

# **LAS BASES MODERNAS DE LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL**

JOAQUÍN PRATS

CARINA REY

*Universidad de Barcelona*

El periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional. Desde el patrón alimentario del mundo romano, que se instauró paulatinamente, hasta la cocina de principios del siglo XIX se producen dos grandes cambios en los que la alimentación de los europeos incorpora nuevos productos y se crean nuevos platos. El primero, se debe a las notables aportaciones que realizaron los árabes asentados en sus posesiones mediterráneas y que influyeron decisivamente en sus vecinos cristianos del sur de Europa. El segundo, se origina desde finales del siglo XVII y, sobre todo en el siglo XVIII, y supone la incorporación de los nuevos productos llegados del continente americano y de Asia, al tiempo que se produce una segunda expansión, en los países del centro y norte de Europa, de las aportaciones hechas por los árabes, siglos antes, y que sólo habían arraigado en España e Italia.

## **LOS CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN**

La influencia árabe se transmite a los reinos cristianos de la península Ibérica, a los estados italianos por la gran pujanza cultural que tubo el Al-Andalus y a las posesiones musulmanas en Sicilia. Se puede decir que la primera gran revolución culinaria renacentista en las cortes de Florencia, Siena o Venecia está influida directamente por la cocina musulmana y por los nuevos productos que ésta utiliza. Los alimentos que más influyen en la nueva cocina de los siglos XIV-XV son, fundamentalmente, el azúcar (extraído de la caña), el arroz, la mayor parte de cítricos y algunas hortalizas que tuvieron un gran éxito en la alimentación de los españoles: sobre todo las espinacas y las berenjenas.

Los cristianos, que fueron mejores militarmente, sin embargo, eran mucho más primarios y toscos culturalmente, por ello quedaron deslumbrados ante la sofisticada cocina y repostería de sus conquistados. Algunos ejemplos de esta influencia de los derrotados los encontramos en productos como el azúcar que, aunque tardó mucho tiempo en extenderse como condimento o como base para dulces, a partir del siglo XVII, era ya un componente indispensable y estaba presente en los principales manjares. A partir de este momento el azúcar se convirtió en uno de los elementos fundamentales de la gastronomía occidental.

Los musulmanes enseñaron a los cristianos diversas maneras de emplear los productos de la huerta y de cocinar el arroz. La gran cocina medieval-cristiana de los países meridionales utilizaba la naranja, la mandarina y otros cítricos en muchas de sus salsas. El arroz se convirtió en un alimento popular en el sudeste peninsular, en Cataluña y en el sur de la península italiana. Toda la turronería italiana y española contemporánea tiene sus bases en el uso del azúcar, los frutos secos y la miel tal como se hacía en las ciudades del Al-Andalus en la época medieval. Recientes estudios demuestran también que el uso de la pasta de trigo, que hasta ahora creíamos que había traído Marco Polo del lejano oriente, se consumía en la Sicilia musulmana y en otras zonas del Mediterráneo de dominación árabe. Como puede verse con estos ejemplos, la llegada de la cultura árabe a Europa, que tantos beneficios produjo en el campo de las letras y, en general, de la cultura, fue también importante en la cocina por la incorporación de los nuevos alimentos en el sur de Europa, y por la forma de prepararlos.

El segundo gran cambio en la alimentación europea se debe, en gran parte, a la incorporación de los nuevos productos alimenticios que provenían de las colonias extraeuropeas, fundamentalmente del continente americano. Las principales productos que arraigaron en la dieta occidental fueron: la patata, el maíz, el tomate, el pimiento, así como diversas variedades de habichuelas y frijoles, y tres bebidas calientes: el té, el chocolate y el café. Aunque la mayor parte de estos alimentos ya se conocían en el siglo XVI, no es hasta el siglo XVIII, cuando se extienden y se popularizan.

La incorporación a la alimentación cotidiana de productos tan importantes como el maíz y la patata se produjeron coincidiendo con los periodos de máxima carestía de cereales, que era el principal alimento de las gentes de la Edad Moderna. Las hambrunas dan origen a las llamadas “crisis alimenticias”, crisis que conllevan la búsqueda de nuevas fuentes de comida y, por lo tanto, la posibilidad de incorporar nuevos productos hasta entonces no utilizados.

En el siglo XVIII la población europea pasa de ciento veinticinco millones a casi doscientos millones de habitantes. La agricultura tradicional no podía proveer de alimentos suficientes a una población tan creciente. El aumento demográfico produjo hambres endémicas y, en determinados momentos, grandes crisis demográficas que afectaron a la mayor parte de Europa, como las de: 1709-1711; 1739-1741; 1742-1744; 1764-1767; etc. Cuando se agotaron las soluciones tradicionales para aumentar la producción de alimentos, como era la expansión de las zonas de cultivos, hubo que buscar otras soluciones. Estas fueron la incorporación de plantas que ofrecían mayor rentabilidad y que fueron adoptadas por la

población, a pesar de los grandes rechazos iniciales. Los tres productos que permitieron continuar la expansión demográfica y que dieron de comer a millones de europeos desde mediados del siglo XVIII fueron: la patata, las legumbres americanas, y el maíz.

Los nuevos alimentos se incorporaron a la cocina europea de forma distinta a como se empleaban en origen. No cambiaron radicalmente la forma de comer y de cocinar de las gentes. El maíz, por ejemplo, se empleaba en forma de harina para la elaboración de gachas, polentas, etc de forma similar a como se empleaban las harinas de los cereales tradicionales europeos. Su importancia en la alimentación fue enorme y sacó del hambre a muchas zonas europeas que, por la calidad de sus tierras y el exceso de lluvia, sufrían el azote de la carestía cuando se daban los llamados “veranos podridos”, en los que el trigo, el centeno y otros cereales se perdían por exceso de humedad. Este fenómeno de los “veranos podridos” era mucho más común en la mayor parte de Europa que el de las sequías, y producía grandes hambres.

La patata fue el alimento que costó más de asimilar por la cocina popular. En el siglo XVII fracasaron todos los intentos para conseguir panificarla y, cuando se cultivaba, era considerada comida para los cerdos. Charles d’Ecluse dice en 1664: “En algunos lugares de Italia las gentes se alimentan de tubérculos cocidos como si fueran nabos o chirivías. Este cocido viene a ser lo mismo que en otros lugares damos a los cerdos”. Como puede verse en este testimonio, la patata era despreciada como alimento para los humanos y, como se ha dicho, sólo es incorporada a la alimentación cuando el hambre apretó más. El caso de la superación de las tremendas mortandades en Irlanda, causadas por el hambre, se solucionaron, en parte, cuando los habitantes de estas tierras comenzaron a consumir patatas en su dieta diaria. La forma más habitual de consumirla era, como señala d’Ecluse, hervirla en un puchero, aunque también hay testimonios que indican que se preparaban asadas bajo la ceniza de la lumbre.

De los nuevos productos americanos el que tuvo más importancia entre las clases acomodadas de la segunda mitad del XVII y durante todo el siglo XVIII fue, sin duda, el chocolate. Los españoles lo encontraron en Méjico, no como alimento propiamente dicho, sino como una bebida ceremonial que los aztecas bebían en determinados actos religiosos. Este chocolate azteca se tomaba totalmente amargo (100% de cacao), muy picante (mezclado con chile) y, en muchas ocasiones, con hongos alucinógenos. A veces lo espesaban con un poco de harina de maíz lo que le confería un sabor y textura que hoy resultaría muy poco agradable.

La aportación española en relación con este producto es la idea de mezclarlo con azúcar después de molido. Esta combinación convierte el chocolate en el alimento (y golosina) que hoy conocemos. Las reinas Ana y María Teresa de Austria lo llevaron a la corte francesa y de allí se difundió a los países del norte de Europa.

En España, ya desde mediados del siglo XVII, la aristocracia y el alto clero lo tomaban como desayuno y merienda. Consumirlo diariamente llegó a ser una auténtica obsesión de nobles y clérigos y se convirtió en un símbolo de estatus social: los aristócratas no podían prescindir de su taza de chocolate cada mañana, ni siquiera los días de ayuno. Por esta razón se produjo una larga controversia entre los teólogos en la que se discutía si el tomar este exquisito manjar rompía el ayuno o no.

En la segunda mitad del siglo XVIII, el chocolate se comenzó también a consumir en forma de tableta, al tiempo que se mejoró mucho su calidad cuando artesanos holandeses mecanizaron su producción y consiguieron separar la manteca de cacao, haciéndolo más agradable y menos graso. A diferencia de otros productos americanos que se aclimataron a los campos europeos, el cacao (base del chocolate) no se cultivaba en nuestro continente por razones, fundamentalmente, climatológicas. Era importado, en su mayor parte, de las Antillas, sobre todo, de Venezuela; un ejemplo lo tenemos en la Compañía Guipuzcoana de Caracas que importó a España, en el año 1730, 50.000 toneladas de cacao, y ésta empresa no era la única que se dedicaba a traer el producto a los puertos europeos.

Otros productos coloniales como el café y el té también se generalizaron en la mayor parte de países europeos. Inglaterra fue el primer país que inició el consumo del café pero cuando comenzó su expansión colonial por el océano Indico y por el continente asiático también comenzó la importación de las hojas de la planta del té. Tomar una taza de infusión de te se convirtió en un hábito, quizá el más característico de la población inglesa, hasta nuestros días. La expansión del café se produjo sobre todo en Francia, Italia y Austria, países en los que ya en el primer tercio del siglo XVIII se abrieron establecimientos especiales para degustar esta bebida: “los cafés”.

## LA ALIMENTACIÓN POPULAR

Saber qué comía el pueblo en el periodo comprendido entre el siglo XIV y el XIX es saber de qué se alimentaba y cómo cocinaba el ochenta por cien de la población europea. La alimentación de las clases populares era prácticamente la misma en Castilla que en Alemania, en Inglaterra que en el Piamonte. Y es que el setenta por cien de la ración calórica de todos los europeos que pertenecían a las clases bajas era la misma: el pan y las harinas de cereal.

El pan se comía acompañado, con muy poca cantidad, de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite o cualquier otro producto que le diera un complemento de sabor o que disimulara su sequedad. El pan que consumía el pueblo era siempre de aspecto negro o moreno, ya que para su elaboración se utilizaban otros cereales diferentes al trigo que le daban esta coloración. Por ejemplo en Alemania y Polonia era casi exclusivamente de centeno, y en otros lugares se añadía a la harina de trigo, la de avena, de centeno, de mijo etc., y cuando faltaba el cereal se añadía incluso harina de garrofin, de garbanzo, o de maíz. Las piezas de pan eran de tamaño muy grande, generalmente de más de cuatro o cinco kilos, y se horneaba solamente un vez cada mes o, incluso, una vez cada dos o tres meses, como es el caso de algunas regiones alpinas. Las clases aristocráticas tomaban, a diferencia de las clases populares, el pan blanco de trigo y en piezas de tamaño mucho más pequeño. Era un pan más parecido al actual, y no presentaba un aspecto tan amazotado y negruzco como el que consumían las clases populares. La gente pensaba que este pan blanco era muy poco alimenticio y, aunque era apreciado por su textura y color, se consideraba más un alimento de lujo que un alimento con valor nutritivo.

Otras formas muy populares de consumir el cereal (principal alimento en la dieta) eran las sopas de harina que tomaban a diario. Cada región, cada zona europea, las elaboraba

de manera propia: con tropezones, más o menos espesas, añadiendo o no leche o huevos, etcétera. Los nombres de estas sopas también varían de un lugar a otro: gachas, en algunas zonas de España; “farinetes” en Valencia y Cataluña; polenta en Italia; boille en Francia; o porridge en Inglaterra.

El plato por excelencia de la mayor parte de las familias europeas de clase popular era la sopa y su acompañamiento: el cocido. Por ejemplo, cuando en Inglaterra se le dice a alguien: “venga a comer la sopa” esta expresión equivale a venga a comer, y es que este plato se asociaba al hecho de comer, siendo la sopa (cocido) todo aquello que se come y que no es un bocadillo. Aunque no tenemos información de todas las zonas de Europa, todas las investigaciones apuntan a que esta comida es casi el único plato de la alimentación diaria de las clases populares, y ello desde la Edad Media hasta mediados del siglo XVIII. Hay muchísimas variedades que dependen, sobre todo, de los productos de la zona, aunque todos ellos tienen en común el hervir huesos, verduras, legumbres y hortalizas, embutidos, etc. en una olla. En Francia se localizan casi veinte variedades con distintas denominaciones, y en España, probablemente, hay muchas más: cocidos, pucheros, potes, ollas, “escudella i carn d’olla”, “escudella barrejada”, “olla aranesa” etc. son algunos nombres como se conocen a las distintas variantes locales o regionales de este plato.

El cocido permite tomar la sopa (el caldo) y los elementos cocidos solos o separados. Cuando se tomaba la sopa separada de las legumbres y verduras, se solía acompañar de pedazos de pan seco o, en algunas regiones, se añadían al caldo unos pequeños buñuelos de harina. El uso de un tipo u otro de productos es el que distingue a unos cocidos de otros y les otorga sus peculiaridades regionales. En Alemania la col es el ingrediente básico, en el norte de España se utilizaba la berza, en las zonas mediterráneas se incluían nabos y calabaza, y en otros lugares se añadían hierbas silvestres, etc. Es a finales del siglo XVIII, cuando en muchos lugares se añadían también patatas. Las carnes no eran abundantes en los cocidos. Únicamente se utilizaban algunos pedazos de cerdo, generalmente salados, huesos de ave, principalmente de pollo, y de otros animales. Es sabida la anécdota de que, en muchas casas pobres, (que eran la mayoría) se tenía un pedazo de tocino atado a un cordel con el fin de sumergir unos minutos esta pieza de vianda en el agua hirviendo de la olla. Lo que siempre formaba parte de este plato eran las legumbres secas o frescas.

El pueblo comía muy poca carne y, cuando lo hacía, era generalmente en fiestas señaladas o en celebraciones familiares o locales. La carne que más se utilizaba era la de ave de corral o la de caza menor. Le seguía en importancia el cerdo, que era el animal preferido por la facilidad que presentaba su conservación. Generalmente se sacrificaba un único ejemplar al año y su carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de esta aportación proteínica a lo largo de varios meses.

Un producto del cerdo que tuvo una gran importancia fue su grasa (la manteca) que se convirtió, junto con el aceite de oliva y la mantequilla, en uno de los tres elementos grasos más habituales para cocinar. En las fiestas muy señaladas, las gentes campesinas comían carne de cordero o cabra (generalmente asado o grillado) pero este manjar era considerado muy extraordinario y no todas las familias se lo podían permitir. La carne de buey o ternera estaba casi exclusivamente reservada a las clases más altas de la sociedad.

Los ingredientes proteínicos, que completaban la dieta de las clases populares, eran el vino, la cerveza y en algunas regiones europeas la hidromiel y la sidra. El vino se consumía de diversos tipos, según la producción de cada región, aunque predominaban los tintos muy negros y espesos. En las regiones más húmedas se tomaban lo que en Francia se denominan “piquetes” y en otras zonas del norte de España se denominan “chacolis”. Para las fiestas se preferían los vinos dulces que eran muy valorados. Se ha estudiado los consumos de vinos en algunas regiones europeas y la conclusión a la que se llega es que el consumo diario siempre era superior a un litro y medio por persona adulta y día. Un trabajo reciente sobre el consumo de vino en la Casa Profesa de la Compañía de Jesús de Roma demuestra que los estudiantes jesuíticos bebían el equivalente a una botella de vino ( de 750 cl) cada día.

Lo mismo ocurría con la cerveza, que al igual que el vino, hay que considerarla como un elemento alimenticio ya que aportaba la mayor parte de proteínas que consumía la gente humilde. La cerveza predominaba en el norte y este de Europa (el vino en el centro y sur) y su consumo era muy elevado. En Inglaterra una persona adulta tomaba entre tres y seis litros diarios. En Suecia, estudios recientes demuestran que los hombres tomaban cuarenta veces más cantidad por año de lo que toman los suecos en la actualidad. La hidromiel, que fue una bebida tan apreciada y extendida desde el Bajo Imperio Romano hasta la Edad Media, se fue perdiendo en toda Europa aunque su consumo siguió siendo alto en Rusia o en algunas zonas del Báltico. La sidra es una bebida tardía que nace en la zona cantábrica peninsular, entre Asturias y el País Vasco en la Edad Moderna. Más tarde su producción y consumo se extendió a Normandía y Bretaña.

Los productos de huerta se consumían solamente en la estación en que se producían y, generalmente, eran poco valorados. La mayor parte de ellos, como ya se ha dicho, se utilizaban como ingredientes en el cocido. Las legumbres se secaban y formaban parte de la dieta corriente durante el invierno y casi siempre también como parte integrante del mencionado cocido. Las frutas, muy denostadas por los médicos, se consumían muy poco en la mayor parte de Europa. Solamente en España y en Italia hay testimonios que indican que gusta su consumo, incluso por parte de las clases acomodadas. Lo que sí formaba parte de la dieta de las gentes humildes eran los frutos silvestres, en un sentido amplio, especialmente las castañas, las nueces, y en las zonas mediterráneas las almendras y las avellanas que, frecuentemente, eran también cultivadas por los campesinos.

## **LA ALIMENTACIÓN DE LAS CLASES ALTAS**

A diferencia del pueblo, las clases altas basaban su alimentación en el consumo de carnes, cocinadas de diversas formas, y de repostería. Durante el periodo que va desde el siglo XV hasta inicios del siglo XIX, se producen importantes transformaciones en la mesa de las clases acomodadas, algunas de estas han pervivido hasta la actualidad. Los cambios que pueden considerarse más significativos son: primero un refinamiento en la preparación y presentación de los alimentos; segundo, la aparición de la mantquilla como grasa fundamental de la cocina en los países del centro y norte de Europa; y, tercero, la progresiva

desaparición de las especies, tan presentes en la Edad Media, y su sustitución por nuevas formas de sazonar y salsear los alimentos.

Ya desde el siglo XV hay indicios del progresivo abandono de las formas toscas a la hora de sentarse a la mesa. En el siglo XVI ya encontramos en las cortes españolas e italianas el uso de la cubertería especializada: cada comensal tiene para su exclusivo servicio una cuchara, un cuchillo y un nuevo instrumento que revolucionó la forma de comer, el tenedor. Comienza a considerarse de mala educación el tomar los alimentos con las manos, el compartir plato, o el beber todos de una misma copa. En los siglos XVII-XVIII el refinamiento y la sofisticación invade las mesas de la aristocracia y comienza a aparecer una cubertería especializada (diversos tipos de tenedores y cuchillos: para postre, carne o pescado), unas vajillas en las que hay diversos tipos de platos y fuentes, y la asignación de una copa, o varias, para cada comensal que, finalmente, están hechas de cristal.

La aparición de la mantequilla como ingrediente fundamental se produjo a partir del siglo XVI. Todas las teorías apuntan a que esta irrupción se debe a dificultades comerciales entre países católicos y protestantes. Si antes de la Reforma el aceite de oliva era la principal grasa que se utilizaba en los días de abstinencia, a partir de la ruptura religiosa de Europa, los países productores (principalmente católicos) dejan de exportar este producto a los países del norte (protestantes). Además, como uno de cada tres días no era posible cocinar con grasas de origen animal, debido a la abstinencia, y ante la carestía de aceite de oliva que ya no llegaba de España, Francia o Italia, la mantequilla de leche se convirtió en la base grasa por excelencia. Posteriormente la mayor parte de recetarios franceses, que consiguieron imponer modas gastronómicas en Europa, hicieron de este producto la grasa fundamental de la cocina aristocrática y burguesa.

Si las especies eran los condimentos fundamentales de la cocina medieval de la nobleza y el alto clero, los siglos de la Edad Moderna, acaban casi desterrando estos productos de la mayoría de platos. El jengibre, el clavo, el cardamomo, la pimienta, o la canela pierden mucho terreno frente a otros elementos que son más valorados a la hora de dar sabor a los alimentos. Las anchoas, las alcaparras, las setas, la escalonia, los cítricos, etcétera, junto con el azúcar y determinados hongos son algunos elementos que marcan el sabor de las salsas que se emplean en los diversos platos. En esta época, las salsas se elaboraban con poca grasa y estaban hechas a base de vino espesado con sangre o miga de pan, a las que casi siempre se les añadía algo de azúcar. Desaparece así la tradicional cocina picante que fue preponderante en la Edad Media y que ya nunca volverá a predominar en Europa.

El tener un buen cocinero que hiciese espectaculares platos se consideraba un signo de estatus social. Todos los grandes aristócratas y los monarcas tenían un “chef” que se esmeraban en sorprender a los invitados de sus señores. Además era frecuente tener un mayordomo especializado en la escenografía de los banquetes y en la presentación de las mesas. Muchos de los cocineros o chefs que estaban al servicio de nobles y obispos escribieron libros de recetas con los que se difundieron sus platos por toda Europa gracias a la imprenta. El primero de ellos, y quizá el más sorprendente, es el de un autor renacentista, cortesano, historiador, filósofo y, probablemente, el primer gastrónomo llamado Batista Platina. Este cortesano, nacido en Cremona, escribió, en 1475, el *Libro de la voluptuosi-*



*dad honesta y de la buena salud* en el que se defendía la tesis de que comer bien y de forma gustosa era una actividad honesta. Este libro significa un cambio de mentalidad que supone, en la práctica, el nacimiento de la gastronomía y su consideración de buena costumbre social. Aunque el libro de Platina no es propiamente un recetario, si que es una obra que expresa las nuevas corrientes del gusto de las minorías cortesana por la cocina.

Otros libros del siglo XVI y XVII que expresan, de manera magistral, los gustos culinarios de la aristocracia europea de esta época son el *Libro de Coch*, que es un compendio de la cocina renacentista. Está escrito por el maestro Robert y parece muy influenciado por un recetario catalán del siglo XIV, el *Llibre de Sent Soví*. En el siglo siguiente dos libros españoles marcan los gustos culinarios de toda Europa occidental, se trata de: *El arte de la cocina, pastelería, bizcochería y conserjería* escrito por el cocinero de Felipe III, Francisco Martínez Montíño; y *El arte de cocina* del que es autor Diego Granado Maldonado. En el siglo XVIII los libros se cuentan por decenas y son los cocineros franceses los que monopolizan el gusto, tanto en esta centuria, como en la siguiente. Como anécdota curiosa hay que señalar que en un libro escrito por un cocinero español del siglo XVIII, titulado: *Nuevo arte de cocina* es donde aparece, por primera vez, la salsa de tomate como ingrediente de algunos platos. Esto hace pensar que la introducción del tomate, procedente de América, a la cocina cortesana es un hecho tardío y que no se generaliza, sobre todo en la cocina española e italiana, hasta ya entrado el siglo XIX.

## TRES COCINAS QUE MARCAN UNA ÉPOCA

La primera ruptura importante con la cocina medieval se produjo en las ciudades italianas en la época del Quattrocento. Las cortes de Florencia, Siena, Venecia, Génova y Roma se convirtieron, como es sabido, en centros de renovación artística, pero también lo fueron en la renovación culinaria. Un personaje que tuvo una gran importancia en la promoción de la renovación de la cocina fue María de Médicis, en la corte Florentina. Así observamos que algunas recetas que se creían francesas como el “pato salvaje con naranjas amargas”, la salsa “Bechamel”, los “vol-au-vent” y otros conocidos platos ya se cocinaban en los fogones de los Médicis. Además, los señores de Venecia son los introductores en Europa del tenedor, los que incorporan por primera vez copas de cristal, los que comenzaron a eliminar las especias que hacían de los platos auténticas explosiones de picante y sabor, y los que hicieron elaborar finos aguardientes (grappas de uva) que salieron así de las boticas medicinales para convertirse en los elixires indispensables para culminar cualquier buen banquete.

La cocina hegemónica en toda Europa desde finales del siglo XVI hasta finales del XVII fue la cocina española. La fama de los cocineros de los grandes aristócratas de la Corte Imperial eran un referente para todas las mesas reales, tanto del norte, como del centro de Europa. Algunos platos fueron la expresión más fiel del espíritu barroco que primaba en aquellos tiempos; uno de ellos es, sin duda, la “Olla Podrida”. Sobre este plato nos habla Sebastián de Covarrubias en el siglo XVII; en su “Tesoro de la lengua Castellana” la define de esta manera: “La olla podrida es muy grande y contiene en sí varias cosas, como



carnero, vaca, gallinas, capones, longaniza, pie de puerco, ajos, cebollas, etcétera. Púdose decir podrida en cuanto se cuece muy despacio, que casi lo que tiene dentro viene a deshacerse”.

Además de estas ollas tan espectaculares habían otras más modestas, como la de vaca y carnero que era la que tomaba el austero Don Quijote, según Cervantes. De hecho la olla podrida era la versión aristocrática del cotidiano cocido popular.

Junto a la olla podrida el otro plato español que recorre las cortes europeas es el “jigote” (o “xigote”, o “gigote”) que algunos quieren ver de procedencia francesa (“gigot”). Hoy sabemos que su origen es claramente español y que se populariza en las mesas de la corte española a finales del siglo XVI, convirtiéndose, en el siglo siguiente, en el plato más universal de la España de los Austrias. Hay quién defiende que lo inventó Juan de Mesones, cocinero de Margarita de Austria, esposa de Felipe III, pero este dato no está totalmente contrastado. El “jigote”, según Sebastián de Covarrubias, es : “la carne asada y picada menuda y particularmente de la pierna de cordero, por ser la más apropiada a causa de la mucha pulpa que tiene. Es nombre francés “gigot”, que vale por pierna”.

La preponderancia española en las modas culinarias dio paso a un dilatadísimo periodo que llega casi hasta nuestros días, en el que la cocina francesa es considerada equivalente a decir alta cocina. Primero, para la aristocracia y, a partir del siglo XIX, de la burguesía. Ya en el periodo de Luis XIV comienzan los cocineros franceses a destacar en el contexto de la cocina europea. Probablemente la época más memorable de creatividad (en el periodo al que nos referimos) fue, sin duda, la regencia de Felipe de Orleans y el reinado de Luis XV, que es cuando, al parecer, se comienza a utilizar ya la palabra gastronomía. La nobleza y los reyes comenzaron a entrar en las cocinas, y el refinamiento, tanto en la elaboración, como en la presentación de los platos alcanza las máximas cotas logradas en todos los tiempos.

En el siglo XVIII, no había aristócrata francés que no compitiera por poner a su servicio a los que se consideraban mejores cocineros. Los platos que estos inventaban llevaban muchas veces los nombres de los aristócratas que los habían contratado o nombres pomposos y pretendidamente poéticos: así la crema que inventó el mayordomo de mesa Vatel se conoce con el nombre de su señor, el príncipe Chaintilly. La mejor victoria de un mariscal de Francia, que nunca ganó una batalla, fueron unas pechugas empanadas que elaboró su cocinero y que se conocen con el nombre de “Pechugas Villeroy”, que es el nombre del susodicho mariscal. Hay una larga lista de platos que provienen de las cocinas de los mariscales y otros aristócratas: el Mariscal Mirepoix pasa como el inventor de una gran salsa y de un plato de codornices; el Mariscal Richelieu da nombre a unos filetes empanados de pescado y a un pastel hecho con azúcar, almendras, huevos y marrasquino; el Mariscal de Luxemburg fue famoso, no por sus victorias militares, sino por el “Chau froid de Volaille”; el mariscal Soubise es conocido por una “Omelette Royal” hecha con huevos de faisán o gallina y rellena de crestas de gallo, y así una larga lista.

La cocina francesa ha llegado pujante hasta nuestros días, pero su gloria y fama, así como la base cultural y los fundamentos culinarios arrancan de la Edad Moderna, periodo histórico en el que, como se señala en el título de este escrito, se ponen las bases de la cocina tradicional europea.