



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Los recetarios femeninos y la alimentación en la
España de los siglos XVI y XVII

Women's cookbooks and food in Spain during
the 16th and 17th centuries

Autora

Lidia Blanco Quintas

Directora

Laura Malo Barranco

Facultad de Filosofía y Letras
Grado en Historia
Curso 2021-2022

RESUMEN

En los siglos XVI y XVII hay una serie de manuscritos que contienen compilaciones de recetas de cocina, belleza y medicina. Son los llamados recetarios femeninos, dedicados a las mujeres y con una autoría anónima que, sin embargo, esconde en muchos casos nombres de mujer. En este trabajo van a analizarse las recetas de cocina de cuatro recetarios femeninos españoles datados en estos siglos. A través de las recetas, se podrá estudiar la alimentación y cocina de la época, además de conocer el papel que desempeñaban las mujeres en la sociedad. La ocupación del género femenino estaba destinada tradicionalmente al ámbito doméstico, hecho que hacía a las mujeres responsables del cuidado de la familia y el hogar, además de principales conocedoras de las prácticas de alimentación en su entorno, protagonistas de este trabajo.

Palabras clave: historia de la alimentación, recetarios femeninos, mujer, libros de cocina, Edad Moderna

ABSTRACT

During the 16th and 17th centuries there were a number of manuscripts containing compilations of recipes for cooking, beauty and medicine. They were the so-called female recipe books, dedicated to women and with an anonymous authorship that, however, hides in many cases women's names. In this work, the cooking recipes of four Spanish women's cookbooks dating from these centuries will be analyzed. Through the recipes, it will be possible to study the food and cuisine of the time, in addition to knowing the role that women played in society. The occupation of the female gender was traditionally destined to the domestic sphere, a fact that made women responsible for the care of the family and the home, as well as knowledgeable about the main feeding practices in their environment, which are going to be main protagonists of this work.

Key words: Food History, female recipe books, women, cookbooks, Early Modern History.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Justificación del tema y objetivos del trabajo	6
1.2. Estado de la cuestión	7
1.3. Metodología	10
2. LOS RECETARIOS FEMENINOS	11
2.1. Cocina, recetas y alimentación en la España de los siglos XVI y XVII.....	16
2.1.1. Cereales.....	17
2.1.2. Verduras, hortalizas	19
2.1.3. Legumbres	23
2.1.4. Carnes	24
2.1.5. Pescados	30
2.1.6. Grasas	31
2.1.7. Huevos	33
2.1.8. Leche y derivados	34
2.1.9. Frutas	36
2.1.10. Salsas y condimentos	37
2.1.11. Dulces	39
2.1.12. Bebidas	49
2.1.13. Mezcla de sabores	51
3. CONCLUSIONES	53
BIBLIOGRAFÍA	57
LISTADO DE IMÁGENES.....	61

1. INTRODUCCIÓN

Los recetarios femeninos son una fuente muy valiosa para conocer el papel que desempeñaban las mujeres en la sociedad. En el Antiguo Régimen, las tareas y funciones se dividían según el sexo. Tradicionalmente, los hombres ocupaban la esfera pública, mientras que a las mujeres se las posiciona en el ámbito doméstico, cuya función principal era el cuidado de la familia y la realización de las tareas del hogar¹. Se esperaba de ellas que supieran cocinar, elaborar remedios medicinales para cuidar de la salud familiar y se preocupasen del cuidado de su propio cuerpo.

Estas tres áreas principales de las que se debían encargar las mujeres aparecen reflejadas en los recetarios femeninos de los siglos XVI y XVII, ya que reúnen recetas de cocina, medicina y cosmética. Sin embargo, como explica Pérez Samper, son “recetas muchas veces difíciles de clasificar, pues participan de diversas facetas, a medio camino entre el alimento y la medicina o entre la medicina y la cosmética, como sucede con jarabes, letuarios y grageas, que son o pueden ser a la vez dulces, medicamentos o incluso cosméticos”².

En este trabajo va a poder observarse la puesta en práctica de dicho ideal femenino, centrándonos sobre todo en la parte relacionada con las prácticas de cocina y la alimentación. En primer lugar, la cocina era una de las principales ocupaciones de la mujer en el hogar. Las mujeres de clases medias y bajas soportaban el peso de cocinar diariamente en sus casas. Mientras, las mujeres de las clases altas parece que lo hacían ocasionalmente y solo practicaban ciertas preparaciones como los dulces o conservas, que tienen más que ver con la medicina y lo lúdico; aunque ambos grupos femeninos debían dirigir y supervisar todas las tareas relacionadas con la alimentación familiar³.

Además, la belleza e higiene era otra de las preocupaciones femeninas que tiene cabida en los recetarios de mujeres. La higiene y la salud estaban relacionadas fuertemente con la belleza y el sexo, cuestiones muy importantes tanto para hombres como para mujeres. La mujer cuidaba especialmente de su belleza por necesidad, pues

¹ Las causas de esta división sexual del trabajo se debían a que la mujer era considerada como un ser inferior, negativo y débil que debía estar subordinado al hombre. Estas ideas provenían de toda una tradición filosófica y religiosa que partía de Aristóteles. Alicia Martínez Crespo, ed., *Manual de mujeres en el qual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas* (Salamanca: Universidad de Salamanca, 1995), 11.

² María de los Ángeles Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, 19 (1997): 125.

³ María de los Ángeles Pérez Samper, “Mujeres en la cocina”, en *Alternativas: Mujeres, género e historia*, coord. Mariela Fargas Peñarrocha, (Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona, 2020), 138.

uno de los objetivos vitales para ellas era casarse, por lo que verse bellas era una vía para conseguir marido, o incluso cuando ya lo tenían, para mantener su interés por ellas.⁴

Asimismo, a través de las recetas de cosméticos se pueden conocer los cánones de belleza de la época que las mujeres intentaban alcanzar utilizando una gran variedad de productos cosméticos como tintes para el pelo, remedios para evitar la caída del cabello, aguas y mudas para el rostro, jabones para las manos, lavatorios para los dientes o perfumes. Ellas mismas preparaban estos productos cosméticos con alimentos asequibles como el huevo o las pepitas de calabaza, pero también con otros productos de origen vegetal y animal que podían ser más costosos.

Por último, una responsabilidad femenina de gran importancia era cuidar de la salud de la familia. Debido a la escasez de asistencia médica, en muchas ocasiones se elaboraban remedios caseros tanto para conservar la salud como para tratar las enfermedades más comunes como resfriados, diarreas, tos, dolores de oídos o muelas. También, dentro de esta medicina doméstica, era esencial la dedicada específicamente a las enfermedades de la mujer. En los recetarios se ofrecen algunas recetas relacionadas con el embarazo, parto y el puerperio o incluso con el cuidado de los niños. A modo de ejemplo, en el *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçetas muy buenas*⁵, se encuentran desde unguentos para interrumpir la lactancia —algo habitual entre las nobles de la época—, hasta un remedio para no abortar o unas recomendaciones alimentarias para cuando la mujer acababa de dar a luz, mostrando así la relación entre alimento y medicina.

Sin embargo, el papel de la mujer no terminaba con saber realizar estas tareas domésticas, sino que debían transmitir esos saberes propiamente femeninos de generación en generación. Las madres eran las encargadas de enseñar a sus hijas a cómo ser buenas esposas, madres y amas de casa en un futuro⁶. Para ello, la vía principal de transmisión de los saberes domésticos era oral, pero en algunas ocasiones se realizaba mediante la escritura, como es el caso de los recetarios femeninos. No obstante, es algo bastante

⁴ A los hombres también les gustaba cuidar su apariencia usando perfumes y tintes para teñirse la barba o el cabello.

⁵ Es un recetario de mujeres escrito entre 1475-1525. Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*. A partir de ahora lo voy a nombrar como *Manual de mugeres*.

⁶ Un buen ejemplo de esa transmisión de saberes de madres a hijas es el caso de Estefanía de Requesens, una dama catalana del siglo XVI. Esta dama mantenía correspondencia con su madre, Hipólita Ruiz de Liori, y, en una de las cartas, mencionaba que había preparado un caldo de gallina para el príncipe Felipe — futuro Felipe II — cuando estaba enfermo. Dice expresamente: “hice una taza de caldo a nuestra manera”, por lo que era una receta que había aprendido de su madre y ahora ella ponía en práctica. (Pérez Samper, “Mujeres en la cocina”, 139-140).

excepcional, que solo se realizaba entre las damas de la alta sociedad que habían tenido la oportunidad de aprender a leer y escribir. Éstas recurrían a la escritura para no olvidarse de ciertos platos poco habituales o especialidades familiares, pero también para incluir recetas de otras damas que se intercambiaban habitualmente en reuniones de mujeres⁷.



Discípulo de Murillo, *La cocinera* (2º mitad del s. XVII). Depósito en otra institución. Imagen: Museo del Prado

1.1. Justificación del tema y objetivos del trabajo

La elección del tema corresponde al interés personal sobre la historia de la alimentación y la historia de las mujeres, que ha sido constante durante toda mi carrera universitaria. En la búsqueda de tema, al revisar la bibliografía relativa a la historia de la alimentación, gracias a diferentes trabajos de M. Ángeles Pérez Samper di con los

⁷ Resulta muy interesante que aparecen en el BNE Ms. 2019 recetas con títulos como “Memorial de carne de membrillo que envió doña Felipa” (f. 150r) o “Receta que ensejó la Marquesa de Villena para las pastas” (f. 208). Muestra que había un auténtico modo de comunicación de recetas entre las damas de la alta sociedad.

recetarios femeninos. Éstos eran una fuente documental totalmente desconocida para mí y de la que nunca había oído hablar, pero que juntaba los dos temas que más me interesaban, por lo que me pareció ideal para desarrollar este trabajo. Además, desde una fuente primaria escrita por mujeres o por lo menos dirigida a ellas, podrá plantearse una manera de conocer y apreciar el trabajo doméstico que realizaron mujeres de todas las épocas en la cocina, al mismo tiempo, que sirve para entender la alimentación en los siglos XVI y XVII.

El presente trabajo cuenta con varios objetivos principales. El primero de ellos es examinar el género de los recetarios femeninos en la España Moderna, y de forma específica, analizar cuatro recetarios de mujeres españoles fechados entre los siglos XVI y XVII⁸. En segundo lugar, extraer y estudiar las recetas de cocina que aparecen en estos recetarios, para conocer en profundidad la cocina y alimentación de la España de los siglos previamente mencionados. También, determinar la función de las mujeres en el ámbito doméstico y social, especialmente la relacionada con las prácticas de cocina y cómo estos tratados ayudaron a cumplir y transmitir dicha responsabilidad. Asimismo, a través de estas líneas se pretende valorar el papel de la mujer como autora, lectora y sujeto capaz de poner en práctica estos manuales caseros de recetas, para reconocer similitudes en los intereses femeninos del pasado en temas como la alimentación y la salud.

1.2. Estado de la cuestión

Los recetarios de mujeres se encuentran en una “encrucijada entre la historia de la mujer e historia de la vida privada y la historia de la alimentación e historia de la medicina”⁹, por lo que son difíciles de clasificar.

En este trabajo, vamos a tomar como materia de estudio las pautas relativas a la alimentación presentes en los recetarios femeninos, por lo que, para realizar el estado de la cuestión, nos centraremos, por una parte, en la investigación de la historia de la alimentación y por otra, en la historia de los recetarios femeninos en España.

⁸ *Livro de receitas de pivetes, pastilhas elvvas perfumadas y conservas* (BNE, Ms. 1462); *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades* (BNE, Ms. 6058); *Receptas experimentadas para diversas cosas* (BNE, Ms. 2019); Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*.

⁹ María de los Ángeles Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, 19 (1997), 121.

Las autoras y autores que se han dedicado a este tipo de estudios han seguido las líneas marcadas por la Escuela de Annales. Aunque la primera iniciativa de estudiar la historia de la alimentación de forma rigurosa empezó en la primera mitad del siglo XX desde esta misma escuela francesa con Lucien Febvre y Marc Bloch, el gran desarrollo se llevó a cabo en los años 60 de la mano de Fernand Braudel. Este historiador realizó una proyecto de historia de la alimentación con mayor envergadura, aplicando una investigación interdisciplinar, criterios más exigentes y métodos cuantitativos. Lo hacía desde el marco de la Historia total, ideal de Annales, una historia que quería comprender el pasado en su totalidad y abarcando a todas las sociedades humanas, una historia que no se centraba solamente en los acontecimientos y personajes más importantes como había hecho la historia positivista tradicional. Para ello, tenía cabida la historia social, económica, cultural, y por supuesto, la historia de la alimentación.

En la historia de la alimentación de la época moderna en España resalta el trabajo de Antonio Eiras Roel, profesor de la Universidad de Santiago de Compostela, y algunos de sus discípulos, que fueron los pioneros en seguir el modelo francés de Annales y Braudel en España. Empezaron a hacer los primeros trabajos desde una historia cuantitativista en la década de los 70, los cuales resultan, incluso hoy en día, de gran interés para la temática. La preocupación por la historia de la alimentación continua en la escuela gallega y se evidencia mediante la publicación de ciertos artículos en la revista *Obradoiro* de dicha universidad. Estos investigadores pusieron el primer paso para que otros historiadores españoles siguieran su ejemplo, llegando a ser la historia de la alimentación en la actualidad una línea historiográfica bien consolidada.

Sin embargo, la historiografía de los recetarios de mujeres no ha recibido prácticamente ninguna atención por parte de los investigadores, así que, analizando las obras más importantes de esta temática y sus correspondientes autores, he podido elaborar un breve recorrido historiográfico sobre los trabajos referentes a los recetarios femeninos en España.

La pionera en investigar este tipo de recetarios fue la doctora en Filología Hispánica, Alicia Martínez Crespo. En 1992 presentó su tesis doctoral en la Universidad Autónoma de Madrid, *Muchas y diversas recetas muy buenas: la función de la mujer en el ámbito doméstico en los siglos XV-XVI*, la cual, es un estudio de recetas y el papel de la mujer en el hogar en dicho periodo. A ella, se unió, en 1995 el estudio, edición y notas

del *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçetas muy buenas*¹⁰, único recetario femenino actualmente editado y publicado.

Asimismo, M. Ángeles Pérez Samper¹¹ es también una historiadora de referencia en esta materia, cuya primera publicación ha servido de fundamento para el estudio de los recetarios de mujeres. Se trata de un artículo publicado en 1997¹², *Los recetarios de mugeres y para mugeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna*, en el que hace un análisis de los recetarios femeninos europeos y españoles, transcribiendo alguna de las recetas. Ha seguido investigando y escribiendo artículos sobre recetarios, cocina y mujeres, siendo el último y más desatacado, *Mujeres en la cocina*, publicado en 2020¹³.

En 2010, la BNE publicó un catálogo con razón de la exposición que organizó titulada “La cocina en su tinta”, que trataba la historia de la cocina desde la Edad Media hasta la actualidad a través de los materiales conservados en dicha institución, en el que destaca un artículo escrito por María del Carmen Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”¹⁴, donde la autora analiza la dulcería de tres manuscritos conservados en la BNE, dos de ellos recetarios femeninos. Resulta importante por los índices que realiza de las recetas dulces, así como la transcripción de varias de ellas.

Junto a ellas, Teresa María Criado Vega, investigadora de la Universidad de Córdoba, es otra de las mayores especialistas en recetarios técnicos en la actualidad. Su tesis, publicada en 2013, versó precisamente de recetarios técnicos de los siglos XV-XVI, y fundamentalmente, se ha centrado en el tema de la cosmética y las mujeres en estos recetarios. Aunque también ha investigado algo sobre la cocina como en su último artículo de 2020, *Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)*, donde hizo un análisis exhaustivo de las conservas de dos recetarios de mujeres¹⁵.

¹⁰ Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*.

¹¹ Destacan sus estudios historiográficos de la alimentación: María de los Ángeles Pérez Samper, “La historia de la historia de la alimentación”, *Chronica nova: Revista de historia moderna de la Universidad de Granada* 35 (2009): 105-162; María de los Ángeles Pérez Samper, “La historia de la alimentación: Un proyecto de historia total”, en *Hacer historia moderna: Líneas actuales y futuras de investigación*, coord. Juan José Iglesias Rodríguez e Isabel María Melero Muñoz (Sevilla: Editorial Universidad de Sevilla, 2020), 17-46.

¹² María de los Ángeles Pérez Samper, “Los recetarios de mugeres y para mugeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna*, 19 (1997).

¹³ Pérez Samper, “Mujeres en la cocina”.

¹⁴ María del Carmen Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, en *La cocina en su tinta*, coord. por Ferrán Adrià i Acosta, et. al., (Madrid: Ministerio de Cultura, Biblioteca Nacional, 2010), 63-81.

¹⁵ Teresa María Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”, *Meridies. Estudios de Historia y Patrimonio de la Edad Media*, 11 (2020): 80-90.

Por último, merece la pena mencionar un Trabajo Fin de Grado realizado muy recientemente, también en el año 2020, en la Universidad de Valladolid por Lydia San José, *La cocina en el Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*¹⁶. Se trata de un análisis comparativo de las recetas de cocina en el *Manual de mugeres*, con otros libros de cocina de la época que aporta nuevos datos en referencia a la temática que nos ocupa. Con trabajos como el mencionado, realizado dentro del Grado de Nutrición, con una perspectiva más alimentaria, y con este presente trabajo que aquí planteamos, con una visión más histórica, se pretende poner en relevancia estos manuscritos femeninos, para que puedan ser conocidos e investigados en un futuro.

1.3. Metodología

En este trabajo se pueden distinguir dos temáticas principales: la alimentación y los recetarios femeninos en la España de los siglos XVI y XVII. Por lo tanto, el primer paso para abordar la tarea ha sido una búsqueda exhaustiva de fuentes secundarias de interés, que no solo tratasen el tema en España sino a nivel europeo, con el fin de poder tener una visión global y entender la historia española de la alimentación, las mujeres y de los recetarios femeninos en su contexto. Después de su recopilación y lectura, ya existía pues una base para comenzar el trabajo.

El segundo paso fue la elección de los recetarios femeninos sobre los que iba versar el trabajo. Para ello, estableciendo dos categorías principales: el origen español y que se datasen entre los siglos XVI y XVII. El resultado de la selección han sido cuatro recetarios, de los cuales solo uno ha sido editado y publicado. Los otros tres se encuentran digitalizados en la BNE, y únicamente han sido objeto de transcripción algunas recetas y índices de recetas incompletos en diferentes artículos.

Al versar el trabajo sobre alimentación y recetarios femeninos, el punto de unión entre ambas materias son las recetas de cocina. En consecuencia, el tercer paso fue extraer de los cuatro recetarios únicamente las recetas de cocina transcritas y sus índices, para después analizarlas y clasificarlas en un listado por sus diferentes variedades. Para realizar esta tarea se han consultado manuales y diccionarios como el *Diccionario de Autoridades*

¹⁶ Véase en bibliografía: San José Alonso (2020).

y el *Diccionario de la Lengua Española*, que han sido fundamentales para entender el complejo vocabulario gastronómico de la época.

Por último, el cuarto paso ha sido unir la historia de los alimentos con las recetas de cocina de los recetarios femeninos. Para ello, en cada apartado se ha explicado primero brevemente la historia del alimento en los siglos XVI y XVII, y luego, como se encuentra ese alimento o preparación en los recetarios. Además de lo mencionado, que supone el cuerpo fundamental del trabajo, se han realizado dos planteamientos importantes. Un sobre el género literario de los recetarios de mujeres y el papel de la mujer en la alimentación y el hogar, y otro específicamente sobre la alimentación, destacando la influencia de la religión y de la cocina de otros países.

En cuanto a ciertas dificultades a las que me he encontrado al hacer el trabajo, una de ellas ha sido a la hora de citar recetas transcritas, no es algo común en los manuales de citación, por lo que no contaba con ejemplos, pero finalmente se ha resuelto priorizando citar siempre el manuscrito original y el artículo o manual donde estuviese la receta transcrita. Por otro lado, otra dificultad añadida ha comprendido la unión existente entre medicina y cocina en estos siglos, especialmente en la confitería, por lo que a veces ha sido complicado diferenciar alimentos de medicamentos. Sin embargo, ha sido de gran ayuda la clasificación y el orden de las ideas para transmitir la información trabajada de forma clara y correcta.

2. LOS RECETARIOS FEMENINOS

Una vez analizado el papel de la mujer en la alimentación y en el hogar dentro de los recetarios femeninos es necesario ponerlos en contexto con otros recetarios de la época. En la España Moderna, existían fundamentalmente tres grandes tipos de recetarios: recetarios médicos, de belleza y de cocina. A su vez, los recetarios de cocina se podían clasificar según su autoría y destinatarios para dividirlos en recetarios cortesanos, confiteros y conventuales, la mayoría de ellos normalmente escritos por hombres.

Los recetarios cortesanos estaban escritos por los cocineros de la Corte y, por lo tanto, reflejaban la alimentación de una minoría privilegiada, como era la familia real y

sus cortesanos¹⁷. Otro tipo de recetarios escritos por profesionales de la alimentación eran los recetarios del gremio de los confiteros, encargados de elaborar y vender todo tipo de dulces y confituras¹⁸. Por último, es necesario mencionar también los recetarios conventuales que normalmente pertenecen a órdenes religiosas masculinas¹⁹, porque los hombres estaban menos habituados a cocinar y tenían un mayor nivel de alfabetización como para poner por escrito las recetas²⁰.

Dentro de los diferentes tipos de recetarios mencionados, este trabajo va a enfocarse en el análisis de los recetarios femeninos: libros de mujeres y para mujeres. También, se les podría denominar como enciclopedias del hogar porque eran compilaciones de recetas de temática diversa como la medicina, la cocina, la cosmética y la higiene.

Según Alicia Martínez Crespo, editora del recetario *Manual de mugeres* (1475-1525), los antecedentes de los recetarios femeninos estarían en los *regimina sanitatis* medievales. En estas obras médicas, con gran protagonismo de la dietética, el médico intentaba enseñar el arte de vivir — o *ars vivendi* — a las clases dominantes, tanto en la salud como en la enfermedad. Aunque estos escritos profesionales son muy diferentes a los recetarios, tanto en finalidad, como en destinatarios o autoría, sí que coinciden en la temática. Los conocimientos de los autores de la medicina griega y árabe que portaban influyeron enormemente en la sabiduría popular, dejando a su vez una huella innegable en estos cuadernos caseros²¹, por lo que fueron una mezcla de la tradición culta con la tradición popular. Dichos recetarios tenían como destinatarias a las mujeres de las clases

¹⁷ El *Livro de cocina da Infanta D. María de Portugal* es un recetario cortesano del siglo XVI que perteneció a doña María de Portugal, nieta del rey Manuel el Afortunado. Se puede considerar un recetario femenino al pertenecer a una dama, pero como la estructura es más parecida a un libro de cocina cortesana. Está escrito en portugués y por ello no ha sido incluido en los recetarios femeninos analizados en el presente trabajo ligados a la esfera relacionada con los territorios de la Monarquía Hispánica. María de los Ángeles Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro. Domingo Hernández de Maceras, «Libro del arte de cocina»*. (Huesca: La Val de Onsera, 1998), 28-29.

¹⁸ Es importante hacer diferencia entre los oficios de pastelero y confitero. Los pasteleros elaboraban pasteles salados de carne, pescados o frutas, que eran una especie de empanadas rellenas; mientras que la producción y venta de dulces estaba a cargo exclusivamente de los confiteros. (Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 266, 431)

¹⁹ También hay algún ejemplo de recetario conventual femenino, aunque es el del siglo XVIII merece la pena citarse: “Cuadernillo de recetas de cocina y notas diversas”, escrito por Sor Clara María Suay. (Referencia completa en: Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”, 124) Además, es importante destacar que en los conventos femeninos era muy típica y famosa la elaboración de dulces. Las monjas los realizan con el fin de agasajar a amigos y benefactores y complementar la economía local del convento, ya que los cenobios femeninos solían ser más pobres que los conventos masculinos.

²⁰ Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”, 123-124.

²¹ Martínez Crespo, *Manual de mugeres*, 12-15; Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”, 123. Las referencias serían Hipócrates y Galeno de la Antigüedad clásica, y Avicena y Rhazes de la medicina árabe.

privilegiadas²², que por su estatus social habían aprendido a leer y a escribir. Son anónimos, pero los especialistas dan tres posibles opciones de autoría: escritos por las propias mujeres nobles, mandados escribir por ellas o redactados por hombres, como ya había varios ejemplos.

Según el papel social de la mujer se pueden establecer dos modelos europeos en la autoría femenina de estas enciclopedias del hogar²³. El modelo de la Europa del centro y norte, sobre todo utilizado en Gran Bretaña y Alemania, en el que existen más obras publicadas con autoría femenina y de forma mucho más reciente, al igual que dedicadas a las mujeres. En Inglaterra, *The Queen-Like Closet* de Hannah Wolley, fue el primer manual femenino de administración del hogar escrito por una mujer que se publicó con gran éxito por primera vez en 1670²⁴.

Los recetarios de mujeres españoles se enmarcan en el modelo de la Europa meridional compartiendo características con países como Francia e Italia. En este modelo, la autoría femenina se reduce al ámbito doméstico, a manuscritos donde se recoge la tradición familiar y apenas trasciende al ámbito público, o incluso, las obras publicadas dedicadas a las mujeres son mucho más tardías. Por ejemplo, en España hubo que esperar hasta 1899 para encontrar el primer libro de cocina publicado con autoría femenina: se trata de *Carmencita o la buena cocinera* de Eladia Martorell, que recopilaba las recetas para su hija²⁵.

Además de anónimos, los recetarios femeninos aquí trabajados son manuscritos, inéditos y abiertos²⁶ que se fechan en los siglos XVI y XVII. Otra característica propia de estos manuscritos es que son composiciones vivas, pues aparecen diferentes caligrafías de distintas épocas, que presentan como dichos libros han ido cambiando de manos, ya que se pasaban entre mujeres y de generación a generación. Esta sería una de las razones

²² Destaca el descubrimiento por parte de la historiadora Laura Oliván que ha investigado un recetario de confitería, medicina y cosmética, perteneciente a un médico italiano que estaba al servicio del VII Duque de Montalto (1635-1666). Aunque los recetarios domésticos son predominantemente de mujeres, parece ser que son temas que también interesaban al género masculino, los ponían en práctica y los recopilaban en recetarios. Laura Oliván Santaliestra y Rafaella Pilo, “Recetario en busca de dueño: perfumería, medicina y confitería de la casa del VII Duque de Montalto (1635-1666)”, *Cuadernos de Historia Moderna*, 37 (2012): 103-125.

²³ Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”: 125-126.

²⁴ *Ibid.*, 130.

²⁵ Pérez Samper, “Mujeres en la cocina”, 154.

²⁶ “Se conoce como libro abierto, aquel que fue iniciado en un momento dado por una persona, la cual dejó establecida la estructura que debía tener, y personas de su misma generación o posteriores le fueron añadiendo nuevas recetas respetando o no la estructura inicial, dándose por cerrado en un momento dado”. (Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”: 84)

de por qué las recetas de las diferentes temáticas aparecen desordenadas y mezcladas entre sí, y solo en algún caso sí que hay un intento de índice.

Por último, la finalidad de los recetarios femeninos no solo recaía en transmitir los saberes domésticos a sus sucesoras, sino que servían para las propias mujeres en la realización de sus tareas del hogar. Las mujeres nobles, al estar alfabetizadas eran “las que necesitaban educarse de una forma manera libresca, ya que estaban mucho más alejadas de ciertas prácticas de cocina, y en general, caseras, de lo que podía estarlo una mujer de las clases populares”²⁷.

A continuación, se exponen los recetarios femeninos españoles en los que se basa este trabajo, de los que se ha escogido analizar las recetas de cocina que están dentro de los recetarios. En los tres primeros casos están digitalizados y se conservan en la Biblioteca Nacional de España, todos ellos datados entre los siglos XVI y XVII:

1) El *Livro de receitas de pivetes, pastilhas elvvas perfumadas y conservas*²⁸ es un manuscrito que reúne un total de 108 recetas, predominando las de belleza. Algunas de las recetas más antiguas del siglo XVI están escritas en portugués, pero luego continúa en castellano. También, se vincula con Italia, puesto que una de sus dueñas en determinado momento vivió en Nápoles. Destaca la singular anotación que aparece en la portada del recetario, “Este livro es de Ioana Fernández”, por lo que una de sus propietarias fue una mujer²⁹.

2) *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades*³⁰, es el que tiene mayor cantidad de recetas de cocina, 150 de las 207 totales. Proviene de la zona de Cataluña, puesto que muchas palabras aparecen en catalán o catalán castellanizado. Está dividido en cuatro libros, de los cuales solo nos han llegado tres, el primero incompleto. Tenía un índice, además de que cada libro contaba con su portada correspondiente³¹.

3) *Receptas experimentadas para diversas cosas*³², es el recetario más largo, pues consta de 710 recetas en total de contenido muy variado. “Alguna de sus dueñas fue una

²⁷ Martínez Crespo, *Manual de mugeres*, 14.

²⁸ BNE, Ms. 1462. Disponible en <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000039040> (consultado 22-06-2022)

²⁹ Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, 76.

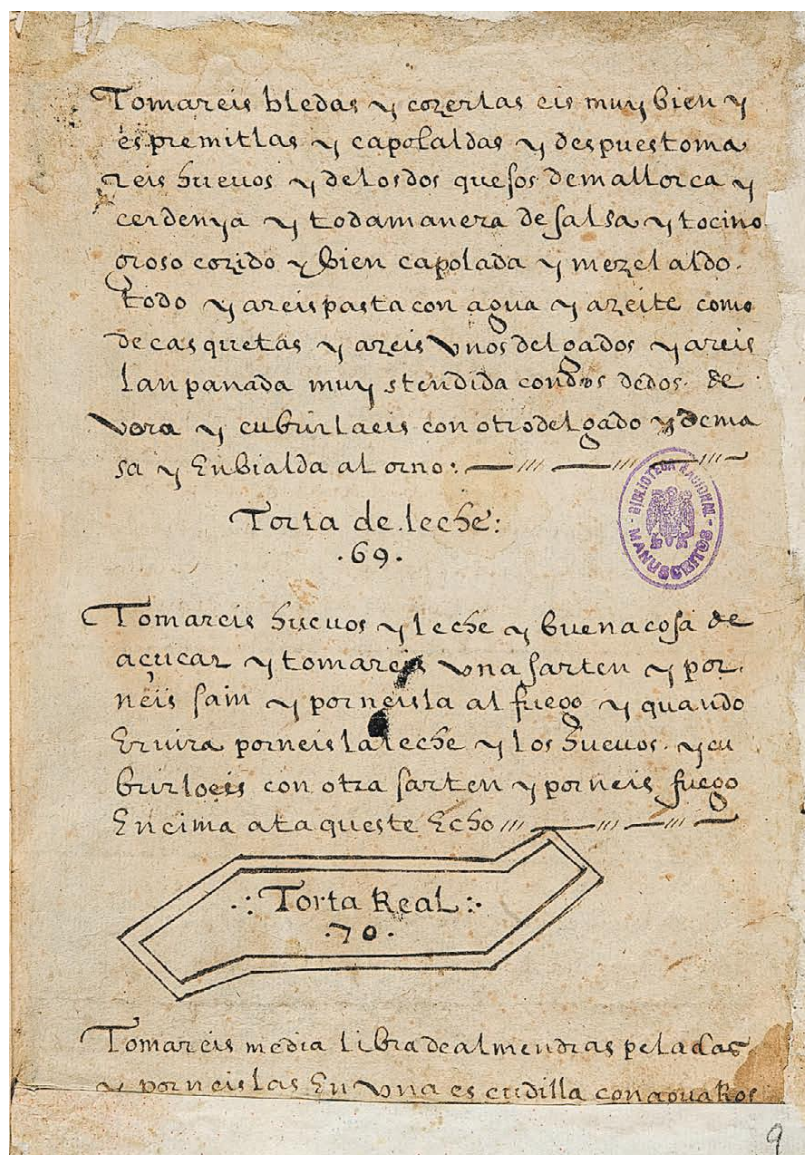
³⁰ BNE, Ms. 6058. A partir de ahora lo voy a nombrar como *Recetas y memorias para guisados*. Disponible en <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000145867> (consultado 22-06-2022)

³¹ Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”: 84.

³² BNE, Ms. 2019. Disponible en <http://bdh.bne.es/bnearch/detalle/bdh0000011243> (consultado 22-06-2022).

Duquesa, también se habla como propietaria de «mi señora de Valencia»³³. Se citan con frecuencia recetas procedentes de señoras y damas con títulos nobiliarios italianos y españoles. También, otras recetas de dulces y conservas proceden de conventos como el de Santo Domingo del Real de Toledo, o casas nobles, como la Casa de Toledo.

4) *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas rezeptas muy buenas*³⁴ es un manuscrito de origen español conservado en la Biblioteca Palatina de Parma (Italia) que se piensa que se escribió en Castilla, entre 1475 y 1525. A pesar de que las recetas aparecen desordenadas, en el índice de la obra estaban organizadas en varios apartados. En cuanto a alimentación, había 29 recetas variadas de las 145 totales recogidas en el siguiente apartado: «Tabla de conservas, frutas, manjares y potajes». Este recetario es el



Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, ünguentos y medicinas para muchas enfermedades (BNE, Ms. 6058, s. XVI).

Imagen: Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, 78.

³³ Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”: 139.

³⁴ BPP, Ms. 834 en Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*.

único de los cuatro que está editado, por lo cual, se pueden consultar todas las recetas transcritas.

2.1. Cocina, recetas y alimentación en la España de los siglos XVI y XVII

Una parte importante de los recetarios de mujeres españoles estaba dedicada a la alimentación. La mayoría de estos recetarios, como se ha comentado, pertenecieron o fueron creados de forma conjunta por mujeres privilegiadas y por ello, la mayor parte de las recetas de cocina se referían a dulces y conservas, teniendo menor presencia los platos de carne, pescado o verduras. Esto es debido a que las mujeres nobles no cocinaban diariamente, ya que tenían cocineros y cocineras, pero sí que elaboraban en ocasiones recetas de confitería.

La cocina de los recetarios femeninos, al estar relacionada con damas de la aristocracia, se corresponde con una alimentación de nobleza. Por ello, se incluyen en ellos referencias a abundantes alimentos caros y exclusivos como azúcar o especias, evidenciando que son preparaciones exclusivas para las élites. En la Edad Moderna se creía que cada uno debía comer según su posición social, por lo que al ingerir los mejores alimentos y más nobles se mostraba ese estatus social y económico superior.

También, la influencia de la religión en la comida fue muy importante en esta época, ya que existían unos preceptos alimentarios que dictaba la Iglesia como la abstinencia, que consistía en privarse de comer carne y otros derivados animales como grasas, leches y huevos; y el ayuno, comer poco y pocas veces. Los días de ayuno y abstinencia en los siglos XVI y XVII eran más de ciento cincuenta al año, pero con el paso de los años hubo numerosos cambios en la reglamentación y los días destinados a guardar estos preceptos. Sin embargo, a partir de 1566 con la promulgación del *Penitemeni* por el Papa Pío V, se regularizó más la situación y se oficializó el consumo de pescado en los días de abstinencia, creándose así los conocidos como días de carne y los días de pescado³⁵. Además, en los recetarios hay recetas específicas para la Cuaresma, época en la que había que seguir los mencionados preceptos religiosos.

La historia de la alimentación, como es evidente, transcurre en paralelo al desarrollo de la sociedad por lo que en la cocina y recetas utilizadas en la España Moderna pueden

³⁵ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 338-339

vislumbrarse la herencia culinaria romana, germánica, árabe o judía. Asimismo, específicamente, en estos siglos son muy importantes las influencias culinarias que llegaron desde Portugal, Italia, Francia o Países Bajos³⁶. Una manera habitual de entrada de nuevas influencias a la cocina española era a través de las reinas extranjeras, ya que ellas traían su médico, confesor personal y cocinero a la Corte española. Además de estas influencias, algunos de los pilares fundamentales de la cocina en la España de los siglos XVI y XVII, así como de los recetarios, fueron transmitidos por la cocina andalusí. De ella se aprecia el uso abundante de especias y de azúcar, la mezcla y confusión de sabores, el extraordinario consumo de grasas y la supremacía de la carne sobre el pescado como algunas de las características que se van a encontrar en las recetas³⁷.

Asimismo, es importante señalar que, durante la Edad Moderna cada cocina nacional estaba desarrollando sus características propias. Sin embargo, existían algunas cocinas nacionales dominantes en Europa que servían de referencia alimentaria al resto de países; cuya influencia solía coincidir con la preponderancia de ciertos estados en momentos concretos de la historia. El historiador francés Flandrin plantea la influencia de “la cocina italiana en el siglo XVI, un poco la cocina española en la segunda mitad del siglo XVII y la primera mitad del XVIII, pero sobre todo la cocina francesa a partir de mediados del siglo XVII”³⁸.

Con el objetivo de poder conocer más profundamente la alimentación de la España de los siglos XVI y XVII, a continuación, van a analizarse diferentes alimentos relacionados con su uso en las recetas que contenían los citados recetarios femeninos, los cuales nos guiarán a través del consumo alimenticio y la práctica de la cocina en la España Moderna.

2.1.1. Cereales

Los cereales tuvieron un papel fundamental, porque constituyeron la base de la alimentación de toda la población. Se podían consumir en forma de pan líquido, es decir, como gachas y sopas, o como pan cocido, la forma preferida y más apreciada:

³⁶ En los recetarios no hay ningún alimento procedente de América, seguramente sea porque no será hasta el siglo XVIII cuando estén más extendidos.

³⁷ *Ibid.*, 78

³⁸ Jean-Louis Flandrin, y Massimo Montanari, dir., *Historia de la alimentación* (Gijón: Trea, 2004), 711.

El pan era considerado el mejor alimento y el principal sustento diario, pero había diferencias de consumo según las clases sociales. Para los más ricos, el pan ocupaba una posición complementaria en el conjunto de su alimentación y lo consumían de la mejor calidad, pan blanco de trigo; mientras que las clases populares se tenían que conformar con un pan de calidad inferior, pan integral, hecho de cereales de baja calidad o de mezcla de diferentes cereales, frutos y raíces, que además comían en mayor cantidad al tener pocos alimentos disponibles aparte de él³⁹. En los manuscritos femeninos mencionados se hace uso de tres cereales para hacer el pan: arroz, trigo y cebada⁴⁰.

En primer lugar, el arroz era un cereal de origen asiático que fue introducido en la Península Ibérica por los árabes. Por medio de su conocimiento se aprendió a cultivarlo y cocinarlo, convirtiéndose en un alimento popular, especialmente en la zona de Valencia y Cataluña⁴¹. En los recetarios consultados, la única receta con arroz es la *caçuela de arroz* del *Manual de mugeres*⁴², que parece ser de influencia andalusí y, además, era el plato típico por excelencia del carnaval en Cataluña⁴³.

En segundo lugar, encontramos el trigo que era considerado como el más noble y nutritivo de todos los cereales. Según el *Diccionario de Autoridades*, el pan elaborado con harina de trigo era el más común, tanto es así, que al trigo se le denominaba pan por extensión del producto al que estaba principalmente destinado⁴⁴.

El pan y la harina⁴⁵ tuvieron un papel fundamental en la cocina, por lo que figuran como ingredientes de numerosas recetas. En el caso de la harina, era la base de muchos platos, sobre todo de dulces, preparados con masa horneada o frita como los bizcochos o los buñuelos. En varias recetas, como las *rosquillas de huevo* o la *torta real*⁴⁶, se dice que se use harina candeal⁴⁷, variedad de trigo que da una harina blanca de calidad superior.

³⁹ María de los Ángeles Pérez Samper, *Comer y beber: una historia de la alimentación en España* (Madrid: Cátedra, 2019), 38

⁴⁰ La cebada se usa también para elaborar el *ordiate*, una bebida, por lo tanto, se encontrará más información en el apartado 3.2.4 Bebidas.

⁴¹ Joaquín Prats y Carina Rey Martín, “Las bases modernas de la alimentación tradicional”, en *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería*, coord. José Miguel Martínez López, (Almería: Instituto de Estudios Almerienses, 2003), 53-54.

⁴² “Reçeuta para caçuela de arroz”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 84.

⁴³ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 113.

⁴⁴ Julio Valles Rojo, *Cocina y alimentación en los siglos XVI y XVII* (Valladolid: Consejería de Cultura y Turismo, 2007), 232.

⁴⁵ En los recetarios de mujeres analizados, el pan y la harina en la mayoría de ocasiones no se especifica de qué cereal provienen, lo más probable es que fuera trigo refinado, al ser las autoras damas de clase alta.

⁴⁶ BNE, Ms. 2019, “Memorial de como se hazen las rosquillas de huevos”, f. 69 y BNE, Ms. 6058, “Torta real”, ff. 9-10 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 53 -54.

⁴⁷ Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. A partir de ahora se citará como DLE.

En cuanto al pan, en el recetario *Receptas experimentadas para diversas cosas*, hay tres recetas diferentes para elaborar pan de leche⁴⁸. Según Valles Rojo, “quizás porque la forma de elaborar el pan cocido era muy conocida por todos, no tenemos muchas recetas sobre su preparación”⁴⁹, por lo que es algo bastante curioso. El pan como ingrediente aparece también como pan rallado, pan tostado, sólo la corteza, la molla o miga del pan y el uso de las llescas o rebanadas. Incluso se menciona una variedad, el *pan de rey*, que era como se llamaba al pan blanco de trigo de la mejor calidad. Además, el pan tenía diferentes usos que vemos ejemplificados en los recetarios: ligar carnes picadas — en este caso morcillas —, engordar rellenos, espesar salsas y ser usado como base de asados.

2.2.2. Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas eran productos destinados al consumo de los sectores más bajos de la sociedad, siendo la base de su dieta. Al representar valores como sencillez y pobreza, también formaban parte fundamental de la alimentación de las comunidades religiosas.

Los nobles las rechazaron inicialmente, viéndolas como un acompañamiento, rara vez como un plato principal. Además, tenían un carácter penitencial y servían, como el pescado, para sustituir los platos de carne, en momentos de abstinencia⁵⁰.

A partir de los siglos XVI y XVII, surgió una nueva tendencia⁵¹ por influencia italiana y con gran auge en Francia, que va a puso de moda el consumo de las hortalizas y legumbres. Se multiplicaron los platos con estos productos en los libros de cocina a la vez que el número de clases de verduras mencionadas. En España, a finales del siglo XVII y por influencia de la cocina francesa en toda Europa, es cuando se empezó a notar el aumento de productos de huerta en las mesas de la nobleza y realeza.

En la Edad Moderna se conocían y cocinaban un número muy amplio de “yerbas”, aunque aquí solo nos vamos a centrar en las que aparecen mencionadas en las recetas. Su

⁴⁸ BNE, Ms.2019, “Recepta para hacer pan de leche”, f. 12r-v.

⁴⁹ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 229.

⁵⁰ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 75, 94.

⁵¹ Flandrin y Montanari, dir., *Historia de la alimentación*, 704, 814.

utilización dependía de la estación, del lugar de producción, de su abundancia y de la aceptación de ciertas especies.

Sus usos en la cocina son muy variados, pues se usaban desde en ensaladas de vegetales crudos o cocidos, que solían servirse como entrantes o principios; hasta en la olla, potajes, guisos, conservas y dulces. En los recetarios, sobre todo, vamos a encontrar a las verduras en guisos y potajes.

La calabaza⁵² tiene un amplio tratamiento en la cocina española, al igual que tuvo en la cocina andalusí. Se preparaban de diversas formas; en guisos, potajes, cocidas con caldo o leche, en dulces y como complemento de numerosas preparaciones.⁵³

En cuanto a las recetas localizadas con calabaza, aparecen dos platos para tomar en dos ocasiones totalmente diferentes. Un guiso para los días de carne, calabazas cocinadas con palominos, tocino y manteca de cerdo; y unas *Carabaças para día de ayuno*, especie de potaje dulce para los días de ayuno, receta que no llevaba nada de origen animal. Se trataba de calabaza cocida en leche, junto a almendras y piñones, servida en escudillas con azúcar por encima⁵⁴.

Pasamos a otra verdura que gozó de una gran popularidad en la España Moderna: la berenjena. Esta hortaliza es de origen indio, pero llegó a nosotros gracias a los árabes. Era muy empleada en la cocina sefardí y árabe, tanto es así que popularmente se asociaba su consumo con los judíos conversos y moriscos. Incluso, se le dedican poemas y canciones como la que vamos a ver a continuación.

Los guisados de las berenjenas es una copla de la tradición oral sefardí que nos narra en ladino seis formas diferentes de preparar las berenjenas. Lo interesante es que cada uno de los seis platos es cocinado por una mujer diferente, esto nos muestra que, también, en la cultura sefardí, las mujeres eran las encargadas de cocinar para su familia; aparecen típicos platos sefardíes como la alboronía (considerado el antecedente del pisto, también aparece en la gastronomía árabe) y el almodrote⁵⁵ que fueron recogidos posteriormente por la cocina castellana, con uso frecuente en los siglos XVI y XVII.

⁵² La periodista gastronómica Ana Vega Pérez de Arlucea comenta lo siguiente: La calabaza que se utilizaba en España era la *Lagenaria siceraria*: la calabaza vinatera, de agua o del peregrino, que valía como alimento y como recipiente. En cuanto se conocieron las variedades americanas de la “carabaça”, más sabrosas y dulces, desbancaron de inmediato a esta variedad europea. Ana Vega Pérez de Arlucea, “Las calabazas olvidadas”, *Diario Ideal*, 9 de noviembre de 2019, <https://gourmet.ideal.es/actualidad/calabazas-olvidadas-20191110190621-nt.html>, (consultado 31-10-2021)

⁵³ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 81.

⁵⁴ BNE, Ms. 6058, “Para azer Carabaças”; ibid. “Carabaças para dia de ayuno”.

⁵⁵ Salsa compuesta de aceite, ajos, queso y otras cosas, con la cual se sazonan las berenjenas. (DLE)

“Siete modos de guisados / se guisa la berenjena:
 la primera que la guisa / es la vava de Elena,
 ya la hace bocadicos / y la mete' n una cena,
 esta comida la llaman: / comida de berenjena.
 La segunda que la guisa / es la mujer del samás;
 a cavaca por adrientro, / la henchi de aromat
 esta comida la llaman: / la comida la dolmá.
 La tercera que la guisa / es la prima Ester di Chioti:
 la cavaca por adrientro, / la henchi de arroz moti,
 est acomida se llama: / la comida la almondroti.
 La albornía es savorida / en color y en golor;
 ven, haremos una cena, / mos gozaremos los dos
 antes que salga el gusano / y mos quite la sabor.
 La salata maljasina / apetitosa y savorida,
 mi vecina la prepara / con mucho aceite de oliva;
 este plato acompaña / a los rostos de gallinas.
 En las mesas de las fiestas / siempre brilla el jandrajo:
 ya l' hacemos pastelicos, / ellos fríen en los platos
 esperando ser servidos / con los güevos jaminados”⁵⁶.

La gran utilización por parte de los árabes y sefardíes de las berenjenas como complemento de la carne y también guisadas con todo tipo de verduras, influenciaron de forma notable la cocina de la España de los Austrias. Además, dichos productos conseguirán la estima de los grandes cocineros de la Edad Moderna.

Las cinco recetas de berenjenas que tenemos pertenecen al recetario *Recetas y memorias para guisados*. De entre ellas destaca la receta *Otra manera de alberengenas*, una especie de berenjenas rellenas con queso rallado, pan, huevo y especias, rebozadas en azúcar, miel y canela. La mezcla de sabores, en este caso de dulce y salado, es uno de los rasgos de la cocina del Siglo de Oro.

Otra manera de alberengenas

“An de tomar Alberengenas que sean medianas, bulgan en agua y quando sean cozidas partirlas an medio por medio y sacaran la molla y piquenla en un mortero y tomen queso de Mallorca y de Serdenia y un poco de pan rallado y huevos y todas salsas y henchiran desto lo quedo ante de

⁵⁶ Susana Weich Shahak, “Ilación enumerativa en el repertorio poético-musical sefardí”, *Revista de Folklore*, Fundación Joaquín Díaz, 145 (1993): 19-20.

donde se quito la molla y despues facirlas an de una parte y otra y pasarlas an por açucar miel y canela”⁵⁷.

En el manuscrito también aparece otra receta de dicho producto que tiene un título un poco más explícito, *Alberenjenas de miel y vinagre*, donde destaca el sabor agridulce que es uno de los sabores preferidos de la época, a la que se suman *Para azer Albereginetas* o *Alberengenas de las gruesas*, títulos que no nos da mucha información sobre su composición.

Otras de las hortalizas destacadas fueron las zanahorias que estaban presentes en la preparación de diversos guisos, en las ollas, y hasta en los electuarios⁵⁸.⁵⁹ En *Receptas experimentadas para diversas cosas*, hay una receta con la zanahoria como ingrediente principal descrita como *Zanahorias ralladas al modo del mayordomo de la Casa de Toledo*⁶⁰. La receta procede de la Casa de Toledo, una importante casa nobiliaria española, lo que posiblemente demuestra que había intercambio de recetas entre las damas de la alta sociedad, al igual que un deseo de imitar la manera de cocinar de las clases más altas.

Sin lugar a duda, de todas las hortalizas y verduras, las más utilizadas en la cocina eran las cebollas y los ajos⁶¹. Los españoles tenían predilección por los sabores y olores fuertes, por lo que éstas eran un condimento esencial en todo tipo de guisos, ensaladas y salsas. A pesar de ello, el ajo y la cebolla eran considerados vulgares y rústicos, vistos con gran desprecio por los nobles⁶². Una muestra de ello es una de las instrucciones que le da Don Quijote a Sancho Panza para ser gobernador: “no comas ajos ni cebollas porque no saquen por el olor tu villanía”⁶³. No obstante, esto no era obstáculo para que algunos nobles si disfrutasen de su sabor marcado y los usasen en sus cocinas como demuestran los recetarios y los relatos de viajeros extranjeros.

⁵⁷ BNE, Ms. 6058, “Otra manera de alberengenas”, f. 1. Muy parecida en ingredientes a la cazuela mojí, plato de cocina andalusí.

⁵⁸ Explicado en p. 37.

⁵⁹ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 255.

⁶⁰ BNE, Ms. 2019, “Zanahorias ralladas al modo del mayordomo de la Casa de Toledo”. Las recetas que aparecen sin foliar es que todavía no han sido objeto de transcripción por parte de los investigadores.

⁶¹ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 80

⁶² Los viajeros extranjeros también eran muy críticos con la cocina española por el abuso de ajo, cebolla y especias. La condesa de Aulnoy en su diario de viaje, se queja de que casi no podía ni comer. Flandrin y Montanari, dir., *Historia de la alimentación*, 830.

⁶³ Miguel de Cervantes, “Cap. XLIII de la Segunda parte del ingenioso caballero don Quijote de la Mancha (1615)”, *Don Quijote de la Mancha*, edición dirigida por Francisco Rico, Instituto Cervantes (Barcelona: Crítica, 1998). Consultado online en Centro Virtual Cervantes, <https://cvc.cervantes.es/literatura/clasicos/quijote/default.htm> (consultado 03-11-2021)

La cebolla se servía en ensaladas y, sobre todo, era la base de numerosos guisos. En la novela de Francisco Delicado, *La Lozana andaluza*, una abuela daba a su nieta el siguiente consejo: “Hija Aldonza, la holla sin cebolla es boda sin tamborín”⁶⁴. La *olla morisca* del *Manual de mugeres* se tomó al pie de la letra esta recomendación porque contiene nada menos que una docena de cebollas para dar sabor al plato⁶⁵.

Junto a la cebolla, el ajo era el rey de las salsas españolas como el ajillo o la ajada. En los recetarios está presente en la *capirotada*, salsa que ya veremos más adelante, y como sazónador de embutidos, en concreto, destaca como condimento para sazonar los *choriços*⁶⁶.

2.2.3. Legumbres

Dentro de las referencias a los alimentos de origen vegetal, las legumbres aparecían como “productos abundantes, baratos, nutritivos y que sacian el apetito”⁶⁷. Estas virtudes las hacían un producto ideal para las clases populares, que las consumían muy frecuentemente. Sin embargo, estas viandas eran muy poco apreciadas por los nobles, que las consideraban como sinónimo de pobreza, por lo que escasean en los recetarios de cocina conservados, incluidos los femeninos.

Se conocen y cocinan lentejas, garbanzos, judías, habas y guisantes. La forma más común de guisarlas era en potajes, muy simples y normalmente sin carne, que se usaban para los días de abstinencia y casi a diario por las clases populares⁶⁸. De todas las leguminosas, los garbanzos eran los que se empleaban más a menudo, porque eran un ingrediente fundamental en la olla o cocido, plato que se consumía todos los días. Sin embargo, únicamente en un guiso de poderosos, como la olla podrida, se utilizan garbanzos. Solo he encontrado una cita de legumbres en los cuatro recetarios españoles. Se trata de la *olla morisca* del *Manual de mugeres*⁶⁹, donde aparecen precisamente

⁶⁴ *La Lozana andaluza*, ed. Bruno Damiani (Madrid: Clásicos Castalia, 1969), 39 en Martínez Crespo, *Manual de mugeres*, 58 (n. pie 148).

⁶⁵ “Olla morisca”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 58.

⁶⁶ BNE, Ms. 6058, “Para azer capirtotada”, f. 10 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 56; “Reçeuta para hazer choriços”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 53.

⁶⁷ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 75-76.

⁶⁸ Pérez Samper, *Comer y beber*, 60.

⁶⁹ Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*, 58.

garbanzos. Muy similar al actual cocido de garbanzos, es un plato ideal para los días de invierno.

2.2.4. Carnes

La carne era el alimento más apreciado y deseado. Todos querían comerla, pero no todos podían permitírselo por su elevado precio, por lo que su consumo se convirtió en un signo de distinción y diferenciación social. Era el alimento por excelencia de los más ricos, que la comían a diario y en abundancia; en cambio, los pobres solo en contadas ocasiones y de baja calidad. A pesar de que había muchos tipos de carne, solo voy a analizar las que aparecen en los recetarios, que además eran las preferidas por toda la población española en los siglos XVI y XVII.

Había muchas formas de consumir la carne, tales como asados, guisos, empanadas, pasteles, pastelones⁷⁰, tortas, tortadas⁷¹, hojaldres, rellenos, caldos o el famoso gigote⁷². Aunque aparecen algunas de estas formas, lo más común en los recetarios femeninos eran los guisos acompañados de salsas agrídulces, con una evidente influencia árabe.

Al igual que la sociedad tenía una estructura jerárquica, los diferentes tipos de carnes también. En la cúspide y como carne de mayor valor, se situaban las aves que eran consideradas uno de los animales más nobles porque pertenecían al reino del aire. Esta idea remitía a la creencia de que cuanto más alto, más noble, porque se está más cerca de Dios. Por esta razón, los volátiles eran vistos como la mejor carne y la más refinada, es decir, eran alimentos propios de reyes y príncipes.⁷³

Para los nobles y gente adinerada este tipo de carne era de consumo diario, pudiéndose permitir una extensa variedad de tipos de volátiles en sus mesas, tanto domésticas como salvajes, como gallinas, capones, pollas, pollos, pavos⁷⁴, patos,

⁷⁰ El pastel grande, en que se ponen otros ingredientes además de la carne picada: como pichones, pollos, despojos e aves. *Diccionario de Autoridades* (DA, 1737)

⁷¹ Torta grande de massa delicada, rellena de carne, huevos, dulce, y algunas veces de aves, la qual se sirve en las mesas por plato especial, regalado, y apetitoso. (DA, 1739)

⁷² Guisado de carne picada, que se rehoga en manteca, y luego cocida con agua y añadiendo al final diversas especias; y es particularmente de pierna de carnero. (Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 416)

⁷³ Raffaella Sarti, *Vida en familia: casa, comida y vestido en la Europa Moderna* (Barcelona: Crítica D.L., 2002), 219.

⁷⁴ Ave proveniente de América con un éxito casi inmediato en España, por parecerse su carne a la de otras aves como pavos reales o pavones, a cuyo consumo ya estaban acostumbrados en la Península Ibérica.

pichones, perdices o palominos. No obstante, de toda esta variedad, la gente común casi siempre consumía gallina, que se reservaba para los días de fiesta o momentos de enfermedad, pues se consideraba un remedio para enfermos.

Además, la gallina fue un símbolo de feminidad y fecundidad en diferentes culturas desde tiempos inmemoriales y los recetarios de mujeres también contaron con este ingrediente tan femenino⁷⁵. En el *Manual de mugeres*, hay una *Reçeuta para hazer tortas de pechugas de gallinas*, preparación en la que se mezclan el sabor dulce, salado y picante, algo muy común en la época. Se trata de una peculiar tortilla dulce de claras de huevo con pechugas de gallina cocidas, almendras, queso de Mallorca, azúcar, sal, jengibre y aromatizada con agua rosada (agua de rosas) que se cuece en una sartén. Mientras que en el recetario *Recetas y memorias para guisados*, hay otra que dice así: *Para fasir una gallina*, que al no estar transcrita no sabemos que condimentación llevaba⁷⁶. Al mismo tiempo, el caldo de gallina era también utilizado en las recetas.

También existía una afición entre los paladares más exquisitos que consistía en cebar a las aves, lo que disparaba su precio. El capón cebado⁷⁷ era el vencedor en la lista de las preferencias de la élite. En el *Manual de mugeres*, se encuentra una receta de influencia italiana, *Reçeuta para adereçar capón a uso de Florençia*, hecho que muestra como en la Edad Moderna las influencias gastronómicas entre Italia y España fueron múltiples⁷⁸. Es significativo que el aderezo que acompaña al capón, a pesar de ser de origen italiano, es muy similar a otras salsas agridulces que aparecen en los recetarios. Su preparación se realizaba del siguiente modo:

“Majad almendras mondadas en un molino de hacer mostaza, y destempladas con dos partes de caldo del capón y una de agraz. Y para una libra de almendras, pondréis cuatro onças de açúcar y un poco de gengibre mojado con agua rosada y de la gordura del capón, y seis onças de almidón y una escudilla de agua rosada. Y junto todo cueza. Y como sea cozido, y el capón cozido, pondréis el capón en un plato cortado; y echarle heis por çima desta salsa, y açúcar y canela”.⁷⁹

⁷⁵ María del Carmen García Herrero, “Huevos y gallinas en los inicios de la vida”, en *Artesanas de vida: mujeres de la Edad Media* (Zaragoza: Institución “Fernando el Católico” (C.S.I.C.), 2009), 109-125.

⁷⁶ “Reçeuta para hazer tortas de pechugas de gallinas” en *Manual de mugeres* ed. por Martínez Crespo, 82; BNE, Ms. 6058, “Para fasir una gallina”, f. 22r.

⁷⁷ Pollo que se castra cuando es pequeño y se ceba para comerlo (DLE)

⁷⁸ Las relaciones entre Italia y España son continuas en todos los aspectos, no solo en el culinario, debido a que, desde fines del siglo XV, la presencia española en Italia se había ampliado. Para ver más sobre las influencias recíprocas entre la cocina española y la cocina italiana: María de los Ángeles Pérez Samper, “El esplendor de la cocina cortesana”, en *Comer y beber: una historia de la alimentación en España*, (Madrid: Cátedra, 2019), 71-84.

⁷⁹ “Reçeuta para adereçar un capón a uso de Florençia”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 85.

Además de las aves, las carnes de animales mamíferos también eran muy apreciadas. Entre ellas destaca el carnero o el macho de la oveja adulto, que era la carne preferida por toda la población, así como la más consumida. Su uso extendido se atestiguó en los recetarios, donde fue la carne más mencionada.

En el recetario femenino *Recetas y memorias para guisados* encontramos dos recetas con el carnero como protagonista: un pastel salado, con el nombre de *pastelillos de carnero* y un *carnero adobado*, típicamente árabe, con membrillo, almendras y una salsa agridulce. Asimismo, en el *Manual de mugeres* hay otro guiso de origen oriental, el *manjar viafora*, que contiene la pierna del carnero, la parte más apreciada, a la que se añadía gran cantidad de azúcar y canela⁸⁰.

En segundo lugar de preferencia aparecía la carne de ternera, que era un producto poco común y exclusivo⁸¹. En la España de los siglos XVI y XVII, existía una prohibición normativa que impedía sacrificar terneras en ciertas épocas del año porque se prefería la carne de carnero sobre la de ternera; por lo tanto, la escasa cantidad de ternera que había alcanzaba unos precios desorbitados que sólo las clases altas se podían permitir, como es el caso de las damas propietarias de los recetarios⁸².

Sin embargo, como he señalado, los ejemplos son muy pocos y entre los recetarios consultados solo he encontrado con ternera unos pastelillos de carne picada de ternera [*pasticos de vedella*]⁸³. Según Valles Rojo, los pasteles eran una de las formas preferidas de consumir carne; no eran dulces como los actuales, si no una especie de empanadas hojaldradas rellenas de carne picada⁸⁴.

Siguiendo con los mamíferos, la familia de los caprinos también consta en los recetarios, en concreto, aparecen señaladas recetas con la carne del cabrito y el cabrón. La carne de cabrito, tierna, jugosa y de sabor intenso, era bastante valorada en la época, siendo la tercera preferida. En el recetario *Recetas y memorias para guisados* hay una receta que lo incluye: *Para azer piezillos de cabrito*, receta con pies de cabrito y miel⁸⁵. En cuanto al cabrón, macho de la cabra, se aprovechaba todo, su carne y su grasa. En el

⁸⁰ BNE, Ms. 6058, “carnero adobado”, f. 2r; “Receuta de un manjar dicho viafora” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 84.

⁸¹ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 71.

⁸² Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 237.

⁸³ BNE, Ms. 6058, f. 4 v. Recetario de influencia catalana o valenciana, por eso aparece así el nombre de la receta.

⁸⁴ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 431.

⁸⁵ BNE, Ms. 6058, “Para azer piezillos de cabrito”, ff. 3-4, en Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”, 142.

Manual de mugeres lo encontramos en la “olla morisca”⁸⁶ y en multitud de recetas de cosmética donde se utilizaba también el sebo.

El puerco o cerdo tiene su hábitat en el barro, en la tierra, por lo que, según la “cadena del ser” se consideraba un alimento propio de campesinos⁸⁷. No obstante, en España, era una carne tradicionalmente apreciada y su consumo fue muy habitual en todas las clases sociales, aunque especialmente entre las clases populares. Sobre todo, en el mundo rural este animal tuvo mucha importancia, porque las piezas de carne y embutidos obtenidos durante “la matanza”, servía de sustento para la familia durante todo el año.

La carne de cerdo fue la más consumida en Europa durante la Edad Media. Sin embargo, a partir de mediados del siglo XVI, el puerco se usó en su mayor parte para la obtención de grasa, manteca y tocino, y no tanto, para comer su carne, aunque se seguían vendiendo lechones y pernils. Este cambio fue evidente en los recetarios, donde casi no hay recetas de carne de cerdo, y en cambio, sí que se usa profusamente su grasa para cocinar⁸⁸.

Los embutidos fueron la única excepción en la que se encuentra la carne de cerdo en los recetarios femeninos. Los que aquí aparecen son una pequeña muestra de la infinita variedad de embutidos que había, porque en cada casa o pueblo elaboraban una receta diferente, que como en este caso, se anotarían por ser especialmente valoradas.

La morcilla fue el preparado que más presencia tuvo en los recetarios con tres ejemplos: *morcillas blancas de Trasobares*, un tipo de morcilla sin sangre en su composición al estilo de un pequeño municipio de Zaragoza⁸⁹; *morcillas con sangre y miel* y *morçillas finas*. En el *Manual de mugeres* encontramos otros dos tipos de embutidos nombrados como *choriços* y *obispo de puerco*, éste último un tipo de “embutido hecho de lomo de cerdo adobado, mezclado con huevos cocidos picados y manteca, todo bien mezclado con huevos crudos, clavos, canela molida y un poco de pimienta, y llenar con esto la tripa”⁹⁰. En los cinco casos están condimentados con muchas especias y azúcar o miel⁹¹. Además, son recetas consideradas femeninas, porque eran las mujeres quienes mayoritariamente elaboraban los embutidos en la matanza.

⁸⁶ “Olla morisca” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 58.

⁸⁷ Sarti, *Vida en familia*, 219.

⁸⁸ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 238.

⁸⁹ Ana Vega Pérez de Arlucea, “Morcillas blancas del Siglo de Oro”, *Diario Ideal*, 30 de mayo de 2020. <https://www.ideal.es/culturas/gastronomia/gastrohistorias-morcillas-blancas-siglo-oro-20200530204922-ntrc.html> (consultado 28-10-2021)

⁹⁰ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 428.

⁹¹ BNE, Ms. 2019, “Memorial de morcillas blancas de Trasobares”, f.34 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 57; BNE, Ms. 6058, “Memorial de las morcillas de sangre y miel”, ff. 3-4

Los *despojos* tenían gran aceptación entre la gente popular, pues eran su comida cotidiana y solo algunas partes, como la lengua y las mollejas de ternera, eran apetecidas por las clases dirigentes. A estas piezas, se las denominaba “carne de sábado”, porque al ser una carne de peor calidad se podía consumir los sábados, día de abstinencia atenuada. El gusto por los *despojos* se constata en el recetario *Recetas y memorias para guisados*, donde hay una receta que dice así: *Para azer piezillos de cabrito*.

Para azer piezillos de cabrito

“An de tomar los pies de cabrito y quando estuvieren bien cozidos tomareis almendras tostadas y picarlas eis bien picadas y tomareis una molla de pan tostado y mojada con agua y vinagre y picarla eis bien picada con las almendras y poneis canela y pimienta y çafran y mas canela ... y exetar eis la salsa con el cozinado y porneis los pies con la salsa en una caçuela y a saborirlo eis de miel y darleis dos o tres ervores”⁹².

Al mismo tiempo, la carne de caza tuvo también un especial protagonismo en las mesas de la aristocracia, pues era una actividad destinada a los nobles, reyes y alto clero, que además practicaban con gran afición. Según Valles Rojo, “los tipos más frecuentes de caza eran: conejo, liebre, jabalí, venado y ciervo, o pequeñas volaterías como perdices, palomas, tórtolas y codornices”⁹³. Como ejemplo, en el recetario *Recetas y memorias para guisados* hay una receta de *Salpicón para un conejo*, que consistía en un conejo asado acompañando de una salsa agridulce hecha con hígado de conejo, pimienta, miel, y zumo de naranja⁹⁴.

Para finalizar con el uso de la carne en las recetas, es necesario destacar el consumo de la olla. La olla era el plato español por excelencia de la Edad Moderna, y que conocemos actualmente como cocido. Todos los días se comía la olla, aunque no todas las clases sociales lo hacían por igual. La base del plato contenía verduras, legumbres y pan o pasta para espesar; pero la distinción la ponía la carne. Los más ricos se podían permitir la olla podrida, nombre que se le da a la olla de los poderosos, que contenía gran

en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 56; “Reçeuta para hacer morçillas finas” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 77; “Reçeuta para hacer choriços” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 53; “Para adereçar un obispo de puerco muy bien” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 81.

⁹²BNE, Ms. 6058, “Para azer piezillos de cabrito”, ff. 3-4, en Pérez Samper, “Los recetarios de mujeres”, 142.

⁹³ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 241.

⁹⁴ BNE, Ms. 6058, “Salpicón para un conejo”, f. 21v

variedad y cantidad de carne, aves y embutidos; por el contrario, la mayoría de la población, la consumían con muy poca carne o prácticamente vegetariana⁹⁵.

El *Manual de mugeres* contiene una receta con el título de *olla morisca*, probablemente de origen morisco. El uso de cabrón o carnero y la ausencia de cerdo en el plato confirma este nombre. Se cree que este plato pudo ser el origen de la olla (cocido)⁹⁶. Muy similar al actual cocido de garbanzos, llevaba garbanzos, cebolla, carne y especias.

Olla morisca

“Tomá una olla y poné al suelo della una escudilla boca abaxo. Y echo dentro diez e ocho onças de sevo de cabrón o de carnero que sea de la riñonada, y una dozena o más de çebollas cortadas en cuartos. Y ponedla al fuego, sea el fuego de carbón, y cueza una ora o más. Hazé pedaços tres libras de cabrón, que sea de lomo e del pecho, y otras tres de carnero. Y hechas pedaços, echareislo todo junto en la olla y cozerá hasta que esté descozida. Pondréis con ellos unos pocos de garbanzos remojados y la sal que fuere menester. Y como sea cozida, poné en ella muchas especias de clavos, e canela y un poco de alcaravea. Y esto haréis quando lo queráis gustar”⁹⁷.



Clara Peeters, *Mesa con mantel, salero, taza dorada, pastel, jarra, plato de porcelana con aceitunas y aves asadas* (1611). Madrid, Museo del Prado.

⁹⁵ Pérez Samper, *Comer y beber*, 103

⁹⁶ Lydia San José Alonso, “La cocina en el *Manual de mugeres* en el qual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas” (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid, 2020), 25.

⁹⁷ “Olla morisca” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 58.

2.1.5. Pescados

En la época moderna, se comían más de doscientas variedades diferentes de pescado entre pescado de río, mar y mariscos⁹⁸. Una explicación a esta abundancia de especies consumidas puede deberse a los más de 150 “días de pescado” al año, en los que no se podía comer carne por la obligación del precepto de abstinencia, lo que propiciaría una gran demanda de dicho tipo de alimento.

Se podía consumir fresco o en conserva. El pescado fresco era el más caro y apreciado, denotaba riqueza y era consumido mayoritariamente por las clases altas. En cambio, el pescado en conserva era el recurso habitual de las clases populares y tenía connotaciones de pobreza e inferioridad social, como apunta Montanari⁹⁹.

El pescado, al ser un producto muy delicado que se deteriora rápidamente, necesitaba ser conservado para poder consumirse. Los sistemas de conservación eran pocos y precarios, pero posibilitaban el transporte del producto a otros lugares. Se aplicaban diversas técnicas para su conservación, especialmente la salazón, el secado y combinaciones de ambas, usando como conservantes la sal y diferentes hierbas aromáticas.

Entre los recetarios trabajados solo se ha localizado una receta con pescado, algo habitual, ya que éstos solían incluir muchas más recetas de carne que de pescado. Este hecho se debe a que era visto culturalmente como un alimento de vigilia, secundario y sustituto de la carne que “sólo comenzó a valorarse gastronómicamente avanzado el siglo XVIII”¹⁰⁰.

La mencionada receta con pescado es de una *caçuela de cuaresma*, es decir, un potaje de vigilia hecho a base de pescado, verduras y legumbres que era el plato principal de los días de ayuno y de abstinencia, especialmente consumido durante el periodo de Cuaresma. Para evitar comerlo siempre de la misma manera, se realizaban múltiples variantes de este plato. La versión de nuestra receta lleva lo siguiente: zanahoria, calabaza, manzana dulce y atún en salazón — denominado toñina — condimentado con canela, pimienta, alcaravea y miel. Y, aunque en la receta hemos visto un pescado

⁹⁸ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 242-247.

⁹⁹ Massimo Montanari, *El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa* (Barcelona: Crítica, 1993), 85.

¹⁰⁰ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 92.

guisado, también se preparaba de muchas otras formas: “hervido, asado, frito, empanado”¹⁰¹.

Para azer caçuela de quaresma

“Tomareis çafanorias y partirlas heis por medio y ervirlas eis con sal y quando estaran blandicas freirlas y freir carabaças y tomareis tonina y ervirla eis primero con una agua y despues con otra agua con un poquito de salvado grueso por que se quite la sal y tomareis la tonina las çafanorias y las carabaças y poneislas en una caçuela pusiendo una tongada de çafanorias y otra de carabaças y otra de tonina con piñones remojados y si teneis mançanas dulces se podran freir y poner en la caçuela y tomareis buena cosa de canela y un poco de pebre y alcaravia y buena cosa de miel con dos escudillas de agua y poneislo en la caçuela y enbiarlo eis al orno queste media ora y si en casa lo querreis azer pusiendo fuego baxo y alto en una caçuela de cobre”¹⁰².

2.1.6. Grasas

Otro de los elementos fundamentales dentro de los recetarios son las grasas. Las grasas de cocina son uno de los signos de identidad de un sistema alimentario, pues están presentes en la mayoría de los platos, confiriéndoles un sabor y olor característicos. Además, “son factores de continuidad fundamentales, pues permanecen durante siglos y siglos, resisten cualquier cambio y rechazan toda influencia”¹⁰³.

Antes de la Reforma Protestante, Europa occidental estaba unificada por unas mismas prácticas culinarias en el uso de las grasas. En los días de carne se podían utilizar grasas animales, como el tocino y la manteca; pero en los días de vigilia, solamente estaba permitido el uso de aceite.

Sin embargo, esta unidad en el uso de los elementos grasos en la cocina no sobrevivió a la Reforma, de forma que Europa quedó dividida en dos: los países católicos,

¹⁰¹ Pérez Samper, *Comer y beber*, 56. En el Sur, era costumbre freír el pescado con aceite, de acuerdo con la tradición andalusí y catalana, además que son dos alimentos de abstinencia que se podían usar juntos perfectamente. (Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 247)

¹⁰² BNE, Ms. 6058, “Para azer caçuela de quaresma”, en Ana Vega Pérez de Arlucea, “Un potaje de Cuaresma de hace 500 años”, *El Diario Vasco*, 31 de marzo de 2019. <https://www.diariovasco.com/culturas/gastrohistorias-potaje-cuaresma-20190331202601-ntrc.html>(consultado 03-11-2021)

¹⁰³ Pérez Samper, *Comer y beber*, 64-65. Tal y como plantea Pérez Samper, si se quieren estudiar las continuidades y los cambios en la historia de la alimentación, las grasas son un elemento importante a investigar, puesto que evolucionan muy poco y lentamente a lo largo de los siglos.

como el caso de España, que continuaron siguiendo fielmente estas normas alimentarias regidas por la Iglesia; y los países protestantes, que quedaron libres de toda prohibición¹⁰⁴.

Para analizarlas, vamos a clasificar las grasas en dos tipos: las de origen animal y las de origen vegetal. La grasa animal era la más utilizada en la España moderna. Sebo de cabrón o de carnero¹⁰⁵, manteca de cerdo y manteca de vacas — mantequilla—, son la amplia variedad de grasas mencionadas en los recetarios femeninos. De todas ellas, la más común era la de cerdo, en sus diversas modalidades: manteca de cerdo y tocino. Incluso resultaba tan frecuente que cuando en las recetas no se menciona el tipo de manteca, se sobrentiende que es manteca de cerdo.

Como explica Martínez Crespo, “precisamente las características de la alimentación no cristiana, junto a algunos platos propios de cada cultura, además del incumplimiento de ayunos y abstinencias mandados por la Iglesia, sirvieron muchas veces para descubrir la verdadera religión y procedencia de numerosos “convertidos”, y fueron causa de no pocas acusaciones ante el Santo oficio. El consumo de tocino era una de las pruebas más contundentes de conversión al cristianismo, y esto explica “el afán de exhibir en las casa moriscas un jamón o una lonja de tocino, la que significativamente llaman *medalla*”¹⁰⁶.

La mencionada grasa de puerco tiene infinidad de usos en la cocina, que se pueden apreciar en las recetas. Era usada para freír, dar gusto a los guisos, en el relleno de embutidos, mezclada con harina para elaboración de masas diversas como hojaldres o dulces y como conservante. Los recetarios femeninos, al incluir productos porcinos, ponen de manifiesto que pertenecen a una tradición culinaria ligada a la práctica de la religión cristiana, aunque incluían recetas de origen árabe o sefardí por la influencia de estas comunidades en la alimentación de la Península Ibérica.

El segundo tipo de grasa más usado en los recetarios era la mantequilla. En Europa, el extraordinario incremento del uso de mantequilla fue una revolución culinaria en la época moderna. Se trata de una moda nórdica que conquistó el continente europeo en los siglos XVI y XVII y reemplazó casi por completo al aceite, dando lugar a un cambio de sabor en la gastronomía europea¹⁰⁷.

¹⁰⁴ Montanari, *El hambre y la abundancia*, 115-116.

¹⁰⁵ El sebo de cabrón y de carnero, ligado a la alimentación, únicamente aparece en la “olla morisca” del *Manual de mugeres* (Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*, 58)

¹⁰⁶ Manuel Espadas Burgos, “Aspectos socioreligiosos de la alimentación española”, *Hispania* (España) 131(1975), 549 citado en Martínez Crespo, ed., *Manual de mugeres*, 25-26.

¹⁰⁷ Montanari, *El hambre y la abundancia*, 117-118.

Por el contrario, en España, el consumo de la mantequilla era muy poco frecuente, “escasa y solo podía encontrarse en algunas regiones en las que el ganado vacuno fuera abundante”¹⁰⁸. Sin embargo, en los recetarios femeninos se encuentra mencionada en varias ocasiones, siempre en relación con el cocinado de dulces. Entre ellos, destacan los *vizcochos de manteca de baca* y las *mantecadas*, de las que hay hasta tres recetas diferentes¹⁰⁹.

Por otro lado, en los recetarios aparecen mencionadas las grasas de origen vegetal, siendo la principal el aceite de oliva. Se considera como un producto de privación y penitencia, que era necesario usar en los días de vigilia. El aceite se usaba en crudo para aliñar ensaladas y verduras, pero también en guisados y asados, además de — por influencia árabe — para freír el pescado y las frutas de sartén como los *buñuelos* del *Manual de mujeres*.

El aceite de oliva era y es uno de los productos más característicos de la gastronomía española que cuenta con un gran reconocimiento internacional. Pero, en los siglos XVI y XVII, era todavía poco apreciado por los españoles y viajeros extranjeros. Éstos lo encontraban muy desagradable porque se caracterizaba por un sabor fuerte y rancio, al que no estaban acostumbrados, además de que “la mayoría del aceite empleado era de baja calidad y poco refinado”¹¹⁰.

Entre los aceites, en los recetarios también, aparece mencionado el aceite de almendras dulces, que tenía un uso cosmético, aunque en una ocasión, se recomienda su uso en una receta de *hojaldres*¹¹¹.

2.1.7. Huevos

El huevo es un alimento muy versátil que sirve para todo tipo de preparaciones culinarias. Al ser más económico que el pescado¹¹², en las familias más humildes se prefería sobre este para los días de abstinencia. Por ambas razones, se emplea en abundancia y es uno de los ingredientes que más aparece en los recetarios consultados.

¹⁰⁸ Pérez Samper, *Comer y beber*, 65.

¹⁰⁹ BNE, Ms. 6058, “Para azer mantecadas”; *Ibid.*, “Vizcochos de manteca de baca”.

¹¹⁰ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 81.

¹¹¹ “Reçeuta para hacer buñuelos”; “Reçeuta para hacer hojaldos” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 59.

¹¹² Pérez Samper no es de la misma opinión, “no eran baratos y no todo el mundo podía consumirlos”. (Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 74)

Normalmente el huevo se utilizaba para cuajar guisos, realizar rebozados de influencia árabe y blanquear y clarificar azúcar, pero también para “espesar salsas, rellenar asados, componer dulces o también como acompañante de otros alimentos”¹¹³.

En los recetarios femeninos que protagonizan este trabajo, destaca una *Receuta para blanquear el açúcar y limpialla* con claras de huevo¹¹⁴. Según las definiciones de ‘blanquear’ y ‘clarificar’ probablemente con esta práctica se conseguía eliminar el color natural del azúcar, más bien parduzco, y limpiar sus impurezas¹¹⁵.

Asimismo, el huevo forma parte también de platos de carne recogidos en los recetarios, tales como la *capirotada* o la *caçuela de arroz* y de muchos postres —que se describirán más adelante—, como las *yemas de huevos de almendras* y los *ovos meixidos* (‘huevos mexidos o mejidos’), en los cuales era el ingrediente principal¹¹⁶.

En las recetas se especificaba el número exacto de huevos, la parte del huevo a utilizar o incluso la cocción, en el caso de necesitar el uso de huevos cocidos o crudos. Algo que me ha parecido sorprendente al analizar las recetas es que, a veces, se utilizaba un número muy elevado de huevos, por ejemplo: usaban 24 unidades para realizar el embutido llamado *obispo de puerco* y 40 yemas o 25 huevos enteros en las *rosquillas de huevos*¹¹⁷. Esto indica que elaboraban grandes cantidades de comida, ya fuera para consumirla en el mismo día con la ocasión de una celebración, ya fuera para almacenarla en su despensa y poder consumirla poco a poco, puesto que son preparaciones que aguantan con el tiempo.

2.1.8. Leche y derivados

En la España de los siglos XVI y XVII el consumo de leche era escaso, según Valles Rojo, porque “probablemente por ser de producción limitada y casi siempre para

¹¹³ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 247.

¹¹⁴ “Receuta para blanquear el açúcar y limpialla” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 87.

¹¹⁵ El Diccionario de Lengua Española dice que ‘blanquear’ es “escaldar un alimento durante unos minutos, para ablandarlo, quitarle color, etc.” y ‘clarificar’ es “poner claro o limpio y purgar de heces lo que estaba denso, turbio o espeso, especialmente un licor o el azúcar para hacer almíbar”.

¹¹⁶ BNE, Ms. 6058, “Para azer capirtotada”, f. 10 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 56; “Reçeuta para caçuela de arroz”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 84; BNE, Ms. 6058 “yemas de huevos de almendras”; BNE, Ms. 1462, “Para hazer ovos meixidos”, f. 41v

¹¹⁷ “Para adereçar un obispo de puerco muy bien” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 81; BNE, Ms. 2019, “Memorial de como se hazen las rosquillas de huevos”, f. 69 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 54.

el consumo de zonas rurales y mercados concretos y de cierta élite”¹¹⁸. Sin embargo, el autor plantea que una parte importante de la producción de leche se destinaba a la elaboración de queso que, sí gozaba de gran demanda.

Esta realidad se transportaba a los recetarios de mujeres, en los que se encuentran escasas referencias a la leche en las recetas. La leche de cabra es la única que se puede identificar, que aparece, por ejemplo, en el *potaje muy fino* del *Manual de mugeres*¹¹⁹, en otros casos, solo se menciona la leche sin decir si es de vaca, oveja o cabra.

En cambio, entre los derivados de la leche, el queso era un alimento cotidiano para todas las clases sociales. Acompañado de un trozo de pan era la precaria comida diaria de un campesino como Sancho Panza¹²⁰; pero también, formaba parte de las mesas refinadas, donde solía tomarse como postre, al final de la comida, junto a dulces, aceitunas, vino o refrescos.

En los recetarios femeninos aparecen hasta seis tipos de quesos diferentes, lo que es una muestra de la gran variedad de quesos consumida en la época. Encontramos dos quesos procedentes de una zona geográfica determinada, especialmente reputados, el *queso de Serdenia* (Cerdeña)¹²¹ y el *queso de Mallorca*, que debido a su gran calidad no faltaba en las mesas de los Reyes de Aragón desde la Baja Edad Media¹²². También se usaba el queso de oveja, predominante en las llanuras y único caso en el que se menciona el origen de la leche; el queso asadero¹²³ y, por último, dos quesos de pasta blanda: el queso fresco y el requesón con los que se hacían numerosos dulces.

Asimismo, era un producto bastante usado en la cocina, formando parte de platos salados, tales como la *capirotada*, las *alberenjenas* — berenjenas rellenas — o la *caçuela de arroz*¹²⁴, y de dulces tan famosos como la almojábana, de origen andalusí, y la quesadilla, pastelillo de queso fresco.

¹¹⁸ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 250-51; Pérez Samper, *La alimentación en la España en el Siglo de Oro*, 74, 93.

¹¹⁹ “Potaje muy fino” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 59.

¹²⁰ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 74.

¹²¹ Cerdeña era un territorio perteneciente a la monarquía hispánica (1516-1708).

¹²² Ignacio Guerras Normand, *La ruta de los grandes quesos de España* (Punto Rojo Libros, 2017), cap. Mallorca.

¹²³ Parece ser que es el llamado queso casín, que se elabora en Asturias, existen referencias documentales de su existencia desde el siglo XIV. David Remartínez, “Casín, el queso centenario de Asturias que no se olvida”, *El País*, 22 de febrero de 2022.

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2022/02/16/articulo/1645026523_029592.html (consultado 15-04-22)

¹²⁴ BNE, Ms. 6058, “Para azer capirotada”, f. 10 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 56; BNE, Ms. 6058, “Otra manera de alberenjenas”, f. 1 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 55; “Reçeuta para caçuela de arroz” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 84.

No podemos terminar este apartado, sin mencionar al manjar blanco¹²⁵. Fue el plato español más famoso de finales del siglo XV y del XVI y consiguió primero el aprecio de nobles y reyes, siendo uno de los platos preferidos de la reina Isabel de Valois, a la vez que también era especialmente valorado entre el pueblo.

Se presentaba en infinidad de formas: en torta, buñuelos, solo o sobre picatostes; no obstante, sus ingredientes básicos fueron casi inamovibles durante siglos. En el recetario *Livro de receitas de pivetes, pastilhas e vvas perfumadas y conservas* se encuentra una receta *Para fazer manjar branco*, probablemente escrita en portugués. Se hacía con pechugas de pollo, harina de arroz, leche de almendras o de origen animal, azúcar y agua de rosas, con un resultado parecido a una bechamel con pechuga desmenuzada.

2.1.9. Frutas

En la Edad Moderna había una gran diversidad de frutas, como podemos apreciar en los recetarios: membrillos, duraznos, melocotones, cidras, peras, naranjas, granadas, limas o manzanas.

Su consumo estaba marcado por las estaciones, con épocas de abundancia y de escasez de fruta, por lo que se recurría a las conservas para guardarlas y consumirlas en otras épocas distintas a su maduración natural. Además, la fruta se utilizaba en la cocina para elaborar dulces, salsas, confituras, mermeladas, letuarios y en guisos para mitigar los efectos de la grasa.

Uno de los cambios más destacables respecto a la actualidad es que, en las comidas de gente distinguida era habitual servir unas frutas como entrante, al principio de la comida, y otras diferentes de postre, para finalizarla. Las más acuosas — uvas, naranjas, melones — se tomaban al inicio, y las más carnosas como manzanas o peras se dejaban para el postre¹²⁶.

Muy apreciados eran los frutos secos, sobre todo en invierno, que no se disponía de fruta fresca¹²⁷. En las recetas se usaban constantemente, tanto en dulces como en salsas,

¹²⁵ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 54, 423. Lo introduzco en este apartado porque Valles Rojo indica que “no se le consideraba un dulce propiamente dicho aunque en su elaboración entrase el azúcar, sino como un producto derivado de la leche” en *Ibid.*, 267.

¹²⁶ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 263.

¹²⁷ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 77.

guisos y embutidos. La almendra es la que más se repite, debido a que era un producto que se producía abundantemente en España y combina con todo tipo de preparaciones. También, encontramos avellanas, nueces, piñones y pasas.

2.1.10. Salsas y condimentos

Según la historiadora Pérez Samper, “esenciales para determinar un estilo culinario son las salsas, aliños, adobos y condimentos”¹²⁸. A través de ambos vamos a conocer cómo era el estilo de la cocina española de los siglos XVI y XVII.

Los condimentos son fundamentales para mejorar el sabor y olor de los alimentos, especialmente de aquellos en mal estado, y también para cocinar conservas o en la preparación de adobos¹²⁹. A continuación, veremos los más importantes: especias, hierbas aromáticas, sal, miel y azúcar.

Las especias¹³⁰ provenían de Oriente, pero la costumbre de su uso llegó de mano de los romanos y posteriormente de los árabes. Eran imprescindibles en la cocina española, por lo que se usaban en la mayoría de las recetas en gran cantidad. Entre ellas se mencionan concretamente la canela, la pimienta, el azafrán, el clavo, el jengibre, la alcaravea y el anís en grano.

Asimismo, era habitual el empleo de hierbas aromáticas¹³¹, más asequibles que las especias y propias de la cultura mediterránea; en este caso, únicamente aparecen mencionados el orégano y el perejil. Es evidente que eran menos apreciadas, ya que se describen en contadas ocasiones, comparado con la abundancia de las especias orientales. Por supuesto, la sal era uno de los condimentos y conservantes más mucha frecuencia en guisos y salsas¹³².

Al mismo tiempo resultó muy característica de la época moderna la gran difusión del empleo del azúcar, que dominó cada vez más sobre la miel, el endulzante más tradicional y habitual. El cultivo de la caña de azúcar fue implantado en al-Ándalus por

¹²⁸ Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 96.

¹²⁹ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 78.

¹³⁰ Para las especias y hierbas me he basado: Montanari, *El hambre y la abundancia*, 119; Pérez Samper, *Comer y beber*, 66-67.

¹³¹ Las especias provienen de las semillas, cortezas o raíces de las plantas aromáticas, mientras que las hierbas se obtienen de las hojas. Reciben el nombre de hierbas, aunque normalmente se engloban bajo las especias.

¹³² Véase más sobre el ajo y la cebolla como condimentos en el apdo. “Verduras y hortalizas”.

los árabes y, aunque al principio tuvo un carácter estrictamente medicinal, en los siglos XIV-XV hizo su aparición en la cocina. A partir de entonces, el uso del azúcar se propagó por toda Europa, apareciendo en casi todas las recetas de los manuales de cocina. Ante la gran demanda que generaba, se ampliaron las zonas productivas a las Islas Canarias y después en América con mano de obra esclava; como consecuencia, mermó el precio y se extendió su consumo, convirtiéndose en el endulzante preferido¹³³.

La pasión por el dulce se ratifica en los recetarios, dado que prácticamente todas las recetas, sean de carnes, pescados, verduras o dulces, llevan azúcar o miel y, a veces, los dos endulzantes juntos.

Las especias y el azúcar tienen en común que son productos que gozaban de enorme prestigio, muy caros e indispensables en la cocina. Las clases privilegiadas podían permitirse un uso muy abundante y durante mucho tiempo casi exclusivo, siendo el signo distintivo de una mesa rica; pero los más desfavorecidos, también quisieron usarlos y los consumieron, aunque fuera mínimamente. Para satisfacer este deseo, se aumentó la producción y el comercio, y poco a poco se difundió su consumo.

También, se utilizaban frecuentemente aromatizantes en la confección de platos como el agua rosada, un agua perfumada extraída de rosas rojas, de herencia persa e hindú, que contó con gran afición en la cocina árabe¹³⁴.

En segundo lugar, están las salsas, cuya función era mejorar el sabor de la vianda. El número de salsas utilizadas era bastante abundante, sobre todo, para las carnes¹³⁵. Las que acompañan a la carne y al pescado son magras y ácidas, en este caso, casi siempre agridulces. Están hechas con vinagre, zumo de críticos o agraz¹³⁶, aportando el sabor ácido, especias, hierbas y azúcar o miel. Para ligar o espesar la salsa, se echa miga de pan, almendras u otros frutos secos, huevo o hígado, y a veces se suaviza con caldo de carne o pescado¹³⁷. El empleo de miel y fruta para guisar es otra de las aportaciones de la cocina árabe a la española que integró totalmente en su gastronomía¹³⁸.

Este tipo de salsas magras y agridulces son muy típicas de la Edad Media, aunque se siguieron elaborando en los siglos posteriores. En los recetarios femeninos aparecen acompañando a los guisos de carne, pescado y asados, aunque también, hay recetas

¹³³ Para endulzantes ver Montanari, *El hambre y la abundancia*, 120-121; Pérez Samper, *Comer y beber*, 141-147.

¹³⁴ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 78, 388.

¹³⁵ *Ibid.*, 112-113.

¹³⁶ Zumo que se saca de la uva no madura, o también de las granadas de gusto acidoso. (*Ibid.*, 388)

¹³⁷ Montanari, *El hambre y la abundancia*, 118.

¹³⁸ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 82.

propriadamente de salsas¹³⁹. En el *Manual de mugeres*, encontramos una *salsa para cozido e assado*, un buen ejemplo de salsa magra y agridulce.

Salsa para cozido y assado

“Cortezas de pan de rey tostadas, almendras mondadas, passas sacadas los granos, granadas agrías. Todo bien majado y desatado con una clara de huevo o caldo que no sea grasso. Passarlo por un çedaço y hecharle canela, y gengibre y un poco de açúcar. Y cozerla con poca lumbre lo que bastare”¹⁴⁰.

Por último, la *capirotada* o *almodrote* es una salsa que se usaba para cubrir asados o diferentes tipos de viandas, haciendo honor a su nombre, que aparece por ejemplo en el recetario *Recetas y memorias para guisados* para verter por encima del pollo asado o perdices¹⁴¹. Se puede definir así: cierta manera de guisado o salsa hecha con hierbas, huevos, ajos, queso, pan y otras cosas, que se vierte por encima de asados, guisos u otros manjares, y porque lo cubre a modo de capirote se dice capirotada¹⁴².

2.2.11. Dulces

En la elaboración de dulces, la miel y el azúcar eran imprescindibles. La miel había sido la encargada de endulzar los alimentos durante siglos, pero fue en la época moderna cuando el azúcar se convirtió en el endulzante por excelencia. Desde la Edad Media, e incluso antes, al azúcar se le atribuían propiedades curativas¹⁴³, por lo que, al principio, tuvo una función estrictamente medicinal. Sin embargo, en los siglos XIV y XV hizo su aparición en la cocina, siendo uno de sus primeros usos la confitería, arte que perteneció antes al mundo farmacéutico que al gastronómico¹⁴⁴.

¹³⁹ El recetario *Recetas y memorias para guisados* contiene muchas recetas de salsas, pero al no estar transcritas, no podemos saber que ingredientes tienen. Por los límites temporales y de espacio de este estudio, no entramos en ellas.

¹⁴⁰ “Salsa para cozido y assado” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 60.

¹⁴¹ BNE, Ms. 6058, “Para azer capirotada”, f. 10, en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 56.

¹⁴² Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 403. Véase ‘capirotada’.

¹⁴³ El confitero Miguel de Baeza lo refleja así en su obra: “En las cosas que Dios ha criado en este mundo para bien prouecho de los hombres es vna dellas el acúcar; por ser tan suave y dulce y de mucho provecho para muchas cosas, porque dello se hazen muchas conservas y confituras de muchas maneras, medicinas y xaraues para sanos y enfermos [...]”. Fernando Serrano Larráyo, “Confitería y gastronomía (“libros” IV-VI) en el ‘Regalo de la vida humana’ de Juan Vallés”, en *Juan Vallés. Regalo de la vida humana*, vol. 2, coord. Fernando Serrano Larráyo (Pamplona-Viena: Gobierno de Navarra-Österreichische Nationalbibliothek, 2008), 219.

¹⁴⁴ Montanari, *El hambre y la abundancia*, 120.

La confitería hasta principios del siglo XX tuvo “dos finalidades distintas, pero no por eso excluyentes: el tratamiento de la enfermedad y/o la degustación como golosina”.¹⁴⁵ A pesar de que resulta difícil, los dulces se pueden clasificar en dos tipos según su función predominante. Por un lado, las conservas y electuarios¹⁴⁶ tenían esencialmente una finalidad sanitaria, mientras que los dulces como mazapanes, turroneo o alcorzas responden a un carácter más lúdico, sin olvidar la función medicinal que se le da al azúcar¹⁴⁷.

La extensión del uso del azúcar también implicó un cambio importante en la evolución de los dulces, “por ser mucho más dúctil para las técnicas de elaboración, como ya se había experimentado en Al-Ándalus”¹⁴⁸. Para realizar los dulces se empleaban diversos ingredientes, pero algunos de los más usados eran las almendras, avellanas, azahar, azúcar, anís, cidras, duraznos, huevos, membrillos, miel, nueces, piñones, peras, naranjas, limones, uvas, y verduras y varias hortalizas como tallos de lechuga, zanahoria, calabaza, hinojo y borrajas¹⁴⁹.

En la España moderna, el dulce era muy valorado y costoso, por lo que no estaba al alcance de todos de manera cotidiana. Los grupos consumidores principales eran los enfermos, para quienes estaba especialmente recomendado, y por supuesto las élites. Además, debido a su carácter refinado y selecto, se usaba a menudo como obsequio entre todas las clases sociales, incluso entre la realeza. Nunca faltaba en las fiestas y celebraciones, al final de una comida como postre o en las reuniones de mujeres.

Aunque la afición por el dulce era generalizada, las mujeres parecen tener especial inclinación a su consumo, dado que las recetas de dulces son las predominantes en los recetarios femeninos. Incluso, su elaboración era una distracción digna de damas nobles¹⁵⁰.

No obstante, según Flandrin, reconocido historiador de la alimentación, las damas de las élites sociales de Francia e Italia se interesarían principalmente en elaborar electuarios y conservas porque estaban más relacionados con los remedios medicinales que con la gastronomía, aunque no se sabe con seguridad los tipos de dulces que hacían¹⁵¹. En el

¹⁴⁵ Serrano Larráyo, “Confitería y gastronomía (“libros” IV-VI)”, 207.

¹⁴⁶ Medicamento de consistencia líquida, pastosa o sólida, compuesto de varios ingredientes, casi siempre vegetales, y de cierta cantidad de miel, jarabe o azúcar, que en sus composiciones más sencillas tiene la consideración de golosina. (DLE)

¹⁴⁷ Serrano Larráyo, “Confitería y gastronomía (“libros” IV-VI)”, 242.

¹⁴⁸ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 263.

¹⁴⁹ *Ibid.*

¹⁵⁰ Pérez Samper, *Comer y beber*, 172.

¹⁵¹ Flandrin y Montanari, dir., *Historia de la alimentación*, 711.

caso de la dama catalana Estefanía de Requesens, gracias a sus cartas, hay constancia de que cocinaba cidra confitada, por lo tanto, conservas, y caldo de gallina para enfermos, de manera que las elaboraciones tienen que ver más con un carácter terapéutico que con un fin lúdico¹⁵².

A continuación, se van a analizar los dulces que aparecen en los recetarios, empezando por los que tienen una función más medicinal, caramelos y jarabes, siguiendo con las conservas y terminando con los que adquieren un carácter más lúdico, es decir, dulces como turrone, rosquillas o mazapanes.

Durante la modernidad, la medicina y la dulcería eran campos colindantes. Por esta razón, los jarabes y caramelos están a caballo entre la botica y la cocina. No eran solo preparados farmacéuticos que realizaban los boticarios, sino manjares que todo buen cocinero debía saber confeccionar. Asimismo, como todos los compuestos de azúcar, estas golosinas curativas eran para el disfrute casi exclusivo de nobles y grandes señores¹⁵³.

Los jarabes y caramelos que aparecen en los recetarios¹⁵⁴ se elaboraban con flores, en este caso, rosas y violetas, ambas emparejadas con persistencia desde la antigua medicina. La razón es a que a las flores se les atribuían virtudes medicinales desde la Antigüedad clásica, a las que se añadían las propiedades curativas de la miel y el azúcar. No obstante, el uso de flores no se limitaba a la medicina, sino que eran fundamentales en dulces y perfumes, como sigue sucediendo en la actualidad.

En primer lugar, empezaremos por los electuarios sólidos o tablillas, especie de caramelos, que se metían en la boca para chuparlos. En los recetarios, el *azúcar rosado* es el único ejemplo que hay de este tipo de elaboración. Específicamente, eran unas tabletas o caramelos, elaboradas con zumo de rosas y azúcar, que se recomendaban en especial para afecciones de las vías respiratorias: garganta y pecho¹⁵⁵. En los recetarios, se incluyen hasta seis recetas diferentes para elaborarlo, por lo que debía de ser un manjar sumamente apreciado.

¹⁵² Pérez Samper, “Mujeres en la cocina”, 139-140.

¹⁵³ Pérez Vidal, *Medicina y dulcería*, 208, 242.

¹⁵⁴ La mayoría de las recetas aparecen en *Recetas y memorias para guisados* (BNE, Ms. 6058)

¹⁵⁵ Pérez Vidal, *Medicina y dulcería*, 239-243.

Cómo se haze el açúcar rosado.

“A dos libras de açúcar se ha de hechar una libra de rosas mondada; hase de majar bien, después coçerse a furgo manso y ha de coçer poco, en que oliendo que huel a coçido quitarlo”¹⁵⁶.

En cuanto a los jarabes, en los siglos XVI y XVII las boticas preparaban numerosos jarabes, pero la miel rosada era el más frecuente y popular de todos ellos¹⁵⁷. La miel rosada, tal como la define el *Diccionario de Autoridades*, es una “especie de electuario o xarabe, que se compone de una porción de miel, disuelta y mezclada con zumo de rosa”¹⁵⁸. El uso medicinal de este compuesto ha permanecido hasta nuestros días, como la propia RAE afirma que “es un colutorio muy usado”¹⁵⁹. Las cinco recetas que se presentan en los recetarios evidencian que era una medicina exquisita muy común.

Por último, dentro de los jarabes aparece una única receta con violetas, de ahí el nombre violado. Se trata de un julepe violado, es decir, un jarabe de agua de violetas. El *Diccionario de Autoridades*, aparte de revelar la composición, indica para qué se prescribía: “Bebida dulce, compuesta de aguas destiladas, o liquores cocidos y clarificados, y azúcar, que suelen dar para refrescar y confortar los espíritus”¹⁶⁰. Solo se encuentra una receta de esta bebida reconfortante en los recetarios, concretamente en *Recetas y memorias para guisados*¹⁶¹.

Dentro de las elaboraciones dulces, en segundo lugar, se encuentran las conservas que eran muy importantes, tanto por razones de economía como de gusto¹⁶². La conserva es una práctica culinaria que se creó por la necesidad de conservar alimentos perecederos y estacionales, como la fruta y la verdura¹⁶³. Por lo tanto, había épocas del año con gran abundancia de estos productos frescos y otras de escasez, en las que el campo no ofrecía nada que comer. Esta realidad hizo que se aprovecharan los excedentes para hacer conservas y así disponer de viandas durante todo el año¹⁶⁴.

¹⁵⁶ BNE, Ms. 1462, “Cómo se haze el açúcar rosado”, f. 34r en Serrano Larráyo, “Confitería y gastronomía (“libros” IV-VI)”, 221.

¹⁵⁷ Pérez Vidal, *Medicina y dulcería*, 205-209

¹⁵⁸ DA, 1734.

¹⁵⁹ DA, 1734; DEL, s.v. “miel rosada”.

¹⁶⁰ DA, 1734.

¹⁶¹ BNE, Ms. 6058, “Julepe violado”.

¹⁶² Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 95.

¹⁶³ Además de los productos hortícolas y frutales, los pescados y carnes eran alimentos frágiles que se deterioraban rápidamente, por lo que también era necesario conservarlos.

¹⁶⁴ Teresa María Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”, 81. Este artículo resulta de gran interés porque se realiza un análisis de todas las confituras y conservas de dos de los recetarios femeninos, específicamente de los Ms. 6058 y Ms. 1472 de la BNE.

Así surgieron los primeros sistemas de conservación, que se adaptaban a diferentes alimentos¹⁶⁵. En los recetarios únicamente hay conservas de frutas, verduras y flores, por lo que el método que se aplicaba era añadir grandes cantidades de azúcar o miel. El uso del azúcar y la miel como conservantes se remonta a épocas muy antiguas, y a pesar de que ambos eran muy apreciados, la sacarosa resultaba más efectiva. Se hacían tantas conservas dulces que era en lo primero que se pensaba al utilizar el nombre de conserva, como muestra esta definición del *Diccionario de Autoridades* que presenta la conserva como “la composición que se hace de alguna fruta con azúcar o miel, poniéndola en punto para que se conserve”¹⁶⁶.

Teresa María Criado Vega, historiadora especialista en recetarios, distingue dos técnicas dentro de las conservas: la mermelada¹⁶⁷ y la confitura¹⁶⁸. La primera técnica la define así: “La mermelada, como modalidad de conserva, es aquella que es realizada con puré de fruta más azúcar”. Mientras que la confitura “es la que se hace con la pulpa de una o más especies de fruta, y consiste en cubrir con un baño de azúcar la pulpa. Puede presentarse líquida o seca”¹⁶⁹. A pesar de esta diferenciación en mermeladas y confituras, existen muchos otros nombres con los que se les denominaba a estas conservas dulces, tales como carnes, compotas, jaleas, grageas¹⁷⁰, y letuarios o electuarios.

Una parte principal de los recetarios es la dedicada a la conservería, donde se encuentran gran cantidad de recetas de conservas de frutas, verduras y flores. En esencia, las conservas son una combinación de agua, azúcar y/o miel, un ácido y fruta o verdura¹⁷¹. A esta mezcla básica se le podían añadir especias, como canela o clavo, y sustancias aromáticas, tales como almizcle, ámbar gris o agua rosada. Dependiendo de la fruta o verdura en cuestión se aplicarán unas técnicas, cantidades y tiempos de cocción

¹⁶⁵ Uno de los sistemas consistía en la eliminación del agua para evitar la proliferación de bacterias y hongos, este era usado fundamentalmente para la conservación de pescados y carnes mediante métodos como -salazón, ahumado y oreo-; otros métodos acidificaban el PH del alimento, empleando para ello ácidos, como es el caso de las verduras y aceitunas –encurtido, adobo y escabeche-. (Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”: 81)

¹⁶⁶ DA, 1729.

¹⁶⁷ La mermelada originalmente era una conserva de membrillo y azúcar o miel, como hace referencia su etimología (del portugués *marmelada*, que a su vez viene de *marmelo*, membrillo).

¹⁶⁸ El término confitura en la Edad Moderna tenía un doble significado, como se puede observar en la definición del *Diccionario de Autoridades*: “La fruta o otra qualquier cosa que está confitada: y oy más comunmente se entiende todas las cosas que están hechas de azúcar: como confites, chochos, peladillas” (DA, 1729). No obstante, para evitar confusiones, voy a tratar la confitura como un tipo de conserva, usando la primera acepción de esta palabra, y no como dulces en general.

¹⁶⁹ Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”: 83.

¹⁷⁰ Confitura pequeña que se asemeja a una golosina (DA, 1729).

¹⁷¹ En el caso de las flores, solo he podido consultar un ejemplo, por lo que no sé con seguridad si es el mismo procedimiento que se sigue con las conservas de fruta y verdura.

diferentes. Sin embargo, lo más común, en el caso de frutas o verduras, es el siguiente procedimiento:

“La fruta, por su parte, se cuece en un poco de agua a fuego lento, para extraerle la pectina -un espesante natural (*presente en frutas y verduras*)- imprescindible para que las conservas logren la consistencia adecuada, y, de otra parte, al azúcar, una vez procesada o no según los casos, se le añade la fruta y todo bien incorporado se coloca sobre el fuego, para eliminar agua y concentrar la confección hasta que cuaje”¹⁷².

Una vez conocido el procedimiento habitual de las conservas, es el momento de analizar los diferentes tipos que se encuentran en los recetarios femeninos. En primer lugar, están las conservas de fruta que eran muy valoradas, así como las más abundantes en los recetarios. Estos dulces se preparaban con una amplia variedad de frutas como membrillos, duraznos o melocotones, cidras, naranjas, peras y limas, o bien, una mezcla de ellas¹⁷³. No obstante, la carne de membrillo o codoñate¹⁷⁴ gozaba de primacía sobre el resto de las elaboraciones, además de ser la más difundida en la España Moderna. Una buena prueba de ello es que es la conserva que cuenta con un mayor número de versiones diferentes en los recetarios, como esta modalidad colorada:

Carne de benbrillo colorada

“A seis libras de carne ocho libras de açucar tomareis e la mezclar e colarlo han y de que que este byen a punto an de tener cocidos los benbrillos en quartos y echarlos an en el açucar y yrlos deshaciendo con el cucharon y an de tener por su parte sacados tres quartillos de çumo de los benbrillos y yr de lo echando poco a poco hasta que este hecha la carne”¹⁷⁵.

Después de la carne de membrillo, la conserva de melocotón o durazno es la segunda más común en los recetarios. En el *Manual de mugeres* se encuentran dos ejemplos de recetas bastante características de la época. Por un lado, un equivalente a lo

¹⁷² Criado Vega, “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII)”: 84-85.

¹⁷³ Las conservas realizadas con las frutas citadas se encuentran en el recetario *Recetas y memorias para guisados* (BNE, Ms. 6058). En los otros tres recetarios, únicamente suelen ser de membrillo o durazno.

¹⁷⁴ Video realizado por la BNE, dentro de su proyecto Chef BNE, en el que se recrea una receta antigua de un letuario de membrillo. Además, diferentes especialistas hablan sobre la influencia judía en la cocina española, particularmente en este dulce. Chef BNE, “Receta 3: La influencia judía en la cocina española con Ana Bensadón, adalid de la cocina sefardí”, publicado el 24 de noviembre de 2017, vídeo (3:12), <https://www.youtube.com/watch?v=qjy6cRlxKXM> (consultado: 01-06-22)

¹⁷⁵ BNE, Ms. 1462, “Carne de benbrillo colorada”, f. 43 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 53.

que actualmente denominamos duraznos en almíbar¹⁷⁶; y por otro, un método habitual para conservar duraznos frescos hasta Navidad, siendo el tiempo de su recolección de mayo a septiembre, que consiste en cubrir de miel los duraznos crudos en un vaso, tapar con yeso las hendiduras del recipiente para que no entrase el aire y sepultarlo bajo tierra. Según la receta, el resultado es excelente: “[...] Y cuando los sacáredes saldrán como si los cojésedes entonces del árbol.”¹⁷⁷

Las conservas no solo se hacían de fruta, sino también de verduras y hortalizas. A pesar de que se elaboraban con verduras diversas, en los recetarios únicamente hay constancia de dos ejemplos. Una conserva de calabaza, conocida como *calabazate*, que era una de las variedades más comunes. Simplemente se trataba de “los pedazos de calabaza en conserva, secos y cubiertos de azúcar”¹⁷⁸. La segunda receta es una conserva de zanahorias con miel¹⁷⁹, cuyo proceso de elaboración era engorroso y prolongado. Esta zanahoria confitada se conoce en Aragón con el nombre de *zanahoriate* o *azanoriate*, y era tan dulce, que se le denominaba con este término, ahora en desuso, a los cumplidos y expresiones muy afectadas¹⁸⁰.

Por último, las flores también eran objeto de conserva, compuesta de la masa de los pétalos y azúcar. En concreto, el azahar, la violeta y la lengua de buey son las conservas de flores que aparecen en los recetarios de mujeres. En el *Manual de mugeres* hay una receta para conservar azahar, la flor del naranjo u otros árboles críticos, con azúcar clarificado y miel¹⁸¹. Asimismo, se encuentran en el recetario *Recetas y memorias para guisados* dos conservas de flores, una de violetas y otra realizada con una flor llamada lengua de buey¹⁸². Normalmente, se usarían con un fin terapéutico, debido a que a estas flores se les atribuían propiedades medicinales, pero también como golosina.

En la época moderna había muchísimos tipos de dulces diferentes, por lo que resulta difícil clasificarlos, y mostrar aquí, de forma breve, la gran variedad que aparece en los recetarios. Sin embargo, sería necesario que se investigase más sobre su

¹⁷⁶ “Duraznos en açúcar”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 86.

¹⁷⁷ “Receuta para guardar duraznos frescos hasta Navidad”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 60.

¹⁷⁸ BNE, Ms. 2019, “Calabaçate”, f. 44v; Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 402.

¹⁷⁹ BNE, Ms. 2019, “Conserva de çanahorias”, f. 65 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 55.

¹⁸⁰ José Pérez Vidal, *Medicina y dulcería en el “Libro de Buen Amor”* (Madrid: Cupsa Editorial, 1981), 189.

¹⁸¹ “Reçeuta para conserva de azahar” en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 83.

¹⁸² BNE, Ms. 6058, “Conserva de violas”; “Conserva de lengua bovina de la flor”.

elaboración, para ofrecer una clasificación y no una mera enumeración de dulces como sucede actualmente.

En este periodo, se elaboraban y consumían numerosos dulces como rosquillas, turrónes, mazapanes, mantecadas, tortas, quesadillas, hojaldres, obleas, magdalenas, bollos, bizcochos, buñuelos o empanadillas, que se “corresponden, con muy pocas variaciones, a los dulces que se elaboran en la actualidad”¹⁸³. No obstante, hay términos que siguen existiendo actualmente, pero tienen un significado diferente. Este es el caso del bizcocho, dado que en la época no solo era un dulce de harina y huevos cocido en el horno, sino también un pan marinero, como recoge la primera acepción del *Diccionario de Autoridades*: “Pan que se cuece segunda vez, para que se enxugue, y dure mucho tiempo, con el qual se abastécen las embarcaciones, por no poder llevar hornos para el pan necessário”¹⁸⁴.

La gran mayoría de los postres de los siglos XVI y XVII son parte de la inmensa herencia culinaria que dejaron los árabes en la Península Ibérica. Dulces tan tradicionales como turrónes, mazapanes, alcorzas¹⁸⁵, hojaldrados, rosquillas, pastas, jarabes, arropes o conservas de fruta son algunos de los que forman parte del legado andalusí¹⁸⁶. Sin poder olvidar, las apreciadísimas frutas de sartén, que tanto éxito tuvieron en la época de los Austrias. Existían muchas variedades de frutas de sartén¹⁸⁷, pero las más características eran los *buñuelos* y las famosas *almojábanas*, empanadillas dulces que llevaban queso, además de otros ingredientes.

Receta para hacer friteletes

“Queso fresco massado con harina, y claras de huevos y açúcar. Frito después en manteca de puerco y puesto por çima açúcar y agua rosada”¹⁸⁸.

No solo hay elaboraciones de origen árabe, sino que la gastronomía portuguesa estaba también presente. Debido a la proximidad geográfica de ambos países, compartían una cultura culinaria común de la que se influenciaban mutuamente, aunque cada uno

¹⁸³ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 265-266.

¹⁸⁴ DA, 1726. En los recetarios se pueden encontrar recetas de las dos versiones de *bizcocho*.

¹⁸⁵ Alcorza: Pasta muy blanca de azúcar y almidón, con la cual se suelen cubrir varios géneros de dulces y se hacen diversas piezas o figuras. (DLE). Servía para hacer grageas como las “peladillas”, almendras bañadas en azúcar, que se mantienen hoy en día.

¹⁸⁶ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 84.

¹⁸⁷ Fruta de sartén: Pasta de harina, a la que se añaden huevos y azúcar o sal, hecha en diferentes formas, y frita después en manteca o aceite. (DLE) Después, se enmelaban o se les cubría de azúcar y canela.

¹⁸⁸ “Reçeuta para hazer friteletes”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 85. Los friteletes son una composición muy similar a las almojábanas.

mantenía su propia personalidad. En los recetarios, específicamente se menciona el origen portugués de un postre, las *texeladas portuguesas*¹⁸⁹. En realidad, el nombre del plato está mal escrito, por lo que ha sido difícil dar con el postre portugués al que se estaba refiriendo. Al comparar los ingredientes y el modo de la elaboración, se puede decir que se trata de la *tigelada*, un dulce conventual muy típico que se hornea en un cuenco de barro (tigela).

También, como es natural, al ser preparaciones tan habituales en la época, se repiten recetas de dulces en los diferentes recetarios. Algunas de las más frecuentes son los mazapanes, almojábanas, alajú¹⁹⁰, bizcochos, hojaldres, rosquillas, turrones y tortas. Incluso dentro de un mismo recetario, se encuentran varias versiones de un mismo dulce, como es el caso de los *bizcochos* en *Recetas y memorias para guisados*, que se dan hasta siete recetas.

Memoria de como se haze el alaxur

“A una açumbre de miel un poquito de pimienta y luego tres libras y media de almendras y una quarta de uevo y tres libras y media de nueces y una libra de vizcocho o poco más y una onza de canela”¹⁹¹.

A pesar de que cada elaboración es distinta, hay ciertos ingredientes que se repiten con asiduidad en las recetas de dulces. La miel y el azúcar¹⁹² son indispensables para dar el sabor dulce a toda receta, al igual que la almendra es el fruto seco por antonomasia. En cuanto a frutas, destaca el membrillo, con él no solo se hacían conservas, aunque era la forma preferida de consumirlo, sino que servía para rellenos de empanadas y pasteles. Asimismo, el queso era otro de los ingredientes favoritos para los dulces. Se hacían tortas de queso, empanadillas, quesadillas¹⁹³, bollos y almojábanas, tanto con requesón como con quesos más fuertes como el de oveja o queso asadero.

¹⁸⁹ BNE, Ms. 6058, “Para azer texeladas portuguesas”, f. 22r en Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, 80.

¹⁹⁰ Alajú: pasta de almendras, nueces, a veces piñones, pan rallado y tostado, especia fina y miel bien cocida (DLE). Es un dulce de origen árabe del que se solían hacer tortas o turrones, se echaba la mezcla sobre obleas formando así una especie de bocadillo.

¹⁹¹ BNE, Ms. 1462, “Memoria de como se haze el alaxur”, f. 33v en San José Alonso, “La cocina en el Manual de mugeres”, 29.

¹⁹² El azúcar no solo era imprescindible en la elaboración de dulces, sino que gustaba tanto que “se consumía, simplemente presentándolo en forma de pirámide, en cristales, en figuras ovaladas, o en artísticas esculturas”. (Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 264)

¹⁹³ Quesadilla: cierto género de pastel compuesto de queso y massa, que se hace regularmente por carnestolendas (DA, 1737).

Por supuesto, el huevo aparecía en casi todas las recetas de dulces, pero vamos a destacar algunas en las que es el ingrediente protagonista. Por un lado, están las *yemas*, en este caso de almendras, que son un dulce muy típico español¹⁹⁴; y por otro, los *huevos mejidos o mexidos*, un postre bastante singular que se elaboraba en España y Portugal. En portugués, *ovos mexidos*, significa ‘huevos revueltos’, y precisamente, son yemas de huevo disueltas con agua y azúcar que se sirven sobre una rebanada de pan¹⁹⁵.

Por último, había elaboraciones que se consumían en una época específica del año, como sigue sucediendo en la actualidad. Un buen ejemplo son las *orelletas de Cuaresma*, también conocidas como orejas de carnaval u hojuelas, especie de tortitas fritas con forma de oreja que eran típicas de Cuaresma y Carnaval. Se siguen haciendo en muchas regiones de España, aunque se consumen en cualquier época o celebración especial¹⁹⁶. Asimismo, la Navidad estaba estrechamente vinculada con los dulces, puesto que era tradición tomar turrone, mazapanes y suplicaciones —barquillos—, al igual que hoy en día.

Reçeuta para hacer turrone

“Para cada libra de miel una clara de huevo muy batida y junta con la miel. Y batida mucho, dexarla reposar un día. Y al otro día, cozer la miel meneándola siempre sin parar hasta que esté muy cozida. Ver se ha si está cozida desta manera: hechad una gota de miel en una escudilla de agua fría, y si después d’estar fría se desmenuza, es cozida y si no, no. Y como esté cozida, echad dentro piñones, o almendras, o abellanas tostadas y mondadas. Y esté un poco al fuego. Y luego quitadlo, y hazé piñas o tajadas, lo que más quisiéredes, dello”¹⁹⁷.

¹⁹⁴ BNE, Ms. 6058, “Para azer yemas de huevos de almendras”.

¹⁹⁵ BNE, Ms. 1462, “Para hazer ovos meixidos”, f. 41v; Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 419.

¹⁹⁶ BNE, Ms. 6058, “Para azer orelletas de Cuaresma”.

¹⁹⁷ “Reçeuta para hacer turrone”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 84.



Tomás Hiepes, *Dulces y frutos secos sobre una mesa* (1600-1635). Madrid, Museo del Prado.

2.2.12. Bebidas

En la Edad Moderna, las bebidas más importantes eran el agua y el vino. El agua potable, clara y limpia, era bastante difícil de conseguir; por lo tanto, el vino se convirtió en un artículo de primera necesidad que todo el mundo consumía, desde niños y ancianos hasta ricos y pobres, ya fuese en el desayuno, comida o cena. No solo era una bebida de placer, sino que se consideraba un alimento con propiedades vigorizantes, curativas y nutritivas.

Sin embargo, no todo se reducía a agua y vino, sino que era muy común hacer los llamados *compuestos*, mezclas de vino, agua, especias, hielo y otros ingredientes; y, es precisamente, en esta época cuando las bebidas compuestas frías, enfriadas con nieve, el chocolate, y los compuestos de vino, como el hipocrás y la clarea, tuvieron un éxito abrumador¹⁹⁸.

Las bebidas, junto a los dulces, se consumían después de comer o para merendar en los llamados “refrescos”, agasajo de dulces y bebidas que se servía por las tardes en

¹⁹⁸ El chocolate al ser más popular en el siglo XVIII no aparece en los recetarios femeninos, pero sí que hay recetas de los otros dos tipos de bebida.

las visitas, reuniones sociales y otras celebraciones, ampliamente popularizados en el siglo XVIII¹⁹⁹.

En cuanto a los compuestos de vino, destaca el *hipocrás*, un vino especiado y endulzado de origen medieval. Se consumía como bebida medicinal, pues se le atribuían efectos medicinales, pero también, como bebida de placer, ya que era enormemente apreciada. Además, era típico tomarla caliente en las fiestas navideñas. Básicamente era una mezcla de vino de calidad, tinto o blanco, azúcar y especias, normalmente, canela, clavo y jengibre, que se dejaba infundir y luego, se colaba para quitar los grumos y posos²⁰⁰. Había muchas fórmulas diferentes para prepararlo que únicamente diferían en las cantidades y en las especias que se echaban. Esta receta del *Manual de mugeres* puede servir de ejemplo:

Reçeuta para hacer ypocrás

“Para una arroba de vino quatro onças de canela y diez libras de açúcar; revuelto todo en un lebrillo muy bien. Y ponerlo en una manga para que se cuele, y poner en la manga un poco de almizque”²⁰¹.

Otra bebida muy similar al *hipocrás* era la *clarea*, aunque siempre se elaboraba con vino blanco como especifica el *Diccionario de Autoridades* que la describe como una “bebida que se hace con vino blanco, azúzar ò miél, canéla y otras espécies aromáticas, segun el gusto de cada uno”²⁰². De este compuesto únicamente hay un ejemplo en los recetarios, frente a los tres de hipocrás²⁰³.

En el Siglo de Oro, apareció una nueva moda que revolucionó el mundo de las bebidas: el uso de la nieve, primero para enfriar y luego como ingrediente. La afición al consumo de nieve creció tanto en las ciudades que se convirtió en todo un negocio, incluso una forma de pago en especie. Empezaron por helarse algunas bebidas, una de las primeras, el ordiate y la horchata, su descendiente²⁰⁴.

El ordiate u hordiate era una bebida a base de cebada cocida, que desde el siglo XIV se usó como medicina. Al principio, era más bien una especie de guiso de cebada

¹⁹⁹ “[...] en las reuniones de las mujeres de la corte, que a partir del segundo tercio del siglo XVII, acostumbraban a merendar chocolate, leche helada y una copa de hipocrás, así pues, en estas meriendas intervenían el vino, la nieve y el chocolate, los tres vicios de la España de este siglo [...]” (Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 310)

²⁰⁰ *Ibid.*, 309.

²⁰¹ “Reçeuta para hazer ypocrás”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 85.

²⁰² DA, 1729.

²⁰³ BNE, Ms. 2019, “Para hacer clarea” f. 65 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 58.

²⁰⁴ Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 313-314.

cocida, caldo de pollo, leche de almendras y azúcar que se daba para alimentar y aliviar a los enfermos; pero después, enfriado con nieve y ya sin caldo de pollo, se convirtió en uno de los primeros refrescos populares. Es el antecedente de la horchata²⁰⁵, ya que ambos reciben su nombre del latín *hordeata*, “hecho con cebada”. Por semejanza con el método de elaboración de esta agua o leche de cebada, todas las leches vegetales de frutos y semillas eran “horchata”²⁰⁶.

Se hacían multitud de aguas frías²⁰⁷, desde agua de diferentes leches vegetales como leche de almendras, de pepitas de calabaza y de pepitas melón, y por supuesto, de chufas; pero también, aguas elaboradas de diversos ingredientes como agua de canela, jazmín o guindas. Sin olvidar, las limonadas y la aloja²⁰⁸, que igualmente se popularizaron como bebidas refrescantes. Respecto a los refrescos en los recetarios, hay una receta de *ordiate para enfermos*, todavía como medicamento, y también, hay un ejemplo de una horchata de chufas, bastante original al incluir caldo de pollo y un pedazo de carnero, por lo que parece más bien un potaje medicinal²⁰⁹.

Ordiate para enfermos

“Para hazer una escudilla de ordiate tomá tanta çebada majada e mondada quanta un puño. Cuezca en agua hasta que se deshaga. Hazé tanta leche de almendras quanta media escudilla, y juntá con el caldo de pollo de agua segund el médico hordenare. Majad la çebada cozida, y desatadla con la leche y caldo, y coladla por un lienço claro. Y colada, poned con aquel caldo un poco de açúcar. Y cuezca conforme a la voluntad del enfermo: espeso o claro como más lo quisiere comer”²¹⁰.

2.1.13. Mezcla de sabores

La cocina medieval se caracterizaba por la mezcla de sabores en los platos y menús. Los sabores naturales de los alimentos casi no se apreciaban, se confundían, dando

²⁰⁵ Horchata: Bebida que se hace de pepitas de melón y calabaza, con algunas almendras, todo machacado y exprimido con agua, y sazonado con azúcar. Dixose así quasi Hordeata, porque las más veces se hace con agua de cebada (DA, 1734).

²⁰⁶ Ana Vega Pérez de Arlucea, “A la rica (y antigua) horchata”, *Degusta La Rioja*, 13 de agosto de 2019. <https://www.larioja.com/degusta/rica-antigua-horchata-20190810235634-ntvo.html> (consultado 12-06-2022)

²⁰⁷ Agua: Líquido que se obtiene por infusión, disolución o emulsión de flores, plantas o frutos, empleado como refresco o en medicina y perfumería. (DLE)

²⁰⁸ Aloja: Bebida compuesta de agua, miel y especias. (DLE)

²⁰⁹ BNE, Ms. 2019, “De como se ha de hacer la leche de las chufas”, f. 94 en Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 57.

²¹⁰ “Ordiate para enfermos”, en *Manual de mugeres*, ed. por Martínez Crespo, 60.

como resultado una mezcla muy artificial de sabores. No solo el sabor, sino también su color, olor y forma se modificaba mediante los condimentos²¹¹. Esta característica culinaria se transmitió a la Edad Moderna. Para entenderlo mejor vamos a ver un menú de la época²¹²:

- *Principios*: básicamente frutas frescas y secas, almendras, ensaladas (*aliñadas con vinagre, aceite y azúcar o sal*), pernils y chacinas (*es decir, jamón y embutidos de carne de cerdo*).
- *Primer servicio*: guisos generalmente cocidos, de carne o pescado (*abundantemente especiados con ajo y cebolla*), sopas, manjar blanco (*el manjar blanco es una de las cremas dulces, otras que se solían usar son el arroz con leche y la crema de almendras, también especiadas*).
- *Segundo servicio*: asados (*normalmente especiados y acompañados de salsas magras y ácidas, agridulces, etc.*), empanadas y tortadas rellenas de carne, de pescado y de frutas (*también especiadas y azucaradas*).
- *Postres*: frutas de temporada y dulces diversos, frutas de sartén, aceitunas y queso.

Para resumir, el sabor fuerte, intenso y picante de especias, ajos y cebollas, el dulce del azúcar y la miel, no solo en postres; y el agrio del vinagre, agraz, cítricos o el vino que acompañaba como bebida, se superponen y combinan en las comidas. Una de las mezclas más comunes era la mezcla del sabor dulce y agrio, dando lugar al agridulce, como hemos visto en las salsas. También, era muy característica la combinación de dulce y salado.

En los siglos XVI al XVIII, las clases altas francesas iniciaron una transformación del gusto y de las prácticas culinarias, es decir, una modernización de la cocina francesa²¹³. Una “nueva cocina” en la que los sabores especiados y ácidos se mantuvieron. No obstante, de forma progresiva fueron eliminándose y a la vez, fue aumentando el uso de condimentos grasos — mantequilla, nata —, más delicados y que realzan el propio sabor de los alimentos. Las salsas magras medievales se convirtieron en salsas grasas, al añadirles aceite y mantequilla. También, se fueron separando los sabores que tradicionalmente se habían mezclado; los platos azucarados se tendieron a concentrar en

²¹¹ Massimo Montanari, *El puchero mágico: La historia de la comida y de la mesa*. (Barcelona: Oniro, 2009), 95-97; Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 78, 109

²¹² Valles Rojo, *Cocina y alimentación*, 94. Este ejemplo muestra un menú típico de las clases altas. El texto añadido en cursiva y entre paréntesis es propio de la autora. Para ver otro ejemplo de menú, resulta interesante este banquete del siglo XVII: Pérez Samper, *La alimentación en la España del Siglo de Oro*, 107-112.

²¹³ Resultan de gran utilidad: Jean-Louis Flandrin, “Opciones alimentarias y arte culinario (siglos XVI-XVIII)”, en *Historia de la alimentación*, dir. Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari (Gijón: Trea, 2004), 813-833; Massimo Montanari, “Cambios de sabor” en *El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa* (Barcelona: Crítica, 1993), 117-121.

el postre y el azúcar fue cada vez menos frecuente en platos de carne y pescado, siéndolo cada vez más en dulces.

Como expone Montanari, el ejemplo francés se extendió entre las clases altas europeas, renovando profundamente la cultura alimentaria de Europa, al menos en las regiones occidentales como Italia y España. Sin embargo, en los recetarios femeninos no he encontrado todavía estos cambios, por lo que, es posible plantear que tengan un mayor vínculo con una cocina prácticamente medieval.

En conclusión, hemos podido observar que la gastronomía de la época moderna es muy diferente a la cocina actual, a la que le gusta aislar y apreciar cada sabor en sí mismo, por ejemplo, el dulce se reserva para el postre. A menudo, se puede pensar en la cocina del pasado como más sencilla que la nuestra, pero quizás tras esta breve mirada nos hemos dado cuenta de lo contrario²¹⁴.

3. CONCLUSIONES

En la actualidad son escasos los testimonios escritos que hay para conocer el papel que desempeñaban las mujeres en el pasado. Uno de ellos son los recetarios femeninos que rescatan del olvido el trabajo doméstico que ejercían las mujeres en la Edad Moderna, especialmente en la cocina. Mientras que los recetarios de cocina profesional escritos por hombres eran publicados, la cocina doméstica quedaba reflejada en recetarios manuscritos, anónimos e inéditos. Los recetarios son obras dedicadas a mujeres de clase alta, que eran las que estaban alfabetizadas, por lo que tenía sentido para ellas recurrir a manuales tanto para educarse en la realización de las tareas de hogar y embellecimiento personal, como para transmitir estos saberes domésticos a sus hijas y nietas.

En estas obras predominaban las recetas de dulces sobre el resto de los platos, por lo que el azúcar, la miel, los huevos, la canela y los frutos secos fueron algunos de los ingredientes más utilizados. Esto se debe a que las mujeres de las clases privilegiadas elaboraban dulces que, en esta época, al ser considerado medicinal el azúcar, estaban a medio camino entre la medicina y la confitería, además del carácter lúdico que los caracterizaba. Asimismo, la cocina que se presenta en estos recetarios es una alimentación de élites que se documenta mediante el uso de productos exclusivos y caros como el

²¹⁴ Montanari, *El puchero mágico*, 96-97.

azúcar, las especias o carnes de capón y ternera que demuestran el elevado nivel socioeconómico de quienes practicaban las recetas. En cuanto a los utensilios y técnicas de cocina empleadas destaca la fritura en sartén, el majado realizado con el mortero, el cedazo para colar y el horno, la olla y cazuela para cocer los diferentes alimentos. También, en numerosas ocasiones se dice que se sirva en escudilla²¹⁵.

En las recetas de cocina se perciben influencias extranjeras de Portugal o Italia, países que en los siglos XVI y XVII tenían una relación muy estrecha con la monarquía hispánica, así como también influencias heredadas de cocinas como la andalusí principalmente, tanto en la introducción de nuevos alimentos como el arroz o la berenjena, técnicas de cocinado como la fritura o platos típicos como turrónes, buñuelos o la olla morisca. Cabe resaltar que multitud de recetas han llegado hasta la actualidad apenas sin variaciones, especialmente en el caso de los dulces, como los mazapanes, rosquillas u hojaldres. También, hay otras elaboraciones que han cambiado de nombre, por ejemplo, ahora el pastel es sinónimo de bizcocho, pero entonces, eran empanadas rellenas; o la olla, a la que actualmente se denomina cocido. Otras preparaciones como el hipocrás o la clarea han desaparecido por completo en España, vinos especiados de origen medieval que siguen siendo muy típicos en países como Alemania.

No obstante, también hay muchas diferencias con la alimentación actual en lo referente a los sabores. Las recetas de la Edad Moderna se caracterizan por ser una cocina de mezcla de sabores, en la que no se distinguen por separado y en la que, especialmente el azúcar, se introduce tanto en platos de carne como en dulces. Es por tanto un tipo de cocina de origen medieval que permanece en los siglos XVI y XVII en España, aquella que se encuentra en los recetarios de mujeres trabajadas. No será hasta el siglo XVIII, y por la influencia francesa, cuando se pase a una cocina menos especiada y respetando el sabor natural de cada alimento, herencia culinaria que sigue manteniéndose en la actualidad.

En la época medieval y moderna, la dietética y medicina estaban relacionadas, lo cual tenía su origen de la medicina griega de Hipócrates y Galeno. Las elaboraciones que se encuentran en los recetarios se caracterizan por añadir elevadas cantidades de miel o azúcar a las preparaciones, la falta de verduras y hortalizas, la preponderancia de la carne sobre el pescado o un abundante consumo de grasas y vino, pues eran precisamente algunas de las cosas que se consideraban en el momento como parte de una alimentación

²¹⁵ Vasija ancha y de forma de una media esfera, que se usa comúnmente para servir en ella la sopa y el caldo. (DLE)

saludable. Sin embargo, en la actualidad gracias a los avances científicos, se puede decir que una alimentación donde abundan los azúcares refinados, las grasas y destaca la ausencia de frutas y verduras, no es una dieta saludable y equilibrada a diferencia de lo considerado en los siglos modernos.

La cocina de los cuatro recetarios femeninos analizados se parece entre sí, incluso, al compararse con otros libros de cocina de la época²¹⁶, ya que existen muchas similitudes, tanto en los ingredientes, como en los métodos de elaboración. La mayor diferencia entre ellos es que se trata de una cocina más sencilla y humilde, más cotidiana que la de recetarios de cocineros profesionales. Otra idea significativa es que, en estos manuales caseros, las recetas aparecen desordenadas y mezcladas con otras de medicina, belleza e higiene. Sin embargo, se puede decir que, aunque se cuenta con pocas recetas que no sean de dulces, los recetarios de mujeres son un fiel reflejo de la cocina de la época y una fuente fiable para estudiarla²¹⁷.

También, me parece interesante dar a conocer ciertos proyectos relacionados con los recetarios, la alimentación y las mujeres que se están realizando en la actualidad. *Los recetarios* es un proyecto que se origina en 2019 por iniciativa de dos periodistas gastronómicas, Carmen Alcaraz del Blanco y Ana Vega Pérez de Arlucea. La finalidad del proyecto es preservar la memoria culinaria doméstica española y para ello se han propuesto “recopilar, digitalizar y publicar en la red todo tipo de recetarios familiares”²¹⁸. Tuvieron su primer encuentro presencial el 24 de agosto de 2019 en Ezcaray (La Rioja), donde acudieron numerosas personas y compartieron sus recetarios familiares, aunque también están trabajando de forma online.

²¹⁶ San José Alonso, “La cocina en el *Manual de mugeres*”, 36.

²¹⁷ En un intento por acercar el pasado al presente, se puede decir que se han conservado intereses similares dentro del conjunto femenino en la belleza, la salud y la alimentación. Un buen ejemplo son las revistas creadas principalmente para un público femenino, donde destacan los artículos de moda, cosmética, recetas de cocina y consejos de salud. Incluso, el género masculino, que en la Edad Moderna se interesaba en las cosmética y salud, sigue habiendo revistas dedicadas a ellos como *Men's Health* o *GQ*. (ibid., 8, 37). Por supuesto, es importante mencionar que la mujer continúa ejerciendo un papel fundamental en el cuidado del hogar y la familia, especialmente en la cocina, a la vez que se le pide que cumpla con ciertos estándares de belleza, como ocurría en los siglos XVI y XVII.

²¹⁸ Mónica Escudero, “Las rescatadoras de los recetarios familiares”, *El País*, 8 de septiembre de 2019. https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2019/09/05/articulo/1567676443_096479.html (consultado 22-06-2022)

Otro proyecto más reciente, es el de la editatona²¹⁹ #GastrónomasBNE, una iniciativa del colectivo *Los Recetarios* y la Biblioteca Nacional de España²²⁰. Se trató de una jornada participativa durante el 14 y 15 de septiembre de 2021, en la que se creó, completó y difundió artículos en Wikipedia sobre mujeres relacionadas con la alimentación. En sus palabras: “el objetivo de la convocatoria es difundir el legado de las mujeres en la gastronomía a través de los siglos y destacar el valor de su trabajo en los diferentes campos que componen la cultura culinaria”. Es una manera de romper la brecha de género existente en Wikipedia, ya que tan solo el 29,5% de las biografías disponibles en español son sobre mujeres dedicadas a la gastronomía.

Por último, en cuanto a líneas de futuro sería interesante plantear una continuidad de la investigación con el objetivo de transcribir y editar críticamente los recetarios manuscritos femeninos conservados en la BNE; así como estudiarlos comparativamente entre ellos y con el resto de literatura gastronómica de la época. Además, para poder ampliar el público que los conoce y divulgar su contenido, resulta muy destacada la posibilidad de cocinar sus recetas con chefs profesionales, asesorados de historiadores de la alimentación, como ya realizó la BNE con el proyecto *ChefBNE*²²¹. Finalmente, a nivel personal e individual, sería interesante hacer el esfuerzo de escribir y conservar las recetas familiares — tal y como se hizo en los recetarios analizados — transmitidas normalmente entre madres e hijas de forma oral, para que no se pierdan y puedan ser estudiadas en el futuro, como hemos realizado con el presente trabajo.

²¹⁹ Editatona es una iniciativa internacional que busca abatir la brecha de género existente en Wikipedia y los proyectos Wikimedia. (Wikimedia).

²²⁰ BNE, “#GastrónomasBNE: Biblioteca Nacional de España, Los Recetarios, Wikimedia España y la Academia Madrileña de Gastronomía se unen para reivindicar a gastrónomas, dentro de las celebraciones del año de Emilia Pardo Bazán”, 5 de agosto de 2021.

<http://www.bne.es/es/AreaPrensa/noticias2021/0805-editatona-gastronomasbne-celebraciones-emilia-pardo-bazan.html> (consultado 22-06-2022)

²²¹ BNE, CHEF BNE. <https://bnelab.bne.es/proyecto/chef-bne/> (consultado 22-06-2022)

BIBLIOGRAFÍA

BNE. “#GastrónomasBNE: Biblioteca Nacional de España, Los Recetarios, Wikimedia España y la Academia Madrileña de Gastronomía se unen para reivindicar a gastrónomas, dentro de las celebraciones del año de Emilia Pardo Bazán”, 5 de agosto de 2021.

<http://www.bne.es/es/AreaPrensa/noticias2021/0805-editatona-gastronomasbne-celebraciones-emilia-pardo-bazan.html> (consultado 22-06-2022)

Criado Vega, Teresa María. “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos XV-XVII).” *Meridies. Estudios de Historia y Patrimonio de la Edad Media*, 11 (2020): 80-90.

De Cervantes, Miguel. “Cap. XLIII de la Segunda parte del ingenioso caballero don Quijote de la Mancha (1615)”. *Don Quijote de la Mancha*, ed. dirigida por Francisco Rico, Instituto Cervantes. Barcelona: Crítica, 1998. Consultado online en Centro Virtual Cervantes. <https://cvc.cervantes.es/literatura/clasicos/quijote/default.htm> (consultado 03-11-2021)

Escudero, Mónica. “Las rescatadoras de los recetarios familiares”. *El País*, 8 de septiembre de 2019.

https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2019/09/05/articulo/1567676443_096479.html (consultado 22-06-2022)

Flandrin, Jean-Louis, y Massimo Montanari, dir. *Historia de la alimentación*. Gijón: Trea, 2004.

García Herrero, María del Carmen. “Huevos y gallinas en los inicios de la vida”. En *Artesanas de vida: mujeres de la Edad Media*, 109-125. Zaragoza: Institución "Fernando el Católico" (C.S.I.C.), 2009.

Guerras Normand, Ignacio. *La ruta de los grandes quesos de España*. España: Punto Rojo Libros, 2017.

Martínez Crespo, Alicia, ed. *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçetas muy buenas*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1995.

Montanari, Massimo. *El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa*. Barcelona: Crítica, 1993.

Montanari, Massimo, comp. *El mundo en la cocina: historia, identidad, intercambios*. Buenos Aires: Paidós, 2003.

Montanari, Massimo. *El puchero mágico: La historia de la comida y de la mesa*. Barcelona: Oniro, 2009.

Oliván Santaliestra, Laura, y Rafaela Pilo. “Recetario en busca de dueño: perfumería, medicina y confitería de la casa del VII Duque de Montalto (1635-1666)”. *Cuadernos de Historia Moderna*, 37 (2012): 103-125.

Pérez Samper, María de los Ángeles. “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna.” *Cuadernos de Historia Moderna*, 19 (1997): 121-56.

Pérez Samper, María de los Ángeles. *La alimentación en la España del Siglo de Oro. Domingo Hernández de Maceras, «Libro del arte de cocina»*. Huesca: La Val de Onsera, 1998.

Pérez Samper, María de los Ángeles. “La historia de la historia de la alimentación”. *Chronica nova: Revista de historia moderna de la Universidad de Granada*, 35 (2009): 105-162.

Pérez Samper, María de los Ángeles. “La historia de la alimentación: Un proyecto de historia total”. En *Hacer historia moderna: Líneas actuales y futuras de investigación*, coord. por Juan José Iglesias Rodríguez e Isabel María Melero Muñoz, 17-46. Sevilla: Editorial Universidad de Sevilla, 2020.

Pérez Samper, María de los Ángeles. “Mujeres en la cocina”. En *Alternativas: Mujeres, género e historia*, coord. por Mariela Fargas Peñarrocha, 137-160. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona, 2020.

Pérez Vidal, José. *Medicina y dulcería en el “Libro de Buen Amor”*. Madrid: Cupsa Editorial, 1981.

Prats, Joaquín y Carina Rey Martín. “Las bases modernas de la alimentación tradicional”. En *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería*, coord. por José Miguel Martínez López, 53-61. Almería: Instituto de Estudios Almerienses, 2003.

Real Academia Española. *Diccionario de Autoridades (1726-1739)*.
<https://apps2.rae.es/DA.html>

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es>

Remartínez, David. “Casín, el queso centenario de Asturias que no se olvida”. *El País*, 22 de febrero de 2022
https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2022/02/16/articulo/1645026523_029592.html (consultado 15-04-22)

San José Alonso, Lydia. “La cocina en el Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas.” Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid, 2020.

Sarti, Raffaella. *Vida en familia: casa, comida y vestido en la Europa Moderna*. Barcelona: Crítica D.L., 2002.

Serrano Larráyo, Fernando. “Confitería y gastronomía ("libros" IV-VI) en el 'Regalo de la vida humana' de Juan Vallés”. En *Juan Vallés. Regalo de la vida humana*, vol. 2, coord. por Fernando Serrano Larráyo, 203-244. Pamplona-Viena: Gobierno de Navarra-Österreichische Nationalbibliothek, 2008.

Simón Palmer, María del Carmen. “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”. En *La cocina en su tinta*, coord. por Adrià i Acosta, Ferran, Isabel Moyano Andrés, María del Carmen Simón Palmer, catálogo de exposición (Madrid, 22 de diciembre de 2010 a 13 de marzo de 2011), 63-81. Madrid: Ministerio de Cultura, Biblioteca Nacional, 2010.

Uría González, Jorge. “Una nueva historia de la alimentación.” *Historia contemporánea*, 48 (2014): 33-69.

Valles Rojo, Julio. *Cocina y alimentación en los siglos XVI y XVII*. Valladolid: Junta de Castilla y León, Consejería de Cultura y Turismo, 2007.

Vega Pérez de Arlucea, Ana. “Un potaje de Cuaresma de hace 500 años”. *El Diario Vasco*, 31 de marzo de 2019. <https://www.diariovasco.com/culturas/gastrohistorias-potaje-cuaresma-20190331202601-ntrc.html> (consultado 03-11-2021)

Vega Pérez de Arlucea, Ana. “A la rica (y antigua) horchata”. *Degusta La Rioja*, 13 de agosto de 2019.

<https://www.larioja.com/degusta/rica-antigua-horchata-20190810235634-ntvo.html>

(consultado 12-06-2022)

Vega Pérez de Arlucea, Ana. “Las calabazas olvidadas”. *Diario Ideal*, 9 de noviembre de 2019. <https://gourmet.ideal.es/actualidad/calabazas-olvidadas-20191110190621-nt.html>, (consultado 31-10-2021)

Vega Pérez de Arlucea, Ana. “Morcillas blancas del Siglo de Oro”. *Diario Ideal*, 30 de mayo de 2020. <https://www.ideal.es/culturas/gastronomia/gastrohistorias-morcillas-blancas-siglo-oro-20200530204922-ntrc.html> (consultado 28-10-2021)

Weich Shahak, Susana. “Ilación enumerativa en el repertorio poético-musical sefardí”. *Revista de Folklore*. Fundación Joaquín Díaz, 145 (1993): 17-25.

LISTADO DE IMÁGENES

1. Discípulo de Murillo, *La cocinera* (2º mitad del s. XVII). Depósito en otra institución.

Imagen: Museo del Prado.

2. *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, iinguentos y medicinas para muchas enfermedades* (BNE, Ms. 6058, s. XVI).

Imagen: Simón Palmer, “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”, 78.

3. Clara Peeters, *Mesa con mantel, salero, taza dorada, pastel, jarra, plato de porcelana con aceitunas y aves asadas* (1611). Madrid, Museo del Prado.

4. Tomás Hiepes, *Dulces y frutos secos sobre una mesa* (1600-1635). Madrid, Museo del Prado.