

La cocina del Cid

Historia de los yantares y banquetes
de los caballeros medievales

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Colección: Historia Incógnita
www.nowtilus.com

Título: *La cocina del Cid*

Subtítulo: *Historia de los yantares y banquetes de los caballeros medievales*

Autor: © Miguel Ángel Almodóvar

© 2007 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla, 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez
Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Diseño y realización de cubiertas: Rodil&Herraiz

Fotografías: © Miguel Ángel Almodóvar

Recetas: © Antonio Maquedano

Coordinación editorial: Alejandra Suárez Sánchez de León para Grupo ROS

Diseño y realización de interiores: Jesús Torres para Grupo ROS

Coordinación y producción: Grupo ROS (www.rosmultimedia.com)

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

ISBN13: 978-84-9763-419-5

Fecha: Mayo 2007

Printed in Spain

Imprime: Imprenta Fareso

Depósito Legal:

Para Fran, mi hijo, que aunque aún tierno infante, fue mi caballero Minaya en los ásperos días de destierro interior.

Para María Pérez Ruiz, mi buena y generosa amiga, que como el gracioso de los bobos de Rojas Zorrilla, “da y no dice que ha dado, que hay muy pocos que hagan esto”.

Para Antonio Maquedano, mi cocinero de cabecera, cachazudo, maestro en el arte coquinario y testigo fiel de otros tiempos en los que un filete era “carne juntita”.

Índice

Introducción	11
Capítulo I. El Cid se sienta a la mesa	15
Capítulo II. Las tres grandes culturas gastronómicas	147
Capítulo III. Espacios de convivencia y conflicto	217
Capítulo IV. Un héroe dentro del universo medieval	241
Bibliografía	279
Índice de recetas	285

Introducción

Herminia Dionis

“Al verla, los hijos de Israel se dijeron unos a otros: ¿Qué es esto?, porque no sabían lo que era. Y Moisés les dijo: Es el pan que el Señor os da para comer”.

Éxodo 16, 1.

Pan demanda el cristiano en la cuarta petición de su oración más excelente, el *Padre nuestro*, cuando dice: “*Danos hoy nuestro pan de cada día*”, pues si importante es nutrir el alma, no lo es menos dar de comer al cuerpo que la sostiene recta.

En cuanto a la harina cocida, después de la leche materna, es la delicia más común. Solo hay que comprobar el número de entradas que tiene el *Diccionario de la Real Academia Española* para la voz: Pan a florado, agradecido, ázimo, bazo, bendito, candeal, cenceño, de azúcar, de flor, de la boda, de molde, de munición, de perro, de pistola, de poya, de proposición, de salvado, de tierra, de trastrigo, eucarístico, fermentado, francés, integral, mal conocido, mediado, mollete, o vino, perdido, pintado, porcino, por mitad, regañado, seco, sentado, sobornado, subcinericio, supersubstantial, terciado... Y ya no hablo de las expresiones o frases hechas como “pan y agua”, “coger a uno el pan bajo el sobaco”, “comer uno el pan de los niños”, “contigo, pan y cebolla”, “engañar el pan”, “hacer un pan como unas hostias”...

Por si alguien desea saber, he comprobado las que le dedican al vino y son ostensiblemente inferiores.

Es verdad de Perogrullo que hemos de alimentarnos, y a esa empresa dedicamos grandes campañas. De estas y de otros quehaceres que matan el hambre, habla el presente libro.

La época elegida es la de los grandes ayunos. En la Edad Media no eran muchas las mesas en las que sobraban migas, aunque, en este caso, el personaje era grande, así que, a pesar de las calamidades y desventuras que padeció, a Don Rodrigo no se le juntaron las paredes del estómago.

Fueron tiempos difíciles pero, ¿es que los hay fáciles?

Desde la caída del Imperio Romano hasta el Descubrimiento de América, la Península será un corredor por el que desfilarán todo tipo de estandartes, pabellones, gallardetes y pendones, de diversas culturas y acentos.

Las vías de ocupación pueden ser militares, lo que implica la servidumbre de los nativos, o bien por un sistema de pactos, lo que supone la capitulación. De cualquier forma, las distintas caligrafías se solaparán a lo largo de los años, importunándose a veces, conviviendo sensatamente, las menos.

Por lo que atañe a la religión, lejos de unir voluntades, las quiebra; ninguna se librará de esa etapa belicosa y paranoica.

¿Hablamos de los “Juicios de Dios” u “Ordalías”? Son pruebas judiciales que consisten en someter a los acusados a peligros y riesgos donde se manifestaba la razón. Por ejemplo, en la “Pena Caldaria” se sumergía al acusado o a su representante (*Innocens*) en agua hirviendo. Los días que tardan en sanar las heridas (si es que sobrevive el infeliz), determinarán su inocencia o culpabilidad.

Witiza intentó abolir esta práctica, pero perduró durante toda la Edad Media.

En el otro lado de la frontera, la “Asabiya”, es una actitud-concepto que expresa la solidaridad del grupo consanguíneo. Se pone de manifiesto en circunstancias adversas, implicando altas dosis de agresividad, no solo contra el clan enemigo, sino que es una brutalidad que exalta al propio grupo.

Esta mezcla del mundo sagrado y del profano, tan característico del paganismo, pondrá en evidencia el elevado grado de violencia social. No solo entre los conquistadores extranjeros, sino dentro de los que rezan el mismo Credo.

Es costumbre muy humana clasificarnos y especificarnos hasta conseguir una división ancha e insalvable en la mayoría de las ocasiones.

Alta y Baja Nobleza, Alto y Bajo Clero, Campesinos Libres y Dependientes.

El rey es el único que escapa de esta sectorización, aunque en el recorrido medieval europeo y, por ende, español, habrá momentos en los que el Rey “pintará algo o no pintará nada”.

Las relaciones entre ellos serán tensas y contradictorias; multitud de revueltas por la falta de alimentos y por la excesiva carga fiscal (que soportan los más desfavorecidos) convertirán nuestra geografía en una maraña de luchas y enfrentamientos, por la que galopan cuatro jinetes letalmente célebres.

Las hambrunas formarán parte de lo cotidiano, igual que la enfermedad, la guerra y la muerte que a todos iguala. Aún así, no nos quedemos con esa idea triste de un periodo hostil en el que la existencia era un paisaje tenebroso de sufrimiento y dolor. Recordemos que no hay oscuridad, solo ignorancia, y es en este preciso momento cuando aparece el autor y su obra clara.

Miguel Ángel Almodóvar, caballero de la luz, nos guiará por la llama apasionada de los fogones, hasta un universo donde la imaginación culinaria y el amor al guiso suplirán las carencias y escaseces propias de la gastronomía medieval.

Descubrirá la alegría que se esconde en convertir los manjares en literatura sabrosa al paladar. Y a nadie dejará en ayunas su visión asertiva de la vida, porque, ¿qué habrá más dinámico y estimulante que comer?

El libro también abre ventanas a lo habitual, al día a día de un “Campeador”, y la institución que representa, que se alimenta de algo más cabal que la Gloria. Nos habla de cómo solucionaba las necesidades básicas de

él y su mesnada, cuando realizaba esa “Travesía del Desierto” en horas malhadadas. Son nuevas lecturas de un héroe que antes de eso fue hombre.

Del escritor, por si os apura la curiosidad, no es mucho lo que sé, pero os contaré lo que me deje el sentido común y su timidez. Ya se sabe que los paladines son celosos de sus virtudes y cubren con velo de misterio las andanzas y torneos que ganaron en buena lid.

Nació en el mes en que los sarmientos se dejan acariciar por manos extrañas, cosechas de soles y voces, antes de que vengan las primeras nieblas.

En ciudad cortesana, pues Madrid no disimula su carácter galante y eso todavía la honra más.

En el crisol, padre y madre añadieron lo suyo. Memorias de media luna..., hondas de Viriatos rompiendo las crismas de unos romanos con pies desnudos. Bajo la coraza no le ha de faltar pundonor, ni lealtad, ni juicio justo.

Viaja sin hermano el Cruzado y no le da importancia a semejante peso; pero cuando alguien le ofrezca agua, por favor, no olvidéis que sea dulce.

Y es que no solo de pan vive el hombre...

Herminia Dionis Piquero

Licenciada en Geografía e Historia, especializada en Historia y Paleografía medieval por la Universidad de Barcelona.

CAPÍTULO I

El Cid se sienta a la mesa



Rodrigo Díaz de Vivar, el Cid y el Campeador es, sin lugar a dudas, uno de los personajes medievales más conocidos y estudiados en todo el mundo. Los historiadores han bebido en fuentes literarias y en documentación de índole muy diversa para tratar de reconstruir los hechos y hazañas que jalonan la vida de este singular caballero. Sin embargo, más allá de la constatación de los acontecimientos y hechos históricos, debió hacer una vida de cotidianidad que con frecuencia sale del foco de interés de la historiografía tradicional y que viene a ser como una suerte de elipsis temporal entre sucesos tales como batallas, enlaces matrimoniales, pactos, etc. Esa inmersión en la intrahistoria es precisamente la que anima los capítulos y líneas que siguen.

¿Qué hacía el Campeador cuando no estaba asediando un castillo, casándose con Jimena o cobrando parias a las taifas correspondientes? Pues, entre otras cosas, comía y bebía, de lo que da fe la constante referencia al condumio que se hace en el *Cantar de Mio Cid*.

Aunque en los versos del Cantar no existen referencias explícitas a los alimentos concretos y preparaciones culinarias con las que el héroe se nutre y regala, hemos tratado de reconstruir sus yantares tomando como referencia algún manuscrito anónimo andalusí, y recetarios como el *Llibre de sent soví* o el *Libro de cozina*, de Rupert de Nola que, aunque escritos en el

final de la Edad Media y en el alumbrar del Renacimiento, son todavía testigos de una forma de alimentarse netamente medieval.

Como quiera que las recetas que en estos textos aparecen son extremadamente genéricas, y, por supuesto, sin la menor referencia a cantidades de alimentos ni tiempos de preparación y cocción, hemos solicitado la colaboración, sin duda inestimable, del chef del restaurante madrileño «El Chiscón», Antonio Maquedano que, a su interés por la cocina antigua, une su enorme capacidad para investigar sus procesos, reproduciendo el experimento, como mandan los cánones de la práctica científica moderna y rigurosa. Son, por tanto, recetas que se pueden y deben hacer, si se quiere lograr la satisfacción indescriptible de comer algo más que comida, embau-lándose bocados de historia.

¿COMÍAN LOS HÉROES MEDIEVALES?

La pregunta puede parecer baladí e incluso estúpida, pero, si nos atenemos a lo escrito, se diría que, en su inmensa mayoría, los protagonistas de las novelas de caballería y los héroes de cantares de gesta medievales se mantenían del aire y del solo alimento de sus hazañas y gestas. Lo ratifica Miguel Cervantes, hombre leído donde los hubo en lances de caballería heroica, cuando pone en boca del cura que está quemando los libros de Don Quijote, el ejemplo en contrario de *Tirante el Blanco*. Tomando en sus manos el ejemplar que ha decidido amnistiar de la hoguera, le dice al barbero: «...por su estilo es este el mejor libro del mundo (.) aquí comen los caballeros y duermen y mueren en sus camas».

Hasta que Joanot Martorell y Martí Joan de Galba publicaran en 1490 su *Tirant lo Blanc*, los héroes habían permanecido ayunos. Ni Don Claribalte, ni Palmerín de Oliva, ni Roland, ni Amadís de Gaula, ni el nibelungo Sigfrido, ni Belianís de Grecia, ni Policisne de Boecia... ni ningún otro se había dignado a probar bocado a lo largo y ancho de sus épicas correrías.

El caso del Cid, aunque ajeno al repertorio novelesco, tradicional y caballeresco e inmerso en los llamados cantares de gesta, se enmarca en un personaje y un poema, nacidos justo en la eclosión de la Baja Edad Media, que alumbrará toda una inmensa legión de héroes míticos y etéreos.

Pero Rodrigo Díaz de Vivar, aunque mito, es, sobre todo, personaje de carne y hueso, que, por supuesto come y participa en banquetes. Es más, podría considerarse sin excesos, que uno de los ejes fundamentales de su acción, vital y militar, es la búsqueda del sustento; la persecución cotidiana del bocado y la comida.

CON PAN Y VINO SE ANDA EL CAMINO

El destierro del Cid, que conlleva la pérdida de bienes y heredades, comienza con un castigo añadido, ya que el rey prohíbe la adquisición de alimentos a su vasallo en desgracia. Evidentemente, quiere aumentar su ya muy penosa situación, privándole, a él y a sus fieles, del necesario sustento. El Cid, acampado al otro lado del río Arlanzón, conoce el real ordeno y mando:

*«Vedada 'l'an compra dentro en Burgos la casa
De todas cosas quantas son de vianda».*

Bien sabe el Campeador que resultará poco menos que imposible encontrar algo que comer fuera del entorno de los escasísimos núcleos urbanos que salpican la tierra de frontera por la que está a punto de internarse. Pero en ese trance llega en su auxilio el bueno de Martín Antolínez:

«... a mio Çid e alos sos abátales de pan e de vino»

En este acto se constata que, en aquel momento, y como a lo largo de toda la Edad Media, la comida se identifica y formalmente circunscribe al pan (según las regiones, el consumo por persona y día se

situaba entre el kilo y kilo y medio) y al vino, considerando este último como un alimento.

El pan, que para los cristianos tenía el valor añadido de alimento eucarístico, se hacía de trigo para las clases más pudientes, mientras que las menos favorecidas, es decir, la inmensa mayoría, lo comía de centeno. Pero también se hacía pan de avena, de cebada, de alforfón o trigo sarraceno, de mijo y hasta de arroz. Pan o algo parecido, porque solo el trigo y el centeno son realmente panificables. Con el resto, y a falta de pan, buenas eran tortas para cocer en agua o leche, en sopas o en forma de gachas, tan antiguas que ya aparecen citadas en *La Ilíada*, y que se prestaban no solo a los cereales sino a legumbres varias, como lentejas, guisantes y habas.

Entre los cristianos más pobres eran muy populares los formigos, prácticamente idénticos a las actuales migas, y muy similares al alcuzcuz de la comunidad musulmana. En un nivel superior se situaban unas gachas, llamadas talvinas o atalvinas, en las que la harina del cereal se diluía en leche de almendras. También era común sustento de la gente cristiana el avenate y el ordinate, un majado de avena o cebada desleído también en leche de almendras. Por su parte, los judíos preparaban de ordinario la harisa, bien con trigo cocido o con migas de pan que adobaban con grasa y algo de carne de cordero, para, finalmente, espolvorear con canela.

RECETA DE AVENATE

INGREDIENTES

*3/4 de l de leche de almendras
3 cucharadas soperas de harina de avena
Azúcar*

PREPARACIÓN

Se mezcla leche de almendras con harina o copos de avena y se bate hasta desleír. Se pone al fuego en una olla y cuando rompa a hervir se le añade azúcar y se deja cocer a fuego muy lento durante una hora y media, removiendo de vez en cuando. Cuando la sopa ya esté casi convertida en puré, se retira del fuego y se deja enfriar en el frigorífico.

Se sirve como refresco, frío, en un cuenco individual y espolvoreando la superficie con azúcar.

RECETA DE ORDINATE

INGREDIENTES

*300 g de almendras crudas
2 l de caldo de pollo o de cocido
60 g de harina de cebada
Azúcar*

PREPARACIÓN

Las almendras crudas y peladas se majan en un mortero y a continuación se deslien en caldo de pollo o de cocido, previamente preparado.

El majado se mezcla con copos o harina de cebada (según se prefiera la densidad del caldo), se bate todo y se pone a cocer con un poco de agua. Cuando rompa a hervir se reañade azúcar y se deja cocer a fuego extremadamente lento, durante una hora y media, removiendo de vez en cuando. Cuando la sopa ya está casi convertida en puré, se retira del fuego y se deja enfriar. Se sirve templado y espolvoreado con azúcar.



RECETA DE TALVINAS

INGREDIENTES

*1/2 k de harina de trigo
330 g de almendras fritas
75 g de cuscurros de pan frito
4 cucharadas soperas de miel*

PREPARACIÓN

Se mezcla la harina de trigo con agua y una pizca de sal, y se pone a cocer en una sartén.

Aparte, se fríen en aceite de oliva unos trozos de pan cortados en dados pequeños y se le añaden a la pasta cuando esta empieza a tomar textura.

A continuación, se rocía todo con miel, se revuelve y se deja dar otro pequeño hervor.

Las talvinas se sirven tibias y en cuencos individuales.

RECETA DE FARIGOLA

INGREDIENTES

*2 l de caldo de ave
4 huevos
1/4 de k de pan duro cortado en rebanadas
4 ó 5 brotes de tomillo
Aceite de oliva
50 g de sal*

PREPARACIÓN

En una olla se pone el caldo de ave, los brotes de tomillo y la sal. Se lleva a ebullición y se deja hervir durante unos cinco minutos.

Las rebanadas de pan se colocan en cuatro platos soperos, y en el centro de cada uno de ellos, la yema de un huevo. Se rocía con un hilo de aceite de oliva crudo y se escalda con el agua hirviendo aromatizada.

Cada plato se tapa con otro plato hondo durante tres minutos para que esponje el pan.

Se sirve inmediatamente, todavía muy caliente.

RECETA DE SOPA DORADA

INGREDIENTES

1/4 de kg de pan candeal duro y cortado en rebanadas
1/2 dl de aceite de oliva
2 cucharadas soperas de azúcar moreno
Caldo de pollo o de cocido
8 yemas de huevos
Zumo de medio limón
Canela molida

PREPARACIÓN

Se colocan las rebanadas de pan en una fuente de barro con un poco de aceite de oliva. Se ponen al fuego y se tuestan por las dos partes, añadiéndoles por encima un poco de azúcar.

Aparte, se calienta el caldo y, cuando empiece a hervir, se echa por encima de la fuente de rebanadas de pan. Se añade algo más de azúcar, se tapa y se deja estofar a fuego medio durante unos minutos.

Cundo el caldo esté bien embebido, se baten las yemas de huevo con un poco del caldo y el zumo del medio limón, y se vierte por encima. Se espolvorea por encima con otro poco de azúcar y se vuelve a tapar, subiendo el fuego y dejando que se cuaje.

Se sirve caliente en platos individuales y espolvoreando antes con canela molida.



RECETA DE HARISA

INGREDIENTES

100 g de pan duro cortado en migas y humedecido en un trapo con agua

1 kg de carne de cordero, partida en dados pequeños

1/2 dl de aceite de oliva

Sal

Pimienta negra molida

Agua

Canela molida

PREPARACIÓN

En una fuente de barro con un poco de aceite de oliva, se colocan los trozos de carne de cordero y se sofríen. Se cubre de agua, se salpimenta y se deja cocer hasta que la carne esté muy tierna.

A continuación se echan las migas de pan y se empieza a revolver todo machacando con el borde de una cuchara de palo hasta que tome una textura uniforme y densa.

Se sirve en cuencos individuales, espolvoreando con canela.

(Este plato también puede prepararse en su forma más primitiva, usando harina de trigo).

