

Historia de la Gastronomía

El nacimiento de la cocina.

La necesidad de obtener un número de hidratos de carbono o proteínas hace que el **hombre asimile todo tipo de alimento**. La mayor parte de la humanidad se ha alimentado básicamente de semillas de cereales o semillas de legumbres. Pero ambos tipos de semillas no se consumen como tales, sino que precisa una elaboración.

El resto de los aportes vegetales de la dieta humana está constituido por los tubérculos (almidón), hortalizas, verduras (bulbos, raíces) y frutas o frutos, depende de la estación.

Aparte, el consumo de alimentos de origen animal, que son muy energéticos, tienen alto poder calórico y son de fácil digestión, facilitada por las piezas dentarias o por los útiles adecuados que cortan. Asimismo, **la dieta es consecuencia de una especialización progresiva: la recolección de los productos vegetales y la mejora de las técnicas de caza**, propician un importante aumento demográfico, ya que la dieta se diversifica.

El hombre pasa por tres estados: recolector, cazador y cultivador. Los primeros homínidos se dedican en principio a esquilmar el medio.

En el Paleolítico, **el hombre se convierte en cazador**. Veremos como, al desarrollar su alimentación carnívora, se desarrollarán aspectos fisiológicos (la dentición).

En principio, el animal se consume de forma instantánea, para evitar que se deteriore. Del animal cazado todo se aprovecha: las pieles para protegerse del frío, los huesos para adornar o para realizar pequeños instrumentos.

A partir del descubrimiento del fuego, la vida del hombre se ve facilitada: caldea su hogar, da luz y asa los alimentos. Así, además, se cubre otra necesidad: **la conservación del alimento** – en este caso la carne -. Con ello, los animales cazados pueden ser mayores y con lleva que el hombre nómada del Paleolítico pasa a convertirse en el hombre sedentario del Neolítico (de cazador a cultivador). El hombre así se establece en comunidades que explotan el entorno de manera racional, siguiendo el ciclo natural de las cosechas, pues el hombre del Neolítico ha **descubierto el cultivo del cereal**, para alimentar en principio a los animales (domesticación) y posteriormente para alimentarse del mismo.

Junto a los instrumentos realizados por el hombre para la obtención y preparación del alimento, el hombre descubre que la cocción prolonga la vida de determinados productos.

Esta cocción se realiza de una forma simple, pero muy práctica: colocando sobre un lecho de piedras planas troncos encendidos y una vez consumidos, sobre ella se deposita la carne, que se asa en las brasas.

El cambio de clima en el Neolítico trae consigo el nacimiento de una serie de habilidades humanas: el cultivo del trigo, la cebada y la vid; la alfarería y el primer contacto con los metales.

El-Obeid, Eridu y Mohenjo-Daro son unos de los primeros asentamientos que nos muestran que son recintos amurallados, rodeados de tierras cultivables y de espacios para la explotación ganadera. Los productos que el hombre utiliza fundamentalmente son:

- Asia anterior: trigo, cebada, avena, legumbres. Vaca, cerdo, oveja.
- Lejano Oriente: arroz y algodón. Búfalo y elefante.
- África subsahariana: arroz. Vaca y cabra.
- América: maíz, patata, calabaza. Llama.

El desarrollo agrícola tendrá lugar en la zona conocida como el creciente fértil: Valles del Nilo, del Tigris y el Éufrates, del Indo y del Yangzé.

Los campos eran labrados con palos cavadores o azadas de piedra, para utilizar con posterioridad el arado. La cosecha se tritura en molinos e vaivén fabricados en piedra que proporcionaban la harina, base de las gachas, tortas y panes que son los alimentos básicos de la humanidad. Los primeros restos del vino se han hallado en cuevas de Irán (7.000 años).

En Europa y España, el Neolítico asoma con varios miles de años de retraso.

Los avances tecnológicos del 4.000 a.C. conocidos con el nombre de revolución urbana marcan el desarrollo de la agricultura, la ganadería y el intercambio como motores económicos. Los testimonios que conocemos son: utensilios, pinturas, esculturas, objetos votivos.

En las casas se cocinan en el exterior de la misma, en donde se coloca un hogar (círculo de piedras con cenizas y restos de huesos calcinados) o un horno.

Se fabrican **odres de cuero** que son **utilizados para la cocción del alimento**, y la aparición de la cerámica permitió el almacenamiento.

La preparación y conservación del alimento pasa por: secados, salados o ahumados, el manipulado y la condimentación se convierten en técnicas a la hora de la preparación de las comidas.

Hace unos 2.500 años, se observa **cambios en la explotación agrícola**; comienza el cultivo de los árboles frutales y se consolida la selección de granos (cebada, trigo común, mijo). Dentro de las leguminosas, observamos ya la alfalfa, habas, lentejas y garbanzos. Entre las plantas, destacan las bellotas, vid, olivo e higuera.

Los espacios físicos apenas han cambiado, pero el hogar es más que un simple orificio en el suelo.

El próximo Oriente antiguo.

Es realmente en este momento (7.000-6.000 años) cuando aparecen los primeros platos cocinados, en los que se usan varias materias primas, y será en Egipto donde la cocina alcance un especial renombre: la gastronomía egipcia será la más elaborada y también la más conocida de este período.

Las ocas, los pichones, las palomas, las vacas y los terneros eran guisados en su sangre, se sirven en grandes aparadores en los que se trocean los alimentos antes de que los esclavos los sirvan a los invitados, sobre recipientes, realizados en cerámica vidriada y policromada de inspiración minoica. La loza pintada con modelos decorativos cumple también la función de servir de adorno en la presentación de los platos. Los cubiertos más utilizados son las cucharas, habitualmente de madera pintada. También los metales nobles y las piedras duras son utilizadas en estos ajuares (oro, plata cincelada y alabastro).

Estos alimentos apenas estaban preparados: simplemente asados. Esta actividad social del banquete nos muestra los usos gastronómicos de la sociedad egipcia: los grandes y pequeños asados, el pescado, las tortas de harina y el pan, el vino y la cerveza son los alimentos fundamentales. La leche es una golosina: se produce nata, mantequilla y queso.

La base alimenticia de los antiguos egipcios la marcan los cereales – cebada (iot), centeno (boti), trigo candela (sut) – y el pescado.

El vino, conocido a través de los mercaderes de Siria, se sirve en las mesas de los ricos, hasta que la vid comienza a cosecharse en Menfis y se extiende su consumo.

Existían aproximadamente 15 clases de pan, incluyendo variedades endulzadas con miel. Estas tortas se consumían habitualmente, acompañadas de cebollas, ajos y legumbres, algunas tan populares como las lentejas. Eran tan sólidas que podía observarse en la dentición de las momias (períodos Medio y Nuevo) un desgaste excesivo de los incisivos y molares. El pan llegaba a utilizarse como “moneda” de cambio.

Otros productos consumidos son las ensaladas, regadas con aceite y sazonadas con hierbas: en su realización intervienen los tallos de papiro, las cebollas, los brotes, las raíces y los bulbos de las plantas y hortalizas procedentes de los márgenes del río.

La cerveza, se convierte en un producto de primera necesidad.

En las tumbas también vemos reflejadas las faenas agrícolas relacionadas con la vid: pisa de la uva, recolección. Las uvas negras y gruesas son recogidas de racimo en racimo. El primer prensado se realizaba en tanques de piedra, los residuos se traspasaban a sacos de lino y se exprimían hasta dejar seca la pasta. Este sistema se sigue también en la preparación de bebidas aromáticas, como la granadina, el shedeb y el pe-ur, de alto grado alcohólico. Una vez fermentado el vino, cada jarra de almacenamiento se sella y rotula con la fecha, tipo de vino, nombres de la viña y del vinatero. El vino rojo y espeso, se aromatiza con especias y se suele rebajar con agua. Se filtra,

al igual que la cerveza, con pequeños coladores individuales para eliminar las impurezas.

El vino se consumía acompañado de frutos secos, levemente salados, que producían una sed agradable (semillas de loto asadas, brotes de papiro y legumbres tostadas).

Eran corrientes los servicios que oscilaban entre cinco y seis platos, y cuyo orden era: en principio, ensaladas de papiro, puerros, cebollas, rábanos, ajo, pepinos y lechugas y comidas crudas, con aceite y sal, sopas frías (melojija), seguidas de legumbres (habas marrones, guisantes, lentejas y garbanzos guisadas con hierbas aromáticas), a ellos seguían los pescados (carpas, barbos asados en brasas o fritos). Tras el pescado, los asados, realizados en hornos móviles de cerámica, calentados con carbón de leña. Les acompañan las grandes carnes (buey). Las carnes se trocean y se sirven en espetones: las patas se dividen en tres trozos (sut, muslo; iwa, jarrete; inset, la pierna). se preparan las costillas en hilera y se extrae el solomillo (ha), la parte más preciada. Los despojos se aprovechan (bazo, hígado e intestinos se hierven en leche). El final de la comida está marcado por las frutas, naturales o endulzadas con el azúcar de los dátiles. La miel y las semillas dulces de algarrobo se introducen en las dinastías XVIII – XIX por los pueblos orientales.

Tras estos grandes banquetes, eran corrientes las borracheras y sus consecuencias.

Quizás el producto más desconocido de la cocina egipcia sea el foie-gras (un producto más compacto y pesado).

El alimento posiblemente más apreciado es la oca o el pato asados: vaciado y despellejado, relleno de cebollas y de ajos, el pato se asa en un espetón hasta que se dore y se ase su relleno. Se sirve acompañado por brotes de papiro y aliñados con vino y aceite.

Una de las funciones de la comida en el antiguo Egipto es la de honrar o apaciguar a los dioses o a los muertos.

En Asia Menor, la cocina se fundamenta en productos muy básicos: en Khatti la caza mayor, típica del territorio, los ovinos y sus derivados se consumían de forma habitual en las mesas de los nobles.

Para el resto de la población, el trigo, la cebada y la escanda, con los que se realizaban panes y tortas, además de legumbres y frutas (bayas, uvas, manzanas) eran la base de la alimentación.

Asirios y babilonios, pueblos de los valles, conocen una mayor variedad alimentaria: la fertilidad del Tigris y el Éufrates permiten los cultivos y regadíos. La dieta es abundante en productos de la tierra (legumbres, trigo, cebollas, frutales)

La carne y el pescado se consumen igualmente en abundancia (corderos, bueyes), y la caza se degustan entre la aristocracia, por antítesis a la dieta del pueblo común (cereales, aceite y cerveza, y a veces carne y pescado).

Se come dos veces al día, una por la mañana (naptanu) y otra por la noche (kin.sig), pudiendo también consumir alimento en otras dos “comidas secundarias”, previas a las anteriores.

Una de las fórmulas habituales de consumir la caza es con salsas espesas de especias y miel, que resulta un producto básico de consumo.

Un plato muy apreciado es el cordero en salsa de especias: se asa el animal, vacío y relleno de bayas, higos, nueces y frutos. Una vez asado, se hierve en una salsa espesa de vino, miel, especias (clavo, sésamo) y hierbas.

Las bebidas son el vino y la cerveza fundamentalmente. La cerveza se consumía en grandes jarras, generalmente en temperatura ambiente, con grandes pajas para evitar las impurezas y grumos que flotaban en la superficie. Este sistema resulta diferente del utilizado en Egipto, donde se utiliza pequeños coladores individuales. Blanca, roja, clara, oscura, endulzada con miel, aromatizada con hierbas, aguada o fuerte, la cerveza se sorbía en grupo y en tabernas. La cerveza (qeritu, kashadea) se sirve en abundancia.

El vino (karânu) aparece a principios del III milenio a.C. Eran muy apreciados los caldos de Canaán, y el vino de Gibeón (El Jib). Sus tipos son varios: tinto, blanco, hay un vino de primera calidad y otro ordinario; uno claro y otro puro. Hay vino nuevo y vino añejo, dulce y blanco azucarado, amargo, fuerte y vino de calidad superior. Se almacenaba en tinajas (karpatum) colocadas sobre soportes de madera (kannum). el vino se bebe enfriado con hielo en las mesas principescas, guardado en neveras llenas de nieve y hielo, llamadas “casas de hielo”. Los convidados bebían, al igual que la cerveza, de una caña hueca y en una misma jarra.

Los géneros alimentarios consumidos ordinariamente por los antiguos mesopotámicos: ahumando y salando carnes y pescados, conservando estos últimos en aceite y salmuera, parecida al garum romano. Se preparaban fermentos lácteos (18 a 20 variedades de queso) y unos 300 tipos de pan; y utilizando un variado instrumental para preparar los alimentos: ollas (diqaru) y calderos (ruqqu).

El cocinero es un personaje reconocido: es un “embellecedor”. La receta más antigua data de principios del II milenio a.C. Su nombre, “mersu”, una compleja mezcla de ingredientes: harina, leche o mantequilla, dátiles y frutos secos para el relleno e hierbas aromáticas. Se cocinaba en un diqaru u olla, dándole después una cocción en el horno (tinuru). Una cocina enormemente rica, aunque hay muy pocos detalles sobre su elaboración final, suele ser base de agua y grasa, cocidas en caldero a fuego lento.

Otros pueblos de la zona, como los cananeos o los filisteos, al igual que los hebreos, consumen alimentos similares, salvando el caso de los mismos hebreos, condicionada por el medio, la religión, la ley y las necesidades sanitarias. La ley mosaica implica unas normas higiénicas severas, considerando impuros determinados alimentos, por ejemplo la prohibición del consumo del cerdo, debido a la posibilidad de contraer enfermedades gástricas, por lo que se clasificaría a los animales en puros y en inmundos. Los

puros son los animales con la pezuña de hueso y hendida, como el buey o la ternera, cabra y cordero, además de los animales acuáticos con escamas y algunos tipos de aves de corral, e incluso los saltamontes. Los impuros son los caballos, camellos, cerdos, los insectos alados, ...

Además de esta clasificación, existe una normativa acerca del sacrificio y la preparación de los animales: no se podían comer los animales puros muertos de muerte natural o atacados por otro animal, y habían de ser desangrados totalmente antes de ser consumidos. Habitualmente, la alimentación se componía de verduras aderezadas con especias, de cereales, derivados de la leche y más adelante – durante la dominación romana –, aves de corral como las gallinas. Estos alimentos se cocinan de una forma simple: se cuecen en grandes marmitas.

Las frutas tienen gran importancia en la dieta: secas o frescas, siendo muy apreciados los melones de Egipto y los higos, los dátiles y granadas. Apenas se consume cerveza, aunque sí se bebe vino, que se consume normalmente.

La cocina en el mundo clásico: Grecia.

Los antecedentes de la cocina griega vienen dados por el arte gastronómico de Cnosos, Micenas y Tirinto (Edad del Bronce).

Los almacenes reales de Cnosos y Micenas, aparecieron una enorme cantidad de ánforas de gran tamaño decoradas, que sirvieron para contener vino y aceite.

Además del aceite y el vino, los graneros se hallaban repletos de cereales, y todo nos indica que consumían habitualmente la carne de las grandes reses: toros, bueyes y ternera. La caza menor y mayor era igualmente habitual en la isla (conejos, liebres, ciervos). El urogallo era un manjar muy apreciado, y los cretenses llegaron a adiestrar gatos domésticos para cazarlo. Además de ello, la ganadería era otra de las fuentes de riqueza de la isla (cabras, ovejas).

La pesca es una de las actividades fundamentales de sus habitantes, aunque muy criticada por cazadores y ganaderos.

Una fuente de interés para poder apreciar la variedad de productos que se consumen son las tablillas de almacenamiento.

Tanto en Creta como en la península los granos (sitos) alimenticios principales eran el trigo y la cebada. Esta dieta de cereal podía condimentarse con especias y plantas aromáticas (cilantro, comino, sésamo) con que se elaboraban pasteles dulces o halvàs. El olivo ya aparece en el Peloponeso 20 siglos a. C., con dos tipos: silvestre y cultivado. Los higos son también importantes en la dieta micénica, y las vides y su producto, el vino (woinos), es un artículo de lujo. La miel se usa para hacer vino endulzado.

En el mundo helénico, veremos como los productos apenas han cambiado. A los anteriores, hemos de añadir las coles, lentejas, garbanzos, cebollas y ajos, además de calabazas egipcias. Igualmente, el cerdo es un

animal básico en la dieta. Es ya en Grecia clásica donde conoceremos realmente la preparación y evolución de los alimentos e incluso en nombre de los cocineros más importantes (el roidota Egis, que coció en su punto el pescado; Nereo de Quíos, inventor del caldo de pescado y marisco; y el más importante de todos ellos, Aristón, el mayor cocinero de la historia, inventor de la cocina al vapor y creador de gran variedad de platos).

Igualmente, nace en Grecia la figura del crítico culinario, del experto gastronómico.

Los héroes, los dioses y los simples mortales disfrutaban alimentándose tres o cuatro veces al día (akratismos, el desayuno; aristón, el almuerzo; hesperismos, una colación a media tarde, y deipnon, la cena).

Platón nos indica cuáles deben ser los alimentos sanos: estas tortas de cebada o panes de trigo, acompañaban a otros alimentos sólidos, como los purés de lenteja, las habas, el ajo, el queso y las cebollas. El cerdo era la más asequible, mientras que las aves, la caza o el cordero quedaban para las clases acomodadas. El pescado, junto con el pan, era el alimento esencial de la población urbana (sardinas, anchoas, anguilas, atunes). Y también las salazones de carne o pescado en salmuera o ahumado. La comida puede terminar con un postre de dulces o frutas. A excepción de los cuchillos y las cucharas, no se utilizaban cubiertos; y junto a los platos y escudillas de madera, cerámica o metal, se usaban tortas de pan para colocar encima los alimentos. Algunas regiones tenían sus platos tradicionales, como el caldo negro espartano, un guiso de carne de cerdo, sangre, vinagre y sal. Entre la comida y la bebida se sirve el kykeón, una infusión realizada con agua, sémola de cebada, poleo, menta, o tomillo, o una taza de leche de cabra.

Los grandes banquetes solían tener varias orientaciones posibles: desde el symposion, que comenzaba siendo una reunión de alto nivel filosófico o literario y terminaba degenerando en actitudes bastantes más prosaicas.

Lo corriente era una reunión escasa, celebrada en el comedor principal de la casa (andrón): el symposion – siempre masculina, aunque acompañados los hombres por hetairai, “alegres mujeres de compañía” – en la que el alimento tenía menos importancia que la conversación, la bebida o el sexo. En el symposion se bebe sin medida, mezclando agua al vino. Debido a que el banquete solía durar varias horas, en las que se sucedían la comida, la bebida, la música y las danzas, los comensales solían perder la conciencia.

En el symposion, los hombres están recostados en lechos mientras que las mujeres, contratadas como acompañantes, no podían tumbarse, aunque sí sentarse en sillas. Tocan la lira, sirven y filtran el vino. Los hombres juegan al kottabos, intentando hacer blanco en una diana con el vino que acababan de consumir.

En las cocinas (oikòs) se revisan los alimentos de consumo, juzgando la cocción y los ingredientes del pan, las legumbres y verduras, la leche y sus derivados, la miel y las bebidas.

En las zonas colonizadas por los griegos, como España, existía gran abundancia de alimentos.

La costa se hallaba las factorías de salazón y almadrabas, que exportaban salmueras a todo el Mediterráneo. En el interior, la cebada hispánica era considerada como la de mejor calidad, de ella se extraía el célebre cereal, nuestra cerveza de cebada o trigo, cereal importado por los ibéricos, al igual que el olivo, posiblemente traído por los griegos. La vid es introducida por las cartaginenses (siglo VI a.C.). Los higos se producen y se desecan en la Bética. Cerezas rojas, negras y verdes de Lusitania; peras o granadas importadas por los cartaginenses y cultivadas en la Bética.

La cocina griega servirá de base a la cocina mediterránea helenística, en la que se inspirarán los romanos e incluso antes, gracias al contacto con los etruscos: un régimen variado, basado en materias primas de calidad y elaboradas mediante recetas de distintos grados de complicación: pescado asado, atún braseado, carnes picadas y guisadas en salsas aromáticas, servidas en las típicas hojas de parra, costumbre que hasta hoy en día se conserva.

La cocina en el mundo clásico: Roma

El mayor espacio físico del mundo antiguo, que abarca desde Britania hasta las actuales Libia y Egipto, Siria, Jordania, Rumania, Turquía, Armenia y parte de Alemania, es el Imperio Romano.

Hasta entonces, los romanos habían sido un pueblo que se alimentaba de gachas – puls o pulmentum, antepasada de la actual polenta –, legumbres y verduras hervidas, puesto que sus leyes prohibían el sacrificio de gallinas para su consumo. El contacto con los vecinos etruscos, primero, y luego con los griegos, llegan productos de todo el mundo: pescados, ostras, pavos reales y flamencos, dátiles, garum y limones... todas estas materias primas llegarán a manos de los romanos para prepararlas y consumirlas, dando lugar a un nuevo arte: el ars magirica (del griego magiros: cocinero).

Comían tres veces al día: un frugal refrigerio a primera hora de la mañana (un vaso de agua, algunas olivas, un trozo de queso), el jentaculum; un tentempié apresurado en la calle, en una tienda de alimentos preparados o en casa a mediodía, el prandium; y la comida por excelencia, la vesperna o coena, que podía durar horas. En las zonas rurales podemos hablar también de la merenda, a media tarde.

La época dorada de la gastronomía romana corresponde a los siglos I - II d.C.

En la Toscana, en el corazón de Italia, nos encontramos la tumba Golini de Orvieto que podemos ver el carnarium o carnicería, la cocina con sus esclavos y su mobiliario, a Pacius el panadero moliendo el trigo y al flautista (subulo) Trebius alegrando a los cocineros con una melodía que toca en sus aulos. Al lado del horno, el tesinth tamiathuras (maestro de cocina), con una cacerola, hace indicaciones al klumie parliu: el encargado de las parrillas. Mientras tanto, los invitados, tumbados en literas, están servidos por

esclavos que colocan tortas cortadas en porciones sobre mesas rectangulares sostenidas por tres patas, que contienen granadas, huevos, uvas y golosinas, junto a una vajilla de cerámica negra griega.

Se instalan en medio de un jardín lleno de plantas y flores o en un patio interior abierto al cielo (atrium).

La obra de Apicio es una compilación de recetas y preparaciones. Incluye casi media millar de recetas: el libro I nos indica cómo preparar vinos, conservar alimentos y aderezar salsas. El II nos introduce en la preparación de albóndigas y salchichas, tanto de carne como de pescado. El III, verduras; el IV, patinas (¿puddings?), purés, menestras y entradas; el V, legumbres; el VI, salsas; el VII politeles o “platos exquisitos”. El libro VIII nos introduce en las carnes y sus salsas; por último, el IX y el X nos hablan de los pescados y mariscos.

Hoy en día, las recetas preparadas de la obra de Apicio pueden resultarnos extravagantes: el exceso de garum, el condimento por excelencia en la cocina romana – una salsa de pescado elaborada a partir de pescados azules y grasos, tripas, hierbas aromáticas, aceite de oliva y sal maceradas al sol durante siete días, removidas después durante otros veinte, filtrada y envasada en ánforas especiales-. El líquido que fluye se llama liquamen o “Garum Virgen de la Sociedad”, y es el producto de mejor calidad. No obstante, hemos de reconocer la contribución de Apicio a nuestra cocina moderna: albóndigas de pescado o marisco, dátiles rellenos de almendras y fritos en miel, son aún hoy platos de los que disfrutamos.

Todos los alimentos se riegan con vino abundante, mezclado o no con agua, miel o especies, frío o caliente: el aretino, el setino, el mulsum o vino dulce, el versuvino, el murgentino, el holconio, el passum o vino de pasas. La cena comienza con una libatino a los dioses. Se sirve el mulsum dulce tras los entremeses, seguido por los vinos vaticanos y marsalas, a los que se añadía el falerno. La borrachera continuaba tras la cena. La convivialidad, la relajación, el placer de la bebida y la conversación dan lugar a la commissatio, el momento culminante de la fiesta.

El vino (bacca) de la Bética no era muy apreciado, se le criticaba por su sabor agrio y por su mala calidad. Porque el sibarita, el gourmet romano, aprecia la calidad pues el vino más apreciado es un producto caro que puede degustarse en pocas mesas. El vino pobre, vulgar, el deuterio ordinario, es consumido por el pueblo sin recursos.

Los utensilios: vajillas de plata labrada, vasos y copas de cristal soplado. Igualmente, la cerámica – aretina o sigillata – tiene gran importancia.

Se denomina triclinium por los tres lechos que inicialmente se colocan para los comensales, se abre con una gran puerta sobre el peristilo, mientras que otras puertas comunican con los pasillos del servicio. Los lechos dispuestos en U – lectus summus, medius e imus – reciben cada uno a tres comensales que apoyan su brazo izquierdo sobre un cojín: el lugar de honor – imus in medio o locus consularis – es ocupado por el primer invitado en el

lecho del centro, que tiene a su izquierda, en el summus in imus, al anfitrión. Ya en época imperial, la forma de U de la colocación de los lechos cambia a la de sigma, un lecho arqueado en el que podían instalarse varios comensales, en número distinto en función de su tamaño (hexaclinos, heptaclinos, octoclinon). En medio, una pequeña mesa baja y redonda donde se servían los alimentos, otras varias alrededor con vinagretas y saleros; en un extremo de la habitación, el aparador sostiene las bandejas llegadas de la cocina. Junto a ellos dos esclavos preparan los platos troceando los alimentos – disfrazados incluso de personajes mitológicos – para servirlos a los comensales, que se ayudaban para consumirlos de los escasos cubiertos existentes: cuchillos o cucharas.

En verano, los romanos cenaban al aire libre – in propatulo –, sacando los lechos al peristilo o jardín. Pero para evitar el trabajo de transportar un mobiliario, se construyeron de obra unos triclinia en los jardines, alrededor de una mesa que eran cubiertos por telas y tapicerías. Para protegerse del sol ponían pérgolas y fuentes que daban sombra y frescor, y por la noche la iluminación la proporcionaban grandes lámparas.

Los comensales vestidos con la síntesis (cómoda túnica que evitaba mancharse la ropa). Tres servicios, compuestos cada uno de distintos platos, van a ser presentados durante la cena: la gustatio, o aperitivos; la primae mensae, o platos fuertes, y la secundae mensae o postres. El menú podía componerse de ocho platos fuertes (fercula). El banquete podía durar de ocho a diez horas, y el número de invitados oscilar entre nueve y treinta y seis personas. Los esclavos colocaban sobre las mesitas cubiertas con manteles (mappae) los alimentos, repartiendo después de cada servicio aguamaniles para lavarse las manos. Las servilletas (apophoreta), que cada invitado traía obligatoriamente de su propia casa, se utilizaban para llevarse los alimentos sobrantes.

Una culina (cocina) romana se compone de muy escasos elementos: un fogón (focus focconis) construido en un rincón de la pieza, con marmitas y cacerolas colocadas a lo largo de tablas fijadas a las paredes; una ventana para la salida de humos, un fregadero sin agua corriente y poco más: un pequeño horno (furnus) para pastelería, ya que el pan se adquiría en las panaderías de la ciudad. Estas últimas, unas veinte o treinta para cada ciudad provincial mediana, estaban presididas por un mostrador al público, un gran molino giratorio de piedra tirado por animales, y por uno o varios hornos de argamasa y ladrillo. De estos hornos sale todo tipo de pan, horneado en distintas formas y tamaños: acerosus, plebeius o sordidus, variedades para el consumo popular y realizados con harina de baja calidad, con abundantes impurezas; panis secundarius, de una mayor calidad y por último el panis candidus, un excelente pan blanco. Además el panis furnacei o labores de pastelería, las spira o trenzas de hojaldre y miel, el erneum o el savillum.

La cocina es un espacio reducido inserto generalmente detrás del atrium, que puede situarse incluso bajo una escalera, con un hogar de ladrillo que servía de leñera. Se reservaba sólo para las viviendas familiares de una

cierta importancia: en las insulae, los grandes edificios de alquiler de varios pisos estaba prohibida su construcción, debido al peligro de incendio.

El mercado ciudadano (macellum), edificio cercano al foro, lleno de establecimientos de todo tipo para adquirir los ingredientes. Los productos perecederos no podían estar a la venta más de un día.

El menaje en las cocinas romanas: ralladores para queso, cazos y coladores, pucheros, hechos de barro y bronce, con asas y de tipo cubo. Cucharones, parrillas, hornillos. Y entre los sorprendentes, un ingenioso calentador de líquidos portátil, con un depósito para carbón adosado a una gran cuba metálica provista de un pequeño grifo, además de otro calentador de alimentos que permitía calentar los alimentos antes de su servicio.

Las cocinas trabajan multitud de legumbres y verduras, frutas, setas, especias e hierbas aromáticas – algunas desaparecidas como el célebre laser -, leche y queso, carnes y charcutería, pescados, aceites envasados en ánforas especiales llamadas olearias, vinos en ánforas llamadas vinarias más estrechas y alargadas. y salazones.

El grueso de la población vive en insulae, pisos en donde está prohibido instalar cocinas por temor a los incendios, así que quien quiera comer algo debe traerlo de la calle o consumirlo en cualquiera de los establecimientos que despachan comidas calientes: las thermopoliae, tabernae, cauponae o popinae. A estas podemos sumar el hospitium, especie de hostel para viajeros, utilizado también como prostíbulo.

Una pequeña habitación abierta a la calle, bajo el soportal de una vivienda; un mostrador de cemento con tinajas de barro empotradas bajo las cuales circulaba agua caliente (para calentar los alimentos y bebidas); un horno, algunas mesas en el interior, estantes para colocar los vinos: esto es una popina. el término procede de popa, aludiendo al despiece sagrado de los animales y a la posible procedencia de los que se consumían en el establecimiento: restos anegados en salsas para evitar el sabor acre de la podredumbre.

La esclava atendía el mostrador (llamada también popina) despachaba no solo vino aguado, sino que también comerciaba con las “pequeñas burras” (prostitutas) que tenían sus cuchitriles en el piso alto.

Una persona rica lo demuestra no sólo con la calidad de su vivienda, su indumentaria o su joyas, sino también con su aspecto físico.

Las clases sociales más favorecidas aprecian la gastronomía como un valor estético. Así, puján en subastas por conseguir a precio de oro el salmonete más grande, o elevan el precio del rodaballo hasta el punto de equiparlo con el de dos esclavos.

La clase media en general es más discreta.

El ejército romano aparecen como glotones, bebedores y bulímicos. La realidad, en parte, es otra: la máquina de guerra alimenta a sus engranajes con una parca porción de campaña: tocino, queso, polenta o galleta y un vino

peleón. Por ello no es de extrañar que el reparto extraordinario de dinero entre la milicia cause una auténtica explosión de alegría.

Cuando en el año 30 a.C. el emperador Cayo César Octaviano, tras derrotar a Antonio y Cleopatra, se asegura el control del espacio conocido como el granero del mundo antiguo. Ese interés puede explicarse: el reparto de trigo, aceite y vino (alimentos básicos en el Mediterráneo) a las clases populares de Roma, había llegado a hacerse habitual e incluso se había convertido en una medida de presión política: **quien tiene el alimento, tiene el poder.**

Esta situación se había comenzado a gestar tras garantizar al ciudadano de cualquier clase social la posibilidad de adquirir trigo al Estado a bajo precio.

La cocina árabe y andalusí: cocinas mozárabe, mudéjar y sefardi .-

La **cocina árabe antigua** se halla condicionada **por el medio pobre en el que nace** (entorno árido de la península arábiga); asimismo, **los modos de vida de los pobladores** (nómadas y ganaderos), a lo que hemos de añadir el **elemento religioso** tras las reformas de Mahoma y la implantación del Islam, recogidas en la sura V del Corán, en **donde se establece la prohibición de determinados alimentos**, su **clasificación en puros e impuros**, el **veto hacia los destilados y derivados del alcohol** y el **ayuno obligatorio durante las fechas sagradas del Ramadán**. No obstante, **el Islam será el detonante del despegue de lo que hoy conocemos como gastronomía árabe**. Uno de los preceptos del Islam, la yihad o **Guerra Santa**, **provocará la expansión del imperio musulmán** hacia oriente y occidente, abarcando la Península Ibérica, el Norte de África, Arabia, Persia, ... **de aquí se recibirán influencias: cocina china e india**, conocidas **a través de las rutas caravaneras de la seda y las especias**; las **cocinas persa y bizantina o incluso la cocina romana**, como las conservadas en Egipto y Mesopotamia, darán lugar a esta cocina tan rica y variada.

En el mundo árabe clásico, el momento más creativo se dará en dos focos: el califato independiente de Al-Ándalus y el califato abbasí de Bagdad. A través de diversos textos (Kitab-al-Tabij), conocemos algo de los que **debeió ser este renacimiento de la cocina en Oriente.** **Un gran gastrónomo árabe, Ziryab, gestará en el s. IX el protocolo y los usos y costumbres en la mesa: los alimentos deberán presentarse por orden.- primero los alimentos blandos, vegetales, tafayas, sopas, potajes o entremeses fríos; tras ello, el segundo (plato yimli) y tercer platos, ambos de carnes.** Se produce un **intermedio, un cambio de sabor, con el almorí o vinagreta posterior.** Por último, los platos quinto (primer plato de miel), sexto (fartum) y séptimo (segundo plato de miel) **ponen el final dulce a la comida, realizada en el comedor (almacería) de la casa, separados hombres y mujeres.** Los alimentos **se adquirían en los suq o mercados: existían panaderías, carnicerías, tiendas de alimentos cocinados, ...**

La cocina de Al-Ándalus o cocina Hispano-Arábica, comenzó a gestarse en el s. VII, al principio tosca, pero fue evolucionando hasta alcanzar en el s. XIII un refinamiento que era desconocido en los pueblos cristianos del resto de la Península; fue transmitida por los Mozárabes y Muladíes hasta formar una nueva cocina.

Esta civilización aporta una gastronomía muy anterior a otra Europea, la urbanidad, la mesa y el mantel.

La migración de las plantas, frutas, verduras, comidas, las artes de la mesa hicieron del Califato Cordobés el centro cultural, estableciendo un vínculo comercial y espiritual entre lo que hoy es España, el Norte de África, Arabia, Persia, el Índico y la India.

La reconstrucción de su gastronomía posee la fascinación por lo desconocido.

Las costumbres son el resultado de un saber aplicable a todos en su flexibilidad y resume la medicina de Avicena, de: Razés (correctivos de los alimentos), de Averroes (Libro de los alimentos), y Maimonides (de la salud).

Entre los alimentos se citan como los mejores los panes de sémola, las legumbres, los corderos jóvenes, las pastas alimenticias, y muchas otras comidas, con carnes azucaradas, agua de rosas, sorbetes, hojaldres, ...

El agua y el fuego se toman como fuerzas indispensables, y cierta cocción permite que los sabores se revelen, siendo los fuegos moderados la esencia del arte culinario medieval, ahí la importancia de los fermentos, el garum, que no es el único, sino también el vinagre y el agua durante la cocción mucho más popular que las cocciones fritas o hechas al calor seco.

Así que podemos decir, que la historia de la cocina andalusí es la historia de la convivencia. Los andalusíes utilizaban condimentos muy dispares, pero reincidían siempre en unos cuantos que podrían parecer hoy monótonos. La sal y la pimienta era casi inevitables, pero también el vinagre, de sabor más dominante y cansado, el cilantro seco, el jengibre y la canela, en casi todos los guisos de carne, mientras que hoy permanece tan solo en la repostería, o en ciertos platos catalanes y algunos magrebíes como la *harira* (sopa de legumbres con tomate, cilantro verde y carne).

Por otra parte, usaban el ajo y la cebolla como base de salsas y caldos. A pesar de todo, los andalusíes utilizaban más condimentos que los que usamos hoy.

La mezcla o sustancia más empleada era, sin duda, esa especie de garum hispanoárabe que era el almorí que se agregaba, macerándolo, a casi todos los platos. Al almorí le sigue en importancia el vinagre formando la base de numerosos escabeches (iskabay) y salsas. El vinagre se conseguía a partir de muy distintas materias; una de ellas era el arroz, con el que se hacía un vinagre que no era de ningún provecho por su gran fortaleza.

Pero también se hacía vinagre de cebollas silvestres, de cidra, de granada, de manzana o de uva blanca que eran unos productos mucho más aromáticos y suaves que el anterior.

Los granos de mostaza eran muy utilizados y con ellos se elaboraba una pasta. La mostaza se agregaba a las acelgas para corregir su frialdad. Se preparaba también con ella un salsa a base de pasas, aceite, vinagre, ajo y almorí que acompañaba el *ahras*, una especie de filetes rusos de la época.

No sólo eran utilizados el vinagre y la mostaza para acidificar los platos, sino también la lima y el zumo de agraz, cuyo uso se extenderá a la cocina cristiana medieval y renacentista.

El azafrán (*zafiaran*), muy apreciado y utilizado en cocina, era, sin embargo, considerado nocivo por Avenzoar cuando se asociaba con el pescado, ya que llena el cerebro de vapores dañinos. Los hipanomosulmanes difundieron de forma extraordinaria su cultivo. El comino era otra de las especies clave en la preparación de muchos platos; aparecía en numerosas recetas y en especial junto con el vinagre y condimentando las carnes fritas. En un manuscrito egipcio del s. XV, se menciona una receta llamada *kammuniya*, probablemente porque se realizaba con abundante comino (*kammun*) y que tal vez algo tuviera que ver con la *alcamonia* mencionada en ciertos textos medievales cristianos. Curiosamente, la *kammuniya* sigue siendo un plato típico de la cocina actual tunecina y egipcia.

Otra de las especies esenciales era la alcaravea (*al-karawiya*), especia ya conocida desde antiguo en Europa y, sin embargo, prácticamente desaparecida de nuestra cocina. Acompañaba los platos de verdura, especialmente los de col y espinacas, porque bonifica el manjar, le da sabor y aleja los gases de las verduras.

El jengibre, ese rizoma oriental originario de Asia y que hoy se cultiva en cualquier clima tropical, llegó a ser muy utilizado en la cocina medieval y, a pesar de ser popular en el norte de Europa, ha desaparecido también de nuestras recetas. Fresco o seco, se utilizaba en Al-Andalus para la elaboración de algunas salsas, y se agregaban pedazos en algunos asados.

Otra de las especias emblemáticas era la pinúenta, que iba asociada al uso de la sal. A excepción de la pimienta rosa, ya se conocían entonces gran variedad de estas bayas: la negra, probablemente la blanca, y también una clase que hoy nos resulta desconocida o no sabemos identificar, que es la pimienta del Sudán, siendo de sabor dulce, grande como una haba. También aparece en los documentos la pimienta larga, que creemos no es otra sino la *piper llongum* de la India.

Como antes veíamos, la canela es de dos tipos: la canela a secas y la canela de la China, de inferior calidad. Además de estas dos clases, Ibn al-Jatib hacía distinción entre el cinamomo “cálido y seco” y la canela, aunque, según decía, eran muy parecidas de sabor.

La canela condimentaba numerosos guisos, asados y postres, y se espolvoreaba junto con azúcar a la hora de servir los platos. Taimen se combinaba con otras especias, como en el caso del “plato de berenjenas”, junto con pinúenta y espliego en polvo.

Las bayas de eneldo y el espliego, de astringente sabor, aromatizaban ciertos asados, mientras que el anís *anysum* era usado tan sólo en repostería. Con las bayas de mirto se hacía una clase de bollos.

No olvidemos a las hierbas aromáticas. Se utilizaban para condimentar guisos, asados, pero también en forma de infusión, bebida refrescante, arropes y electuarios. La reina era sin duda, el cilantro fresco: hierba de aspecto parecido al perejil, pero también a la cicuta. Si bien lo usual era utilizar sus semillas secas, también se usaban las hojas y tallos frescos de la planta, de sabor muy diferente. Uno de los platos de carne o pescados más populares y curativos de la época, la tafaya. La Tafaya era de dos tipos: tafaya verde y tafaya blanca. En la primera se empleaba abundante cilantro fresco además de agregar ruda, pimienta, cebolla y otras especias. Cuando se realizaba con pescado se aderezaba con hinojo, alcaravea y “zumo de nardo”. La tafaya blanca se realizaba en cambio con las semillas secas del cilantro.

De uso bastante común eran también el orégano, la mejorana, la melisa, el estragón, la albahaca y en especial el tomillo, que es “cálido y seco, y fácil de digerir, abre el apetito y expulsa los gases”.

La hierbabuena se utilizaba en distintas preparaciones, y se agregaban a los guisos hojitas de cidra, “palos de ruda” y tallos de hinojo. En cuanto al laurel, a pesar de no aparecer en las recetas medievales, se cultivaba, siendo un árbol considerado beneficioso por los andalusíes, que creían que ahuyentaban a los animales peligrosos.

En este sentido, existen en el Magreb ciertas plantas como la albahaca que también protegían, (usados en la bodas).

Los productos. Garum, “El caviar de Al-Andalus” .- **Garum, liquamen, muria y allec.**

El garos o garon griego eran pececillos puestos a macerar en sal, que los fenicios difunden en numerosas variedades y el andalusí lo adopta produciendo alguna nueva variedad.

Las recetas del anónimo andalusí E Ibn Razin, nos ofrecen la utilización del garum en la cocina, algunas veces como un buen conocimiento y otras veces presentado en la conversación de los mismos, mediante el proceso de fermentación. El garum, fue heredado de los griegos, fenicios y romanos, que nunca llegó a tener la gran importancia gastronómica diversificada, hasta la llegada de lo agrio- dulce en la cocina medieval. Esta salsa milenaria conocida como garos griego o morri - liquamen era la salsa del pudrimiento, principalmente de los intestinos de pescados y otras variedades de total pureza como la salmuera, muchas veces fue utilizada de forma curativa. Estas fábricas de salazones, han sido encontradas en las costas mediterráneas, y una de las más importantes fue la fenicia de Almuñecar (Granada).

El garum, representa la diversidad de la misma a base de pescados como la caballa, la morena; otros como el atún (un garum caro) y esturión que

era el más cotizado. Las técnicas de preparación les dotaba de diferentes aromas de acuerdo con la clase de pescado y existían muchas formas de preparación y elaboración, diferenciadas con los nombres de las salsas como: liquamen era una mezcla de pescados con las entrañas, principalmente de caballa y pescados pequeños envueltos, haciendo una masa y fermentándolos. Una vez puesto al calor y reducida la parte líquida se colocaba en una vasija y el líquido filtrado dentro del mismo se conocía como garuga el resto una vez extraído el garum se conocía como allec, producto menos refinado. El término "muria" significa agua salada o salmuera. La salmuera era un tipo determinado de garum. El atún, la morena y el esturión eran los proveedores de una especie de caviar occidental. Los buenos platos dependían de la calidad del garum y de un buen cocinero; un garum excesivamente condimentado significa un manjar nauseabundo. Los diferentes aromas del garum adquirían diferentes nombres como: mezclado con agua era conocido como hidrogarum, con vino denogarum, con vinagre oxigarum, con aceite oleagarum, con pimienta pieratum, etc. muchos nombres de procedencia romana. Todos ellos estuvieron presentes durante al Al- Andalus.

A finales de la dominación árabe el garum empieza a ser simplificado bajo el término de morri, para denominar solamente el de pescado, que marcó el comienzo del nuevo método de garums de pan en pastillas siguiendo la tradición ibérica; utilizando el uso de la levadura para la fermentación de líquidos. No obstante, conviene recordar que las distintas clases de garums, todavía se mantienen hasta el s. XVII, los moros granadinos utilizaban el nombre de aloxa para el garum más popular, y el garum de trigo fue el clásico, seguido por el de cebada o mijo en último recurso por falta de los productos anteriores; en su conjunto fueron amasados, secados, condimentados aromatizados con hierbas y especias que sirvieron como fermentos.

Finalmente, el garum de cereal sustituyó al liquamen de pescado, debido principalmente a la sencillez y comodidad de su preparación y conservación.

El almori Al-Andalus, se componía de una masa de harina mezclada con miel, pasas de corinto, sal y frutos secos triturados. Se preparaba en forma de tortas, que se cocinaban en el horno y se conservaban para utilizarse de acuerdo con las necesidades. Normalmente se introducían en los platos en formas de migas.

El garum macerado o garum de pan, se hacía moliendo la cebada en buenas condiciones. Amasada sin sal y haciendo una forma redonda y un centro en la misma. Seguidamente se envolvían estas bolas en hojas de cabraiuado y se secaban expuestas al sol, espolvoreando continuamente con salvado durante al menos 20 días.

El garum mencionado por el anónimo andalusí, se elaboraba utilizando el garum macerado por su fuerza y añadiendo uvas con aromáticos y sin pan rallado.

El garum de pescado, se elaboraba con pescado seco y salado bien majado y añadían condimentos a su gusto. En otras ocasiones lo hacían

con pescados cocidos y reducidos a polvo, que presentaban en forma de galleta. El garum de mosto era típico andalusí, por ello lo elaboraban con harina de trigo, sal y dorado al horno. El proceso tenía lugar con la mezcla de harina de trigo amasada con miel y cocinado. Seguidamente, hacían todo ello pedazos y lo ponían en una pota, donde derramaban sobre el mismo, mostos de uvas, cidra, hinojo pero sin llenar la pota, lo cerraban con una tapadera de arcilla y dejaban agujeros cocinándola durante 1 noche, después lo pasaban e introducían en un jarrón. Con los residuos se podía obtener el segundo garum. Y finalmente, para preservarlo de la humedad lo cubrían con aceite.

Gastronomía en la Edad Media y en el Renacimiento

La gastronomía europea de la Edad Media recoge influencias de la tradición romana, bárbara, bizantina y del mundo árabe (estas últimas sobre todo en España).

El gusto por el lujo, como el uso de las especias, será tan evidente que se penalizará su consumo a través de los impuestos. Especies procedentes de Venecia, como la pimienta, la canela, la nuez moscada o el clavo.

Es una cocina de excesos. Por ello se hace necesaria también la propia dietética, propugnada por la escuela de Salerno a través de sus obras en latín (Regimen Sanitatis, la Flos Medicinae o el Antidotarium).

La agricultura era miserable pero llegó a ser la principal fuente de riqueza cuando se hizo posible la permanencia estable de los colonos en los campos y se pudieron establecer sistemas de explotación más avanzados.

La cebada, el trigo candeal y el centeno se cultivaban habitualmente, pero la mayor parte de la sembradura se realizaba en forma de comuña (trigo mezclado con centeno). A estos cultivos se le añadía el alforfón (trigo sarraceno) que producía buenas cosechas en terrenos no adecuados para el trigo, especialmente en tierras altas cercas de las montañas. Como este grano no daba una harina muy panificable, se consumía en formas de gachas o galletas. En las regiones con un clima propicio se cultivaba arroz.

Lo más corriente era cultivar los campos en una rotación trienal: el 1º año se sembraba trigo y centeno; el 2º cebada, avena, alubias o guisantes, garbanzos, y durante el 3º se dejaba descansar después de ararlos.

Era el señor quien vigilaba las labores de la tierra y se preocupaba de la cosecha.

La molienda del grano solía hacerse en pequeños molinos a brazo por los mismos campesinos, aunque también funcionaban algunas aceñas utilizadas por los árabes. Es en esta época cuando empezaron a proliferar los molinos de viento, que al parecer, fueron introducidos por los árabes. Los molineros cobraban la molienda en especie. El producto de la molienda se entregaba a su propietario tal como salía del molino.

Los panes eran leudos, solían hacerse redondos y de distintos tamaños, cociéndolos en hornos de leña, aunque en algunos lugares lo hacían entre las cenizas.

Las gachas y el pan eran los alimentos principales de la gente que trabajaba en las tierras, y en las épocas en que escaseaban los cereales habituales, el pan se hacía de cebada, mijo, alforfón y a veces de harina de legumbres. Ya que estos productos no eran muy panificables, casi siempre tenían que conformarse con tomar su harina en forma de potaje.

Los señores rurales vivían del producto de sus tierras. Los colonos y los siervos proveían la despensa de su amo con los productos que aportaban en concepto de atributo. Este atributo, escaso al propietario, a veces resultaba ruinoso para el labrador, cuyas cosechas no eran abundantes.

En los lugares donde las circunstancias lo permitían, se repoblaban con cepas, lo que proporcionaba vino, que solía beberse mezclado con agua caliente, pues la higiene de entonces proscribía el vino frío, por lo que se templaba sumergiendo en el jarro una barra de hierro incandescente.

En ocasiones la vida monótona de la aldea se alteraba con la llegada de algún buhonero, que instalaba su tenderete para vender las mercancías traídas de la ciudad a cambio de los productos elaborados por los lugareños.

La ganadería estuvo siempre protegida por las leyes, pero a pesar de todo la carne era un alimento de lujo, que casi nunca estaba al alcance de villanos y de todos aquellos obligados a pagar tributos (pecheros).

Las reses de las que mayor consumo se hacía eran las de ganado lanar, cabrio y sobre todo de cerda; se comía muy poco ganado vacuno, pues era necesario para el trabajo del campo. Los cerdos se criaban en libertad, alimentándose de bellotas.

Las aves contribuían con una excelente aportación de carne a la mesa del medievo y los huevos muy importante de la dieta diaria.

La leche y sobre todo queso, constituían complementos en la comida cotidiana.

La diversión favorita de la nobleza era la caza, preferentemente la cetrería, pues la montería era un ejercicio duro y peligroso. Era un medio de obtener la carne fresca, en cambio los plebeyos lo hacían de forma ilegal.

Para las comidas, en el centro de la sala principal se montaba la mesa sobre caballetes y el señor se sentaba a su cabecera. Todo el mundo comía al mismo tiempo, el señor, su esposa, los familiares, los invitados y parte de los sirvientes.

No se usaba mantel, ni servilleta, ni tenedor, pero cada comensal iba provisto de su propio cañivete, faquita o cuchillo.

El señor y los huéspedes distinguidos bebían en cubiletes de loza, barro y rara vez de plata, pero los restantes lo hacían del jarro, pero jamás con la boca llena o sin enjuagarse los labios con el dorso de la mano.

Los alimentos líquidos o con salsa se tomaban en la misma vasija en que eran presentados en la mesa, utilizándose una cuchara de madera que se

usaba por turno. Si el señor era refinado ponía escudillas de maderas y cucharas por cada dos comensales.

El señor de la casa era quien trinchaba los manjares sólidos, que los comensales tomaban con las manos, procurando usar los tres primeros dedos de la mano diestra (uso morisco). Estos alimentos, especialmente la carne, se solían disponer sobre una gruesa rebanada de pan, la que a su vez se colocaba sobre un plato de madera. Este pan era ácimo y sentado, preparado para este uso, y se comía con la carne o empapados de grasa, se depositaban en el plato limosnero para los indigentes.

En las fortalezas, palacios de la nobleza o los alcázares reales, la vida era monótona y uniforme rigiéndose por el horario canónico: Maitines (medianoche), Laudes (3 de la mañana), Prima (6 de la mañana), Tercia (9), Sexta, (mediodía), Nona (3 de la tarde), Vísperas (6 de la tarde) y Completas (las 9 de la noche).

Un toque de cuerno o címbalo anunciaba la hora de la primera cita con la mesa, entre la tercia y la sexta, celebrándose el segundo después de Vísperas. A esta llamada, el infanzón, sus huéspedes tomaban asiento en los escaños de madera. Las mujeres no solían participar en los banquetes, como no fuera en las comidas de la Corte, pues ocupaban un lugar de manera secundario. En los reinos de Navarra y Aragón, siguiendo una costumbre de origen francés, se sentaban alternativamente ante la mesa una dama y un caballero que compartían escudilla y vaso, mientras en Castilla, salvo en a vida familiar, comían separadamente.

En algunas casas de hombres ricos, los señores comían en una mesa colocada sobre un estrado, más alto que los demás. El rey comía solo, considerándose como una gran distinción la invitación a la mesa regia.

Las mesas eran engalanadas con manteles de origen francés. El ensuciarlo se consideraba como una incorrección, pero es difícil.

También se ponían vinagreras y saleros, y por la noche robustos candeleros de plata, bronce o hierro.

Se disponía una cuchara por comensal, aunque también estaba tolerado consumirlos empapados en pan. Cada dos personas disponían de un vaso. También era casual el cuchillo, el tenedor era desconocido.

La pieza de vajilla más usual en España era la escudilla, que se usaba como taza y como plato. Las había de todo tipo de materiales, aunque las cerámicas de Manises y Paterna se convirtieron en un lujo. Generalmente se proporcionaba una escudilla para cada dos personas y la invitación a compartirla se podía considerar como amistad o amor.

La comida se iniciaba con una ablución preliminar, lavando las comensales sus manos en aguamaniles, que les eran presentados por servidores que al tiempo les ofrecían toallas para secárselas. Una vez realizado el lavatorio se ponía el pan sobre la mesa y el clérigo de mayor jerarquía, impartía la bendición donado comienzo el servicio de la comida.

En este momento, había arraigado la costumbre de colocar simultáneamente sobre la mesa todos los majares que componían la comida. La tarea de hacer los honores recaía en el señor de la casa que ofrecía a sus huéspedes platos escogidos, los demás se servían ellos mismos.

El deber de los sirvientes consistía en pasar los platos y las salsas a los comensales, poner las fuentes en orden y ofrecerles aguamaniles y toallas.

En referencia al **orden de los manjares**, según Ruperto de Nola (Libro de cocina): **primero la fruta, y tras ella su potaje, y luego lo asado, después otro potaje, y lo siguiente lo cocido, salvo si es manjar blanco, que dicho potaje se suele dar al principio. Algunos señores comen al principio lo cocido, lo asado y luego la fruta.**

Los grandes señores disponían de un paje que desempeñaba el oficio de copero.

La ceremonia de la salva, era la prueba que se hacía para asegurar que no había en ellas ningún veneno.

Es frecuente presentar en la mesa los platos con las reses asadas enteras, que después eran trinchados por el propio señor o más frecuentemente por el trinchante, servidor que se encargaba de este trabajo manejando sus diversos cuchillos (brocas y trinchantes), cinco según Enrique de Villena; también mondaba los membrillos, manzanas, peros y peras utilizando el perero, y así como sacar las ostras, almejas, tellinas y caracoles con un instrumento llamado punganes.

Las piezas pequeñas lo trinchaban los propios invitados.

Los dulces se servían al final de la comida y después de levantada la mesa, se escanciaba una mixtura de vino con especias llamada hipocrás, cuyo uso no se generalizó has el siglo XVI.

Hablando de las legumbres, las habas, los guisantes, las lentejas, se deben comer en medio de las comidas, porque si se toman al principio pueden predisponer al vómito y si se toman al final pueden producir pesadez. Solamente podían presentarse durante el primer plato cuando se guisaban en forma de puré, que se sazónaba con canela, azafrán, ajo y un poco de vino.

Las legumbres frescas debían guisarse con caldo de carne en forma de potaje al que se añadía leche de almendras, azúcar y azafrán.

Las legumbres secas se condimentaban con aceite de oliva que previamente se había refrito unas rodajas de cebolla.

Existía una riqueza en salsas pero realmente se trataba de una repetición de dos ó tres fórmulas. Las salsas ácidas se empleaban para enmascarar el sabor y olor de las carnes poco asadas. En invierno la salsas se hacían con vino, vinagre, ... y en verano se sazónaba las carnes con condimentos ácidos y añadiendo un poco de pan tostado para dar cuerpo a la salsa.

Para las élites feudales degustaban los mejores vinos (tavel, chateaufeuf, hermitage y borgoña), que se beben calientes. Sin despreciarse la **cerveza (cervoise), muy apreciada por el pueblo.**

El mismo pueblo llano no goza de esta variedad. El pueblo se alimenta de pan basto y duro, gachas, potajes de cereales y hortalizas.

No obstante, la calidad de los alimentos irá mejorando ya en la Baja Edad Media. Desde el s. XIII el acceso a la carne es más frecuente.

Asimismo, la cocina de la caza destaca por su importancia, y se potencia la preparación de embutidos: nacen los chart-cutiers (cocederos de carne), modernos charcuteros.

El pescado será escaso, salvo el azul graso.

Los cubiertos se comenzarán a usar en el s. XII, traídos de Bizancio (cuchillos o cañivete, tenedor u horca, cuchara). Se practica el trinchado de los alimentos. Cuando no hay cubiertos, se como con los dedos. Los platos puede no haberlos; las carnes se colocan sobre grandes panes (zoquetes), empapados en salsa y grasa.

No hay manteles ni servilletas.

La cocina es una gran estancia de techo elevado y chimenea para la salida de humos, el lugar de reunión más cálido y frecuentado de la casa.

Ya en el s. XIV las costumbres se han refinado: hay platos, cubiertos, vajilla, vinagreras y saleros, manteles de cuero. La mujer como del plato del marido.

Existe una importante bibliografía: Libro de Buen Amor o El Corbacho.

En Europa destacan, junto a la española o la italiana, cocinas como la francesa o la germano - suiza.

La **gastronomía Renacentista** asimilará igualmente influencias anteriores, como son la cocina árabe, bizantina y medieval europea, añadiendo a esto hechos tan relevantes como el acceso a nuevos productos gracias a las nuevas rutas comerciales (Magallanes, El Cano) y a los nuevos descubrimientos geográficos (América), que proporcionarán abundancia de nuevos alimentos (patatas, tomates, maíz, café, cacao) esenciales a partir de entonces para la economía europea, productos que se aclimatarán a Europa gracias a los jardines de aclimatación de Sevilla (Monardes, Hernando Colón) o en Cádiz (Sánlucar la Barrameda).

El intercambio entre las cocinas nacionales se producirán gracias a hechos como los matrimonios reales (Casa de Valois y de Médicis; Casa de Austria y de Borbón) que permitirán los intercambios o campañas militares.

La popularización de la gastronomía se realizará mediante la creación de tratados y enciclopedias, asequibles gracias al nuevo invento de la imprenta, creada por Gutenberg en el s. XV. Existirá asimismo una idea de reglamentar, organizar las cocinas. Por ello, aparecerán tratados y compendios de cocina en todos los idiomas, destacando El Libro de Cozina de Ruperto de Nola.

Las cocinas nacionales recibirán un fuerte empuje, sobre todo la española, francesa e italiana, destacando esta última por su riqueza y la variedad de sus regiones (Pato a la naranja, consomé, la bechamel, el uso del tenedor, de las copas de cristal de Venecia, la porcelana, objetos decorativos, .)

Es una cocina refinada que comienza los servicios con frutas y los termina con dulces, helados y aguardiente (maraschino).

Importante gastrónomo será Bartolomeo Scappi., autor de un compendio enciclopédico (10 libros y 417 capítulos)

El legado de la cultura gastronómica árabe

El legado es una herencia de una cultura muy viva, y que por “árabe” entenderemos “culturas asociadas al mundo islámico”.

Veremos que antes del nacimiento del Islam, en el s. VII de la era cristiana, ya había sentados unos precedentes en la alimentación que marcaron un punto inicial de partida para aquellas cocinas locales que después, tras su incorporación al mundo musulmán, irán a engrosar las “cocinas nacionales” de los países islámicos. Las recetas nos muestran una cocina rica, muy similar a la cocina actual del Oriente Próximo; suelen ser a base de agua y grasa, cocidas en caldero a fuego lento, dejando al final en el mismo una salsa, en la que se sirve carne que eran después trinchados sobre panes ácidos.

Esta elaborada cocina ha podido llegar hasta nosotros conservada en las cocinas turca y árabe, que han modificado con el paso del tiempo. Incluso el contacto del Islam con otras áreas culturales (sur de España) le hizo adoptar ingredientes y productos ajenos a su cultura, el garum.

La cocina árabe antigua se halla condicionada por el medio pobre en el que nace, asimismo, los modos de vida de los pobladores (nómadas y ganaderos) influenciarán las formas de alimentación. Los nómadas árabes del s. VII utilizaban productos de consumo duraderos, canjeables y de fácil transporte como dátiles o arroz, y consumían la carne de sus propios rebaños.

A este sustrato inicial hemos de añadir el elemento religioso tras las reformas de Mahoma, prohibición de determinados alimentos, clasificación de puros e impuros, veto hacia los derivados del alcohol y el ayuno obligatorio en la fechas del Ramadán.

Los alimentos prohibidos se engloban dentro de los conceptos de “haram” (prohibidos), y “makruk tanzeeh” (no estrictamente prohibido), a diferencia de los alimentos permitidos “halal”. Para el sacrificio de animales, asimismo deben seguirse unos pasos y normas específicas: debe existir una supervisión religiosa previa, la maquinaria y artículos deben seguir la ley islámica o sharia, solo pueden utilizarse animales vivos, que serán sacrificados manualmente y con un cuchillo de acero, con el que se deberá seccionar el tracto respiratorio “hulqum” y la vena yugular “wudjaan” del animal, según el método “Tabah”, en el que el matarife realiza la “Tusmiyyah” (invocación del nombre de Alá para garantizar que el animal queda libre de impurezas).

Acerca del ayuno, hay que seguir y respetar las normas de alimentación, empezando con “bismi – Allah” y terminar con “al hamdu-lilah”. El momento del “Suhur”, (comida anterior del alba), debe ser cerca de la oración del

amanecer. La costumbre de romper el ayuno con algo frugal como dátiles frescos y en caso de no tenerlos, con dátiles secos o unos sorbos de agua. El Islam, por todo ello, será el detonante del despegue de lo que hoy conocemos como gastronomía árabe.

En el mundo árabe clásico, el momento más creativo se dará en dos focos: el califato independiente de Al – Ándalus y el califato “abbasí” de Bagdad.

Las costumbres de urbanidad que deben respetarse en la mesa: ejes principales para asegurar el éxito de una recepción: a la puerta del anfitrión, un sirviente espera a los huéspedes (masculinos) con una linterna; los conduce a la habitación → sigue en página 14 y 15.

Los árabes traen nuevas técnicas agrícolas a la península durante los siglos XI y XII, fomentando el regadío.

Llegarán el membrillo y el albaricoque, la canela de China, cilantro, azafrán, comino, ... y se potencia el cultivo de especies autóctonas como el olivo.

El aceite, de muchas calidades (del agua, el más puro; de almazara, cocido). Curiosamente, el uso del aceite se convierte en un signo distintivo de la alimentación de grupos raciales como los moriscos.

Población de Xarea, hoy Vélez Rubio, en Almería. Era un pueblo agrícola. La explotación ganadera era asimismo importante, consumo de pescado. Consumían un importante número de hidratos de carbono. Consumo de alimentos blandos.

La dieta de estos habitantes estaba basada en productos vegetales, frutas y verduras, legumbres, frutos secos y cereales, utilizados estos últimos para la fabricación del pan. No obstante será el trigo el producto más importante (pan, gachas). Escaso consumo de carne y un buen uso de productos lácteos (requesón, cuajada, mantequilla).

La comida se reducía a pan, aceitunas, lechuga y queso al mediodía, en el verano; en invierno, guisos y potajes de verduras. El melón y la leche se consumían por la noche, junto con otras frutas.

Los peces de río y la carne eran artículos de lujo.

Al-Ándalus es, sin duda, un excelente referente para poder iniciarnos en los usos y costumbres de la gastronomía y la cocina árabe. Junto a los productos que hemos enumerado, multitud de platos: albóndigas o “kaftas”, las salchichas de cordero o “mirkas”, empanadas, ...

El vino no está bien visto en el mundo musulmán. El término alcohol deriva del árabe “alghul” (fantasma, espíritu maligno). No es extraño, que en la España musulmana los propietarios de tabernas o de viñedos fueran ciudadanos hebreos o mozárabes de origen cristiano.

Era habitual el consumo de “rubb” o arrope, mosto cocido endulzado con miel

