



# La Gastronomía en el Camino de la Lengua Castellana

RECETAS  
CURIOSIDADES  
CITAS LITERARIAS

FUNDACIÓN  
CAMINO DE  
LA LENGUA  
CASTELLANA







LA GASTRONOMÍA EN EL  
CAMINO DE LA LENGUA CASTELLANA

**Edición:**

**Fundación Camino de la Lengua Castellana**

Avda. Portugal, 3 - 1º izq. 26001 Logroño (La Rioja)

*www.caminodelalengua.com*

*fundacion@caminodelalengua.com*

**Coordina:**

Laura Malo Garayoa

*Coordinadora General de la Fundación Camino de la Lengua Castellana*

**Textos:**

Carlos Alvar Ezquerro

José Manuel Lucía Megías

**Diseño y realización:**

Publicaciones Logroño S.L. / CALLE MAYOR

Avda. Portugal, 27-29 • 4ª Planta / Oficina 2

26001 Logroño (La Rioja)

*cm@callemayor.es*

**Depósito legal:** LR- 441-2003

**ISBN:** 84-932377-2-8



LA GASTRONOMÍA  
EN EL CAMINO DE  
LA LENGUA CASTELLANA





# PRÓLOGO

*Para Elena, que nos ha enseñado a cocinar  
con su exquisita exigencia*

## A modo de presentación

Se ha dicho muchas veces que la gastronomía refleja la cultura de un lugar, o al menos algunos de los rasgos principales de la vida material de ese sitio; pero hay una tendencia a creer que los hábitos alimenticios son casi inmutables y que se mantienen sin variaciones a lo largo de los siglos, y así, cuando se habla de un plato tradicional imaginamos a nuestros antepasados –quizás sumergidos en las tinieblas de la luz de candil o del hogar- comiendo lo mismo que nosotros.

Sin embargo, la gastronomía es tan cambiante como las condiciones de vida y tan veleidosa como cualquier moda: platos que hoy se nos antojan como verdaderas delicias, hasta hace pocos años causaban repugnancia ; los sabores más delicados de nuestras mesa resultarán, sin duda, extraños a los paladares de mañana. Y no puede ser de otro modo. Que asociemos alguna receta a nuestra infancia no quiere decir, en modo alguno, que formara parte de la infancia de nuestros abuelos : la vida va cambiando en una búsqueda continua de novedades, en un deseo imparable de evitar la monotonía y de alcanzar nuevas metas.

La producción forzada y la difusión de productos poco conocidos o desconocidos por completo, las técnicas de conservación de materias perecederas, la rapidez de las comunicaciones y del transporte, la tendencia a una homogeneidad culinaria –más allá de la cocina regional- son fac-

tores que contribuyen al cambio en el gusto, del mismo modo que el ritmo y las características de la actividad cotidiana imponen otros condicionantes : ni hay tiempo siempre para la compra de mercado de temporada, ni se puede dedicar a la elaboración de los platos un tiempo que se consume en relaciones sociales, desplazamientos en las grandes ciudades, ocio, etc.

El cambio de una sociedad rural a las concentraciones urbanas lleva consigo, además, la sustitución de un trabajo físico por otro sedentario, con el consiguiente cambio en las necesidades energéticas, que se traduce (o debería traducirse) en una alimentación de menor aporte calórico.

En el libro que tenemos entre las manos hemos intentado recoger las recetas de algunos de los platos más representativos del Camino de la Lengua Castellana: La Rioja a través de San Millán de la Cogolla, Burgos con Santo Domingo de Silos, Valladolid, Salamanca, Ávila y Alcalá de Henares en representación de Madrid nos suministran unas pocas especialidades gastronómicas entre la rica variedad que las caracteriza.

Hemos escogido por razones de espacio sólo seis platos, lo más variados posible, de cada uno de los hitos, procurando ceñirnos a cierta tradicionalidad en los mismos : en pescados, el bacalao y la trucha, únicos representantes de esta categoría animal que se han consumido durante siglos en el interior de la Península Ibérica, a los que hay que añadir los cangrejos de río como exquisitez en proceso de desaparición. Entre las carnes, el cerdo y el cordero han constituido la base del aporte de proteínas habitual, en todas sus variedades ; la gallina y los pichones son las aves más consumidas por razones obvias, relacionadas con la producción de cereales. Entre la caza, el conejo y la liebre, la perdiz y la codorniz han supuesto la mayor riqueza de nuestras mesas

desde la Antigüedad. El repertorio se completa con las legumbres y hortalizas, con el pan y la harina. Y postres típicos también, ya sean dulces o queso.

El tomate, el pimiento y la patata, base de gran número de platos, llegaron de América, igual que el chocolate, por lo que su difusión es posterior al siglo XVI y, en general, posterior al siglo XVIII, lo que nos lleva a preguntarnos qué se comía antes: hortalizas, legumbres, cereales en forma de gachas, pocos huevos, poco pollo y, sólo los poderosos, carne. El pescado que se podía conservar en salazón (bacalao) o que se podía conseguir en los ríos de la región (truchas) era poco apreciado y se vinculaba al período de Cuaresma, con el consiguiente ayuno y abstinencia.

Nos ha parecido útil incluir curiosidades referidas a los productos utilizados en cada receta: puede ser interesante que sepamos cómo se han visto esos ingredientes en otras épocas, cómo han llegado a nuestras mesas.

El vino es un acompañante habitual de toda buena comida. En el Camino de la Lengua Castellana se encuentran La Rioja y Ribera de Duero, dos de las regiones vinícolas de más renombre internacional; los vinos de Madrid empiezan a adquirir también merecida fama: es tal la importancia de este producto que en breve saldrá a la luz una guía del vino en la ruta cultural que nos ocupa.

Y, por ahora, basten las palabras. Tenemos la esperanza de que esta guía despierte los sentidos y contribuya a difundir entre nuestros visitantes el interés por la gastronomía del Camino de la Lengua, tan rica y variada como los paisajes que se pueden ver en el mismo o tan atractiva como sus monumentos.

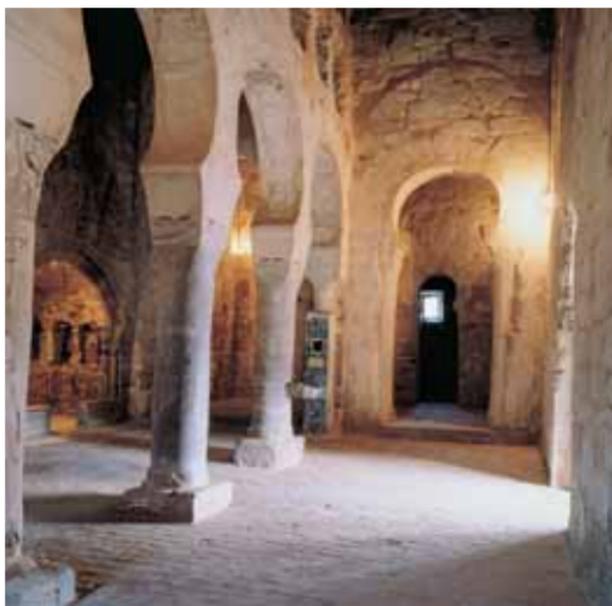
*Carlos Alvar y José Manuel Lucía Megías*





# San Millán de la Cogolla

[ La Rioja ]





# RECETAS



Bacalao a la Riojana  
Caparrones con tropiezos  
Cardo con almendras  
Fritada  
Pimientos rellenos a la Riojana  
Pochas con codorniz

# Bacalao a la Riojana



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

3/4 kg de bacalao de buena calidad en trozos medianos

2 cebollas grandes

3 tomates rojos y maduros

1 lata de pimientos morrones

1 vasito de aceite

La sal era uno de los cuatro procedimientos habituales hasta el siglo XIX para la conservación de los alimentos, junto al hielo, el aire y el humo; con los que se sazónaba, se congelaba, se curaba o se ahumaba. Este uso de la sal supuso que se convirtiera en un producto comercial de primer orden, junto a las armas, el trigo, las especias, la lana o los metales. Toda la transmutación de los Antiguos consistía en que la tierra pura, el alma, lo interno, atrajera al fósforo, bañándose en ese metal puro, uniéndose a lo puro y rechazando lo impuro. Y es que dentro de las cosas hay y existe una sustancia pura, ígnea, sulfúrica e incombustible que, siendo fija se llama "La Luz de la Naturaleza" o "Luz de Fuego" que es bastante irregular en



## PREPARACIÓN:

Dejar el bacalao en remojo en agua fría unas 12 horas cambiándole el agua 4 veces.

Ecurrir bien, limpiar los trozos de espinas y piel y poner en una cazuela con agua fría a cocer. Cuando rompe el hervor, se retira la cazuela del fuego y se desmiga el bacalao.

En una sartén con un poco de aceite poner la cebolla a fuego muy suave hasta que esté transparente y ligeramente dorada.

Aparte se fríen los tomates en una sartén hasta que estén casi deshechos. Cuando estén en su punto se pasan por un pasapurés y se reservan.

En una cazuela de barro se pone una capa de salsa de tomate y encima una capa de bacalao, se cubre con otra capa de salsa de tomate, un poco de cebolla, unas tiras de pimiento morrón y se vuelve a poner bacalao. Tapar y dejar cocer a fuego suave unos 10 minutos, moviendo la cazuela para evitar que se pegue el guiso. Servir inmediatamente, en la misma cazuela, para que el bacalao resulte jugoso.

su comportamiento. En realidad, es una sal interna que posee una fuerza que "cambia" las formas, coloreándolas y penetrándolas. Esta fuerza penetra a todos los metales, los forma radicalmente, se une a los mismos indisolublemente y bajo las especies de una "Piedra" que tiñe los transforma en otro metal, y así incluso los mismísimos diamantes son fundidos como el agua por esta "Sal". Esta sal es lo que se denomina "El verdadero Bálsamo de Azufre". Es por esto que la sal, a través de las generaciones pasadas, en todos los pueblos de la tierra, en todas las religiones, se considera sagrada. No se olvide que nuestra paga o emolumentos por nuestro trabajo se denomina "Salario".

# Caparrones con tropiezos



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 kg de caparrones (alubias rojas)
- 200 gr de tocino entreverado
- 150 gr de chorizo
- 1 pata de cerdo
- 1 oreja de cerdo
- 250 gr de costillas de cerdo
- sal

Antiguamente la grasa más empleada en la cocina era la del cerdo en sus diversas modalidades: tocino fresco, tocino salado o manteca. Su aroma se dejó sentir en todas las cocinas medievales y renacentistas. El unto de cerdo era elemento indispensable en la olla, tanto en las modestas ollas populares como en las opulentas ollas podridas. *Ni olla*

## PREPARACIÓN:

Poner las alubias en remojo con agua fría la víspera.

Retirar el agua del remojo y pasarlas a una cacerola cubiertas de agua fría. Ponerlas a cocer y cuando rompa el hervor añadir el resto de los ingredientes, manteniendo el fuego suave para que los caparrones no se deshagan y la carne quede bien tierna. Añadir de vez en cuando un chorrito de agua fría para que el guiso no se seque. Sazonar en el último momento.

Cuando esté listo, servir por un lado los caparrones con el caldo acompañados, si gusta, de guindillas picantes; aparte, como segundo, las carnes, acompañadas de fritada y tostadas de pan untadas con ajo.

*sin tocino ni sermón sin agustino.* Después de la expulsión de los judíos, cocinar con tocino de cerdo se convirtió en símbolo de fe cristiana. El Tribunal de la Inquisición persiguió y encarceló a conversos o cristianos nuevos, delatados por sus vecinos con acusaciones tan peregrinas como que nunca se les veía echar tocino ni manteca en la olla.

# Cardo con almendras



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 cardo grande
- 1 vasito de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de harina
- 12 almendras crudas
- 1 vaso de agua
- 1 ramillete de perejil,  
sal

La raíz del cardo blanco es calorífica en el grado segundo y desecativa en el tercero. Bebida una dracma de ella con vino es admirable remedio contra la peste, lo cual yo seguramente puedo testificar porque, hallándome el año de 1542 en Lorena, a donde morían como chinches por la gran corrupción del aire, con el uso de la dicha raíz moli-

## PREPARACIÓN:

Limpiar el cardo quitando bien las hebras y partir los tallos en trozos regulares de 4 cm. aproximadamente. Poner en agua fría abundante con un buen chorro de zumo de limón. Cuando esté limpio, se escurre y se pone a cocer con agua fría y sal.

Una vez cocido y bien escurrido se pone en una cazuela de barro.

Aparte, poner el aceite a calentar en una sartén y rehogar los dientes de ajo cortados en rodajas. Cuando estén dorados, se agrega la cucharada de harina, sin dejar de mover con una cuchara de madera para que no se formen grumos. Una vez lista se vierte sobre el cardo.

En un almirez se machacan las almendras y se deslíen con el agua.

Poner la cazuela a fuego suave e ir añadiendo las almendras moviendo el recipiente para que la salsa quede bien trabada.

Espolvorear con el perejil picado y rectificar, si fuera necesario, el punto de sal.

da y bebida con vino, me preservé a mí y a toda mi casa, de la cual no me faltó persona sino un pajecillo que, menospreciando la cordial medicina, por no ser de tan buen gusto como un torrezno, se quiso faltar a sí mismo.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Fritada



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes grandes
- 2 tomates grandes rojos y maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 vasito de aceite
- sal

Las cebollas si se comen asadas en pequeña cantidad y como por ensalada, en el principio del pasto, no hay duda sino que mundifican con su agudeza el estómago y despiertan el apetito; aunque comidas en grande abundancia y sin otra cosa, es cierto que se convierten todas en flema y anegan aquella facultad que suele apetecer las viandas, engendrando juntamente infinitos regüeldos y alcan-

## PREPARACIÓN:

En una sartén o cazuela de barro se pone el aceite a calentar. Cuando está es su punto se rehogan la cebolla y el ajo bien picados hasta que empiezan a tomar color. Quitar el rabo y las simientes a los pimientos y añadirlos en trozos a la cazuela. Dejar a fuego suave y añadir los tomates pelados y cortados en trozos pequeños. Sazonar y dejar que se haga la fritada, dando vueltas de vez en cuando con cuchara de madera para evitar que se pegue.

Servir bien caliente como acompañamiento de todo tipo de platos.

do con su partes sutiles muchos humores graves a la cabeza. Se alcoholan las mujeres con ella cuando no pudiendo llorar quieren provocar lagrimitas para enternecer a sus amos. Entre otras dotes de la cebolla dicen que acrecienta la esperma dado que ofuscan la razón y el sentido.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)

# Pimientos rellenos a la riojana



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 12 pimientos del piquillo de buena calidad
- 1/2 kg de carne (mitad ternera, mitad cerdo)
- 1 vasito de aceite, 2 cucharadas soperas de harina
- 1 vasito de leche, ajo, perejil y sal
- huevo y harina para rebozar
- salsa de tomate
- 1 vasito de vino blanco

El aceite de oliva gozaba de escasa consideración durante la Edad Media y el Renacimiento. En general, se reservaba para los días de abstinencia de carne, ya que también estaba prohibido emplear grasa de cerdo. Por este motivo, sólo se usaba aceite en los

## PREPARACIÓN:

Se limpian bien los pimientos con un paño y se asan a fuego medio. Cuando están listos se dejan enfriar cubiertos con un paño o envueltos en papel. Una vez fríos, pelarlos y limpiar bien las simientes.

Aparte, preparar el relleno rehogando en una sartén con el aceite la carne, el perejil y el ajo muy picaditos, 2 cucharadas de harina, la leche y un poco de sal.

Cuando está lista la carne, rellenar los pimientos, rebozarlos en huevo batido y harina y freírlos en aceite abundante bien caliente. Según se van friendo se pasan a una cazuela de barro.

Para preparar la salsa, ponemos 1 cucharada de harina en el aceite de freír los pimientos, añadimos el vino blanco, unas cucharadas de salsa de tomate y un poco de agua. Dejar cocer a fuego suave hasta que esté bien trabada. Cuando esté lista, pasar la salsa por el chino y cubrir con ella los pimientos. Poner la cazuela a fuego moderado, dejar cocer unos minutos y servir bien calientes.

**guisos de pescados, en los potajes de bacalao durante la Cuaresma y en el aliño de ensaladas. El aceite de oliva y el pescado estaban asociados a los momentos de abstinencia y penitencia, de ahí su escasa valoración gastronómica.**

# Pochas con codorniz



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 kg de pochas (alubias blancas)
- 4 codornices
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo fresco
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates rojos muy maduros

Uno de los primeros alimentos que llegaron a Europa desde la recién descubierta América en el siglo XVI fueron los frijoles, fésoles, o pallares; las actuales alubias o judías. De España, se pasó a Italia, y de aquí se extendieron por toda Francia. Son muchas las

## PREPARACIÓN:

En una cacerola con agua fría se ponen a cocer las pochas con las codornices a fuego suave. A mitad de cocción se añaden 2 cucharadas de aceite, el ajo picado y el pimiento rojo cortado en trozos.

Aparte poner en una sartén las otras 2 cucharadas de aceite a calentar y rehogar la cebolla bien picadita junto con los tomates pelados y troceados. Cuando está hecho, pasar por el chino y añadir a las pochas. Dejar cocer todo junto hasta que los ingredientes estén tiernos y el caldo espesito. Si el caldo queda muy líquido, deshacer con un tenedor un par de cucharadas de alubias y añadir las hechas puré al guiso. Mantener unos minutos al fuego para que el caldo quede bien trabado. Servir bien calientes.

**denominaciones de este producto en tierra peninsular: frijoles, freijones, bajocas, chícharos, judigüelos, arvejas, habichuelas, pochas y judías, ya sean, pintas, rojizas, blancas o amarillentas.**

# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

En los primeros tiempos mios antecesores,  
Qui de sancta elesia fueron cimentadores,  
De tal vida quisieron facerse sofridores,  
Sofrieron sed, e fambre, eladas, e ardores.

Sant Iohan el Baptista, luego en su niñez,  
Renunció el vino, sizra, carne, e pez,  
Fuyó a los desiertos, donde ganó tal prez,  
Qual non dixrie nul omne, nin alto, nin befez.

Antonio el buen padre, e Paulo su calañó,  
El que fue, como dicen, el primero ermitañó,  
Vizquieron en el yermo en un desierto estraño,  
Non comiendo pan bueno, nin vistiendo buen paño.

Maria la Egipciana, pecatriz sin mesura,  
Moró mucho en yermo, logar de grant presura,  
Remedió sus pecados sofriendo vida dura:  
Qui vive en tal vida es de buena ventura. [...]

Muchos son los padres que ficieron tal vida,  
Yace en Vitas Patrum dellos una partida,  
Toda gloria del mundo avien aborrecida,  
Por ganar en los cielos alegría complida.

El Salvador del mundo, que por nos carne priso,  
De que fo bateado, quando ayunar quiso,  
Por a nos dar exiemplo al desierto se miso,  
Ende salió el demon, mas salió ent mal repiso. [...]

Yo, pecador mezquino, en poblado, qué fago!  
Bien como, e bien bebo, bien visto, e bien yago,  
De vevir en tal guisa sabe Dios non me pago,  
Ca trahe esta vida un astroso fallago.

*Gonzalo de Berceo*

*Vida de Santo Domingo de Silos (estrofas 54-57, y 61-62 y 64).*



# Santo Domingo de Silos

[ Burgos ]





# RECETAS



Cangrejos de río  
Cordero asado  
Lentejas guisadas  
Perdices en escabeche  
Queso de Burgos con miel y nueces  
Sopas de ajo a la burgalesa

# Cangrejos de río



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 kg de cangrejos de río
- 1 vasito de aceite
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cebolla grande, 1 guindilla
- 6 granos de pimienta negra

La ceniza de los cangrejos de río quemados vivos en una sartén de cobre, cuando reinan los calores caniculares, tomándose rociado con agua, cuanto una cucharada bien grande, cuarenta días continuos, es un divino remedio contra las mordeduras de los perros rabiosos. Pero no habiendo sido los mordidos socorridos desde el principio, conviene darles cada día dos cucharadas. Aplicada con miel cocida mitiga las resquebrajaduras de los pies y es remedio a los sabañones. El mismo polvo aplicado sobre cualquier llaga corrupta y encancerada, luego ataja toda la corrupción, lo cual se vio claramente este año en Roma, adonde estando Diego Galván, criado del Ilustrísimo Se-

## PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro poner el aceite a calentar y rehogar la cebolla picada hasta que esté transparente. Lavar bien los cangrejos con agua fría y, para que no amarguen el guiso, quitarles el intestino tirando de la aleta central de la cola. Añadirlos a la sartén junto con la salsa de tomate, la guindilla bien picadita y los granos de pimienta machacados. Sazonar y cuando rompa a hervir dejar cocer aproximadamente 10 minutos. Se sirven muy calientes.

ñor Don Alfonso de Alencastro, Embajador del Serenísimo Rey de Portugal en esta corte romana, ya desahuciado de cirujanos y médicos a causa de un cierto apostema que se le encanceró, ordené como a cosa muy deplorada que le echasen sobre toda la llaga el polvo de los dichos cangrejos quemados, lo cual hecho se engendró en aquella noche sobre la parte enferma una costra dura y muy negra que arrancó consigo toda la carne infecta y corrupta, dejando la llaga limpia y bermeja como un coral la cual se curó después fácilmente dentro de pocos días.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)

# Cordero asado



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 cordero lechal de 2 kg
- 150 gr de manteca de cerdo, sal y perejil,
- una hoja de laurel, 3 granos de pimienta negra
- 1 vasito de vino blanco, 1 diente de ajo
- 1 vasito de vinagre

Consagraron el laurel los antiguos al dios Apolo y con él coronaban, en los tiempos pasados, todos los emperadores de Roma. Coronaban también con laurel antiguamente a todos los vencedores y, como el olivo, era señal de paz, así siempre el laurel significaba victoria.

Todos los escritores confirman que el laurel jamás fue ni puede ser sacudido por el rayo, por donde Tiberio César, siempre que sentía tronar, se ponía en la cabeza una guirnalda de laurel, aunque en nuestros días el año 1539, aquí en Roma se vio la contraria experiencia, cuando en el Palacio del Duque de Castro cayó un impetuosísimo rayo y quebrantó un muy hermoso laurel, que aún hoy en día se ve herido y despedazado, lo cual se tuvo por muy infeliz agüero, del desastroso fin que después tuvo el mismo Duque en Plazentia, el cual estaba no menos asegurado

## PREPARACIÓN:

Sazonar el cordero entero o partido por la mitad, y se coloca en una fuente de barro.

Untar bien todo el cordero con la manteca de cerdo, espolvorear con sal y en una fuente de barro meter en el horno, precalentado, a temperatura alta (aproximadamente 30 minutos por cada 1/2 kilo), rociándolo de vez en cuando con su propio jugo. Unos 15 minutos antes de finalizar la cocción rociar con el vinagre.

Preparar un majado con el ajo y el perejil, desleírlo con el vino blanco y verter sobre el cordero cuando esté dorado y listo para servir. Se puede acompañar de una ensalada de lechuga o unas patatas rehogadas.

que su laurel, poco antes de que lo asaltasen. Así que a la ira de Dios (como dicen las viejas) no hay casa fuerte ni se halla cosa tan eficaz que baste a defendernos de los juicios fatales.

Tiene el laurel en sí virtud de producir fuego. Porque si frotamos dos palos de laurel secos uno con otro y les echamos encima un poco de azufre pulverizado, súbito se alza la llama. Echadas las hojas de laurel en el fuego dan estallido y, como la sal, hacen saltar la brasa.

El zumo de las bayas y las hojas tienen fuerza contra el veneno y sorbido por las narices descarga maravillosamente el cerebro. El aceite de laurel es admirable remedio contra la perlesía, contra el espasmo y contra todas las pasiones frías de nervios.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Lentejas guisadas



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 kg de lentejas
- 1 vasito de aceite
- 1 tomate rojo maduro
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- sal

Las lentejas son un género de legumbre tan vulgar y conocido en España que no hay médico en toda ella que en tomando el pulso al enfermo, de cualquier enfermedad que esté malo no le ordene luego un caldo de lentejas y manzanas asadas. Son la lentejas, entre frío y calor, templadas aunque desecan en el grado segundo y constan de facultades contrarias. Las lentejas hacen soñar cosas turbulentas y horribles, a causa del hu-

## PREPARACIÓN:

La víspera, limpiar muy bien las lentejas y ponerlas en remojo con abundante agua fría.

Escurrirlas bien del agua del remojo y ponerlas en una cacerola cubiertas de agua fría. Añadir el aceite, el tomate pelado y picado, la cebolla en trozos, la cabeza de ajos entera y sin pelar y la hoja de laurel. Poner al fuego con la cacerola tapada y cuando rompa el hervor dejar cocer a fuego suave de 1 a 2 horas, según la calidad de la legumbre, moviendo de vez en cuando la cacerola para que no se peguen.

Cuando estén listas, sazonar, retirar los ajos y el laurel y servir calientes.

mor melancólico y vapores negros que engendran; los cuales cuando suben a la cabeza, domicilio y templo del alma, perturban el entendimiento y sentido, y nos representan cosas tristes y formidables.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Perdices en escabeche



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 perdices
- 1/4 litro de aceite de oliva
- 1/4 litro de vinagre de vino
- 10 dientes de ajo
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel
- sal

El *escabeche* se ha considerado una de las formas más primitivas de conservación de alimentos, y se ha relacionado con la cultura islámica. La palabra *escabeche* procede de la forma vulgar *\*iskebê\_*, en lugar de la antigua *sakbāy* que significa 'guiso de carne con vinagre y otros ingredientes'. En las lenguas románicas, la palabra procede del ca-

## PREPARACIÓN:

Limpiar bien las perdices, atarlas y ponerlas en una cacerola de fondo grueso, con tapa que ajuste bien, con el resto de los ingredientes. Cocer tapadas, a fuego suave, para que se vayan haciendo sin necesidad de añadir agua y queden muy tiernas.

Una vez hechas, se pasan a una cazuela de barro, y se dejan en reposo 2 días muy bien tapadas. Transcurrido este tiempo estarán listas para consumir, pero si se prefiere pueden conservarse, así preparadas, hasta 1 semana en la parte de abajo de la nevera. Se sirven frías y con la salsa, bien mezclada, en salsera aparte.

talán *escabetx*, que fue utilizada por primera vez por el Mestre Rupert de Nola, cocinero del rey aragonés Fernando de Nápoles en el siglo XIV, y autor del libro *Lybre de doctrina Pera ben Servir*, de Tallar y del *Art de Coch*. Tal vez por eso, los italianos trataron de adjudicarle la paternidad del *escabeche*.

# Queso de Burgos con miel y nueces



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 kg de queso de Burgos
- 6 cucharadas de nueces peladas
- 1 jarrita de miel

El nogal es árbol muy conocido del cual así las hojas como los extremos ramillos tienen virtud estíptica, aunque mucho mayor se halla en la primera cáscara de las nueces verdes del zumo de las cuales, cocido con miel, se hace un excelentísimo gargarismo contra las inflamaciones de la boca y de la garganta y no inferior al arropo de moras. Las nueces, aplicadas con miel, sal y cebolla son útiles contra las

## PREPARACIÓN:

Poner en cada plato o recipiente en el que se vaya a servir 1 loncha gruesa de queso de Burgos espolvoreada con 1 cucharada de nueces. Se sirve con una jarrita de miel aparte, para que cada comensal se sirva a su gusto.

mordeduras de perros y de hombres. Quemadas con su cáscara y puestas sobre el ombligo mitigan los dolores de tripas. Quemadas las cáscaras de las nueces y después de molidas, mezcladas con vino y aceite hacen crecer el cabello a los niños y que torne a crecer el que se le ha caído, si se untan la cabeza con ellas.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)

# Sopas de ajo a la burgalesa



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

5 dientes de ajo

1 vasito de aceite

250 gramos de pan candeal (mejor del día anterior)

agua

A los alimentos, además de sus cualidades gastronómicas y medicinales, se les atribuía casta, linaje o ruindad y bajeza. Así, la carne de cerdo se vinculaba a la hidalguía; los ajos y las cebollas, por el contrario, estaban unidos a las personas

## PREPARACIÓN:

Poner el aceite a calentar en una sartén y cuando esté en su punto freír los ajos enteros, retirándolos cuando estén dorados.

A continuación, en el mismo aceite, freír el pan cortado en rebanadas muy finas. Una vez fritas, pasarlas a una cazuela de barro junto con los ajos. Se pueden añadir unas rebanadas de pan sin freír para que la sopa quede un poco más consistente. Cubrir las bien con agua fría y sazonar. Ponerlas al fuego y cuando rompa el hervor dejar cocer a fuego suave durante 30 minutos aproximadamente. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir calientes.

más viles. Tanto es así que oler a ajo era sinónimo de baja condición, de villanía. *Villano harto de ajos*, servía según Covarrubias como insulto para dar a entender su baja condición y grosería.

# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

Partios' de la puerta, por Burgos aguijava,  
llegó a Santa Maria, luego descavalga,  
finco los inojos, de coraçón rogava.  
La oración fecha, luego cavalgava;  
salió por la puerta e Arlançon passava.  
Cabo essa villa en la glera posava,  
fincava la tienda e luego descavalgava.  
Mio Cid Ruy Díaz el que en buen ora çinxo espada,  
posó en la glera quando no ·l' coge nadi en casa,  
derredor d'él una buena conpañã.  
Assí posó mio Cid como si fuesse en montaña.  
Vedada l'an compra dentro en Burgos la casa  
de todas cosas quantas son de vianda;  
non le osarién vender al menos dinarada.

Martín Antolínez el burgalés complido  
a mio Cid e a los suyos abástaes de pan e de vino;  
non lo conpra, ca él selo avié consigo;  
de todo conducho bien los ovo bastidos.  
Pagos' mio Cid e todos los otros que van a so cervicio.  
Fabló Martín Antolínez, odredes la que á dicho:  
"¡Ya Canpeador en buen ora fuerdes nacido!  
Esta noch yagamos e váimosnos al matino,  
ca acusado seré de lo que vos he servido;  
en ira del rey Alfonso yo seré metido.  
Si convusco escapo sano o bivo  
aun cerca o tarde el rey quererme'á por amigo;  
si non, quanto dexo ¡no lo precio un figo!"

*Cantar de Mio Cid (vv. 51-77).*



# Valladolid





# RECETAS



Albóndigas de bacalao  
Codornices de Tierra de Campos  
Leche frita  
Migas  
Pichones rellenos  
Sopa de harina tostada

# Albóndigas de bacalao



## INGREDIENTES:

- 1/2 kg de bacalao
- 125 gr de miga de pan (mejor del día anterior)
- 1 vasito de leche
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- harina para rebozar
- 2 ramas de perejil
- una pizca de laurel
- sal

Las raíces, las hojas y la simiente del apio hortense que en griego se dice Selinón y perejil en nuestra lengua española tiene admirable virtud de abrir y desopilar el hígado y bazo, provocar la orina y el mensturo y deshacer la piedra de la vejiga y los riñones. Antiguamente no era lícito comer perejil a nadie porque le tenían por un

## PREPARACIÓN:

Poner el bacalao en remojo en abundante agua fría 36 horas, cambiándole el agua 3 veces.

Transcurrido este tiempo, escurrirlo del agua del remojo, limpiarlo bien de espinas y pieles y desmigarlo. Poner en una ensaladera y reservar.

En un tazón poner en remojo la miga de pan con la leche templada; una vez que esté blanda, escurrirla bien y añadir al bacalao. Por último añadir los huevos y mezclar bien todo el conjunto.

Formar unas bolitas, un poco más alargadas que las albóndigas de carne, pasarlas por harina y freírlas en una sartén con abundante aceite caliente, hasta que estén bien doradas.

Pasarlas a una cazuela de barro, regarlas con un poco del aceite en que se han frito, y espolvorear con el ajo y el perejil picados.

Cubrir las albóndigas con agua y agregar un poquito de laurel.

Dejar cocer a fuego suave unos 10 minutos, hasta que la salsa esté bien trabada. Rectificar entonces el punto de sal. Antes de servir dejar reposar unos minutos bien tapadas. Se pueden acompañar de salsa de tomate.

**manjar dedicado al pasto de los difuntos y así coronaban los sepulcros con él. Algunos distinguen entre el perejil macho y hembra y dicen que el macho engendra ciertos gusanillos en la raíz, así como la hembra en el tallo.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)**

# Codornices de Tierra de Campos



## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 6 codornices
- 6 lonchas de tocino
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 100 gr. de jamón
- 1 vasito de vino blanco
- tomillo seco y sal

El tomillo es una mata pequeña bien conocida de todos, poblada de muchos ramos y vestida de infinitas y muy angostas hojuelas. Nace principalmente por pedregales y lugares estériles. Su cocimiento mezclado con miel es útil a los que no pueden resollar sino estando derechos y a los asmáticos; extermina las lom-

## PREPARACIÓN:

Limpiar bien las codornices; dorar ligeramente en la sartén las lonchas de tocino y envolver cada una en una loncha de tocino.

En una cacerola poner a cocer las codornices con la cebolla, el aceite y una pizca de tomillo. Mantener a fuego suave y añadir el jamón en trocitos y el vino. Dejar que se hagan hasta que estén muy tiernas.

Cuando estén listas se retira el tomillo y la cebolla y se pasa la salsa por el chino. Poner la cacerola unos minutos en el horno a fuego moderado y regar las codornices con la salsa. Servir calientes.

**brices del vientre, y provoca la orina, el menstuo, el parto y las pares. Puesto con vino y harina y comido clarifica la vista. Sirve también al uso de los sanos para guisar con él las viandas.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)**

# Leche frita



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 3/4 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de maizena o de harina de trigo
- huevos para rebozar, harina para rebozar
- 3/4 litro de aceite, 1 limón (la corteza)
- 1 rama de canela y canela en polvo

La Canela (Cassia) nace en la odorífera Arabia y hay muchas especies de ella. La virtud de la canela es caliente, defecativa, provocativa de orina y constrictiva ligeramente. De más de esto, cuadra mucho a las medicinas que se hacen para clarificar la vista, a los molificativos emplastos. Aplicado con miel, quita las pecas del rostro y hace venir a las mujeres su purgación. Bebida vale contra las mordeduras de víboras, contra las inflamaciones internas y contra el mal de riñones. Administrase en forma de perfume o de baño para desopilar la madre. En suma la Canela es utilísima a muchas cosas

## PREPARACIÓN:

En una cacerola poner la leche y disolver bien la maizena para que no queden grumos. Añadir el azúcar, la rama de canela y la corteza de limón. Poner al fuego y cocer, sin dejar de mover, hasta que hierva y adquiera la consistencia adecuada. Se vierte entonces en una fuente rectangular extendiéndola regularmente procurando que quede de 1 centímetro de espesor. Dejar enfriar.

Cuando esté bien fría, cortarla en trozos cuadrados no demasiado grandes. Rebozar en harina y huevo y freír en una sartén con abundante aceite caliente. Pasar a la fuente donde se vayan a servir y espolvorear con azúcar y canela en polvo.

De pocos años acá suele venir de las Indias un agua destilada de la flor de la Canela, y aún de la misma Canela verde, la cual contra toda flaqueza de corazón es remedio admirable, porque tomada de ella en ayunas solamente dos cucharadas restituyen luego a sí mismos los traspasados y amortecidos y confortan con increíble celeridad los estómagos fríos y en extremo debilitados, resolviendo juntamente cualquier dolor, que en la región del vientre, a causa de alguna ventosidad, o frío, engendrado fuere.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Migas



## INGREDIENTES:

400 gramos de pan candeal (mejor del día anterior)

3 dientes de ajo

10 cucharadas de aceite

1 cucharadita de pimentón

El pan que se hace del trigo es el más nutritivo, el más sano y el más grato y sabroso al gusto, que todos los otros, siendo preparado como conviene, y así consta que todo género de vianda, por delicada que sea, nos da luego en rostro si la continuamos algunos días, salvo el pan cotidiano, sin el cual parece que no comemos, aunque tengamos faisanes; por donde no en balde se lo pedimos a Dios cada día. El pan cocido en el hor-

## PREPARACIÓN:

Cortar el pan en cuadraditos.

Aparte, machacar los ajos en el mortero y desleír con un poco de agua. Mezclar bien. En una cazuela de barro poner el pan e incorporar poco a poco el majado de ajos, removiendo con una cuchara de palo hasta lograr que las migas queden bien impregnadas; cubrir las con un paño limpio y dejar en reposo unas horas.

Poner el aceite en una sartén al fuego y antes de que esté demasiado caliente rehogar el pimentón sin que llegue a dorarse; a continuación echar las migas, removiendo bien. Subir un poco el fuego y, sin dejar de mover, mantener hasta que se doren, sirviéndolas a continuación.

**no es el mejor de todos, así como el más dañoso, el que se cuece debajo de la ceniza. Los molletes de Portugal, dado que agradan al gusto, todavía dan poco mantenimiento, hinchase en el estómago como hongos o esponjas, y engendran muchas ventosidades; por donde allá a dó los hacen, los suelen justamente llamar "paom de vento"**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)**

# Pichones rellenos



## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 3 pichones jóvenes
- 12 salchichas de cerdo frescas
- 5 cucharadas soperas de aceite
- 1 vasito de vino añejo
- 1 vaso de agua
- sal

Las preferencias hacia un tipo o hacia otro de carne durante la Edad Media y el Renacimiento se basaban tanto en sus cualidades gustativas como en los fundamentos médicos de aquellas épocas. De aquí que las aves pasaban por ser el mejor sustento del hombre. En opinión de los galenos, la naturaleza tierna y no pe-

## PREPARACIÓN:

Limpiar y vaciar bien los pichones. Sazonar. Quitar la tripa a las salchichas, desmenuzarlas y rellenar los pichones; para que no se salga la carne cerramos el agujero que ha quedado atravesando la piel con un palillo.

En una cacerola poner el aceite a calentar y dorar los pichones a fuego suave dándoles la vuelta varias veces para que se hagan por igual.

Cuando están bien dorados, se rocían con el vino y el agua y se dejan cocer a fuego mediano durante 45 minutos aproximadamente, hasta que estén muy tiernos.

Cuando estén listos, se sacan, se quitan los palillos y se parten en dos a lo largo; se pasan a una fuente y se sirven inmediatamente.

**gajosa de la carne de las aves, permite que ésta se cueza con facilidad en el estómago y que su alimento se distribuya con rapidez por el organismo. Era tan considerada la carne de las aves que se tenía por elixir de la eterna juventud: *Carne de pluma, quita del rostro la arruga.***

# Sopa de harina tostada



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

1 3/4 litros de buen caldo de gallina  
huesos de vacuno y punta de jamon  
6 cucharadas de harina  
2 huevos cocidos  
sal

La harina de trigo con el zumo del veleno mezclada cómodamente se aplica contra las destilaciones que molestan los nervios, y contra las ventosidades del vientre. Aplicada con oxymel quita las pecas del rostro. Los salvados, cocidos en vinagre muy fuerte y aplicados en caliente, sanan la sarna. Hervidos con el cocimiento de ruda relajan las te-

## PREPARACIÓN:

En una sartén bien seca tostar la harina sin dejar de remover suavemente hasta que esté bien dorada, de 5 a 7 minutos. Tamizarla por un colador corriente.

Poner el caldo a calentar y agregar poco a poco la harina, sin dejar de mover para que quede bien mezclada y no se hagan grumos.

Cuando rompa a hervir dejar cocer 10 minutos.

Probar el punto de sal y rectificar si hace falta. Por último se pican los huevos, la gallina y el jamón, del caldo y se incorporan a la sopa, que debe quedar caldosa. Servir muy caliente.

tas endurecidas después del parto y aprovechan contra las mordeduras de víboras y contra los cortijones del vientre.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

Fue tal el convite, como para tales personas pertenecía: pusieron sobre los bancos de Flandes ricas mesas de escalera, con manteles de Alemania, cuchillos de Velduque, sal de Tarante, pan de Gandul, roscas de Utrera, vino de San Martín, agua de Alfacar.

Sirvieron a las mesas mujeres de Úbeda, hombres de Baza, damas de Toledo, galanes de Meliona, jinetes de Jérez, caballeros de Córdoba, pajes de corte y escuderos de costa.

Con platos de Talavera, tazas de Valencia, porcelanas de la China, barros de Cuenca, cadais de Granada, botijas de Jaén, ollas de Alcorcón, vidrios de Venecia.

Hubo por principio de comida naranjas de Vélez, limas de Turquía, azúcar de Canaria, miel de Sicilia, mantequillas de Guadalajara, natas de Salamanca, melones de Guadix, pasas de Almuñécar.

Sirviose luego una olla podrida, con coles de Murcia, nabos de Alvelloz, habas de Tarragona, especias de Portugal, perniles de Ronda, chorizos de Extremadura, pollos de Enero, francolines de Italia.

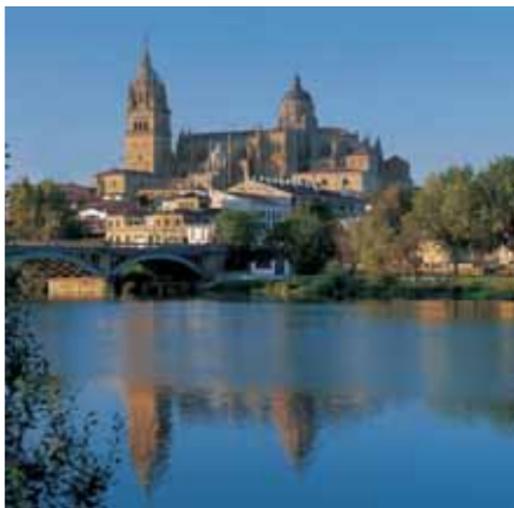
Hubo, por postre, empanadas de Flandes, pasteles de Madrid, uvas del Valle, manzanas de Nájera, peras de Milán, cermeñas de Santa Fe, higos de Córdoba, aceitunas de Sevilla, rábanos de Olmedo y biznagas de Carmona.

Tal quisiera yo que fuera el antepos de mi comida, ya que no con tanta diversidad de manjares, a lo menos con tanta curiosidad como dicho tengo, mas con todo ofrecemos una obra que, mediante nuestra buena industria y el silencio que nos prestáredes, queremos imitar a la Naturaleza.

Mas ¿qué digo? Pedir silencio a quien tan bien lo sabe conceder, será trabajo tan excusado como llevar agua al mar, oro a Dalmacia, plata al Perú, perlas al Oriente, marfil a la India, alabastro a Tebas, alumbre a Macedonia, hierro a Vizcaya, plomo a Cantabria...

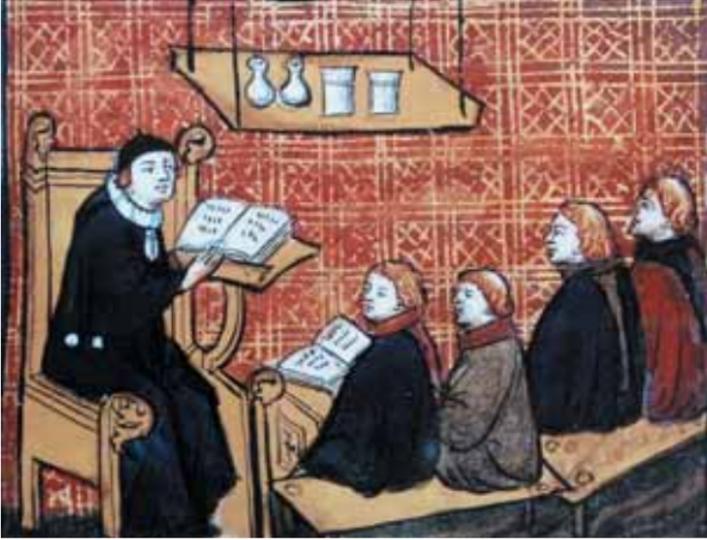
*Loa curiosa y de artificio (1616)*

# Salamanca





# RECETAS



## Chanfaina

Hornazo salmantino  
Huesillos de Béjar  
Lebrada de “pregonaos”  
Perdices estofadas  
Truchas en escabeche

# Chanfaina



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

Hígados, sesos, corazón y riñones de cordero

harina

aceite de oliva, agua y vinagre

2 dientes de ajo

unas rebanadas de pan de hogaza

1 hoja de laurel

2 huevos cocidos

pimienta y sal

Está el hígado a la parte derecha debajo de las costillas y es como una botica o taberna, en la cual se cuece la sangre, y por donde se distribuye por todo el cuerpo, y así vemos que todas las venas proceden y nacen del hígado. Conócese claramente ser despensero y autor de toda la sangre en su color y sustancia, porque no parece

## PREPARACIÓN:

Lavar cuidadosamente los hígados, sesos, corazón y riñones.

En una cacerola poner a cocer los sesos con agua fría que los cubra, un chorrito de vinagre y sal. Cuando están hechos, trocearlos, pasarlos por harina y freírlos en una sartén con abundante aceite caliente.

En el mismo aceite rehogar los dientes de ajo con el pan y la hoja de laurel. Pasar el sofrito a un mortero y majarlo bien junto con las yemas de huevo cocido. Desleír con un poco de agua y reservar.

Por último, también en el mismo aceite, rehogar el hígado, los riñones y el corazón, previamente troceados. Añadir, cuando estén dorados, el majado que teníamos reservado, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer todo durante 1 hora. A mitad de cocción incorporar los sesos. Servir caliente con un picadillo de clara de huevo por encima.

**sino sangre cuajada. Los hígados de los gansos mantenidos con higos eran antiguamente solemnizados.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)**

# Hornazo salmantino



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/2 kg de harina, 20 gr de levadura
- 1 chorizo cular, 1 morcilla de cebolla
- 100 gr de jamón serrano
- 100 gr de lomo de cerdo ibérico cocido
- 100 gr de panceta
- 2 huevos, unas hebras de azafrán, agua y sal
- 150 gr manteca de cerdo

**El azafrán perfectísimo para el uso de medicina es el Coriceo, el fresco, el de buen color, el que tiene poco de blanco en las hebras, el luengo, el entero, el que difícilmente se desmenuza, el no graso, el lleno, el que mojado tiñe las manos, el que ni hiede a moho ni ha sido de carcoma tentado y finalmente, el que da de sí un olor agudo y suave.**

**Toda suerte de azafrán es especie de hortaliza, dado que en toda Italia, por ser muy lleno de humor y de color gracioso, usan de él para teñir las salsas, por el cual respecto se vende caro.**

## PREPARACIÓN:

Preparar la masa mezclando la levadura con 1/2 taza de agua templada y 1 taza de harina. Amasar hasta hacer un bollo. Cubrirlo con un paño limpio y dejar en un lugar templado hasta que doble su tamaño.

Mezclar el resto de la harina con el azafrán, una pizca de sal y la manteca. Unir al bollo y amasar todo bien, añadiendo poco a poco agua templada, hasta obtener una masa elástica. Tapar con el paño y dejar reposar en lugar templado hasta que doble su tamaño.

Aparte cocemos 1 huevo, limpiamos la piel de la panceta, y la asamos junto con el chorizo y la morcilla. Freímos el jamón en tacos y cortamos el lomo cocido en trozos pequeños.

Cuando la masa ha subido volvemos a trabajarla 1 minuto para darle la forma de un bollo redondo; rellenar con el chorizo y la morcilla, separados entre sí por la masa y cortados en trozos. Después añadimos el huevo cocido cortado en rodajas finas, el lomo, el jamón y la panceta.

Una vez relleno, lo dejamos en un lugar templado para que vuelva a subir la masa.

Precalear el horno a temperatura media y cuando el hornazo está listo lo pintamos con el otro huevo batido y lo metemos al horno hasta que se dore, aproximadamente 30 minutos. Antes de servir, dejar enfriar un rato.

**Fue opinión de Thesalo que el azafrán no tenía otra virtud sino ser oloroso. Otros dicen que bebidas con agua tres dracmas de él, matan. Su virtud es madurativa, molificativa y algún tanto estíptica. Provoca además de esto la orina y da buen color al rostro. Bebido con vino paso, impide la borrachez e instilado con leche humana en los ojos, reprime el humor que a ellos destila. Estimula el azafrán la lujuria y aplicado en forma de emplasto, mitiga aquellas inflamaciones que tienen algo del fuego de San Antón y es útil a los apostemas de los oídos.**

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Huesillos de Béjar



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/4 kg de azúcar
- 1 vasito de aguardiente
- 1/4 litro de aceite de oliva
- harina
- 6 huevos
- azúcar molida
- sal

El azúcar que comúnmente anda en uso es aquella especie de miel que llama Dioscórides Saccharo, la cual se engendra dentro de ciertas cañas, aunque los antiguos no alcanzaron la industria de sacar por vía de cocimiento el azúcar del meollo de aquestas cañas y así no conocieron sino solamente el sutil licor que atraído del sol resudaba de ellas afuera y allí se congelaba y endurecía como una goma. De suerte que el Saccharo de los antiguos y nuestro azúcar de una misma planta proceden y aún son una misma cosa, salvo que aquel era cocido con sol y apurado de la natura sola y este otro nuestro

## PREPARACIÓN:

Batir los huevos con el azúcar. Agregar el aguardiente y cuando esté todo bien mezclado ir añadiendo poco a poco la harina necesaria hasta obtener una masa homogénea. Añadir entonces unas cucharadas de aceite. Amasar hasta que quede bien trabado. Formar entonces los huesillos de aproximadamente 5 centímetros de largo y freírlos en una sartén con abundante aceite bien caliente. Cuando estén dorados, sacar, escurrir bien y cuando se hayan enfriado un poco espolvorear con azúcar molida.

se cuece a fuerza de fuego y se perfecciona con arte, el cual quiere siempre imitar a la naturaleza. Llamaban también al Saccharo los antiguos Sal Índico, porque dejado el sabor aparte, en todo lo demás se parecía a la sal. No trae por estas partes aquella suerte de azúcar, porque los que han dado en hacerla con artificio, no dan lugar a las cañas para que puedan sudar, antes las talan luego, en sintiéndolas de aquel dulce licor preñadas, tanta es la codicia de la ganancia. (Dioscorides, comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555).

# Lebrada de 'pregonaos'



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 liebre de 1 1/2 kg.
- 1 cucharada de harina
- 1/4 litro de vino tinto
- 30 gr. de almendras, 30 gr. de piñones
- 1 vasito de aceite de aceite
- 50 gr. de tocino entreverado
- 2 dientes de ajo, perejil y tomillo

El almendro produce primero la flor que las hojas lo cual casi a ninguna otra planta acontece. Son las almendras amargas muy más calientes y desecativas que no las dulces y por esta causa más incisivas. Por donde así comidas como aplicadas tienen más eficacia para adelgazar y purgar los humores gruesos del pecho y para abrir las opilaciones del bazo, del hígado y de las venas. Las almendras amargas se vuelven dulces si se barrena el tronco del árbol hasta el meollo, en la parte más

## PREPARACIÓN:

Destripar la liebre y reservar la sangre. Lavar bien y partirla en trozos pequeños.

En una cazuela de barro preparar un adobo con el vino, el ajo, perejil, tomillo, laurel y una rama de canela y poner la carne a macerar, pero sin sal, porque la endurecería. Añadir un chorro de aceite y un trozo del tocino entreverado. Dejar reposar 2 ó 3 días.

Transcurrido este tiempo poner la cazuela al fuego y cuando empieza a cocer espolvorear con 1 cucharada de harina, rehogar un poco y agregar vino tinto hasta cubrir los trozos de liebre. Rectificar el punto de sal y mantener a fuego suave.

Aparte majar las almendras y los piñones hasta obtener una pasta que se deslíe en la sangre que se había reservado; colar y agregar al guiso al final de la cocción.

Cuando la liebre esté tierna, retirar la cazuela del fuego y dejar reposar hasta el momento de servir.

**baja que confina con las raíces y después se deja destilar el humor. Por el contrario las dulces se tornan amargas si cuando los almendros son nuevos acontece que sean pacidos de algún ganado. De comer las almendras amargas no solamente suelen morir las raposas, sino también los gatos, como consta por la experiencia. Las cuales asimismo comidas, matan las lombrices del vientre.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)**

# Perdices estofadas



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 6 Perdices
- 1/2 kg de cebollas , 150 gramos de zanahorias
- 1/4 kg de tomates, maduros y rojos
- 1 vaso de vinagre, 1 hoja de laurel
- perejil y tomillo, 6 granos de pimienta negra
- 1/4 litro de aceite
- sal

La pimienta negra es más suave, más aguda, más grata al gusto y por haberse cogido en sazón más aromática que la blanca; y así se tiene para los guisados por mucho más provechosa. Es útil a los temblores paroxismales así bebido como aplicado, socorre a los mordidos de fiera, expelle la criatura muerta en el vientre y creese que metido después del parto en la natura de la mujer le quita la esperanza de jamás empreñarse.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

## PREPARACIÓN:

En una cacerola grande poner a cocer las perdices enteras junto con las cebollas, las zanahorias y los tomates cortados en rodajas. Cuando las perdices estén tiernas, se sacan y se pasan a otra cazuela. Pasar la salsa por el pasapurés y verter por encima de las perdices. Dar un ligero hervor y probar el punto de sal. Se sirven bien calientes.

### RECETA EN VERSO DE FRANCISCO ROJAS ZORRILLA

Pelaras dentro de mi casa,  
perdigarlas en la brasa  
y puestas en el asador,  
con seis dedos en un pernil,  
que a cuatro vueltas o tres,

pastilla de lumbre es  
y canela de Brasil;  
y entregárselas a Teresa,  
que con vinagre y aceite  
las ponga en mi limpia mesa.

# Truchas escabechadas



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 truchas

harina

3 dientes de ajo, 2 pimientos verdes,

1 cebolla grande

aceite de oliva , 4 hojas de laurel,

2 vasitos de vinagre

tomillo y orégano, pimienta negra

1/2 litro de agua

Tiene fuerza de calentar el orégano, por donde su cocimiento bebido con vino es útil a los mordidos de alguna serpiente. Comido con higos aprovecha a los espasmos y rupturas de nervios, y también a la hidropesía. Bebido con aguamiel, purga por abajo los humores negros y melancólicos y provoca el menstruo. El zumo del orégano verde sana

## PREPARACIÓN:

En una sartén poner aceite a calentar y freír las truchas previamente enharinadas. Pasarlas a una cazuela de barro.

Picar los dientes de ajo y la cebolla; limpiar los pimientos de rabo y simientes y trocearlos. En el mismo aceite de freír las truchas se prepara un sofrito con el ajo, la cebolla y los pimientos picados, que se vierte sobre las truchas, agregando también las hojas de laurel.

Diluir el vinagre en el 1/2 litro de agua y añadir a la fuente remojando bien las truchas. Finalmente espolvorear con tomillo, orégano y pimienta negra. Poner la cazuela al fuego y dejar cocer a fuego suave unos minutos. Dejar reposar en el frigorífico 24 horas antes de consumirlas.

**las agallas hinchadas, la campanilla y las llagas que en la boca se engendran. El orégano extendido por casa tiene fuerza de ahuyentar las serpientes.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)**



# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

Qu'ay de mí,  
nora mala acá nascí,  
ranilla me despedasce  
porque soy venido aquí  
do tanta rabia me nasce.  
    ¡Oh, mesquino,  
llicraca mortezino,  
lagrimita nunca seca  
y jarrazos de tocino,  
coraçones de manteca;  
    derretido  
como el sebo al sol tendido,  
como cera en el tejado!  
¡Dome a diole, pan perdido,  
corpacho mal empleado,  
    perrazón,  
sopa muelle en calderón  
madeja mal devanada,  
cuartachos de requesón,  
zangarrones de cuajada...!  
    Ved a quién,  
do tanta gente de bien,  
envían a pernoctar;  
que vos juri a Santarén  
que estoy por no me acordar.  
    Asmo que  
la gran tirria que tomé  
me ha fecho turbar así,  
aunque no me partiré  
sin daros cuenta de mí.

*Bartolomé de Torres Naharro  
Aquilana*



# Ávila





# RECETAS



Conejo a la cazadora  
Gallina en pepitoria  
Huevos al plato  
Manos de cerdo  
Sopa de pan  
Yemas

# Conejo a la cazadora



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 2 conejos de 1 kg cada uno
- 1/4 kg de champiñones
- 150 gr de jamón serrano, 100 gr de tocino
- 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 copa de coñac
- 1 vasito de aceite de oliva, 1 vasito de vino blanco
- 2 tomates maduros y rojos, 6 rebanadas de pan
- perejil, pimienta en grano, tomillo y sal

Según el escritor romano Plinio el Viejo (23-79 d.J.C.), al género de las liebres pertenecen lo que los hispanos denominan cuniculi (conejos): son de una extraordinaria fecundidad, lo que hace que produzcan hambre en las islas Baleares, pues arrasan las cosechas... Para combatirlos, los habitantes de las islas pidieron al emperador Augusto el apoyo del ejército. Todo parece indicar que el conejo llegó a Europa desde la cuenca mediterránea en época relativamente reciente, pues no se re-

## PREPARACIÓN:

Limpiar bien el conejo y cortarlo en trozos.

Poner a calentar el aceite en una sartén, rehogar unos minutos el jamón y el tocino cortados en taquitos y añadir las cebollas y el ajo picados. Cuando está todo bien dorado, se saca y se reserva.

Sazonar los trozos de conejo y freír en el mismo aceite. Pasarlos a una cazuela de barro, rociarlos con el coñac y el vino blanco. Pelar los tomates, picarlos y añadirlos a la cazuela, espolvorear el conejo con tomillo, pimienta y sal y cubrir con el sofrito que teníamos reservado. Poner la cazuela al fuego, tapar y dejar cocer 30 minutos. A mitad de cocción se añaden los champiñones bien lavados.

Servir acompañado de las rebanadas de pan fritas.

presenta en pinturas rupestres y el propio nombre del conejo era inexistente en latín, que tuvo que tomarlo prestado de alguna lengua de la Península Ibérica, con una forma cercana al vasco *untxi*, o de un posible diminutivo *kun-txi*. Es posible que el francés *lapin* también derive de un término prerromano de la Península Ibérica, difundido en época temprana gracias al comercio de pieles de conejo llevadas al norte de Europa.



# Gallina en pepitoria



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 1/2 kg de gallina limpia y troceada
- 1 vaso de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 vasito de vino blanco
- 2 yemas de huevo
- 12 almendras tostadas
- ajo, azafrán y sal

Entre todas las aves, mención especial les merecieron a los cocineros medievales y renacentistas las gallinas. Rara era la casa o convento que no criara varias de estas aves. Según una antigua tradición, las gallinas debían cebarse de la siguiente manera para

## PREPARACIÓN:

Poner el aceite a calentar en una sartén y rehogar los trozos de gallina a fuego suave hasta que estén bien dorados. Pasarlos entonces a una cazuela de barro.

En el mismo aceite de rehogar la gallina, sofreímos la cebolla picada, los dientes de ajo también picaditos y finalmente agregamos la cucharada de harina y regamos con el vino. Cuando está en su punto, se cuele la salsa por el chino y se vierte sobre los trozos de gallina, dejándolos cocer lentamente durante 2 horas aproximadamente.

Aparte, en el mortero, se hace un majado con las yemas de huevo, unas hebras de azafrán y las almendras peladas y tostadas. Desleír con un chorrito de caldo y añadir al guiso cuando la gallina esté casi hecha. Servir en la misma cazuela, o si se prefiere, en una fuente.

**conseguir una carne sustanciosa, tierna y perfumada: con sopas de vino que las obligaban a engullir.**

# Huevos al plato



## INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 12 huevos
- 3/4 kg. de tomates
- 3 morcillas de cebolla o arroz
- 1/2 vasito de aceite
- queso rallado
- ajos, perejil
- sal

Los huevos si fueren frescos digiérense fácilmente. Dan al cuerpo mucho mantenimiento y muy presto restauran las fuerzas perdidas y acrecientan la virtud genital. Por donde cierta huéspedea que yo tuve en París, mujer ya en días empero casada con un mancebo, tenía muy gran razón y no menor vigilancia de hacerle sorber cuatro huevos frescos aca-

## PREPARACIÓN:

En una sartén poner el aceite a calentar y freír los tomates cortados en rodajas espolvoreados con ajo y perejil picados. Una vez fritas se sacan con cuidado para no romperlas y se colocan con cuidado en una fuente.

Cascar los huevos de 1 en 1 e ir colocándolos, procurando que no se rompan las yemas, por encima del tomate frito. Cortar las morcillas en rodajas e ir cubriendo los huecos que queden entre los huevos. Espolvorear todo con el queso rallado y meter la fuente al horno encendiendo sólo la parte de abajo, para que se cuajen bien los huevos y las yemas queden blandas. Retirar la bandeja del horno, sazonar y servir inmediatamente.

**bados de salir del vientre de la gallina cada mañana. La clara del huevo cruda refresca, aprieta, tapa los poros y mitiga la inflamación de los ojos. Aplicada súbito a las quemaduras del fuego, no deja levantarse ampollas y defiende el rostro contra el ardor del sol.**

**(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)**

# Manos de cerdo guisadas



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 4 manos de cerdo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias, 1 tomate y 3 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel y 1 rama de perejil
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 cucharada de pimentón
- agua, aceite y sal

La carne, ya sea de cerdo, ya sea de ave, fue siempre un bien escaso y caro, sólo accesible a los más pudientes. Las clases populares se veían obligadas a una alimentación basada en productos vegetales. Sólo se probaba la carne, en pequeñas cantidades, en fiestas y, normalmente, incorporada a guisos para sacarlas más provecho. De este mo-

## PREPARACIÓN:

Limpian las manos de cerdo y partirlas en dos a lo largo.

Ponerlas en una cacerola con 1 cebolla pelada y cortada en 2 trozos, las zanahorias peladas y en trozos, los dientes de ajo pelados y el laurel. Cubrirlo de agua fría y poner a cocer hasta que estén tiernas.

Una vez cocidas, escurrirlas bien y reservar. Pasar las verduras por el chino y reservar.

Aparte, en una sartén con aceite, sofreír las otras 2 cebollas muy picadas. Cuando está transparente añadir el pimentón y la harina sin dejar de mover. Añadir 2 cazos del agua de cocción de las manos y la salsa de las verduras. Dejar cocer todo unos 10 minutos a fuego lento. Servir muy calientes acompañadas de la salsa.

do, el pueblo tenía que recurrir a las carnes de peor consideración y menor precio, como la carne de animales viejos, machos sin castrar, vísceras, casquerías y despojos, como asaduras, vientres, patas, manos, callos...

# Sopa de pan



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 300 gramos de pan (mejor del día anterior)  
cortado en rebanadas muy finas
- 1 1/2 litros de buen caldo de huesos de vacuno y cerdo,  
zanahorias y puerros
- 150 gramos de punta de jamón
- 1 vaso de aceite
- sal

Conoce todo el mundo los puerros y tiénelos por abuelos de la cuaresma. Hállanse de ellos ordinariamente dos diferencias, porque unos tienen las cabezas muy gruesas, y los tallos sutiles y cortos a causa de que la mayor parte del mantenimiento se queda debajo de tierra, y otros tienen los tallos crecidos y las cabezas delgadas por la razón contraria. Tiénense por mejores, más tiernos y más delicados, los cabezudos, para el

## PREPARACIÓN:

Ponemos las rebanadas de pan en una cazuela de barro al horno, manteniéndolo a una temperatura media hasta que esté bien tostado. Retirar entonces la cazuela del horno y cubrir el pan con el caldo. Poner a cocer al fuego y dejar que hierva unos 30 minutos. 5 minutos antes de que termine la cocción, freír en una sartén los trocitos de jamón, y añadirselos a las sopas junto con el aceite de la fritura. Comprobar, antes de rectificar, el punto de sal, porque el jamón suele salar bastante. Servir muy caliente en la misma cazuela.

uso de medicina, y así poseen una virtud singular de mover la orina, y de adelgazar los humores gruesos y pegajosos, empero dan dolor de cabeza y engendra rústico aliento. Aunque sí se comen tras cominos o alcarovea, no se siente su hedor.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna*, Amberes, 1555)

# Yemas



## INGREDIENTES PARA 24 UNIDADES:

- 12 yemas de huevo muy frescas
- 1/4 kg de azúcar, 1/4 litro de agua
- 1 corteza de limón
- 1 trocito de canela en rama

Debajo de las manzanas llamadas médicas, porque nacen muy excelentes en la región de Media, se comprenden las Cidras, los limones, las limas, las toronjas y las naranjas. Todos estos frutos, aunque en forma y tamaño difieran, toda vía son dotados casi de la misma virtud y poseen las mismas partes. Así en invierno como en verano, todas están siempre verdes y horadadas de sutilísimos agujeros. No se ven jamás viudas de fruto estas plantas, porque siempre el uno sucede al otro. Producen unas flores suavísimas, ordinariamente dos veces al año, conviene a saber al entrar el invierno y después en la primavera, las cuales cocidas con miel o azúcar fortifican admirablemente el corazón y el estómago.

Todos estos frutos son muy valerosos contra en veneno y contra las picaduras de aquellas fieras que arrojan de sí ponzoña, pero principalmente el limón y la cidra. Refiere

## PREPARACIÓN:

Batir bien las yemas.

Aparte, en un cazo, poner el azúcar con el agua, la canela y la corteza de limón. Poner al fuego y dejar hervir aproximadamente 7 minutos hasta conseguir un almíbar a punto de hebra. Retirar la canela y la corteza de limón.

Bajar el fuego al mínimo e ir añadiendo poco a poco las yemas al almíbar sin dejar de batir para que se vayan cuajando pero sin hervir.

La crema estará lista cuando se desprege de las paredes del cazo. Pasarla a una fuente y dejar templar.

Una vez que se ha enfriado formar bolitas, rebozarlas en azúcar y colocarlas en moldes de papel. Mantenerlas en sitio fresco.

Ateneo, autor no vulgar ni liviano, que siendo condenados en Egipto dos malhechores a ser mordidos por Áspide para que, según las leyes del reino, así feneciesen sus vidas y habiendo entrambos comido una cidra, que les fue presentada cuando los llevaban al lugar de la ejecución, aunque fueron después acerbamente mordidos de la cruel fiera, no sintieron en sus personas daño ni perjuicio alguno. De lo cual atónito el Príncipe de aquella tierra quiso saber si habían tomado alguna cosa contra el veneno y no hallando que hubiesen comido otra cosa sino solamente la cidra, ordenó que el día siguiente al uno de ellos se le diese otra a comer y al otro nada y que de nuevo los llevasen a ajusticiar. Lo cual puesto luego por obra, el que comió la cidra fue libre y el otro en breve tiempo expiró todo livio e hinchado.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

20. No comer, ni beber, sino a las horas acostumbradas,  
y entonces dar muchas gracias a Dios.
39. De la comida si está bien, o mal guisada,  
no se queje, acordándose de la hiel,  
y vinagre de Jesucristo.
40. En la mesa no hable a nadie,  
ni levante los ojos a mirar a otra.  
Considerarla mesa del cielo, y el manjar d'ella,  
que es Dios, y los convidados, que son los ángeles:  
alce los ojos a aquella mesa, deseando verse en ella.
49. Cosa particular de comida,  
o vestido, no la pida, sino con grande necesidad

*Algunos avisos de Santa Teresa a sus monjas*

# Alcalá de Henares

[ Madrid ]





# RECETAS



Carne de membrillo  
Cochinillo asado  
Cocido madrileño  
Duelos y quebrantos  
Migas con chocolate  
Pisto manchego

# Carne de membrillo



## INGREDIENTES:

1 1/2 kg de membrillos maduros

1 1/4 kg de azúcar

agua

Son muy útiles los membrillos así en salud como en uso de medicina. Porque se hace de ellos aceite, vino jarabe, almíbar, jalea, mermelada y otras muchas cosas cordiales y confortativas del estómago. Los membrillos de su natura son fríos y estípticos. Comidos antes de las otras viandas, restriñen el vientre, pero si se co-

## PREPARACIÓN:

Se limpian los membrillos sin pelarlos y se trocean, quitándoles el corazón. En un cazo con agua fría se cuecen a fuego mediano hasta que estén blandos (aprox. una hora) y luego se deshacen (se pueden triturar con una batidora); el puré resultante se devuelve al cazo, donde se le añade el azúcar y donde cuecen otros 30 minutos; se tendrá cuidado de remover con cuchara de madera para que el jarabe no se pegue.

Luego, se echa en un tamiz fino o en un paño de cocina para que escurra todo el líquido y la masa aún caliente se vierte en un molde para que adquiera la forma que se le quiera dar.

Se saca del molde cuando esté frío y se puede servir con un poco de queso manchego.

men después, relájale, comprimiendo. Cocidos con vino tinto y aplicados sobre el vientre y el estómago en forma de emplasto, con polvo de coral y de rosas, restriñen la difteria y el flujo que produce la flaqueza de estómago.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Cochinillo asado



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 cochinillo de 3 kg
- 1/4 litro de agua
- 100 gr. de manteca de cerdo
- 4 dientes de ajo

A principios del siglo XVI aún no se había establecido el uso del tenedor, que empezó a generalizarse desde Florencia y Venecia (aunque algunos hablan de Bizancio como el origen de su uso). Los primeros en utilizar el tenedor fueron la realeza de los Austrias, así como la alta nobleza. Pero antes del siglo XVI, cuando se servía en los festines cor-

## PREPARACIÓN:

Limpiar el cochinillo, partirlo en dos a lo largo y sazonar.

Ponerlo en una fuente de horno con la piel hacia abajo y añadir el agua. Meter en el horno, precalentado 10 minutos antes, y asarlo a 120° C durante 1 hora, rociándolo de vez en cuando con su propio jugo. Transcurrida la hora, dar la vuelta al cochinillo, pinchar la piel y untarla con la manteca y el ajo picado. Meter otra vez al horno durante 45 minutos a temperatura un poco más alta para que quede bien tostado. Servir trinchado en trozos grandes.

tesanos una pieza de asado, entraba en escena el trinchador, el “cortador de cuchillo”, quien se encargaba con el trinchete de cortar la pieza por sus coyunturas naturales. Luego, el comensal tomaba el trozo con los dedos y se lo llevaba a la boca. Las buenas maneras indicaban que sólo se utilizaran tres dedos: el índice, el corazón y el pulgar.

# Cocido madrileño



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1/4 kg de garbanzos
- 1/2 repollo, 2 zanahorias y 3 patatas
- 1/4 kg de morcillo
- 1 hueso de caña y 1 pechuga de gallina
- 1 chorizo, 1 morcilla y 1 punta de jamón
- 150 gramos de tocino entreverado
- un puñado de fideos finos y sal

Muchas especies hay de garbanzos; empero las que todo el mundo conoce son tres: la blanca, la roja y la negra. Llamáronle los antiguos al garbanzo negro, arietino, que quiere decir carneruno, por ser a la cabeza del carnero muy semejante; los garbanzos rojos se llamaron venéreos, porque provocan mucho a la lujuria. Engendran los garbanzos muchas ventosidades y son productivos de esperma, por donde no es maravilla que inciten a fornicar. En forma de emplasto, se aplican contra las verru-

## PREPARACIÓN:

Poner los garbanzos en remojo la víspera con agua templada y sal.

Ecurrirlos del agua del remojo y ponerlos en una cacerola, metidos en una redcilla, junto con el morcillo, las zanahorias, el hueso, el jamón, y el tocino. Poner al fuego y cuando rompa el hervor bajarlo al mínimo, para que se vayan haciendo lentamente. Cuando haya transcurrido aproximadamente 1 hora, añadir la pechuga y el chorizo. Dejar cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

Separar el caldo necesario para preparar la sopa y cocer los fideos.

Picar el repollo, lavarlo bien y ponerlo a cocer aparte con las patatas peladas y enteras. Cuando está tierno, se escurre bien del agua de cocción.

Servir primero la sopa en sopera aparte. Después, en una fuente la carne partida en trozos, el chorizo, la morcilla y el tocino también en trozos y el tuétano del hueso, y en otra fuente los garbanzos, el repollo, que se puede rehogar con ajo, las patatas y las zanahorias.

Acompañar con una salsa de tomate casera y bola, que se prepara mezclando bien, 100 gramos de pan del día anterior, 1 huevo, un poco de tocino del cocido, 1 diente de ajo picado, perejil picado, un chorrito de aceite, unas cucharadas del caldo del cocido y sal.

gas; para extirpar las verrugas pendientes y las que parecen hormigas, suelen algunos, cuando hay luna nueva, tocar cada una de ellas con un propio garbanzo, y después, atando los tales garbanzos en un pañico de lienzo, mandar a los enfermos que los arrojen atrás y de esta manera piensan que se caerán las verrugas.

(Dioscórides, *Comentarios del Dr. Laguna, Amberes, 1555*)

# Duelos y quebrantos



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

1/4 kg de tocino entreverado

150 gr. de jamón

2 chorizos

12 huevos

Sobre el origen del nombre de este plato, citado en las primeras líneas del *Quijote*, los críticos no se han puesto de acuerdo. Algunos lo relacionan –más bien siguiendo los modos de la etimología popular–, con el “duelo” que sentían los dueños del ganado cuando moría alguna res, ya que era costumbre que se la llevaran los pastores, con la que hacían y acecinaban los tasajos. Para otros autores, en cambio, no hay que buscar

## PREPARACIÓN:

Cortar el tocino y el jamón en trozos pequeños. Pelar los chorizos y desmenuzarlos.

Poner una sartén a calentar a fuego suave y echar los trozos de tocino para que vayan soltando la grasa. Cuando hayan quedado reducidos a la mitad, subir el fuego y añadir el jamón y los chorizos. Rehogar todo el conjunto mezclando bien con una cuchara de madera durante unos minutos.

Aparte, batir los huevos como para tortilla y poco a poco ir echándolos sobre el resto de los ingredientes de la sartén sin dejar de mover para que queden bien cuajados. Servir entonces bien calientes. No es necesario sazonar porque jamón y el tocino ya resultan bastante salados.

en el nombre ningún origen figurado, ya que sería el nombre popular de los “huevos con torreznos”, que por su gusto y agasajo, se le conoce también como el “chocolate de La Mancha”. Y agasajada -y harta- debió quedar doña María de Austria, la viuda del rey Felipe IV, quien comió “duelos y quebrantos” un domingo, por el año de 1669, en casa de unos pastores que le dieron hospedaje.

# Migas con chocolate



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

Chocolate

1 hogaza de pan (mejor del día anterior)

100 gr de chorizo

100 gr de tocino entreverado

4 pimientos secos, aceite, 3 cabezas de ajo

1 cucharada de pimentón, sal

Los pueblos indios de América tropical, como los itza y los maya, apreciaban el cacao, llegando a utilizarlo como moneda. Colón trajo a España los primeros granos de cacao en 1502, pero hasta bien entrado el siglo XVI no se empezó a cultivar, gracias a las informaciones de Hernán Cortés, a quien el rey azteca Moctezuma había ofrecido una bebida amarga llamada "xocotlatl" ("agua de fruta"). A Carlos V y a la nobleza le gustó la bebida, que se endulzaba con azúcar, miel y vainilla, lo que la hacía objeto de lujo por su elevado precio. Los monasterios se especializaron en la elaboración del cacao, que fue monopolio de la Corona durante más de un siglo. La competencia de Holanda fue grande y aún hoy se mantiene como primer exportador mundial del cacao elaborado.

## PREPARACIÓN:

Poner un buen chorro de aceite en una sartén a calentar y freír los dientes de ajo hasta que estén dorados. Sacarlos y reservarlos.

En el mismo aceite se sofríen el jamón, el chorizo y el tocino cortados todos ellos en trozos mas bien pequeños.

Cuando están listos se añaden los ajos y el pimentón y se riega el conjunto con 1 vaso de agua aproximadamente. A continuación, se agrega el pan, cortado primero en rebanadas y luego en trocitos dándole vueltas para que las migas se vayan empapando del líquido y queden bien rehogadas. Sazonar con sal y servir con chocolate caliente por encima.

Los matrimonios de las princesas españolas Ana de Austria con Luis XIII de Francia (1615) y de María Teresa con Luis XIV (1660) difundieron la fama del cacao en Francia. A mediados del siglo empezó a consumirse en Inglaterra, llegado desde Jamaica. En Austria se empezó a tomar a comienzos del siglo XVIII, convirtiéndose muy pronto en la bebida nacional y algo semejante se puede decir de Estados Unidos, hoy el mayor consumidor de chocolate. A partir del siglo XIX aparece el chocolate sólido. La primera fábrica suiza es de 1819, pero hasta 1875 no aparece el chocolate con leche que ha dado fama a este país.

# Pisto manchego



## INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS:

- 1 kg de pimientos verdes o rojos
- 1/2 kg de calabacín
- 3/4 kg de tomates
- 1/2 kg de cebollas
- 1 vasito de aceite
- 150 gr. de jamón
- sal

El origen del tomate hay que buscarlo en tierras andinas; allí lo cultivaban los aztecas, y de su lengua, el nahua, le viene el nombre: *tomatl*, que significa 'fruta hinchada'. Fue introducida en Europa después del Descubrimiento de América, junto a otros productos como el maíz, la patata, el chile o la batata. Al inicio, el tomate no se consideró comestible, ya que en su composición se encuentra la "solanina", un alcaloide

## PREPARACIÓN:

Lavar bien las verduras y picarlas en trozos no muy menudos. En una sartén poner el aceite a calentar y freír, por este orden y por separado, los pimientos, los calabacines, los tomates y la cebolla. Una vez hechos se vuelven a poner en la sartén todos juntos, se sazonan y se sofríen unos minutos. Añadir finalmente y si se quiere, el jamón cortado en cuadraditos. También pueden añadirse unos huevos y servir el pisto cuando empiecen a cuajarse.

que está presente en las hojas y en los frutos inmaduros y que puede producir vómitos y diarreas. De ahí, que sólo se utilizara como planta ornamental: en los jardines franceses del siglo XVIII aparece con cierta frecuencia. Habrá que esperar hasta el siglo XIX para comprobar cómo el tomate pasa a ser parte importante de la dieta, especialmente en la Mediterránea.

# LA GASTRONOMÍA EN LA LITERATURA

Hizo Sancho lo que su señor le mandaba, y, poniendo la silla a Rocinante y la albarda al rucio, subieron los dos, y paso ante paso se fueron entrando por la enramada.

Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo; y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro de carne: así embebían y encerraban en sí carneros enteros, sin echarse de ver, como si fueran palominos; las liebres ya sin pellejo y las gallinas sin pluma que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos, colgados de los árboles para que el aire los enfriase.

Contó Sancho más de sesenta zaques de más de a dos arrobas cada uno, y todos llenos, según después pareció, de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo, como los suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos, puestos como ladrillos enrejados, formaban una muralla, y dos calderas de aceite, mayores que las de un tinte, servían de freír cosas de masa, que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zabullían en otra caldera de preparada miel que allí junto estaba.

Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta: todos limpios, todos diligentes y todos contentos. En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones, que, cosidos por encima, servían de darle sabor y enternecerle. Las especias de diversas suertes no parecía haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto en una grande arca. Finalmente, el aparato de la boda era rústico, pero tan abundante que podía sustentar a un ejército.

*Miguel de Cervantes,  
El Quijote, II, cap. 17*

# ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

Albóndigas de bacalao .....	44
Bacalao a la riojana .....	12
Cangrejos de río .....	28
Caparrones con tropiezos .....	14
Cardo con almendras .....	16
Carne de membrillo .....	92
Chanfaina .....	60
Cochinillo asado .....	94
Cocido madrileño .....	96
Codornices de Tierra de Campos .....	46
Conejo a la cazadora .....	76
Cordero asado .....	30
Duelos y quebrantos .....	98
Fritada .....	18
Gallina en pepitoria .....	78
Hornazo salmantino .....	62
Huesillos de Béjar .....	64
Huevos al plato .....	80
Lebrada de "Pregonaos" .....	66
Leche frita .....	48
Lentejas guisadas .....	32
Manos de cerdo guisadas .....	82
Migas .....	50
Migas con chocolate .....	100
Perdices en escabeche .....	34
Perdices estofadas .....	68
Pichones rellenos .....	52
Pimientos rellenos a la riojana .....	20
Pisto manchego .....	102
Pochas con codorniz .....	22
Queso de Burgos con miel y nueces .....	36
Sopa de harina tostada .....	54
Sopa de pan .....	84
Sopas de ajo a la burgalesa .....	38
Truchas escabechadas .....	70
Yemas .....	86









Tenemos la esperanza de que este libro despierte los sentidos y contribuya a difundir entre nuestros visitantes el interés por la gastronomía del Camino de la Lengua, tan rica y variada como los paisajes que se pueden ver en el mismo o tan atractiva como sus monumentos.

