

# De lo que comían los españoles en el siglo de oro

Autor Francisco Valle Sánchez

- Introducción
- Lo que comían
- Lo que bebían
  
- La visión de los extranjeros
- La aportación americana
- Bibliografía

## INTRODUCCIÓN

El Siglo de Oro abarca un periodo de tiempo comprendido entre 1517, fecha del comienzo del reinado de Carlos V, y 1658, año que corresponde al inicio del reinado de Carlos II, último monarca de la Casa de Austria.

De forma muy esquemática, este periodo se caracteriza por los siguientes hechos:

1. Inicio de la decadencia política a principios del siglo XVII, durante el reinado de Felipe III.
2. Florecimiento de las Artes. En particular, y por lo que nos atañe, de la Literatura. España, en ésta época, fue el único país de Europa en el que coincidieron, por un lado, la decadencia política y el progresivo empobrecimiento de la sociedad, y por otro, el auge extraordinario que alcanzaron las Letras Españolas. Fue lo que Quevedo llamó la Literatura del Hambre.
3. Aportación de las colonias americanas. La introducción de costumbres y productos no fue masiva. No deja de ser curioso que en 1530, Luis Lobera de Avila no hace una sola mención de las mercancías procedentes de América.

Como arte que es, la Gastronomía tiene su historia escrita. Entre las referencias más antiguas destacan por su importancia dos obras fundamentales:

&ldquo;Arte cisoria&rdquo;, publicada en 1423 y cuyo autor es Enrique de Villena. Trata del arte de cortar la carne y de todos los ritos y ceremonias que acompañaban a los banquetes de la época.

&ldquo;Llibre del coch&rdquo;, escrito por Ruperto de Nola (Mestre Robert en zonas de influencia catalana) en 1490. Esta obra tuvo amplia difusión. Se hicieron cinco ediciones en catalán y diez en castellano. La primera edición castellana data de 1525 y se hizo en Toledo por influencia directa del emperador Carlos V. El libro consta de 236 recetas y diversas formas de cortar la carne.

Cien años más tarde, 1599, Diego Granado Maldonado publica su &ldquo;Libro de Arte de Cocina&rdquo;, que es una recopilación de las dos obras anteriores, sin apenas aportación propia.

En 1611, Francisco Martínez Montañón escribe &ldquo;Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería&rdquo;. Es una crítica de la obra de Granado Maldonado, al que desprecia y ridiculiza. La obra de Martínez Montañón fue conocidísima en los reinados de Felipe III y Felipe IV. Tuvo ventiseis ediciones hasta finales del XVIII. El autor se formó como cocinero en la corte de Portugal, pues acompañó a la infanta Juana, hermana de Felipe II, cuando se casó con el heredero del trono portugués. De ahí las influencias de la cocina portuguesa que tienen muchas de sus recetas. (Fig. 1 y 2)

Las obras hasta aquí descritas se refieren a cocinas y cocineros de la corte y clases privilegiadas. Pero hay otras que nos muestran como eran las comidas del pueblo llano, de los estudiantes, de los menos pudientes,

El libro de Domingo Hernández Maceras, &ldquo;Libro del Arte de Cocina&rdquo; (1607) es un fiel exponente de lo anterior, pues trabajó la mayor parte de su vida en diversos Colegios Mayores de la Universidad de Salamanca, alguno como el de San Bartolomé acogía a estudiantes de familias ricas, pero otros eran Fundaciones de la propia Universidad y, por tanto, sus colegiales eran de menos posibilidades.

Además de los libros impresos, existían otros que eran manuscritos, como los Recetarios de confiteros y los Recetarios religiosos.

Entre los confiteros destaca, por la gran repercusión que tuvo en la época, &ldquo;Los cuatro libros del arte de confitar&rdquo;, de 1592, y cuyo autor es Miguel de Baeza. Se le considera el primer libro escrito en castellano referente a la confitería. Era de aprendizaje y uso para los miembros del gremio. En este libro se hace una extensa alabanza de azúcar, de uso cada vez más generalizado: &ldquo;... de mucho provecho para muchas cosas porque de ello se

hacen muchas conservas y medicinas y jarabes para sanos y enfermos”;

Los Recetarios religiosos eran, en contraposición con los anteriores, de platos austeros y pobre cocina. Eran también libros de costumbres. En ellos se describen la vida y los quehaceres de los conventos. De entre todos ellos sobresale el “Nuevo Arte de Cocina”; de Juan de Altamira.(Fig 3).

A principios del siglo XVI aparecieron obras que ya mostraban una cierta preocupación por la salud. El concepto de Sanidad al que hacían referencia, comprendía no solo lo que entendemos hoy como tal, sino además todo lo que se debía hacer y manera de actuar desde que se levantaban hasta que se acostaban.

Una obra fundamental es el “Vanquete de nobles caballeros”, escrito por Luis Lobera de Avila en 1530, que también es autor de “Regimiento de la salud y enfermedades de los niños”(1551). (Fig 4).

Otro título importante es el “Regimiento de Sanidad para todos los géneros de alimentos” (1586), cuyo autor es Francisco Núñez de Coria. Al final de la obra concluye que “para conseguir una buena salud son precisos bebida, comida, ejercicio, baño, sueño y uso venéreo”.

## LO QUE COMIAN

La alimentación de la época se basaba en el triángulo pan- carne - vino. El pan y el vino eran alimentos generales. La carne no estaba al alcance de todos. Solo la de baja calidad llegaba a las clases menos favorecidas.

### PAN

Los cereales, y sobre todo el trigo, tenían un papel fundamental. Eran la base de la alimentación de todas las clases sociales y entre los pobres era el producto dominante.

La forma preferida del consumo de cereales era el pan. Los acomodados consumían pan blanco, de trigo. Las clases bajas comían más pan, aunque de peor calidad y la cantidad suplía otras carencias. CARNE

La carne era el alimento más apreciado. Su consumo representaba una barrera social y estaba estrictamente jerarquizado. La cúspide era la volatería, se la consideraba como la mejor carne y la más saludable. Era también la más cara y se limitaba a ricos y enfermos. El pavo procedente de América también tenía un lugar destacado. ( Fig 5).

En cualquier caso, la carne más habitual era la de carnero. El cabrito era más selectivo y la vaca y el buey eran menos frecuentes. La ternera era muy exclusiva y su consumo dependía mucho de la localización geográfica.

Hay que señalar que no era usual sacrificar animales jóvenes, por lo que el consumo de carne de animal adulto era importante.CERDO

Era de un elevado consumo entre las clases populares. De él se obtenían manteca y tocino, empleados como grasas. Y al igual que hoy, el jamón era lo más valorado.

Tenía cédula de cristiano viejo. A todo aquel que no lo consumiera se le tenía por sospechoso de judaizante o morisco. No olvidemos que estamos en pleno auge de la Inquisición y que las normas, tanto de conducta como de alimentación, que dictaba la Iglesia, se procuraban seguir con notable obediencia. En la segunda parte del Quijote y en el capítulo 54 se describe lo que le aconteció a Sancho cuando se encontró con dos alemanes y un morisco que se llamaba Ricote y el banquete que se dieron, con hueso de jamón incluido. ( Fig. 6)

Góngora no se libró de las acusaciones de judaizante y Quevedo le dedicó estos satíricos versos:

Yo te untaré mis obras con tocino

Porque no me las muerdas

Perro de los ingenios de Castilla

Docto en pullas, cual mozo de camino.

## PESCADO

Tenía una consecuente alternancia con la carne, pues ésta no podía ser de consumo diario. Marcaba un ritmo semanal y anual. En los días de abstinencia se consumía pescado, fresco o en conserva. El fresco podía ser de mar o de río y su disposición dependía de los lugares, puesto que su conservación y traslado eran difíciles. Sólo la Casa Real y las clases privilegiadas podían tomar pescado venido de lejos y mantenido en agua salada, nieve o hielo en unas construcciones especiales, los famosos neveros, de los que aun quedan algunos en nuestra región.

El pescado salado (sardina, arenque, bacalao) era el recurso de las clases populares.(Fig.7).

## HUEVOS

Eran muy consumidos y se consideraban muy apropiados para niños y enfermos.

Hernández Maceras cita diversas formas: dulces, de coronilla, esponjados, atabalados, fritos, cocidos, rellenos, dorados, mecidos,... hasta ochenta y una recetas. (Fig. 8).

## QUESO

De muy extendido uso, tanto entre privilegiados como entre gente sencilla. Era un alimento muy socorrido y son frecuentes las alusiones al pan y al queso que hace Sancho como su casi exclusiva comida.

Era también plato de refinada cocina.

En zonas de montaña predominaba el de oveja y vaca y tenían reconocido prestigio los de Aragón y Mallorca. VERDURAS

Complemento obligado de la dieta diaria e ingrediente básico de la tradicional olla. Se consumían según las regiones y estaciones del año. Las más comunes eran las coles, pero había gran variedad de ellas: escarolas, lechugas, calabazas, nabos, berzas, repollos, alcaparras,...

El tomate tiene su pequeña historia. Fue traído de América y cultivado por primera vez en España por Nicolás de Monardes, médico sevillano, autor en 1574 de una "Historia medicinal de las cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales"; imprescindible para conocer las plantas medicinales de la época y sus aplicaciones. LEGUMBRES

De muy extendido consumo entre las clases populares, porque eran abundantes, baratas y, sobre todo, cumplían a la perfección con la misión de saciar.

Las judías que conocieron los romanos (faseolus) eran una de las ciento cincuenta que entonces existían, según Plinio. En las Geórgicas, Virgilio las describe como alimento de gente vulgar. Las conocidas hasta el siglo XVI desaparecieron por ser poco rentables y se empezaron a consumir las traídas de América.

Parece que el nombre de judías se les atribuyó porque, al igual que los judíos condenados a la hoguera, eran de difícil cocción. Hasta ese punto llegaba el ensañamiento con los hebreos. LA OLLA

Era el plato fundamental. Tenía como ingredientes básicos verduras y legumbres. La carne ponía el punto de distinción: olla con carne en los fogones pudientes y olla sin acompañamiento en los demás.

Es clásica la descripción que hace Quevedo de la esperpéntica olla del Dómine Cabra en la Vida del Buscón (libro I, capítulo IV):

"Sentóse el licenciado Cabra y echó la bendición. Comieron una comida eterna, sin principio ni fin. Trajeron caldo en una escudillas de madera, tan claro, que en comer una dellas peligrara Narciso más que en la fuente. Los macilentos dedos se echaban a nado tras un garbanzo huérfano y solo que estaba en el suelo. Decía Cabra a cada sorbo: Cierta que no hay tal cosa como la olla, digan lo que dijeren, todo lo demás es vicio y gula." FRUTA

La fruta fresca era normalmente desaconsejada y no valorada dietéticamente. Si se disponía de ella, se consumía. Se presentaba como entrante en las comidas y las más frecuentes eran la uva y el melón. También se empleaba como postre, en competencia con los dulces, y en menor medida, en preparación de salsas y mermeladas.

La fruta seca (nueces, pasas, orejones, higos, dátiles) era muy apreciada y de consumo frecuente en invierno, época en la que no se disponía de fruta fresca. DULCES

Había pasión por lo dulce. Su consumo y regalo gozaban de cierto prestigio social. La confitura siempre estaba presente

en celebraciones y las comidas, siempre que se podía, terminaban con postres dulces.

Los endulzantes más habituales eran la miel y, cada vez más, el azúcar, sobre todo a partir del aumento de la producción y descenso del precio por la extensión de su cultivo en América.

Se alternaban platos dulces y salados y se llegaban a mezclar sabores.

Las clases altas los consumían en exceso y ya entonces los conventos de monjas tenían merecida fama por su repostería.

Algunos reyes (Felipe III, Carlos II) llegaron a elaborar sus propios dulces. **CONDIMENTOS**

Eran fundamentales para potenciar sabor, olor y color y, en algunos casos, incluso, para cambiarlos o enmascararlos.

El condimento más importante era la sal. España producía gran cantidad de sal en las numerosas salinas que existían. En algunos lugares y en determinadas épocas su importancia económica llegó a ser tal que se empleó como elemento de trueque.

Las especias (pimienta, azafrán, canela, clavo, jengibre) se traían del Lejano Oriente. Con el tiempo las más utilizadas fueron la canela y el azafrán.

De las ciento ochenta recetas del ya citado libro de Hernández Maceras, ciento tres llevan especias. En la misma obra se encuentran también platos aderezados con hierbas aromáticas, como el carnero verde, que se acompañaba de hierbabuena y perejil.

Las clases populares, sobre todo, eran partidarias de sabores picantes y fuertes, acaso para variar su pobre dieta. Utilizaban con harta frecuencia ajo y cebolla. Son numerosas las páginas del Quijote en las que se hace alusión a olor a ojo y cebolla de Sancho. Esos olores tan fuertes se consideraban rústicos y vulgares y así lo hicieron notar los viajeros extranjeros de la época. **ACEITE**

La principal y casi única grasa vegetal era el aceite de oliva y no gozaba de mucho aprecio.

La grasa más utilizada era la de cerdo (tocino fresco, salado y manteca).

El aceite de oliva, por razones culturales y religiosas, se asociaba al pescado. Su empleo fuera de épocas de penitencia, era escaso.

También es cierto que la calidad y el refinamiento dejaban que desear.

Los extranjeros no estaban acostumbrados a su sabor y lo rechazaban.

## LO QUE BEBIAN AGUA

El agua era la bebida más común. Los médicos de la época alababan el consumo de aguas puras y frescas y advertían del peligro de las contaminadas.

El suministro a las ciudades era muy deficiente y, en consecuencia, asegurar su calidad tenía serios problemas. **VINO**

Con mucho, fue la bebida más apreciada y la más ordinaria. Todo el mundo la consumía. Generalmente eran vinos tintos y jóvenes, de baja calidad. El vino blanco era menos conocido y su consumo era más apreciado.

Se le consideraba no solo como bebida sino también como alimento y reconstituyente y se estimulaba su consumo siempre que fuese moderado. Así se refleja en las páginas dedicadas al vino en la obra de Juan de Sorapan &ldquo;Medicina Española en proverbios&rdquo; (1616) ( Fig.9).

Existían vinos aromatizados (hipocrás) de frecuente empleo entre las mujeres .

También se utilizaba el vino para preparar salsas y cocer pescados y carnes.

## BEBIDAS FRIAS

Se pusieron de moda en la época. Eran frecuentes la leche de almendras, la horchata, la leche de cebada y la limonada.

La cerveza tenía escaso éxito. Carlos V trajo, en 1537, cerveceros alemanes que mejoraron la calidad e impulsaron su

consumo.

Para la conservación del frío la nieve se empleaba en cantidades importante. Ya se ha hecho mención de los neveros, construcciones dedicadas a conservar frescos carnes, pescados y bebidas.

Hubo curiosos debates médicos sobre las ventajas e inconvenientes del consumo de bebidas y alimentos fríos. Partidario de comer frío era Nicolás de Monardes : &ldquo;... porque lo caliente enflaquece y debilita el estómago, hace nadar el manjar, engendra ventosidades y causa pena y tristeza &ldquo;;-LECHE

Bebida poco común. Se contaminaba con facilidad y se sabía que podía transmitir enfermedades. Tenía un mayor consumo en el medio rural. En las ciudades solo las clases privilegiadas, que disponían de establos en sus mansiones, consumían leche.

Las más utilizadas, por este orden, eran de vaca, cabra y oveja.(Fig. 10).

## ALOJA

Las alojerías eran los más populares establecimientos de bebidas. Hay escritos de finales del XVII en los que se manda poner límite a la apertura de nuevas alojerías en el centro de Madrid. Parece ser que uno de cada tres portales estaba ocupado por una alojería.

La aloja era una mezcla de agua y miel y se aromatizaba con especias. En verano se le añadía hielo y era lo que se conocía como aloja de nieve.CHOCOLATE

Fue, sin duda alguna, la gran aportación de la época a los usos gastronómicos.

Ya era conocido y preparado por los aztecas, que no empleaban azúcar, por lo que era de sabor amargo y no resultaba del agrado de los conquistadores.

En España se introdujo hacia 1530. Se fueron mejorando los métodos de elaboración y generalizando su consumo.

El secreto de su fabricación se mantuvo hasta 1728, en ese año Felipe V lo vendió a unos suizos. De entonces viene la fama de los chocolates y chocolateros suizos. Luego se extendió por toda Europa, siendo sus principales difusores las órdenes religiosas.

En España se desencadenó una increíble polémica respecto a si el consumo de chocolate quebrantaba el ayuno eucarístico. Llegó a intervenir Roma y se escribieron varias obras a favor y en contra del tal quebranto. La más curiosa defensora y por tanto de la no alteración del ayuno se publicó en 1631 y fue el &ldquo;Curioso tratado de la naturaleza y calidad del chocolate&rdquo;;, siendo su autor Antonio Colmenero de Ledesma.

Mucho que ver con el chocolate, su elaboración y su introducción en España tuvo fray Bernardino de Sahagún. Este franciscano nació en Sahagún (León) en 1499. A los treinta años llegó a Méjico, donde permaneció hasta que murió a la edad de noventa años. (Fig: 11).

Ha pasado a la posteridad por ser el autor de una obra fundamental para el conocimiento de los aztecas y de su cultura, &ldquo;Historia General de las cosas de Nueva España&rdquo;; (1548) (Fig. 12).

Bernardino de Sahagún quiso escribir una historia del pueblo azteca, para ello se hizo con los servicios de diez ancianos, pagados por la Corona y comenzó a escribir lo que le narraban. El manuscrito está redactado en castellano y nauatl, para que así fuese también leída por los indios. Son doce tomos maravillosamente escritos y decorados y hacen referencia a ritos, religión, costumbres, fiestas, botánica, medicina, etc.

Según iba escribiendo, enviaba el manuscrito a la Corte para que pasase la censura de su Orden y de Roma. Después de veinte años de envíos se le secuestró la obra con la peregrina explicación, entre otras, de que no se podía escribir una historia en una lengua no cristiana. Toda la obra se perdió hasta que a finales del siglo XVIII apareció en la Biblioteca Laurentiana de Florencia. Llegó allí porque una hija de Felipe II la llevó como regalo por parte de su padre al casarse con un Medici.

Pues bien, en una de las páginas dedicadas a las plantas aparece una detallada descripción del árbol del cacao y la forma de elaborar el chocolate y es una de las primeras referencias escritas que existen sobre el tema. (Fig.13).

## LA VISION DE LOS EXTRANJEROS

De entre los muchos libros de viajes de la época, el más significativo es del francés Bartolomé Joly &ldquo;Viaje por

España (1603). Hace observaciones sobre un banquete al que asistió en Barcelona. Describe los platos (nada menos que doscientos treinta), la manera de presentarlos y las costumbres de los comensales. Y se extiende en lo que no le gustó y que era también motivo de rechazo de los extranjeros: vinos de mala calidad, sabores fuertes, poco y escaso uso que se hacía de los cubiertos, etc.

## LA APORTACIÓN AMERICANA

La introducción de los productos americanos se hizo de forma paulatina. Ya se ha comentado que en escritos de cuarenta años después del Descubrimiento no figuran apenas referencias a los nuevos alimentos americanos.

Los conquistadores aceptaron de forma muy limitada los hábitos dietéticos y las costumbres de los indígenas.

Desde España se llevaron a América cereales, leguminosas, vid, olivo, caña de azúcar y el plátano que fue llevado desde Canarias en 1516.

De América llegaron maíz, patata, cacao, frijol, cacahuete, tomate, pimiento, mandioca y frutas tropicales.

Como resumen final, se puede concluir que las diferencias entre la alimentación de los altos estamentos y el pueblo eran radicales y muy marcados.

El refinamiento y la ostentación de que se hacían gala en los banquetes palatinos, en los que se rendía desenfadado culto a la gula, contrastaban con la modestia y austeridad y hasta el hambre y las privaciones que sufrían las clases humildes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bennassar B. La España de los Austrias. Barcelona. Editorial Crítica. 2000.
2. Cervantes M. El ingenioso hidalgo don Quixote de la Mancha. Madrid. Real Academia Española. 1787.
3. Del Val J. Novela picaresca, textos escogidos. Madrid. Taurus Ed. 1967.
4. Díez Borque J.M. La vida española en el Siglo de Oro. Barcelona. Ediciones del Serbal. 1990
5. Garrido Aranda A. Cultura alimentaria de España y América. Huesca. Ed. La Val de Onsera. 1995.
6. López Piñero J.M. El Banquete de nobles caballeros (1530) de Luis Lobera de Avila y la higiene individual del siglo XVI. Madrid. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1991.
7. Luján N. Historia de la Gastronomía. Barcelona. Folio Ed. 1997
8. Martínez Llopis M. Historia de la Gastronomía Española. Madrid. Alianza Editorial. 1998
9. Martínez Montañón F. Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería. Madrid. 1822.
10. Sahagún B. Historia de las cosas de Nueva España. Madrid. Biblioteca Laurentiana. Facsímil. 1994.
11. Sorapán J. Medicina española en proverbios. Badajoz. Ed Diputación Provincial. Facsímil. 1979.
12. Tuñón de Lara M. La frustración de un imperio (1476-1714). Barcelona. Ed. Labor. 1989.
13. Toussaint-Samat M. Historia natural y moral de los alimentos. Madrid. Alianza editorial. 1987.

Autor: Francisco Valle Sánchez. Servicio de Pediatría. Hospital General Obispo Polanco de Teruel.