción hecha con semillas de cereales, según diferentes fórmulas. «Caelia» deriva su denominación de *calefacere* (calentar): es una poción elaborada a partir del jugo del trigo y de acuerdo con una técnica determinada. Se estimula, mediante el fuego, la fuerza de la semilla previamente humedecida y puesta a secar; a continuación se reduce a harina y se la mezcla con vino suave. Todo ello, al fermentar, adquiere un sabor áspero y un calor que produce la embriaguez. Se elabora en las regiones de Hispania cuyos campos no son feraces para la producción de vino».

(1) Además, pudieron existir bebidas autóctonas con rasgos significativos de ciertas áreas, como por ejemplo en Mari, donde los textos hablan de una cerveza autóctona de sabor agri dulce llamada *alappanu* hecha a partir de granadas.

(2) Monumenta Germaniae Historica, Concilia, II, p. 401, citado en *ibid.*, pp. 29–30.

(3) Seminario Interdisciplinario de Estudios Medievales. La cerveza en la antigüedad y la Edad Media. Ana Carolina Abad (2014).



b.04

b.04

SIDRA DE MANZANAS Y PEROS

Ingredientes

Manzanas o peros (2 kg.)
Miel ecológica (100 g.)

Opcional:

Peras (300 g.)

Utensilios:

Gasas
Prensa para extraer los jugos
Damajuana o botella grande
Botellas y tapones de seguridad

Según recoge San Isidoro de Sevilla en el Libro XX, 3-4:

«Se llama **Sidra (sicera)** a toda bebida que, además del vino, puede causar embriaguez. Aunque el vocablo es hebreo, ha adquirido, no obstante, carta de naturaleza latina aplicándose al licor que se obtiene del jugo de las semillas de cereales o de manzanas; o bien exprimiendo el fruto de las palmeras: cocidos estos frutos, el caldo, bastante denso, como si se tratase de zumo, se cuela, y esa poción se denomina sidra»

Preparación:

- Lavar, descorazonar y cortar las manzanas. No hay que pelarlas.
- Si se opta por utilizar las peras. Lavar, descorazonar y cortar.

A cocinar:

1. Extraer los jugos de los peros (manzanas), a este zumo ya se denomina mosto. Si se prefiere se puede añadir el zumo de otras frutas como la pera.
2. Colar el mosto con una gasa.
3. Añadir una cucharada de miel ecológica, aporta levaduras que propician el fermentado. Remover bien.
4. Pasar el mosto a una *damajuana* (o botella grande) sin tapar.
5. Dejar reposar en un lugar cálido (entre 20 y 25 °C), hasta que comience la fermentación, puede tardar 4 o 5 días para comenzar.
6. Dejar fermentando con la damajuana abierta, durante 20 días, si hace frío pueden ser 30 días.
7. Trasvasar el contenido y desechar los posos generados en este proceso.
8. La sidra base no tiene dulzor, porque la fructosa de la manzana se ha transformado en un alcohol de 5 o 6 grados.
9. Si las botellas son de litro, añadir una cucharadita de miel por botella.
10. Embotellar en botellas de seguridad, ya que produce CO₂ y pueden saltar los tapones.
11. Dejar reposar las botellas de sidra en lugar fresco durante 2 meses antes de consumir.



El «**Hidromiel**» (etimológicamente *agua y miel*) bien puede considerarse un subproducto de la miel. Durante siglos fue una de las pocas bebidas alcohólicas que se podían elaborar en las cocinas domésticas; no ocurría lo mismo con el vino, que estaba sujeto a impuestos y regulado por las autoridades. Además, elaborar hidromiel era sencillo y tenía unos magníficos resultados, obteniendo una bebida espumosa ya que contiene CO₂ producido por las levaduras naturales que contiene la miel de abejas. Tiene un sabor dulce y suave, destaca su agradable gusto a miel, sin resultar empalagoso ni excesivamente dulce, y un flavor a manzana y uvas frescas. Su ligera graduación alcohólica (entre 5–7 %) la hace una bebida muy interesante.

En la Historia Natural de Plinio dice de «**El hidromiel (apomel o melicraton)**»:

«Se obtiene también un vino¹ a partir de agua y miel solamente. Para esto, aconsejan conservar agua de lluvia durante cinco años. Algunos más entendidos la reducen por cocción inmediatamente hasta su tercera parte y añaden un tercio de miel añeja; después la tienen al sol durante cuarenta días desde el comienzo de la Canícula. Otros, una vez que se ha trasvasado tal cual, al décimo día la tapan. A esto se le llama hidromiel y toma el sabor del vino con los años; en ninguna parte hubo uno más apreciado que el de Frigia (región de Asia Menor)».

No se debe confundir con el «**Ojimiel**» del que Plinio dice: «Y aún más, el vinagre se mezclaba con miel: hasta tal punto no existe nada en la vida que no se haya experimentado. Llamaron *ojimiel* a esto: diez libras² de miel, cinco heminas de vinagre añejo, una libra de sal marina y cinco sextarios de agua de lluvia, que se dejan dar un hervor diez veces; se trasiega enseguida y se deja envejecer tal cual. Todas estas bebidas han sido puestas en entredicho por Temisón, un eminente escritor griego. Y, ¡por Hércules!, que su uso puede parecer forzado, salvo si alguno piensa que el *aromatites* y los vinos compuestos con perfumes son obra de la naturaleza o que ella hizo nacer estos arbustos para que sirvieran de bebida. Tales conocimientos resultan satisfactorios en nombre del ingenio humano, que lo investiga todo. Y no se podrá dudar de que, de entre estos vinos, ciertamente, ninguno dura un año, excepto los que dijimos que son fruto del paso del tiempo, y de que la mayoría no llega ni siquiera a los treinta días».

(1) La fermentación no se produce cuando la proporción de azúcar sobrepasa el 14 o 15 %, y en este caso, por efecto del contenido de la miel, debía de alcanzar al menos un 22 %. Esta bebida era conocida con el nombre de **agua mulsa** o simplemente **mulsa**: cf. al respecto Plin., XXII 110-112; XXXI. Así mismo Dioscórides aplica también el nombre de **melikraton**.

(2) Una libra equivale a 327,455 gramos; cinco heminas a 1,63 litros; cinco sextarios a 2,73 litros.



b.04

b.05

HIDROMIEL

Ingredientes

Panal con miel¹ (1kg.)
Agua mineral (10 litros)

Utensilios:

Mascarilla y guantes esterilizados
Colador
Botellas con tapón de presión
Garrafas (2) con tapones sifón*

(1) Es importante señalar que la miel comercial no es apta para esta elaboración, sólo las mieles ecológicas que no han sido pasteurizadas pueden aportar las preciadas levaduras que transforman el agua en una bebida alcohólica.

Tras varios meses, entre 3 y 5, de reposo y fermentación, el agua se habrá convertido en una bebida alcohólica, con un sabor y aroma que recuerda a cerveza fresca, sidra joven o incluso a vino espumoso verde, todo dependerá de las levaduras que contuviese el panal de miel.

(*) El *borboteador* o *tapón sifón* es un utensilio que se utiliza como barrera para evitar que el aire entre en contacto con una bebida que estamos fermentando, a la vez que permite que escapen los gases que se pueden generar en el fermentador.

QR para adquirirlo.



Durante el proceso de extracción de la miel que está contenida en los panales de cera, estos se centrifugan para recolectarla.

Los panales de cera, llenos de celdillas ya vacías de miel, aún contiene un preciado tesoro, restos de miel incrustada y levaduras naturales. Las propias abejas han transportado el néctar y las levaduras después de su periplo recolector por millones de pistilos de las flores. Así pues, si se lavan con agua los panales de cera se obtiene un agua enriquecida, muy dulce y a la vez llena de levaduras, tan necesarias para el proceso de fermentación. Con ese agua se elabora el «**Hidromiel**».

Preparación:

- Esterilizar los recipientes que se van a utilizar: dos garrafas de plástico de ocho litros, dotados con tapón sifón (ver enlace QR).
- Llevar mascarilla en la boca en todo momento, para evitar que entren bacterias en el preparado.

A cocinar:

1. Como se va a utilizar agua mineral que ya está esterilizada, así que no es necesario hervirla. Nunca utilizar agua del grifo, ya que está clorada y destruye las levaduras. En el caso de utilizar agua de manantial será necesario hervirla y después dejar enfriar.
2. Si se utilizan panales que aún contengan la miel, sólo deben sumergirlos en un gran recipiente con los 10 litros de agua. Aunque es recomendable que el panal esté lleno de miel.
3. Introducir las manos (con guantes esterilizados) y estrujar los panales hasta extraer toda la miel.
4. No sacar los panales del agua. Debe quedar todo dentro del agua, la miel y el panal. Remover bien y tapar el recipiente.
5. Dejar reposar la olla durante 5 días. A los pocos días comenzará a burbujear y producir CO₂.
6. Pasado este tiempo, remover bien el contenido. Colar muy bien y pasarlo a las dos garrafas de ocho litros. En cada una verter sólo cinco litros. Tapar con el tapón sifón y dejar fermentar (en un lugar que tenga entre 15 °C y 20 °C) hasta que cese la actividad burbujeante.
7. En el fondo de la garrafa se puede apreciar un poso blanquecino, que son los residuos de fermentación, estos hay que desecharlos.
8. Envasar y cerrar las botellas (aptas para la presión). Dejar que se prolongue la fermentación durante 3-4 meses. Si no utiliza botellas aptas o tapones no herméticos es posible que salten los corchos o tapones por la presión.



b.06



POSCA (ACETUM CUM AQUA MIXTUM)



b.06

b.06

POSCA (ACETUM CUM AQUA MIXTUM)

Ingredientes

Agua (750 g.)
Vinagre blanco de vino (70 g.)
Aceite de oliva (50 g.)
Sal (1 Cdita.)

Guarnición:

Pepino (1)
Manzana (1)

Opcional:

Trozos de pan
Vino (20 g.)

La «**Posca**» fue una bebida muy popular en todo el Imperio romano, consistía en vinagre y agua (*acetum cum aqua mixtum*). La bebida recibe su nombre de la mezcla del latín: *poto* (bebo) o del griego *epoxos* (picante). De la misma forma *oxos* en griego significa *vinagre*.

Sólo cuando podían permitírsele se añadía a la posca un poco de aceite de oliva. Se sabe que su uso se extendió hasta el periodo del Imperio bizantino.

Cuando se elaboraban vinos con poca higiene o poca calidad acababan avinagrándose, por lo que se mezclaba con hierbas aromáticas. Para las legiones romanas cuando se disponía de vino de gran calidad mezclarlo con agua era signo de indisciplina.

Describe Apiano que las tropas de Lucio Licinio Lúculo, en la conquista de Hispania, se aprovisionaron de vinagre para elaborar la *posca*. Fue una bebida (alimento) típica del ejército romano. Probablemente los romanos creían que la posca era beneficiosa para la salud. La acidez de la bebida y su bajo contenido de alcohol probablemente neutralizaban las bacterias, lo que la hacía más segura que beber agua sola.

El Evangelio de San Juan cuenta que un legionario se la ofreció a Jesucristo durante su crucifixión en el Gólgota.

Algunos gastrónomos consideran que la *posca* es el antecedente del *gazpacho andaluz*, que ya incorporó en el Renacimiento los productos del Nuevo Mundo (América): el pimiento y el tomate.

Preparación:

- Para elaborar esta bebida se ha utilizado una batidora, aunque si no dispone de ella sólo debe mover enérgicamente durante cinco minutos la botella que contiene la mezcla acabará teniendo un resultado similar.
- Pelar y trocear en dados la manzana y el pepino.

A cocinar:

1. En un vaso de batidora añadir todos los ingredientes: agua, aceite de oliva, vinagre y sal. Opcionalmente se le puede añadir vino (20 g.).
2. Batir durante dos minutos, se puede observar que la emulsión del aceite con el agua hace que la mezcla adquiera un color blanquecino.
3. En una escudilla introducir los dados de manzana y pepino, después añadir la *posca* recién batida.
4. Opcionalmente si lo desea se puede añadir a la escudilla con la *posca* trocitos de pan para soparlo.
5. Si deja un tiempo la *posca* sin mover puede observar que se comienza a separar en capas, abajo el agua y arriba el aceite, vuelva a batir para volver a servir.



b.07

1. SEMILLAS DE CEBADA



**2. SEMILLAS DE CEBADA
TOSTADAS**



**3. SEMILLAS DE CEBADA
TOSTADAS Y MOLIDAS**



**4. RESIDUOS DESPUÉS DE
ELABORAR EL «AGUACEBÁ»**





b.07

b.07

AGUACEBÁ - ORDEATA

Ingredientes

Cebada (150 g.)
Agua mineral (1,5 litros)
Avellanas¹ cordobesas (50 g.)
Canela molida (1 Cda.)
Cáscara de limón
Azúcar² (6 Cdas.)

Para la segunda cocción:

Azúcar (2 Cdas.)
Agua (500 g.)

Utensilios:

Olla
Molinillo
Gasa
Colador

(1) También se puede sustituir por almendras. Posiblemente las avellanas tipo cordobesas, del árbol (*Corylus avellana*).

(2) Se puede sustituir por tres cucharadas de miel.

PROCESOS DE LA CEBADA

1. Semillas de cebada.
2. Semillas de cebada tostadas en sartén u horno.
3. Semillas de cebada tostadas y molidas en molinillo o almirez.
4. El residuo posterior a la segunda cocción. Como se puede apreciar contiene también la piel del limón y las avellanas tostadas.
5. Hoy día no se aprovecha este residuo, pero antaño se cocía en leche y semillas de hinojo para elaborar «gachas de cebada» o «ptisana».

La palabra «**Horchata**» procede del latín *ordeata*, es decir agua de cebada elaborada con *hordeum*, voz latina que significa «cebada». Según la RAE el vocablo habría llegado al castellano a través del mozárabe, lo que explicaría la transformación consonántica a *ch* y el mantenimiento de la *t*, en lugar de la evolución natural que habría devenido en *orzad*, semejante al italiano, *orzata*.

El «agua con cebada» por economía del lenguaje pasó popularmente a denominarse «**Aguacebá**» en el sur de la península y «*horchata*» en el levante. Con el paso del tiempo, al extenderse su uso a otros lugares del mundo con distinta disponibilidad de ingredientes, la cebada fue sustituida por otros elementos (cereales, tubérculos como la chufa, frutos como las almendras, así como arroz y otros) resultando diferentes tipos de horchatas o «leches»; bebidas de apariencia similar que se caracterizan por su color blanco lechoso, aunque se elaboran con diferentes ingredientes y procesos.

Dioscórides (médico siglo I) y Andrés Laguna (médico siglo XVI), comentan las propiedades farmacológicas de la cebada; señalan que de su cocción se suministra la «*ptisana*», que toma su nombre de una variedad de cebada cocida con hinojo y leche. Laguna dice así: «...una libra de cebada mondada, cocida con quince de agua clara y un chorrito de aceite, añadiendo un hilo de vinagre y una pizca de sal y eneldo. De ello se obtiene dos partes: el líquido de cocción (lechoso de almidones) y unos gramos hinchados similares al arroz».

Preparación:

- Tostar en una sartén la cebada y las avellanas, después moler hasta hacerlas harina.

A cocinar:

1. En una olla grande añadir el agua mineral y calentar hasta 50 - 60 °C.
2. Añadir a la olla las harinas tostadas de cebada y de avellanas.
3. Añadir la cáscara del limón, el azúcar y la canela molida.
4. Tapar la olla y dejar reposar 24 horas.
5. Con ayuda de una gasa colar todo el contenido de la olla. Estrujar muy bien la gasa para extraer todo el jugo. El líquido que se obtiene ya es *aguacebá*. Reservar.
6. Para la segunda cocción con los residuos que tenemos en la gasa: introducirlos en una olla. Añadir medio litro de agua y dos cucharadas de azúcar.
7. Calentar sin llegar a hervir. Remover bien y retirar. Depositar el contenido en la gasa para colarlo. Obtendrá un líquido un poco más espeso.
8. Mezclar el *aguacebá* reservada con el líquido espeso, remover bien.
9. Enfriar el *aguacebá* durante varias horas en el congelador, hasta que comience a cristalizar; remover cada hora para conseguir un granizado.
10. Servir bien frío y granizado.



[pa]

PANES

«El pan se llama así porque acompaña (*adponere*) a todo tipo de alimento; o porque lo apetecen (*adpetere*) todos los animales; en griego, efectivamente, *todo* se dice *pan*».

(ET XX, 2, 15). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



PANES



pa.08



PAN DE PIEDRA - PAN DE SARTÉN



Ingredientes (para 7)

Harina de trigo (360 g.)
Levadura fresca (20 g.)
Agua (115 g.)
Aceite de oliva (60 g.)
Yogur⁽¹⁾ (125 g.)
Miel (1 Cda.)
Huevo (1)
Sal (1 Cdita.)

Mantequilla (50 g.)
Ajo (1 diente)

Opcional:

Perejil fresco (2 ramas)

(1) Una variante de esta receta utiliza *leche agria* (leche cortada -cuajada- con zumo de algún cítrico.).

Posiblemente el yogur fuese traído a la península por los Godos, un pueblo del norte de Europa acostumbrado a procesar el excedente de leche de diferentes maneras a como lo hacía la tradición Mediterránea, basada en el queso.



La formación de burbujas en la superficie del pan es indicador de buena fermentación y desarrollo del gluten.

El pan es una elaboración que nunca debe faltar en una buena mesa, de hecho, algunas veces sólo hubo pan para comer. Dentro de los innumerables tipos de panes que existen este «*pan de sartén*» o «*pan de piedra*» tiene una peculiaridad y es que no necesita horno para cocerse, así pues, se convierte en un pan fácil de hacer en una cocina austera, sin demasiados utensilios y con poco gasto de leña. El pan debe quedar blando por dentro y tostado por fuera, y se sirve caliente.

Este pan tiene también la función de ser utilizado como cuchara, partiéndolo en trocitos y doblándolos se utilizaban para recoger los alimentos de una cazuela compartida por varios comensales, lo que tradicionalmente se denomina «*cuchará y paso atrás*», un verdadero ritual en las celebraciones campestres. La cazuela con las viandas se coloca en el centro de la mesa y es compartida por todos los comensales. El pan que se moja en el guiso nunca vuelve de nuevo a la cazuela, por eso los trozos de pan deben ser pequeños, lo justo para un bocado y paso atrás, dejando el camino libre a otro comensal.

(1) La «piedra» se refiere a una plancha creada con una losa de piedra plana, esta se calentaba al fuego y sobre ella se cocían panes planos y tortas ácimas.

Preparación:

- Atemperar la mantequilla hasta que esté a *punto de pomada*.
- Pelar y partir el ajo por la mitad, para facilitar el frotado con el pan.
- Picar el perejil en corte brunoise.

A cocinar:

1. Calentar el agua pero no hervir; sólo debe estar tibia para propiciar el leudado de la masa.
2. Añadir la levadura, la harina, el aceite de oliva, el yogur, la cucharada de miel, el huevo y la sal. Amasar muy bien hasta que esté lisa y sin grumos.
3. En un lugar cálido dejar fermentar la masa tapada con un paño, durante hora y media, o hasta que doble su tamaño.
4. Porcionar la masa en 8 trozos iguales. Hacer bolas con la masa.
5. Espolvorear harina en la mesa. Con un rodillo estirar la masa hasta dejar un disco de un grosor aproximado de un centímetro.
6. Para cocer el pan se hará en una sartén al fuego medio. Depositar la masa estirada y vigilar su cocción, puede durar un minuto por cada lado, quizás menos. Durante el proceso se aprecia que aparecen pequeñas burbujas. Voltear el disco de masa para que se dore ligeramente por ambos lados.
7. Cuando retire el pan de la sartén, frote con el diente de ajo por toda la superficie y a continuación úntelo con un poco de mantequilla.
8. Finalmente si lo prefiere espolvorear con perejil picado.



pa.09



PANECILLOS DE MOSTO

**Ingredientes (16 panecillos)**

Mosto (250 g.)
Huevos (3 grandes)
Aceite de oliva¹ (125 g.)
Levadura fresca (30 g.)
Harina de fuerza (700 g.)
Azúcar (125 g.)

Un huevo batido con agua
para pintar los panecillos.
Azúcar para espolvorear
encima.

Para aromatizar:

Matalahúva (2 Cdita.)
Licor² de anís (20 g.)

(1) También se puede sustituir por manteca de cerdo. Si se le añade tocino de la panceta se denominan *tortas de chicharrones*.

(2) Opcional ya que el licor de anís no se inventó hasta el siglo XV, con lo cual en la cocina mozárabe no se utilizó, aunque conseguían el sabor anisado con otros ingredientes. Para saber más: ver apartado del «*aroma anisado*» al final de libro en la sección de imprescindibles (i-112).

El mosto es el zumo de la uva cuando está madura y con un grado alto de fructosa. Se debe recoger recién extraído, sin fermentaciones sin alteración de su sabor. Si transcurren varios días desde su extracción comienza la fermentación y el sabor también cambia.

La gran cantidad de racimos de uvas que suele tener una vid, hizo que los agricultores *entresacaran* (arrancar) los racimos más pequeños, para propiciar el crecimiento de los más grandes y en mejor posición dentro del tronco de la vid. Los racimos de uvas verdes entresacados, están sin madurar, con bajo contenido de fructosa y un alto contenido ácido, pues bien, estas uvas también eran muy apreciadas en la cocina medieval, ya que con el zumo resultante de ellas se elaboraba el *agraz* y el *verjus*, un zumo muy ácido que dio origen a una salsa típica medieval y renacentista, denominada *agristada* (ya que se hacía con agraz: zumo de uvas verdes).

A cocinar:

1. Calentar hasta templar ligeramente el mosto, añadir el azúcar y la levadura fresca. Mezclar y dejar reposar 5 minutos.
2. Añadir los huevos ligeramente batidos, el aceite de oliva y la matalahúva. Si opta por añadir el licor de anís es el momento de hacerlo. Mezclar bien.
3. Añadir la harina poco a poco y amasar. En este caso se hizo con máquina y accesorio de gancho. La masa quedará un poco blanda y pegajosa. Cubrir la masa con un paño limpio y dejar reposar entre 2 y 4 horas, hasta que duplique su tamaño.
4. Porcionar la masa en tantos trozos como panecillos hagamos. En nuestro caso se hicieron porciones de 80 g. cada panecillo; pero se pueden porcionar con más peso si lo desea.
5. Bolear la masa con un poco de harina en la mesa para hacerla manejable y plegar varias veces para crear tensión en la superficie.
6. Colocar en la bandeja de horno y dejar levar al menos una hora en lugar cálido. En este caso se hizo con una bandeja-molde con huecos, lo que propicia que la masa suba más.
7. Pintar cada panecillo con huevo batido en un poco de agua.
8. Espolvorear con una cucharadita de azúcar por encima de cada panecillo.
9. Precalentar muy bien el horno a 200 °C.
10. Hornea a 175 °C. con calor abajo y ventilador durante 20-25 minutos. El tiempo de horneado varía en función del peso de los panecillos.



pa.10



PAN CON ACEITUNAS NEGRAS SALADAS



pa.10

pa.10

PAN CON ACEITUNAS NEGRAS SALADAS

Ingredientes

Para la masa final:

Harina W180 (440 g.)

Masa madre (155 g.)

Levadura (2 g.)

Agua (450-470 g.)

Sal (12 g.)

Para aromatizar la masa:

Yerbas del camino (Tomillo, orégano, romero...)

Aceitunas negras saladas (10)

Para activar la masa madre:

Harina panificable (100 g.)

Agua (50 g.)

Masa madre anterior (5 g.)

Preparación:

- Activar la masa madre que siempre tenemos en el frigorífico: 12 horas antes. Mezclar los ingredientes indicados y dejar fermentar a temperatura entre los 20 °C a 25 °C.

- Preparar las aceitunas negras saladas: introducirlas en agua 24 horas para quitarles el exceso de sal. Secarlas bien, desuesar y picar. Reservar en un papel secante.

- Antes de introducir las aceitunas en la masa del pan se deben condimentar con las «yerbas del camino» (orégano, tomillo y romero... y todas aquellas que le gusten a usted).

A cocinar:

1. Mezclar todos los ingredientes tanto del pan como de la masa madre activada del día anterior.

2. Amasar por pliegues (lo que se denomina *amasado francés*) aplicando este amasado durante 8 minutos. Añadir las aceitunas picadas y condimentadas, e integrarlas en la masa durante el amasado.

3. Colocar en tabla y dejar en lugar cálido durante 2 - 3 horas.

4. Bolear la masa sin aplicar tensión para no desgasificar la pieza. Dejar en lugar cálido 20 minutos más.

5. Formar la pieza: plegar la masa formando un barrote grueso y estirar los extremos; plegar los extremos hacia el centro. Dejar reposar 20 minutos.

6. Repetir otra vez el paso anterior.

7. En un bol, con tela enharinada, depositar el pan con el pliegue hacia abajo, tocando la tela y la harina.

8. Fermentar una hora y cuarto aproximadamente.

9. Precalentar bien el horno. Cocer con el horno a 250 ° C. calor abajo. En la bandeja de abajo del horno añadir 200 g. de agua caliente al comenzar la cocción. Pasados 15 minutos, retirar la bandeja con el agua y continuar 70 minutos más. En total este pan se hornea aproximadamente una hora y 25 minutos.

10. Dejar enfriar en rejilla.



pa.11.1

TORTA DE BELLOTAS

Ingredientes (para 6-8)

Bellotas dulces (250 g.)
Huevos (5)
Azúcar (250 g.)
Mantequilla (150 g.)
Harina (2 Cdas.)
Ralladura de limón (2 Cdas.)
Canela molida (1 Cda.)

Preparación:

- Pelar las bellotas, para ello escaldarlas en agua hirviendo y así se puede quitar las dos pieles. Secarlas.

A cocinar:

1. Moler las bellotas hasta dejarla como la harina.
2. Se mezclan la harina de bellotas con el azúcar y se añade la mantequilla, la ralladura de limón y la canela molida.
3. Mezclar bien y añadir los huevos hasta integrarlos.
4. En un molde untado con un poco de mantequilla, se debe encamisar con un poco de harina.
5. Verter en el molde toda la mezcla. Espolvorear con un poco de azúcar por encima
6. Hornear a 170 °C. hasta que al pinchar la torta con un palillo salga limpio.

pa.11.2

BOLLCOS DE CALABAZA

Ingredientes

Calabaza (500 g.)
Queso rallado (200 g.)
Huevos (2)
Pan rallado (el que admita)
Aceite de oliva
Azúcar glas* o miel

Para aromatizar:

Canela molida (1 Cda.)
Alcaravea (1 Cda.)

(*) El azúcar glas es un anacronismo gastronómico.

Preparación:

- Asar la calabaza al horno. Pelarla y extraer las semillas.

A cocinar:

1. Chafar la pulpa de la calabaza con un tenedor y pasarla a un lebrillo.
2. Añadir el pan rallado, la canela y la alcaravea.
3. Añadir los huevos batidos y el queso rallado. Mezclar todo bien, debe quedar con consistencia, pero no duras. Hacer bolas aproximadamente del tamaño de una nuez.
4. Aplanar las bolas para queden como tortillas.
5. En una sartén con un poco de aceite de oliva (o manteca) freír las tortillas, darle la vuelta hasta que estén hechas.
6. Sacarlas y espolvorear con azúcar cuando aún estén calientes. Antiguamente que no se conocía el azúcar glas se napaba con miel de abeja o con *miel de caldera*.

**Ingredientes (para 4)**

Gallina o cordero (400 g.)
Cebollas (2 grandes)
Tortas ácidas (suficientes para cubrir la base de la cazuela)
Yemas de huevo crudo (4)
Almendras sin piel (150 g.)
Aceitunas negras saladas (10)

Espicias:

Cilantro molido (1/4 C dita.)
Pimienta molida (1/4 C dita.)
Canela molida (1/2 C da.)
Sal (una pizca)

Grasas:

Aceite de oliva (100 g.)
Mantequilla¹ (2 C das.)

(1) Resulta muy curioso que algunas recetas utilicen dos grasas tan diferentes, aceite de oliva y mantequilla (grasa animal). Quizás fuese porque le aporta al plato las propiedades fundamentales de ambas grasas.

El aceite de oliva le aporta la alta temperatura y capacidad de freír la carne hasta dorarla. La mantequilla aporta un aroma especial y lácteo al plato, que tanto gusta en la cocina hispano-musulmana, posiblemente fuese una reminiscencia culinaria bereber, que como pueblo nómada de pastores tendrían una alta producción de leche y por ende de productos derivados, como mantequilla y queso.

La cocina mozárabe, como hemos visto en diferentes recetas, es una cocina liminal, en la frontera de los hábitos alimenticios romano-visigodos (como utilizar aceite de oliva) y la recién llegada cocina bereber (que cocina con manteca de leche o mantequilla), por esta razón incluimos en este libro algunas elaboraciones del manuscrito anónimo almohade, que aunque del siglo XIII, ilustran la cocina de las clases humildes.

La receta de «*Torta que la gente de Ifriqiya (África) llama Al-fatir (torta ácida)*» está recogida en el manuscrito (*Kitāb al-Ṭabij fī al-Maghrib wa al-Andalus* -p184-). Dice el texto traducido por Ambrosio Huici «...es un plato que se hace en las casas de quienes tienen buenas gallinas gordas y otros lo hacen con cordero graso».

Esta elaboración me gusta cocinarla con carne de cordero, pero reconozco que con gallina es menos grasa y me recuerda, por el sabor e ingredientes, a la *Pastela del Magreb*.

Preparación:

- Cortar la carne en dados de entre 0,5 a 1 cm.
- Pelar y cortar la cebolla en brunoise.
- Triturar las almendras, pero no hacerlas harina.

A cocinar:

1. Se puede utilizar alguna de las dos carnes, incluso mezclar ambas.
2. Poner la carne en una cazuela con la mantequilla, condimentar con pimienta, cilantro y sal. Pochar hasta que la carne esté sellada, sacarla y reservarla.
3. Añadir en la misma cazuela las cebollas y cocinarlas bien. Sacarlas y reservar.
4. Lo que queda en la cazuela es la salsa final de la receta, a la que se añade la grasa y jugos que han quedado de freír la carne.
5. Añadir a la cazuela la torta ácida desmenuzada, que se debe empapar con los jugos y la salsa. Extender la torta uniformemente, cubriendo la base de la cazuela.
6. Añadir encima los trozos de carne reservados y la cebolla reservada, extender para que cubra toda la superficie.
7. Añadir las yemas crudas, con cuidado de no romperlas, incorporar las aceitunas negras y las almendras picadas.
8. Se presenta en la cazuela y se espolvorea canela delante del comensal.



pa.13



TAPADA DE PICHONES

**Ingredientes (para 4)**

Pichones¹ (3)
Lomo de cerdo (100 g.)
Jamón (100 g.)
Rebanadas de pan (2)
Manteca de cerdo (2 Cdas.)
Almendras (10)
Ajo (1 diente)
Huevos duros (2)
Canela molida
Sal y pimienta

Para la masa:

Molde redondo de 32 cm.
Harina² de trigo 000 (500 g.)
Aceite de oliva (150 g.)
Leche (150 g.)
Huevo (1)
Sal (8 g.)
Yema huevo y agua (para pintar la tapada)

(1) Se puede sustituir por carne de pollo o de perdiz.

(2) La masa no lleva levadura..



Otro procedimiento para elaborar las *tapadas* o empanada. Con este método se necesita un molde.

«*Tapadas*», empanadas, panes rellenos, *impanadas*, bajo estas denominaciones se conoce la elaboración que presentamos. Entre dos masas de pan (harina, agua y sal) se coloca un relleno (de cualquier producto que se tenga de temporada). La empanada es una manera de proteger dicho relleno, para poder ser transportado con facilidad en zurroneos o alforjas.

Las tapadas, a lo largo de la historia, se han relleno de infinidad de elaboraciones, tanto dulces como saladas, de carnes, verduras o pescados. Basta recordar la afamada *empanada gallega* (rellena de verduras y pescado).

Preparación:

- Limpiar los pichones de plumas y quitarle la piel.
- Trocear el jamón y el lomo en dados de 0,5 cm.

A cocinar:

1. En una sartén poner a derretir la manteca de cerdo y añadir las almendras peladas, el ajo y las rebanadas de pan. Dorar y llevar a un mortero.
2. En el mortero o picador picarlo todo muy bien. Reservar.
3. Deshuesar los pichones y dejar sólo la carne. Picarla a cuchillo muy menuda.
4. En una sartén con aceite añadir la carne, el jamón y el lomo, condimentar con la canela molida y la pimienta. Pochar muy bien.
5. Añadir a la sartén el majado del mortero y los huevos duros. Rehogar todo hasta integrarlo. Dejar enfriar y reservar el relleno de la tapada.
6. Proceder a mezclar todos los ingredientes para la masa de la tapada. Amasar bien y dejar reposar 30 minutos. Volver a amasar hasta que la masa esté lisa.
7. Dividir la masa en dos partes iguales. Hacer dos bolos.
8. Estirar las masas con ayuda de un rodillo, de grosor de 0,5 cm.
9. Extender la masa formando un círculo. Añadir y extender sobre la masa el relleno reservado y que debe estar atemperado.
10. Con el otro bolo de masa, estirar de igual forma y cubrir el relleno. La tapa superior se puede decorar con algún molde con tiras de masa formando cruces o simbología.
11. Los bordes se cierran creando un cordón ribeteado para evitar que se salga el relleno. También se pueden cerrar presionando con un tenedor.
12. En la parte superior es opcional abrir un agujero de 2 cm de diámetro, que servirá de chimenea para evaporar los jugos del relleno. Si la tapada es pequeña bastará con pinchar la tapa superior.
13. Pintar la superficie de la tapada, con la yema de huevo batida en agua.
14. Precalentar el horno. Hornear a 200 °C con el calor abajo y ventilador durante 30-40 minutos. Sacar y enfriar en una rejilla.



pa.14



TORTAS DE MANTECA -DULCES Y SALADAS-



pa.14

pa.14

TORTAS DE MANTECA (DULCES Y SALADAS)

Ingredientes (para 4)

Harina de fuerza (250-300 g.)
Manteca de cerdo (125 g.)
Agua (125 g.)
Sal (1 Cdita.)
Levadura fresca (10 g.)

Para la versión dulce:

Azúcar (3 Cdas.)

Para la versión salada:

Mezcla (1 Cda. de azúcar y
1/2 Cdita. de sal)
Sal en escamas (2 Cdas.)

Preparación:

- Atemperar la manteca de cerdo. Debe quedar a *punto pomada*.

A cocinar:

1. En un lebrillo mezclar la harina, la sal, una cucharada de azúcar, la levadura fresca de panadero y el agua templada. Amasar y dejar reposar durante una hora en lugar cálido.
2. Estirar la masa con un grosor de medio centímetro, intentando que tenga una forma rectangular.
3. Untar con la manteca una fina capa en la superficie de la masa. Espolvorear con un poco de azúcar. Doblarla sobre sí misma y estirar de nuevo con el rodillo.
4. Volver a untar una fina capa de manteca sobre la superficie de la masa. Espolvorear de nuevo un poco de azúcar. Doblar y estirar nuevamente.
5. Doblar, untar manteca y espolvorear azúcar hasta que termine con toda la manteca.
6. Cortar rectángulos de masa de las dimensiones que prefiera (las tortas de la fotografía adjunta miden 20x9 cm, y pesan 100 g.), dejar reposar en lugar cálido 10 minutos.
7. Espolvorear con azúcar por encima y hornear a 180 °C, durante 25 minutos o hasta que esté doradas.

Para la versión de «Tortas de manteca salada»:

El procedimiento de elaboración es el mismo que con las tortas dulces, pero sin embargo entre capa y capa de manteca se debe espolvorear la mezcla propuesta (1 Cda. de azúcar y 1/2 Cdita. de sal). Al finalizar, antes de hornear, no se añade azúcar por encima, sino unas escamas de sal.



En esta fotografía se muestra la
versión dulce.



[v]

VERDURAS



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



VERDURAS



v.15



VERDOLAGAS EN VINAGRILLO



v.15

VERDOLAGAS EN VINAGRILLO

Ingredientes

Verdolagas frescas (1 kg.)
Vinagre (200 g.)
Sal (2 Cdas.)
Agua (un litro)

Para conservar:

Frascos de cristal con tapadera

La verdolaga hoy es considerada una *mala hierba* de los huertos, sin embargo, hasta hace pocos años era un ingrediente básico de las *Ollas Podridas* y de los *Cocidos*. De nombre científico *Portulaca Oleracea* es una planta proveniente de la India, conocida como Flor de día o Flor de gato, de ella se comen los tallos y las hojas verdes, cuando florece presenta pequeñas flores de un color amarillo intenso.

La receta más antigua que conservamos es de la Occitania: «**Verdolaga a la Languedociana:** Se aperdigan y después se cuecen en agua de sal, se escurren y se pone en una cacerola, con aceite, mantequilla, manteca o grasa, sal, pimienta, especias, una anchoa, perejil y un poquito de ajo picado; se le mezcla en seguida migajón de pan hervido en leche, o caldo de carne, dejándolo que se acabe de cocer; para añadirles queso rallado; se ligan con yemas de huevo, se aderezan en un plato o tartera y se cuecen con pan y queso rallados, revueltas ambas cosas, dejándose encostrar a dos fuegos».

La receta que se adjunta es para conservar las verdolagas durante meses y así poder utilizarla en guisos. Sólo tiene que sacar las verdolagas del líquido (vinagrillo) que las conserva y ya puede saltearlas o incorporarlas al guiso que desee.

Preparación:

- Esterilizar al *baño María* los botes de cristal para conservar la elaboración.
- Lavar y cortar las verdolagas en ramitas de 15 cm. de longitud.

A cocinar:

1. En un cazo hervir agua con las cucharadas de sal. Cuando rompa a hervir añadir el vinagre y dejar que vuelva a hervir.
2. Añadir las ramas de verdolagas y dejar que rompa a hervir de nuevo. Cortar y no deje enfriar la elaboración.
3. Introducir las ramitas de verdolagas bien apretadas en el tarro de cristal esterilizado.
4. Seguidamente, sin dejar que se enfríe el agua del cocimiento, rellenar los frascos hasta el borde. Cerrar los botes bien y voltearlos. Dejar enfriar.
5. Es importante etiquetar siempre las conservas con fecha e ingredientes.



Para elaborar la conserva en vinagrillo las verdolagas no tienen que cocer largo tiempo, ya que cuando se incorporan a algún guiso terminarán la cocción y se ablandarán.



v.16



ENGAÑAZAGALES CON QUESO



v.16

v.16

ENGAÑAZAGALES CON QUESO

Ingredientes (para 6)

Coliflor (1)
Sal (2 Cdita.)
Aceite de oliva (2 Cdas.)
Agua (200 g.)
Caldo de ave (200 g.)

Para la «cazuela de carne»:

Ternera o cabra (150 g.)
Ajos (4)
Mantequilla (2 Cdas.)
Vino blanco (50 g.)
Agua (50 g.)
Cominos enteros (1/2 Cdita.)
Albahaca fresca (5 hojas)
Queso¹ fresco cabra (70 g.)

(1) Se puede utilizar **queso fresco** de la receta adjunta en la sección de imprescindibles (i-I 18). También el **queso feta** es muy adecuado para esta elaboración por sus toques ácidos.



«Cazuela de carne» con queso fresco, albahaca, comino, mantequilla y ajo.

Qué significa «**Engañazagales**», teniendo en cuenta que la palabra *zagal* significa persona joven o muchacho sin experiencia. *Engañazagales* es sinónimo de *engañamuchachos*.

Y porqué hemos querido denominar a este plato así; en la Edad Media la carne era una rareza que apareciese en la dieta de la clase baja. La elaboración que se presenta está centrada fundamentalmente en la coliflor; sin embargo, es aderezada con un poco de carne (casi testimonial ya que sólo son 150 gramos), de ahí lo de «*engaña...*» porque para repartir entre seis comensales, a penas si tocan a veinticinco gramos, por eso se adereza con un poco de queso.

Preparación:

Elaborar la «cazuela de carne»:

1. Utilizar cazuela de barro apta para el horno. En ella poner la mantequilla y la carne de vaca o de cabra (cortada en brunoise). Condimentar con un poco de cominos enteros y hornear a la misma vez que aprovechamos el horno para la coliflor.
2. Cuando esté dorada regar con un poco de agua y vino. Dejar en el horno hasta que esté tierna.
3. Finalmente condimentar con ajo (machacado), albahaca, tomillo y queso fresco de cabra.
4. Reservar esta elaboración para añadirla a la coliflor más tarde.

A cocinar:

1. En una tartera que soporte el calor del horno, introducir la coliflor.
2. Añadir un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva por encima.
3. Hornear durante una hora (ventilador a 180 ° C).
4. Cuando comience a dorarse añadir por encima el agua. Dejar hornear hasta que pinchando la coliflor esté hecha.
5. Retirar todo el agua de la tartera donde se ha horneado la coliflor.
6. Añadir por encima de la coliflor la cazuela de carne que habíamos reservado.
7. Añadir a la tartera el caldo de ave.
8. Si se prefiere se puede añadir un poco más de queso por encima a la coliflor. Llevar al horno con el gratinador a 180 ° C durante 10 minutos y servir caliente.
9. Si se quiere derivar a «*sopada de engañazagales*» ver la receta (so-34) en el apartado de sopadas de este libro.



v.17



ESPONJADA (BUÑUELOS) DE CARDOS



v.17

v.17

ESPONJADA (BUÑUELOS) DE CARDOS

Ingredientes (para 6)

Cardos cocidos (400 g.)
Calabaza (150 g.)
Cebolletas (3)
Ajos (2 dientes)
Huevos (3)
Harina fuerza (150-200 g.)
Mostaza (1 Cda.)

Opcional:

Levadura¹ (1 Cdita.)

Para freír:

Aceite de oliva (300 g.)

(1) Lógicamente no es un ingrediente de la época, el efecto esponjado se consigue con el batido de los huevos, la levadura sólo lo potencia.



Cardos cocidos.

«**Espanjadas**», buñuelos, *boños*, *esponjas*, *bermuelos*, etc., bajo estas denominaciones encontramos una de las elaboraciones más populares de los mercados de al-Ándalus. Tal fue su popularidad que los *buñueleros* tenían unas normas (*hisba*) inspeccionadas para que cambiasen el aceite regularmente y que los rellenos de los buñuelos fuesen de animales permitidos. La *hisba* fue una institución que se encargaba de asegurar que se cumplieren los preceptos, organizar la vigilancia de las transacciones y detectar e intentar evitar los fraudes cometidos en el seno de los diferentes oficios de los mercados, y prescribiendo castigos para los infractores.

Son los buñuelos (tanto dulces como salados) una mezcla de harina, huevos y diferentes ingredientes (verdura, carne, pescado) que se fríen en aceite de oliva. Al freír la masa se hincha por efecto del huevo y queda esponjoso, de ahí el nombre «*esponjada*».

Los cardos o pencas (*Cynara cardunculus*) son plantas de la misma familia que las alcachofas (*Cynara scolymus*), para cocinarlos tienen en común que ambos tienen que pelarse muy bien, pues tienen fibras muy largas y resistentes. Del cardo se aprovechan sus tallos, que se recolectan cuando tienen 50 cm. de altura. Se deben cocer en agua y sal, para ablandarlos y poder incorporarlos a guisos, tortillas o como en este caso a buñuelos.

Preparación:

- Rallar la calabaza cruda.
- Machacar los ajos con mortero y una pizca de sal.
- Picar las cebolletas en brunoise.
- Escurrir los cardos y partarlos en trocitos de 1 cm, no se deben machacar.

A cocinar:

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva pochar las cebolletas, cuando estén tiernas añadir la calabaza rallada. Dejar 2 minutos al fuego y retirar. Dejar que enfrién bien.
2. En un lebrillo añadir los huevos, la mostaza y los dientes de ajo machacado. Batir para que se mezcle bien. Si se opta por añadir la levadura en polvo es el momento de hacerlo.
3. Añadir al lebrillo los cardos y el pochado de cebolletas con calabaza.
4. Añadir la harina y mezclar. Esta mezcla debe ser blanda, así que se va añadiendo harina poco a poco.
5. En un cazo añadir 3 dedos de aceite de oliva y calentarlo para freír.
6. Con ayuda de dos cucharas soperas, llenar una de la mezcla elaborada, con la otra cuchara ayudarnos para que no se deforme al llevarla a la sartén con el aceite caliente.
7. El aceite debe estar a fuego medio, así se doran los buñuelos poco a poco y se cocinarán bien en su interior.



v.18



CARRUECO CON PANCETA





v.18

v.18

CARRUECO CON PANCETA

Ingredientes (para 4)

Carrueco¹ (800 g.)
Panceta fresca salada (150 g.)
Vinagre (2 Cdas.)
Ajos (3 dientes)
Cebolla (1)
Aceite de oliva (2 Cdas.)

Opcional:

Huevos fritos

(1) El carrueco (*Cucurbita moschata*) es una calabaza de pulpa anaranjada y un ligero sabor dulce; en algunos lugares la denominan *calabaza de cacahuete*, por la forma que tiene.

Los estudios botánicos de principio de siglo XX documentan que esta calabaza pudo venir de América, aunque está documentado que calabazas similares se cultivaban en los jardines agrónomos andalusíes.

Para saber más consultar la sección de imprescindibles (i-115).

Preparación:

- Pelar y trocear el carrueco en dados de 2 cm.
- Trocear en tiras la panceta.
- Machacar los ajos.
- Cortar en juliana la cebolla.

A cocinar:

1. En una cazuela con el aceite de oliva freír la panceta salada.
2. Después sin retirar la panceta añadir la cebolla y pochar hasta que esté dorada.
3. Sacar la panceta y la cebolla. Reservar.
4. En la misma cazuela, vamos a utilizar la grasa que ha quedado de escurrir bien la panceta y la cebolla. En dicha grasa pochar el carrueco, con la tapadera puesta y moviendo cada dos minutos. Hasta que el carrueco quede tierno.
5. Añadir los ajos machacados y mezclar con el carrueco, rehogar ligeramente todo junto.
6. Añadir a la cazuela la panceta y la cebolla reservada.
7. Mezclar bien y añadir el vinagre. Cocer un minuto.
8. Salpimentar al gusto y servir caliente, opcionalmente se puede servir con un huevo frito por comensal.

**Ingredientes (para 6)**

Coliflor grande (1)
Ajos (4 dientes)
Perejil fresco (1 rama)
Vinagre (3 Cdas.)
Aceite de oliva
Azafrán (10 hebras)
Sal

La denominación de «**Arriero**» es recurrente en la gastronomía española, para nombrar platos¹ de muy fácil preparación.

Los arrieros son según la RAE: «...*personas que trajinan con bestias o mulos de carga, transportando mercancías*»; así pues, se entiende que este tipo de cocina es una cocina elaborada por hombres, con pocos medios técnicos, a lo sumo unas cazuelas y una lumbre.

Preparación:

- Lavar y trocear la coliflor en ramitas igualadas.
- Pelar y trocear laminado los dientes de ajo.

A cocinar:

1. En una olla con abundante agua, sal y las hebras de azafrán cocer los trozos de coliflor. Debe quedar tierna pero no desecha. Sumergir en agua fría para evitar que se pase de cocción.
2. En un mortero majar un diente de ajo, la rama de perejil picado y un poco de sal. Aligerar la mezcla con un poco de caldo de cocción de la coliflor. Reservar.
3. En una sartén con un chorro de aceite se fríen el resto de los ajos hasta dorarlos. Se añade a la sartén aún caliente el vinagre. Reservar.
4. Se mezcla todo bien con el majado del mortero y se vierte sobre la coliflor.
5. Remover y servir templado.

(1) Algunos platos como *Atascaburras*, *Sopa arriera*, *Papas arrieras*, *Bacalao arriero*.



v.20

v.20

CALABAZA CON AJOPUERROS

Ingredientes (para 4)

Calabaza (500 g.)
Puerros (6)
Ajos (2 dientes)
Rebanadas de pan (4)
Huevos (4)
Aceite de oliva
Sal

Para la salsa:

Aceite de oliva (2 Cdas.)
Vino blanco (30 g.)
Vinagre (3 Cdas.)
Almendras (10)
Ajos (2 dientes)

Preparación:

- Lavar y trocear los puerros en porciones de 5 cm.
- Pelar y trocear la calabaza en porciones de 3 cm.
- Pelar y laminar los ajos.

A cocinar:

1. En una olla con abundante agua y sal cocer los puerros durante 30 minutos. Sacar y reservar.
2. En la misma olla añadir la calabaza y cocer hasta que esté tierna. Escurrir y reservar.
3. En una sartén con aceite de oliva freír los ajos laminados, sacarlos y después freír los huevos, sacarlos y después en el mismo aceite freír las rebanadas de pan hasta dorar.
4. Para elaborar la salsa de ajos: en el aceite de oliva añadir un majado con ajos, almendras y vinagre, pochar un poco y añadir un poco de vino blanco. Rehogar todo un minuto.
5. Montar en la fuente de horno:
 - 1º. Las rebanadas de pan frito.
 - 2º. Los puerros y la calabaza.
 - 3º. Los huevos fritos y los ajos.
 - 4º. La salsa.
6. Llevar al horno con el gratinador 5 minutos hasta dorar.



v.21



GUISADO DE ALCACHOFAS



v.21

v.21

GUISADO DE ALCACHOFAS

Ingredientes (para 4)

Alcachofas (8 grandes)
Zumo de un limón
Agua (1/2 litro)
Ajos (2 dientes)
Jamón curado fresco (150 g.)
Cebolla (1/2)
Vino blanco (100 g.)
Cominos y cilantro (1/4 Cda.)
AOVE (100 g.)

Para la salsa de limón:

Huevo (1)
Zumo de un limón

Para acompañar:

Dados de pan frito

Los hispanomusulmanes denominaron a la alcachofa y sus diversas variedades: *arshaf*, *alcarxuf*, *alcarxof* y también *karsciuf*. Ellos la introdujeron, como otros muchos cultivos, para ser mejorados o aclimatados, desde los siglos X-XI, aunque posiblemente ya se conocían en la península ibérica variedades más espinosas y silvestres. Fueron los botánicos y agrónomos andalusíes quienes consiguieron flores de alcachofa y tallos más carnosos. El vocablo árabe *al-kharshûf*, fue derivando en un sinfín de denominaciones a lo largo de los siglos, como *alcaucil*, del árabe *al-qabsîl*, y según la región española, se conoce como *alcací*, *alcancil*, *al-caudí*, *alcaucique*, *carchofa*, *cardo*, *carchofas*, *morrilla* o *penca*. *Algachofas* las llamaban en Aragón y *morra* en Sevilla.

De la *morra* sevillana deriva la receta de «morragüevos», que son alcachofas vaciadas de su corazón y el interior se rellena con huevo duro, ajos, perejil, miga de pan y azafrán; rebozadas y fritas; después aderezadas con diversas salsas, entre ellas la salsa de limón.

Preparación:

- Limpiar las alcachofas dejando parte del tallo y quitar las hojas exteriores, que son más duras. Si lo prefiere puede partirlas por la mitad. Sumergirlas en zumo de limón con agua, para evitar la oxidación.
- Cortar en daditos el jamón curado, de la parte más fresca.
- Cortar los ajos en láminas.
- Cortar la cebolla en brunoise.

A cocinar:

1. Escurrir las alcachofas y reservar el agua con limón.
2. Freír las alcachofas en aceite de oliva hasta que se doren ligeramente. Sacar y reservar.
3. Sofreír los ajos y la cebolla, hasta que estén dorados. También rehogar ligeramente los daditos de jamón.
4. En una olla introducir las alcachofas, el ajo, la cebolla, el jamón y las especias molidas (cominos y semilla de cilantro molido). Incorporar el vino y el agua con limón reservada hasta cubrirlas. Cocer a fuego medio hasta que estén tiernas.
5. Elaborar la salsa de limón mezclando un huevo y zumo de un limón.
6. Ligar el jugo resultante de la cocción de las alcachofas con la salsa de limón. Añadir a la olla todo y cocer hasta que cuaje el huevo.
7. Dejar reposar 24 horas. Servir templada y que cada comensal añada los dados de pan frito al caldo.



v.22



RULO PASTORIL DE COLLEJAS



v.22

v.22

RULO PASTORIL DE COLLEJAS

Ingredientes

Para la tortilla tradicional:

Collejas (300 g.)
Huevos (2)
Ajo (1 diente)
Aceite de oliva
Sal

Para la versión actualizada:

Para la tortilla:
Collejas (300 g.)
Huevo (sólo una clara)
Aceite de oliva
Sal

Para el relleno:
Queso fresco de cabra (3 lonchas)

Para presentar:
Nueces, piñones y perlas de aceite de oliva



«Rulo de collejas y queso de cabra»,
presentado en Madrid Fusión MF-18.

Preparación:

- Lavar las collejas y cocer ligeramente en agua con una pizca de sal. Escurrir y reservar.

A cocinar:

La receta tradicional de «Tortilla de collejas»:

En una sartén con un poco de aceite de oliva freír el ajo (cortado en rodajas). Después batir los huevos e incorporarle las collejas (previamente cocidas). Incorporar a los huevos también los ajos fritos, una pizca de sal y cuajar tradicionalmente al fuego.

Para la elaboración del «Rulo pastoril de collejas»:

Si bien la elaboración de la tortilla tradicional de collejas es sumamente sencilla, aquí les muestro la creación que se presentó en Madrid Fusión (2018), una receta familiar de las cocineras Eda Peker & Yolanda García.

1. Lavar las collejas y cocer ligeramente en agua con una pizca de sal. Escurrir y reservar.
2. En un vaso de batidora añadir las collejas escurridas y las claras de huevo, añadir una pizca de sal. Batir bien pero no demasiado para evitar que levanten las claras. Reservar.
3. En una bandeja de horno, formada con papel de hornear. Verter una fina capa de la mezcla de collejas reservada. La capa debe ser fina, le llamaremos tortilla.
4. Precalentar y hornear la bandeja a 120 °C, con calor abajo y ventilador. Sin dejar que tueste la tortilla, para que no pierda el color verde intenso.
5. Humedecer ligeramente un paño de cocina y al sacar la bandeja del horno cubrir la tortilla con el paño, así se evita que suba demasiado.
6. El grosor de la tortilla deberá ser de 2 milímetros aproximadamente.
7. Una vez atemperada la tortilla, depositar encima las lonchas de queso cubriendo toda la superficie. Enrollar las tortillas formando un rulo de varias vueltas.
8. Cortar el rollo en varias porciones de bocado.
9. Presentar con trocitos nueces, piñones tostados y perlas de aceite de oliva virgen extra.



v.23



ACELGUILLAS CON QUESO



v.23

v.23

ACELGUILLAS CON QUESO

Ingredientes (para 4)

Acelgas¹ silvestres (1 kg).
Queso rulo de cabra (300 g.)
Ajo (5 dientes)
Pan blanco (2 rebanadas)
Aceite de oliva (100 ml.)
Vinagre (2-3 Cdas.)
Sal

Opcional:

Huevos fritos (4)

(1) Se pueden sustituir por espinacas.

Preparación:

- El queso utilizado es un queso rulo de cabra, pero también se puede utilizar quesos curados o incluso fresco de cabra con más sabor; pueden ser queso de cabra, oveja o vaca, o una mezcla.
- Cortar el ajo en láminas.

A cocinar:

1. Cortar los tallos de las acelgas, también las hojas.
2. En una cazuela tapada cocer durante 20 minutos las acelgas con agua y una pizca de sal.
3. Escurrir las acelgas y reservar. También reservar un poco de ese caldo.
4. En una sartén con aceite de oliva, dorar los dientes de ajo laminado y el pan hasta dorarlo. Retirar y reservar.
5. En la misma sartén con ese aceite incorporar las acelgas y rehogar 10 minutos.
6. Majar en un mortero los ajos, el pan frito y dos cucharadas de vinagre (aunque se puede añadir más, siempre al gusto).
7. Incorporar este majado a la sartén con las acelgas, si queda muy espeso aligerar con el caldo de las acelgas que habíamos reservado. Cocer ligeramente unos minutos.
8. Antes de servir añadir el queso, deshaciéndolo con las manos. No añadir el queso cuando las acelgas estén muy calientes, ya que puede quedar con una textura gomosa, mejor incorporar durante el servicio.
9. Presentar en un cuenco al centro en la mesa, para compartir entre varios comensales.
10. Servir con huevos fritos y buen pan para mojar.



v.24



CAZUELA DE HABICAS TIERNAS CON JAMÓN



v.24

v.24

CAZUELA DE HABICAS TIERNAS CON JAMÓN

Ingredientes (para 3)

Habas peladas (450 g.)
Cebolleta (2-3)
Jamón curado (50 g.)
Rebanada de pan (4)
Avellanas cordobesas (20)
Ajos (3 dientes)
Vinagre (3 Cdas.)
Aceite de oliva (4 Cdas.)
Cominos enteros (1 Cda.)
Huevos (3)



Ingredientes para la «Cazuela de habicas tiernas con jamón».

«Si tuvieran cuernos las habas araban¹», el refrán pondera el valor nutritivo de las habas. Haba remite al latín *faba*.

El hispalense Isidoro de Sevilla dice del haba que su etimología es griega y tiene que ver con comer, el *phageîn* de los griegos, como si se dijese *faga* (ET. XVII, 4, 3). En esta etimología histórica se añade que fue la primera legumbre que comieron los humanos (ET. XVII, 4, 3). Cuando está machacada recibe el nombre de *fresa*, término que el santo relaciona con *fréndere* que es triturar (ET. XX, 16, 1). Destaca también que el haba de Siria conocida con el nombre de *mella*=*azufaito*, a la que los griegos denominan *lotos*, es un excelente alimento, de gusto agradable, de donde le viene el nombre de *mella*, es decir, dulce, sabrosa y tiene poderes expectorantes.

El refranero habla con gran talante de este comestible: *Quien tiene habas y tocino, ¿para qué quiere pleitos con el vecino?. De las sementeras el haba es la primera. Habar que florece a gloria huele. Por las habas conocerás las cosechas que cogerás. Habas cochineras, a los cochinos con ellas; habas mazaganas, pueden ponerse en la mesa del Papa.*

Preparación:

- Cocer las habas en agua, con una pizca de sal y los cominos. Colar y reservar tanto las habas como el agua de cocción.
- Cortar las cebolletas en brunoise.
- Cortar el jamón serrano en tacos pequeños de 1 cm.

A cocinar:

1. En una sartén con aceite de oliva freír los ajos, sacarlos y en el mismo aceite dorar la rebanada de pan.
2. En un mortero majar las avellanas, con los ajos fritos y el pan frito. Añadir también el vinagre y majar bien. Reservar.
3. En una cazuela con un poco de aceite pochar las cebolletas, añadir las habas y el majado reservado. Añadir 200 g. de líquido de cocción de las habas. Rehogar y remover bien para que se mezclen los sabores.
4. Cocer unos minutos a fuego bajo.
5. Freír los huevos en aceite de oliva.
6. Presentar el plato con los huevos fritos encima.

(1) Filología culinaria: reflexiones filológico culinarias en Isidoro de Sevilla. Gonzalo Soto Posada. (2010). Pensamiento Humanista pág. 79-96.



v.25



COLIFLOR CON CREMA DE ALMENDRAS



v.25

v.25

COLIFLOR CON CREMA DE ALMENDRAS

Ingredientes (para 6)

Coliflor mediana (1)
Jamón serrano (una loncha)
Ajos (3 dientes)
Aceite de oliva

Para la «crema de almendras»:

Champiñones (12)
Almendras sin piel (30)
Puerro (el blanco de uno)
Leche de almendras (250 ml)
Harina (1 Cda.)
AOVE

Opcional:

Hinojo molido (una pizca)
Pimienta blanca (una pizca)

La coliflor (*col i flor*) es una de las verduras de invierno más interesantes por la cantidad de recetas que se pueden hacer con ella; su nombre es engañoso (flor) ya que en crudo no huele y cuando se cuece tiene un olor muy intenso a azufre y para muchas personas desagradable.

La *vichisoise* clásica se elabora con blanco de verduras y con leche, esta es una versión la «**Crema de almendras o vichisoise de almedras**» que se elabora con almendras, leche de almendras, blanco de puerro y champiñones.

Preparación:

- Cortar la loncha de jamón en tiras muy finas.
- Cortar los ajos en láminas.

A cocinar:

1. Cocer la coliflor en agua con sal y un chorrito de aceite de oliva, hasta que esté cocida pero *al dente*. Escurrir y reservar.

2. En una sartén con aceite de oliva, dorar los ajos (en láminas), después dorar las tiras de jamón (crujientes). Escurrir bien en un papel absorbente y reservar para decorar en la presentación.

3. Para elaborar la «**crema de almendras**»:

- En un cazo introducir el blanco de los champiñones, el blanco de puerro, y las almendras (sin piel y crudas), pochar con un poco de aceite de oliva.
- Después incorporar la leche de almendras y las especias (hinojo y pimienta blanca).
- Cocer (tapado) hasta que esté blando. Con una batidora pasar hasta que quede fino (como una bechamel). Si queda demasiado líquido, se puede añadir la cucharada de harina y cocer hasta que espese. Si fuese necesario batir de nuevo, para que no tenga grumos.

4. En un recipiente que soporte el calor del horno, depositar la coliflor y napar con varias cucharadas de la crema de almendras.

5. Gratinar en el horno, hasta que esté dorada (al gusto).

6. Fuera del horno: decorar con las láminas de ajo frito y las tiras de jamón reservado.

7. Servir caliente.



v.26



CONCHAS DE HABAS CON CHORISA



v.26

v.26

CONCHAS DE HABAS CON CHORISA

Ingredientes (para 4)

Habas frescas (1kg.)
Jamón con tocino (150 g.)
Ajo (3 dientes)
Cebolletas (3)
Berza (200 g.)
Chorizo criollo¹ (2)
Aceite de oliva (3 Cdas.)
Comino semillas (1 Cdita.)
Caldo de verduras (300 g.)
Sal (una pizca)

(1) El chorizo criollo (*chorisa*) se caracteriza por su mezcla de carne; se diferencia del chorizo rojizo clásico por su aspecto y sabor, pues no lleva pimentón, pero si lleva vino cocido con ajos. La combinación de carne de cerdo (30%) y vacuno (70%) le otorga una textura jugosa y un sabor equilibrado.

Así debieron ser los chorizos o *chorisas* de la Edad Media, una mezcla de carnes, unas grasas y otras magras, condimentadas con hierbas aromáticas mediterráneas y mucho ajo.



Habas frescas con su vaina, lo que se denomina «*concha*» y cuando se cocina con dicha vaina se denomina «*sobrehusa*».

La denominada «*Concha*» de las habas se refiere a la vaina o cáscara de las mismas, que aunque hoy es desechada antaño era utilizada como base de algunos guisos.

La receta adjunta es en realidad es un guiso, quizás uno de los más antiguos y austeros, que se han cocinado hasta el siglo XIX en la península ibérica. Lógicamente en épocas de *hambrea* esta receta no llevaba jamón, quedando pues una paupérrima elaboración.

Preparación:

- Trocear en dados pequeños el jamón con su tocino.
- Limpiar las habas: quitar sus extremos y las briznas laterales si la vaina (concha) es muy grande.
- Cortar las habas en trozos de 2 cm. aproximadamente, cuidando que dentro de cada trozo quede el haba correspondiente.
- Desgranar las habas que sean más grandes y desechar esas vainas duras.
- Cortar la berza en juliana.
- Cortar las cebolletas en brunoise.

A cocinar:

1. En una sartén con aceite de oliva freír los daditos de jamón hasta dorar.
2. Añadir después a la sartén el ajo machacado, las cebolletas y la berza. Rehogar todo bien.
3. Añadir a la sartén las habas desgranadas y también los trozos de las habas con sus vainas. Rehogar todo. Sacarlo y reservar.
4. Añadir y freír en la grasa que ha quedado en la sartén el chorizo criollo entero y dorar también. Reservar.
5. Llevar a una olla con el caldo de verduras (o en su defecto agua) todo el sofrito reservado y también el chorizo criollo. Cocer hasta reducir el caldo a la mitad y comprobar que las vainas estén blandas. Condimentar con cominos y rectificar de sal.
6. Cortar el chorizo en rodajas antes de servir.
7. Servir caliente.



v.27



BERENJENAS AHUMADAS CON ALMENDRAS



v.27

v.27

BERENJENAS AHUMADAS CON ALMENDRAS

Ingredientes (para 10)

Berenjenas (4)
Almendras¹ crudas (200 g.)
Ajos (2 dientes)
Limón (zumo de uno)
Aceite de oliva (50 g.)
Cominos (1 Cda.)
Sal

Para presentar:

Ajonjolí (1 Cda.)
Cominos enteros (una pizca)
AOVE (un chorrito)
Higos fritos con miel

(1) Se puede sustituir por nuez, avellana cordobesa o pistacho.



Proceso del horneado y ahumado.

A lo largo de la historia de la cocina las berenjenas han gozado de casi más detractores que partidarios, no exenta de controversias: etnoculturales, antropológicas, religiosas, culinarias, médicas, incluso literarias. Durante siglos la berenjena ha sido *considerada comida de moriscos y judíos*; lo cierto es que durante siglos fue ingrediente de la cocina de clase baja, unas veces eran considerados clase baja los moriscos, otras los judíos y otras, los cristianos (como en el caso de los mozárabes), todo depende del siglo que se analice.

El hecho de haber catalogado la berenjena como planta cercana a la mandrágora fue el germen de tan mala fama, que le acompañaría durante siglos; ya que dicha planta fue vista como raíz de hechiceras. También hay que tener en cuenta que las berenjenas del siglo X debían ser variedades muy amargas.

Los italianos designan a la berenjena como «*melanzana*» es decir *fruto dañino*. Sin embargo, también le conferían propiedades afrodisíacas y la llamaron «*amoris poma*» (*manzana del amor*), los occitanos «*vietase*» literalmente «*pene de asno*». Ibn Butlan el médico de al-Ándalus dice «*la berenjena provoca una lujuria desenfadada y transgresora*». Incluso al ser considerada un alimento ventoso se la tenía como reconstituyente al servicio del amor y la sexualidad.

Preparación:

- Hornear las berenjenas hasta que estén casi tiernas.
- Ahumar las berenjenas después de hornearlas:
 - Preparar un brasero o chimenea con leña, prender y crear ascuas abundantes, no debe quedar ninguna llama.
 - Depositar las berenjenas sobre las ascuas. Añadir encima las ramas de romero fresca y mojadas. Comenzará rápidamente a crear una gran humareda.
 - Tapar las berenjenas, para que el humo las impregne.
- Pelar las berenjenas y dejar sólo la pulpa.
- Partir los higos. Pocharlos en aceite de oliva hasta dorar y añadir una cucharada de miel.

A cocinar:

1. Hay dos formas de elaborar esta receta con máquina (batidora) o picado a cuchillo.
2. En este caso se utilizó la batidora. Introducir todos los ingredientes (berenjenas ahumadas, ajo, aceite de oliva, zumo del limón, cominos y almendras (crudas y sin piel) en el vaso batidor y batir bien hasta que quede fino.
3. Presentar en cuencos. Espolvorear con ajonjolí y cominos. Terminar con un chorrito de AOVE y los higos fritos con miel.
4. Se puede servir fresco o templado.



v.28



ESPÁRRAGOS CON CHORISA DE CORDERO



v.28

v.28

ESPÁRRAGOS CON CHORISA DE CORDERO

Ingredientes (para 2)

Espárragos (25)
*Chorisa*¹ de cordero (2)
Cebolla morada (1)
Ajo (2 dientes)
Aceite de oliva (2 Cdas.)
Piñones (1 Cda.)
Queso² curado (5 lascas)
Sal

(1) *Chorisa* de cordero, también denominada *salchichas de cordero*. Se puede sustituir por embutidos de cerdo como longaniza o chorizo criollo.

(2) Se puede utilizar cualquier queso curado, de vaca, oveja o cabra, indistintamente.

Preparación:

- Trocear los espárragos en dos partes. Una parte de la yema y un poco del tronquito, la otra parte el resto del espárrago, que se deben hacer trocitos más pequeños, hasta que notemos que ya está leñoso, lógicamente esta parte leñosa no se utiliza.
- Cortar la cebolla en rodajas finas.

A cocinar:

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva pochar las puntas de los espárragos, hasta que estén tiernas, pero no pasadas. Reservar.
2. En la misma sartén añadir la *chorisa* de cordero y dorarla. Después cortarla en rodajas y reservar.
3. En la misma sartén añadir las rodajas de cebolla; pochar hasta que estén tiernas, pero no pasadas. Añadir la segunda parte de los espárragos, pochar hasta que todo esté tierno.
4. Añadir los piñones y dorar; añadir finalmente las yemas de los espárragos reservadas, tapar la sartén y añadir el resto de elementos reservados.
5. Rehogar todo hasta que se integren los sabores. Si los espárragos son tiernos este proceso durará sólo un minuto.
6. Servir caliente y añadir al final unas lascas de queso curado.



v.29



ROBELLÓN CON ALCARAVEA



v.29

v.29

ROBELLÓN CON ALCARAVEA

Ingredientes (para 5)

Robellón (1kg.)
Zumo de medio limón
Ajos* (4 dientes)
Alcaravea (2 Cda.)
Cilantro fresco (3 Cda.)
Sal y pimienta
AOVE (100 ml.)
Huevos duros (opcional)

(*) Se puede sustituir por ajo molido deshidratado.

Para la «salsa de bolets»:

Boletus (700 g.)
Cebolla (1/2)
Cilantro fresco (2 cda.)
Cilantro semilla (8)
Mejorana o tomillo (una pizca)
Vinagre blanco (40 ml.)
Sal y AOVE

Para la salsa de setas Sent Soví:

Setas (300 g.), cebolla (1/2),
perejil fresco (1 Cda.), semillas
de cilantro molido (6), pimienta
(3), vinagre (20 g.), agua (40 g.),
sal, aceite de oliva (50 g.)



(*) El mízcalo, nízcalo, robellón o re-bollón de nombre científico *Lactarius deliciosus*, es un hongo comestible, de la familia *Russulaceae*.

La receta incluida en el «Llibre de Sent Soví» denominada «*Salsa de bolets*» se elabora con boletus, cebolla, cilantro, *almaraduj*⁽¹⁾ y vinagre. Es digna de mencionar, puesto que en la bibliografía medieval es poco frecuente encontrar elaboraciones con setas:

«Limpiar las setas, cocerlas 2 minutos en agua. Pochar la cebolla y el cilantro fresco en AOVE, especiar con almaraduj y semillas de cilantro molido.

Finalmente incorporar las setas, sofreír (5 minutos) todo junto y añadir un poco de vinagre (rebajado con agua)».

(1) Almaraduj: (*Origanum majorana*). La mejorana es una hierba de aroma muy fresco que recuerda a la resina de los pinos.

A cocinar:

1. Limpiar las setas con ayuda de un pincel, para quitarles la tierra y los restos de humus. Trocearlas en láminas alargadas.
2. Saltear en aceite de oliva los ajos laminados (hasta dorar) e incorporar las setas, salpimentar y aromatizar con la alcaravea¹.
3. Pochar 10 minutos e incorporar el zumo del limón. Tapar y cocer a fuego lento hasta que estén tiernas.
4. Se pueden servir opcionalmente con huevos duros.
5. Antes de servir aderezar con cilantro fresco (corte brunoise).

Para cocinar la «Salsa de Setas» de Sent Soví:

1. Limpiar bien las setas. Poner agua a hervir en un cazo y cocer 2 minutos las setas en agua hirviendo. Retirar del fuego.
2. Aparte, picar la cebolla con el perejil. En una cazuela baja a fuego medio, sofreír la cebolla y el perejil con dos cucharadas de aceite.
3. Añadir la pimienta y el cilantro picados en mortero y añadir el agua y el vinagre. Cocer 5 minutos a fuego alto, añadir las setas y terminar de cocer a fuego medio unos 5 minutos.

(1) Alcaravea: es una especia muy mediterránea, de sabor más suave que el comino, pero de aspecto muy similar.



[SO]

SOPADAS



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



SOPADAS

**Ingredientes (para 4)**

Cangrejos¹ de río (500 g.)
Aceite de oliva (4 Cdas.)
Agua (400 g.)
Vino blanco (100 g.)
Cebolla morada (1)
Ajo (2 dientes)
Guisantes frescos (150 g.)
Perejil picado (2 Cdas.)
Sal

Espicias:

Pimienta fresca (8)
Laurel (3 hojas)
Azafrán (5 hebras)

(1) Actualmente los cangrejos que podemos encontrar en los ríos, es una especie invasiva de origen americano, el denominado cangrejo rojo. En los ríos y lagos de la península ibérica existieron cangrejos mucho antes de que fuesen introducidos en los estanques de la Casa de Campo de Felipe II en el siglo XVI importados de Livorno (Italia).

La especie de cangrejo autóctona peninsular hoy día está extinguida.

Preparación:

- Lavar los cangrejos bien con agua fresca, comprobando que estén todos vivos.
- Pelar y cortar la cebolla y los ajos.

A cocinar:

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva pochar la cebolla y los ajos. Pasarlo por batidora y añadir el vino blanco. Reservar.
2. En una cazuela verter agua e incorporar un buen chorro de aceite de oliva, sal y las especias (laurel, pimienta y azafrán). Llevar a ebullición cinco minutos e incorporar el puré reservado.
3. Incorporar los cangrejos y los guisantes, dejar cocer 8 minutos con la cazuela tapada. Los cangrejos tomarán un color rojizo intenso.
4. Dejar reposar una hora y servir templados con un poco de perejil picado por encima.

**Ingredientes (para 6)**

Merluza¹ (200 g.)
Cebolla (1)
Chirivía (1)
Zanahoria (1)
Ajo (1 diente)
Caldo de pescado (1,5 litros)
Habas frescas (1 taza²)
Guisantes frescos (1 taza)
Garbanzos cocidos (1 taza)
Col (2 hojas)
Mantequilla (1 Cda.)
Harina (1 Cda.)
Hierbabuena (1 ramita)
Costrones de pan frito (20)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

(1) El pescado para esta receta debe ser un pescado blanco poco graso.

En el siglo X los ríos suministraban truchas, barbos, anguilas y salmones; pero los pescados blancos de mar como lenguado, merluza, mero, dorada, gallopedro o lubina eran sólo consumidos en las poblaciones costeras o conservados en sal y ahumados (es decir *ceciales*) para soportar el transporte a las regiones del interior.

La primera vez que tenemos constancia de la utilización del bacalao en una elaboración es en 1519 en el libro de Ruperto de Nola.

(2) La taza es la misma medida para todos los ingredientes. De igual manera que se heredaban los secretos y trucos en las recetas, también era frecuente heredar los moldes de cocina y las tazas de medida.

Preparación:

- Trocear las rebanadas de pan en dados y freírlos en aceite de oliva hasta dorar. Depositar en papel secante y reservar.
- Pelar y quitar la vaina de las habas y de los guisantes.
- Pelar y trocear en brunoise la cebolla, la chirivía, la zanahoria y el ajo.
- Poner en remojo los garbanzos durante 12 horas. Después cocerlos en agua con sal hasta que estén blandos.
- Enrollar las dos hojas de col y atarlas con hilo bramante.
- Trocear las hojas de hierbabuena en brunoise.
- Trocear la merluza en porciones medianas. Quitarle la piel y espinas.

A cocinar:

1. En una cacerola con aceite de oliva rehogar la cebolla, la chirivía y la zanahoria, hasta que esté todo medio pochado.
2. Añadir el ajo y cuando empiece a dorarse. Incorporar rápidamente las habas, los guisantes y los garbanzos cocidos. También añadir las hojas de col enrolladas.
3. Añadir el caldo de pescado. Cocer hasta que las habas y los guisantes estén tiernos. Sacar y reservar 1/2 taza de guisantes y habas para añadirlos al final.
4. Quitar el hilo de las hojas de col y cortarlas en juliana. Reservar.
5. Triturar todo lo que queda en la cacerola con la batidora para que quede una crema ligera. Condimentar de sal y pimienta al gusto.
6. Pasar la crema a una cazuela, añadir la mantequilla y apagar el fuego.
7. La merluza se salpimenta y pasa por harina. Después se fríe en aceite de oliva y se reserva en papel para escurrir el exceso de grasa.
8. Añadir a la cazuela los trozos de merluza, las hojas de col, las habas y guisantes reservados. Tapar y calentar unos minutos al fuego medio.
9. Espolvorear con hierbabuena y servir caliente, añadiendo los costrones de pan frito encima.



ZANAHORIATO (SOPA DE CHIRIVÍAS)

Ingredientes (para 4)

Zanahorias¹ blancas (5)
Caldo de carne (1 litro)
Leche de almendras (250 g.)
Queso curado graso (150 g.)

Opcional:

Leche de cabra (300 g.)

(1) También denominadas chirivías.

Quizás sea esta elaboración la referencia más antigua que tenemos con respecto al cocinado de la zanahoria blanca o chirivía. En el libro de Apicius relata brevemente sobre las zanahorias (*Carotae et pastinacae*). XXI Zanahorias (sólo tres elaboraciones):

1ª. Se sirve frita con *garum* mezclado con vino.

2ª. Zanahoria con sal, aceite puro y vinagre.

3ª. Hervir las zanahorias, cortar en trozos, cocer en una salsa de comino con un poco de aceite, y servir. Preparar una menestra de comino como la que se hace para el marisco.

A cocinar:

1. Cocer en agua las chirivías hasta que estén tiernas. Sacarlas del agua y sumergirlas en agua fría.
2. Pelar las chirivías.
3. Prensar las chirivías entre dos platos, para propiciar su escurrido.
4. Quitar su corazón si este es muy duro.
5. En un mortero majar las chirivías.
6. Pasar las chirivías a una olla y añadir el caldo de carne o de tocino. Cocer hasta llevar a ebullición.
7. Añadir la leche de almendras.
8. Añadir queso en trocitos o rallado.
9. La receta original deja a criterio del cocinero añadir leche de cabra.

**Ingredientes**

Pan (la corteza)
Pan (un poco de miga)
Aceite de oliva
Vinagre
Ajo
Sal
Agua fresca

Guarnición:

Huevos duros (2)
Pepinos (2)

La «*ardoría*» o «*ardonía*» quizás sea la sopa fría más austera de cuantas encontramos en este recetario. Sin duda una elaboración precursora del gazpacho y del salmorejo andaluz, que poco a poco con los siglos fue incorporando los nuevos ingredientes americanos (pimiento y tomate).

Con la base que proporcionaba la *ardonía* en el siglo XVI se añadiría el pimiento (que por aquel entonces era muy picante) rasgo muy estimado para los comensales de aquel tiempo. Después, posiblemente a finales del siglo XVII ya incorporó el tomate, configurándose así el conocido salmorejo y el gazpacho, tan típicos de la gastronomía del Sur de España.

Preparación:

- Pelar y trocear los pepinos en daditos de un centímetro.
- Picar las claras de los huevos duros.
- Machacar muy bien los ajos.

A cocinar:

1. En un dornillo¹ se hace una *salsa de ajioli* (ajo y aceite), es decir: majando la yemas de los huevos duros, con aceite de oliva, sal y ajo machacado.
2. Añadir algunos trozos de miga de pan para espesar más la salsa.
3. En un cuenco o escudilla individual servir por comensal un poco de salsa. Añadir agua fresca y una cucharada de vinagre. Remover.
4. Finalmente añadir una cucharada de pepino picado, claras de huevo y trocitos de corteza de pan.

(1) También denominada «*hortera*» es una escudilla elaborada de madera en la que se majan y elaboran gazpachos.



so.34



SOPADA ENGAÑAZAGALES



so.34

SOPADA DE ENGAÑAZAGALES

Ingredientes (para 6)

Guiso de engañazagales¹
Caldo de ave (1 litro)
Queso fresco (100 g.)
Cortezas de pan tostado

(1) Receta (v-16).

Preparación:

- Elaborar el *engañazagales* (ver receta v-16 apartado verduras).

A cocinar:

1. Tras elaborar la receta de *engañazagales*, retirar la coliflor de la cazuela y dejar el resto de ingredientes dentro.
2. Trocear la coliflor en ramilletes más pequeños, separando el tronco de los mismos.
3. Añadir los ramilletes a la cazuela.
4. Añadir un litro de caldo y calentar al fuego hasta que llegue a ebullición. Después retirar.
5. Finalmente antes de servir añadir a la cazuela queso desmigado.
6. Servir bien caliente y con cortezas de pan tostado.



so.35

CALDO DE GALLINA

Según consta en el propio recetario de Sent Soví:

«Si quieres hacer caldo de gallina o de cabrito, maja almendras peladas con perejil, cuélalo y échalo a la olla. Añádele las gallinas enteras crudas y ponlas a cocer. Cuando esté cocidas, si resulta demasiado claro maja los hígados y échalos dentro. Agrega también azafrán, jengibre y lo que te apetezca. Mete de nuevo las gallinas cocidas cuarteadas en la olla junto con la salsa y sírvelo en escudillas.

Pon una libra de almendras por dos pares de gallinas, para que resulte más espeso, y para que sepa bien no escatimes el perejil, puesto que le da buen sabor. Del mismo modo se prepara el cabrito. Y aunque el perejil confiere al caldo un tono verdoso, no por ello es de peor calidad».

so.36

LIMONEA

«Si quieres hacer limonea con caldo de gallina, prepara leche de almendras peladas. Y ponla a cocer en una buena olla con especias trituradas, jengibre y azafrán y mucho azúcar blanco y zumo de limón. Y hazla hervir mucho. Y si quieres introducir más ingredientes, puedes añadir un ala de gallina bien majada, de modo que no se note. Esta salsa debe adquirir color y hay que servirla con gallinas asadas o hervidas, y tiene que haber mucho azúcar y zumo de limón, de forma que los sabores se compenetren. Y equilibrar de sal, de agor y de dulzor». Recetario de Sent Soví.

**Ingredientes (para 4)**

Col (1/2)
Cebolla (1)
Apio (un tallo con hojas)
Zanahorias (7)
Turmas¹ (750 g.)
Nabos (4)
Aceite de oliva (3 Cdas.)
Mantequilla (4 nueces)
Rebanadas de pan tostado
Hojas de laurel (2)
Agua
Sal

Para salar la panceta²:

Panceta (750 g.)
Sal gruesa (100 g.)

(1) Se han incluido las turmas (*Terfezia arenaria*) o criadillas de tierra.

Las turmas son un hongo subterráneo que se manifiesta creando pequeños abultamientos en el terreno. Los romanos, por esta razón, la denominaban *tuber*, que en latín tiene el significado de *joroba* o *tumor*.

(2) También puede sustituirse por panceta o codillo salado e incluso ahumado.



Enlace para adquirir turmas.

Preparación:

- Pelar los nabos y trocearlos a cuartos.
- Pelar la cebolla.
- Pelar la zanahoria y trocearla en rodajas de bocado.
- Trocear el apio en trozos de bocado.
- Pelar las turmas y trocearlas.
- Para elaborar la panceta salada:
 1. Trocear la panceta en 4 trozos grandes.
 2. Disponer la panceta en una bandeja con toda la sal gruesa y añadir agua hasta cubrir. Remover bien e introducir los trozos de panceta. Tapar y dejar en frigorífico durante 3 días.
 3. Aclarar y reservar para la elaboración.

A cocinar:

1. En una olla con tres litros de agua añadir la panceta salada troceada en cuatro trozos. Añadir la cebolla y llevar a ebullición. Hay que retirar la espuma de la superficie.
2. En otra olla con 2 litros de agua llevar a ebullición. Añadir el laurel y después la col entera para escaldarla 5 minutos. Retirar y escurrir. Después trocearla en porciones de bocado.
3. Añadir la col porcionada a la olla de cocimiento de la panceta. Añadir también el apio, la zanahoria y el nabo. Añadir el aceite de oliva.
4. Comprobar el punto de sal, que quizás no necesite ninguna ya que la panceta estaba salada.
5. Cocer todo a fuego bajo durante 30 minutos. Probar de sal de nuevo.
6. Añadir las turmas y seguir cociendo durante 20 minutos.
7. Retirar la panceta de la sopada y trocearla en porciones de bocado. Retirar la cebolla y desechar.
8. Antes de servir añadir una nuez de mantequilla a cada plato. Servir la sopa bien caliente, con rebanadas gruesas de pan tostado.



so.38



SOPADA (CREMA) DE CALABAZA



SOPADA (CREMA) DE CALABAZA

Ingredientes (para 3-4)

Calabaza (300 g.)
Chirivía (1)
Nabo (1/2)
Cebolla (1/2)
Puerro (1)
Apio (1/2 Hoja)
Zanahoria (3)
Agua mineral (250 g.)
Leche entera (100 g.)
Queso (3 Cdas.)
Aceite de oliva virgen extra
Hojas frescas de albahaca
Hojas frescas de espliego
Cominos molidos
Sal

Opcional:

Huevos duros
Jamón serrano frito
Tostones de pan

No todas las calabazas llegaron del Nuevo Mundo (América), ya se cocinaban de diversas maneras durante el Imperio romano en Hispania. Las elaboraciones más antiguas que encontramos con calabaza nos las narra Apicio, en su sección IV Cucurbitas. *Jugo de calabaza, calabaza con jugo de colocasia, calabazas a la alejandrina, calabaza cocida y frita, calabaza frita en puré.*

Curiosa la receta de Apicio de *calabaza con pollo*, por la cantidad de ingredientes que incorpora, haciéndonos entender que la cocina hispanorromana, visigoda o mozárabe no tiene porque ser pobre, ni poco creativa. «*Calabaza con pollo: con melocotones, trufas, pimienta, alcaravea, comino, laserpicio, finas hierbas, menta, apio, coliandro, poleo, dátiles, miel, vino, garum, aceite y vinagre.*».

A cocinar:

1. Pelar la calabaza y quitar las semillas.
2. Pelar el resto de verduras: zanahorias, blanco de puerro, nabo, chirivía, cebolla.
3. Seleccionar unas cuantas hojas frescas de albahaca y reservar.
4. Cocer en una olla con agua todas las verduras (calabaza, zanahoria, puerro, chirivía, apio, nabo, cebolla) con un punto de sal y de aceite de oliva.
5. Una vez cocido escurrir las verduras y reservar este caldo (se puede utilizar para otras elaboraciones como arroces o sopadas).
6. Pasar por batidora todas las verduras, añadir la leche, el queso y un poco de aceite de oliva, si queda muy seco añadir un poco del caldo.
7. Aromatizar con las hojas de albahaca y espliego, cominos y sal al gusto.
8. Servir opcionalmente con tostones de pan frito, el jamón serrano y huevo duro.



so.39



SOPADA DE CEBOLLA CON COSTRADA

**Ingredientes (para 4)**

Cebollas grandes (3)
Ajos (5 dientes)
Agua (1,5 litros)
Harina de trigo (2 Cda.)

Para las rebanadas:

Rebanadas de pan (2-3 por comensal)
Queso curado rallado
(1 Cda. por rebanada de pan)
Aceite de oliva (50 ml.)

Especias y aromáticas secas:

Tomillo, romero (fresco)
Espliego (brotes frescos)
Semillas de hinojo (opcional)
Semillas de comino (opcional)
Sal y pimienta

Preparación:

- Pelar las cebollas y trocearlas en juliana.
- Pelar y laminar los ajos.

A cocinar:

1. Pochar en aceite de oliva la cebolla, cuando esté transparente añadir los ajos. Rehogar todo hasta dorar. Aromatizar con las hierbas frescas como tomillo y/o romero. Si se prefiere condimentar también con cominos, alcaravea, hinojo, espliego. Salpimentar al gusto.
2. En una olla con dos cucharadas de aceite de oliva añadir la harina de trigo, tostarla ligeramente para quitar el sabor crudo.
3. Verter en la olla el agua. Añadir el pochado de cebollas y ajos que habíamos reservado.
4. Cocer con la olla tapada durante 30-40 minutos a fuego bajo. Probar y rectificar de aromáticas, sal y pimienta.
5. Cortar el pan en rebanadas de un centímetro de grosor. Disponerlas en una bandeja de horno y sobre ellas verter un chorrito de aceite.
6. Napar las rebanadas de pan con el queso rallado. Volver a verter un chorrito de aceite sobre el queso también.
7. Hornear el pan hasta que esté dorado. El pan se tuesta y el queso queda bien gratinado, lo que se denomina «costrar». Sacar del horno y reservar.
8. Para montar el plato: servir la sopa bien caliente y justo antes de presentar colocar encima las rebanadas de pan con queso.



Las rebanadas de pan, después del horneado deben quedar doradas y crujientes.



[1&a]

LEGUMBRES
ARROCES



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



LEGUMBRES
ARROCES



a.40



GUISO DE ARROZ CON MERLUZA



a.40

a.40

GUISO DE ARROZ CON MERLUZA

Ingredientes (para 4)

Arroz bomba (400 g.)
Caldo de pescado (1 litro)
Merluza (4 rodajas)
Habas frescas (150 g.)
Judías verdes frescas (150 g.)
Setas diversas (150 g.)
Puerro (1/2)
Cebolla (1/2)
Ajos (3 dientes)
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

- Pelar y picar la cebolla en brunoise.
- Machacar los dientes de ajo.
- Trocear las judías verdes.
- Desgranar las habas frescas y desechar las vainas.
- Trocear el blanco del puerro en rodajas.

A cocinar:

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva pochar primero las cebollas, después el puerro y finalmente el ajo.
2. Añadir después las setas, las judías verdes y las habas, pochar todo unos minutos.
3. Añadir el arroz y rehogar ligeramente.
4. Calentar el caldo de pescado hasta llevar a ebullición, condimentar con sal y añadirlo a la sartén.
5. Cocer durante 15 minutos, después añadir las rodajas de merluza y cocer durante otros 10 minutos más.
6. Taparlo y dejar reposar antes de servir.

Nota: Con el arroz que nos quede, si se añade más agua o caldo de pescado se puede convertir en una *sopada de merluza*.

**Ingredientes (para 4)**

Arroz redondo (400 g.)
 Menudillos¹ de gallina (800 g.)
 Sangre cuajada de pollo (150 g.)
 Caldo de ave (1,5 litros)
 Cebolla (1)
 Ajo (2 dientes)
 Perejil fresco (4 Cdas.)
 Azafrán (10 hebras)
 Habas peladas (2 tazas)
 Yemas de huevo duro (4)
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta

(1) Menudillo o asadura, se utiliza para denominar al conjunto de hígado, riñones, corazón y molleja de las aves.

El arroz es un cereal importado por los árabes desde la India y Mesopotamia; aclimatado por los abasíes e introducido probablemente por la misma ruta que la caña de azúcar, hasta el Levante, Egipto, el norte de África, la península ibérica y el África occidental.

Abu l-Jayr, dice: «*la agricultura es una ciencia bien fundada, una gracia divina y una enorme recompensa*». La agronomía inicialmente fue considerada una técnica y, como tal, no gozaba del mismo prestigio ni valor socio-cultural que las ciencias entendidas en el más amplio sentido del término árabe *ulûm*. Los propios geóponos andalusíes ven en la agricultura un arte, un oficio y una verdadera ciencia, que se materializó en los *Calendarios*.

Por el Calendario de Córdoba (siglo X) sabemos que en la península ibérica ya se cultivaba el arroz. En los siglos posteriores el cultivo fue mencionado por los grandes agrónomos y botánicos, autores de manuales de agricultura. El cultivo del arroz estaba muy extendido, en los textos musulmanes se refieren principalmente a la región de Córdoba y, por supuesto, a la Albufera de Valencia.

Preparación:

- Limpiar los hígados crudos y cortarlos en trozos grandes.
- Los corazones se reservan en crudo y enteros.
- Las mollejas se cuecen en caldo y se cortan a pedazos pequeños.
- La sangre cuajada se corta en dados de 3 cm.
- Cortar la cebolla en brunoise.
- Lavar el arroz con agua abundante hasta que salga limpia. Escurrir

A cocinar:

1. Salpimentar los higaditos y los corazones. En una cazuela con aceite de oliva freírlos. Añadir las mollejas y continuar friendo hasta dorar.
2. A la misma cazuela añadir la cebolla y las habas, que deben pochar ligeramente unos 5 minutos.
3. Con ayuda de una taza incorporar el arroz a la cazuela. Es importante anotar cuantas tazas de arroz añadimos.
4. Con la misma taza deberemos añadir el caldo de ave muy caliente. La medida es el triple de tazas de caldo que de arroz, más una taza extra de caldo, pues este arroz debe quedar caldoso.
5. Cuando rompa a hervir añadir los riñones y la sangre frita.
6. Probar y salpimentar.
7. Preparar un majado con las hebras de azafrán, el ajo, 2 cucharadas perejil y un poco de caldo de ave.
8. Incorporar el majado a la cazuela. Remover y cocer 10 minutos más.
9. Precalentar el horno a 180 °C y meter la cazuela para terminar de cocer. Dejar reposar fuera del horno.
10. Servir en la misma cazuela, añadir las yemas de huevo sin romperlas y espolvorear con el perejil picado que queda.



a.42

a.42

ARROZ GUISADO CON AL-LUBIYAS

Ingredientes (para 4)

Arroz bomba (400 g.)
Lacón salado y cocido (350 g.)
Alubias de careta (150 g.)
Jamón con tocino (100 g.)
Cebolla (1)
Ajo (3 dientes)
Puerro (1/2)
Aceite de oliva
Caldo de ave (un litro)
Perejil fresco (2 ramas)

Rama de romero seco

El lacón o brazuelo es como se denomina la pata delantera del cerdo, salada y cocida. El lacón es típico de Galicia, incluso tiene su propia denominación de origen gallega. El término lacón proviene del latín *lacca*, que hace referencia a la pata delantera del cerdo.

Preparación:

- Calentar el caldo de ave y llevarlo a ebullición
- Cocer las alubias en agua con sal hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
- Trocear el jamón en dados de 1 cm.
- Cortar el lacón en trozos de bocado.
- Cortar la cebolla y el puerro en brunoise
- Machacar muy bien los ajos.

A cocinar:

1. En una cazuela con aceite de oliva freír los trozos de lacón. A media fritura añadir los trozos de jamón.
2. En la misma cazuela pochar primero la cebolla, después el puerro y finalmente los ajos.
3. Añadir el arroz, rehogar y mezclar bien.
4. Añadir el caldo de ave bien caliente. Dejar hervir a fuego fuerte durante 10 minutos.
5. Añadir después las alubias cocidas, el perejil picado y si fuese necesario un poco más de caldo caliente. Probar y rectificar de sal. Cocer hasta que el arroz esté casi hecho.
6. Precalentar bien el horno. Introducir la cazuela en el horno para que se acabe de hacer.
7. Encender una rama de romero y colocarlo encima del arroz cuando termine su cocción. Tapar con una tapadera, así se logra darle un toque ahumado del romero quemado mientras reposa 10 minutos.



a.43



HERBA SALATA CON AL-LUBIYAS Y CEBOLLA

**Ingredientes (para 4)****Para cocer las *al-lubiyas*:**

Al-lubiyas (450 g.)
Hojas de laurel (3)
Agua y sal
Cebollas moradas (1)
Albahaca fresca (20 hojas)

Para el aderezo:

Ajo (2 dientes)
Limón (zumو)
Aceite de oliva (50 g.)
Vinagre blanco (20 g.)
Ajonjolí (3 Cdas.)
Pimienta (una pizca)

Opcional:

Huevos duros
Lechugas diversas
Rúcula, bledos, malvas, etc...



La *al-lubiya* o *alubia de careta* es una pequeña legumbre blanca con un característico punto negro, su dimensión es de aproximadamente un centímetro.

«*Herba salata*» equivale a la ensalada que hoy conocemos en la gastronomía. Las *al-lubiyas* son unas pequeñas alubias que existían en la península en el periodo hispano musulmán; de esta pequeña legumbre se desconoce cuando y quienes la importaron a la península, posiblemente fuesen los romanos, aunque tenemos conocimiento de ellas a partir del siglo X.

Las alubias blancas de gran tamaño tipo *Verdinas* o las *alubias del Barco* son variedades que llegaron importadas de América y que debido a su gran tamaño, así como su adaptación rápida al terreno desplazaron a las pequeñas *al-lubiyas* de los huertos y por ende de la cocina.

Preparación:

- En un recipiente grande poner a remojo las *al-lubiyas* con agua fresca. Deben estar hidratándose durante 12 horas.
- Machacar el ajo en un mortero.
- Picar las hojas de albahaca.
- Cortar la cebolla en rodajas muy finas.
- Machacar o triturar muy bien el ajonjolí en el mortero.

A cocinar:

1. En una olla con agua introducir las *al-lubiyas*, añadir un poco de sal y las hojas de laurel. Cocer hasta que estén tiernas, pero no pasadas. Escurrir y reservar.
2. En un ataífor poner las alubias cocidas, las rodajas de cebolla y salpimentar.
3. Preparar el aderezo para aliñar: mezclar bien el zumo de limón, el ajo machacado y el ajonjolí molido. Añadir poco a poco y mover energicamente el aceite de oliva y el vinagre, hasta integrar todos los ingredientes en el aliño.
4. En el ataífor con las *al-lubiyas* y la cebolla añadir la albahaca picada y si se prefiere también añadir los huevos duros partidos a cuartos.
5. Finalmente aliñar por encima y mezclar. Espolvorear un poco de ajonjolí y de albahaca picada.
6. Servir fresco y un cuenco con un poco de aderezo por si algún comensal prefiere más.
7. Si prefiere puede enriquecer la ensalada con hojas de lechugas diversas.



→ a.44



ARROZ CON CARRUECO Y QUESO

**Ingredientes (para 4)**

Arroz¹ (200 g.)
Carrueco² (320 g.)
Apio (una ramita)
Manteca³ de cerdo (25 g.)
Caldo⁴ de jamón (un litro)
Queso⁵ graso (100 g.)
Azafrán (15 hebras)
Orégano (1 Cda.)
Sal

(1) Como se puede comprobar en la fotografía adjunta el arroz utilizado es de grano largo. Aunque la variedad utilizada en el medievo posiblemente fuese de grano redondo e integral.

(2) Un tipo de calabaza que también se denomina *vinatera* o de *cacahuate* por la forma que tiene. De pulpa anaranjada con pocas semillas y de sabor ligeramente dulce.

(3) Se puede sustituir por aceite de oliva.

(4) Hay que tener en cuenta que este caldo ya es salado puesto que es de hueso de jamón.

(5) Puede ser queso de cabra u oveja curado, cortado en lascas.

En la cocina medieval se utilizó el queso fresco tanto en elaboraciones saladas como en recetas dulces, como la contemplada en el manuscrito de la cocina almohade, el «*Rafí cocido con queso tierno*», conocido en la dulcería tradicional española como *Pastel de los siete ventres*, que:

«*Se elabora en cazuela de barro. Colocar un base de miga de pan blanco y la misma cantidad de queso fresco desmigado, verter mantequilla o aceite dulce, leche y jarabe de rosas. Hornear hasta hacer costra y aderezar con miel y canela*».

Preparación:

- Pelar la calabaza, quitar las semillas y cortar en dados de 2 cm.
- Trocear la rama de apio en rodajas.
- Rallar el queso
- Lavar el arroz en agua varias veces.

A cocinar:

1. En una olla calentar el litro de caldo, cuando rompa a hervir añadir los dados de calabaza. Cocer durante 10 minutos.
2. En una cazuela con la manteca añadir el arroz y la ramita de apio. Rehogar 3 minutos.
3. Añadir a la cazuela la calabaza cocida y un poco de caldo. Condimentar con el orégano y las hebras de azafrán. Remover y poner al fuego medio durante 15 o 20 minutos, con la cazuela tapada hasta que esté tierno el arroz y la calabaza. Probar y rectificar de sal con moderación.
4. Retirar del fuego y espolvorear con queso rallado o las lascas de queso. Llevar al horno precalentado a 180 °C y con gratinador unos minutos hasta que forme costra el queso.
5. Reposar la cazuela tapada durante 5 minutos. Al ser una elaboración caldosa se recomienda servir caliente.



[g]

GUISOS

«El guiso (*pulmentum*) deriva su nombre de *puls* (gachas). Y se denomina *pulmentum*, ya se consuma sólo con gachas, ya se tome acompañado de otros ingredientes»

ET (XX,14,7). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



GUISOS





g.45



HINOJOS CON LONGANIZA DE CORDERO



g.45

g.45

HINOJOS CON LONGANIZA DE CORDERO

Ingredientes (para 4)

Bulbo de hinojo (1 kg.)
Longanizas de cordero (250 g.)
Panceta ahumada (250 g.)
Cebolla (1)
Vino blanco (200 g.)
Agua (200 g.)
Ajos (4 dientes)
Sal y pimienta.
Ajedrea fresca (1 Cda.)
Aceite de oliva



HINOJO
(*Foeniculum vulgare*)

Bulbo de hinojo.

Se adjunta una ilustradora receta de salchichas o longanizas aderezada con hinojo, del Maestro Martino da Como (libro de Arte Culinaria, 1450-1460), que ha servido de inspiración para crear la nuestra propia.

«Si quieres hacer buenas salchichas de carne de puerco o de otra carne. Coge carne magra y grasa al mismo tiempo, sin nervios y córtala bien pequeña. Y si la carne es diez libras métele una onza de sal, dos onzas de hinojo bien limpio y dos onzas de pimienta molida gruesa; y mezcla bien todas estas cosas juntas y déjalas estar por un día. Y después coge tripas bien limpias y bien peladas y llénalas de esta carne y ponlas a secar al humo».

Preparación:

- Trocear el bulbo de hinojo en dados de 2-3 cm.
- Cortar la tira de panceta en trozos de 1,5 cm.
- Pelar los dientes de ajo.
- Pelar la cebolla y trocearla en mirepoix

A cocinar:

1. En una cazuela con aceite de oliva freír los trocitos de panceta hasta tostarlos muy bien.
2. En ese mismo aceite freír los dados de hinojo y cuando estén dorados añadir la cebolla hasta dorarla.
3. Después añadir el vaso de agua y el vino, condimentar con sal y pimienta. Tapar la cazuela y cocer durante 20-30 minutos. Pinchar el hinojo, si está duro tapar de nuevo y cocer 10 minutos más, si fuese necesario añadir un poco de agua.
4. Con ayuda de un mortero machacar bien con un poco de sal, los dientes de ajo y las hojas de ajedrea, ligar con un poco de aceite de oliva. Reservar.
5. Tras la cocción añadir a la cazuela las longanizas de cordero y el condimento con los ajos que hemos reservado, si tiene poco líquido añadir un poco de vino blanco. Mezclar bien en la cazuela y tapar. Cocer 10-15 minutos hasta que se hagan las longanizas.



g.46



GUISADO DE PATAS



g.46

g.46

GUISADO DE PATAS

Ingredientes (para 3)

Patas de pollo (12)
Hueso blanco de jamón (1)
Azafrán (10 hebras)
Zanahorias (3)
Chirivía (1/2)
Apio (1/2 rama)
Cilantro fresco (una ramita)
Nabo (1/2)
Puerro (1/4)
Cebolla (1)
Panceta fresca salada (100 g.)
Ajo (2 dientes)
Aceite de oliva (1 Cda.)
Sal (una pizca)
Agua (hasta cubrir)

Opcional:

Limón (zummo)

Preparación:

- Las patas de pollo que le puede suministrar su carnicero ya vienen muy limpias y preparadas para su cocinado.
- Cortar en rodajas la zanahoria, la chirivía, el nabo, el puerro y el apio.
- Pelar y cortar la cebolla por la mitad.
- Picar el cilantro muy fino en brunoise.
- Machacar los dientes de ajo.
- Cortar la panceta fresca salada en tiras de bocado.

A cocinar:

1. En una olla grande agregar un litro de agua, el hueso blanco de jamón y el azafrán. Llevar al fuego, cuando el agua hierva añadir las patas de pollo y las verduras picadas anteriormente. Cocer 20 minutos.
2. En una sartén con unas gotas de aceite de oliva, añadir la panceta fresca salada, al llevarla al fuego la grasa se licua. Dorar la panceta. Añadir el ajo machacado y el cilantro, rehogar todo. Reservar incluso la grasa que queda en la sartén.
3. Añadir a la olla de las patas todo el reservado de la sartén. No rectificar de sal. Dejar cocer a fuego moderado aproximadamente 40 minutos, hasta que las patas estén tiernas y gelatinosas.
4. Dejar el guiso reposar durante 24 horas.
5. Calentar al día siguiente, probar y rectificar de sal si fuese necesario. Añadir el zumo de limón y remover bien.
6. Servir bien caliente.
7. Recuerden que las patas de este guiso se comen con las manos.



Ingredientes para guisado de patas.



g.47.1

POTAJE DE LECHUGA Y CALABAZA

Ingredientes

Cogollo de lechuga (1)
Agua (2 litros)
Calabaza (250 g.)
Zanahorias (2)
Puerros (2)
Berza (1/4)
Garbanzos (250 g.)
Chorizo criollo (2)
Carne de pecho (700 g.)
Oreja de cerdo (1)
Tocino salado (100 g.)
Menudillos de gallina
Pan (3 rebanadas)
Sal

Preparación:

- Hidratar los garbanzos 12 horas en agua. Escurrir y reservar.
- Pelar y trocear las zanahorias, el puerro y la calabaza.
- Tostar las rebanadas de pan en el horno, hasta que se doren.

A cocinar:

1. Los tiempos de cocción han sido calculados para una olla a presión.
2. En una olla con dos litros de agua introducir la carne de pecho, la oreja de cerdo, el tocino, los menudillos limpios, los garbanzos y un punto de sal. Tapar y cocer durante 30 minutos.
3. Abrir la olla e introducir el puerro, la calabaza, la lechuga, la berza, las zanahorias y el chorizo criollo. Cerrar la olla y cocer durante 30 minutos.
4. Colar el caldo de la olla para elaborar una sopada que se sirve añadiendo trozos de pan tostados.
5. Se sirve junto a la sopada varias fuentes, una con las verduras y los garbanzos, y otra fuente con la carne desmigada y sin huesos.

g.47.2

OLLA DE QUARTUS

Ingredientes

Garbanzos (150 g.)
Arroz (100 g.)
Nabos (200 g.)
Judías verdes (200 g.)
Carne de morcillo (250 g.)
Hueso blanco de jamón (1)
Tocino (100 g.)
Cecina o jamón (100 g.)
Cebolla (1)
Ajo (1 diente)
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

- Hidratar los garbanzos 12 horas en agua. Escurrir y reservar.
- Limpiar de hebras las judías verdes. Trocear.
- Trocear los nabos en gajos de 3-4 cm.
- Pelar y trocear la cebolla en brunoise. El ajo en láminas.

A cocinar:

1. En una olla con dos litros de agua añadir el jamón o la cecina, el tocino y el hueso blanco. Cuando comience a hervir añadir los garbanzos. Cocer todo a fuego lento hasta que estén casi tiernos los garbanzos.
2. Añadir los nabos y las judías verdes.
3. Elaborar un sofrito en aceite de oliva con la cebolla y el ajo.
4. Añadir el contenido del sofrito a la olla.
5. Añadir el arroz y cocer hasta que esté blando.
6. Cuando se ha terminado la cocción sacar la carne y la cecina desmenuzada. Cortar el tocino en dados y retirar el hueso.
7. Verter en un ataífor y alrededor añadir las carnes.



g
47.3

g.47.3

GARBANZOS CON PIÑONES

Ingredientes (para 3)

Garbanzos (500 g.)
Piñones (100 g.)
Cebolla (1)
Ajos (2 dientes)
Azafrán (10 hebras)
Perejil (2 Cdas.)
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

- Poner a remojo los garbanzos durante 12 horas.

A cocinar:

1. En una olla verter los garbanzos y cubrir de agua caliente con un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva. Cocer hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar la mitad del agua del cocimiento.
2. En una sartén elaborar un sofrito de cebolla, ajos y el perejil picado. Pochar hasta que estén blandos.
3. En una cazuela añadir el sofrito más los garbanzos cocidos, añadir un poco del caldo de cocción reservado.
4. Condimentar con el azafrán y los piñones. Tapar la cazuela y cocer durante 20 minutos. Rectificar de sal.
5. Servir caliente.



g.47.4

ENCEBOLLADO DEL MONASTERIO TABANENSE

Ingredientes

Carne de cerdo (500 g.)
Cebollas (3)
Tocino (100 g.)
Huevos (2 yemas)
Ajo (2)
Caldo de carne (250 g.)
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

- Cortar la carne en trozos de bocado bien finos.
- Cortar una cebolla en brunoise.
- Cortar dos cebollas en juliana.
- Trocear el tocino en daditos de 1 cm.

A cocinar:

1. En un lebrillo poner la carne con los ajos machacado y una pizca de sal y pimienta. Mezclar bien y macerar 5 horas.
2. Elaborar un sofrito con aceite de oliva sólo una cebolla y el tocino, hasta dorar la cebolla.
3. En una cazuela añadir todo el sofrito preparado, la carne macerada y las otras dos cebollas cortadas en juliana. Sazonar y dejar pochar unos minutos, hasta que esté la carne hecha.
4. Las yemas se deslían en un poco de caldo de carne y se vierten sobre la carne en el momento de retirarlo del fuego.

g.47.5

CARNE EN PEPITORIA AL MODO VIEJO

Ingredientes

Carne de ternera (1 kg.)
Tocino salado (50 g.)
Cebolla (1)
Caldo de carne
Azafrán (10 hebras)
Aceite de oliva
Sal

Para finalizar:

Huevo (1 yema)
Vino blanco (100 g.)

Para aderezar:

Canela, jengibre, pimienta.
Perejil (2 Cdas.)

Preparación:

- Cortar la carne en dados de 2 cm aproximadamente.
- Trocear el tocino en dados pequeños brunoise.
- Trocear la cebolla en brunoise.

A cocinar:

1. En una cazuela con aceite de oliva añadir el tocino y la carne. Rehogar durante 10 minutos.
2. Añadir la cebolla y pochar con la carne.
3. Agregar caldo caliente de carne hasta cubrir. Tapar la cazuela y dejar cocer hasta que esté tierna, si falta caldo añadir más.
4. Condimentar con azafrán y dos cucharadas de la mezcla de especias molidas (canela, jengibre y pimienta).
5. Cuando esté en su punto, incorporar la yema desleída con el vino blanco.
6. Dejar reposar 10 minutos y antes de servir añadir el perejil picado.



g.48

g.48

OLLA DE HINOJOS Y TRIGO

Ingredientes (para 4-5)

Garbanzos (200 g.)
Trigo descascarillado (200 g.)
Jamón serrano en taco (50 g.)
Costillas saladas (200 g.)
Ternera -morcillo- (200 g.)
Morcilla (1)
Hueso salado de espinazo
Un manojo de hinojos
Judías verdes (10)
Calabaza carrueco (150 g.)

Preparación:

- Hidratar los garbanzos 12 horas en agua. Escurrir y reservar.
- Hidratar el trigo 12 horas en agua. Escurrir y reservar.
- Lavar el hueso de espinazo y las costillas y quitarle el exceso de sal.
- Pelar y trocear el carrueco en dados de 3 cm.
- Trocear el manojo de hinojo en mirepoix.
- Trocear las judías verdes en porciones de 5 cm.

A cocinar:

1. En una olla con agua añadir el trigo hidratado y cocer hasta que esté blando. Escurrir y reservar.
2. En una olla grande introducir los garbanzos, el morcillo de ternera, el hueso de espinazo, la punta de jamón serrano y las costillas de cerdo.
3. Añadir el manojo de hinojo. Agregar agua hasta cubrir los ingredientes, tapar la olla y cocer a fuego medio durante dos horas.
4. Probar que los garbanzos estén tiernos.
5. Agregar a la olla las judías verdes, la calabaza, el trigo cocido y escurrido. Cocer durante 20 minutos a fuego moderado.
6. Pasado el tiempo retirar las carnes y deshuesarlas. Desmenuzarlas un poco. Devolverlas a la olla.
7. Añadir la morcilla entera a la olla. Dar un hervor fuerte de 5 minutos y retirar del fuego.
8. Dejar reposar el guiso durante 20 minutos antes de servir.
9. Trocear las morcillas en 6 porciones, una para cada comensal.

**Ingredientes (para 4)**

Pollos (2)
Agua (3 litros)
Tocino fresco salado (200 g.)
Garbanzos cocidos (200 g.)
Hojas del col (200 g.)

La «**Almadrada**» es un curioso guiso que a pesar de su nombre no lleva almendras; se incluye la receta en el libro Sent Soví. Se desconoce el origen de su nombre, quizás sea porque tiene un color blanquecino, como el de las almendras.

«Si quiere hacer almadrada para personas delicadas, prepara caldo de pollo empezando por escaldarlos, desplumarlos y limpiarlos. Mételes en una olla bien limpia y llénala de agua a fin de que puedan soltar espuma; y una vez que la hayan soltado, toma un poco de tocino (salado). Y cuando la olla lleve un rato hirviendo, de modo que pueda estar medio tapada sin rebosar, echa el tocino dentro y tápala al instante. Y eso hará volver el caldo blanco como la leche, a tu gusto. Pero si no se vuelve blanco como deseas, aplasta la cabeza del pollo dentro de la olla. Y es cierto que de un pollo no se debe sacar más que una escudilla de caldo (200 g.). Y si aprecias que el pollo se ha cocido antes de que el caldo haya disminuido, sácalo de la olla un buen rato antes de que esté cocido. Y ponlo entre dos platos cubiertos con un paño. Después reintrodúcelo en la olla cuando te parezca que el caldo y el pollo vayan a cocer al mismo tiempo».

Preparación:

- Cortar las hojas de col en juliana.
- Cortar el tocino en dados.

A cocinar:

1. En una olla, poner los dos pollos y cubrir con 3 litros de agua fría. Llevar a ebullición suave y cocer durante 20 minutos.
2. Quitar la espuma y añadir el tocino. Cocer dos horas con la olla destapada y dejar que reduzca hasta obtener sólo un litro de caldo.
3. Sacar el pollo y desmenuzar su carne, desechar los huesos. Añadir la carne a la olla de caldo.
4. Añadir la col cortada y los garbanzos cocidos. Cocer sólo 5 minutos, ya que los garbanzos están blandos por el cocimiento, rectificar de sal.
5. Servir caliente en escudilla.



g.50

g.50

PUCHERO DE HABAS SECAS

Ingredientes (para 4)

Habas secas (500 g.)
Papada de cerdo (250 g.)
Oreja de cerdo (1)
Tocino fresco (100 g.)
Morcilla (100 g.)
Chorizo criollo (100 g.)
Cebollas (2)
Ajos (2 dientes)
Laurel (2 hojas)
Azafrán (10 hebras)
Aceite de oliva
Sal



Habas secas (rehidratadas)

Preparación:

- Hidratar las habas en agua durante 12 horas. Escurrir.
- Asar la oreja del cerdo en brasas. Trocearla en porciones de 2 cm.
- Trocear la papada de cerdo en porciones de 2 cm.
- Trocear el tocino fresco en porciones de 1 cm.
- Trocear el chorizo criollo en tres partes.
- La morcilla se introduce entera y se porcina al final antes de servir.
- Pelar las cebollas y picar en mirepoix.
- Pelar los dientes de ajo.

A cocinar:

1. En una olla con 1.5 litros de agua hirviendo introducir las habas hidratadas, los trozos de oreja asada y la papada de cerdo. Tapar y cocer durante una hora a fuego bajo.
2. Majar muy bien en batidora, el azafrán con un poco de sal y los dientes de ajo. Reservar.
3. Freír en aceite de oliva la cebolla y cuando esté blanda añadir el majado reservado. Rehogar todo.
4. Después de cocer una hora las habas añadir la cebolla pochada con el majado, también añadir el tocino fresco, los chorizos y la morcilla entera. Cocer con olla tapada durante 30 minutos.
5. Sacar la morcilla, trocearla en proporción a los comensales que tengamos.
6. Servir caliente cuidando que cada comensal tenga un trozo de papada, chorizo, morcilla y tocino.



g.51



AL-LUBIYAS CON OREJA Y CHORISA





g.51

g.51

AL-LUBIYAS CON OREJA Y CHORISA

Ingredientes (para 4)

Alubias ¹(250 g.)
Oreja de cerdo (1)
Apio (1 rama)
Zanahoria (2)
Chorizo² criollo (2)
Panceta fresca (150 g.)
Agua (hasta cubrir)
Laurel (2 hojas)

Para sofrito:

Cebolla (1)
Ajos (4 dientes)
Aceite de oliva (3 Cdas.)
Agua (150 g.)

(1) Como se había indicado en anteriores recetas, las alubias o *al-lubiyas* eran conocidas en la cocina desde el siglo IX, posiblemente fuese la variedad «carillas».

(2) El chorizo tipo criollo es lo más parecido a como debió ser este tipo de embutidos (denominados *chorisa*) en el siglo X, ya que no conocían el pimentón, que es el que le aporta el característico color rojizo a los chorizos actualmente.



Oreja de cerdo, limpia y cruda.

Preparación:

- Hidratar las alubias en remojo durante 12 horas.
- Partir la oreja en trozos de bocado.
- Pelar y trocear las zanahorias y el apio.
- Pelar y trocear la cebolla en brunoise.
- Pelar los ajos.

A cocinar:

1. Para elaborar el sofrito: en una sartén con un poco de aceite de oliva sofreír la cebolla y los ajos. Cuando estén blandos añadir un poco de agua y pasar por batidora muy bien. Reservar.
2. En una olla depositar las alubias escurridas.
3. A la olla añadir el laurel, la oreja, el apio, la zanahoria, los chorizos enteros y la panceta fresca entera.
4. Cubrir con agua y dejar al fuego medio hasta que las alubias estén tiernas.
5. Añadir el sofrito reservado a la olla. Cortar los chorizos en rodajas y la panceta en varios trozos. Llevar al fuego durante 3 minutos.
6. Si desea que el caldo esté más espeso sólo debe machacar varias cucharadas de alubias y volverlas a añadir al caldo. Hay quien prefiere añadir al sofrito una cucharada de harina.
7. Servir bien caliente.



[C]

CARNES

«El gallo recibe su nombre por la castración, pues es el único animal entre las aves al que se le extirpan los testículos. Los antiguos los llamaban *gallos capados*. Gallina deriva de gallo, como leona de león y dragona de dragón. Hay quienes dicen que, si los miembros del gallo se mezclan con oro líquido, este es consumido».

(ET XII, 7, 50). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



CARNES



c.52



CORDERO A LA MIEL CON GRANADAS

**Ingredientes (para 4)**

Cordero (800 g.)
Miel (2 Cdas.)
Ajonjolí (2 Cdas.)
Harina de trigo (1 Cda.)
Drupas de granada (3 Cdas.)
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Para macerar:

Ajo deshidratado (2 Cdas.)
Vino¹ dulce (200 g.)
Especias:
Pimienta molida (1/2 Cdita.)
Tomillo fresco (2 ramitas)
Romero fresco (1 Cda.)
Cúrcuma molida (1/2 Cdita.)

Opcional:

Harina de trigo (1 Cda.)
Manzana, membrillo,
albaricoque, ciruelas pasas...

(1) Si es vino dulce se puede reducir la miel a una sola cucharada.

Preparación:

- Trocear el cordero en tajadas de 3-4 cm.
- Condimentar el cordero con la pimienta y las especias (romero, tomillo y cúrcuma). Añadir también el ajo deshidratado y la sal. Untar bien la carne y dejar macerar 12 horas en lugar fresco.

A cocinar:

1. Enharinar la carne.
2. En una cazuela con aceite de oliva freír la carne hasta que esté bien dorada. Dejarla en la cazuela.
3. Incorporar a la cazuela el vino dulce. Calentar hasta que se evapore el alcohol del vino.
4. Retirar gran parte de los jugos de la cazuela. Si se prefiere una salsa más espesa añadir una cucharadita de harina.
5. Añadir el ajonjolí y la miel. Dejar cocer al fuego tres minutos. Si lo prefiere opcionalmente puede añadir trozos de frutas como membrillo, manzanas (peros), albaricoques secos (orejones), ciruelas pasas, etc.
6. Antes de servir añadir las semillas (drupas) de la granada.
7. Se puede servir ensartando las tajadas de cordero en brochetas.



c.53



LIEBRE EN SU PROPIA SALSILLA



c.53

c.53

LIEBRE EN SU PROPIA SALSILLA

Ingredientes (para 4)

Liebre¹ (una)
Entrañas de la liebre
Ajo (6 dientes)
Rebanada de pan (3)
Almendras (15)
Aceite de oliva (100 g.)
Vinagre de vino (50 g.)
Vino dulce (150 g.)
Agua (200 g.)
Sal

Especias:

Hinojo en semillas (una pizca)
Tomillo (1 ramita)

Opcional:

Almendras tostadas

(1) Se puede sustituir por conejo, que es una carne más tierna y por lo tanto los tiempos de cocción se deben reducir.



Preparado el mortero para el majado con: el frito de entrañas, rebanadas de pan, almendras y ajos, así como el vinagre y el vino dulce

Esta elaboración de «*Salsilla*» es una de las más comunes en la cocina medieval y en general en la cocina tradicional española; se utiliza para piezas de carne de caza menor, tanto liebres o conejos como volatería (perdices, codornices, palomas, zorzales, etc.). Se especia o condimenta con hierbas aromáticas silvestres del Mediterráneo y se le añade un poco de vinagre, para que se conserve varias horas, aunque no esté guarecido en lugar fresco.

Preparación:

- Limpiar la liebre (o el conejo) y trocear en porciones de bocado.
- Pelar los ajos.
- Trocear las entrañas del animal: higadillo, riñones y corazón.

A cocinar:

Para preparar el majado:

1. En una sartén con aceite de oliva freír los ajos, las entrañas y las almendras. Después añadir en la misma sartén las rebanadas de pan y freír todo junto. Debe quedar bien dorado.
2. Añadir a la sartén el vinagre y el vino dulce.
3. Añadir las especias (tomillo fresco y semillas de hinojo).
4. Majar todo en un mortero (o batidora). Si queda muy espeso añadir un poco de agua. Reservar.

Para el guiso:

1. En una cazuela con aceite de oliva dorar las tajadas de conejo.
2. Añadir el majado reservado con un poco de agua. Cocer, con la tapadera puesta, durante 10-15 minutos a fuego medio, comprobar que está tierna la carne, de lo contrario cocer 10 minutos más.
3. Probar y rectificar de sal. La salsa debe quedar untuosa.
4. Esta elaboración se debe servir caliente y si lo prefiere espolvorear almendras tostadas por encima.



c.54



ALBONDAQUILLOS DE CERDO

**Ingredientes (para 4)**

Carne¹ de cerdo (300 g.)
Carne de ternera (300 g.)
Panceta salada² y fresca (100 g.)
Cebolla (1/2)
Ajo (2)
Cúrcuma (1/2 cdita)
Leche (100 g.)
Miga de pan (2 rebanadas)
Huevo (1)
Pan rallado (2-3 Cdas.)

Para freír:

Aceite de oliva

Para el caldo:

Hueso blanco de cerdo (1)
Agua (1 litro)

Para la salsa de huevo:

Huevos (2)
Vinagre blanco (3 Cdas.)

(1) Se pueden elaborar los albondaquillos también sólo de carne de cerdo o sólo de carne de ternera, la mezcla es una arbitrariedad del cocinero.

(2) Esta elaboración no necesita añadir sal, ya que la panceta salada y el hueso blanco del caldo le aportan la necesaria.

Albóndigas, albondaquillos, albondaquejos, almondiguillas, pelotas, etc.. bajo estas denominaciones encontramos en la gastronomía española esta elaboración esférica, que se compone de una pulpa (de carne o pescado) aglutinada con huevo crudo, miga de pan y/o pan rallado, en algunos casos frita en aceite de oliva y en otros sólo cocida en un caldo.

Las albóndigas son tan populares porque se elaboran con piezas de las carnes más duras (o de animales más viejos) y por lo tanto más barata, así que picando la carne se facilitaba tanto el cocinado como la digestión.

Se pueden elaborar albóndigas de todo tipo de carnes, cordero, vaca, pollo, cerdo, etc... la opción de mezclar varios tipos de carnes obedece a la arbitrariedad del cocinero/a, antaño posiblemente la mezcla de carnes no se haría; hay que tener en cuenta que para la clase baja, comer carne era una excepcionalidad de alguna celebración festiva, normalmente sólo se podían permitir la casquería.

Preparación:

- Picar muy menudo las carnes y también la panceta salada.
- Rallar la cebolla.
- Machacar el ajo.

A cocinar:

1. En un lebrillo mezclar: las carnes picadas, la panceta picada, la ralladura de cebolla y los ajos machacados.
2. Añadir la cúrcuma a la leche, remover bien. Remojar la miga de pan en la leche. Escurrir con las manos la miga. Desechar la leche que queda.
3. Añadir la miga al lebrillo. También añadir el huevo.
4. Mezclar con las manos, para que todo se integre. Si la mezcla queda muy blanda añadir el pan rallado, poco a poco.
5. Dejar reposar la mezcla durante 5 horas.
6. Formar los albondaquillos del tamaño de una nuez.
7. En una sartén con aceite de oliva ir friendo los albondaquillos por tandas, hasta que queden bien dorados. Reservarlos.
8. En una olla verter el agua y añadir el hueso blanco. Llevar a ebullición.
9. Añadir todos los albondaquillos a la olla, el agua debe cubrirlos, si necesita añadir un poco más de agua, hágalo. Bajar el fuego a la mitad y dejar cocer durante 20 minutos con la olla tapada.
10. Para la salsa de huevo. Mezclar los huevos crudos con el vinagre. Reservar.
11. Añadir la salsa de huevo a la olla de los albondaquillos, cocer dos minutos y retirar.
12. Dejar reposar la elaboración 2 horas. Después calentar y servir.



c.55



GALLINA EN CALDILLO



c.55

c.55

GALLINA EN CALDILLO

Ingredientes (para 4)

Gallina¹ (4 muslos)
Agua (un litro)
Vino blanco (125 g.)
Aceite de oliva (125 g.)
Hueso blanco de Jamón (1)
Hojas de laurel (2)
Azafrán² (15 hebras)
Almendras tostadas (20)
Carrueco -calabaza- (300 g.)
Ajos (una cabeza)
Pimienta³ en grano (5)
Sal

Para el toque final:

Vinagre blanco (70 g.)
Huevos crudos batidos (4)

Preparación:

- Pelar el carrueco y trocearlo en porciones grandes.
- Quitar la piel de la gallina.
- Majar bien las almendras tostadas.

A cocinar:

1. En una olla introducir los muslos crudos de la gallina con el resto de ingredientes de la receta, es decir: agua, vino blanco, aceite de oliva y hueso blanco de jamón.
2. Para aromatizar también añadir a la olla el azafrán, las hojas de laurel, la pimienta y el majado de almendras tostadas.
3. Finalmente añadir también las porciones de carrueco y la cabeza de ajos entera, sin deshacer ni pelar. Al terminar la elaboración se desechan los ajos y el laurel.
4. Tapar la olla y cocer hasta que los muslos de la gallina estén tiernos.
5. El toque final de la elaboración se lo da la mezcla de vinagre con los huevos crudos batidos. Añadir esta mezcla a la olla.
6. Cocer con la olla destapada 2-3 minutos, hasta que el huevo esté cuajado. Probar y rectificar de sal.
7. Servir bien caliente un muslo por comensal y unos trocitos de calabaza.

(1) La carne de gallina se puede sustituir por cualquier ave. También se pueden añadir pechugas y otras partes del ave.

(2) El azafrán fue una especia utilizada en las cocinas de clase alta, sin embargo, también los bulbos de azafrán podían ser cultivados en los huertos familiares. Es posible que con la llegada de los hábitos culinarios más refinados de los Omeya el azafrán se pusiera de moda y alcanzase precios aún más elevados.

(3) La pimienta aunque no es un anacronismo gastronómico es muy probable que en la cocina mozárabe sólo se utilizase por las familias adineradas, por su elevado precio.



c.56



CECINA CURADA CON YERBAS MEDITERRÁNEAS



c.56

c.56

CECINA CURADA CON YERBAS MEDITERRÁNEAS

Ingredientes

Ternera pieza de redondo de
añojo (2 kg.)
Sal gorda (2 kg.)
Apio¹ deshidratado (6 Cdas.)

Para la mixtura² de especias:

Ajos (5 dientes)
Romero molido (4 Cdas.)
Orégano molido (4 Cdas.)
Tomillo molido (2 Cdas.)
Cominos molidos (1 Cdas.)
Agua (una pizca)

Mixtura opcional:

Cardamomo molido (1 Ccita.)
Pimienta molida (1 Cda.)
Clavo (1/2 Ccita.)
Pimentón³ (3 Cdas.)

(1) Ver receta (i-117).

(2) La mixtura de especias en los
tratados de cocina medieval se deno-
mina: *Pólvora del Duque*, *Salsa fina* o
Zaatar.

(3) Evidentemente este ingrediente
(al igual que el clavo) no se conocía
en la Edad Media peninsular.



Cecina oreándose, untada con
la mixtura opcional (pimentón,
cardamomo y pimienta)

Aunque esta receta es improbable que se elaborase con ingredientes y especias tan costosas como: pimienta y cardamomo, sin embargo si se pudo elaborar con apio, ajo, tomillo, romero, cominos, etc..., plantas silvestres deshidratadas al sol y mezcladas convenientemente para conservar alimentos. Dichas plantas son de fácil recolección en todo el Mediterráneo y cumplen las mismas funciones que las caras especias, ya que aromatizan, alejan insectos y parásitos de la carne y por ende conservan.

La propuesta que se hace de esta elaboración contiene también pimentón, que lógicamente no fue un ingrediente del siglo X, si se quiere ser fiel a como se pudo conservar la carne se debería utilizar sólo cominos, ajos, apio, romero, orégano y tomillo.

Preparación:

- Prepara el apio deshidratado (ver receta i-I 17). El apio tiene un contenido de nitrato aproximadamente del 3%, lo que lo hace útil para preservar la carne.

A cocinar:

1. Cortar la carne de ternera formando trozos de un grosor¹ de cuatro centímetros. El corte debe efectuarse en sentido transversal al músculo para que esté expuesto al efecto de la sal y del apio.
2. En un recipiente con la sal gorda en la base ir depositando los trozos de carne y cubrir completamente con sal.
3. Ir drenando los jugos de la carne cada día. Dejar la carne en la sal durante² dos días.
4. Después sumergir la carne en agua fría, durante una hora y secarla con papel secante.
5. Con un palillo hacer un agujero a la carne para poder insertarle un cordel y colgarla, así se propiciará su oreado (secado).
6. Frotar todos los trozos de carne con el apio deshidratado.
7. Colgar la carne por su cordel y dejar 24- 48 horas para su oreado.
8. Elaborar la mixtura de especias para cubrirlo (se da también una mixtura opcional): introducir todos los ingredientes en un vaso y batir con batidora, añadiendo poco a poco agua, para que tenga la textura pastosa.
9. Untar la carne por todos sus lados con la mezcla de especias, debe quedar bien cubierta. Esta mezcla protege la carne de insectos y la conserva.
10. Colgar en lugar ventilado (no soleado) y dejar curando durante 5 días.

(1) El grosor del corte es muy importante a la hora de calcular el tiempo de salado de la pieza. Por cada centímetro de grosor 6 horas de salado. Para una pieza de 4 centímetros con 24 horas de salado será suficiente.

(2) Muy importante: si queremos conservar la carne durante largo tiempo (para luego utilizarla en los guisos) se debe dejar en sal durante 3 días, pero si desea tomar de inmediato sólo debe estar sumergida en sal durante un día o día y medio.



c.57



CONEJO AL AJILLO CON CIRUELAS



c.57

c.57

CONEJO AL AJILLO CON CIRUELAS

Ingredientes (para 2)

Conejo (1/2)
Ciruelas¹ pasas (8)
Ajos (6 dientes)
Vino² dulce (200 g.)
Tomillo fresco (2 ramitas)
Cominos enteros (1/2 Cdita.)
Orégano (1/4 Cdita.)
Aceite de oliva (5 Cdas.)
Sal

(1) Se pueden sustituir por uvas pasas, incluso orejones, siempre que sean frutas secas dulces.

(2) Se puede sustituir por otro tipo de vino oloroso o fino, le aporta a la carne de caza un sabor muy interesante.

Preparación:

- Limpiar el conejo y trocearlo en tajadas fáciles de comer.
- Machacar ligeramente los dientes de ajo, dejar la piel.

A cocinar:

1. En una cazuela con aceite de oliva freír los ajos (machacados ligeramente, pero con piel) hasta dorarlos. No retirarlos.
2. Incorporar a la cazuela las tajadas de conejo, freír hasta dorarlas bien por todas sus caras.
3. Condimentar el conejo con los cominos, el tomillo fresco y una pizca de orégano. Mover la cazuela para integrar todo, rectificar de sal.
4. La cazuela debe estar a fuego bajo, añadir el vino dulce. Tapar la cazuela y cocer hasta que se haya reducido el vino.
5. Finalmente añadir las ciruelas, remover bien.
6. Se puede servir caliente o templado.



c.58



CONEJO AL ESTILO «PADRE BENITO»



c.58
c.59

c.58

CONEJO AL ESTILO «PADRE BENITO»

Ingredientes (para 3)

Conejo (1/2)
Ajo (3 dientes)
Cebolla (1)
Vinagre blanco de vino (110 g.)
Vino blanco (300 g.)
Agua para cocer

Especias:

Azafrán (15 hebras)
Orégano (1 Cda.)
Tomillo (1 ramita)
Sal

El Padre Benito nos proporciona esta receta monacal que se puede considerar un «escabeche de pobres», sin aceite de oliva y aderezado con hierbas aromáticas silvestres, como orégano, tomillo y azafrán de sierra. Las carnes de caza como la liebre y el conejo, debían orearse durante un día y después de cocinarlas debían reposar los sabores otro día.

Preparación:

- Limpiar el conejo y trocear en porciones de dos bocados.
- Pelar los ajos y machacarlos bien. Pelar las cebollas y trocear por la mitad.

A cocinar:

1. En una olla con tapadera introducir las tajadas de conejo y cubrir con el vino y el vinagre. Añadir agua hasta cubrir.
2. Añadir para aromatizar el ajo machacado, la cebolla, las hebras de azafrán, la ramita de tomillo y el orégano. Cocer con la olla tapada, durante 30-40 minutos.
3. Envasar en un frasco de cristal. Introducir la carne y después rellenar con los jugos de la cocción. Dejar en el frigorífico durante 48 horas para que se integren los sabores.
4. Esta elaboración se puede servir fría o caliente.

c.59

LIEBRE ESCABECHADA

Ingredientes (para 4)

Liebre o conejo (1)
Ajo (6 dientes)
Cebolla (2)
Zanahoria (1)
Chirivía (1)
Aceite de oliva (350 g.)
Vinagre blanco de vino (200 g.)
Agua para cocer

Especias:

Azafrán (10 hebras)
Jengibre (4 rodajas)
Laurel (5 hojas)
Romero (1 ramita)
Tomillo (1 ramita)
Sal

Preparación:

- En una olla introducir las tajadas de liebre. Añadir el vinagre y dejar macerar durante 12 horas. Después sacarlas y reservar tanto el vinagre como la carne.
- Pelar los ajos, las cebollas y trocear por la mitad.
- Pelar y trocear en rodajas la zanahoria y la chirivía.

A cocinar:

1. En una olla con tapadera introducir las tajadas de liebre y cubrir con el doble de agua. Cocer durante 30-40 minutos. Sacar la carne y reservar.
2. En una olla incorporar el aceite de oliva añadir la zanahoria, la chirivía y los ajos. Llevar al fuego y cuando comience a hervir contar 4 minutos.
3. Después añadir las tajadas de liebre. Contar 4 minutos.
4. Retirar del fuego y con mucho cuidado añadir el vinagre reservado. Condimentar con el azafrán, jengibre, romero, tomillo y las hojas de laurel.
5. Llevar al fuego fuerte durante 8 minutos.
6. Tapar la olla y dejar reposar durante tres días en lugar fresco.
7. Si se prefiere conservar más tiempo: utilizar frascos de vidrio y cuando aún esté muy caliente el escabeche llenar y cerrar.
8. Esta elaboración se puede servir fría o caliente.



c.60



CONEJO CON CARACOL



c.60

CONEJO CON CARACOLES

Ingredientes (para 3)

Conejo (1/2)
Cebolletas (4)
Vino blanco (100 g.)
Caldo de carne (250 g.)
Aceite de oliva
Almendras tostadas (20)
Sal y pimienta
Azafrán (20 hebras)

Para aromatizar:

Tomillo, romero, semillas de hinojo y de cominos.

Para los caracoles:

Caracoles grandes (8 docenas)
Harina de trigo (2 Cdas.)
Hojas de hierbabuena (2 ramas)

Preparación:

- Limpiar el conejo y trocear en 12 porciones. Salpimentar.
- Cortar las cebolletas en rodajas de medio centímetro.
- Purgar los caracoles con harina 12 horas. Cocerlos en agua con sal y hojas de hierbabuena. Escurrir y reservar.
- Machacar gran parte de las almendras, sólo reservar algunas enteras.

A cocinar:

1. Pasar los trozos de conejo por harina.
2. En una cazuela con aceite de oliva a fuego medio freír las tajadas de conejo, hasta que estén doradas.
3. A medio freír añadir las cebolletas, un diente de ajo machacado y las almendras (tanto las machacadas como las enteras). Revolver bien terminar de pochar.
4. Incorporar a la cazuela las especias e hierbas para aromatizar el guiso, añadir el azafrán, unas ramas de tomillo, un poco de romero y una cucharadita de semillas de hinojo y cominos.
5. Añadir a la cazuela el vino blanco y el caldo de carne. Tapar la cazuela y cocer durante 10 minutos.
6. Después añadir los caracoles cocidos.
7. Rectificar de sal y pimienta. Cocer 15 minutos, removiendo la cazuela para que se integren bien los sabores.



La carne de conejo es muy blanca y con muy poca grasa.



c.61



MORTERUELO DE PERDIZ



c.61

c.61

MORTERUELO DE PERDIZ

Ingredientes

Perdiz (300 g.)
Pechuga de pollo (250 g.)
Higadillos de pollo (5)
Cebolla (1 grande)
Ajo (5 dientes)
Vino dulce (250 g.)
Agua (200 g.)
Aceite de oliva (125 g.)
Manteca de cerdo (2 Cdas.)
Almendras tostadas (2 Cdas.)
Leche entera (500 g.)
Huevos (5)
Laurel (2 hojas secas)
Panceta ahumada (10 tiras)

Especias molidas:

Pimienta (1/4 Cdita.)
Canela (una pizca)
Nuez moscada (1/4 Cdita.)

Presentar:

Dulce de membrillo
Drupas de granada
Rebanadas de pan tostado

La receta 71 del libro Sent Soví muestra quizás la receta más antigua de un paté al que denomina «**Morteruelo de cabrito**: si quieres hacer morteruelo de cabrito, toma los pulmones del cabrito, un poco de carnero y una pechuga o dos de paloma, si tienes si no, utiliza otras carnes de ave. Luego trocéalo todo junto; cuando lo tengas bien troceado, toma una buena cantidad de leche de cabra - y si no tienes, de almendras- y échala dentro de modo que cueza mucho rato y una vez cocido, añádele buenos huevos y un poco de azafrán».

La receta que se adjunta a continuación es una versión ligeramente actualizada, pero en esencia un paté.

Preparación:

- Trocear la pechuga y los higaditos en trozos muy menudos.
- Trocear las perdices en cuatro partes.
- Cortar la panceta ahumada en finas tiras.
- Trocear la cebolla y los ajos en brunoise.

A cocinar:

1. Pochar la cebolla y los ajos en un poco de aceite de oliva, después añadir las perdices y rehogar 5 minutos. Incorporar el vino dulce y flamear para quemar el alcohol y que tueste la carne.

2. Añadir el resto de grasa (aceite y manteca) e incorporar la pechuga troceada y los higaditos. Condimentar con las especias (molidas) y el laurel. Añadir las almendras tostadas, rehogar durante 5 minutos; después incorporar el agua y dejar cocer 15 minutos a fuego lento.

3. Dejar reposar y enfriar la elaboración durante un día. Pasado este tiempo, retirar las hojas de laurel, deshuesar toda la carne y pasar todo por batidora, muy bien majado. Si se han seguido los pasos y las medidas, posiblemente no falta ningún líquido, si queda muy espeso no importa, porque ahora se añade la leche y los huevos.

4. Batir ligeramente la leche y los huevos. Es importante rectificar el punto de sal deseado y después mezclar todo con el majado anterior.

5. Preparar el recipiente donde se cuece el *morteruelo*: en la base y en los laterales forrar con lonchas finas de panceta. Verter la mezcla y tapar con papel de aluminio.

6. La clave de la receta está en el horneado a 180 °C (ventilador y calor abajo), pero con un recipiente al *baño María*, en el que insertar el molde con la mezcla tapado. Cocer 40 minutos en el *baño María* del horno. Si queda muy blando quitar el papel de aluminio y cocer otros 10 minutos.

7. Dejar enfriar durante 12 horas en lugar fresco.

8. Presentar con drupas de granada y/o un poco de dulce de membrillo y rebanadas de pan tostado para untar.



c.62



LUMBUS DE CERDO EN ACEITE DE OLIVA



c.62

LUMBUS DE CERDO EN ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

Lomo de cerdo (1 kg.)

Para adobar:

Ajo (2 dientes)

Orégano (2 Cdas.)

Tomillo y/o romero (1/2 Cda.)

Cominos (1 Cdita.)

Canela molida (1 Cdita.)

Limón (el zumo)

Vinagre de vino blanco (60 g.)

Agua (200 g.)

Sal (2 Cdas.)

Para mechar:

Panceta ahumada (5 tiras)

Aceite de oliva

Manteca de cerdo (6 Cdas.)

Para conservar el cerdo se utilizaba tanto el salado como el adobo, conocido desde muy antiguo como una forma de «*condimentum*» o como dice Nebrija¹ «*reconquination*», mediante caldo con vinagre, laurel, ajo, orégano y especias para conservar canes y pescados.

El adobo de cerdo el *lumbus*² (lomo) se conservaba en una vasija llamada *tarego argenteo*, cuajado además en su propia manteca, ofrece cualidades organolépticas excelentes y mantenido en el sitio fresco (conservado en orzas de barro esmaltadas) se puede tomar en cualquier época del año³.

Preparación:

- Trocear el lomo en 4 porciones grandes.

A cocinar:

1. Mezclar todos los ingredientes del adobo en un vaso de batidora y batirlos bien. Reservar para macerar (adobar) el lomo.

2. En un recipiente con tapadera introducir los trozos de lomo. Añadir el preparado reservado, impregnar bien la carne y dejar macerando en lugar fresco durante 3 días. Después colar y reservar este líquido.

3. Al tercer día depositar el lomo en una rejilla, para que escurran todos los jugos, al menos habrá que dejarlo un día en lugar fresco.

4. Con ayuda de una mechadora, mechar los trozos de lomo insertando la panceta cocida ahumada. Si no dispone de mechadora haga un corte con un cuchillo en el lomo e introduzca en el corte las tiras de panceta. El mechado evita que el lomo se quede seco por dentro.

5. En una sartén con un dedo de aceite de oliva, freír los trozos de lomo por todos sus lados para sellar la carne. Reservar tanto el aceite como la carne.

6. En una olla poner el líquido reservado de la maceración. Añadir el aceite de freír el lomo y también la manteca de cerdo. A fuego lento y con la olla tapada dejar que los lomos se cocinen durante 15-20 minutos.

7. Dejar reposar la olla sin tocarla dos días. Se puede observar que las grasas se solidifican y que los jugos también, formando una capa de gelatina que ayuda a conservar la carne durante meses. Si desea envasar el lomo para conservarlo este deberá estar cubierto por la grasa.

8. Servir frío o caliente, cortar el lomo muy fino y condimentar con un poco de aceite de oliva virgen extra.

(1) Referencia a Nebrija. Antonio de Nebrija (1444-1522) escribió una gramática y una ortografía española (la primera publicada de una lengua vulgar).

(2) *Lumbus* del latín lumbar o lomo.

(3) La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento. Juan Cruz Cruz, pág. 74.



c.63



CABEZAS DE CORDERO AL FORNO



c.63

c.63

CABEZAS DE CORDERO AL FORNO

Ingredientes

Cabezas de cordero (2)
Aceite de oliva (50 g.)
Vino blanco (200 g.)
Agua (200 g.)
Ajos (una cabeza sin pelar)
Cebolla (1)
Tomillo (4 ramas)
Cominos (1/2 Cdita.)
Cáscara naranja seca

Preparación:

- Pedir al carnicero que parta por la mitad las cabezas.
- En un cazo calentar el agua, el vino blanco, la cáscara de naranja con el tomillo y el comino. Infundir durante 6 horas. Colar y reservar.

A cocinar:

1. Precalentar el horno y seleccionar la temperatura a 200 °C.
2. Colocar las cabezas en una bandeja de horno, añadir la cabeza de ajo y la cebolla en cuartos. Salpimentar y añadir 200 gramos del líquido reservado. Cubrir la bandeja con papel de aluminio.
3. Hornear las cabezas durante 3 horas. La primera hora a 200 °C, después ir bajando la temperatura a 150 °C.
4. Regar las cabezas con el líquido reservado que nos queda, durante las tres horas de horneado.
5. Dejar atemperar las cabezas y sacarle toda la carne; le sorprenderá cuanta carne tiene una cabeza.
6. Reservar los jugos y mezclar con la carne.
7. Esta carne se puede servir con huevos fritos o revueltos, también puede servir para rellenar tapadas (empanadas).



La carne de **cabeza de cordero asadas** se utilizaba para rellenar empanadas.



c.64



PERDIZ GUISADA CON ZUMO DE CILANTRO



Ingredientes (para 2-3)

Perdices¹ (2)
Zumo de cilantro verde
Almorí² (1/2 Cda.)³
Vinagre (1/2 Cda.)
AOVE (5 Cda.)
Brotos de menta (3)
Brotos de cidra o limonero (3)
Piñones y pistachos (4 Cda.)
Yemas de huevos (3)
Agua de rosas (1 Cda.)

Para el agua de cebolla:

Cebolla (1 grande)
Agua de manantial (200 g.)

(1) Variantes de la receta propuesta, ya que la perdiz es una carne escasa en los mercados. Se pueden sustituir por picantón o codorniz.

(2) Ver receta en este libro (i-122)

(3) El almorí se puede sustituir por un majado de: varias *regañás*, almendras, piñones y condimentado con un poco limón o vinagre, y con una pizca de especias molidas —pimienta, sal, semillas de hinojo y ajenuz—.



Los zumos vegetales extraídos del cilantro fresco, cebolla, apio, hierbabuena se utilizaban para cocer carnes de caza en ellos y rebajar su fuerte olor.

Adjuntamos una elaboración inspirada por la receta de un manuscrito anónimo andalusí del siglo XIII que dice así:

«Se limpia, se descuartiza la perdiz y se pone en la olla con todas las especias y condimentos, zumo de cilantro verde, agua de cebolla, almorí, media cucharada de vinagre, tres de aceite y lo que baste de agua, brotes de menta, cidra y piñones enteros; cuando se ha cocido y se ha consumido la mayor parte de la salsa, se majan las tripas y el hígado suavemente y se baten con tres huevos y pasta. Se recubre con yemas de huevo y entonces se vierte y se adorna con las yemas y los brotes de menta, piñones picados y pistacho, se rocía con un poco de agua de rosas y se presenta, si Dios quiere».

Preparación:

Elaboración del «agua de cebolla»:

1. Pelar la cebolla, trocearla y añadirle el agua de manantial.
2. Batir con una batidora potente.
3. Escurrir el puré resultante en un colador fino.
4. Recoger los jugos drenados que ya es *agua de cebolla*.

Elaboración del «zumo de cilantro verde»:

1. Cortar en brunoise el manojo de cilantro fresco, con tallos y hojas.
2. En un vaso de batidora introducir el cilantro y el agua. Batir hasta dejarlo hecho un puré.
3. Escurrir el puré resultante en un colador fino.
4. Recoger los jugos drenados.

A cocinar:

1. Limpiar las perdices, desplumar y quemar al fuego para evitar que queden algunas plumas.
2. Trocear las perdices en varias tajadas. Añadir también los higaditos.
3. En una olla con el AOVE, añadir las perdices y dorarlas ligeramente.
4. En la misma olla añadir el zumo de cilantro, el agua de cebolla, el almorí, los brotes del limonero, el vinagre y un poco de agua hasta que las cubra. Cocer en la olla tapada hasta que estén tiernas; si se queda sin jugo añadir un poco de agua.
5. Sacar las tajadas de perdiz. Con la salsa y jugos que quedan en la olla mezclar los higados majados. Añadir las yemas de huevo y ligar al fuego.
6. Napar las tajadas con la salsa y adornar con brotes de menta, y frutos secos picados en brunoise (piñones y pistachos).
7. Para terminar, rociar con unas gotas de agua de rosas.

**Ingredientes (para 3)**

Carne de cordero (200 g.)
 Hígado de cordero (1)
 Riñones de cordero (2)
 Corazón de cordero (1)
 Caldo de carne (300 g.)
 Vinagre (3 Cdas.)
 Tocino (50 g.)
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta molida

Majado nº1:

Aceite de oliva (2 Cdas.)
 Almendras (100 g.)
 Piñones (30 g.)
 Rebanada de pan (1/2)

Majado nº2:

Aceite de oliva (1 Cda.)
 Yemas de huevo duro (3)
 Ajo (1 diente)
 Perejil fresco (2 Cdas.)
 Caldo (2 Cdas.)

Opcional:

Hebras de azafrán (10)

La denominación de «**Pepitoria**» es toda una incógnita con varias teorías; Joan Corominas, en su diccionario crítico etimológico castellano e hispánico, de 1954, menciona que la palabra proviene del francés *petit-oie*, cuyo significado es *pequeño ganso*, ya que con estas aves se elaboraba en Francia un guisado donde la salsa era ligada con yemas de huevo y almendras. Otros investigadores asocian la *pepitoria* a *piperitoria*, de *piper* (pimienta). En los tratados de cocina desde el siglo XVI, como el de Diego Granado ya aparece la «*pepitoria de menudillos de pollo*». Incluso Miguel de Cervantes la menciona: «*Destas novelas que te ofrezco en ningún modo podrás hacer pepitoria*».

Así pues, los guisos con la denominación *pepitoria* son catalogados como un tipo de cocinado, que suele elaborarse con las partes menos nobles de las aves, así pues, se utilizan alones, patas, cuello, hígado, mollejas, riñones y corazón; la salsa puede ser avinagrada (o cítrica) y se espesa con yemas de huevo duro y almendras. La pepitoria del siglo XIX pierde la esencia de la antigua receta de aprovechamiento, ya que se cocina sin casquería sólo con pechugas y muslos, e incorporan azafrán, alejándose de la austera receta primigenia.

Preparación:

- Limpiar y trocear la *asadura* de un cordero: hígado, corazón. Trocear los riñones, limpiarlos con vinagre y abundante agua.
- Trocear la carne de cordero en trozos de 4 cm.
- Pelar y picar las almendras. Freír los piñones en aceite de oliva y reservar.
- Cocer los huevos. Separar las yemas, las claras no se utilizan.

A cocinar:

1. Salpimentar todas las piezas de cordero.
2. En una cazuela con aceite de oliva y el tocino, freír bien las tajadas de carne de cordero. Después añadir y seguir friendo la *asadura* troceada. Remover y pochar diez minutos con la tapadera puesta.
3. Añadir el caldo de carne y si lo prefiere las hebras de azafrán. Tapar la cazuela y cuando comience a hervir cocer quince minutos a fuego lento.
4. Elaborar el majado nº 1 en la batidora, o el almirez, con las almendras picadas, la miga de pan remojada en caldo y añadir los piñones enteros.
5. Añadir el majado a la cazuela y remover bien.
6. Elaborar el majado nº2 en la batidora, con aceite de oliva, caldo, yemas de huevo duro, perejil fresco picado y un diente de ajo. Añadir a la cazuela y remover bien.
7. Cocer 5 minutos a fuego medio con la cazuela destapada, hasta que la textura de la salsa sea semi-espesa. Si fuese necesario añadir un poco de caldo de carne para aligerarla.
8. Probar la salsa y rectificar de sal si fuese necesario.



c.66

c.66

CAZUELA FRÍA DE CAMPO

Ingredientes (para 6)

Ternera (500 g.)
Hígado de ternera (200 g.)
Panceta de cerdo (250 g.)
Espaldilla de cerdo (250 g.)
Huevo (1)
Cebolla (1)
Ajos (2 dientes)
Hinojo semillas verdes (1 Cda.)
Pimienta verde (1 Cda.)
Hojas de laurel verdes (15)
Vino dulce moscatel (3 Cdas.)
Sal y pimienta

Panecillos tostados

Utensilios:

Molde ideal 30 x 11 cm.

Preparación:

- Picar la ternera.
- Deshuesar y picar la espaldilla.
- Picar la panceta de cerdo.
- Picar el hígado de ternera.
- Hidratar el hinojo verde con agua, sal y vinagre, durante 12 horas.
- Escurrir bien la pimienta verde en salmuera.
- Machacar muy bien los ajos.
- Picar la cebolla en brunoise.

A cocinar:

1. En un ataífor grande añadir las carnes: ternera, la espaldilla, la panceta y el hígado. Mezclar muy bien con las manos (usar guantes).
2. Condimentar y especiar la mezcla de carnes con: el hinojo escurrido, la pimienta verde, el ajo machacado, la cebolla picada, el huevo batido, el vino dulce y salpimentar al gusto. Volver a mezclar muy bien con las manos (usar guantes).
3. Preparar el molde que será una cazuela cerámica esmaltada, que aguante la temperatura del horno. Untar el molde con aceite de oliva.
4. Verter todo en el molde (a medio centímetro del borde).
5. En la superficie del molde añadir algunos granos de pimienta verde y semillas de hinojo verdes. Poner las hojas verdes de laurel encima, cubriendo toda la superficie.
6. Cerrar el molde bien con papel de aluminio.
7. Colocar el molde en una bandeja de horno que tenga agua hirviendo, para crear un *baño María*. Las paredes del molde deben quedar cubiertas con el agua hasta la mitad.
8. Precalentar el horno. Introducir todo y hornear a 180 °C durante hora y media. Al introducir un cuchillo hasta el centro de la elaboración debemos tocarlo y notar que está bien caliente. Si no fuese así hornear 30 minutos más.
9. Sacar el molde del horno. No desmoldar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
10. Cortar papel de horno para ajustarlo a la superficie del molde y colocar peso encima para que se prensa la elaboración.
11. Dejar reposar en frigorífico durante 3 días.
12. Servir a temperatura ambiente, nunca frío. Servir con panecillos de pan tostados.



c.67



CODORNICES RELLENICAS EN HOJAS DE PARRA



c.67

c.67

CODORNICES RELLENICAS EN HOJAS DE PARRA

Ingredientes (para 4)

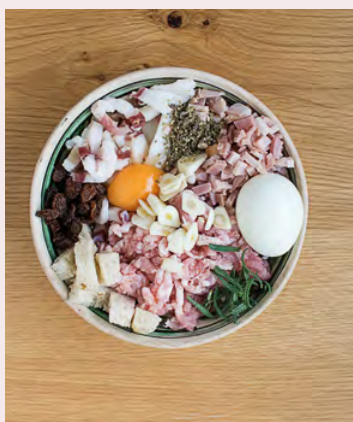
Codornices (4)
Tocino salado con jamón
(8 tiras)
Hojas de parra (16)
Vino blanco (200 ml.)
Hojas de espliego
Sal y pimienta

Par la guarnición:

Cebollas, zanahorias, puerros

Para el relleno:

Carne de cerdo (200 g.)
Rebanadas de pan (1)
Huevo (1)
Huevo duro (1)
Tocino salado con jamón (50 g.)
Hojas de espliego (1 Cda.)
Ajos (3 dientes)
Uvas pasas (1 Cda.)
Leche (20 g.)



Ingredientes del relleno de las codornices: huevo duro, miga de pan, carne de cerdo (pieza grasa), ajos, leche, huevo, uvas pasas, orégano, tocino salado con jamón y hojas de espliego.

Las codornices y perdices se pueden considerar aves de corral, hay que tener esto en cuenta puesto que si son aves silvestres los cocimientos serán más prolongados porque la carne es más dura.

Esta elaboración se puede hacer con otras piezas como perdices, palomas, picantones, etc... siempre adaptando los tiempos de horneado y cocción.

Preparación:

- Limpiar las codornices y salpimentar por dentro y por fuera.
- Cortar finas las tiras del tocino salado entreverado con jamón.
- Las hojas de parra se pueden conseguir comercialmente conservadas en salmuera, pero si no las consigue puede elaborarlas cociéndolas en agua con sal durante 10 minutos.
- Para el relleno: mezclar todos los ingredientes relatados, picar todo en brunoise, debe quedar como cuando se preparan albóndigas.
- Cortar las verduras de la guarnición en mirepoix.

A cocinar:

1. Rellenar cada codorniz con el preparado del relleno.
2. Atar las patas de las codornices.
3. Disponer las tiras de tocino cubriendo la superficie de la codorniz, dos tiras bien finas por cada ave. Condimentar con las hojas de espliego.
4. Con las hojas de parra escurridas y extendidas proceder a cubrir cada codorniz; bridar con hilo para que no se abran.
5. Disponer las codornices en una bandeja de horno, alrededor de las mismas se pueden añadir zanahorias, puerros y cebollas para utilizarlas después de guarnición.
6. Añadir el vino blanco encima de cada ave.
7. Precalentar el horno y hornear durante 40 minutos, con ventilador a 180 °C.
8. La salsa resultante con los jugos se puede servir en una salsera y presentar en la mesa para napar las aves.
9. Las codornices se presentan como salen del horno, cada comensal abre su paquete de hojas de parra en su plato.
10. Importante: las codornices se comen con las manos y se sirven atemperadas y con la guarnición de verduras.

**Ingredientes (para 4)**

Conejo (1)
Aceite de oliva
Cebollas (2 grandes)
Panceta ahumada (200 g.)
Harina (100 g.)
Vino dulce amontillado (125 g.)
Ciruelas pasas (400 g.)
Sal y pimienta

Para marinar:

Cebolla (1)
Ajos (2 dientes)
Zanahoria (1)
Tomillo fresco (3 ramas)
Laurel (4 hojas)
Vino tinto (700 g.)
Vino dulce amontillado (250 g.)
Pimienta molida (1 Cda.)

Preparación:

- Para el marinado: picar la cebolla en juliana, la zanahoria en rodajas, los ajos muy bien machacados. Llevarlo a un lebrillo y añadir el laurel, el tomillo y los vinos (tinto y dulce).
- Trocear el conejo en 8 partes. La cabeza también, aunque en la presentación del plato se deshecha.
- Introducir las porciones de conejo en el lebrillo, bien cubiertas. Tapar y macerar en lugar fresco durante 24 horas.

A cocinar:

1. Sacar las tajadas de conejo del marinado. Secar con papel.
2. De la marinada colar el líquido y reservar.
3. De la marinada rescatar el tomillo y las hojas de laurel, el resto de verduras se puede desechar.
4. En una cazuela pochar la cebolla en aceite de oliva, después añadir los trocitos de panceta ahumada hasta dorarlos. Sacar de la cazuela y reservar.
5. Salpimentar el conejo y rebozar ligeramente las tajadas con harina.
6. En la misma cazuela y con el mismo aceite freír el conejo hasta dorar bien.
7. Añadir a la cazuela con la carne los líquidos reservados del marinado, el rehogado de cebolla con panceta. Añadir también 60 g. de vino dulce amontillado, el laurel y el tomillo rescatados.
8. Llevar a ebullición la cazuela, después bajar el fuego y tapar. Cocer aproximadamente 45 minutos. Probar y salpimentar al gusto.
9. Mientras cuece la cazuela poner a remojo las ciruelas con 60 g. de vino dulce amontillado.
10. Después de la cocción retirar de la cazuela sólo las tajadas de conejo.
11. Añadir a la cazuela las ciruelas pasas (sin hueso) con el vino dulce. Cocer removiendo durante 10-15 minutos, hasta que espese ligeramente la salsa.
12. Volver a introducir las tajadas de conejo a la cazuela, remover todo e integrar hasta que se caliente, sin llegar a hervir.
13. Servir caliente.



c.69

c.69

LIEBRE ESTOFADA CON TINTORRO

Ingredientes (para 4)

Liebre (una)
Ajos (4 dientes)
Almendras crudas (100 g.)
Cebolla (1)
Aceite de oliva
Vino blanco oloroso (250 g.)
Vino tinto (250 g.)
Caldo de carne (500 g.)
Tomillo (1 Cdita.)
Romero (1 Cdita.)
Orégano (1 Cdita.)
Sal y pimienta

La liebre es considerada una pieza de caza silvestre, su carne por lo tanto es mucho más dura que la del *conejo de corral*, por esta razón la liebre es cocinada en estofados o guisos, ya que necesita cocimientos prolongados.

Esta misma receta puede servir para otro tipo de carne de caza como ciervo, venado, jabalí, etc... que también son carnes silvestre muy fibrosas y con poca grasa.

El cocinero Juan de Altamiras en su libro «Nuevo Arte de Cocina» en 1767 ya incluyó la receta de *Liebre guisada sin agua*; una receta similar a la que incorporamos aquí, salvo que él freía con manteca de cerdo y añadía sólo vino blanco y nada de vino tinto.

Preparación:

- Limpiar y trocear la liebre en tajadas fácil de comer. Reservar el hígado.
- Pelar las almendras.
- Picar la cebolla y los ajos en brunoise.

A cocinar:

1. Para macerar la liebre durante 12 horas: introducir las tajadas en una fuente honda, añadir los ajos, la cebolla, el vino blanco oloroso y las hierbas aromáticas (tomillo y orégano).
2. Pasadas las 12 horas escurrir las tajadas. Reservar 100 gramos del jugo, también la cebolla y el ajo.
3. Salpimentar la carne y condimentar con el romero.
4. En una cazuela a fuego medio, con aceite de oliva freír las tajadas de liebre, después añadir la cebolla y el ajo de la maceración. A media fritura añadir dos cucharadas de harina para que se dore también.
5. Añadir a la cazuela el vino tinto, el caldo de carne y 100 gramos de los jugos reservados. Cocer durante una hora con la cazuela tapada.
6. En una sartén con aceite de oliva freír dos dientes de ajo, el hígado y las almendras.
7. Majar en un mortero los ajos, el hígado y las almendras.
8. Incorporar el majado a la cazuela, remover bien. Introducirla destapada en el horno precalentado a 180 °C para hornear 10-15 minutos.
9. Dejar reposar el guiso 12 horas, así estará más sabroso y la carne más tierna.



c.70



PATO AL FORNO CON MEMBRILLOS



c.70

c.70

PATO AL FORNO CON MEMBRILLOS

Ingredientes (para 6)

Pato¹ (2 kg.)
Membrillos (2)
Cebollas (3)
Zanahorias (2)
Calabaza (150 g.)
Puerro (1)
Manteca de cerdo (1 Cda.)
Vino blanco (200 ml.)
Aceite de oliva (22 Cdas.)
Sal y pimienta

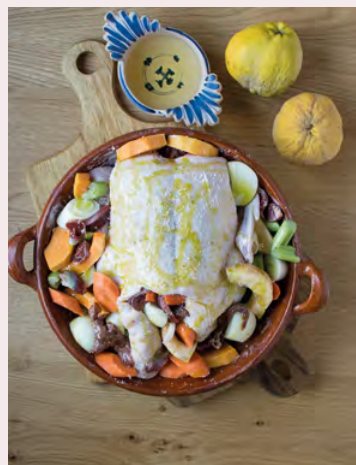
Para la salsa:

Entrañas del pato asadas
Jugos de la cocción

Opcional:

Sal de apio, ver receta (i-I 17)

(1) Se puede sustituir por capón o aves grandes ajustando los tiempos de cocción.



Ingredientes del pato antes de hornear.

Las carnes de volatería más habituales en las mesas humildes medievales fueron aquellas que podían ser criadas en los corrales de las casas, así pues, gallinas, perdices, capones y ocas, eran aprovechadas tanto por su carne y huevos, como por sus plumas. Sin embargo, otras aves como codornices, patos, garzas, palomas torcaces, zorzales, faisanes, etc., también eran consumidas cuando se les permitía cazar a las clases humildes, campesinas y bajas, de ahí el nombre de caza menor, que se practicaba con trampas y redes, nunca con ballestas ni arcos.

Preparación:

Pelar, descorazonar y trocear los membrillos.

Pelar las cebollas y cortar a cuartos.

Trocear el puerro en rodajas. Pelar las zanahorias y calabaza, trocear.

Se necesita una *bresera* o cazuela que pueda introducirse en el horno.

A cocinar:

1. Vaciar el pato de sus entrañas. Condimentar con sal por dentro y por fuera. Opcionalmente puede utilizar sal de apio. Untar con manteca de cerdo todo el pato.

2. Colocar el pato en una *bresera* o cazuela de barro.

3. Rellenar el pato con trozos de zanahorias, cebollas, membrillos, puerro.

4. Colocar el resto de verduras alrededor del pato. Añadir también alrededor las entrañas del ave: hígado, corazón y mollejas.

5. Precalentar el horno durante 10 minutos.

6. Introducir la *bresera* en el horno. No hay que tapar el pato. Hornear con ventilador a 180 °C durante hora y media.

7. Sacar el pato del horno y añadir el vino blanco encima.

8. Volver a meter la *bresera* en el horno y dejar que se haga 30 minutos.

9. Servir el pato troceado con la guarnición deseada de membrillo, zanahoria, cebolla, puerro y calabaza. Aderezar con salsa.

Para elaborar la salsa:

1. Sacar del horno el pato y verter todos los jugos resultantes de horneado en un vaso de batidora.

2. Seleccionar las entrañas del pato que estarán bien tostadas y añadirlas también al vaso de batidora. Batir bien y colar.

3. Llevar a un cazo y reducir la salsa hasta la mitad. Servir en una escudilla para presentar en la mesa como acompañamiento.



[p]

PESCADOS

«La ciudad Siria, que hoy día se llama Tiro, se denominaba en otro tiempo Sarra, por el nombre de cierto pez abundante en sus aguas y que, en lengua siria, llaman *sar*; por su semejanza con aquel pez derivaron su nombre otros pececillos conocidos como sardas (*sardae*) y sardinas (*sardinae*)»

(ET XII,6, 38). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



PESCADOS



p.71



TRUCHA CECIAL EN ACEITE

**Ingredientes (para 10)**

Truchas asalmonadas (2)
Sal gruesa (1 kg.)
Azúcar blanca (750 g.)
Vino blanco dulce (200 g.)
Aceite de oliva (250 g.)

Para servir:

Albahaca fresca (2 Cda.)
Eneldo fresco (1 Cda.)

(1) No es un ingrediente primigenio, pero mejora el sabor final que deseamos para la elaboración.

La conservación de los pescados, ya fuesen de río o de mar; era fundamental para poder mantenerlos en las despensas. Los pescados conservados en sal y posteriormente ahumados se denominaban «**ceciales**», derivado de *siccus*, es decir *seco*.

La receta que mostramos es una adaptación contemporánea de esa técnica *cecial*, ya que incorpora el azúcar, que evidentemente no era un ingrediente utilizado en la conservación *cecial*; sin embargo, la hace más agradable al paladar si se va a tomar como entrante.

La técnica *cecial* requería un salado de la pieza mucho más prolongado (de 10 a 20 días) y después secado al sol. De esta manera el pescado se podía conservar durante meses (incluso años) si se mantenía alejado de la humedad. Para utilizarlo en guisados sólo había que rehidratarlo, remojándolo en agua durante horas, para quitarle la sal.

Preparación:

- Partir la trucha en dos lomos, desechar la espina central y dejarle la piel. La trucha tiene espinas muy pequeñas, lo que hace imprescindible utilizar unas pinzas y paciencia para quitarlas.
- Mezclar la sal y el azúcar
- Picar la albahaca fresca en brunoise.

A cocinar:

1. En un cuenco verter el vino dulce y sumergir en él los dos lomos de la trucha durante una hora.
2. En una bandeja poner una base de la mezcla de sal y azúcar.
3. Depositar los lomos de la trucha con la piel en contacto con la mezcla (sal y azúcar).
4. Finalmente verter encima el resto de sal-azúcar que nos quedaba.
5. Dejar marinar en lugar fresco durante 12-14 horas, dependiendo del grosor de los lomos.
6. Pasado este tiempo lavar bien los lomos con agua fresca.
7. Es el momento de repasar bien con los dedos, al recorrer el lomo se pueden detectar fácilmente si han quedado algunas espinas, si las hubiese se retiran con unas pinzas.
8. Cortar la trucha en finas lonchas y conservarlas en aceite de oliva durante 24 horas, después ya está lista para servir.
9. Presentar cortada en lonchas y espolvorear con albahaca y eneldo fresco picado.



p.72



GACHAS CON SARDINAS EN ACEITE



GACHAS CON SARDINAS EN ACEITE

Ingredientes

Sardinas¹ arenques en aceite (4)
Harina de trigo (4 Cdas.)
Agua (200 g.)
Leche (200 g.)
Panceta salada (100 g.)
Setas de temporada (150 g.)
Cebolleta (2)
Ajos (2 dientes)
Cominos enteros (1/4 Cdita.)
Sal

(1) Ver la receta de «Sardinas arenques en aceite de oliva» de este libro (p-74).

Preparación:

- Escurrir las sardinas conservadas en el aceite de oliva. Dicho aceite también se utiliza en la elaboración.
- Cortar la panceta salada en daditos de 1 cm.
- Trocear las setas en brunoise.
- Pelar y trocear la cebolleta en brunoise.
- Machacar los dientes de ajo.
- En una sartén tostar ligeramente la harina.

A cocinar:

1. En una cazuela con el aceite de oliva aromatizado de las sardinas freír los trozos de panceta salada.
2. En la misma cazuela al fuego añadir los ajos machacados y pochar con la cebolleta hasta que esté blanda.
3. Añadir a la cazuela las setas y rehogar con la grasa que queda hasta que reduzcan.
4. Añadir a la cazuela la harina y rehogar todo, hasta que esté la harina tostada con los jugos y las grasas.
5. Seguir al fuego y añadir poco a poco el agua y la leche. Remover con varillas para disolver los grumos. Dejar cocer 10 minutos a fuego muy bajo y removiendo constantemente. Salar al gusto y condimentar con los cominos.
6. Servir las gachas en escudillas individuales. Añadir encima una sardina conservada en aceite.
7. Servir templado o caliente.



p.73



SARDINAS ARENQUES EN SAL

**Ingredientes (para 10)**

Sardinas grandes (10)
Sal gorda de hornear (1 kg.)

Para conserva en aceite:

Aceite de oliva (500 g.)

Opcional:

Ajos (2 dientes)

En España el arenque es un salazón elaborado con sardina (*Sardina pilchardus*), sin desviscerar ni desescamar, conservadas en abundante sal y almacenadas en barricas de madera. En la fotografía que se adjunta las sardinas ya han sido maceradas en sal.

La elaboración de este tipo de sardinas en sal denominadas «**sardinas arenques rancias**» es muy sencilla y se pueden conservar durante largo tiempo en lugar refrigerado.

Preparación:

- No hay que quitarle a las sardinas ni las vísceras ni las escamas.
- Laminar los ajos.

A cocinar:

1. En una fuente plana de cristal añadir una capa de sal que cubra toda la base.
2. Colocar las sardinas con una separación de un centímetro entre ellas.
3. Añadir una capa de sal que las cubra muy bien.
4. Añadir la siguiente capa de sardinas y volver a cubrir de sal.
5. Conservar en frigorífico y dejarlas durante 5 días que salen bien.
6. Sacar las sardinas, quitarles la sal exterior y secar con papel.
7. Así se pueden conservar largo tiempo.

Consejos para sacar los lomos de las sardinas sin espinas:

- Las sardinas enteras mantenerlas bajo el grifo del agua fría y con ayuda de una puntilla ir desescamando desde la cola hacia la cabeza. Las escamas deben salir con facilidad. El agua evita que salten por toda la cocina.
- Después en la tabla, cortar la cabeza y la cola. Hacer un corte para abrir la ventresca.
- Ya no se debe utilizar el cuchillo, todo el proceso de quitar la espina central se debe hacer con ayuda de los dedos, sobre todo el pulgar.
- Lavar en agua fría, secar con papel y con ayuda de unas pinzas quitar las espinas más grandes que han podido quedar.
- Los lomos se depositan en un frasco de cristal y se cubren de aceite de oliva (ver receta p-74). Opcionalmente por encima se pueden añadir los ajos laminados.



p.74



SARDINAS ARENQUES EN ACETTE DE OLIVA



SARDINAS ARENQUES EN ACEITE DE OLIVA

Ingredientes

Sardinas arenques en sal (10)

Para conserva en aceite:

Aceite de oliva (300 g.)

Opcional:

Ajo (1 diente)

Preparación:

- Machacar el ajo.

Consejos para sacar los lomos de las sardinas sin espinas:

- Las sardinas enteras mantenerlas bajo el grifo del agua fría y con ayuda de una puntilla ir desescamando desde la cola hacia la cabeza. Las escamas deben salir con facilidad. El agua evita que salten por toda la cocina.
- Después en la tabla, cortar la cabeza y la cola. Hacer un corte para abrir la ventresca.
- Ya no se debe utilizar el cuchillo, todo el proceso de quitar la espina central se debe hacer con ayuda de los dedos, sobre todo el pulgar.
- Lavar el lomo en agua fría y con ayuda de unas pinzas quitar las espinas más grandes que han podido quedar.

A cocinar para conservar sardinas en aceite de oliva:

1. Una vez sacados los lomos de las sardinas, lavarlos en agua y secarlos en papel absorbente.
2. Preparar un recipiente de cristal. Añadir un poco de aceite de oliva en la base.
3. Añadir capas de lomos de sardinas y si lo prefiere un poco de ajo machacado.
4. Cubrir con el aceite de oliva y cerrar herméticamente.
5. Con este procedimiento las sardinas se pueden conservar refrigeradas durante largo tiempo.



Ingredientes

Caballas frescas (800 g.)
Cebolla (1/2)
Mantequilla (40 g.)
Perejil (3 Cdas.)
Limón (1)
Estragón fresco (una ramita)
Tomillo fresco (una ramita)
Sal y pimienta.

Para el caldo corto:

Zanahoria (1)
Cebolla (1)
Limón (en rodajas)
Laurel (3 hojas secas)
Pimienta (una pizca)
Vino blanco seco (750 ml.)
Sal

Preparación:

- Preparar el caldo corto:

- En una olla introducir todos sus ingredientes, llevarlo a ebullición a fuego alto.
- Después tapar y cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- Reposar un día. Colar y reservar.

- Picar en brunoise el perejil, el tomillo y el estragón.

- Atemperar la mantequilla para que quede a *punto pomada*.

A cocinar:

1. Limpiar las caballas, quitando las tripas. Hacer tres cortes en los lomos para que penetre bien el sabor.

2. En una bandeja de horno disponer las caballas. Añadir el caldo corto que se había reservado, sin cubrir todo el pescado, sólo un poco.

3. Precalentar el horno y hornear el pescado a 150 °C durante 25-30 minutos. Dejarlo en la bandeja y enfriar durante 12 horas.

4. Sacar las caballas del caldo y limpiarlas de piel, espinas y raspa.

5. Mezclar y picar a cuchillo la pulpa de las caballas, la cebolla (muy picada en brunoise).

6. Añadir a la mezcla anterior la mantequilla atemperada, las hojas de perejil, el estragón y el tomillo fresco. Picar mezclando, pero que queden trocitos de cebolla, debe quedar como un paté.

7. Aligerar el paté con zumo de limón y salpimentar al gusto.

8. Conservar en el frigorífico tapado durante 12 horas.

9. Se sirve fresco y con rebanadas de pan tostado para untar el *moretum*.



Ingredientes

Hogaza de pan
Productos de temporada¹
Aceitunas aliñadas²
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sardinas³ (ahumadas y conservadas en aceite)

Opcional:

De temporada habas, pepino, melón, uvas, higos, etc....

(1) Opcionalmente se puede utilizar alguna de estas fruta de temporada: melón, higos en agosto y brevas en junio.

(2) El tipo de aceituna aliñada es indistinto, bien pueden ser de cornezuelo, verdes, moradas, negras en salmueras, etc...

(3) También se pueden utilizar sardinas arenques.



Cachurro, hoyo o canto: consiste en cortar el borde de una hogaza, al que se le quita la miga y en el hueco se introducen diferentes viandas.

Se puede considerar el «**Cachurro**» un plato típico de jornaleros del campo, aunque prescindiendo de la consideración de «plato», ya que se come en la mano y el pan hace la función de soporte. Lo que en algunas poblaciones de Andalucía se denomina «*canto*» por hacerse con el canto de un pan, y también «*hoyo*» por la oquedad que se hace en la miga del pan.

Su nombre puede derivar del vocablo «cachurrear» que significa: *andar de aquí para allá oliendo, degustando y levantando tapaderas de ollas en las que se está cocinando algo*.

Esta elaboración puede considerarse un almuerzo del campo o un tentempié de media mañana. Se necesita un pan o una hogaza. Se corta un borde (canto) como se ve en la fotografía adjunta y se hace un hueco quitando parte de la miga del pan.

Preparación:

- Opcional: aceitunas aliñadas, uvas, habas y/o pepino...tajadas de melón.
- Partir los lomos de las sardinas en varios trocitos.

A cocinar:

1. En el hueco que se ha abierto en la hogaza, comenzar por añadir un chorrito del mejor aceite de oliva del que disponga.

2. Introducir en el cachurro dentro del *hoyo*, los lomos de sardinas y el producto de temporada que tenga, en este caso pepino troceado y habas desgranadas.



p.77



CABALLA EN ACEITE



Ingredientes

Pescado azul fresco: Caballa o Bonito (piezas de 300 g.)
Azúcar
Sal marina gorda
Hinojo molido (2 Cdas.)
Vino dulce (50 g.)
Aceite de oliva virgen extra

La caballa es un pescado azul con sabor muy intenso; con esta elaboración se consigue bajar un poco el sabor y que sea mucho más agradable al paladar. También se puede elaborar esta receta con otros pescados azules medianos y grandes como bonito, melva, atún, etc.

Preparación:

- Elaborar una mezcla de sal y azúcar, 60 % de azúcar y 40 % de sal marina gorda.
- Limpiar muy bien el pescado de espinas y escamas, hasta dejar sólo los lomos.

A cocinar:

1. El tamaño de la caballa para esta elaboración debe pesar aproximadamente 300 g., para que los lomos sean gruesos.
2. En un recipiente colocar un lecho de la mezcla (sal y azúcar), encima depositar los lomos de caballa. Regar con un poco de vino dulce y espolvorear con hinojo molido. Cubrir con el resto de la mezcla de sal y azúcar.
3. Dejar en el frigorífico durante dos días. Sacarlo, lavarlo bien para quitarle la sal y secar bien con papel.
4. Trinchar los lomos (repasar por si queda alguna espina) y guardar en botes de cristal relleno de aceite de oliva virgen extra.



Caballa en sal (40%) y azúcar (60%) para elaborar una versión actualizada *cecial*. La primigenia receta sólo se hacía con sal marina.



p.78



SARDINAS RELLENICAS



Ingredientes (para 6)

Sardinas* frescas y grandes (12)
Hojas de laurel (12)
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal y pimienta

Para el relleno:

Ajo (3 dientes)
Salsa de cebolla (3 Cda.)
Piñones o almendras (30 g.)
Miga de pan blanco (4 Cda.)
Perejil fresco (2 Cda.)
Uvas pasas (30 g.)

Para la salsa de cebolla:

Cebolla (1)
Ajos (2)
Tomillo (una pizca)
Miel (1 Cda.)
Aceite de oliva

Para el horneado:

Pan blando desmigado (2 Cda.)
Perejil fresco (1 Cda.)
Aceite de oliva virgen extra

(*) Se pueden sustituir por boquerones o anchoas europeas (*Engraulis encrasiolus*).



Salsa de Cebolla: debe quedar la cebolla confitada y melosa.

Preparación:

- Limpiar las sardinas, quitarles las escamas, cabeza, cola, espinas y aletas. No separar los lomos. Sumergir en agua fría para desangrarlas.
- Secar las sardinas con papel. Extender los lomos con la piel hacia abajo.
- Para la salsa de cebolla: pochar en aceite de oliva la cebolla cortada en juliana, el ajo laminado y una cucharadita de miel. Confitar a fuego lento y reservar. Se puede condimentar con hierbas aromáticas frescas como tomillo.

A cocinar:

1. Preparar el relleno: en una sartén con aceite de oliva dorar las almendras (partidas en varios trozos), después añadir el ajo (cortado en láminas). Añadir el pan rallado (grueso) y dos cucharadas de perejil picado, dorar ligeramente todo junto. Finalmente añadir la salsa de cebolla y las uvas pasas. Reservar el relleno.
2. Rellenar con el preparado reservado, una cucharadita por sardina. Enrollar las sardinas y colocarlas una al lado de otra, en una fuente apta para el horno. Para evitar que se peguen las sardinas unas con otras se pueden separar introduciendo una hoja fresca de laurel entre cada una.
3. Para añadir por encima antes de hornear. Mezclar un poco de aceite de oliva con la miga de pan y perejil fresco picado.
4. Precalentar el horno y hornearlas a 180 °C durante 10-15 minutos.
5. Servir caliente.



[d]

DULCERÍA

«Miel es denominación griega que evidencia que su nombre deriva del de las abejas, ya que en griego abeja se dice *mélisa*. Antiguamente, la miel era producida por el rocío y se encontraba en las hojas de caña. De aquí, lo que dice Virgilio (Georg, 4, 1): <pasemos ahora a hablar del don celestial de la miel aérea>. Hasta el día de hoy en la India y en la Arabia se recolecta encontrándola, en forma de sal, adherida a las ramas. Toda miel es, no obstante, dulce. Sin embargo, la miel de Cerdeña es amarga a causa del ajeno con que, abundante en esta región, se alimentan las abejas. El panal se llama *favus* porque, más que beberlo, se come; y en griego comer se dice *phagein*»

(ET XX, 2, 36). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



DULCERÍA



d.79



CREMA DE QUESO FRESCO Y CASTAÑAS



d.79

d.79

CREMA CASTAÑAS Y QUESO FRESCO

Ingredientes

Para la crema:

Queso cremoso de untar
(100 g.)
Huevos (2)
Azúcar (50 g.)
Puré de castañas

Para el puré de castañas:

Castañas grandes y dulces (20)
Agua mineral (250 ml.)
Leche de almendras (250 ml.)
Miel (80 g.)
Canela molida (un palo)

Opcional:

Licor de anís (1 Cda.) o semi-
llas de anís machadas.



Castañas: El fruto del castaño, de entre 5 y 11 centímetros de diámetro, contiene de 2 a 7 castañas. Todo el fruto está protegido por espinas muy puntiagudas que se abren cuando está maduro.

Las castañas y las bellotas fueron durante siglos, desde época lbera, habituales en los guisos, hasta que la llegada de la patata en el siglo XVII las sustituyó y ha relegado a estos frutos a un lugar casi testimonial en la gastronomía española.

Durante mucho tiempo, erróneamente se ha atribuido al Imperio romano la introducción y multiplicación del castaño en la península ibérica hace 2.000 años. Respecto al supuesto interés de los romanos por el castaño no hay muchas evidencias que lo avalen. De los escritos del hispano Columela (siglo I) se desprende que los romanos no tenían especial aprecio por los frutos de este árbol, aunque sí usaban su madera para la construcción y empleaban el árbol para el teñido de fibras y tejidos. El filósofo y botánico griego Teofrasto, en el siglo III a. C., destaca el empleo de su madera, pero desecha sus frutos por las dificultades digestivas que causa.

Las castañas se conservaban largo tiempo, peladas, secadas al sol y ahumadas (*castañas pilongas*). Con ellas se hacía harina, que en tiempo de hambruna se mezclaba con harina de trigo para elaborar pan. También los pueblos íberos prerromanos elaboraban panes con castañas y con bellotas.

A cocinar:

1. Elaborar primero el **«puré de castañas»**: rajarlas y ponerlas al fuego en una sartén agujereada (especial para castañas), de esta forma se pueden pelar fácilmente de su piel interior y exterior. Si se asan al calor del fuego de leña, le dará un plus extra de sabor ahumado a la elaboración.
2. Durante dos horas, a fuego bajo, cocer las castañas (peladas) en el agua y la leche de almendras, incorporar la miel. Para aromatizar ligeramente se pueden añadir unas gotas de licor de anís (al gusto) y una pizca de canela. El cocimiento debe reducir a la mitad. Colar y reservar el líquido.
3. Con la batidora pasar las castañas, si hubiese que aligerar el puré añadir el caldo reservado. Reservar el puré.
4. Para elaborar la crema de queso: montar las claras de huevo firmes, a punto de nieve con la mitad del azúcar blanca. Mezclar con el queso fresco, con cuidado para que se bajen demasiado. Montar las yemas con la otra mitad de azúcar.
5. Mezclar todo —yemas y claras montadas— con el puré de castañas (atemperado). Hay que integrarlo con cuidado, con movimientos envolventes, para evitar que la crema pierda esponjosidad.
6. Llenar con la mezcla una manga pastelera. Servir la crema fría, en recipientes pequeños, ya que esta crema es muy consistente y con poca cantidad quedará saciado el comensal.



d.80

MAZAPÁN



d.80

d.80

MAZAPÁN DE RECEMUNDO (RABÍ BEN ZAID)

Ingredientes (para 4)

Almendras crudas (250 g.)
Azúcar blanca (200 g.)
Huevo (la clara)
Huevo (la yema)

Opcional:

Agua de azahar (1-2 Cda.)

El «**Mazapán**» se ha moldeado tradicionalmente dándole forma de pecelillos, figurillas de animales y sobre todo con forma de bollitos o panecillos (de ahí su nombre). Creándose así una receta a la vez que sencilla también creativa y simbólica. Entrando en la inventiva de la cocina, en algunos lugares colocan encima del mazapán una almendra denominándolo *almen-drada*, si la almendra es amarga *amarguillo* y si le incrustan piñones es *piñonate*.

Se ha nombrado este mazapán en homenaje a Recemundo, que es el nombre cristiano de un obispo, que a juzgar por su anterior nombre debió ser judío con cargo de rabino «Rabí ben Zaid». Gracias a él sabemos de la costumbre de los cristianos mozárabes cordobeses de celebrar asamblea litúrgica con asistencia general del pueblo en diversas iglesias de la ciudad y de los contornos, para conmemorar algunas festividades, constando pues que se podían congregarse con libertad para celebrar la Eucaristía. Recemundo creó un calendario de celebraciones en Córdoba que dedicó a Al-Ḥakam II (961-976).

El hecho de haber denominado esta receta «**mazapán de Recemundo**» es porque este personaje encarna en sí mismo las Tres Culturas, era mozárabe cristiano, anteriormente judío y parece que tenía excelentes relaciones con la Corte Omeya.

Preparación:

- Moler las almendras hasta dejarlas como harina.
- Moler el azúcar hasta dejarlo como harina.

A cocinar:

1. Mezclar en un lebrillo la harina de almendra, el azúcar y la clara del huevo.
2. Debe quedar una masa compacta y ligeramente húmeda. Si fuese necesario añadir una cucharada de agua o agua de azahar.
3. Dejar reposar la masa una hora.
4. Con pequeñas cantidades del tamaño de una nuez se le van dando forma a los mazapanes. Las formas elegidas han sido pequeños bollitos y panecillos redondos pequeños.
5. Precalentar el horno a 180 ° C.
6. Batir la yema del huevo con unas gotas de agua. Pintar los mazapanes.
7. Hornear unos minutos (4-5) hasta ver que doran ligeramente.
8. Sacar y enfriar en rejilla.
9. Se pueden conservar perfectamente en un recipiente hermético.



d.81



1



2



3



4

ELABORACIÓN DE LAS ALMOJÁBANAS



Ingredientes

Huevo (1)
Ralladura de una naranja
Levadura química* (1/2 Cdita.)
Harina de fuerza (250 g.)
AOVE (40 g.)
Azúcar (60 g.)
Leche (125 ml.)
Vino dulce (50 ml.)
Sal (una pizca)

Para rebozar:

Azúcar blanca (150 g.)
Canela molida (2 Cdas.)

Para calar:

Zumo de limón
Miel de abeja
Agua de rosas (unas gotas)
Agua de azahar (unas gotas)

Para freír:

Aceite de oliva

(*) Evidentemente no es un ingrediente original de la receta, se ha utilizado para mejorar su esponjosidad.

Quizás sea la «*Almojábana*» una de las elaboraciones más populares en los mercados y zocos de al-Ándalus, tal fue su importancia que los estatutos (*hisba*) de los mercados regulaban el oficio de *buñolero* (el que fríe los buñuelos y las almojábanas), también se regulaba la frecuencia con la que debía cambiarse el aceite de la fritura y vigilar que los rellenos de los buñuelos fuesen de animales permitidos.

A cocinar:

1. Montar la clara y después montar la yema con el azúcar. Batir hasta que se incorpore bien. Mezclar ambas (clara y yema).
2. Incorporar a la mezcla anterior el resto de ingredientes, cuidando de que no queden grumos. La masa debe quedar semidura si se hacen las almojábanas a mano y más ligera si se utiliza una máquina.
3. Es posible que, originalmente, para conseguir más esponjosidad en las rosquillas se utilizase un poco de masa madre como leudante (madre) ya que la levadura química no es un ingrediente original de la receta.
4. Freír en aceite de oliva, vigilando la temperatura del aceite para que no se quemen. Ir volteando las almojábanas cuando estén doradas uniformemente, al menos habrá que voltearlas tres veces para que queden bien fritas y esponjosas.
5. Aún calientes rebozarlas con la mezcla de azúcar y canela. Si se prefiera calar, como se hacía con los buñuelos, sumergirlas unos segundos en miel aromatizada, con agua de flor de naranjo o agua de rosas.
6. Las cantidades propuestas en la receta son para elaborar las almojábanas con una máquina especial para hacer rosquillas. Si no se dispone de ella deberá añadir 40-60 g, más de harina a la masa, para que quede más compacta y se puedan modelar con las manos según se puede apreciar en las fotos adjuntas:

- Fotografía 1. Elaborar la masa y asirla con la mano izquierda (humedecida). Apretar para que, entre el hueco del pulgar y resto de dedos, pueda salir la cantidad de masa justa para formar la rosquilla; no es difícil pero requiere práctica.
- Fotografía 2. Humedecer ligeramente el pulgar de la mano derecha. Insertarlo en la masa para hacer el agujero de la rosquilla.
- Apretar la mano izquierda (como cerrando el puño) y así se formará la rosquilla.
- Fotografía 3. Con ayuda del dedo índice de la mano derecha (humedecido) recoger la rosquilla y agrandar ligeramente el agujero de la rosquilla
- Fotografía 4. Proceder a depositar la rosquilla en el aceite caliente, para freírla a fuego medio. Si dispone de un palillo de madera de los que se utilizan en las brochetas, puede introducirlo en el hueco de la almojábana e ir ampliándolo durante la fritura.



d.82



NÍSPEROS RELLENOS CON MIEL



d.82

NÍSPEROS RELLENOS CON MIEL

d.82

Ingredientes (para 6)

Nísperos (12)
Carne de cordero o cerdo
(250 g.)
Aceite de oliva (20 ml.)
Ajonjolí (3 Cda.)

Para napar:

Miel (3 Cdas.)
Ajonjolí (1 Cda.)

Especias:

Comino molido (1/2 Cdita)
Semilla de cilantro (1/2 Cdita.)
Orégano (1 Cda.)
Sal y pimienta

Opcional:

Canela molida (una pizca)

Para esta elaboración se puede utilizar para rellenar también dátiles, melocotones, higos, albaricoques y ciruelas; frutas que por la sección de «Agricultura del libro XVII de Etimología» sabemos que se cultivaban en la península:

El *mespila* (níspero) es un árbol espinoso, cuyo fruto se asemeja a la manzana, aunque es un poco más pequeño; y de ahí le viene el nombre, porque sus frutos tienen la forma de diminutas bolitas (*pilulae*). El *malum persicum* (melocotón), árbol de corta vida, presenta, según dicen, tres especies: la duraznera, la armenia y la pérsica. El *coccymela* (ciruelo), al que los latinos llaman *prunus* (bruño), debido a su color, es conocido por otros con el nombre de *nixa*, por la cantidad de fruto que produce (*enitor*; *enixus*). La especie mejor es la «damascena», así llamada por la ciudad de Damasco, que es de donde procede. La *higuera* (*figus*) es palabra latina derivada de *fecunditas*; pues es más feraz que todos los demás árboles, ya que cada año produce fruto hasta tres y cuatro veces, hasta el punto de que, mientras está madurando una cosecha, comienza a brotar otra. Debido a su abundancia, se le conoce también como *carica*.

Preparación:

- Para elaborar esta receta debemos conseguir una pieza de cordero o de cerdo de la parte que tenga un poco más de grasa (*grosura*).

A cocinar:

1. Picar la carne y en un cuenco añadirle un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y las especias (comino, orégano, semillas de cilantro y una pizca de canela molida).

2. Dejar macerar la carne en lugar fresco durante 12 horas.

3. Añadir el ajonjolí y elaborar con la carne albóndigas de un tamaño aproximado al de una nuez. Reservar.

4. Conseguir unos nísperos que estén en su punto de maduración, pero que no estén demasiado blandos.

5. Cortar la fruta por la mitad y quitarle el hueso central.

6. En el hueco del hueso introducir una albóndiga y cerrar con la otra mitad del níspero.

7. Preparar una fuente apta para el horno y disponer los nísperos rellenos, uno junto a otro para evitar que se abran. Añadir un chorrito de aceite de oliva por encima y tapar con papel de aluminio.

8. Hornear a 150 °C con ventilador durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo cortar el horno y dejar la elaboración dentro para que el calor residual tueste ligeramente la superficie.

9. Al sacar la bandeja del horno napar cada níspero con un poco de miel de abeja y espolvorear con ajonjolí. Servir caliente.



d.83



TERRUNAS



d.83

d.83

TERRUNAS

Ingredientes (para 45)

Harina de trigo (160 g.)
Harina de almendras (90 g.)
Aceite de oliva (30 g.)
Mantequilla (45 g.)
Azúcar de caña (60 g.)
Huevo (1)
Ralladura de una naranja
Jengibre molido (1 Cdita.)
Canela molida (1 Cdita.)
Nuez moscada (una pizca)

Opcional:

Azúcar glas¹ para presentar

(1) Evidentemente este ingrediente no existía en la Edad Media.

Las «**Terrunas**» se denominan así por su textura terrosa y seca, tienen un ligero sabor a especias que recuerdan el aroma de la tierra mojada después de una tormenta.

Este tipo de dulces son típicos de las fiestas de Navidad, inicialmente no incorporaban especias tan costosas como la canela o la nuez moscada, posiblemente la receta primigenia tendría aroma a jengibre (o galanga), hinojo, matalahúva y cáscara de naranja amarga.

Preparación:

- Moler bien el azúcar de caña.
- Atemperar la mantequilla para que quede a *punto pomada*.

A cocinar:

1. En un ataífor mezclar todos los ingredientes y amasar bien. El aceite de oliva hay que añadirlo poco a poco y observar si admite menos cantidad.
2. Tomar trocitos de masa y formar con ella bolitas del tamaño de una nuez. Se puede observar que la masa queda un poco grasa, no importa, cuando se hornea no la expulsa se quedará atrapada en el interior de la *terruna*, haciendo su función que es cocer y tostarla por dentro. Este tipo de dulce que interesa que quede seco no se pinta con huevo, para evitar que se dore demasiado pronto, pues quedaría muy blando su interior.
3. Para hornear seguir las indicaciones: No precalentar el horno. Hornear con ventilador durante 15 minutos a 180 °C. Finalmente, los 4 minutos últimos subir a 200 °C para el dorado final. Si se prefiere puede dejar la bandeja en el horno con la puerta abierta, para propiciar el secado.
4. Una vez frías, es opcional espolvorear con azúcar glas.



d.84



ACEITADA - TORTA DE ACEITE



d.84

d.84

ACEITADA - TORTA DE ACEITE

Ingredientes

Harina de trigo (125 g.)
Levadura panadera (10 g.)
Aceite de oliva (40 g.)
Leche (50 g.)
Azúcar para la masa (50 g.)
Semillas de hinojo (1 Cda.)
Matalahúva (1 Cda.)
Ralladura de naranja
Ajonjolí (1 Cda.)
Sal una pizca

Azúcar para añadir encima¹

(1) Opcionalmente también se pueden añadir unas gotas de licor de anís, aunque utilizándolo se comete un anacronismo gastronómico.

Desde que los romanos desarrollaron la gran industria del aceite de oliva en Hispania, han sido muchos los panes y dulces que han incorporado esta grasa a sus masas, para hacerlas más nutritivas, jugosas y sabrosas.

Las «**Aceitadas**» o «**Tortas de aceite**» bien pueden ser dulces o saladas. Para la receta salada se denominan «**Salaillas**» sólo hay que suprimir el 90 % del azúcar de la masa y añadir por encima una pizca de sal gruesa.

Preparación:

- Moler las semillas de hinojo.

A cocinar:

1. En un cazo calentar, sin llegar a humear, el aceite de oliva. Añadir la ralladura de la naranja, la matalahúva, las semillas molidas de hinojo y el ajonjolí. Apagar y dejar infundir durante 2 horas. Reservar y no colar.
2. En la leche templada diluir la levadura.
3. En un lebrillo verter la harina, la pizca de sal, el azúcar, la leche con la levadura y el reservado de aceite de oliva con todos los ingredientes infundidos. Amasar bien.
4. Dividir la masa en bolas del tamaño de una nuez grande. Dejar reposar 20 minutos.
5. Con ayuda de un rodillo extender la bola de masa, debe tener forma redonda, pero no necesariamente perfectas.
6. Espolvorear con azúcar por encima y presionar con los manos para que se incruste un poco en la torta.
7. Precalentar el horno. Hornear a 150 °C con el calor abajo, durante 5 -7 minutos. Los últimos minutos activar el ventilador del horno.
8. Sacarlas y dejar enfriar en una rejilla. Sea paciente en unos minutos estarán endurecidas y crujientes.
9. Opcional: fuera del horno se le puede añadir si lo prefiere unas gotas de licor de anís.



d.85



ARROZ CON CASTAÑAS



d.85

d.85

ARROZ CON CASTAÑAS

Ingredientes (para 3)

Arroz (75 g.)
Miel de abeja (2 Cda.)
Harina de almendras (2 Cda.)
Leche entera -vaca, cabra u
oveja - (800 ml.)
Castañas enteras (75 g.)

Para aromatizar:

Semillas de hinojo (una pizca)
Canela (una rama)
Cáscara de un cítrico (naranja
amarga, toronja o limón)

Para espolvorear:

Canela¹ molida (una pizca)
Anís molido (una pizca)

(1) La canela puede considerarse en el siglo X un verdadero artículo de lujo, así que en una cocina pobre difícilmente se aromatizaba con ella. En el siglo XIII estaba generalizado su uso, según consta en los recetarios hispano musulmanes.

El arroz es una gramínea que se cultivaba en Egipto desde el siglo VII. Los persas comerciaron con el arroz llevándolo a Grecia y Roma, pero su comercio no tuvo gran repercusión, posiblemente por ser un producto muy perecedero en los transportes marítimos.

En la península ibérica los visigodos ya cocinaban arroz, pero no fue hasta el siglo X, cuando los musulmanes lo incorporan al «Calendario Agrícola de Córdoba», aunque parece ser que no fue un cultivo de especial importancia.

Se localizaban zonas de cultivo en el Aljarafe (riberas del Guadalquivir - Sevilla) y en las marismas de la desembocadura del río, así como en la albufera valenciana. Según consta en el tratado de agricultura del *Abu l- Jair* del siglo XI:

*«...el arroz se siembra en las huertas (basatin) y
también en campos de regadío (fadadin àlà l-saqy)*

A cocinar:

1. Para pelar las castañas introducirlas en un cazo, taparlo y poner al fuego dos minutos, se pelan mejor si están calientes.
2. En un cazo verter la leche, la miel y las castañas peladas partidas en pedazos medianos (de una castaña hacer cuatro trozos).
3. Para aromatizar incorporar al cazo la canela en rama, la piel del cítrico y las semillas de hinojo. Llevar a ebullición e infusionar durante 40 minutos. Reservar.
4. Aclarar el arroz en abundante agua, hasta que salga transparente (para quitar el almidón), el arroz que se utilizaba en la Edad Media era un arroz integral con cáscara, lo que hacía que las cocciones se prolongaran más del doble de tiempo que con arroz descascarillado. Si se opta por elaborarlo con arroz integral habrá que duplicar la cantidad de leche.
5. A la leche reservada y aromatizada añadir el arroz con la harina de almendra. Cocer a fuego medio-bajo, remover cada cinco minutos, para evitar que se pegue, cocer hasta que el arroz quede *al dente* (ni blando ni duro).
6. La almendra y la castaña proporcionan una costra de grasa vegetal muy sabrosa cuando se enfría la elaboración.
7. Retirar del fuego y verter en escudillas o cuencos no demasiado grandes. Servir frío. Espolvorear con las especias molidas (canela, matalahúva) antes de servir.



d.86



TALVINAS DULCES CON PICATOSTES



d.86

d.86

TALVINAS DULCES CON PICATOSTES

Ingredientes (para 4)

Harina blanca de trigo (250 g.)
Leche entera (500 g.)
Miel (2 Cdas.)
Aceite de oliva (200 g.)
Matalahúva (1 Cda.)

Para los tostones:

Aceite para freír
Pan de día anterior (200 g.)

Opcional:

Licor⁽¹⁾ de anís (50 g.)
Miel de caña (100 g.)
Canela molida (una pizca)

(1) Un ingrediente que se utiliza hoy día para sustituir la matalahúva o para potenciar el sabor anisado de la elaboración.

La Humanidad le debe al trigo grandes elaboraciones como cerveza, panes, dulces, pastas, etc... pero, sin duda, son las gachas, *puches*, *poleás*, papillas, talvinas o *puls*, las que más estómagos han calmado. A lo largo de los siglos, esta austera elaboración se ha ido enriqueciendo con ingredientes como almendras, miel de caña, leche, caldo de ave, huevos, queso, ajos, etc... De hecho, los griegos denominaban, con sorna, a los romanos «*multiphagonides*» es decir *comedores de gachas*.

La receta que narra Catón dice: «*Cocina Puls Púnicas (gachas cartaginesas) de la siguiente manera: pon en remojo una libra de espelta y haz que se remoje bien; verter dentro de un molde limpio, y con tres péndulos de queso tierno, medio péndulo de miel y un huevo, mezclar bien. Así verter dentro de una olla nueva y cocer*».

Pero no debemos llevarnos a engaño, las gachas no eran sólo comida de pobres, según Apicius, las *pulsem* se enriquecen con especias e ingredientes de lujo como *garum* o pimienta, para las mesas de clase alta.

Las diferentes versiones ya sean dulces o saladas bien valen un hueco en un recetario austero y tradicional. Las talvinas dulces son todo un clásico de las cenas del día de «Todos los Santos», hoy sus ingredientes son leche y miel de caña, pero antaño fueron más austeros, se elaboraban con agua y miel de abeja, ya que la miel de caña era un artículo de lujo.

Preparación:

- Tostar ligeramente la harina en el horno.
- Cortar el pan en daditos.
- Calentar la miel al *baño María*.

A cocinar:

1. Para elaborar los tostones: en una sartén con abundante aceite freír los daditos de pan, deben quedar dorados. Escurrir en papel secante y reservar.
2. Llevar al fuego una olla con 200 g. de aceite de oliva, añadir la harina tostada y la miel. Remover bien.
3. Añadir la leche con las semillas de matalahúva. La leche hay que incorporarla poco a poco removiendo constantemente y a fuego bajo.
4. El cocimiento de las talvinas se prolonga 15-20 minutos. Remover, con cuchara de madera, constantemente para evitar que se pegue. Si espesa demasiado rápido añadir un poco más de leche o de agua.
5. Servir en cazuela o escudilla pequeña individual con los tostones fritos encima y napar con una cucharadita de miel de caña. Finalmente espolvorear una pizca de canela por encima si lo desea.



d.87



BOLlicos DE PAN DE HIGO Y DÁTIL



d.87

d.87

BOLlicos DE PAN DE HIGO Y DÁTIL

Ingredientes

Higos pasos o secos (400 g.)
Dátiles (100 g.)
Almendras peladas (50 g.)
Matalahúva¹ (1 C dita.)
Vino dulce² (125 g.)
Cáscara de una naranja³

Para las manos:

Aceite de oliva

Para decorar:

Piñones y almendras peladas

Opcional para aromatizar:

Nuez moscada

(1) La matalahúva (*Pimpinella anisum*) también denominada «anís verde», se puede sustituir por semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*) que también tiene un sabor anisado. Ver apartado (i-112).

(2) Hoy día se utiliza aguardiente, pero utilizarlo en este recetario sería un anacronismo gastronómico, ya que la destilación de los alcoholes se hizo popular como medicamento a partir del siglo XIV-XV.

(3) Los cítricos, también denominados agrios, de sabor dulce tardaron siglos en llegar a la península, sin embargo la naranja amarga si era conocida desde el siglo X. La naranja dulce llegaría de mano de los portugueses entre el siglo XIV o XV. Si no tiene naranja se puede sustituir por la piel de cualquier cítrico.

El «*Pan de higo*» o «*Bollicos de higo*» en los recetarios alpujarreños, tanto de Granada como de Almería, también se denomina «*Higos moriscos*». Hoy día ha llegado a nuestras mesas como un dulce típico navideño.

La conservación de los higos se consigue por exposición al sol, durante semanas, para deshidratarlos y después son espolvoreados con yeso (actualmente con harina de arroz) para evitar que proliferen insectos y gusanos.

El higo y la breva son frutos muy dulces y tienen un gran aporte de caloría en la dieta. Son fáciles de transportar cuando están deshidratados y se pueden conservar durante largas travesías. El pan de higo por la combinación de la fructosa concentrada del higo y el aporte de los frutos secos (almendras, nueces y piñones) se puede considerar la barrita energética medieval de los peregrinos.

*Con el trigo se hace el pan
y con la vid se hace el vino
y con el fruto de la higuera
también se hace pan de higo.*

Preparación:

- Trocear en brunoise los higos secos. Quitar los rabillos.
- Quitar el hueso de los dátiles y trocearlos en brunoise.
- Trocear el 50 % de las almendras en brunoise, el resto reservarlas.
- Rayar la piel de la naranja.

A cocinar:

1. En un lebrillo introducir los higos cortados y los dátiles, añadir el vino dulce. Mezclar bien y dejar macerar dos horas.
2. Añadir al lebrillo las almendras picadas. Mezclar bien y con ayuda de un cuchillo picar todo de nuevo muy bien, tómesese su tiempo para picarlo bien.
3. Añadir la matalahúva, la ralladura de naranja y las almendras sin picar. Amasar e integrar todo muy bien. Dejar reposar una hora.
4. Untarse las manos con aceite de oliva y formar cilindros con la masa, del tamaño de pequeños bollos. En algunos lugares del Levante se presentan los bollitos con forma de pan redondo, de ahí su nombre.
5. Los cilindros de masa depositarlos en un lugar seco y oreado para propiciar su secado.
6. Decorar antes de que se endurezcan los bollitos incrustándole piñones y almendras.



d.88



ARROZ CON MIEL



d.88

d.88

ARROZ CON MIEL

Ingredientes (para 4)

Arroz (250 g.)
Leche de cabra (1 litro)
Miel (2 Cdas.)
Mantequilla¹ (2 Cdas.)
Canela molida (1 Cda.)
Azúcar moreno (2 Cdas.)

(1) La mantequilla se puede sustituir por la receta (i-109) de manteca rancia de leche.

La traducción literal de la receta del manuscrito anónimo andalusí dice:

«Toma arroz remojado en agua dulce, déjalo cubierto durante un día y una noche, después lávalo y ponlo sobre el fuego en una olla o una marmita llena de agua; déjalo hervir en agua o leche fresca; después añade miel limpia, cuatro o cinco libras, una vez quitada la espuma, y deja cocer delicadamente, a fuego lento, durante la cocción rocíalo con leche fresca hasta obtener una ligazón y una coagulación lisa; vértelo en una sartén con una cuchara y haz un agujero en el centro, que llenarás de manteca fresca fundida; espolvorea de azúcar y de canela y ya puedes servir».

Preparación:

- Atemperar la mantequilla hasta dejarla a *punto de pomada*.
- Poner a remojo el arroz en agua fresca durante 12 horas. Cambiar el agua dos veces para quitarle el almidón. El tiempo de remojado se ha acortado de 24 horas a 12 horas, puesto que los arroces de hoy ya están descascarillados, así que quitarles el almidón es mucho más fácil que si se elabora con arroz con cáscara (o integral).

A cocinar:

1. Escurrir el arroz lavado.
2. En un cazo con la leche añadir el arroz y también la miel. Cocer a fuego bajo y con el cazo tapado. Remover varias veces para evitar que se pegue.
3. Cuando el arroz esté blando retirar del fuego y con un pasa purés pasarlo para que quede fino. También se puede hacer con batidora. Dejar que se atempere bien, pues se debe servir a temperatura ambiente.
4. Servir el arroz en una cazuela y en medio, con ayuda de una cuchara, abrir un hueco en el centro, para incorporar las cucharadas de mantequilla atemperada.
5. Finalmente espolvorear con azúcar moreno y una pizca de canela molida.
6. Antes de servir remover todo para que se integren los sabores y la mantequilla.



d.89



WAJERO MOZÁRABE

**Ingredientes (para 30 piezas)**

Harina¹ (450g.)
 Matalahúva (1 Ccita.)
 Aceite de oliva (125 g.)
 Limón (cáscara)
 Zumo de limón (30 g.)
 Vino² blanco dulce (125 g.)
 Azúcar (70 g.)

Opcional:

Huevo (1) para elaborar los
 Gajorros³ y Gañotes

Para freír:

Aceite de oliva (1 litro)

Para napar:

Miel (4 Cda.)

(1) Se parte de 450 g. pero puede admitir un poco más o un poco menos.

(2) Los «Biñuelos de San Antón» o «Escaldaillos» se elaboran con agua en vez de vino.

(3) RAE- Diccionario Histórico: «Voz de etimología incierta, acaso del **mozárabe (wajero)**, «gajerro», alterada por influencia de *guargüero* y *morro*, y esta, a su vez, del latín *cigerium* como *buche de los pájaros*».

Nota: es preferible elaborar la masa de los *wajeros* en cantidades pequeñas, para evitar que comience a leudar.

Para 15 wajeros:

Las cantidades propuestas para elaborar la masa: 225 g. de harina, 65 g. de aceite, 65 g. de vino, 15 g. de zumo de limón, azúcar 35 g. y matalahúva (1/2 Ccita.)

La dulcería de las «Tres Culturas» (musulmanes, judíos y cristianos) tienen algunos dulces en común, ya que las recetas utilizan los ingredientes de los que disponen y la técnica suele ser fritura. Sin embargo, se diferenciaban en las formas. Así pues, tenemos las «*Fiyuelas*» judías, los «*Pestiños*» cristianos y la «*Shebaquíá*» del Magreb, todos se elaboran casi con los mismos ingredientes y se fríen con aceite de oliva, pero son a la vez muy diferentes, convirtiéndose en identitarios de cada religión, cultura y fiesta.

Los «**Wajeros**» o «huesecillos fritos» reciben diferentes nombres en la dulcería de sartén (o *frutas de sartén*) tan tradicional en España; «Tirabuzón» en Estepa (Sevilla) y Candeleda (Ávila), «Gañotes» en Ubrique, «Gajorros» en Cabra (Córdoba), «Biñuelos de San Antón», «Escaldaillos», etc... Todas tienen en común que son dulcería típica de festividades religiosas: de Semana Santa, de Todos los Santos, de la Candelaria, de San Antón,... Los ingredientes varían según zonas, en unos lugares añaden vino dulce y blanco, en otros sólo agua, hay recetas con huevo, otras se espolvorean con canela y azúcar, sin embargo, otras se napan con miel.

Preparación:

1. Calentar el aceite de oliva con la cáscara de limón. Se deja enfriar bien el aceite y después se desecha la cáscara. Este paso se hace para que el aceite no tenga un sabor crudo.

A cocinar:

1. Pasar el aceite a un lebrillo, añadir el zumo de limón, el vino dulce y el azúcar. Mezclar bien.

2. Añadir la harina y la matalahúva, amasar hasta que la masa se desprenda del borde del lebrillo. Amasar en mesa 5 minutos.

3. La elaboración requiere ir friendo los *wajeros* a la vez que se van enrollando en las cañas.

4. Calentar el aceite de oliva para freír, debe tener una temperatura media e ir regulando según se va friendo, así evitamos que se quemen o tueste muy rápido.

5. Cortar de la masa un bolo del tamaño de un huevo.

6. Extender con el rodillo el bolo, tiene que tener un grosor de 3 mm. aproximadamente.

7. Con un cuchillo cortar la masa en tiras de 2 cm. de ancho por 20 cm. de largo. Con cada bolo se consiguen 2 tiras.

8. Proceder a enrollar las tiras de masas en la caña y llevar al aceite caliente.

9. Se fríen en tandas de dos. Con ayuda de un tenedor o un palillo conseguir voltear el *wajeros* y cuando comience a dorar quitar la caña con ayuda de una pinza. Seguir dorando hasta que estén uniformes por dentro y por fuera.

10. Si desea que los *wajeros* estén más dulces napar con un poco de miel caliente o espolvorear un poco de azúcar por encima.



d.90



TORTAS DE ROMERO



d.90

d.90

TORTAS E INFUSIÓN DE ROMERO

Ingredientes

Harina de trigo (250 g.)
Almendras (50 g.)
Mantequilla (100 g.)
Azúcar (50 g.)
Miel (2 Cdas.)
Romero¹ fresco (una rama)
Ajonjolí tostado (1 Cda.)
Sal (una pizca)
Huevo (1)

Opcional:

Miel

Para la infusión de romero:

Agua mineral (250 g.)
Hojas de romero (1 Cda.)
Miel de abeja

(1) Las tortas ácidas aderezadas con romero fueron muy populares en las despensas de los barcos. Los médicos las recomendaban por su poder anti-inflamatorio.

La cultura griega y romana consideraron al romero (*rosmarinus*, rocío de mar) una planta sagrada. Horacio, el poeta romano, compuso odas loan-do sus poderes mágicos y afrodisíacos; ambos pueblos consideraban que el romero simbolizaba el amor y la muerte. Los griegos quemaban en los templos ofrendas de ramas de romero y las coronas de las novias eran de esta planta, como signo de fidelidad y amor. Los cristianos dicen del romero que puede vivir 33 años, al igual que Jesucristo.

Preparación:

- Atemperar la mantequilla a *punto pomada*.
- Al romero sacarle algunas hojas y picarlas muy menudas.
- Moler las almendras hasta dejarla como harina gruesa.

A cocinar:

1. En un lebrillo depositar la mantequilla, añadir el azúcar y la miel. Remo-ver hasta integrar todo.
2. Añadir el huevo, la sal y poco a poco la harina de almendras.
3. Añadir las hojas picadas de romero y el ajonjolí.
4. Finalmente añadir la harina. Mezclar hasta formar una masa homogénea y que empiece a despegarse de las paredes del lebrillo.
5. Formar una bola y con el rodillo aplanar hasta dejarla de un grosor de medio centímetro.
6. Dejar reposar la masa en lugar fresco durante una hora.
7. Con ayuda de un aro corta pasta cortar la masa y formar las tortas. Si las quiere más finas aplane ligeramente con las manos los círculos de masa.
8. Precalentar el horno a 190 °C. hornear durante aproximadamente 15 minutos, cuando estén tostándose los bordes estarán listas.
9. Para endurecerlas: dejar que se sequen en el horno con la puerta abierta y después en una rejilla.
10. Si prefiere las tortas más dulces, recién salidas del horno pintar con miel.

Para la «Infusión de romero» (receta bromatológica):

- Añadir una cucharadita de hojas de romero a 250 g. de agua.
- Calentar lentamente hasta que llegue a ebullición.
- Retirar del fuego, dejar infusionar una hora y después colar.
- Una taza de esta infusión con una cucharada de miel por la mañana y otra al mediodía son muy apropiadas para combatir los estados de agotamiento, especialmente para la recuperación de una gripe o un resfriado, también para bajar la presión vascular y para activar la circulación de la sangre.



d.91



PERILLAS COCIDAS EN VINO



d.91

d.91

PERILLAS COCIDAS EN VINO

Ingredientes (para 4)

Peras (4 piezas)
Azúcar moreno o miel (150 g.)
Limón (solo la cáscara)
Zumo (1/2 limón)
Agua (400 ml.)
Vino dulce (300 ml.)

Especias:

Jengibre rallado (1 Cdita.)
Canela (1/4 rama)
Azafrán¹ (15 hebras)
Hinojo² o matalahúva (1/4 cdita. semillas)

(1) También se puede tintar las perillas con raíz de cúrcuma fresca.

(2) También se puede añadir semillas de matalahúva o de anís.

El tratado agrícola de Abû I-Jayr (siglo XII) contiene algunas de las variedades de peras que se cultivaban en al-Ándalus:

«[...] la pera azucarada, la de Dólar, la doñegal, la calabaza, la de orza, la porcina, la perellón, la apetitosa... La maduración escalonada de las variedades a lo largo del invierno y verano, hacen del peral uno de los frutales más apreciados y cultivados en al-Ándalus».

Preparación:

- En un mortero machacar las semillas de anís (y/o de hinojo verde).
- Las peras deben estar *enteronas* (poco maduras). Pelar las peras y partir por la mitad. Quitar el corazón con una cucharilla vaciadora.

A cocinar:

1. En una cazuela de base pequeña tostar ligeramente todas las especias para desplegar su intenso aroma, también las machacadas.
2. Verter el agua y el vino, llevar a ebullición. Incorporar el resto de ingredientes: azúcar, canela, azafrán y cáscara, junto con el zumo del limón; ¡jojo!, pero no añadir las peras. Dejar infusionar al menos 10 horas. Después colar y reservar.
3. Pelar las peras y sumergirlas en la infusión reservada, cocerlas a fuego medio en la cazuela tapada. Cada 10 minutos darle la vuelta para que adquieran la misma tonalidad azafranada por toda la superficie.
4. Cocer al menos 40 minutos, pero destapando la cazuela los últimos 10 minutos. El tiempo de cocción dependerá del tipo de pera y de su grado de maduración. Para ir comprobando la dureza de las peras pinchar (con un palillo) y así ajustar el tiempo correctamente sin pasarse, ya que la fruta deberá quedar cocida pero no demasiado blanda.
5. Una vez cocidas, sacar las peras y reducir al fuego el jugo que ha quedado, hasta que tenga la consistencia de almíbar flojo.
6. Se sirven frías y napadas con su almíbar.

Nota: para que el resultado final sea más sabroso es recomendable dejar las peras reposar (macerar) en su almíbar durante dos o tres días.



d.92



BIMBRILLOS COCIDOS



d.92

d.92

BIMBRILLOS COCIDOS

Ingredientes

Membrillos* maduros (2)
Azúcar moreno (150 g.)
Miel de abeja (2 cda.)
Agua

Para aromatizar:

Hinojo semillas (1 C dita.)
Limón (la piel)

Para servir:

Queso de cabra
Frutos secos (nueces, piñones,
almendras)

Con esta elaboración se puede derivar a la antiquísima receta de **«carne de membrillo o dulce de membrillo»**. Dice así San Isidoro: «El membrillo (*mala cydonia*) tomó su denominación de la ciudad de Cydonia, en la isla de Creta. Refiriéndose a ella los griegos, dicen que Cydonia es la madre de las ciudades cretenses. De esta fruta se confecciona el «dulce de membrillo» (*cydomitum*). También con ella se hace un vino con el que se engañan las apetencias de los que están abatidos, pues por su aspecto, gusto y olor da la sensación de que se trata de un vino añejo».

Preparación:

- Seleccionar membrillos que estén maduros, pero no blandos, y sin pica-duras de insectos. Pelar (reservar las cáscaras), descorazonar y trocear en gajos.

A cocinar:

1. En un cazo introducir los gajos de los membrillos (y las peladuras) con el azúcar, la miel y la ralladura de la piel del limón. Para aromatizar añadir una cucharadita de la mezcla de especias.
2. Cubrir de agua, cocer todo a fuego bajo (olla tapada) durante 20 minutos, dejar enfriar y volver a cocer otra media hora.
3. Dejar enfriar y volver a cocer. Repetir este proceso tres veces o hasta que el membrillo adquiera un color rojizo y el fruto esté blando.
4. El color rojizo que presenta la fruta es consecuencia de la oxidación y del confitado.
5. Se puede conservar los trozos de membrillo en una vasija vidriada, sumergido en su propio almíbar.
6. Servir y presentar los gajos de membrillo con nueces¹ y trozos de queso fresco.

(1) Los frutos secos que existían en la península en el siglo X eran las nueces, almendras, piñones, castañas, bellotas, pistachos, avellanas (tipo cordobesas).



[s&a]

SALSAS
ADOBOS



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



SALSAS
ADOBOS



sa.93

SALSA BLANCA

Según consta en el propio recetario Sent Soví: «Si quiere hacer salsa blanca con ocas, puedes prepararla de este modo: toma buena cantidad de almendras bien peladas y majadas, y mezclándolas con caldo de gallina o de pollo elabora una buena leche. Después coge buen jengibre cortado a trocitos y canela, y, todo bien troceado, échalo en una olla y vierte en ella un poco de vino de granada junto con la leche de almendras. Y déjalo hervir hasta que esté bien cocido. Y luego añádele azúcar blanco».

sa.94

SALSA DE CIERVO

«Si quieres hacer salsa de ciervo, mezclar especias pero sin azafrán, toma pan tostado y empapado en vinagre, y desmenúzalo y májalo junto con el pan. Y cuando lo tengas todo majado, deslíelo con el mismo caldo. Cuando esté disuelto y hayas echado sal, coge vinagre y arrope y añádelo en una proporción regular. Concluido esto, ponlo a hervir. Y cuando haya hervido, retíralo del fuego y prueba cómo está de sal, de vinagre y de arrope, y sírvelo en escudillas». Recetario Sent Soví.

sa.95

SALSA GRANADA

«Si quieres hacer salsa granada, coge caldo de gallina en el que haya buen tocino y que esté bien cocido. Maja los hígados de las gallinas y pásalos por el tamiz; ten preparada leche de almendras y mézclala con los hígados majados. Y toma las mollejas cocidas y cortadas en trozos pequeños y redondos. Dispón también de una pieza de tocino magra y gorda, y córtalo todo en trozos pequeños y redondos, y échalo en la olla.

Ten también a disposición canela, jengibre -aunque no demasiado para que no amargue- unas pocas cubebas, un poco de pimienta largo, azafrán y un poco de almidón, y échalo en la olla. Y dispón de azúcar blanco, zumo de naranja (en esta época deben ser amargas) o de limón y yemas de huevo crudas y sin nada de clara. Hay que batirlos en una escudilla de barro junto con el zumo de naranja, y no añadirlos a la salsa hasta que esté cocida; entonces viértelos a chorritos mientras otro va revolviendo los huevos, y al final mézclalo todo. Y si hay pan o dispones de lonjas de tocino bien tostadas, májalo bien y añádelo a la salsa». Recetario Sent Soví.

sa.96

SALSA DE AJO

«Cueza un nabo en agua hirviendo y luego hágalo puré. Ponga la cabeza de ajos al horno unos 20 minutos, pele los dientes de ajo y añádalos al puré de nabo. Añada el zumo de un limón, la rebanada de pan remojada en leche, una pizca de sal y media cucharadita de pimienta molida. Bátalo con una cuchara de madera vertiendo poco a poco el aceite de oliva, hasta lograr un salsa compacta. Con esta salsa se puede aderezar pollo asado o pollo frito».



Sa

sa.97

SALSA DE CONGRIO

«Si quieres hacer salsa de congrio, a la víspera ponlo en remojo y a la mañana siguiente lávalo y córtalo a piezas. Y añade cabezas de ajo entero peladas, cebollas y aceite; y átalos para que lo puedas recoger mejor. Y cuando el caldo esté bien hervido, toma almendras y haz leche. Obtenida la leche, toma piñones pelados y nueces, y májalo con una porción de congrio, un poco de pan tostado impregnado de vinagre. Y cuando esté majado, deslíelo con la leche y pásalo por la espumadera. Ponlo a hervir con especias, pimienta, jengibre, canela y azafrán. Y cuando lleve ya un rato hirviendo, apártalo del fuego. Y si quieres, o si es del gusto de aquel para quien la preparas, puedes añadirle agor y dulzor». Recetario Sent Soví.

sa.98

SALSA VERDE

«Si quieres hacer salsa verde, toma una hoja de perejil, lava la parte tierna y ponla a secar al sol o sin sol. Y májala bien majada con canela, jengibre, pimienta y avellanas tostadas. Pon las debidas proporciones de cada ingrediente, y si ves que predomina un sabor más que otro, equilíbralos y mézclalo todo con vinagre de modo que sea éste el que destaque. Puedes añadirle pan tostado empapado en vinagre. Si es para una persona delicada o enferma, pon miel o azúcar». Recetario Sent Soví.

sa.99

SALSA PARA SETAS

«Si quieres hacer salsa para setas hervidas, estrujadas y sofritas con aceite, prepárala así: toma cebolla, perejil, vinagre y especias, y disuélvelo todo con vinagre y un poco de agua. Corta las setas a trozos para sofreír-las o presentarlas con sofrito y después échalas a la salsa, o sírvelas asadas a la brasa con sal y aceite». Recetario Sent Soví.

sa.100

SALSA DE PESCADO

«Salsa de pescado en agua. Maja pescado frito y pan tostado impregnado de vinagre y perejil, y ponlo a hervir en caldo. Dilúyelo con el caldo del pescado y agor y dulzor; añádele especias mientras lo disuevas. Y pásalo por la espumadera y que hierva un poco. Y cuando haya hervido un rato y esté algo espesa, retírala del fuego, y sírvela en platos en pequeñas raciones». Recetario Sent Soví.



sa.101

SALSA DE OCA

Salsa de ocas asadas o gallinas o capones: introdúceles por la boca ajos hervidos pelados, pasas y sal, y embútelo con una varilla. Luego haz una salsa con yemas de huevos cocidos y leche de almendras (aunque la leche necesita mayor cocción) Añádele pimienta, canela, jengibre y azafrán, y ponlo a hervir. Y al final pon grasa de la que cae del asador, y agror. Maja los hígados de las gallinas y coloca un huevo por escudilla; y equilbralo de gusto. Y cuando haya hervido lo necesario, sirve la salsa.

sa.102

SALSA LIMONEA

Si quieres hacer limonea con caldo de gallina, prepara leche de almendras peladas. Y ponla a cocer en una buena olla con especias trituradas, jengibre y azafrán y mucho azúcar blanco y zumo de limón. Y hazla hervir mucho. Y si quieres introducir más ingredientes, puedes añadir un ala de gallina bien majada, de modo que no se note. Esta salsa debe adquirir color y hay que servirla con gallinas asadas o hervidas, y tiene que haber mucho azúcar y zumo de limón, de forma que los sabores se compenetren. Y equilibrar de sal, de agror y de dulzor.

sa.103

ADOBO DE VINAGRE

«Si quieres preparar adobo de vinagre para lo que sea, carne o pescado. Toma carne o pescado frito, córtalos a trozos y ponlos en vinagre después de haberles esparcido tomillo por encima. Y si quieres hacer este adobo caliente, toma pimienta, azafrán y vinagre, y caldo de la carne o del pescado, y también cebolla cortada. Mézclalo todo y échalo encima». Recetario Sent Soví.

sa.104

ALIDEME

«Si quieres preparar alideme, coge los huevos batidos con vinagre, échalos en una buena olla con caldo y con salsa, y ponlo a hervir removiéndolo continuamente con un cucharón. Y cuando la olla esté a punto de hervir, retírala del fuego; y equilbralo de agror, de sal y de especias, y aun se le puede añadir un poco de dulzor. Y los huevos que ofrezcas deben freírse enteros, y servirse en escudillas sobre la salsa, pues así es como se requiere». Recetario Sent Soví.



ADOBO PARA CARNES (JABALÍ Y VENADO)

Ingredientes

Carne de jabalí o de venado
Manteca de cerdo (500 g.)
Vinagre blanco (100 g.)
Aceite de oliva (500 g.)
Ajos (2 cabezas)
Sal y pimienta

Especias e hierbas:

Romero seco (2 Cdas.)
Tomillo seco (2 Cdas.)
Orégano seco (2 Cdas.)
Mejorana seca (1 Cda.)
Naranja (cáscara seca)
Matalahúva (1 Cda.)
Cominos (1 Cda.)

Preparación:

- Trocear las partes más pulpas de las reses (jabalí o venado), normalmente se utilizan lomos. Las dimensiones de los trozos en tacos varían entre 4 cm a 8 cm.
- Proceder al desangrado ya que es fundamental para esta receta, sumergiendo los trozos de carne en agua con sal durante 4 horas y cambiar el agua cada hora.

A cocinar:

1. Sacar la carne del agua del desangrado y secarla bien con papel.
2. Prepara un buen majado en el mortero con: ajos, sal, pimienta y diferentes plantas aromáticas silvestres (tomillo, mejorana, orégano y romero). También especias como pimienta, matalahúva y aromatizar con ralladura de cáscara de naranja seca.
3. Untar bien las piezas de carne con el majado y añadir el vinagre para que impregne la carne. Si lo prefiere puede hacer con la mechadora cortes a la carne para introducir en los huecos un poco del majado.
4. Disponer la carne en un recipiente hermético y macerar en lugar fresco durante 3-4 días.
5. Pasados los días de maceración se procede a freír la carne.
6. En una sartén con abundante aceite de oliva freír los trozos de carne por tandas a fuego lento, hay que dorarla bien por el exterior, pero el interior también debe cocinarse bien. Pasarla a la olla de manteca.
7. Calentar bien en una olla la manteca de cerdo e ir sumergiendo la carne que se va friendo.
8. Acabado el proceso de freír se vacía todo en una orza (recipiente de barro esmaltado), un procedimiento de antaño para almacenar durante meses las carnes, de ahí que esta elaboración se denominaba «carne o lomos de orza», ya fuesen lomos de cerdo, venado o jabalí.
9. Actualmente las orzas no se utilizan, así podemos conservar la carne en botes pasteurizados de cristal. Se deben llenar los frascos tanto de carne como de la manteca caliente, que en unas horas se solidifica.



[i]

IMPRESCINDIBLES

«El árbol se denomina *olea*, el fruto *oliva* y su jugo *oleum*, que es el aceite puro, no mezclado con ningún otro ingrediente».

(ET XVII, 7, 62- ET IV, 12, 6). SAN ISIDORO DE SEVILLA



CAMINO DE SANTIAGO

CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA

Uniendo Culturas

COCINA MOZÁRABE

123 YANTARES

JAVIER ZAFRA



IMPRESINDIBLES



i.107

YERBAS DEL CAMINO



Ingredientes

Tomillo blanco
Romero (flores y hojas)
Ajedrea (flores y hojas)
Orégano
Espliego (flores y hojas)
Hinojo (semillas)
Rosas (pétalos)
Cominos (semillas)

Antaño las mezclas de hierbas silvestres para condimentar en la cocina eran una mera selección de las que se pudieran conseguir en la zona. Con el tiempo se fueron haciendo más sofisticadas y símbolo de ostentación, recibiendo nombre como «*Salsa fina*» o «*Pólvora del Duque*» cuando ya introducían azúcar, pimienta, canela, nuez moscada y clavo.

Cualquier peregrino que esté haciendo el Camino, sabrá perfectamente que ante la belleza de algunos parajes es necesario (y el cuerpo nos lo pide) pararse para contemplarlos y reflexionar. Siempre encontrará en esos momentos un instante para oler la hierba, oler la tierra o refugiarse de la lluvia o del sol. Recoja allí algunas hierbas silvestres, que sepa que son comestibles y guárdelas en su mochila, así atraparé ese instante en sus elaboraciones.

Seque al sol las yerbas aromáticas y después de molerlas incorpórelas a su mezcla personal de «**Yerbas de su Camino**» una bolsa de recuerdos olfativos. Como dicen los sefardíes para activar el *ruaj* (el alma) hay que activar el *reaj* (el olfato): «*una cocina sin reaj es una cocina sin ruaj*».

Algunas plantas como el **Romero** (*Salvia rosmarinus*) tienen propiedades antisépticas para desinfectar heridas y además es repelente de insectos. Antes de irse a dormir recomiendo que introduzca en sus botas unas ramas de romero y unas hojas de eucalipto, así evitará malos olores y sobre todo para que ningún insecto se meta en ellas.

Sin lugar a dudas mi planta mediterránea silvestre favorita del Camino es la **Ajedrea** (*Satureja montana* L.). Tiene tantas propiedades aromáticas y estimulantes que los egipcios elaboraban con ella pócimas afrodisíacas (o pociones de amor). Para los romanos y para los médicos judíos (que la denominaban *hebrea*) tenía aplicaciones medicinales, ya que desinfectaba y aliviaba el dolor de ojos, mitigaba los pitidos en los oídos y calmaba las picaduras de los insectos. Como ingrediente en la cocina va muy bien, por su aroma a pino y madera resinosa, con legumbres, con los marinados de carnes de caza, como condimento para caracoles y sobre todo para el cordero.

Una de las imágenes más bellas que he encontrado en el Camino de Santiago han sido los campos de flores de **Espliego** (*Lavandula latifolia* Medik) de color morado intenso y aroma relajante. No en vano los romanos consideraban el aceite de espliego el elixir de los baños para aliviar los dolores de las articulaciones. Los médicos judíos aconsejaban dar frías de aceite de *lavanola* (lavanda) mezclado con *aceite de oliva puro* a las embarazadas, para mitigar los dolores del parto.

He dejado para el final la hierba más Mediterránea de todas cuantas encontramos silvestres, el **Tomillo** (*Thymus vulgaris* L.): su nombre procede de la palabra griega *thymus*, es decir perfume. Dicen los boticarios que *su fragancia fomenta el valor, estimula la mente y puesta bajo la almohada, aleja las pesadillas*. En mi cocina el tomillo es recuerdo a tierra y campo silvestre, indispensable condimento para carnes.



El azúcar: la especia que llegó antes a la botica que a la cocina

El azúcar fue considerada una especia tanto por su sabor exótico como por su elevado precio. Fue dispensada en las boticas y recetada como medicamento antes de llegar al mundo gastronómico. Aunque el azúcar posiblemente no tuvo especial repercusión en la cocina mozárabe, sí merece un hueco en este libro por lo que ha supuesto en la gastronomía e inicialmente para la farmacopea. En el plano lingüístico el azúcar, producto obtenido del *Saccharum officinarum* L., tomó su nombre árabe, *sukkar*; de los persas *sakar* y *sakkar*; procedente a su vez del sánscrito *çarkara* (arenilla), *sakkara*, transcrito al latín como *saccharum*.

Algunos investigadores esgrimen diversas teorías, como que el edulcorante conocido como *saccharum* que citan los geógrafos, botánicos y médicos (Plinio, Dioscórides, Varrón) que dicen «se parece a la sal y se rompe con los dientes», en opinión de Dioscórides, no es otro que el *tabasir* (*tabaxir*: maná de bambú) una concreción resinosa existente en los entrenudos de ciertos bambúes, especialmente en la *Bambusa arundinacea*; otros autores basándose en el apartado sobre *al-sukkar* del «Tratado de los medicamentos simples» de Ibn al-Baytar¹, sostienen que el producto procedente de la India y de Arabia, al que aluden Plinio, Dioscórides y Galeno, no es el *tabasir*, sino nuestro azúcar actual. Además, para confirmar su teoría, los autores árabes distinguen entre el *tabasir* y *al-sukkar*; lo que es cierto, pero según la investigadora Expiración García, no por ello probatoria de su argumentación.

Occidente descubre el azúcar

El conocimiento que tiene Europa de la *caña de azúcar* es relativamente tardío (siglo XI), ya que en el territorio hispano musulmán parece ser que llevaba cultivándose al menos un siglo antes, y algunos investigadores consideran que hasta dos.

Cuando en 1099 los cruzados llegaron a Palestina, para recuperar Tierra Santa (durante la primera cruzada), mientras se aproximaban a Jerusalén encontraron llanuras en las que crecían «cañas llenas de miel», una planta desconocida para ellos con la que saciaron el hambre que padecían desde hacía semanas. El nuevo edulcorante despertó un entusiasmo inmediato entre los recién llegados, quienes lo consideraron como «*un dono del cielo insospettato ed inestimabile*» (*un regalo insospechado e invaluable del cielo*). Su instalación duradera en Tierra Santa, entre 1098 y 1109, les permitió conocer el sistema de cultivo de la caña dulce, la tecnología de la elaboración y el refinado del azúcar. Así como analizar los circuitos comerciales que hasta la época estaban circunscrito a los territorios islámicos, donde ya el azúcar disfrutaba de gran aceptación entre la clase alta.

Las refinerías de azúcar se concentraron en las ciudades costeras, especialmente en Tiro y Acre, donde comerciantes occidentales adquirían el producto exento de cargas fiscales para su traslado a los mercados europeos. La pérdida de San Juan de Acre en 1291 tuvo profundas consecuencias en la circulación de las especias orientales, pero no provocó cambios importantes en las rutas del azúcar, que continuaron zarpan-do desde los puertos sirios y egipcios. Los subsiguientes vetos pontificio obligaron sin embargo a reestructurar sus redes comerciales. Creta y sobre todo Chipre aprovecharon la coyuntura para convertirse en grandes factorías de productos orientales.

Tipos de azúcar y sus derivados

Los nombres árabes de los diversos tipos de azúcar, tanto el jugo procedente de la presión de la caña, como el azúcar sólido existentes en el mundo musulmán medieval proceden, o bien de su modo de extracción, o bien de su denominación de origen dada la reputación de la que gozaba el azúcar de algunas zonas concretas.

La forma más simple y primitiva de tomar la caña de azúcar era chupándola y ello no constituía un hecho infrecuente, sino todo lo contrario, Ibn al-Jatib lo cita varias veces en su *Kitab al-Wusul*; otra forma de tomarla era bebiéndola, exprimiendo el jugo sin más. Se puede catalogar el azúcar según las fases por las que pasa durante su preparación:

(1) Ibn al-Baytar: médico y botánico andalusí, (1190 o 1197 en Benalmádena -Málaga-, 1248 en Damasco).



LOS EDULCORANTES DEL SIGLO X-XI



PANELA
(Zumo de caña dulce
cristalizado)

AZÚCAR MORENO
(Panela molida)



MIEL DE ABEJAS
(Sin filtrar)



MIEL DE ABEJAS
(Filtrada)



«MIEL DE CALDERA» o MELAZA
(Zumo cocido de caña dulce)



- El jugo espesado simplemente, sin refinar, era el *Sakkar surj* (Azúcar rojo).
- El jugo espesado mediante segunda cocción vertido en un recipiente, en el que reposa para que se decanten las impurezas, se llama *Sulaymani*.
- El *Fanid*, jugo espesado mediante tercera cocción, se echaba en unos recipientes en forma cónica. Igual que el *Qalam* o *Azúcar en barra*, si se vertía en unos moldes en forma de barras largas.
- El *Azúcar de piedra* recibía el nombre de *Tabar zad*² (*que se golpea con el puño*). Se obtenía después de haberle dado una tercera cocción y se le añadía una décima parte de leche fresca y se dejaba hervir hasta solidificarse.
- El *Azúcar refinado*, *Quand*, del que procede el actual *Cande*, es el más apreciado y blanco.

El azúcar en la alimentación de Al-Ándalus³

La caña de azúcar tiene otras denominaciones en los textos árabes: *caña dulce*, *caña de chupar*, *caña persa*, *caña india*, *caña*. El agrónomo granadino al-Tignari (s. XI-XII) la llama *qasab qand* (cande), del que deriva el tipo de azúcar cande identificándose materia prima bruta con el producto obtenido después de su procesamiento.

La mención a la caña de azúcar aparece en textos antiguos mitológicos en la India (1000 a 800 a. C.) y textos legislativos (200 a. C. y 200 d. C.). Exploradores y viajeros como Marco Polo e Ibn Battuta relatan sobre el azúcar como un «tesoro Indio». La llegada del cultivo de la caña al valle del Indo, posteriormente al del Tigris y Éufrates, en las zonas bajas del sur de Mesopotamia, hizo que el aclimatamiento y condiciones óptimas del cultivo estuviese ya preparado para su expansión por todo el Mediterráneo, cuyo principales centros de producción fueron Egipto (643), Siria-Palestina (680), Sicilia, Chipre, Marruecos (709), en al-Ándalus (714) datos según los autores K.Ritter, R.Dozy y O. von Lippmann, que hay que tomar con ciertas reservas.

Sin embargo, según dataciones más fiables el primer testimonio de la llegada del cultivo de caña a Marruecos es del geógrafo Ibn Hawqal (997). Es factible que a al-Ándalus llegase vía oriente, en los intercambios de embajadas entre las cortes de Córdoba y Bizancio, con el emir andalusí Abd al Rahman II (822-852) donde se trajeron los esquejes de la higuera variedad Doñegar. El intercambio de conocimiento entre Bizancio y al-Ándalus alcanza con Abd al Rahman III gran nivel como el envío, por parte del emperador bizantino Constantino VII de un ejemplar del libro la «Materia Médica de Dioscórides».

La creación de **Jardines Botánicos** en las almunias o fincas de recreo de los principales cortesanos y en los palacios de los gobernantes durante el siglo XI, contribuyó al cultivo y aclimatación de muchas variedades subtropicales: higueras, plataneras, palmeras, verduras, frutas y entre ellos la caña de azúcar. En el sur de Andalucía: Almuñécar, Salobreña, Vélez Málaga, Sevilla y la vega granadina por su climatología alcanzan gran fama.

El **Calendario de Córdoba** del siglo X es la primera fuente agronómica que habla del cultivo de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.). Los posteriores tratados agrícolas andalusíes desde el siglo XI al XIV desarrollan el cultivo de la caña, que parece estar en manos exclusivamente de los maestros azucareros musulmanes, debido a la complejidad del proceso de elaboración (cocción) del azúcar.

Las propiedades y usos medicinales

Según la teoría del investigador E. Von Lippmann, el azúcar fue un artículo de lujo usado en su doble vertiente: la doméstica y la farmacológica. Así pues, según Lippmann, la fabricación e introducción del cultivo de la caña en Persia, se realizó a través de la Bayt al-hikma o «*Casa de la sabiduría*», la célebre academia persa de medicina y ciencias naturales de Yundysabur que tuvo su esplendor entre el 532 y 579 d. C.

(2) Tabar zad: su origen etimológico son las palabras persas *tabar zad*, que significa *cortado con hacha*, debido a la dureza de esta variedad, de ahí la denominación *azúcar piedra*.

(3) Textos basados en el trabajo de Expiración García Sánchez. Ver bibliografía al final del capítulo.

El azúcar dentro de la farmacología y medicina árabe era considerado un producto exótico, raro y caro, dada su relativa escasez, especialmente en los primeros tiempos de la expansión islámica. Aunque sus propiedades son citadas y comparadas con las de la miel. El agrónomo almeriense Al-Arbuli la incluye en su libro en el mismo aparatado de la miel, incluso la considera más nutritiva que esta y que produce menos sed.

El elevado precio⁴ que alcanzaba el azúcar lo hizo artículo de lujo y consideración de «especia» en las mesas medievales principescas y de clase alta, al igual que cierto tipo de carnes y las preciadas especias como la canela, la pimienta, el almizcle, etc... De ello se hace eco el geógrafo al-Umari (s. XIV), en el caso marroquí: «El azúcar no se emplea más que para los enfermos, los extranjeros y para los grandes personajes, en las recepciones y fiestas».

El azúcar fue utilizado como remedio contra la peste, fuese cual fuese su causa convenía, según el médico Jaume d'Agramont comer y beber poco, integrar en la dieta frutas ácidas (guindas y granadas) y bebidas agrias (vinagre, agraz y zumo de naranja o de limón), y renunciar tanto a la carne de aves acuáticas como a los peces viscosos y sin escamas.



AZÚCAR PILÓN (dcha. sin refinar)



AZÚCAR PILÓN (refinado)

Fuentes bibliográficas:

- Azúcar, trapings y dos textos árabes valencianos. Sharq al-Ándalus. Estudios árabes nº1 (1984). Carmen Barceló y Ana Labarta.
- Dulzores orientales y pestilencia: las importaciones de azúcar en Barcelona durante la primavera de 1349. Antonio Riera Melis.
- Actas del primer seminario internacional. La caña de azúcar en tiempo de los grandes descubrimientos (1450-1550). Expiración García Sánchez.

(4) En 1434, mientras que la miel se pagaba en Barcelona a 1 libra y 4 sueldos el quintal, por uno de azúcar valenciano todavía se exigían 7 libras y 2 sueldos, es decir seis veces más. (Claude Carrère, Barcelona, 1380-1462, Curial Edicions Catalanes, Barcelona, 1967, pág. 333).



i.109



MANTECA RANCIA DE LECHE



i.109

i.109

MANTECA RANCIA DE LECHE

Ingredientes

Mantequilla¹ sin sal (2 kg.)
Sal fina (1 kg.)

Para el agua de orégano:
Orégano² seco (6 Cdas.)
Agua mineral (1,5 litros)

(1) Muy importante: la mantequilla debe ser sin sal y si es ecológica mejor. Si se utiliza mantequilla elaborada con leche de cabra el sabor será aún más intenso.

(2) También se puede utilizar tomillo seco o espliego seco.



Mantequillera: utensilio que consiste en una vasija de barro vidriado, que contiene la leche cruda recién ordeñada. Se cuelga y una persona con ayuda de cuerdas la va mecendo durante horas, hasta que la leche emulsiona y las grasas se aglutinan formando la mantequilla.

Hubo un tiempo en el que en cada casa con los excedentes de la leche se elaboraba manteca de leche (mantequilla). En los países del Magreb esta mantequilla rancia salada (*smen hail*) es almacenada en vasijas de barro bien cerrada y guardada en un lugar seco de la alacena y lejos de cualquier fuente de calor. Al estar envasada en una vasija de barro, poco a poco la humedad de la mantequilla se va evaporando, creándose una fermentación anaeróbica (sin oxígeno) así pues la caseína y la grasa de la mantequilla se va transformando, como lo hacen los quesos durante su afinado (maduración), dando como resultado una mantequilla de olor y sabor rancio tan característico.

Para que esta mantequilla despliegue todo su sabor a rancio al menos debe estar en reposo bien cerrada durante 2 años. Después se puede utilizar para condimentar elaboraciones como el cuscús, tayines, sopas, etc.

Preparación:

Para elaborar el agua de orégano:

- Llevar el agua a ebullición. Retirar del fuego.
- Añadir las seis cucharadas bien colmadas del orégano seco.
- Tapar la olla y dejar enfriar bien.
- Colar con una gasa, desechar el orégano y reservar el agua, que tendrá un color ámbar oscuro.

A cocinar:

1. Atemperar la mantequilla, debe quedar a *punto pomada*.
2. Introducir la mantequilla en un lebrillo grande.
3. Añadir al lebrillo toda la sal.
4. Comenzar a amasar con las manos, mezclar muy bien, hasta que esté integrada.
5. Añadir poco a poco encima de la mantequilla el agua fría (aproximadamente un litro). Se debe seguir amasando hasta que el agua se integre con la mantequilla. Dejar reposar en lugar fresco (no en frío) durante 2 días.
6. Transcurridos los 2 días, retirar el agua sobrante que la mantequilla no ha absorbido.
7. Añadir el agua de orégano a la mantequilla. Amasar muy bien. Dejar reposar durante 4 días en lugar fresco (no en frío).
8. Transcurridos los 4 días, escurrir bien el agua de orégano que la mantequilla no ha absorbido.
9. Para almacenar la mantequilla se necesita una vasija de barro (vidriada por dentro).
10. Ir introduciendo la mantequilla en la vasija. Es muy importante que no quede ninguna burbuja de aire en la mantequilla. Si entra aire le saldrá moho azul y no servirá.
11. Cerrar la boca de la vasija muy bien, con un plástico de cocina y con un paño de cocina limpio. Etiquetar la vasija con la fecha del día.
12. Guardar entre uno o dos años, en lugar fresco (no en frío) alejado de fuentes de calor.



i.110



CÚRCUMA
(*Curcuma Longa*)



FENOGRENO - ALHOLVA
(*Trigonella Foenum Graecum*)



AZAFRÁN
(*Crocus Sativus Linnaeus*)



Los tres ingredientes naturales que tradicionalmente se han utilizado en la cocina para tinter los alimentos de color anaranjado o amarillento han sido el **azafrán**, la **cúrcuma** y la **alholva**, cada uno aporta diferentes sabores, difícilmente descriptibles; pero sin duda el azafrán es la gran especia de la cocina medieval, aporta estatus, sabor y tintura.

El color dorado (anaranjado) de los alimentos siempre se ha conseguido de forma natural gracias a diversos ingredientes como el azafrán, la cúrcuma y la alholva. Lamentablemente hoy día las cocinas se han inundado de tinturas químicas para proporcionar el ansiado color anaranjado, como el E-102 (tartrazina), E-110, E-111, E-107, E-120, E-123, todos de gran perjuicio para nuestra salud, ya que se fabrican a partir de hidrocarburos aromáticos de petróleo y del alquitrán de hulla.

Cuando se trata de buscar los orígenes de un cultivo tan ancestral como el del azafrán debemos considerar lo incierto de muchas de sus fuentes. El *Crocus Sativus* L. posiblemente tiene su origen en Asia Menor; aunque otros investigadores opinan que fue en Egipto, la primera referencia conocida es del 2.300 a. C. fecha en la que Sargón, rey de la ciudad de Acad, nació en la ciudad de Azupiano, cuyo significado se traduce como «ciudad de azafrán».

Para obtener un kilo de azafrán hacen falta entre 200.000 a 250.000 flores, así se entiende que sea la especia más cara del mundo, que se obtiene a partir de los estigmas de la flor *Crocus Sativus* conocida vulgarmente como «Rosa del azafrán», de la que se extraen a mano los estambres rojizos, en un tiempo fue tan valioso como su peso en oro. La flor de *Crocus Sativus Linnaeus* es estéril, ya que se trata de un híbrido que se ha ido manteniendo a lo largo de los siglos debido a lo apreciado de sus estigmas. La reproducción de esta planta se realiza por bulbos, popularmente conocido como «cebollas o cebolletas». Cada flor tiene tres estigmas de azafrán, también llamadas «hebras», las cuales están unidas en la base por el estilo. Los estigmas tienen forma de trompeta alargada, color rojo intenso que va decolorando hasta el amarillo en el *estilo* o *raballo*. Hay que tener cuidado, si se recolecta el azafrán que florece silvestre, ya que el *Colchicum autumnale* o *narciso de otoño* es muy parecido al azafrán, pero este no es comestible incluso puede ser venenoso.

Los padres de la medicina de la antigüedad como Hipócrates (469-399 a. C.) o Galeno (129-199 d. C.) ya mencionan sus propiedades medicinales. El médico judío de origen cordobés Maimónides, valoró también las diferentes utilidades del azafrán en medicina. En el «Dioscórides de Viena» se menciona como elemento terapéutico, ya que favorece el apetito, la digestión, combate la tos y la bronquitis, mitiga los cólicos y calienta el cuerpo. Posee propiedades sedantes y somníferas, atenúa los dolores de la dentición infantil, favorece la expulsión de gases, remedia los desarreglos ováricos, en altas dosis puede ser abortivo y también tiene efectos vasculares.

Durante los siglos IX y X, con los musulmanes en la península ibérica, fueron los siglos de máximo esplendor del cultivo y uso del azafrán, su comercio se extiende a través de las rutas con la India. Su cultivo fue propiciado y mejorado en los jardines botánicos por los agrónomos andalusíes, así pues, la cultura hispanomusulmana convierte el azafrán en un producto fundamental como condimento de exclusividad de las cocinas y mesas de la clase noble; sin olvidar los usos farmacológicos y medicinales para los que fue muy utilizado.

En al-Ándalus se perfecciona e introduce el cultivo de **al-za'faran** (amarillo) en el siglo VIII, aunque el azafrán ya se conocía y cultivaba con anterioridad en la Hispania romana. Columela en el siglo I y Macrobio en siglo V ya hablan de él. San Isidoro de Sevilla lo menciona en sus «*Etimologías*» en el siglo VII, pero sin duda los musulmanes generalizaron su cultivo y su comercio.

El siglo IX se mencionan sus propiedades y cultivo en los tratados agrónomos andalusíes; en Sevilla en el siglo XIII ya existía la calle del Azafrán. El alto valor económico que alcanza esta especia se convierte en refugio de inversiones de la clase alta y la burguesía, las especias y especialmente el azafrán fueron un elemento clave en la economía andalusí.



i.111



ACEITE DE ACEITUNAS
(*Olea europaea*, L)

MANTECA DE CERDO



MANTEQUILLA
(Manteca de leche)

TOCINO o GROSURA





La grasa en un sentido poético es el alquimista de una receta, en sentido gastronómico, la grasa ayuda a modular la textura del alimento, vehicula y retiene compuestos que dan sabor y aroma a los alimentos, que influye en la percepción de los sabores en la boca (palatabilidad).

Se puede afirmar, sin riesgo a equivocarnos, que la cocina española adora la grasa, está en nuestra Triada Gastronómica Mediterránea, en las frituras, los quesos añejos, los embutidos, etc... El refranero español está lleno de alusiones a la grasa, «*Con la grasa que bien se pasa*» o «*Donde hay grosura hay hermosura*». Pero cuáles fueron las grasas más habituales en la cocina medieval. Hay que partir de la base cultural de la que es heredera la cocina mozárabe, nos referimos a la cocina hispanorromana y a su vez la visigoda, sin olvidarnos que en el siglo X los musulmanes ya llevaban en la península ibérica dos siglos, así que sus maneras de cocinar también influyeron en la cocina que nos atañe.

El olivo (*Olea europaea*, L) es uno de los grandes árboles del Mediterráneo. Todas las culturas han venerado su fruto, la aceituna y su zumo, el aceite (*al-zayt*), que son considerados sagrados. Para los musulmanes de al-Ándalus el olivo es el «*Árbol de la luz*», ya que, gracias a su aceite se iluminan las mezquitas y los hogares. Los agrónomos andalusíes aclimataron diversas variedades de olivos del norte de África, resistentes a las sequías. Sin duda, el aceite es la gran grasa de la cocina mozárabe, así como las diversas cocinas con las que convivieron la hispanomusulmana y la sefardí.

Durante siglos el **aceite de oliva** (en su actual clasificación «Virgen Extra» se denomina AOVE) fue la gran grasa de las cocinas (hispanorromana, visigoda, mozárabe, judía y musulmana). Para los cristianos el aceite de oliva era la única grasa permitida durante la Cuaresma, hasta que a partir del siglo XIV comenzó a estigmatizarse como una grasa maloliente, que ya sólo utilizaban *moriscos* (musulmanes conversos) y *marranos* (judíos conversos), siempre bajo la sospecha de falsos cristianos. Hasta tal punto llegó el desprecio por el aceite que sólo era utilizado como grasa combustible para los candiles (de ahí la denominación de *aceite lampante*, es decir de las lámparas) y por lo tanto totalmente olvidado en las cocinas del Renacimiento. Hay que diferenciar el *aceite puro* o *aceite de oliva extraído de las aceitunas*, de otros aceites que eran extraídos de otros frutos, como nueces, ajonjolí, piñones y almendras, dichos aceites fueron más bien utilizados como remedios medicinales que como grasas en la cocina doméstica.

Se debe hablar de **mantecas** en plural, aunque la más conocida en la cocina mozárabe y cristiana debió de ser la manteca de cerdo. También se conseguía extraer mantecas del sebo de otros animales; quizás la más popular en la gastronomía musulmana sea la manteca de las *ovejas de cola gorda*, cuya cola puede llegar a producir hasta 70 kilos de grasa por animal. La manteca se obtiene por fusión de los tejidos adiposos (sebo) del animal, separando la grasa de otras partes de tejidos. Aplicando calor en un caldero se introducían las partes más grasas del animal y así se derretían para separar la grasa de otros elementos, tras el enfriamiento de las grasas licuada esta se solidificaba.

La manteca es la base grasa de muchos dulces tradicionales en la cocina española, entre ellos da nombre a los mantecados, que de elaborarse con aceite se llamarían «*aceitados*». Las famosas «tortas de chicharrones» no sólo lleva manteca, sino también la *chicha* (carne) que hay entre las capas del tocino.

El **tocino** es básicamente la capa de grasa que hay entre la piel del cerdo y los músculos interiores del animal. Si se calienta el tocino se crea manteca. Pero el tocino, en sí mismo, también puede ser utilizado directamente en la sartén para freír ingredientes. Para conservar el tocino durante más tiempo, lo que se hacía era salarlo y después era oreado para evitar que se enmoheciera.

La **mantequilla** o **manteca de la leche**, que es la denominación que suele utilizarse en los tratados de cocina antiguos, es una grasa difícil de obtener, si se tiene paciencia y se aplica un gran esfuerzo, batiendo la leche durante horas, se pudo obtener esta preciada grasa, de sabor lácteo y muy utilizada en la dulcería. De la misma manera que con las mantecas, la mantequilla se puede obtener de la leche de diferentes animales, aunque hoy día la más extendida es la de vaca, sin embargo, en la península ibérica la mantequilla más utilizada fue la de cabra y la de oveja, puesto que las cabañas de ganado eran fundamentalmente de estos animales.



i.112

SEMILLAS DE HINOJO
(*Foeniculum vulgare*)



ANÍS ESTRELLADO
(*illicium verum*)



MATALAHÚVA
SEMILLAS DE ANÍS
(*Pimpinella anisum*)





Se considera que dos son los aromas predominantes en las elaboraciones culinarias del medievo, sobre todo en el capítulo de dulcería, nos referimos a **los cítricos (o agrios) y los anisados**. Dice la RAE de «flavor»: *que es el conjunto de sensaciones olfato-gustativo-táctiles, cuyo conjunto permite al catador establecer un criterio, a distintos niveles, de agrado o desagrado sobre el producto que juzga*.

Sin duda, los aromas anisados han gozado de una gran aceptación y agrado en las elaboraciones culinarias desde hacen muchos siglos. Aunque como otros ingredientes, el anís pasó antes por las boticas y yerberías que por las cocinas. Era considerado remedio *sanalotodo*, a juzgar por su amplia utilidad: contra los gases, acelera la eliminación del exceso de flema y mucosidad, calmar la tos y la irritación, el asma y la bronquitis, ayuda a eliminar los piojos, desinfección de heridas, etc..., pero quizás la virtud más curiosa sea la que le atribúan en algunos tratados de farmacopea, el poder afrodisíaco: *«para lo cual debes esparcirlo en la habitación o aromatizar las comidas con esta especia»*.

Las especies vegetales *Pimpinella anisum* L., *Illicium verum*, *Illicium anisatum* L. y *Foeniculum vulgares*, conocidas vulgarmente como **«anises o hierba anís»**, están incluidas dentro del grupo de las plantas aromáticas debido a que desprenden un olor anisado característico. Los frutos de las dos primeras, además de su empleo como saborizantes y aromatizantes, se utilizan en medicina tradicional, por lo que es frecuente su uso para paliar el llamado «cólico del lactante». Por el contrario, *Illicium anisatum* L. es una planta tóxica, cuyos frutos se pueden llegar a confundir con las de *I. verum* por su similar morfología.

- El **«anís estrellado»** (*Illicium verum*) es una planta procedente de Oriente y ampliamente utilizada desde su antigüedad (en Europa a partir del siglo XVII) por sus propiedades como antioxidante, antimicrobiana, expectorante, analgésica y sedativa. Puede presentarse con frutos de forma característica de 6 a 8 carpelos en forma de estrella (en la fotografía adjunta con 9 carpelos).
- El **«anís verde, semilla de anís o matalahúva»** es el fruto de *Pimpinella anisum* L., una de las plantas medicinales más antiguas del Mediterráneo y de Oriente, y ampliamente utilizado tanto a nivel culinario como medicinal. En la península ibérica se conoce desde periodo hispano musulmán.
- Una tercera variedad de anís se trata del *Illicium anisatum* L., conocido como **«anís estrellado del Japón»**, con frutos prácticamente indistinguibles del anterior, pero que contienen *anisatinas*, compuestos mucho más neurotóxicos. En España el *I. anisatum* se encuentra en la lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por su toxicidad.
- El **«hinojo»** (*Foeniculum vulgares*) es una planta herbácea de la familia *Apiaceae*. Siendo la planta aromática más utilizada en las elaboraciones culinarias mediterráneas ya que sus semillas, tallos y bulbos son aprovechadas. Con sus tallos se condimentan aliños de aceitunas y encurtidos, con sus bulbos verdes se aromatizan guisos y sobre todo con sus semillas se aromatiza la dulcería. Si se recolecta silvestre hay que tener mucho cuidado ya que se puede confundir con la cicuta (*Conium maculatum*), planta muy venenosa que pasó a la historia como el veneno que tomó Sócrates, por condena impuesta.

El afamado «licor de anís», típico de España y de los países del Mediterráneo, ya era conocido por los médicos judíos, como el valenciano Arnaldus Villanovanus (siglo XIII), conocedor de la obra de María (*La profetisa* de Alejandría del siglo II) inventora de los alambiques de destilación. Muchas de las bebidas alcohólicas eran consideradas remedios digestivos con categoría de «*brebajes sanalotodo*», bebidas medievales, destiladas en alambiques, con fines farmacológicos y elaboradas con todo tipo de especias (canela, cardamomo, anís), frutos e hierbas. Ante la prohibición de tener alambiques en sus casas, los médicos judíos valencianos compraban a sus vecinos cristianos aguardiente con finalidad médica.



i.113

**TOCINO
SALADO RANCIO**

**HUESO DE JAMÓN
CURADO EN SAL
(SERRANO)**

**PANCETA FRESCA
SALADA**

**PANCETA COCIDA
Y AHUMADA**

**HUESO BLANCO
SALADO**





En la gastronomía española siempre se ha dicho que «*Del puerco se aprovechan hasta los andares*», Durante el periodo hispanorromano y visigodo criar puercos (cerdos, guarros, marranos,...) en las haciendas (léase corrales) era garantía de no pasar demasiada hambre durante todo el año; un cerdo podía aprovisionar la alacena de embutidos: (*chorisas*, longanizas, morcillas), jamones y paletillas, carne y huesos salados, y la preciada manteca, que puede considerarse la principal grasa en la cocina cristiana.

Ya en el periodo histórico hispano musulmán las circunstancias cambiaron radicalmente, puesto que el cerdo era considerado un animal impuro, tanto para musulmanes como para judíos. La cría de los cerdos pasó a ser testimonial y rara vez encontramos en los yacimientos arqueológicos resto óseo de porcino, aunque sí los hay en lugares tan emblemáticos como algunos yacimientos de Córdoba. Lo cierto es que se pasó de un periodo de **porcinofilia** (entiéndase por gran gusto por la carne de cerdo y derivados), a un periodo de **porcinofobia** (temor a que la carne de cerdo contaminara otros alimentos) para los musulmanes y los judíos. Para los mozárabes, que vivían en aljamas separados¹ de gran parte de la población, la crianza de cerdos debió ser normal, incluso hay algunos investigadores que lo consideran una reafirmación de su señal de identidad religiosa, ya que eran los únicos que lo comían. En lo que respecta a las relaciones entre cristianos con los musulmanes «*...en el comercio, se prohíbe la venta en público del vino, y de la carne de cerdo*».

A lo largo de este recetario hemos podido comprobar que son muchas las elaboraciones que tienen como ingrediente la grasa del cerdo, se amasan panes y tapadas (empanadas), también es la base para los sofritos. Incluso en la dulcería se utilizaba la manteca como grasa fundamental, sólo basta recordar los *mantecados*, llamados así por la grasa que utilizan (hoy día dulces típicos de Navidad).

Sin embargo, en el caso de los mozárabes como se ha señalado en el preámbulo del libro, vivieron una época liminal, es decir entre dos mundos. Gastronómicamente el mundo musulmán utilizaba casi exclusivamente² el aceite de oliva para cocinar y, por otro lado, el mundo hispano-visigodo (de tradición hispanorromana) utilizaba tanto el aceite de oliva como la grasa porcina. Así pues, los mozárabes utilizaron en sus elaboraciones todas las grasas a su alcance, sin limitaciones: la manteca del cerdo y el aceite del olivo, sin olvidarnos que también utilizaban la manteca de otros animales, como el cordero, vaca, cabra, ovejas, etc... y la grasa de la leche (nata y mantequilla).

Del puerco también se aprovechaban los huesos que frescos se salaban para conservarlos largo tiempo o bien al curar (madurar) los jamones en sal, el hueso resultante después de haber consumido el jamón, eran troceados y aprovechados para condimentar tanto guisos como sopas y caldos.

Pero sin duda la parte más codiciada del cerdo era el tocino y la manteca, para los mozárabes esta grasa se combinaba en la cocina con el aceite de oliva y también con la grasa extraída de la leche, la mantequilla, que se conocía como *manteca de la leche*. Fue a partir del siglo XV cuando el aceite de oliva cayó en desuso en la cocina, considerándose como la grasa de moriscos y de judíos, hecho este crucial para estigmatizar el aceite y relegarlo a ser la *grasa lampante*, es decir de las luminarias, lucernas y candeleros. Tan sólo en Cuaresma se cocinaba con aceite de oliva, puesto que estaba prohibido por precepto cristiano comer carne ni sus derivados, como la manteca.

(1) «También sabemos que los cristianos vivían confinados en los barrios extramuros de la ciudad. De hecho, todas las iglesias cordobesas de las que hablan los escritores mozárabes estaban localizadas en ellos, o en aldeitas cercanas. Ninguna en la Medina propiamente dicha, intramuros de la romana Corduba quadrata.... Más aún, los cristianos se echaban a temblar cuando por cualquier motivo se veían obligados a salir 'desde el rincón de nuestro tugurio' para llegar hasta el centro de la Ciudad». Historia de los mozárabes en al-Ándalus. Rafael Jiménez Pedrajas. Ed. Almuzara. pág. 72.

(2) En la tradición musulmana se utilizan diferentes grasas, la más usada es el **aceite de oliva**, después la **manteca de la leche** (mantequilla) y un derivado de esta el **smen** (mantequilla rancia); también la grasa de las colas de los corderos denominado **sebo**, equivalente a la manteca de cerdo para los cristianos. Aunque pueda parecer que la cola de un cordero no tiene demasiado sebo, sin embargo, hay razas que pueden producir hasta 70 kg. por animal.



i.114



BELLOTA DULCE
(*Quercus ilex ballota*)



MEMBRILLO
(*Cydonia oblonga*)



CASTAÑA
(*Castanea sativa*)





Si hasta bien entrado el siglo XVIII en los guisos y potajes no se utilizaba la patata (*papa* según la denominación americana), cuál era el ingrediente que fue sustituido tras la incorporación hegemónica de la patata en todos los guisos.

Algunos investigadores gastronómicos, entre los que me incluyo, pensamos que no sólo fue un ingrediente, sino que fueron varios, posiblemente tubérculos parecidos a las *papas*, como la turma, las chirivías o los nabos, incluso hay quienes piensan que fueron las calabazas las preferidas de los guisos anterior al siglo XVIII. Sin embargo, la respuesta no está en los guisos palaciegos, sino en los guisos pobres, en las ollas de los más humildes, ahí es donde encontramos que son dos frutos hoy denostados en la cocina, las castañas (*Castanea sativa* Mill.) y las bellotas dulces (del árbol *Quercus ilex ballota*), así como el membrillo, fruto del árbol *Cydonia oblonga*, era incorporado a guisos tan emblemáticos como la *Olla Podrida* y las *Adafinas*.

En la cronología de los alimentos que se han ido incorporando a la cocina mediterránea, sin duda que aquellos que llegaron del Nuevo Mundo, como el tomate, la patata y el pimiento son los últimos en entrar en el club de nuestra cocina. El más veloz en llevarse a la mesa fue el pimiento (picante) y el más tardo fue el tomate. Sin embargo la patata o papa tiene su propia historia no exenta de leyendas y malentendidos debido a su parecido con la mandrágora, una planta muy estigmatizada y asociada a la hechicería y brujería. En algunos lugares de Galicia a las patatas las denominaban «castañas de tierra».

La noticia más completa sobre el aprovechamiento de la bellota como un recurso alimenticio por las comunidades prerromanas peninsulares en el pasado procede de Estrabón que en el libro III de su Geografía dedicado a Iberia comenta:

«En las tres cuartas partes del año los montañeses no se nutren sino de bellotas, que secas y trituradas se muelen para hacer pan, el cual puede guardarse durante mucho tiempo».

Otro autor latino Plinio (*El Viejo*) dice de las bellotas:

«Es cosa cierta que aún hoy día la bellota constituye una riqueza para muchos pueblos hasta en tiempos de paz. Habiendo escasez de cereales se secan las bellotas, se las monda, se amasa la harina en forma de pan. Actualmente incluso en las Hispanias la bellota figura entre los postres. Tostada entre cenizas es más dulce»

En la cultura clásica el consumo de bellotas no era necesariamente un sinónimo de barbarie, pues desde el siglo VII a. C. el poeta Hesíodo al describir el pasado feliz de la Humanidad, que califica de Edad de Oro indica que la tierra ofrece abundante sustento:

«...la encina está cargada de bellotas en sus ramas altas y de abejas en las de en medio»



i.115

CALABAZAS posiblemente del
periodo **HISPANORROMANO**

CALABAZA AMERICANA
o ZAPALLO

CALABAZA
CARRUÉCANO

CALABAZA VINATERA o GAÑOTE,
una variante de la
CALABAZA DE PEREGRINO



La calabaza del peregrino (*Lagenaria siceraria*) es de origen africano y allí se debió producir su domesticación en los orígenes del Neolítico, y de allí pasó a Asia e incluso a América. Aunque se ha documentado la existencia de alguna población silvestre en África, su forma más común es la cultivada. Los frutos de las poblaciones silvestres no tienen la piel tan dura y por tanto no pueden servir como contenedores de líquidos, que es el uso más común que se le ha dado. Las grandes calabazas americanas llegaron a la península ibérica muy rápido, quizás en el primer o segundo viaje de Colón, la razón por la que los agricultores la plantaron en sus huertos fue sin duda su descomunal tamaño. El récord mundial de la calabaza más pesada del planeta lo ostenta en 2749 libras (1245 kg.).

No todas las calabazas llegaron de América, ya se cocinaba de diversas maneras durante el Imperio romano y por lo tanto en Hispania. Las elaboraciones más antiguas que encontramos con calabaza nos las narra Apicio, en su sección IV Cucurbitas. *Jugo de calabaza, calabaza con jugo de colocasia, calabazas a la alejandrina, calabaza cocida y frita, calabaza frita en puré*. Curiosa la receta de Apicio de *calabaza con pollo*, por la cantidad de ingredientes que incorpora, haciéndonos entender que la cocina hispanorromana, visigoda o mozárabe no tiene porque ser pobre, ni poco creativa. «*Calabaza con pollo: con melocotones, trujas, pimienta, alcaravea, comino, laserpicio, finas hierbas, menta, apio, colliandro, poleo, dátiles, miel, vino, garum, aceite y vinagre*»

Sin embargo, la calabaza ya se cocinaba en las cocinas de todas las culturas mediterráneas, romanos, griegos y egipcios, la tenían como base de sus dietas. La gran diversidad de calabazas hace difícil saber que variedad fue más popular en la cocina, ya que algunas calabazas como la de *gañote* o de *cuello largo*, eran muy populares por su utilidad para contener líquidos como vino, de ahí el nombre dado de **calabaza vinatera** o la **calabaza de los peregrinos**, tan popularizada en la iconografía religiosa de Santiago Apóstol y de San Roque, ambos con su característico bordón (bastón) del que cuelga una calabaza para transportar el agua y/o el vino.

Existen varias especies y un número considerable de variedades que van desde el pequeño calabacín a la mencionada calabaza americana. Algunas son alargadas otras redondeadas, lisas, rugosas, verrugosas, de colores que van desde verde oscuro, crema, amarillas, rojas, anaranjadas, moteadas, etc... Muchas de ellas han llegado de América entre ellas la *calabacera de calabacines*, desconocida en la Edad Media en la península ibérica. Los agrónomos y botánicos hispano musulmanes hacen referencia a muchas variedades, pero apenas descritas con lo cual no se puede saber a que especies se refieren, algunas con olor de almizcle de sabor verdaderamente gourmet.

La *calabaza de los peregrinos*, de forma tan característica y múltiples usos, la describen como muy útil para contener líquidos. La panza inferior de los alambiques se denomina *qar'a*, es decir calabaza, por la forma que tienen dichos alambiques. Todos los agrónomos andalusíes mencionan esta especie bajo el nombre de *qara*. Ibn Bassal (s. XI) dice que se prepara encurtidos de estos frutos, utilizando vinagres fuertes. Abu l-Jayr, en la *Umda* (siglos XI-XII) la reconoce como una *al-qara*, plantas rastreras, todas aquellas que no tienen tallo como la coloquintida, el pepino, la calabaza, los *jiyar* (cohombros) y la sandía. Indica que existen diversas variedades como la llamada *inani* que tiene un fruto largo, fino y liso, y es muy abundante en Córdoba y Sevilla; la *al-saqli*, que es también la *garantí*, de un brazo de largo, cónica, de blancura intensa, muy carnosa, agradable al gusto y muy abundante en Granada; la *al-mi'naq*, cuya forma es como el melón dulce, conocido también como *al-ūqabi*, de forma redonda con cuello largo delicado como la alcuza donde se pone el aceite y la utilizan los tenderos (*abaceros*) para el vinagre; la *al-yarari* porque tiene forma de jarra (*yarra*) y que ellos denominan *al-barrani*, la conocida como la *inyasi* porque tiene forma de pera. Todas ellas se diferencian en la morfología del fruto.

Fuente: Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad Agrícola. Volumen I (pp. 106-110.) Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Pablo Ferrer-Gallego, Emilio Laguna y Alonso Verde.



i.116



ELECTUARIO DE JENGIBRE



i.116

i.116

ELECTUARIO DE JENGIBRE

Ingredientes

Raíz de jengibre (530 g.)
Azúcar* blanca (1 kg.)
Agua mineral (un litro)

(*) Se puede sustituir por miel, de ahí el nombre de *enmelados*.



La raíz de jengibre, y la de galanga, fueron utilizadas como medicamentos para las afecciones de garganta y pulmones.



Pesar la raíz de jengibre una vez pelada, así se calcula el azúcar necesaria para elaborar el letuario.

Las recetas de *electuarios* o *letuarios* inicialmente no pertenecieron al mundo de las cocinas ni de las confiterías, sino de las boticas, ya que eran considerados remedios medicinales y reconstituyentes para enfermos.

La RAE define *electuario* como «*Medicamento de consistencia líquida, pastosa o sólida, compuesto de varios ingredientes, casi siempre vegetales, y de cierta cantidad de miel, jarabe o azúcar, que en sus composiciones más sencillas tiene la consistencia de golosina*». El vocablo *letuario*, del latín *electuarium*, fue considerado un alimento medicinal muy calórico. Se confeccionaba con frutas conservadas y cocidas en miel o azúcares (sirope, arrope, melaza, etc.). Este concepto bromatológico de los alimentos durante siglos ha sido el único remedio medicinal que se aplicaba a los enfermos y paridas. Los grandes médicos clásicos como: Galeno, Dioscórides, Averroes, Al-Arbúli o Avicena, entre otros muchos, clasificaron el azúcar y la miel como *alimentos generadores de calor* (o calorías, en un sentido actualizado del término).

La técnica para elaborar los letuarios consistía en conservar las frutas cocinadas con miel (*enmelados*). Con el tiempo los letuarios fueron incorporando el azúcar en sustitución de la miel. Hay letuarios de muchas frutas, pero la más conocida en España es la que se hace con membrillo; debieron ser remedios efectivos a juzgar por el amplio y detallado recetario que se recoge en el libro *Vergel de Señores* (1490-1520), como la *Carne de Membrillo* (*Codoñate* para los judíos), las cerezas (*Guindas al Marrasquino*), la calabaza (*Calabozote*), perillas, duraznos (melocotones), higos, incluso se hacía electuario de pequeñas berenjenas.

Preparación:

-Pelar el jengibre hasta dejarlo limpio de piel. Cortar el jengibre en rodajas de 2 mm. de grosor.

A cocinar:

1. Utilizar el peso del jengibre para determinar los gramos de azúcar y de agua necesarios. En esta receta el jengibre pesó 531 gramos, pues se necesita aproximadamente un kilo de azúcar (es decir, el doble de su peso) y un litro de agua.
2. Cocer el jengibre en agua, durante 5 minutos. Después desechar esa agua. Este paso es para quitarle parte del sabor tan picante.
3. En una olla, verter el jengibre, el azúcar y el litro de agua. Llevar a ebullición, después bajar el fuego y cocer durante una hora y media. La olla debe permanecer destapada.
4. Dejar reposar durante 12 horas.
5. Volver a poner a fuego bajo, durante una hora. Dejar reposar fuera del fuego 5 horas. Y repetir este proceso varias veces, hasta que las rodajas de jengibre queden translúcidas con aspecto cristal (ver la fotografía).
6. Almacenar en frascos de cristal esterilizados. Llenar primero con las rodajas de jengibre y después rellenar con el almíbar. Dejar enfriar y etiquetar, así puede conservarse durante años.



i.117

**APIO DESHIDRATADO
MOLIDO**



APIO DESHIDRATADO



SAL DE APIO

APIO FRESCO



CÓMO CONSERVAR EL *APIO* (*APIUM GRAVEOLENS*)



i.117

CÓMO CONSERVAR EL APIO (*APIUM GRAVEOLENS*)

Ingredientes

Apio fresco (uno)

Para la sal de apio:

Sal (4 Cdas.)

Apio molido (1 Cda.)

Utensilios:

Deshidratadora

Gasas

El cultivo del apio parece remontarse al siglo IX a. C. Se trata de una hortaliza muy utilizada por civilizaciones como la egipcia, griega o romana. Sería un médico griego del siglo V a. C., Hipócrates, quien aconsejaría tomar el apio como un potente diurético, ya que hasta esos momentos tan sólo se aprovechaba como planta aromática.

El médico Dioscórides dice del apio *«Esta hierba conviene para las inflamaciones oculares con pan o flor de harina de cebada en emplasto; alivia la quemazón de estómago y las mamas con coágulos de leche, provoca la orina tanto crudo como cocido. Su cocción y la de sus raíces, cuando se bebe, contrarresta los venenos mortales, provoca vómitos y retiene el vientre. Su semilla provoca más la orina y es de ayuda a los mordidos por serpientes y a los que han bebido litargirio; también deshace los flatos»*.

Fue en la Edad Media cuando más se aprovecharon las propiedades bromatológica del apio, así como su alto poder para desinfectar.

En la cocina el apio deshidratado sirve para untar las carnes que se han salado, para evitar que proliferen bacterias en la superficie, ni se depositen insectos en la carne. Mezclando apio deshidratado y molido con sal se convierte en un potente saborizante para guisos y carnes.

Preparación:

- Lavar bien las hojas y los tallos de apio fresco.
- Trocear el apio bien fino, cuanto más fino menos tiempo tarda en deshidratarse.
- Preparar una deshidratadora o un cedazo y una gasa.
- Preparar un molinillo o un mortero.

A cocinar:

1. Si dispone de una deshidratadora será muy rápido el proceso.
2. Si no dispone de deshidratadora deberá buscar un cedazo y una gasa fina. Disponer el apio cortado en el cedazo y cubrir con la gasa. Llevar al sol y a un lugar lejos de la humedad para que se seque bien durante varios días.
3. En nuestro caso tenemos deshidratadora, así que solo disponer en las diferentes bandejas los trozos de apio y dejar aproximadamente 5 o 6 horas.
4. Transcurrido ese tiempo se puede apreciar que ha quedado deshidratado totalmente. Pasar a un molinillo y pulverizar bien.
5. Hay que tener en cuenta que de un apio normal, de los que se pueden conseguir en los mercados, se obtendrá aproximadamente tres cucharadas soperas colmadas.
6. Si quiere elaborar sal de apio: mezclar en la proporción cuatro cucharadas de sal por una de apio molido.



i.118



QUESO CUAJADO CON AGRIOS (LIMÓN)



i.118

i.118

QUESO CUAJADO CON AGRIOS (LIMÓN)

Ingredientes

Leche entera* (4 litros)
Limones (3)
Sal gruesa (200 g)
Agua (1 litro)

* Leche entera sin pasteurizar
(cabra, vaca, oveja).

Utensilios:

Gasas esterilizada o hervida
Colador o chino

En la cocina medieval también se utilizó el queso fresco tanto en recetas saladas, o para generar *costradas* (gratinadas), como en elaboraciones dulces, como la contemplada en el manuscrito de la cocina almohade, el «*Rafí cocido con queso tierno*», conocido en la dulcería tradicional española como «Pastel de los siete vientres» que: «*Se elabora en cazuela de barro. Colocar un base de miga de pan blanco y la misma cantidad de queso fresco desmigado, verter mantequilla o aceite dulce, leche y jarabe de rosas. Hornear hasta hacer costra y aderezar con miel y canela*».

Los quesos tradicionalmente se han hecho en las casas, con el excedente de la leche de las cabras que frecuentemente se criaban en los corrales domésticos; el cuajado de la leche se podía hacer con cuajo animal de un cabrito muerto que aún no hubiese sido destetado, también se podía cuajar la leche con ácido de algún cítrico (limón, toronja, naranja amarga) e incluso se puede cuajar leche con la savia (leche) de las higueras.

Preparación:

- Exprimir el zumo de tres limones. Colar y reservar.
- Esterilizar las gasas sumergiéndolas en agua hirviendo.

A cocinar:

1. Calentar la leche sólo hasta 35-45 °C, añadir el zumo de los limones y dejar reposar 10 horas hasta que se enfríe. Se puede observar que se forma una cuajada blanca, en Aragón se denomina *brullo*, en Baleares *brull* o *brossat*.
2. Colar la cuajada (con ayuda de una gasa) y rellenar los moldes para queso (antes se usaba moldes de esparto o vasijas perforadas), colocar peso para propiciar el desuerado (2 horas).
3. Con el suero se puede elaborar requesón, calentándolo a 80-85°C, temperatura de floculación.
4. Al quitar la gasa el queso está formado. Si se opta por salarlo hay que preparar una salmuera¹ (al 20 %).



También se puede desuerar el queso dejándolo en la gasa y colgándolo. Este procedimiento dio nombre al «queso de servilleta».

(1) Para la salmuera diluir en un litro de agua 200 gramos de sal y sumergir en ella el queso durante 30 minutos. Después escurrir y conservar en lugar fresco o bien sumergirlo en aceite de oliva. Transcurrido un día sumergirlo en aceite de oliva para conservarlo.



i.119



VINAGRE DE GRANADAS AGRIAS



Ingredientes

Zumo de granadas¹ (un litro)
Azúcar (2 Cdas.)
Vinagre ecológico (100 g.)

(1) Las granadas que se utilizan para limpiar las tripas son las denominadas amargas, matanceras o agrias.

Las granadas para hacer vino y vinagre suelen ser las granadas más dulces.

Con el zumo de las granadas agrias (o amargas) se puede elaborar vino y por lo tanto vinagre. La elaboración de vinagre, con cualquier tipo de fruta muy madura (higos, membrillos, manzanas, granadas, uvas, ciruelas, melón, etc.), era indispensable en la cocina medieval, ya que el ácido acético es el mejor de los conservantes para encurtir verduras y como elemento anti bactericida en los escabeches, tanto de carnes como de pescados.

Las *granadas amargas* o *granadas matanceras*, se denominaban así porque con los zumos amargos se enjuagaban y lavaban las tripas para desinfectarlas y poder utilizarlas en la *matanza*, para embutir morcillas, *chorisas*, longanizas, etc.

Incluso en el libro de Sent Sovi (1324) curiosamente aparece la «**Salsa de granada**», que aunque refleja (zumo de naranja amarga) debió utilizar originariamente zumo de granadas agrias o amargas.

«Si quiere hacer sala granada, coge caldo de gallina en el que haya buen tocino y que esté bien cocido. Maja los hígados de las gallinas y pásalos por el tamiz; ten preparada leche de almendras y mézclala con los hígados majados. Y toma las mollejas cocidas; córtalo todo en trozos pequeños y redondos, y échalos en la olla.

Ten también a disposición canela, jengibre y clavo - aunque no demasiado para que no amargue-, unas pocas cubebas, un poco de pimienta larga, azafrán y un poco de almidón, y échalo en la olla. Y dispón de azúcar blanco, zumo de naranja o de limón y yemas de huevo crudas y sin nada de clara. Hay que batirlos en una escudilla de barro junto con el zumo de naranja, y no añadirlos a la salsa hasta que esté cocida; entonces viértelos a chorritos mientras otro va revolviendo los huevos, y al final mézclalo todo. Y si hay pan o dispones de lonjas de tocino bien tostadas, májalo bien y añádelo a la salsa».

A cocinar:

1. Estrujar las drupas de la granada con las manos, para obtener un zumo muy limpio de impurezas.
2. Verter el zumo de las granadas y dos cucharadas de azúcar en un frasco esterilizado y cerrar con una válvula que deje salir los gases de la fermentación. Dejar en lugar templado uno o dos meses.
3. Después de la fermentación se obtendrá una bebida alcohólica de baja gradación.
4. Añadir 100 ml. de vinagre ecológico a la bebida que hemos obtenido, así se inocula la aceto bacteria *mycoderma aceti*, que es la que convierte el alcohol del vino en ácido acético, es decir el vinagre.
5. Dejar reposar en el frasco durante 6 meses o hasta que le salga un velo parecido a una medusa.
6. Colar y filtrar para utilizarlo.



i.120



TOSTAS DE MORETUM

**Ingredientes**

Quesos¹ curados (300 g.)
 Ajo (1 diente)
 Apio (1/2 ramita con hojas)
 Cilantro (3 tallos con hojas)
 Tomillo verde (una pizca)
 Rúcula (5 hojas)
 Hinojo fresco (una pizca)
 Menta (5 hojas)
 Piñones tostados (1 Cda.)
 Sal (una pizca)
 AOVE (30 g.)
 Vinagre de manzana (20 g.)
 Unas gotas de limón
 Miel (1 Cda.)

Rebanadas de pan

Para la cebolla caramelizada:

Cebollas grandes (2)
 Azúcar moreno (4 Cda.)
 Mantequilla (2 Cda.)
 Vino dulce (100 g.)

Para tosta con sardinas:

Sardinas en aceite (4)
 Uvas pasas

Para de rúcula y berros:

Berros frescos
 Rúcula fresca
 Pistachos

(1) Se puede utilizar cabra, oveja, vaca indistintamente o una mezcla de varios. Lo importante es que sean quesos curados o viejos.

En los barcos esta receta se elaboraba con los trozos secos de las cortezas de los quesos, una receta de aprovechamiento.

Los antecedentes gastronómicos del «*Moretum*» se remontan a época hispanorromana y visigoda, pero ha sido una receta que se ha transmitido por todas las culturas peninsulares. Los musulmanes y los judíos la adaptaron e incluso añadieron berenjenas asadas y ahumadas al *moretum*, dando como resultado una de las recetas más conocidas de la cocina medieval las *berenjenas en almodrote*. *Moretum* y *almodrote* derivan de *moretaria* (mortero en latín).

El *moretum* se tomaba en el *ientaculum* o desayuno romano, acompañado de rebanadas de pan. Existen diferentes recetas recogidas por los historiadores Apicio y Columela; la de Apicio con ajo, ruda, menta, cilantro, miel, garum, pimienta y bayas de enebro; la de Columela con ajedrea, ruda, apio, cebollino, lechuga, menta, tomillo, poleo, aceite y vinagre. Ambas elaboraciones históricas utilizan queso de oveja o de cabra.

Preparación:

- Cortar el pan en rebanadas finas. Tostarlas al horno para que se deshidratan bien y queden crujientes; si lo prefiere añadir un chorrito de aceite de oliva para que queden más crujientes.
- Cortar la cebolla con mandolina, o corte juliana fino.
- Rallar los quesos que se utilicen.

A cocinar:

1. Usar la batidora para que el *moretum* esté bien ligado, debe quedar espeso para untar como un paté.
2. Introducir todos los ingredientes: ajos, apio, cilantro, tomillo, rúcula, hinojo, menta y el AOVE. Triturar muy bien, añadir el queso previamente rallado.
3. Probar y rectificar los sabores por si hace falta sal. Finalmente añadir el vinagre y la miel. Batir todo y reservar 24 horas para que se integren mejor los sabores.
4. Cuando se presente al comensal añadir piñones tostados por encima y un poco de AOVE.

Para elaborar la **cebolla caramelizada**: en esta elaboración no utilizar aceite de oliva, porque se necesita que la temperatura de pochado sea baja. Si prefiere utilizarlo debe tener en cuenta la temperatura del fuego.

1. Pochar la cebolla en una sartén con la mantequilla y cuando esté transparente añadir el azúcar, a fuego muy lento dejar que caramelice, cuidando siempre remover para evitar que se queme, si tuesta muy rápido bajar fuego y añadir un poco de vino dulce.
2. Para montar la *tosta*: si se unta el *moretum* en el pan acabará hidratándolo y perdiendo el toque crujiente, así que es mejor presentar el *moretum* aparte y la cebolla caramelizada en escudillas separadas.
3. Añadir al *moretum* los piñones tostado y un chorrito de aceite de oliva.
4. Mostrar al comensal como tomarlo: un poco de pan tostado, untar el *moretum* y finalmente colocar encima un poco de cebolla caramelizada o el acabado que prefiera (sardinas en aceite, brotes de rúcula, frutos secos...).



i.121



CARACOLAS CON ALHOLVA





i.121

i.121

CARACOLES CON ALHOLVA

Ingredientes (para 4)

Caracoles grandes (70)
Puerro (1)
Cebolla (2)
Agua (200 g.)
Apio (1 hoja)
Ajos (2)
Vino blanco (100 ml.)

Para aromatizar:

Alholva* molida (2 Cdas.)
Tomillo (2 ramitas)

(*) Para saber más ver (i-110) «El color del oro».

Preparación:

- Para elaborar el agua de cebolla: pelar y cortar la cebolla. Introducirla en una batidora con 200 g de agua. Triturar bien y reservar.
- Pelar y machar los ajos.
- Cortar el apio en brunoise.
- Cortar el puerro en rodajas pequeñas.
- Lavar los caracoles.

A cocinar:

1. En una cazuela con aceite de oliva pochar el apio, los ajos y el puerro.
2. Cuando estén dorados los ingredientes añadir el agua de cebolla.
3. Condimentar con la alholva molida y el tomillo desmenuzado.
4. Añadir el vino blanco. Dejar cocer hasta reducir al 50 %.
5. Incorporar los caracoles a la cazuela, taparla y dejar cocer 15 minutos.
6. Servir calientes y con palillos para poder sacar la pulpa del caracol.

(1) Llegado a este punto si añade 200 gramos de arroz y caldo de verduras, y lo deja cocer 20 minutos tendrá la receta de «Arroz con caracoles».



i.122

ALMORÍ: EL SABORIZANTE DEL MEDIEVO



Ingredientes

Harina integral de trigo (460 g.)
Sal (20 g.)
Miel (2 Cda)
Mosto (250 g.)
Membrillo (1/2)
Semillas de hinojo (1 Cdita.)
Ajenuz (1 Cdita)
Orégano (1 Cdita)
Piñones molidos (2 Cda.)
Hojas de limonero (5)

El «*Almorí*» se puede considerar el principal saborizante de la cocina hispano-musulmana. Su elaboración es compleja y diversa, ya que al menos se conocen ocho recetas diferentes de *almorí*, que han sido recogidas en un libro de gastronomía almohade anónimo del siglo XIII.

En la preparación del *almorí*, intervienen fermentaciones al sol, horneados a fuego muy bajo para potenciar esa fermentación, realmente es una receta compleja. Se podía decir que posiblemente en cada cocina, cada cocinera confeccionaba su propio *almorí*.

A cocinar:

1. Mezclar la harina integral con el agua. Elaborar una masa firme. Estirar en tortas finas como cuando se elabora el pan ácimo. Cocerla al horno a fuego fuerte, hasta que tueste bastante (sin llegar a quemar).
2. Moler las tortas hasta hacerlas harina.
3. En una olla mezclar la harina resultante con un litro de agua, el mosto, un poco de sal, unos trozos de membrillo, las semillas de hinojo, el ajenuz, el orégano, las hojas de limón, piñones molidos y la miel. La mezcla debe quedar más bien salada.
4. Tapar la olla (dejándola entreabierta) e introducirla en el horno a fuego bajo 45 °C, durante 5 horas.
5. Depositar la masa en una fuente vidriada (tapada con una gasa) y secar al sol varios días.
6. Cuando esté bien seco y duro, triturar con un almirez hasta hacerlo harina.
7. Para conservarlo para futuras recetas, guardar el *almorí* en un frasco vidriado hermético.



i.123



GARUM: EL SABOR DEL MARE NOSTRUM



Ingredientes

Tripas, espinas y cabezas de pescado azul pequeño: sardinas, boquerones, jureles, caballas, vísceras del atún, etc...

Agua de Mar

Hierbas aromáticas (hinojo, romero, tomillo, orégano...)

Se mezclan todos los ingredientes y se depositan en un frasco de cristal hermético, expuesto al sol durante 5 meses es suficiente. Después colar, decantar y filtrar.

El líquido resultante es *garum* y si los residuos sólidos obtenidos los secamos al sol se muelen se obtiene el *allex*; una especie de harina de pescado, que es uno de los saborizantes más potentes que conocemos.



Tripas, cabezas y espinas de pescados azules son junto con agua de mar e hierbas aromáticas el principal componente del *garum*.

El «*Garum*» fue mucho más que un ingrediente de lujo, fue el motor de una de las mayores industrias de aprovechamiento del Mar Mediterráneo; encontramos factorías, piletas y ánforas de *garum* por todas las costas del Mare Nostrum. Acercarse al *garum* desde el desconocimiento es quizás, la mejor de las maneras de desterrar viejos prejuicios sobre él, y así entender este complejo ingrediente que tuvo en la antigüedad greco-romana gran importancia. Un ingrediente de la cocina que paulatinamente fue desapareciendo con el cambio de costumbres alimenticias del paso de la tradición hispanorromana a la hispanomusulmana. En el recetario de Marco Davio Apicio «*De Re Coquinaria*» el 95 % de sus recetas van aderezadas con *garum*, en lugar de sal.

Es curioso que en muchas ocasiones se describe al *garum* como salsa de aroma putrefacto; hay quien considera que esta opinión la acuñó Séneca, quien lo describió desde un punto de vista moralista comparándolo con el lujo corrupto de la aristocracia, así los productos lujosos y los comportamientos hedonistas (hasta la extravagancia) de la alta sociedad romana, también eran considerados corruptos para él. Bueno no deja de ser una teoría más filosófica que cierta, aunque es incuestionable que el hedor y putrefacción rodeaban las factorías de salazones y de *garum*, así que pensar que el *garum* provenía de la putrefacción del pescado era fácil.

Sin embargo, después de haber elaborado *garum* y tener los recipientes expuestos al sol durante más de un año, al destaparlos periódicamente (cada mes), en ningún momento desprendían hedor ni olor a putrefacción, todo lo contrario. Es sorprendente el agradable olor a pescado y un recuerdo constante al olor de las anchoas en conserva.

¿Es el *garum* un ingrediente o una salsa?. En realidad es el jugo procedente de la fermentación de las vísceras y espinas desechadas de los pescados azules, así como pescados pequeños o morralla, mezclada con hierbas aromáticas mediterráneas como hinojo, tomillo, romero, ajedrea, etc...

A menudo se dice que el *garum* es una salsa de pescado, una terminología aceptada, aunque quizás poco precisa ya que considero que para llamarse salsa entrarían otros factores dentro de la cocina. Es posible que se ha aceptado el vocablo *salsa* por su etimología *salsus* ya que significa *salado* y se generalizó para las elaboraciones que aderezaban la comida y cuyo ingrediente predominante era la sal.

Sin embargo, no es tan simple puesto que el *garum* no sólo es un jugo de pescado, sino que tiene un proceso complejo y prolongado de fermentación. Para generar *garum* intervienen múltiples ingredientes y factores como las levaduras de las plantas aromáticas que se utilizaban, las bacterias propias de los pescados, las propias variedades de pescados, la sal marina, la temperatura, etc... Así que el proceso de cocinado-fermentado comienza desde el mismo momento que se destripa el pescado y se lleva a las piletas de fermentación, allí se le añade agua de mar (o sal) y capas de hierbas aromáticas mediterráneas, el tiempo y la fermentación hacen el resto, decantándose los jugos y dando como resultado el *garum* (y sus diferentes calidades y categorías).



COCINA MOZÁRABE



ANEXOS

DEDICADO A TODOS LOS QUE ME AYUDARON EN ESTE BREVE CAMINO POR LA VIDA.



ANEXO I¹. EL CAMINO DE PEREGRINACIÓN A SANTIAGO.

Del **Apóstol Santiago, el Mayor**, sabemos por la Biblia que fue natural de Galilea, hijo de Zebedeo y Salomé, y que era conocido como «*el hijo del Trueno*» por su fuerte carácter. Fue uno de los seguidores más cercanos a Jesús, a quien acompañaría en los momentos más importantes de su vida. A la muerte de Jesús, al igual que el resto de los Apóstoles, dedicaría su vida a predicar y extender el Evangelio por todo el mundo, llegando hasta tierras de Hispania. Poco se sabe a ciencia cierta de su periplo por la península Ibérica pero la tradición cuenta que llegó hasta tierras de Gallaecia, la actual Galicia. Tras un arduo trabajo regresó a Palestina en el año 44 d. C., donde el rey Herodes Agripa I ordenó su muerte. Santiago se convierte así en el primer Apóstol en morir por la fe cristiana.

Con la muerte de Santiago comienza un gran periplo, que acabaría conformando lo que hoy en día es Santiago de Compostela (uno de los cuatro lugares Santos para los cristianos), una de las rutas de peregrinaje más importantes de la cristiandad: el «**Camino de Santiago**».

Desobedeciendo la orden del rey de dar sepultura a Santiago, sus discípulos Teodoro y Atanasio decidieron recoger su cuerpo y huir en una barca de piedra. Los tres viajaron sin timón, ni vela, supeditados a los designios del Santo hasta llegar a la costa norte de la *Gallaecia* y remontar el río Ulla. Es lo que en la tradición jacobea se conoce como «**Translatio**», que cada 31 de diciembre se recrea en la Catedral de Santiago.

La ciudad de *Iria Flavia* sería su destino, amarrando la barca a un miliario de piedra conocido como el «**Pe-drón**», que hoy en día puede verse en la iglesia de Santiago de Padrón. Aquí comenzaría para los discípulos del Apóstol el objetivo de conseguir enterrar el cuerpo de Santiago. Iria Flavia estaba gobernada entonces por la reina Lupa, mandataria pagana que sometió a los dos discípulos, Teodoro y Atanasio, a duras pruebas antes de concederle permiso para dar sepultura al Apóstol. La más conocida es la de los bueyes que los discípulos de Santiago piden a la reina para poder transportar el cuerpo. Para impedir sus planes, Lupa les dejó unos bueyes salvajes. Pero ante las oraciones de Teodoro y Atanasio, los animales se hicieron dóciles y permitieron trasladar el cuerpo del Apóstol.

Cuenta la leyenda que son los propios bueyes los que deciden finalmente el lugar del enterramiento de Santiago. Sería en una zona cercana a una fuente en la que se pararon a beber y que hoy en día se conserva en la *Rúa do Franco de Santiago*, a apenas 100 metros de la Catedral y de la Plaza del Obradoiro. Ante este milagro, la reina Lupa se convertiría al cristianismo y proporcionaría un sepulcro al Apóstol. Es lo que se conoce como «**Arca marmárica**». A la muerte de los discípulos, sus cuerpos fueron enterrados junto a los del Apóstol y la tumba quedó en el olvido durante siglos.

Ocho siglos habría de pasar para que los restos del Apóstol fuesen descubiertos. El responsable fue Pelayo, un humilde ermitaño que vivía en el monte Libredón. Corría el año 813 cuando Pelayo comenzó a ver en el cielo unos destellos luminosos y como unas estrellas señalaban un lugar concreto. Tras ver el fenómeno varias noches, el ermitaño decidió abandonar su cueva y corrió a contárselo a Teodomiro, obispo de Iria Flavia. Tal era la insistencia de Pelayo que el obispo decidió comprobar con sus propios ojos el fenómeno estelar. Ambos decidieron acercarse al lugar y descubrieron oculto un sarcófago con tres cuerpos. El obispo Teodomiro se dio cuenta que acababan de encontrar la tumba del Apóstol.

Ante la importancia del hallazgo, Teodomiro decide desplazarse a Oviedo, capital del reino, y contárselo al monarca Alfonso II, *el Casto*. El rey es consciente de la importancia del descubrimiento y decide trasladarse personalmente para verlo. Así, el rey Alfonso II se convierte en el primer peregrino de la historia; su recorrido entre Oviedo y la tumba del Apóstol será la primera Ruta Jacobea, que hoy se conoce como «**Camino Primitivo**».

El propio monarca mandará construir un templo para albergar los restos del Apóstol, que fuese digno de visitar por otros monarcas cristianos. Aquel templo fue el inicio de la actual Catedral de Santiago y de la conformación del «**Campus Stellae**», la actual Santiago de Compostela.

La noticia del hallazgo llegó poco a poco, de boca en boca hasta los oídos de los cristianos (mozárabes) del sur de la Península, generando a partir de ese momento un goteo incesante, durante siglos, de peregrinos que recorrían miles de kilómetros para visitar la tumba del Apóstol, lo que se conoce como «**Camino Mozárabe**».

(1) Fuente web de Correos. <https://www.elcaminoconcorreos.com/es/blog/historia-del-camino-de-santiago>



4 EJE CRONOLÓGICO DE INGREDIENTES



EN LA PENÍNSULA IBÉRICA HASTA 1492:

15 SIGLOS DE PRESENCIA JUDÍA (70)
11 SIGLOS DE PRESENCIA CRISTIANA (380)
8 SIGLOS DE PRESENCIA MUSULMANA (711)

2ª Destrucción
del Templo Jerusalem.
Llega de judíos a la península

70

PENÍNSULA IBÉRICA

EDAD DE LOS METALES COBRE-BRONCE-TARTESOS

PUEBLOS IBEROS

HISPANIA

Fenicios

Griegos

Cartagineses

SIGLOS

X

IX

VIII

VII

VI

V

IV

III

II

I

0

I

AGRICULTURA Y GANADERÍA MIXTA Y TRIBAL: SILVESTRE Y DOMESTICADA

TÉTRADA ÍBERA (CEREALES, CERVEZA, MANTECA Y CAZA)



FRUTALES

➤ HIGUERA-GRANADO-ENEBRO-ENCINA
ACEBUCHE-MADROÑO-CASTAÑO-NOGUERA
LENTISCO-PALMERAS-PALMITO

➤ OLIVO-CEREZO-ALMENDRO DULCE
PALMERAS DATILERAS-AZOMBOA?

➤ MANZANO-PERAL-CIRUELO
MEMBRILLERO-ALGARRO
AZUFAIFO-CIDRO-TORONJA



HIERBAS
FRUTOS

➤ HINOJO-TOMILLO-AJEDREA-ALCARABEA-SALVIA
NUEZ-BELLOTA-AVELLANA-PIÑÓN-MOSTAZA
ALMENDRA AMARGA-LAUREL

➤ VID-ANÍS-CÁÑAMO-CILANTRO?

➤ ORÉGANO-GALANGA-ERUGA
RUDA-PEREJIL-ESPIÑALDO
ROSA-JAZMÍN-ALBAHACA



CEREALES
LEGUMBRES

➤ TRIGO-CEBADA-AVENA-SORBO-PANIZO
ESCANDA-CENTENO-MIJO-ALMORTA-LINO
YERO-ESCAÑA-VEZA-HABA-GUISANTE

➤ + VARIEDADES: (CEREALES-LEGUMBRES)

➤ LENTEJA-GARBANZO



VERDURAS

➤ TAGARNINAS-SETAS-ALCAPARRA-NABO-MALVA
TRUFA-ESPÁRRAGO, ALCANCIL-REMOLACHA SILVESTRE-VERDOLAGA
AJO-CEBOLLA-BERZA-CARDO-RÁBANO

➤ MELÓN-PEPINO

➤ ENDIVIA-APIO-ACHICORIA
PUERRO-CALABAZA
COL-REMOLACHAS



CREACIÓN

➤ PROTOCERVEZA DE CEREALES
SALAZONES Y CECIALES DE PESCADO
QUESO DE OVEJA Y CABRA-MIEL DE ABEJA

➤ PROTOCERVEZA: ZYTHOS - CAELIA
➤ VINO EN LAGARES

➤ VINO DE DÁTIL

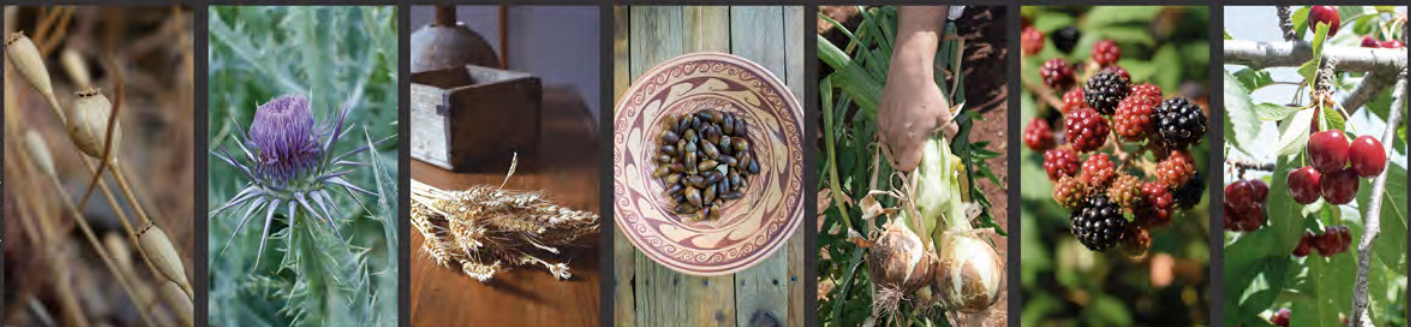
➤ CONTROL ESTATAL
➤ HIDROMIEL-MULSA
➤ ACEITE DE OLIVA EN FACTORÍAS

218

33

Llegada de los romanos (Escripción)
a las costas orientales
de la península ibérica.

Crucifixión de Jesús del Nazaret
Nacimiento del Cristianismo





Llegada oficial del Cristianismo

Llegada oficial del Islam 211

MOZÁRABES- DIMMINÍES

REINOS MUSULMANES & CRISTIANOS

Emiratos D y B

Califato

Almorávides

Almohades

Reino Nazarí

Reinos de Taifas

IA ROMANA

VISIGODOS

II III IV
TRIADA MEDITERRÁNEA (VID, ACEITE DE OLIVA Y TRIGO)

BO-PISTACHO
A (CITRUS MEDICA)

ENELDO-MENTA-HIERBABUENA
GO-NARDO-MOSTAZANEGRA
ACA-AZAFRÁN-MELÓN

HICORIA-ZANAHORIA
A-LECHUGA-BERROS
ROJAS

DE LA SAL
SUM-GARUM-SALAZONES Y CECIALES DE PESCADO
▶ VINAGRES-VERJUS-AGRAZ ▶ CERVEZA

➤ ESPINACA-LÚPULO

➤ BERENJENA-ESPÁRRAGO²-COLIFLOR-ACELGA-ALTRAMUZ
ALCACHOFA-CURCUBITÁCEAS
➤ PLÁTANO-SANDÍA

NARANJA
DULCE

➤²ALCUZCZ-FIDIKOS-GURULLOS
 ➤CAÑADÚ-AZÚCAR PILÓN-MIEL DE CALDERA
 ➤FUQQA ➤ALMORÍ-LEVADURA ➤DESTILACIÓN DE ALCOHOL-AGUARDIENTE

380

416

622

711

766

929

970

1478

1492

Llegada Oficial del Cristianismo a la península

Pogromo visigodo
contra los judíos
de Mahón.

La Hégira de Mahoma.
Nacimiento del Islam.

Desembarco de los musulmanes por el sur de la península ibérica.

Creación del Beato de Liébana monasterio de Santo Toribio

Califato
Omeya de
Abderramán III.

Creación del Beato de Tábara.

Creación
del Santo Oficio
de la Inquisición.





ANEXO 3. ZEJEL n° 72. IBN QUZMAN.

IBN QUZMĀN (ZÉJEL N° 72)

Se amasan el ḥāllūn / ves higos vender.
Disfruta en Yannayr / quien tiene caudal.*

*Hay puestos que son muy lindos de ver,
y puedes allí / la vista engolfar.
Con hijos si vas, / placer no hallarás,
si no tienes / un caudal que gastar.*

*La distribución es cosa gentil:
castaña y piñón, / buen dátil también,
bellota con nuez / higos y pasas;
divididos en orden, / juntos y separados.*

*La avellana da gentil distracción:
casarla es tocar / quedito a un portón,
la testa por fin / te llega a doler,
y no has de sacar / más que ese dolor.*

*Cual mesa nupcial la mesa dirás:
de novia ves con / diadema el ḥāllūn,
bellota con nuez / son lana y tisú;
la almendra será / quien guisa el festín.*

*Toronjas como el cortejo verás;
Albórbolas (griterio jocoso) cien / va haciendo el limón;
palmito de haber / o si hay cañaduz,
ponerlos a par / de velas podrás.*

(*) ḥāllūn: dulce tipo rosca en forma de corona.

ANEXO 4. SAN ISIDORO DE SEVILLA.

Isidoro de Sevilla (560-636), una figura universal en la que se combinan dos trayectorias vitales: la del teólogo fundador de escuela y la del gran intelectual, erudito y recopilador de conocimientos de la antigüedad clásica. Fue un eclesiástico católico, erudito y polímata hispano de la época visigoda. Obispo de Sevilla durante más de tres décadas (602-636). Es venerado como santo por la Iglesia católica.

Gracias a sus veinte libros recogidos en *Etimologías (ET)*, obra precursora de lo que después fueron las «Enciclopedias» (Encyclopédie) o los «Libros de Secretos», hoy podemos asomarnos, como a una ventana en el tiempo, a aspectos cotidianos de la vida de la antigüedad clásica y al siglo de Isidoro de Sevilla (el VI) de la historia peninsular; siempre tomando sus investigaciones como documento de una época arcaica, en algunos casos con información errónea (pues toma textualmente las fuentes de libros clásicos), como el origen de algunas palabras, sin embargo lo que nos interesa en este libro de cocina mozárabes son los testimonios de la vida cotidiana referida a nuestra materia como: utensilios utilizados en la mesa y distribución de los modos de comer, bebidas, elementos para el agua, el aceite, etc., de los que hemos recogido en este capítulo de anexos algunos puntos. También se recomienda al investigador gastronómico que explore esta obra, para tener una visión holística de la vida que rodeó a las mujeres visigodas, ya que estás son en realidad las abuelas de la denominadas mujeres mozárabes y por lo tanto cocinaron de la misma manera y con los mismas técnicas.

Isidoro fue el último de los hijos de una familia originaria de Cartagena que se vio obligada a huir hacia la ciudad de Híspalis (actual Sevilla) como consecuencia de la invasión bizantina del sureste peninsular en el siglo VI d. C. Poco después de su nacimiento se produce el primer hecho dramático en su vida: la prematura muerte de su padre, tras la cual quedó al cuidado de su hermano Leandro, obispo de la sede hispalense desde el año 579. En vista de los resultados, hemos de suponer que su hermano mayor se esmeró en su cometido ya que, siendo



solo un niño, Isidoro, un estudiante capaz y entusiasta, empezó a destacar por su conocimiento de los libros sagrados y de distintas lenguas: latín, griego y hebreo. Su afán de conocimiento no decayó cuando alcanzó la edad adulta; sabemos que durante años logró reunir en su biblioteca un amplio y variado repertorio de libros de autores grecorromanos, convirtiéndola en una especie de precursora de lo que después serán los grandes centros monacales de la Edad Media, donde una buena parte del saber antiguo logró sobrevivir al paso del tiempo para resurgir, con más fuerza, en el Renacimiento. Isidoro también anticipó lo que durante siglos se convirtió en una constante para los intelectuales de la cristiandad: el análisis y la comprensión de los textos escritos para comprender su esencia y poder transmitir el conocimiento que se encerraba en su interior.

El año 600 es clave para la vida de Isidoro, ya que sucede a su hermano Leandro en la cátedra episcopal de la sede sevillana, un cargo que ostentará hasta la fecha de su muerte, acontecida en el 636. Desde este puesto de enorme responsabilidad, Isidoro impulsó el proceso de conversión de los visigodos para erradicar las últimas huellas del arrianismo en el interior del reino y, de esta forma, contribuir a aumentar la cohesión y el bienestar social de sus habitantes. Igualmente, san Isidoro trató de aprovechar su situación para impulsar la cultura y el saber en un mundo que empezaba ya a ver de lejos los grandes logros de un pasado cada vez más distante.

En el 633 presidió el IV Concilio de Toledo, en el que se alentó a todos los obispos a establecer seminarios y escuelas catedralicias para instruirse en el conocimiento del griego y el hebreo, mientras que, por otra parte, se animó al estudio del Derecho y Medicina. Otra de las grandes preocupaciones del obispo fue la consolidación de la unificación litúrgica; con tal objetivo estableció el **rito hispano** o **mozárabe**, que estará en vigor en la España cristiana hasta la imposición del rito romano en el siglo XI, como consecuencia de la cada vez mayor influencia francesa sobre los reinos peninsulares. En el IV Concilio, Isidoro también dio muestras de una enorme visión política al anticipar la teoría del origen divino del poder regio. Consideraba a la Iglesia libre e independiente, pero sometida al poder del rey, puesto que «Dios concedió preeminencia a los príncipes para el gobierno de los pueblos».

El compendio de libros escritos por Isidoro de Sevilla denominado las *Etimologías* (y referido en este libro como ET) se encuentra organizada una gran cantidad de información sobre diferentes temas. El académico español José Soto Chica explica lo siguiente sobre los temas que trata la obra:

[...] Podemos encontrar disciplinas, saberes y temas tan variados como la gramática, la retórica y la dialéctica, la aritmética, la música, la geometría y la astronomía, la medicina, el derecho, la cronología, las Sagradas Escrituras, los ciclos del tiempo, las bibliotecas y los libros, las fiestas y los principales oficios, la naturaleza de Dios, de los ángeles, de los santos padres, la jerarquía y organización de la iglesia, la sinagoga y el judaísmo, la vida y obra de los más célebres filósofos, herejes y poetas, el estudio de las otras religiones, las noticias sobre los pueblos de otras tierras, sobre sus lenguas, instituciones, costumbres y las relaciones que se tenía con ellos o de donde provenía el conocimiento que de ellos se tenía, el estudio de los nombres, la anatomía del ser humano, sus malformaciones y los fenómenos a él ligados, los animales, tanto los familiares y cercanos, como los exóticos y casi fabulosos, los elementos que componían el universo y la materia, los mares, ríos y diluvios, la geografía, los tipos y elementos de los asentamientos urbanos y rurales: las ciudades, villas, aldeas, etc., las formas de comunicación que podían emplearse, los pesos y medidas, los minerales y los metales, la agricultura, la guerra: armas, táctica, etc., los espectáculos y juegos, los distintos tipos de embarcaciones, la pesca, los edificios y las vestimentas, los alimentos y bebidas, el ajuar doméstico, las herramientas...



ANEXO 5. ETYMOLOGIARUM. LIBROS XVII y XX . SAN ISIDORO DE SEVILLA.

Fuente bibliográfica: Biblioteca de autores cristianos, Madrid (1982). Edición bilingüe. Notas de D. José Oroz Reta (catedrático de filología latina. Univ. Pontificia de Salamanca. D. Manuel .A. Marcos Casquero (prof. numerario de filología latina. Univ. Salamanca y D. Manuel C. Díaz y Díaz (catedrático de filología latina. Univ. de Santiago de Compostela).

Enlace a versión digital en <https://archive.org/details/san-isidoro-de-sevilla-etimologias-indices/>

LIBRO (XVII): ACERCA DE LA AGRICULTURA

4. LEGUMBRES

1. El nombre de *legumina* (legumbres) deriva de *legere* (escoger), como si se dijera *electa* (escogidas), pues los antiguos escogían lo mejor. O quizá porque se arrancan a mano (*legere manu*) y no es preciso cortarlas.
2. Hay muchas clases de legumbres. De ellas citaremos las habas, las lentejas, los guisantes, las alubias, los garbanzos y los altramuces, todas ellas consideradas como las más gratas para el consumo humano.
3. El haba (*faba*) tiene una etimología griega derivada de «comer»; es como si fuera *faga*, pues, en griego, *phageîn* significa «comer». Esta fue la primera legumbre que comenzaron a consumir los hombres. Las hay de dos especies: una, la común; la otra, la egipcia.
4. La *faba fresa* (haba molida) se llama así porque los hombres la muelen (*frendere*), la trituran y, al molerla, la desmenuzan.
5. La lenteja tiene este nombre porque es húmeda y flexible (*lenta*); o porque se adhiere a la tierra.
6. *Faselum* (alubia) y *cicer* (garbanzo) son nombres griegos.
7. El altramuz (*lupinus*) tiene también un nombre griego. Dice Virgilio (Georg. I,75): «...y los tristes altramuces...», porque a causa de su amargor entristecen el rostro de quien los come; precisamente por ese amargor no los consumen ni los gusanos ni animal alguno.
8. La alfalfa (*medica*) I, la veza (*vicia*) y la algarroba (*ervum*) son los mejores forrajes. La alfalfa (*medica*) recibe su nombre del hecho de haber sido introducida en Grecia por los medos cuando fue invadida por Jerjes, rey de los persas. Se siembra una sola vez, y la planta dura diez años, pudiéndose cortar cuatro o seis veces al año.
9. La veza (*vicia*) se denomina así porque apenas (*vix*) triplica el fruto, en tanto que las demás legumbres ofrece cosechas fértiles. De ahí que diga Virgilio (Georg. I,75): «... como el pobre fruto de la veza».
10. El guisante (*pisum*) es así llamado porque servía de unidad de peso (*pensare*) a minúsculas cantidades de oro; pues pís significa «oro».
11. La algarroba (*ervum*) toma su nombre del griego, pues en este idioma la llaman *órobos*. Y es que, siendo dañina para algunos animales, en cambio engorda a los bueyes.

LIBRO (XX): DE LAS PROVISIONES Y DE LOS UTENSILIOS DOMÉSTICOS Y RÚSTICOS

I. ACERCA DE LAS MESAS

1. Dédalo fue el primero que fabricó una mesa y una silla. El inventor de los preparativos culinarios fue un tal Apicio, quien encontró una muerte voluntaria en el abuso de las buenas comidas; y con razón, porque quien se somete como esclavo a la gula y a la glotonería mata tanto su alma como su cuerpo. El nombre de *mensa* (mesa) deriva de *esus* y *comesus* (acción de comer); y es que no tenía otra finalidad que ésta.
2. La denominación del lecho (*torus*) tiene su origen en las hierbas que, retorcidas (*tortus*), se colocaban bajo los hombros del que se acostaba. El *stibadium* (lecho semicircular) tomó su nombre de *stipes* (tronco); es como si se dijera *stipadium*; y es que así fueron sus comienzos. El *accubitus* (lecho para comer) deriva de *cibus*, como si fuera *ad cibatum* (para la comida).



3. Entre los griegos, *convivium* (festín) se explica a partir de «beber en compañía» (*compotatio*), esto es, de *potón*, «bebida»; entre nosotros, en cambio, se considera más acertado derivar su etimología de *convictus* (compañía), o tal vez de que proporciona a la vida (*vita*) ocasión de conversar. Asimismo, *convivium* supone el hecho de un número crecido de personas que comen (*convescentes*); pues una mesa privada es *victus* (comida), pero no *convivium* (festín). Un festín implica una triple consideración: la del modo de reclinarse, de comer y de beber. Decimos «del modo de reclinarse». Así (Vircilio, *En.* I,708): «Ordené que se recostaran en los adornados lechos». Y decimos «del modo de comer y de beber». En este sentido (Vircilio, *En.* I,723): «Tan pronto como sobreviene el primer momento de reposo y se retiran los servicios, colocan grandes cráteras y coronan el vino».

2. DE LA COMIDA

1. La comida se llama *cibus*, porque se toma (*capere*) por la boca; por igual motivo se llama *esca*, porque es la boca la que la toma (*os capit*). En su sentido propio se la denomina *victus*, porque mantiene la vida; de aquí deriva *invitare* (invitar), que es «llamar a alguien a una comida».

2. *Alimonia* (sustento), se dice así porque, gracias a su consumición, se sustenta (*alere*) el cuerpo. Los jóvenes lo toman para desarrollarse; los ancianos, para mantenerse. Pues el cuerpo no puede subsistir si no se le proporcionan fuerzas con los alimentos. Y es que alimento es aquello con que nos alimentamos; *alimonium* es el cuidado de alimentarnos.

3. Sobreabundancia (*affluentia*) se llama a esa especie de efusión excesiva de exuberancia que va más allá de lo que es suficiente, y que no tiene tasa ni medida.

4. *Opulencia* deriva su nombre de *ops* (riqueza); si lo examinas, te darás cuenta de que ésta sí tiene tasa y medida. Pues ¿cómo puede servir de ayuda (*opitulari*) lo que es excesivo, cuando con mucha frecuencia es más inconveniente que lo poco?

5. *Epulae* (comida) deriva de opulencia. La simple comida consta de dos elementos necesarios —el pan y el vino— y de otros dos superfluos, que son todas aquellas cosas que, para alimentarse, se buscan en la tierra y en el mar.

6. Los banquetes son propios de los reyes; las comidas lo son de las personas privadas. Se denominan «delicias» porque con ellas se deleitan los hombres y se apetece con moderación.

7. El guiso (*pulmentum*) deriva su nombre de *puls* (gachas). Y se denomina *pulmentum* ya se consuma sólo con gachas, ya se tome acompañado de otros ingredientes.

8. Existe una diferencia entre *satietas* (saciedad) y *saturitas* (hartazgo). *Satietas* puede decirse de un solo alimento, en cuanto que se tiene bastante (*satis*) con él; en cambio, *saturitas* deriva su nombre de *satura*, que es la comida compuesta por toda variedad de alimentos.

9. *Crapula* es una voracidad inmoderada, como si dijéramos *cruda epula* (alimento crudo), cuya crudeza hace pesado el corazón y vuelve indigesto al estómago. La voracidad inmoderada es un vicio; solamente es saludable lo que es suficiente para el sustento y le basta a la naturaleza.

10. El desayuno es la primera comida, con la que se rompe el ayuno; de ahí le viene el nombre. Dice Nigidio (I09): «Nosotros mismos quebrantamos los ayunos con ligeros desayunos».

11. La denominación de *prandium* o comida deriva de la preparación de la misma (*apparatus edendi*). En su sentido propio, los antiguos llamaban *prandium* al alimento que tomaban los soldados antes de trabar combate; de aquí aquellas palabras de un general: «Comamos como si fuéramos a cenar en los infiernos».

12. La merienda es la comida que tomamos al caer la tarde; es como si se dijera *postmeridie edenda* (lo que se va a comer después del mediodía); y está cerca de la cena, por lo que algunos la llaman «antecena». Del mismo modo, merendar es como *meridie edere* (comer al mediodía).



13. El término *annona* viene del tiempo en que los antiguos romanos eran convocados a comer. Así, dice Marcial (4,8,6): «La hora nona exige que hollemos los elevados lechos». Hasta el día de hoy los persas observan esta costumbre.

14. La cena recibe su nombre de la participación comunitaria de quienes comen. Los griegos a lo común lo llaman *koimór*. De ahí que se diga también *communicantes* porque se reunían comúnmente, es decir, conjuntamente. Y es que entre los antiguos era costumbre comer al aire libre y efectuar en común la comida, para evitar que el hacerlo en particular engendrara el lujo. La cena es una comida vespertina, a la que los antiguos llamaban *vesperna*, pues todavía no existía la costumbre del *prandium*.

15. El pan se llama así porque acompaña (*adponere*) a todo tipo de alimento; o porque lo apetecen (*adpetere*) todos los animales; en griego, efectivamente, «todo» se dice *pân*. *Cibarius* es el pan que se da a los esclavos como alimento; no es nada delicado. El *fermentacius* está hecho con levadura (*fermentum*). El *ázimo* no está fermentado; pues *ádsymos* significa «sin levadura», es decir, natural. El *acrozymus* está ligeramente fermentado, como si dijéramos *acroazymus*. El *siligenus* es un pan que recibe su nombre del tipo de trigo con que se amasa; en efecto, *siligo* (trigo de primera calidad) es una clase de trigo. El *rubidus* es el recocado que presenta un color rubio. El *subcinericius* es el que está cocido entre la ceniza; se le conoce también como *focacías*. El *clibanicius* es el que está cocido en un recipiente de barro.

16. *Spungia* es un pan que, reblandecido bastante tiempo por el agua, recibe poca harina y poca levadura, y más humedad que cualquier otro tipo de pan; por ese motivo recibió el nombre de la esponja.

17. Las *placentae* son panes que se hacen con espelta; hay quienes los llaman *liba*, porque agradan (*libere*) y deleitan (*placere*).

18. Los dulces son confección propia de los confiteros; reciben el nombre de su sabor, pues se toman rociándolos con miel. La corteza es la superficie del pan; se llama también *fragmenta*, porque se fracciona, como si se fracturase (*fracta*). La levadura (*fermentum*) debe su denominación al hervor (*fervor*), ya que no puede mantenerse más de una hora, pues al crecer pierde la forma. La harina (*farina*) y el salvado (*furfur*) derivan su nombre de *far* (trigo), porque se obtienen al limpiar éste.

19. *Amolum* es la flor de la harina; es finísimo y expulsado por la muela molinera (*mola*) en razón de su finura; y éste es el origen de su nombre, como si se dijera a *mola* (procedente de la muela). *Simila* (flor de harina)... *Pollines* (flor de harina)...

20. Las carnes se llaman así porque son algo estimado (*caro*); o tal vez deriven de *crear*, por lo que los griegos las denominan *kréas*. Lo crudo ostenta tal nombre porque es sangriento (*cruentum*), es decir, aparece con sangre.

21. *Coctum* (cocido) [viene a ser como *coactum*, o sea, sometido (*actum*) de modo violento a la acción del fuego o del agua hasta hacerlo apto para ser comido]. No obstante, se aplica el calificativo de *coctum* (maduro) a lo que tiene ya mucho tiempo.

22. Asado (*assum*): dicho así porque arde (*ardere*); como si fuera *arsum* (quemado). Se denomina *elixum* lo cocido en agua sola, pues el agua se califica de *líxa* debido a su soltura; de ahí que la libertad de la pasión se llame lujuria (*luxus*), y que los miembros dislocados se digan *luxados*.

23. Se dice «frito» (*frixum*) por el ruido que produce cuando se fríe en el aceite. *Salsum* (salado) viene a ser como *sale asparsum* (rociado con sal), suprimiendo las [tres] sílabas centrales. Lo rancio (*rancidum*) se califica de tal por su imperfección, ya que hace las carnes ásperas (*raucum*).

24. *Succidia* son las carnes curadas para su consumición; deriva de *succidere* (cortar). El tocino (*lardum*) se llama así porque se conserva colgado en casa; los antiguos a las casas las denominaban *lares*. El tocino se conoce también con el nombre *galo de taxea*. De ahí que Afranio, en Rosa (284), diga: «... y al galo vestido con el *sagum* y alimentado con el grasiento tocino...».



25. La *axungia* (grasa de puerco) se llama así porque unta (*unctio*). El nombre del sebo deriva de *sus* (cerdo), como si se dijera *suebum*, porque este animal lo posee en abundancia.
26. Bocado (*offa*), en su sentido estricto, es el pedazo que se toma con los dientes; su forma diminutiva es *offella*. De aquí el calificativo de *offarius* aplicado al cocinero, porque cocina poco a poco, es decir, por pequeños trozos (*offatim*). Hoy día se habla de *offa latrantium* (lit.: bocados de ladradores), porque cuando se los arroja a la boca de un perro al punto se encuentra éste saciado y guarda silencio.
27. *Frustum* es el bocado que cabe por el gaznate (*frumen*), que es la parte superior de la garganta. A la carne (*pulpa*) se le da este nombre porque antaño se consumía mezclada con gachas (*puls*). De aquí, vocablos como *pulmentarium* (guisado) y *pulmentum* (estofado)
28. El salchichón (*lucanica*) se llama así porque fue en Lucania donde primero se embutió. *Farcimen* (embutido) es la carne muy cortada y picada con que se embute (*farcire*) o se llena un intestino, después de haberla mezclado con otros condimentos.
29. El picadillo (*minutal*) debe su nombre a que se hace con peces, albóndigas y verduras muy finamente (*minutatim*) picadas. *Aphratum* es lo que en latín se llama *spumeum* (espumosa); y es que en griego la espuma se dice *aphrós*. El *martisium* se hace majando el pescado en un mortero; de ahí su nombre.
30. *Isocis* es una clase de pescado con el que, en un primer momento, se confeccionó el *isicium*; y aunque más tarde se hiciera con otros tipos de pescado, conservó, no obstante, el nombre del pescado que primero se utilizó.
31. La *galatica* se llama así por su color lechoso; pues los griegos a la leche la dicen *gála*. Las albóndigas (*sphaerae*) ostentan un nombre griego derivado de su redondez; pues a lo que tiene forma redonda los griegos lo llaman *sphaîra*.
32. Los maestros de cocina denominaron *ius* al caldo, derivando su nombre del que tiene el derecho (*ius*), porque el caldo es la ley de su condimento. Los griegos lo llaman *zema*.
33. El queso (*caseus*) se denomina así porque carece de suero (*carere serum*), como si dijéramos *careus*, pues se le suprime todo el suero para prensarlo totalmente. El calostro es la leche nueva, que no es ni leche ni suero.
34. La leche (*lac*) tiene un nombre de origen griego y que se le ha impuesto atendiendo a su blancura; pues los griegos a lo blanco lo llaman *leukón*. La leche y la sangre es lo que nutre y lo que se nutre; pues con la leche nos nutrimos, y con la sangre vivimos.
35. El cuajo (*quactum*) viene a ser como *coactum* (comprimido) o *coagulatum* (coagulado); y es que toma otro aspecto cuando se coagula.
36. «Miel» es denominación griega que evidencia que su nombre deriva del de las abejas, ya que en griego «abeja» se dice *mélissa*. Antiguamente, la miel era producida por el rocío y se encontraba en las hojas de caña. De aquí, lo que dice Virgilio (Georg. 4,1): «Pasemos ahora a hablar del don celestial de la miel aérea». Hasta el día de hoy en la India y en Arabia se recolecta encontrándola, en forma de sal, adherida a las ramas. Toda miel es, no obstante, dulce. Sin embargo, la miel de Cerdeña es amarga a causa del ajeno con que, abundante en esta región, se alimentan las abejas. El panal se llama *favus* porque, más que beberlo, se come; y en griego «comer» se dice *phageín*.
37. Dicen los médicos y los que han escrito sobre la naturaleza de los cuerpos humanos que los cuerpos de los niños, de los jóvenes y de los hombres y mujeres que se encuentran en la flor de la edad, poseen en su interior un calor que los caldea, y que son contraproducentes, en estas edades, los alimentos que aumentan este calor, siendo más indicados para la salud consumir alimentos que comporten frío; por el contrario, para los ancianos, que padecen de un humor frío, son convenientes alimentos cálidos y vinos añejos.



3. SOBRE LA BEBIDA

1. La bebida (*potio*) tiene un nombre derivado del griego, pues éste la denomina *pótos*. El agua (*aqua*) recibe generalmente este nombre porque presenta una superficie lisa (*aequalis*); de aquí también el nombre del mar (*aequor*). Decimos que el agua para beber debe ser reciente, no siendo conveniente el agua añeja —al contrario de lo que sucede con el vino—, sino que ha de estar poco antes tomada del río, de la fuente o del pozo: y es que el agua vieja se vuelve fétida.

2. Al vino se le llama así porque, apenas terminado de beber, llena las venas con su sangre. Hay quienes lo llaman *lyaeus* porque nos libra de preocupaciones. Los antiguos al vino lo denominaban «veneno»; pero después que se descubrió el tóxico del jugo mortal, a aquél se le llamó «vino», y a éste otro, «veneno». Por esto Jerónimo, en el libro que compuso *Sobre la necesidad de conservar la virginidad*, escribió: «Las jóvenes deben huir del vino tanto como del veneno, no vaya a ser que, por la ardorosa fogosidad de su edad, beban y perezcan». Por esto, entre los antiguos romanos, las mujeres no probaban el vino, a no ser algunos días muy determinados y por motivos religiosos.

3. Calificamos de *merum* al vino cuando queremos indicar que es puro; pues denominamos *merum* a lo que es puro y sin mezcla: así decimos agua *mera*, cuando ésta no se halla mezclada con ninguna otra sustancia. De aquí deriva también el vocablo *merenda* (merienda), porque antiguamente a los esclavos trabajadores se les daba como alimento mero pan; o bien porque en este espacio de tiempo duermen la siesta (*meridiare*), es decir, se encuentran solos y separados, no como en la comida o en la cena, tumbados ante una sola mesa. Creemos que, a partir de aquí, el lapso de tiempo que sigue a la mitad del día se llama *meridies*, porque es puro.

4. Mosto es el vino recién sacado del lagar. Se opina que se le da el nombre de *mustum* porque contiene mezclado (*mixtus*) en sí limo (*limus*) y tierra; pues *mus* significa «tierra», de donde el vocablo *humus*. La fuerza del hervor del mosto es tan grande que rompe los recipientes, por muy grandes que sean, repletos de él y herméticamente cerrados.

5. Rosado es el vino de color rojizo, pues la rosa enrojece. *Amineum* viene a ser como «sin minio» es decir, sin color rojizo, pues es blanco. *Sucinacium* (ambarino) es el que tiene un colorido semejante al del ámbar; es decir, un color amarillento.

6. Se califica de *limpidum*, o transparente, al vino que tiene apariencia de agua; es como si se dijera *lymphidum*, pues *lympa* es «agua». *Turbidum* (turbio) viene a equivaler a *terbidum*, es decir, mezclado con tierra, o, lo que es igual, con las heces. El vino falerno recibe su nombre de Falerna, región de Campania, en donde se elaboran unos vinos de extraordinaria calidad.

7. El recipiente apropiado para transportar el vino se denominó *vas colatum* (vasija colada). El vino gazeo deriva su nombre de la región de su procedencia; Gaza es una ciudad de Palestina. *Infertum* se dice del vino que se sirve y ofrece (*inferre*) en el altar. *Spurcum* es el que no se puede ofrecer; o el mezclado con agua: es como si dijéramos *spurium*, esto es, inmundo.

8. Se calificaba de *honorarium* el vino que se ofrecía a reyes y poderosos en testimonio de honor. Catón, en la defensa de su inocencia, dice: «Cuando estuve en la provincia como legado, muchísimos ofrecían vino de honor a los pretores y a los cónsules; yo jamás lo acepté, ni siquiera como persona privada».

9. *Cracium* es el vino áspero que beben los esclavos. El vinagre (*acetum*) se llama así porque es penetrante (*acutum*); o porque está aguado (*aquatum*), pues el vino mezclado con agua pronto toma este sabor agrio. De aquí deriva también el término *acidum*, que viene a equivaler a *aquidum* (aguado). Se califica de *conditum* (fabricado) al vino que no es puro, sino que está elaborado con la mezcla de colorantes.

10. Se denomina *lactatum* a la bebida que se hace con leche. *Mulsum* es lo mezclado con miel; en efecto, es una bebida de agua y miel que los griegos llaman *melícraton*.

11. *Oenomelum* es mosto mezclado con miel, muy removido y agitado. La hidromiel se elabora a base de



agua y de manzanas matianas. El *saccatum* (aguachirle) es una bebida que se obtiene mezclando agua y heces de vino, y pasándolo por un *saccus* o filtro. Lorea (aguapié)...

12. El *oxymelum* se llama así porque la mezcla de vinagre y de miel da como resultado un líquido que mantiene su dulzura y su acidez. El *rhodomelum* se llama así porque es miel mezclada con esencia de rosa. *Melicratum* es vino mezclado con miel.

13. El *medus* podría llamarse con toda propiedad *melus*, porque se elabora a base de miel; del mismo modo se dice *calamitas* en vez de *cadamitas*. *Faecula* es la uva gorda, cocida hasta alcanzar la consistencia de la miel y luego puesta a enfriar; es muy saludable para el estómago.

14. *Passum* es el líquido que se obtiene de prensar las uvas pasas (*passa*). La denominación de *passum* deriva de *pati* (sufrir); pues la uva bastante seca es golpeada y luego se cuece, y así se elabora el *passum*. El *defrutum* (vino cocido) se llama así porque defrauda (*defr-a-udare*), y es como si padeciera un fraude.

15. El *carenum* (vino dulce sometido a cocción) ostenta este nombre porque, después de hervido, ha perdido (*carere*) una parte; en efecto, consumida una tercera parte del vino dulce, lo que queda es el *carenum*. En cambio, la sapa es el vino que, al hervir, queda reducido a su tercera parte.

16. Se llama sidra (*sicera*) a toda bebida que, además del vino, puede causar embriaguez. Aunque el vocablo es hebreo, ha adquirido, no obstante, carta de naturaleza latina aplicándose al licor que se obtiene del jugo de las semillas de cereales o de manzanas; o bien exprimiendo el fruto de las palmeras: cocidos estos frutos, el caldo, bastante denso, como si se tratase de zumo, se cuela, y esa poción se denomina sidra.

17. La cerveza (*cervisia*) deriva su nombre de Ceres, es decir, de los cereales; en efecto, se trata de una poción hecha con semillas de cereales, según diferentes fórmulas.

18. *Caelia* deriva su denominación de *calefacere* (calentar): es una poción elaborada a partir del jugo del trigo y de acuerdo con una técnica determinada. Se estimula, mediante el fuego, la fuerza de la semilla previamente humedecida y puesta a secar; a continuación se reduce a harina y se la mezcla con vino suave. Todo ello, al fermentar, adquiere un sabor áspero y un calor que produce la embriaguez. Se elabora en las regiones de Hispania cuyos campos no son feraces para la producción de vino. La hez (*faex*) se llama así porque aparece adherida (*adfigere*) a las vasijas.

19. El *garum* es una salsa líquida a base de pescado. Antiguamente se elaboraba con un pez al que los griegos denominaban *gáros*; aunque hoy día se utiliza en su preparación una infinita variedad de peces, conserva, no obstante, el nombre del pescado con el que comenzó a elaborarse.

20. Al *liquamen* se le da esta denominación porque los pececillos disueltos en esta salsa se licúan dando lugar a tal condimento. Esta salsa es conocida con el nombre de *salsugo* (saladura) o *muria* (salmuera). No obstante, en su sentido apropiado, se denomina *maria* al agua en la que se ha disuelto sal y que tiene un gusto semejante al agua marina.

21. Al *sucus* o jugo se le llama así porque se exprime en una coladera (*saccus*), como las tisanas. *Ptisana* (tisana), *zema* (caldo) y *apozema* (sopicaldo) son vocablos griegos.

4. RESPECTO A LA VAJILLA

1. La vajilla (*vasa*) deriva su nombre de *vesci* (alimentarse), porque en ella se pone la comida. Su diminutivo es *vascula* (recipientes pequeños), como si se dijera *vescula*.

2. Se llama *fictilia*, «loza», porque se fabrica y moldea (*ingere*) con barro, pues *ingere* significa «hacer», «dar forma», «plasmear»; de ahí toman su nombre los alfareros (*figuli*). Y se denomina *vas fictile* no porque «finja» lo que es mentira, sino porque se le da una forma y adquiere un aspecto determinado. Por eso dice el Apóstol (Rom 9,20): «¿Acaso dice la vasija (*figmentum*) a quien la ha moldeado (*ingere*): por qué me has hecho así?».

3. Se dice que la vajilla de barro se inició primeramente en la isla de Samos, fabricándose con greda y en-



dureciéndose al fuego. De ahí la denominación de «vasos samios». Más tarde se ideó añadirles color rojo y moldearlas a base de greda roja. Se cree que el empleo de la vajilla de barro fue anterior a la fundición del cobre o de la plata. Los antiguos utilizaban vasijas, no de oro ni de plata, sino de barro; y así se fabricaban cubas para el vino, ánforas para el agua, hidrias para los baños, y así otros cacharros que utilizan los hombres y que se fabricaban en el torno o se modelaban a mano.

4. La arcilla cocida recibió el nombre de *testa*, porque a pesar de que es blanda, se endurece al someterla al calor (*tosta*) no guardando ya relación con su primitivo nombre, pues no es lo que antes era.

5. La vasija *arretina* se llama así por *Arretium* (Arezzo), municipio de Italia, en donde se fabrican. Son de color rojizo. Refiriéndose a ella dice Sedulio (*prol*): «Sirve las legumbres que ha colocado en la roja fuente de barro».

6. Hay quienes opinan que los «vasos samios» recibieron su nombre de la ciudad griega de Samos. Otros, en cambio, dicen que en Italia, no lejos de Roma, hay una greda que se llama «samia».

7. Se dice «cincelada» (*caelata*) la vasija de plata o de oro que aparece realizada en su interior o en su exterior con dibujos en relieve; tal calificativo deriva de *caelum* (buril), que es un tipo de instrumento vulgarmente conocido como *cilio*.

8. *Chrysendeta* son vasos dorados; su nombre es griego. *Anaglyphia* son los vasos que están cincelados en su parte superior: en griego *áno* significa «arriba», y *glyphé*, «escultura»; indica, por lo tanto, «lo esculpido arriba».

9. El plato (*discus*) antiguamente se llamaba *scus* por su forma de escudo (*scutum*); de ahí, *scutella* (escudilla). Después se le denominó *discus*, porque en él «se da la comida» (*dare escas*), es decir, se sirve. De este vocablo deriva *discumbentes* (los que están recostados); o tal vez esta palabra deriva de *dískin*, es decir, de que yacen.

10. El platillo de la balanza (*mensorium*) recibe tal nombre por derivar de mesa (*mensa*), y es como si dijéramos *mensorium*. La *parapsis* es un recipiente cuadrangular y cuadrilátero, es decir, de rebordes iguales. La *patena* se llama así porque sus bordes están alargados y abiertos.

11. *Lanx* (plato)... *Gavata* (cuenco) se dice así porque está «cavada» (*cavata*), mudando la letra G por una C. De aquí deriva el vocablo *conca* (concha); ahora bien, aquél está «cavado», y ésta otra es «cóncava». Así la denominan también los griegos. La escudilla (*scutella*) es un nombre diminutivo de escudo (*scutum*), pues tiene semejanza con éste.

12. La fuente (*apophoretum*) deriva su nombre del griego, de la idea de portar (*ferre*) frutas o [cualquier] otra cosa. Es plana. El salero (*salinum*) es un vaso apropiado para contener la sal. Se denomina también *sulzica*, que es como si dijéramos *salzica*. *Acitabulum* (vinajera) viene a equivaler a *acetaforum*, porque contiene el vinagre (*acetum ferre*).

13. La cuchara (*coclear*) deriva su nombre del uso que en un primer momento tuvieron las cucharas. De aquí aquel antiguo dístico (Marcial, 14,121): «Soy apta para los caracoles (*colea*) y no menos útil para los huevos. ¿Sabes por qué precisamente se me llama cuchara (*cocleare*)?».

14. El *triskeles* —de nombre griego— es lo que en latín se llama *trípodes* (trípode); cuando se aplica este nombre a lo que se apoya en cuatro patas no se hace sino de forma abusiva.

15. En lo tocante a las vajillas hay que atender a tres detalles para que resulten gratas: a la mano del artista, al peso de la plata y al brillo del metal.

5. VASOS PARA BEBER

1. El nombre de *poculum* (copa) deriva de *potare* (beber). Así se denomina todo vaso en el que se acostumbra a beber. Las *phialae* se llaman así porque se fabrican en vidrio; y vidrio, en griego, se dice *hyalos*.



2. Las páteras (*paterae*) son *phialae* que reciben semejante nombre porque en ellas acostumbramos a beber (*potare*); o porque son anchas y tienen los bordes aplanados.
3. La cratera (*cratera*) es un cáliz provisto de dos asas. Su nombre es griego, y entre ellos se declina como masculino, *crater*; mientras que en latín es femenino, *cratera*. De ahí las palabras de Persio (2,51): «Si yo te trajera crateras de plata»... Y de Virgilio (En. I,724): «Colocan grandes crateras y coronan el vino». En un primer momento se hacían con mimbres entrelazadas, de donde les vino el nombre de *craterae*, derivado de *kratein*, porque se sujetaban unas a otras.
4. *Cyathus*, *scyphus* y *cymbium* son también nombres genéricos de copas. De ellos el *cymbium* tiene este nombre por su semejanza con la nave llamada *cymba* (esquife). El *amystis* es una especie de copa en la que se bebe de un solo trago, o de una sola alentada. La *bacceia* en un principio se denominó así por el nombre de Baco, es decir, del vino; más tarde se utilizó para el agua.
5. Los *calices*, *calathi* y *scalae* eran tipos de copas que antiguamente se fabricaban de madera, de donde tomaron su designación; y es que los griegos a toda madera la llamaban *kâlon*. *Ampulla* (botella) viene a ser como *ampla bulla* (burbuja grande), pues es semejante por su redondez a las burbujas que se forman en las espumas de las aguas y del mismo modo se hinchan con el aire.

6. VASIJAS PARA EL VINO Y PARA EL AGUA

1. *Oenophorum* es todo recipiente que sirve para contener vino, pues *ôîmos* significa «vino». A éste se refiere aquello de (Lucio, 139): «Se revuelve el fondo de la tinaja, y en nosotros nuestro parecer».
2. *Flascae* (corambres) es denominación de origen griego. En un principio se fabricaron para transportar y guardar las *phialae*, de donde recibieron el nombre. Luego pasaron a utilizarse para el vino, aunque conservaron la denominación griega de la que tomaron inicio.
3. *Lagoena* (cántaro) y *sicula* son nombres griegos, alterados en parte para convertirse en latinos: los griegos dicen *lâgenos* y nosotros *lagoena*; ellos *sikelé*, y nosotros *sicula*, *cantbarus*...
4. La hidria (*hydria*) es un tipo de vaso propio para el agua; y se llama así por derivación, ya que los griegos al agua la llaman *hydor*. La *situla* recibe esta denominación porque es apropiada para que beban en ella los sedientos; los griegos la llaman *kâdos*.
5. *Catinum* es una vasija de barro cuyo nombre es preferible emplear en neutro mejor que en masculino, del mismo modo que el vaso apropiado para la sal se dice *salinum*. La *orca* es una especie de ánfora; su forma menor es el *urceus* (pote), y la más pequeña, el *urcelus* (cantarillo). El *scyphus* (aguamanil) es donde nos lavamos las manos.
6. La *seriola* (jarra) es lo más parecido a una *orca*, o bien una vasija de barro que comenzó a emplearse en Siria para guardar vino, del mismo modo que las *cilicises* tomaron su denominación de *Cilicia*, de donde por primera vez se importaron. *Dolium* (tonel)...
7. *Cupus* y *cupa* (barril) deriva de *capere* (contener), es decir, conservar el agua o el vino. De ahí deriva también *caupones* (taberneros). *Uter* (odre) deriva su nombre de *uterus* (útero). *Mulgarium* es el recipiente en el que se ordeña (*mulgere*) el ganado; se denomina también *mulctrum*, porque en él se ordeña (*mulgere*) la leche.
8. Al barreño (*labrum*) se le llama así porque en él se acostumbra a bañar (*labatio*) a los niños; su forma diminutiva es *labellum*. Se llama también *albeum* porque en él suelen hacerse las abluciones (*ablutio*). Se denomina así al *pelvis* porque es donde uno se lava los pies (*pedes*).
9. *Sifon* es un recipiente así llamado porque arroja el agua soplando (*sufflare*). Se utilizan en Oriente. En efecto, cuando se dan cuenta de que una casa está ardiendo, corren con los *sifones* llenos de agua y sofocan el incendio. Además lo emplean para limpiar las habitaciones más altas arrojando hasta ellas el agua mediante presión.



7. RECIPIENTES PARA EL ACEITE

1. El *hemicadium* es el recipiente para contener el aceite. *Scortia* es un odre para el aceite: se llama así porque está hecho de cuero (*corium*).
2. El *alabastrum* es una vasija para conservar ungüento; recibe su nombre de la piedra con que está fabricada, llamada alabastro, y que conserva los ungüentos sin que éstos se corrompan.
3. Las *pyxides* son pomos para ungüentos; están fabricados en boj, al que nosotros llamamos *luxus*, y los griegos, *pyxos*.
4. La *lenticula* es también un pomo para ungüentos, fabricado en cobre o en plata; su nombre deriva de *linere* (ungir), pues con él se ungían los reyes y los sacerdotes.

8. VAJILLA DE LA COCINA

1. Todo recipiente preparado para cocer (*coquere*) en él se denomina *coculum*. Dice Plauto (fragm. 181): «Toda la compasión se me ha cocido en pucheros de cobre».
2. A la olla se la llama así porque en ella bulle (*ebullire*) el agua al someterla al fuego, de manera que deja escapar hacia arriba el vapor. De aquí deriva también el nombre de la burbuja (*bullia*) que flota en el agua hinchada por el soplo del viento. *Patella* (perol) viene a ser como paula (abierta), pues se trata de una olla muy ancha de boca.
3. El *caccabus* y la *cucuma* (marmita) deben su denominación al sonido del agua al hervir. Estos dos nombres son comunes a griegos y latinos, siendo difícil precisar si los latinos los tomaron del griego, o los griegos del latín.
4. Las *lebetae* (cacerolas), denominación de cuño griego, son de cobre: son ollas pequeñas que sirven para cocinar.
5. La sartén (*sartago*) debe su nombre al estrépito que produce cuando en ella se fríe el aceite. Los trébedes (*tripedes*) se llaman así porque se sostienen sobre tres pies; los griegos los conocen como «trípodes».
6. El mortero (*mola*) debe su nombre a su redondez, que es como la de las manzanas (*mala*). Así la llaman también los griegos. La criba (*cribrum*) tiene tal denominación porque en ella corre (*currere*) el trigo; es como si se dijera *currifrum*. La pala (*rutabulum*) debe su nombre a que sirve para voltear (*prorruere*) el estiércol, o el fuego, para cocer el pan.

ANEXO 6. Fuentes bibliográficas:

- Especial mención al arquitecto Enrique Nuere Matauco por su conferencia sobre «Los mal catalogados techos mudéjares: ¿Carpintería Mudéjar, Islámica o Cristiana?» es reveladora para entender este periodo de la Historia.
- San Isidoro de Sevilla. Etimología comentada. Biblioteca de autores cristianos, Madrid (1982). Edición bilingüe. Notas de D. José Oroz Reta (catedrático de filología latina. Univ. Pontificia de Salamanca. D. Manuel A. Marcos Casquero (prof. numerario de filología latina. Univ. Salamanca y D. Manuel C. Díaz y Díaz (catedrático de filología latina. Univ. de Santiago de Compostela). Versión digital en <https://archive.org/details/san-isidoro-de-sevilla-etimologias-indices/>
- Mozárabes en el origen de los reinos cristianos. Fº de Borja Garcá Duarte. Ed. Almuzara (2017)
- Historia de los mozárabes en Al-áandalus. Rafael Jiménez Pedrajas. Ed. Almuzara (2013)
- La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento. Juan Cruz Cruz. Ed. La val de Onsera (1997)
- Cocina y alimentación en los siglos XVI-XVII. Julio Valles Rojo. Ed. Junta de Castilla y León (2007)
- La cocina de los Conventos. Ed. Acad. de la cocina española. (1997)
- La cocina Hispano-Magrebí durante época almohade. Ambrosio Huici Miranda. Ed. Trea (2016)
- Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos. Ibn Razin al-Tugibi. Traducción Manuela Marín. Ed. Trea (2007)
- La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII. Lucie Bolens. Ed. edaf. (1991)



- La Granada y el universo Ziri-Bereber. Guía de exposición. Ed. Patronato Alhambra y Generalife. (2019)
- Un tratado nazarí sobre alimentos. Ed. traducción de Amador Díaz García. (2008)
- La cocina tradicional de Castilla y León. Ed. Caja Duero. (1998)
- Sabores de Sefarad: Los secretos de la gastronomía judeoespañola. Javier Zafra. Ed. Red Juderías (2019)
- Gastrosimbología: Descifrando las claves ocultas en la gastronomía judía. Javier Zafra. Ed. Red Juderías (2024)
- Ollas, sartenes y fogones del Quijote. Gloria Sanjuán. Ed. Libro-hobby (2004)
- Acta II Congreso Internacional Camino Mozárabe. Mérida (Octubre 2023).
- Patron saint of the internet. The Daily Telegraph. Jones, Peter (2006).
- San Eulogio de Córdoba. Boletín de la Real Academia de Córdoba, nº80 (1960)
- Modelos femeninos en la Antigüedad tardía. Cdn. medievales, Santelia, Stefania (2015), Emilio G^a.Gómez.
- Todo Ben Guzmán. Zéjel nº72. Madrid, 1972.
- Breve historia del mito, 2005. Armstrong, Karen. Ed. Salamandra (2005)
- Llibre de Sent Soví, 2014. Editorial Barcino.
- Diccionario de arabismos; y voces afines en iberorromance. Corriente Córdoba, Federico. Ed. Gredos.
- El retrato de la Lozana Andaluza, Delicado, Francisco. Reg. 978-84-15255-50-5
- El Cantar de los cantares. Fray Luis de León (1994). Ed. Sape. ISBN: 84-7461-780-4
- Cultivos y espacios agrícolas irrigados en Al-Andalus». Expiración García Sánchez. Ed. CSIC-Granada.
- El sabor de lo dulce en la gastronomía andalusí. Expiración García Sánchez Ed. Esc. Estudios árabes-GR-CSIC.
- Los cultivos de Al-ándalus y su influencia en la alimentación. Expiración García Sánchez. Ed. Esc. Estudios árabes-CSIC Granada.
- El camino de la lengua castellana y su expansión en el mediterráneo. Las rutas de Sefarad. Romero, Elena (2008). Ed. Fundación Camino de la Lengua Castellana.
- Libro de Guisados, manjares y potajes. Ruperto de Nola (1525). Biblioteca Nacional España.
- Confitería y gastronomía. El regalo de la vida humana de Juan Vallés. Serrano Larráyo, F. Ed. Univ. Navarra.
- Re Coquinaria. Apicio. Cocina romana. Ed. Bárbara Pastro Artigues. Ed. Coloquio (1998)
- Fiestas religiosas andalusíes interculturalidad. David Navarro (Univ. Texas-San Marcos 2014).ISSN. 15405877
- Machismo etimológico en la obra de San Isidoro. Pedro Riesgo García. Ed. Univ. Oviedo. (2018)
- Poesía, música y danza en la Granada musulmana y morisca. Cortés García, Manuela. Ed. Cuad. Arte, Gr-38.
- ¿Quiénes fueron los verdaderos mozárabes?. Richard Hitchcock. Ed. University of Exeter.
- Historia de los mozárabes de España. Francisco J. Simonet. (1898-1903)
- Minorías étnico-religiosas de la Edad Media española. Isidor de las Cagiga. Los mozárabes, Madrid (1947)
- A history of medieval Spain, Ed. Cornell. Joseph F. O'Callaghan (1975)
- Entre monjes y musulmanes. El conflicto que fue España, Madrid, 1978.
- Los mozárabes de Córdoba. F^o. J. Simonet (1897) Ed. Ilustración Española y Americana.
- Los mozárabes de Toledo en los siglos XII y XIII. Angel González Palencia (1926-1930)
- Cocina Española. M^a Pilar Bueno. Ed. de Gasso Hnos.(1968).
- La mejor cocina con flores, plantas y frutos silvestres. Iolanda Bustos. Ed. Salsabooks.(2009)
- El libro de la cocina española-gastronomía e historia. Nestor Luján y Juan Perucho. Editorial Tusquets. (2003).
- Identidad y etnicidad en Hispania. Propuestas teóricas y cultura material en los siglos V-VIII. Univ. del País Vasco (2015).
- Agrónomos andaluces de la Edad Media. Luis Bolens. Univ. Granada. Inst. Estudios almerienses. (1994)
- Beato de Liébana. Beati in Apocalipsin libri duodecim. 950. Biblioteca Nacional de España.



Cómo nombrar esta obra en su bibliografía:

ZAFRA, Javier: Cocina Mozárabe (2025). Ed. GDR de la Subbética Cordobesa.

Este libro se ha elaborado dentro de las actividades del proyecto «**Creación de un sistema de Gestión, Monitorización y Comunicación Virtual para la Mejora de la Experiencia Peregrina en el Camino de Santiago Vía de la Plata-Camino Mozárabe (Semtayr)**», apoyado por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo dentro de los proyectos aprobadas en virtud de las líneas de ayudas para la creación, innovación y fortalecimiento de Experiencias Turismo España, en su convocatoria regulada por Orden ICT/1524/2021, de 30 de diciembre, por la que se establecen las bases reguladoras de las ayudas para el Programa «Experiencias Turismo España» en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Primera edición: 2025.

«Cocina Mozárabe: 123 Yantares»

© Javier Martínez Zafra (Fotografía, textos, diseño y eje cronológico).

© Grupo de Desarrollo Rural de la Subbética Cordobesa.

- Ilustración contraportada y pág. 8. Folio 267, 221, 262 miniado del Beati in Apocalipsin libri duodecim. Año 900. This image comes from Biblioteca Digital Hispánica. Dominio público.
- Ilustración página 10. Año 1530 «Trachtenbuch» des Christoph Weiditz, Germanisches Nationalmuseum Nürnberg, Hs. 22474. Bl. 255. "Traje de casa de las mujeres moriscas de Granada". Dominio público. <https://dlib.gnm.de/item/Hs22474>
- Ilustración página 19. Año 1530 «Trachtenbuch» des Christoph Weiditz, Germanisches Nationalmuseum Nürnberg, Hs. 22476. Bl. 256. "Traje de las mujeres jóvenes solteras del Señorío de Bizcaya". Dominio público. Color digital J. Zafra.
- Las fotografías de las recetas han sido realizadas, cocinadas e investigadas por Javier Zafra (zafrajaen@hotmail.com)

ISBN:

Deposito legal:



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia - Financiado por la Unión Europea - NextGeneration EU.



LOS MOZÁRABES LA CULTURA LIMINAL ENTRE DOS MUNDOS: VISIGODO Y MUSULMÁN

Si viajásemos en el tiempo, hasta el siglo VIII, y preguntásemos por los *Mozárabes*, nadie sabría decirnos quiénes eran; desde la entrada de los musulmanes a la península ibérica (711) la minoría visigoda que permaneció en el credo cristiano y vivía en territorio musulmán, se denominaron al principio *dimmiés* o *dhimmis* y más tarde *al-mustaribun* (arabizados), que en la historiografía europea han sido conocidos como *mozárabes*, mención que ha traído gran confusión y debate entre los historiadores.

La cocina mozárabe en la historia de la gastronomía es totalmente desconocida. Tan solo San Isidoro de Sevilla, en el siglo VII, recoge en su libro «*Etymologiae*» un valioso testimonio para entender la sociedad visigoda y algunas referencias gastronómicas.

De lo que no hay duda es que fue una cocina creada por mujeres; estudiando el contexto social, cultural e histórico se puede vislumbrar que fue una cocina austera y liminal, en la frontera de los hábitos alimenticios de varias culturas: como la hispanorromana (basada en la Triada Mediterránea —aceite de oliva, vino y trigo—), las costumbres visigodas (bebedores de *cervisia*) y la amalgama cultural-gastronómica musulmana.



COCINA MOZÁRABE