

## Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro

por  
Elisabet Magro

La casa natal de Cervantes está reconstruida conforme a las normas arquitectónicas del siglo XVI (patio central, dos alturas, las salas o cuadras más o menos públicas o íntimas en relación a la cercanía de la puerta de entrada), pero las comodidades que en sus salas se exponen no corresponderían con los modestos orígenes del escritor. (Se verá el por qué, especialmente con la sala que recrea el comedor o la habitación con espacio destinado al “aseo”). Por lo tanto vamos a ver una casa ideal de la época, a la que no le faltan detalles, una casa acomodada de la que tenemos que tener siempre presente la salvedad de que quizá la familia de Cervantes viviese de forma menos holgada, pese a las grandes habilidades negociadoras de las mujeres de la casa que hacían que viviesen de una manera confortable, pero sin llegar al carácter nobiliario que algunas estancias desprenden. Precisamente ese ambiente acomodado servirá para establecer comparaciones desde un estadio superior para así imaginar modos de vida inferiores.

El carácter anecdótico y las curiosidades serán el hilo conductor para mostrar las diferencias sociales partiendo de la gastronomía y las costumbres (sobre todo protocolarias de la mesa y la higiene), con las que pintaremos un cuadro de costumbres ricas y pobres acompañadas del correlato literario. En todo momento se mezclarán planos: ricos y pobres, hidalgo y escudero, realidad y ficción, Quijote y Cervantes.

### *A BEBEDOR FINO, PRIMERO AGUA Y LUEGO VINO*

En la reconstrucción que de la casa se hizo en 1971 encontraron una piedra de molino que tapaba un pozo cegado por lo que dispusieron un pozo. Debemos pensar que tener un pozo en casa era una gran comodidad y que la mayoría no lo tendrían, teniendo, por contra, que acarrear el agua desde la fuente más próxima.

Otros pozos aparte de los que se utilizaban domésticamente y muy típicos del barroco son los pozos de nieve. La nieve



Pozo Museo Casa Natal de Cervantes ©Pedro López

fabricada en las montañas se almacenaba en este tipo de pozos. Consumir aguas refrescadas con nieve era un sibaritismo al alcance de pocos durante el Renacimiento, pero popularizado en el XVII gracias a los pozos nevera. La nieve posibilitó el uso de bebidas refrescantes y aromatizadas: agua de canela, de guindas (eran caras), anís y jazmín (más asequibles), limonada de vino.

El vino era de fácil adquisición, todas las clases sociales lo compraban y su precio dependía, claro está, de la calidad, en la época los más afamados son, por ejemplo, los andaluces de Guadalcanal y Cazalla de la Sierra o Madrigal, Alaejos y Coca de lugares cercanos a Madrid, pero todas las clases apreciaban el vino y no dudaban en consumirlo, se utilizaba tanto beber como para cocinar y se creía en las cualidades medicinales y reconstituyentes. El vino ordinario se almacenaba en pellejos por lo que sabía a pez, se decía que el vino sale del vientre para meterse en el propio, o en barreños o tinajas de barro avinagrándose rápidamente. Por este motivo al vino mezclado con miel (hidromiel) se le podían añadir especias y dar aloja, carraspada, el hipocrás o la garnacha (hecho con tres tipos de uva, azúcar, miel y canela).

Pero sin lugar a dudas el chocolate era la bebida por excelencia de las clases pudientes, se tomaba para merendar acompañada de dulces de hojaldre, pestiños o buñuelos.

La sociedad española del Siglo de Oro era una sociedad de contrastes. La clase noble bien alimentada, incluso en exceso y las clases más humildes que tenían una alimentación básica o incluso de subsistencia donde gran cantidad de desarrapados, holgazanes, pícaros vivían de la limosna y las sopas de los conventos, son los llamados sopistas o brodistas (brodio o bodrio, sopa de los conventos). Bien lo sabe Sancho al referir que solo hay dos linajes en el mundo: el tener y el no tener.

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

## **EL TINELO**

El comedor como el lugar que actualmente pensamos para comer y hacer vida no existía en la época, cuando se juntaban muchos a la mesa o se daba una fiesta pública se habilitaba en una habitación una mesa que se sacaba de la cocina o la zona de servicio, se retiraba de la pared. Las mujeres se dice que se sentaban en el suelo, es decir, comían sentadas a mujeriegas. Pero lo normal a la hora de banquetear, dar un banquete, es montar mesas de banco, tableros que se arman sobre borriquetas.

Las habitaciones-comedor son escasas, aunque parece que en ciertas casas existía una habitación donde la mesa estaba permanentemente instalada, pero nos hacemos a la idea de que debían ser casas con muchas relaciones sociales para gran número de convidados (casa noble); las mesas, seguramente desmontables, de un lugar de beneficencia o las que utilizasen como negocio hostelero (venta). Estas habitaciones con mesas para comer se

denominan *tinelo* (RAE: comedor de la servidumbre en las casas de los grandes). Cuando el engaño de la princesa Micomicona todos llegan a una venta en la que se sientan de corrido en una mesa como tinelo presidiéndola Don Quijote (*Q*, I, XXXVII).

Para determinados momentos del día, o mejor dicho de la noche, las personas acomodadas no necesitaban ni siquiera la mesa ya que se les llevaba al lugar donde estuviese la comida y lo hacían en una mesilla para ese efecto. Desayunaban pronto, comían a mediodía, se echaban la siesta, tomaban el chocolate y les servían algo ligero hacia las once que ingerían ya acostados sobre una mesilla para comer en la cama.

La cocina, sin embargo, para otros, los más pobres, servía como lugar de reunión y en ellas comían y estaban la mayor parte del tiempo.



*Sala aderezada para comer.*  
Casa Natal de Cervantes  
©Pedro López

## LA ETIQUETA EN LA MESA

La persona de mayor rango (económico social o cultural o en algunos casos el anfitrión o el invitado) debe sentarse en la cabecera de la mesa, así lo hacen, por ejemplo, los duques cuando llega Don Quijote a su palacio como invitado (Don Quijote en la cabecera, el cura enfrente y ellos dos a los lados, *Q*, I, XXXVII).

El servicio de la mesa normalmente es de loza, solo las vajillas de los grandes son de plata, como parte del tesoro de la casa, espejo y honor del dueño (costumbre medieval). La alacena guarda el servicio de la mesa algunas jarras vinateras y morteros. Los cacharros se lavan frotando con hojas o con arena, en agua a la que se añadía vinagre.

### *Algunos ceremoniosos modales*

En casas de gran alcurnia el maestresala tomaba un bocado o probaba el vino, por miedo al envenenamiento de la persona principal, aunque luego quedó en costumbre protocolaria. Al terminar se levantan los manteles y se dan gracias a Dios, y agua a las manos con un aguamanil, toallas y jabón. (Todos recordarán el aguamanil ofrecido tras la comida en casa de los duques que deja perplejo a Don Quijote ya que en vez de lavarse las manos le lavan las barbas y el cree que puede deberse a una extraña usanza en esa tierra (*Q*, II, XXXII)).

Los alimentos durante la comida se manipulaban con las manos o con la ayuda de un cuchillo (la costumbre del uso del tenedor no se generaliza hasta el siglo XVIII). Los alimentos sólidos se ingerían con la ayuda de los dedos, era de buena educación tomarlos con las puntas y no llenarse las manos y la cara. En general la carne ya venía cortada de la

cocina y a veces incluso el cuchillo era innecesario en la mesa. Las clases más elevadas exigían refinamiento en sus mesas y era imperdonable chuparse los dedos, además era norma los aguamaniles entre platos o por lo menos al finalizar la comida. En el siglo XVII era un exquisito refinamiento que algunas damas comiesen con guantes puestos. (Desde el siglo XI que el tenedor se trajo de Constantinopla se quiso imponer en occidente sin mucho éxito, creemos que este rechazo se debía principalmente a la inhabilidad de los comensales: *se causaban heridas con ellos, pinchándose con sus afiladas púas los labios, las encías y la lengua*, y no faltaban, sobre todo las damas, que elegantemente y con gracia lo usaban para limpiar sus dientes a modo de los populares mondadientes. Ya en el siglo XVII en Italia la costumbre del uso del tenedor es tan extendida que cambian los parámetros y la persona que no lo utiliza tiene falta de educación).

## COCINA

Una serie de objetos e instrumental culinario hacen de la cocina un espacio acogedor que permite el aprendizaje de palabras del Siglo de Oro y destacamos las siguientes:

- *Alacena*: armario para guardar la vajilla.
- *Blandón*: Hacha de cera de un pabilo o candelero grande donde se ponen estas hachas.
- *Búcaro*: Jarra, normalmente de arcilla o cerámica, de una o dos asas.
- En la chimenea de lumbre baja se cocinaba.
- *Trébede*: soporte de hierro para poner los cacharros en el fuego.
- *Llar*: cadena que cuelga de la chimenea para colgar la caldera, y que hace posible poder subirla o bajarla.
- *Caldera o caldero*: olla Recipiente de metal, grande y semiesférico, que sirve comúnmente para poner a calentar o cocer algo dentro de él.
- *Arca*: baúl para guardar comida, en literatura española está la famosa del clérigo avaro del Lazarillo donde se guardaban panes y cebollas.
- *Tabaque*: frutero, cestillo o canastillo de mimbre.
- *Bacía*: vasija cóncava para contener líquidos, la del barbero tiene un rebaje.
- *Arambel*: mantel hecho con la colgadura de paños unidos o separados que se emplea para adorno o cobertura. Tapete.
- *Alcuza*: vasija de barro, de hojalata o de otros materiales, generalmente de forma cónica, en que se guarda el aceite para diversos usos.
- *Capacho*: espuerta de juncos o mimbres que suele servir para llevar fruta.
- *Candil de aceite*: utensilio para alumbrar, dotado de un recipiente de aceite y torcida y una varilla con gancho para colgarlo (Garabato).
- *Espetera*: tabla con garfios en que se cuelgan carnes, aves y utensilios de cocina.
- *Trulla*: pequeña espumadera o recipiente para sacar el vino.
- *Tinjaja*: vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, y que encajada en un pie o aro, o empotrada en el suelo, sirve

ordinariamente para guardar agua, aceite u otros líquidos. Tinajas donde se almacenaba el agua que se extraía del pozo o se había acarreado.

- *Mortero*: utensilio de madera, piedra o metal, a manera de vaso, que sirve para machacar en él especias.

- *Brasero*: pieza de metal, honda, ordinariamente circular, con borde, y en la cual se echa o se hace lumbre para calentarse. Suele ponerse sobre una tarima, caja o pie de madera o metal.

- *Silla de mujer o de estrado*: silla de uso femenino, de origen posiblemente relacionado con el estrado propia de ambientes populares. Está relacionada con las actividades tradicionalmente femeniles acunar niños, coser o cocinar agachada junto al fuego. E incluso con ser el asiento para dar a luz a horcajadas. Hasta el siglo XVII se encontraba este tipo de silla en medios urbanos privilegiados, pero después quedó relegada a ámbitos rurales, esta silla en algunos lugares la reconocen como silla paridera.

## COMIDA

### *Dime lo que comes y te diré quién eres*

El pan era la base de la alimentación de las clases populares y solía untarse en aceite o vino. Se utilizaba para engordar los guisos el pan se añade a muchos platos como a la sopa de los conventos (sopa boba o gallofa), y para los postres. Era la base de la alimentación de los pobres mientras que para las clases altas era un complemento, lo solían tomar blanco, candeal, mientras que los pobres, moreno.

Otro alimento a base de pan, propio de los más necesitados y de los galeotes, era la *mazamorra*, un compuesto de harina de maíz, azúcar y miel, también se decía del bizcocho desmoronado y seco que comían en galeras y que duraba muchos días sin corromperse. Otro tipos pan que gustan, por ser pan blanco, son el rubión, el trechel o el de Gandul alabado por muchos escritores como Tirso, Lope y Cervantes.

Sancho teme morir de hambre en su gobierno, su lema es Muera Marta y muera harta (*Q*, II, LIX). Ni los palos ni el manteamiento le duelen tanto como beber mal y comer peor. El médico le impide comer todos los alimentos sabrosos y grasientos para cambiárselos por unos cañutillos de suplicaciones (especie de barquillos) con unas tajadicas de carne de membrillo (*Q*, II, XLVII). Siendo gobernador la dan para desayunar un poco de conserva y cuatro tragos de agua, cosa que Sancho está dispuesto a cambiar por un trozo de pan y un racimo de uvas (*Q*, II, LI). Con medio pan y medio queso, que es lo único que pide cuando deja su gobierno, es feliz y piensa que los duelos con pan son menos. La gente rústica se solía reservar para por la noche lo más sustancioso de las comidas (olla podrida, suntuosa tumba de un microcosmos).

Sin embargo el espíritu de Don Quijote resiste el apetito, aunque cuando la llamada del estómago es ya muy fuerte no duda en desear comer una hogaza y dos cabezas de arenques

(*Q*, I, XVIII). (Como curiosidad, con 1 blanca = medio maravedí se podían comprar 9 sardinas saladas o frescas. Un arriero o jornalero ganaba 17 maravedís al día.

### *De las hambrunas a las harturas*

Las clases populares comían poca carne a diario, sin embargo en las grandes celebraciones era un manjar muy apreciado, sino que se lo digan a Sancho en las bodas de Camacho (novillo, cabrito, liebres, gallinas y tajajos de quesos bien curados). Las carnes más consumidas por el pueblo eran las aves, el pollo, gallina, pajaritos y todo tipo de caza. También cocinaban la casquería del cerdo: mollejas, menudos, tripas, livianos, chanfaina; a veces se comían en un estado un poco putrefacto y debía acompañarse de una fuerte salsa de vinagre o especias.

De todos modos contrasta la gula de Sancho con la inanición de don Quijote para el que la mejor salsa del mundo es el hambre y como esta no falta a los pobres siempre comen con gusto (*Q*, II, V).

Los más pudientes tomaban carne a diario (pescado en salazón o huevos durante la Cuaresma, pues las prescripciones religiosas y el rigor de la Contrarreforma obliga a alternar días grasos con días magros); mientras que los más pobres consumían legumbres, hortalizas, queso, aceitunas, reservando la carne para grandes ocasiones. Un trozo de pan y queso, como ya se ha señalado, podía ser la ración diaria de un pobre.

Los huevos eran caros y cotizados. Había platos que después de mucha elaboración se coronaban con doce huevos cuajados por encima. La *capirotada* que era plato de lujo considerado exquisito (ajos, aceite, queso, hierbas machacados y mezclados con una docena de huevos batidos, se vertía encima del asado de carne al final de la cocción de forma que quedaba cubierta a modo de capirote).

### *La alimentación de los reyes*

Reyes gourmets gobiernan en tiempos de Cervantes: Carlos V, el emperador glotón de exquisiteces y de voraz apetito.

Felipe II sigue una alimentación abundante, pero monótona (2 comidas: almuerzo, y cena: pollo frito, perdiz o paloma, un trozo de carne de caza, pollo asado, una tajada de venado y carne de vaca (2 kilos), excepto los viernes que era pescado. Era tan grande la afición de Felipe II a la carne que obtuvo permiso expreso del Papa para comer carne los viernes durante la Cuaresma debido a su débil constitución. Solo abandonaba la carne el Viernes Santo. No es por tanto sorprendente que el rey prudente con una dieta tan pobre en fibra sufriera continuamente problemas de estreñimiento.

### *La dieta de un hidalgo*

En la época de los Austrias la jerarquía nobiliaria iba de:

los Grandes de España – títulos – ricos caballeros – simples hidalgos, cuyos privilegios se reducían a estar exentos de la mayoría de impuestos y de cargas como alojar y avituallar a las tropas de paso. (Hablando de los privilegios de los hidalgos, les contaré algo relacionado con Cervantes, quien abandona España huyendo a Italia para escapar de la sentencia del 15 de septiembre de 1569 por las heridas a Antonio Sigura, la pena impuesta era condena a vergüenza pública cortándole la mano derecha y destierro durante diez años. En diciembre de ese año su padre solicitó prueba de limpieza de sangre y la categoría de hidalgo para su hijo, sin duda para evitar el castigo corporal, pues de acuerdo con la Novísima recopilación de las Leyes de España de Felipe II, los hidalgos estaban exentos de cualquier forma de tormento.

El Sr. Quijana es un hidalgo de pueblo que tiene posesiones y propiedad, tiene el respaldo de unas heredades modestas y cada vez más mermadas (vende tierras para comprar libros de caballerías). Tiene hanegas de tierra, cuatro cepas y dos yugadas, cuatro o cinco pollinos y tres yeguas, por lo que vive sin lujos pero sin pasar tampoco estrecheces. Como con el reinado de Felipe II la función militar que en la Edad media había correspondido a la caballería ahora ha pasado a ser defensa para el ejército profesional. Los hidalgos sentían nostalgia de su oficio y los esplendores caballerescos del Otoño de la Edad Media. Una buena parte del tiempo se les iba en entretenimientos como la caza y a la lectura de los libros de caballerías porque alimentaban esa nostalgia y no tenían otra forma de mantener aunque fuera en su imaginación su rango y la pervivencia del pasado. Otros se las ingeniaban para que su hacienda no mermase y se embarcaban con el ejército para conseguir la administración de algún territorio nuevo (indianos).

Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda (Q, I, I).

Famosa olla extendida en toda la sociedad, pero muy distinta según la categoría y economía de cada casa, recuerden la del Domine Cabra en *El Buscón* con un solo garbanzo. En casa de Alonso Quijano es más de vaca que de carnero (la vaca era 1/3 más barata que el carnero). En el texto no se citan más ingredientes, aunque solía llevar: carnero, tocino, garbanzos, pimienta, azafrán, vaca, punta de ajo, perejil, cebolla, repollo. Sería como un cocido de amplia variedad pues admitía todo lo que se echase. Emilia Pardo Bazán en su libro de *Cocina Española Antigua* habla de la olla como el plato español por excelencia y para describirlo lo califica de *cocidazo*, añadiendo que la teoría del plato se basa en que reunidas muy buenas cosas todas ganan. Para Sancho mientras más podridas son, mejor huelen y en ellas se puede embaular y encerrar todo lo que él quisiera como sea de comer (Q, II, XLIX). En las Bodas de Camacho, ese paraíso alimenticio, aparecen ollas en las que se introduce un matadero al completo (carneros, palominos, liebres, gallinas. Sancho con tal vista pide mojar un mendrugo de pan en el caldo, pero el cocinero le dice que coja el cucharón para espumar una gallina o dos, pero el escudero al no encontrar la espumadera vuelca un poco la olla y saca tres gallinas y dos gansos.

Se llama podrida en cuanto que los ingredientes se cuecen muy despacio y vienen a deshacerse, como la fruta que se madura demasiado, pero aquello podrido es lo que da gusto y el punto idóneo.

La mayoría de las noches nuestro hidalgo tomaba *salpicón* elaborado con las sobras de la comida y condimentado con ajo, pimienta, sal, cebolla y vinagre.

El olor del ajo al igual que el de la cebolla son tenidos por ingredientes groseros, así lo considera el caballero cuando encuentra a las tres labradores y se lamenta que los encantadores le quitaran a Dulcinea el buen olor de ámbares y flores y le diesen ese olor a ajos crudos que le atosigaron el alma.

Y has también de advertir, Sancho, que no se contentaron estos traidores de haber vuelto y transformado a mi Dulcinea, sino que la transformaron y volvieron en una figura tan baja y tan fea como la de aquella aldeana, y juntamente le quitaron lo que es tan suyo de las principales señoras, que es el buen olor, por andar siempre entre ámbares y entre flores. Porque te hago saber, Sancho, que cuando llegé a subir a Dulcinea sobre su hacanea, según tú dices, que a mí me pareció borrica, me dio un olor de ajos crudos, que me encalabrino y atosigó el alma (*Q*, II, X).

Lentejas los viernes. Tanto en el saber popular de la época como en la medicina docta se decía que las lentejas eran malas y melancólicas. Hacían tener pesadillas y turbar el ingenio. Un elemento más, en este caso incluso alimenticio, para relacionar con la locura de Don Quijote. Se comían los viernes porque eran días de ayuno y abstinencia de carne, se harían por tanto estofadas, solo con ajo, cebolla y alguna hierba, nada de chorizo ni morcilla, es decir, sin aditivos del cerdo ni los sofritos con los que hoy se hacen.

#### *Duelos y quebrantos los sábados.*

En época de Felipe II no se comía carne los sábados, aunque en algunas regiones sí se permitían los despojos, menudos, es decir, extremidades y asaduras, y en donde escaseaba el aceite se podía cocinar con grasa de cerdo o tocino. El nombre de este plato es curioso y la explicación del mismo puede responder a varias teorías.

José López Navío cree que este plato consistía en el revuelto de sesos, extremidades (pies y manos) y la asadura (corazón, pulmón y menudillos) y especialmente los despojos (tocino magro y gordo, pescuezo, cara y cola). Todo esto se podía tomar el sábado como día de semivigilia, lo mismo que los huevos, alimento de abstinencia común entre los católicos, excepto en España que por la Bula de la Santa Cruzada otorgaba a los españoles el privilegio de comer en Cuaresma huevos, leche y queso. Nada impedía por tanto que se cocinasen juntos o separados y así era popular comer en sábado esta comida permitida. La expresión aludiría a los abusos en la guarda de abstinencia que se darían al principio poco a poco, sin duelo pero creando mala conciencia al quebrantar la ley.



Juan Antonio Pellicer explica que este nombre viene dado porque era costumbre en algunos lugares de la Mancha que el pastor llevase a la casa de su amo las reses que entre la semana se morían o se desgraciaban, de cuya carne deshuesada se hacían salazones. De los huesos quebrantados y de los extremos de las reses se hacía una olla en tiempo en que no se permitía en los reinos de Castilla comer los sábados. Esta comida se llamaba así con alusión al sentimiento que causaba a los dueños la pérdida y el quebrantamiento de la ley.

Américo Castro relacionaba este término con los sentimientos (duelos) y faltas a su ley (quebrantos) de los cristianos nuevos o moriscos obligados a consumir este plato. Desde el punto de vista del cristiano nuevo comer tocino era motivo de “duelos y quebrantos”. Imaginaos como llamarían al tener que comer un trozo de morcilla.

Nos encontramos con la variante de que los duelos y quebrantos eran huevos con tocino. Aunque en el Quijote aparece la Merced de Dios que eran precisamente los huevos fritos con tocino, esta receta sale cuando amo y escudero van camino a Barcelona y paran en una venta en la que no tienen de nada ni si quiera merced de Dios, al final lo único que les pueden ofrecer son uñas de vaca que parecen manos de ternera cocidas con sus garbanzos y su tocino, pero Don Quijote no come de esa comida que a él le parece tan impropia de su estado. Sancho, sin embargo, la come con apetito.

Palomino de añadidura (más allá de lo regular, de lo normal) los domingos. Se infiere que Don Quijote tenía palomar, privilegio de su clase de hidalgo y de las órdenes religiosas.

La primera venta a la que llega Don Quijote le ofrece un menú de Cuaresma, es viernes de Cuaresma y está prohibido comer carne, por lo que le ofrecen truchuelas (*Q*, I, II).

Truchuela no es sinónimo de trucha pequeña, sino del bacalao que también tenía otros sinónimos aparte de truchuela como son abadejo y curadillo. La trucha, por contra, era comida distinguida y por eso Cervantes hace ese juego de palabras al ofrecerle en la venta al hidalgo truchuela.

con lo cual acabó de confirmar don Quijote que estaba en algún famoso castillo, y que le servían con música, y que el abadejo eran truchas; el pan, candeal; y las ramerías, damas; y el ventero, castellano del castillo, y con esto daba por bien empleada su determinación y salida (*Q*, I, II).

Trucha y abadejo en algunas obras del siglo de oro, como por ejemplo en el *Burlador de Sevilla* de Tirso de Molina, adquiere el significado de cortesana de gran parte y abadejo la prostituta de baja categoría.

El bacalao se consideraba comida de gente humilde, impropia de clases superiores y, por supuesto, de caballeros. También se relacionaba con ser costumbre morisca, los moriscos se decía que eran amigos de pescados baratos, como por ejemplo el abadejo, o las sardinas y la ensalada cruda.

El bacalao tampoco era de los alimentos bien vistos por los médicos, y si estaba salado era peor.

### *Comida de labradores*

Los labradores se sustentan almorzando unas migas o sopas con un poco de tocino. A mediodía comen un pedazo de pan con cebollas, ajos o queso y así pasan hasta la noche en que tienen olla de berzas o nabos y un poco de cecina.

Sancho antes de despedirse como gobernador dice que antes de someterse a la tutela médica prefiera hartarse de gazpachos o galianos, plato característico de las gentes del campo (Q, II, LIV). Comida corriente entre pastores y labriegos, es plato caliente basado en el guiso de conejos, liebres, perdices, palomas torcaces, pollos, gallinas o la carne que se tercie en el campo, con aceite, ajos, cebollas que, en su punto de cocción, se derrama sobre unas tortas de pan que troceadas sirven de cuchara.

## **LAS ESPECIAS**

### *La conservación de la comida o el enmascaramiento de los sabores*

Las especias eran muy utilizadas en la gastronomía de la cocina mediterránea e islámica. Azafrán, clavo, jengibre, canela (la más utilizada en el Siglo de Oro, se utilizaba tanto para platos dulces como salados), los cominos, cardamomo, nuez moscada, pimienta y toda clase de hierbas aromáticas: perejil hierbabuena, orégano o tomillo. El ajo era muy utilizado, así como la sal que servía para conservar los alimentos en salazón.

Decir que las especias se utilizaban porque formaban parte de la receta es algo muy ingenuo. Desde la Edad media la forma de conservar la carne era secarla con sal. Las especias se incluían para disfrazar el gusto que inevitablemente introducía la sal en la carne. También cuando había que consumir carnes y pescados que ya llevaban mucho tiempo muertos, se recurría a las especias para enmascarar la podredumbre. Pero las carnes como hemos dicho se guisaban acompañados de todo tipo de legumbres y migas de pan que estos absorbiesen gran parte de la sal y estos guisos habrían tenido un sabor espantoso sin el aderezo con algún tipo de especia. Por ejemplo, para nosotros hoy en día la carne de venado tiene un sabor muy fuerte, pero en otras épocas se consideraba que no sabía a nada si no se especiaba. El vino que se picaba con rapidez también se especiaba, como hemos comentado anteriormente.

### *Ajos*

Los pobres tienen asociado el olor a ajos. La cebolla que tantas veces menciona Sancho era comida entre la gente humilde y como el ajo no era considerada comida para gente refinada.

Entre las instrucciones que le da Don Quijote a Sancho para ser gobernador está: No comas ajos ni cebollas porque no saquen por el olor tu villanía (*Q*, II, LXIII).

Frase insultante de la época era: Bellaco y villano hartos de ajos. Ya que el tufo a ajos crudos era indicio de baja ralea. Sin embargo Sancho no sigue la indicación pues cuando le han retirado todos los alimentos por prescripción del médico pide un trozo de pan y una cebolla, comida a la que está acostumbrado como pobre labrador (*Q*, II, XLVII).

El ajo y la cebolla no eran muy recomendados por los médicos de la época, pese a que eran muy consumidos ellos pensaban que producían malos humores en el estómago, sed e inflamación y ventosidad, además de dolor de cabeza hacen orinar y provocan el menstuo de las mujeres.

## FORMAS DE COCINAR

El condimento base es la manteca de cerdo y en menor medida el aceite de oliva, se utiliza mucho el vinagre, el limón la uva agraz (nueva, sin madurar) y el pimentón picante.

- *Lamprear*: es la forma de hacer un guiso friendo o asando primero lo que se va a lamprear y después se cuece en vino o agua hasta que esté en su punto, se le echa azúcar, miel y a especie fina, en polvo, que se tenga en gran cantidad, cuando se va a servir se echan unas gotas de agrio.

- *Perdigar*: remedio para conservar las carnes durante tiempo. Viene de perdiz que era la carne con la que se hacía, pero se pueden utilizar las demás. Se pone sobre las brasas la carne antes de asarla para que se conserve sin daños. También era preparar la carne en cazuela con alguna grasa para que estuviera más sustanciosa. Escabechar: Salsa o adobo que se hace con aceite frito, vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes, para conservar y hacer sabrosos los pescados y otros alimentos.

- *Fiambre*: se dice de la carne o del pescado que, después de asados o cocidos, se comen fríos, y también de la carne curada.

## ENFERMEDADES DEL SIGLO DE ORO (DERIVADAS DE LA ALIMENTACIÓN)

El Doctor Pedro Recio de Tirteafuera, en un personaje que tiene su referente en los médicos de la realeza, como por ejemplo el del príncipe Don Juan de Austria que preguntaban cómo había dormido, revisaban la orina y estaban presentes en las comidas para vigilar y decir qué manjares puede comer y cuales abstenerse.

*Por la forma de conservar los alimentos:*

*Escorbuto*: una avitaminosis producida por la deficiencia de vitamina C. Era común en los marinos que subsistían con dietas en las que no figuraban fruta fresca ni hortalizas. Todas las provisiones de carne estaban saladas. Todas las vitaminas de la carne fresca se habían destruido con este método de conservación. Se denomina también la enfermedad del marinero.

*Por la voraz y desmedida alimentación rica en purinas*

*Gota*: es una enfermedad metabólica producida por una acumulación de ácido úrico en el cuerpo, sobre todo en las articulaciones, en los riñones y tejidos blandos, por lo que se considera tradicionalmente una enfermedad reumática, para mejorar conviene cuidar la alimentación y limitar los alimentos ricos en proteínas como carne de res, de pescado o aves de corral. *Omnis saturatio mala, perdices autem pessima*. Quiere decir: «Toda hartazgo es mala; pero la de las perdices, malísima», (*Q*, II, XLVII).

Además de mollejas, riñones, hígado, cerebro u otras vísceras. Mariscos, alcohol, etc.

Carlos I y Felipe II en ocasiones comían hasta 20 platos diferentes. Por lo que además de ser comidas copiosas y muy ricas en carnes (muchas especies cinegéticas), tocino, jamón serrano, mollejas, mariscos frescos y en conserva, anchoas, etc., eran ligeras y pobres en cuanto a legumbres, verduras y pescados. Gustaban de comidas ricas en grasas, defecto que probablemente en Carlos I provocó la uremia que le llevó a la tumba. El cocido (en origen "olla podrida"), ya presente en la época, iba como es lógico mucho más cargado de grasas y carnes en los círculos regios que entre la clase humilde. Sin embargo, el "cocido pobre" era más rico en legumbres (garbanzos, nabos....).

## HIGIENE

El retrete, secreta, necesaria o letrina se halla en un lugar apartado de las habitaciones para evitar malos olores. El contenedor más lujoso es la silla horadada, atravesada por un agujero, donde sus bordes se acolcharon (reyes, nobles).

El bacín u orinal se sitúa por la noche cerca de la cama y durante el día se recoge

Desnúdese vuesa merced y vístase a sus solas y a su modo, como y cuando quisiere, que no habrá quien lo impida, pues dentro de su aposento hallará los vasos necesarios al menester del que duerme a puerta cerrada, porque ninguna natural necesidad le obligue a que la abra (*Q*., II, XLIV).

La higiene en general era parca, el baño como acto higiénico no era habitual por lo que se recurría a los perfumes cuanto más fuertes mejor para ocultar el mal olor corporal, en el

Quijote el ámbar es el más mencionado como la quintaesencia de los aromas. También se menciona en el Quijote el agua de ángeles (*Q*, II, XXXII) que era una loción para suavizar la piel que llevaba más de treinta ingredientes.

Las enfermedades no se combatían con la higiene, incluso el baño era desaconsejado porque tenían la creencia de que las enfermedades podían entrar por los poros de la piel, algo distinto era el agua tomada como medicamento interno, muy empleada (las aguas termales).

No se bañan ni los sanos cuando tienen calor recurren a las bebidas refrescantes o ungüentos. Durante toda la historia don Quijote solo se baña dos veces, una voluntaria, en casa del Caballero del Verde Gabán dejando después de lavarse cara y cabeza el agua de color suero (*Q*, II, XVIII), y la otra porque se cae al Ebro. El baño además lo toman curiosamente los personajes de estirpe morisca.

Pese a no bañarse Don Quijote de consejos de higiene a Sancho aludiendo a tener las uñas limpias (*Q*, II, XLIII), por ejemplo, pero nunca recomendando el baño.

Ser limpio implicaba mostrarse limpio y aunque no se lavasen se apreciaba que la ropa estuviera blanca y cambiarla era signo de limpieza más que la fórmula del agua y el jabón, el más afamado el napolitano.

### *Limpieza e higiene en la mujer.*

Las mujeres como Maritornes aparecen desaliñadas y sucias, con aliento a fiambre, no se menciona que ninguna se bañara, la única preocupada por lavarse es Dorotea que refresca sus pies en el agua del río.

Y el aliento, que, sin duda alguna, olía a ensalada fiambre y trasnochada, a él le pareció que arrojaba de su boca un olor suave y aromático; [...] Y era tanta la ceguedad del pobre hidalgo, que el tacto, ni el aliento, ni otras cosas que traía en sí la buena doncella, no le desengañaban, las cuales pudieran hacer vomitar a otro que no fuera arriero; antes, le parecía que tenía entre sus brazos a la diosa de la hermosura (*Q*, I, XVI).

En cuanto al olor de Dulcinea:

Pero no me negarás, Sancho, una cosa: cuando llegaste junto a ella, ¿no sentiste un olor sabeo, una fragancia aromática, y un no sé qué de bueno, que yo no acierto a darte nombre? Digo, ¿un tufo o tufo como si estuvieras en la tienda de algún curioso guantero?

—Lo que sé decir —dijo Sancho— es que sentí un olorcillo algo hombruno; y debía de ser que ella, con el mucho ejercicio, estaba sudada y algo correosa.

—No sería eso —respondió don Quijote—, sino que tú debías de estar romadizado, o te debiste de oler a ti mismo; porque yo sé bien a lo que huele aquella rosa entre espinas, aquel lirio del campo, aquel ámbar desleído (*Q*, I, XXXI).

La dentadura era una parte descuidada por completo, por otra parte era trabajo para los barberos que no paraban de sacar muelas.

dijo Sancho— no tiene vuestra merced más de dos muelas y media, y en la de arriba, ni media ni ninguna, que toda está rasa como la palma de la mano (*Q*, I, XVIII).

La boca no se cuidaba, lo máximo que se hacía era enjuagues con hierbas (azahar) o sustancias que debilitaban todavía más éstos.

Las mujeres utilizan unos afeites para embellecer sus caras que se llaman mudas. La pastora Torralba lleva espejo, peine y un botecillo de mudas para la cara.

Para depilarse las mujeres utilizaban unos parches pegajosos, es la situación que expone una de las doce barbudas de la corte de la Trifaldi.

—Así es la verdad, señor —respondió una de las doce—, que no tenemos hacienda para mondarnos; y así, hemos tomado algunas de nosotras por remedio ahorrativo de usar de unos pegotes o parches pegajosos, y aplicándolos a los rostros, y tirando de golpe, quedamos rasas y lisas como fondo de mortero de piedra; que, puesto que hay en Candaya mujeres que andan de casa en casa a quitar el vello y a pulir las cejas y hacer otros menurjes tocantes a mujeres, nosotras las dueñas de mi señora por jamás quisimos admitirlas, porque las más oliscan a terceras, habiendo dejado de ser primas; y si por el señor don Quijote no somos remediadas, con barbas nos llevarán a la sepultura (*Q*, II, XL).

La recreación de una cocina del siglo XVI con todo el instrumental que la casa natal de Cervantes muestra, hace que podamos aprender palabras poco utilizadas en la actualidad e imaginar el ruido de la actividad culinaria, y, apoyados por el texto de la mejor obra de Cervantes, incluso saborear la dieta de nuestro hidalgo, los gustos sencillos de Sancho Panza o adaptarnos a las nobles costumbres en la mesa de los duques, todo ello salpicado con documentación histórica y anécdotas escogidas para comparar la vida de los más afortunados y de los más necesitados en la España de los Siglos de Oro.



Cocina. Casa Natal de Cervantes ©Pedro López

