

# El portentoso encuentro de las cocinas cristiana, judía y musulmana

↔ Almodóvar



Aunque la cocina española es el resultado de múltiples influencias culturales como la púnica, romana, visigoda, europea y americana, en la trabajosa construcción de su andamiaje concurre además la fructífera circunstancia de una convivencia, más o menos armoniosa y durante nada menos que cerca de ocho centurias, de los hábitos, usos y costumbres condumiarios de los tres grandes recetarios que se corresponden con las otras tantas culturas alimentarias y gastronómicas de las religiones cristiana, judía y musulmana.

Así, durante ese inmenso periodo que formalmente conocemos como Edad Media, que para el caso español abarca desde el inicio de la conquista de la península ibérica que se inicia en abril de 711 tras el desembarco de las tropas al mando del militar bereber Tárig ibn Ziyad en Gibraltar y que concluirá con la toma de Granada y la anexión del Reino nazarí a la Corona de Castilla por los Reyes Católicos, en enero de 1492, se ira gestando una auténtica koiné coquinaria en la que cada una de las cocinas aportan interesantísimos elementos a las otras para asentar finalmente un fogón

comunitario en la que será muy difícil deslindar orígenes y preeminencias.

## SEFARAD DE LAS ADAFINAS

Los judíos españoles fueron llamados sefarditas en razón de un topónimo que aparece solo una vez en los textos bíblicos, concretamente en el *Libro de Abdías*, y que remite a la península ibérica. Aunque no es posible precisar el primer contacto de este pueblo con aquello que con los siglos llegaría a ser España, algunos estudiosos asocian el país bíblico de *Tarsis* con la civilización de *Tartessos* que se desarrolló en el triángulo que hoy forman las provincias de Huelva, Cádiz, Sevilla y Badajoz.

De ser eso cierto, los contactos de judíos y “españoles” se remontarían a los tiempos del reinado de Salomón, entre los años 965 y 928 a.C. por lo que estaríamos ante la primera cocina de base religiosa en el territorio hispano. En todo caso, sí que sabemos con certeza que cuando se publicó el edicto de su expulsión en 1492, y atendiendo a los estudios de la Federación de Comunidades Judías en España, el colectivo estaría constituido por entre cuarenta mil y cincuenta mil personas.

De las tres cocinas “del Libro”, la judía es, con mucho, la más condicionada por los preceptos religiosos. En el Levítico se explicitan multitud de prohibiciones, como, por ejemplo: “*Todo animal de casco partido y pezuña hendida y que no rumie lo comeréis, pero no comeréis los que sólo rumian o sólo tienen partida la pezuña*”. Así, los judíos no pueden probar conejo o liebre, por ser rumiantes sin la pezuña partida; ni jabalíes, camellos o caballos, que tienen la pezuña partida, pero no son rumiantes.

En lo que se refiere a los peces, de mar o de río, sólo pueden comerse aquellos que tengan aletas y escamas, al tiempo que se excluyen todos los moluscos y crustáceos.

Otros dos preceptos que condicionan fuertemente la coquinaria hebrea son la prohibición de comer la san-

gre de los animales y guisarlos en la leche de su madre, lo que, entre otras cosas, implica tener que dejar pasar varias horas entre una comida de carne y la ingestión de un producto lácteo, y la necesidad de disponer en el hogar de un doble juego de vajilla y cubertería, para separar los destinados a la carne y los utilizados para cualquier receta que incluya leche.

La cocina española tradicional e identitaria es tributaria de bastantes platos judíos, entre los que cabe citar el pisto manchego primitivo (es decir, sin tomate ni pimienta, que para eso habría que esperar al descubrimiento de América), las berenjenas en varias elaboraciones, especialmente con queso, o los pescados rellenos que ellos llaman *idish*, pero lo más sustancial de esa contribución al recetario hispano, sin duda, es la olla medieval, renacentista y barroca, y todos los cocidos que han llegado intactos a las mesas de nuestros días.

Más que probablemente, la olla podrida y el cocido tienen su antecedente en la *adafina*, cuya invención mítica algunos atribuyen a santa Ana, la madre de la Virgen María, y que los hebreos preparaban a partir de la tarde del viernes, para celebrar la fiesta semanal del *shabbat* en la que no pueden tener contacto con el fuego.

En su versión de pompa y circunstancia, la olla judía se hacía con garbanzos, fideos, cordero, ternera, pollo, verduras y huevos duros. Como después ocurriría con la olla podrida y el cocido, la adafina era una comida completa que se servía en tres vuelcos: una sopa preparada con el caldo; un plato de garbanzos y verduras, adornado con los huevos duros partidos en mitad; y un tercero de carnes.

Otros platos señeros de la cocina sefardí fueron los *fartalejos*, de queso fresco, huevo duro, hierbabuena y mejorana; la *hodra* o sopa de las siete verduras; la *orisa*, guiso de cordero con cebolla, ajos, huevos duros, pimentón de ñoras y azúcar moreno; o el pescado *cocho*, mero frito con ajos, ñoras, cilantro y cominos, acompañado de habas cocidas.

**La cocina española tradicional e identitaria es tributaria de bastantes platos judíos, entre los que cabe citar el pisto manchego primitivo (es decir, sin tomate ni pimienta, que para eso habría que esperar al descubrimiento de América), las berenjenas en varias elaboraciones, especialmente con queso, o los pescados rellenos que ellos llaman idish, pero lo más sustancial de esa contribución al recetario hispano, sin duda, es la olla medieval, renacentista y barroca, y todos los cocidos que han llegado intactos a las mesas de nuestros días**

Tras la orden de expulsión, los judíos conversos, llamados despectivamente “marranos”, se esforzaban para demostrar su nueva fe católica sustituyendo la carne de cordero o ternera en su adafina, por carne y embutidos de cerdo, con atención especial a la morcilla, cuyo consumo infringía un doble precepto mosaico, por estar hecha a base de cerdo y de sangre, alimentos rigurosamente prohibidos. De ahí quizá, que, embuchados, hayan llegado hasta el presente en la expresión “que te den morcillas”, aunque otras fuentes apunten a la costumbre de dejarlas a disposición de los perros callejeros, debidamente mezcladas con estricnina, para combatir las cíclicas epidemias de rabia.

### LAS DOS CARAS DE LA COCINA CRISTIANA

La culinaria de la población cristiana, inicialmente sometida por la invasión musulmana y progresivamente victoriosa frente a la ocupación, tuvo siempre la doble faz del mísero yantar para la inmensa mayoría del pueblo campesino y artesano, frente a la obscena opulencia del legendario banquete medieval.

El grueso de la población cristiana de la época comía un bocado antes del alba y del comienzo de la faena, un tentempié como almuerzo a pie de labor y algo parecido a una cena formal cerca del anochecer. La base de este escuálido régimen dietético era siempre el pan, hasta el punto de que llegó a ser sinónimo de cualquier alimento o festín. Los humildes lo comían de pésima calidad y cuando podían. Normalmente, la harina de trigo, mezclada con la de cebada o centeno, se molía a mano por lo cual tenía gran cantidad de salvado. Pero, habitualmente, el pan se sustituía por tortas o gachas de cebada, mijo, alforfón, y se acompañaba de potajes a base de harina de legumbres como habas, guisantes y lentejas. El humilde yantar siempre se acompañaba de vino aguado, considerado también como alimento.

Otra alternativa común eran los potajes de farro, preparados con cebada a medio moler, que, tras ser cernida y remojada, se cocía en un caldo ilustrado por algún trozo de tocino o de tasajo de cabra; los *formigos*, que consistían en una especie de migas a base de sémola de trigo o miga de pan, muy similares al árabe “alcuzcuz”, a las que cuando se podía se las acompañaba con torreznos o tocino frito; el avenate, a base de harina de avena y leche de almendras; el *ordinate*, de harina de cebada, almendras crudas y alguna carne de despojos; y las talvinas, de harina de trigo, cuscurros de pan frito y almendras fritas.

Las legumbres ocupaban el segundo lugar en el cotidiano yantar. Los más humildes comían lentejas y arvejas. Con garbanzos y habas, más que guisos se hacían pan

y gachas, aunque los primeros se popularizaron con la eclosión de la olla, heredera, como se dijo, de la adafina judía. No obstante, la cocina de legumbres también formó parte importante de la cocina conventual y de los menús de abstinencia en todos los tramos del escalafón social.

El consumo de arroz, cocido en caldo de carne o en leche de cabra u oveja, se extendió a partir de las pestes y hambrunas del siglo XIV, aunque bastante antes ya formaba parte de los recetarios árabes y judíos, cuya influencia siempre fue notoria en los reinos cristianos.

Respecto a las hortalizas, se comían mucho más por obligación que por devoción, ya que, además de ser consideradas por la ciencia médica oficial como indigestas y “de poco mantenimiento”, había pocas y mal seleccionadas. Algunas, hace tiempo que desaparecieron de los campos y huertas, como la oruga, una crucífera de sabor picante con la que se hacían varios tipos de sopas. No obstante, la necesidad obliga, cebollas, ajos, coles, nabos, zanahorias, bledos y berzas estuvieron siempre presentes en los pucheros y potajes de los desheredados. Papel muy destacado tuvo la berenjena, que junto al cordero se constituyó en el nexo común a las tres culturas culinarias. También había guisos específicos de temporada, como el higate, que se preparaba con higos y brevas.

La carne fue un raro y hasta desconocido exotismo para campesinos, siervos y otros grupos desamparados que a lo más que les era dado acceder era a tasajos (carne seca y ahumada de ovino o de vaca vieja) y a la porción más innoble de la matanza del cerdo: menudos, tocino de mala calidad y unto, tocino enranciado, para aderezar guisos y potajes.

Pescado fresco, excepto en la costa, se comía poco debido a la dificultad de conservarlo y transportarlo, pero como su demanda era mucha a partir del momento en que la Iglesia impuso la cuaresma de cuarenta días y un sinnúmero de jornadas de abstinencia, se recurrió al cecial o seco y salado, del que por supuesto había muchas categorías y calidades. Además del muy católico bacalao, se hacían ceciales de congrio, de pescada, de la quijotesca truchuela, de atún, de cazón, de pulpo para consumo de arrieros y muleros, de melva, subespecie del atún, de sardina o de lija.

### COMIDA DE NOBLES, RICOS Y PODEROSOS

Frente al estado de continua emergencia alimenticia del campesinado, nobles, caballeros y clero, se regalaban con fastuosos banquetes. Los excesos en la mesa eran tales que ya en el siglo XIII constan peticiones orientadas a limitarlos en alguna medida.

**El consumo de arroz, cocido en caldo de carne o en leche de cabra u oveja, se extendió a partir de las pestes y hambrunas del siglo XIV, aunque bastante antes ya formaba parte de los recetarios árabes y judíos, cuya influencia siempre fue notoria en los reinos cristianos**

A iniciativa del rey Alfonso X, las Cortes, reunidas en Valladolid en 1258, recogen la indicación de que los señores limiten sus pitanzas a dos carnes en la comida y una en la cena; es decir, tres fuentes diarias y a otras tantas en pescados de vigilia; más caza y marisco aparte. Verdaderamente aturdidor en un contexto en el que la mayoría de la población probaba la carne una o dos veces al año.

Del cerdo se hacían potentes embutidos; chorizos y morcillas que nunca faltaban en las despensas de los nobles y prelados. También se comía jamón, pero la carne que marcaba de manera más indeleble la distancia entre clases era la caza. Los nobles y poderosos mantuvieron el privilegio del arte cinegético, como un ejercicio preparatorio e imprescindible para la formación bélica que les era consustancial. De hecho, entre guerras constituía la casi única actividad de la clase alta.

Carnero y cabrito se preparaban en potaje, en adobo, con tocino o con higadillos de ave, aunque a veces la complejidad del guiso era extraordinaria, de lo que es buen ejemplo la lebrada o potaje de juntada, que consistía en hacer una liebre asándola en primer lugar, sofriéndola después y guisándola finalmente con cebolla, hígados, almendras y huevos.

Entre las estrellas culinarias de las clases dominantes, Ruperto de Nola, Robert de Noia o mestre Robert, en su libro *Art de Coch* publicado por primera vez en 1520 y sin duda el más influyente en el gusto aristocrático de su tiempo, cita solo tres platos: “...de cuantos manjares hay en el mundo son la flor estos tres y más principales, y son éstos: Salsa de pavo, Mirraustre y Manjar blanco, las cuales deben ser coronadas de una corona real cada una por sí, porque comúnmente son la flor de todas las otras y primeramente de la salsa común”.

Por lo que se refiere a la dulcería, formaba parte sustancial y protagonista del banquete y se agrupaba en cuatro grandes apartados: dulces de frutas; sopas o cremas dulces; frutas de sartén; y dulces de queso.

Capítulo aparte en el periodo lo constituye la casquería. La tan hispana cultura culinaria de los despojos podría pensarse limitada a las mesas humildes, pero en realidad de la misma participaron todos los estamentos sociales, debido en gran parte al privilegio, castellano y leonés de una abstinencia atenuada para los sábados. Este curioso relajamiento del precepto religioso permitía comer la llamada grosura (algo así como carne de segunda, que incluía despojos de toda índole) los sábados (de allí nombres como el sabadiego asturiano) y de ello se beneficiaban especialmente los que podían comer habitualmente carne.

Esta circunstancia abrió las puertas a un amplio recetario en este campo. Con manos de ternera se hacía una gelatina llamada *hiladea*, y, con manos de carnero, un potaje aderezado con salsa de almendras, jengibre y azúcar. Con cabrito se preparaban la *gastronada dorada*, a base de cabezas y asaduras, garbanzos, huevos y especias; las *rorolas*, fritura de hígados, pan, huevos, queso y especias a discreción, y el *frejunate*, mezcla de asaduras de cabrito y carnero, con cebollas, tocino, migajón de pan empapado en vinagre y remate de huevos escalfados.

**LA GENEROSA HERENCIA MUSULMANA Y ANDALUSÍ**

Los conquistadores musulmanes de la península asumieron los avances de la agricultura romana y además emprendieron, casi inmediatamente, la tarea de su modernización y puesta al día mediante sistemas de irrigación que hicieron fértiles los páramos y brezales. Plantaron higueras, granados (de los que llegaron a existir once variedades), limoneros, naranjos ácidos (la naranja dulce que hoy tomamos no llegaría hasta el siglo XVI), palmera datilera, cerezos, manzanos y perales, pero la base de la alimentación en general, y casi exclusiva para los estamentos populares, siguieron siendo los cereales (trigo, cebada, avena, sorgo y centeno en zonas frías), razón por la cual cualquier episodio de mala cosecha o pérdida de la misma devenía en carestías y hambrunas.

También se cultivaban y consumían abundantemente (quienes podían) legumbres, como garbanzos, lentejas y altramuces, y una gran variedad de hortalizas: puerros, espárragos, berenjenas, calabazas, acelgas, zanahorias, alcachofas o varios tipos de lechuga y escarola.

Respecto a las carnes, aquellos pocos que las tenían a su alcance, debían respetar lo escrito en el Corán: “Os están prohibidos para comer los animales muertos, la sangre, la carne de cerdo, y todo animal, que se haya sacrificado a otro que a Dios; y todo animal ahogado, y que haya sido muerto de golpe, caída, o herida de



cuerno, y los que hayan sido presa de una fiera, con excepción de aquellos, que, cogiéndolos aún vivos, los mataseis vosotros mismos, por una sangría”.

Así, y a diferencia de los preceptos judíos antes mencionados, la norma no afectaba tanto a las especies animales, a excepción por supuesto del cerdo, como a la forma del sacrificio que, por su variedad y extensión, acabará convirtiéndose en ritual. De entre todas las carnes, la estrella, era y sigue siendo en los países árabes, el cordero, que se preparaba en un sinnúmero de recetas y presentaciones.

El aceite de oliva, ante esta prohibición coránica de consumir manteca o grasa de cerdo, fue siempre protagonista de las elaboraciones culinarias. Se producía y comercializaba en tres tipos o calidades. Las aceitunas se curaban y aliñaban para comerlas solas o como aderezo en los guisos.

La cocina de Al-Ándalus compone un variado recetario que en la mayoría de los casos influyó y se vio influida por las cocinas cristiana y judía con las convivió durante siglos. Los que tenían acceso a la carne, solían degustar la *altamandria*, un picado de pollo, gallina, paloma y pájaros, que se cocía con arroz y se aderezaba con varias especias; el cordero con huevos; la *kubba*, de carne de cordero deshuesada, picada y macerada, con la que se amasaba una pasta que se servía con distintas guarniciones; la *atriyya*, carne de cordero cocida con cebolla, aceite, fideos finos, cilantro seco, pimienta, canela y jengibre; o el plato que menciona el erudito persa Al-Razi a base de jarrete de ternera, cocido con cebolla, ajos, apio, cilantro, perejil, azafrán, ramas de canela y hojas de hierbabuena.

Platos comunes a todas las categorías sociales, aunque con variantes ricas y pobres al modo de la olla

cristiana, eran la *harisa*, con harina de trigo u otro cereal y gallina deshuesada; la *sajina*, una suerte de gachas de harina en la que se cocían verduras; el *alcuzcuz*, pasta de harina y miel que se amasaba en granitos redondos y se cocía al vapor de agua.

Pescado se comía poco, fresco en la costa y en salazón en el interior, aunque fue muy popular un aperitivo a base de una pasta preparada de forma similar al mencionado *kubba* de carne, o el almidonado, pescado picado en forma de albóndigas con pimienta, cilantro seco y canela, rebozado de harina de trigo y frito en aceite de oliva.

Los pobres, pertinaces más que en sus gustos en sus escasísimas posibilidades a lo largo de los siglos y, en general, ajenos a los cambios de usos y costumbres gastronómicas, se aferraban a las gachas de harina de lo que hubiera: cereales y legumbres, acompañadas de hortalizas o trozos de casquería ajena al cerdo, aunque de vez en cuando se permitían algunas gollerías como las zanahorias que figuran en el recetario *Fadálat al-Jiwán/ La virtud de la mesa*, del jurista, poeta y gastrónomo murciano Ibn Razin, cocidas en aceite de oliva, molla de pan empapada en vinagre, ajo tostado, alcaravea y mostaza en grano.

Con todo, la más notable aportación de la cocina musulmana a la hispana fue el método de procesamiento y conservación de los alimentos que consiste en el precocinado dentro de un caldo de vinagre, aceite de oliva frito y vino, aderezado con laurel y pimienta en grano, que recibe el nombre de escabeche; una voz que aparece por primera vez por escrito en el *Libro de los Guisados* de Ruperto de Nola que se edita en Toledo en 1525 y que es traducción de la edición cata-

**La más notable aportación de la cocina musulmana a la hispana fue el método de procesamiento y conservación de los alimentos que consiste en el precocinado dentro de un caldo de vinagre, aceite de oliva frito y vino, aderezado con laurel y pimienta en grano, que recibe el nombre de escabeche; una voz que aparece por primera vez por escrito en el Libro de los Guisados de Ruperto de Nola que se edita en Toledo en 1525**

lana de 1520, donde aparece como *escabeig*, aunque tal denominación ya había emergido en tres recetas que figuran en el anónimo catalán *Llibre de Sent Soví*, de 1324.

Así, sobre base musulmanas y antes persas, España hizo uno de los más valiosos regalos a la cocina occidental, porque, aunque los alimentos más populares en escabeche sean los pescados, especialmente bonito, atún, salmón, sardina, melva, caballa, mejillón y calamar, el proceso coquinario se extiende a las carnes de pollo, cerdo, gallina, pavo, perdiz, codorniz o conejo, y hortalizas como champiñón, espárrago, berenjena y patata o frutas como la fresa.

### Y LA FUSIÓN SE HIZO LOZANA

La exitosa amalgama de las cocinas judía, cristiana y musulmana tiene su correlato perfectamente resumido en el discurso de Aldonza, protagonista principal de la novela en forma de diálogo *Retrato de la Lozana andaluza*, publicada en Venecia en 1528, muy probablemente escrita por el clérigo español Francisco Delicado que había huido un año antes de Roma tras el "Saco" de la "Ciudad Eterna" por las tropas hispano-alemanas del Emperador Carlos V.

La joven, empujada por las circunstancias y el hambre, se ve forzada a ejercer la prostitución y en la relación de méritos que exhibe para entrar en el puplaje, además de los más evidentes y derivados de su gran atractivo físico, enumera sus muchas habilidades culinarias, según dice instruidas a conciencia por su abuela, a quien se refiere en estos términos: "... en su poder deprendí hazer fideos, empanadillas, alcuzcuçu con garbanzos, arroz entero, seco, grasso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro verde, que se conocían las que yo hazía entre ciento. Mirá, señora tía, que su padre de mi padre dezía: "¡Estas son de mano de mi hija Aldonça!" Pues, ¿adobado no hazía? Sobre que cuantos traperos había en la cal de la Hería

*querían proballo, y máxime cuando era un buen pecho de carnero.*

*Y ¡qué miel! Pensá, señora, que la teníamos de Adamuz, y çafrán de Peñafiel, y lo mejor del Andalucía venía en casa desta mi agüela. Sabía hazer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfaxor, textones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, xopaipas, hojaldres, hormigos torçidos con azeite, talvinas, çahinas y nabos sin toçino y con comino; col murciana con alcaravea, y "olla reposada no la comía tal ninguna barba».*

*Pues boronía ¿no sabía hazer?: ¡por maravilla! Y çaquel de berengenas moxíes en perfición; çaquel con su agico y cominico, y saborcico de vinagre, esta hazía yo sin que me la vezasen. Rellenos, cuajarejos de cabritos, pepitorias y cabrito apedreado con limón çeutí. Y çaquelas de pescado çecial con oruga, y çaquelas moriscas por maravilla, y de otros pescados que serían luengo de contar. Letuarios de arrope para en casa, y con miel para presentar, como eran de membrillos, de cantueso, de uvas, de berengenas, de nuezes y de la flor del nogal, para tiempo de peste; de orégano y de hierbabuena, para quien pierde el apetito. Pues ¿ollas en tiempo de ayuno?*

*Estas y las otras ponía yo tanta hemencia en ellas, que sobrepujaba a Platina, De voluptatibus, y a Apicio Romano, De re coquinaria, y dezía esta madre de mi madre: «Hija Aldonça, la olla sin çebolla es boda sin tamborín.» Y si ella me viviera, por mi saber y limpieza (dexemos estar hermosura), me casaba, y no salía yo acá por tierras ajenas con mi madre, pues me quedé sin dote, que mi madre me dexó solamente una añorra con su huerto, y saber tramar, y esta lançadera para texer cuando tenga premideras".*

Todo un esclarecedor repertorio de recetas, guisos y fórmulas en las que, de manera armónica, festiva y estimulante, se entremezclan, las usanzas y mañas de las "Cocinas del Libro". ■