

La Europa Medieval

En los dos últimos siglos de la Edad Media el comer era un asunto muy europeizado, al menos, entre la clase alta. En Inglaterra, Francia, Italia y el Sacro Imperio Romano los ingredientes eran machacados y mezclados con gran cantidad de especias y se elaboraban y decoraban exóticamente, tanto como la imaginación y los medios del cocinero le permitían.

Por otro lado, la gente del campo tenía que apañárselas con los ingredientes que siempre habían tenido, que eran los que su parcela de tierra pudiera suministrarles. La gente de las ciudades no tenía mucho más que sus paisanos para elegir, a menos que tuvieran la suerte de vivir en alguno de los pocos grandes puertos donde los mercaderes atracaban sus barcos cargados de especias de oriente.

Aunque tenemos muchas descripciones de grandes banquetes medievales, tenemos muy poco en forma de libros de cocina, entre estos pocos, los más completos que tenemos son "Le Viander", recopilado alrededor del año 1380 por Guillaume Tirel, cocinero de la casa real de Francia durante casi 50 años y el "The Forme of Curry", una colección de 196 recetas recopiladas alrededor del año 1399 por los escribanos de Ricardo II de Inglaterra, a partir de las descripciones de sus cocineros.

No hay forma de saber hasta que punto estas recetas son propias de estos autores y no platos tradicionales recopilados para usos posteriores. Lo que sí sabemos sin embargo es que los ricos, caros y elaborados platos que se describen en estos recetarios estaban destinados sólo a las clases altas.

Las comidas constaban de muchos platos a servir y a su vez, sin un orden concreto, igual se servían platos de carne y de pescado. El pescado se servía en los innumerables días de ayuno en las casas religiosas.

Estos menús podían estar formados por hasta veinte platos, en estos se mezclaba lo dulce con carnes de caza, carnes asadas y ocasionalmente animales domésticos.

Los vegetales y quesos fuertes se servían raras veces pues se consideraban alimento de la clase trabajadora.

El pan se servía en todas las grandes mesas de distintas formas. En grandes rebanadas, usándose estas a modo de plato y en pequeños rollos hechos de harina

más refinada, a modo de panecillos.

Los invitados se sentaban en uno de los lados de grandes mesas rectangulares que se disponían rodeando un gran salón, de este modo los comensales podían ver el espectáculo o entretenimiento que se ofrecía en el centro de la sala durante toda la comida.

Cada invitado llevaba su cuchillo y cuchara, ya que los tenedores no eran todavía de uso común. A los comensales se les suministraban gran cantidad de servilletas con las que se pudieran secar las manos después de lavárselas en aguamanil que los sirvientes ofrecían a los invitados después de cada plato.

La etiqueta era estricta y a pesar de la ausencia de utensilios para comer, el comportamiento en la mesa era muy refinado.

En lo que respecta a la comida esta se elaboraba de la forma más exótica y fuera de lo corriente para que tanto a los invitados como el cocinero quedaran complacidos.

Las especias se utilizaban en grandes cantidades para dar color y sabor a las comidas, que muy frecuentemente estaban muy saladas o poco menos que frescas.

Las frutas secas se añadían a los platos para dar más sabor y el azúcar se espolvoreaba a modo de especia sobre los platos, tanto dulces como salados. Las aves exóticas como la garza, el pavo real, el cisne, se situaban en el centro de la mesa, en un gran despliegue de platos separados por elaborados adornos de azúcar, a menudo incomible, diseñados para adornar y agasajar a los invitados más importantes de la noche.



Comida medieval.



MENÚ: • *Tartaleta para "Ember Day"*. • *Pescado en Gelatina*. • *Espetón de carne asada con salsa de "Egerdouce"*. • *Crema Rosada de Almendras*.

"EMBER DAY"

Período de 3 días, miércoles, viernes y sábado, destinados a la oración y el ayuno.

Semana de cada uno de los cuatro períodos que comprendía el año litúrgico.

El "Ember Day" era uno de los muchos días del año en los que la iglesia prohibía comer carne, pero se permitía el consumo de productos lácteos, huevos y pescados.

En esta receta las especias y las pasas dan al relleno un sabor muy medieval pero sino le agrada mucho lo muy dulce, puede obviar las pasas.

* * *

TARTELETA PARA "EMBER DAY" (Receta para 6 personas).

Ingredientes para 250 gr. de pasta: - 150 grs. de harina integral - 40 grs. de mantequilla - 40 grs. de manteca de cerdo - Agua

Preparación de la pasta: Ponemos el agua a templar y diluimos la manteca y la mantequilla, añadimos la harina, amasamos y dejamos reposar un rato. El resultado es parecido a una masa quebrada.

Ingredientes para el relleno: - 40 grs. de mantequilla. - 150 grs. de cebolla muy picada - 12 hojas frescas de salvia (que picaremos) o 1 cucharada sopera de salvia seca. - 2 puñados de perejil fresco muy picado - 75 grs. de queso rallado (tipo parmesano, guoda o enmental) - 3 huevos. - Sal y pimienta a gusto. - 1/2 cucharadita de canela - 1/2 cucharadita de jengibre molido - 180 ml. de leche y 40 grs. de pasas (sin semilla).

Preparación del relleno: Ponemos una sartén y en ella derretimos la mantequilla, a fuego suave rehogamos la cebolla, añadimos la salvia y el perejil, hasta que estos ingredientes se pochen.

A continuación se añade el queso, los huevos batidos, las especias y la leche. Se mezcla todo muy bien y añadimos las pasas, dejamos un par de minutos a fuego suave y reservamos.

Preparación de la Tartaleta: Utilizamos un molde para flanes de 20 cm. de diámetro. Forramos el molde con la masa que teníamos preparada y vertemos sobre esta el relleno. Hornear a 180°C, aprox. 20 minutos ó hasta ver que la tarta queda firme y ligeramente dorada. Servir tibia o fría.

* * *

PESCADO EN GELATINA (Receta para 6 personas).

El uso de elaboradas y decorativas gelatinas era la delicia de la cocina medieval. A menudo se enriquecían con oro y plata comestibles, con pescados o aves en su interior. Aunque estas gelatinas parecían tener un aspecto maravilloso, hoy día serían poco comestibles para nuestro paladar. En la receta siguiente vamos a utilizar vieiras y gambas, ingredientes más al gusto de hoy día.

Ingredientes: - 225 grs. de bacalao fresco ó desalado. - 3 vieiras. - 75 grs. de gambas. - 2 cebollas cortadas en rodajas. - 1 cucharada de vinagre de vino blanco. - 25 grs. de raíz de jengibre pelada y muy picadita. - 1/2 cucharadita de sal marina. - 1/4 cucharadita de pimienta blanca. - 450 ml. de vino blanco. - 450 ml. de agua. - 20 grs. de gelatina.

Preparación: Ponemos una cacerola al fuego, añadimos el bacalao, las cebollas, el vinagre, jengibre, especias, vino y agua. Llevamos a ebullición y dejamos cocer a fuego medio durante diez minutos.

A continuación añadimos las vieiras y las gambas peladas y dejamos cocinar durante otros tres minutos.

Sacamos el bacalao, le quitamos la piel y las espinas y reservamos.

Retiramos el caldo con el resto de los ingredientes y dejamos reposar hasta que se enfríe. Pasamos por un colador el caldo y reservamos el resto de ingredientes que secaremos muy bien pues los hemos de utilizar después.

Preparación de la gelatina: Cogemos un poquito de caldo diluimos la gelatina y la añadimos al resto de caldo.

Preparación del plato: Utilizamos un recipiente rectangular. Ponemos como un cm. de la gelatina preparada y metemos en el frigorífico. Cuando veamos que la gelatina esta cuajada sacamos el recipiente y ponemos sobre ella el un poco de bacalao desmigado, vieiras y gambas.

Volvemos añadir más gelatina y repetimos la operación, así hasta completar los ingredientes.

Al final tendremos un pastel con varias capas, evitando así que todos los ingredientes se depositen en el fondo del recipiente.

* * *

ESPETÓN DE CARNE ASADA CON SALSA DE "EGERDOUCE"

En la Europa Medieval una buena pieza de carmen, ya fuera visón, jabalí o ave, siempre era merecedora de ser asada en espetón sobre grandes fuegos de leña.

Los espetones eran girados por los ayudantes de



cocina o personas sin oficio, que de cuando en cuando espolvoreaban la pieza con hierbas aromáticas y especias, y que como recompensa de su sufrimiento junto al fuego recibían algo de comida.

Ya que los tenedores eran algo casi desconocido todavía, los pedazos de carne se comían con los dedos acompañados con salsas. Estas salsas se servían en pequeños cuencos que se disponían a lo largo de las mesas y los comensales mojaban el dedo meñique de la mano derecha en la salsa y la untaban sobre la carne. Este dedo nunca se chupaba sino que se limpiaba con una servilleta por respecto a los demás comensales.

Para este plato escoja el tipo de carne que mas le guste (cordero, cerdo, cabrito, etc.) para servir con la salsa.

Cocinar la carne en espetón, barbacoa ó en el horno y espolvorear, a gusto, con mezcla de hierbas aromáticas y especias.

SALSA "EGERDOUCE" (Receta para 6 personas).

Ingredientes: - 2 cucharadas de aceite de oliva. - 75 grs. cebolla picada. - 25 grs. de pasas (sin semillas). - 1/2 cucharadita de sal. - 1/2 cucharadita de jengibre en polvo. - 1/2 cucharadita de azafrán. - 1/2 cucharadita de nuez moscada. - 1/4 cucharadita de clavo en polvo. - 120 ml. de vino blanco seco. - 90 ml. de vinagre de vino. - 25 grs. de azúcar. - 75 grs. de cuscurreones de pan integral. - 90 ml. de agua.

Preparación: Cocine a fuego lento las cebollas en el aceite hasta que se pochen, a continuación añadir las pasas y las especias. Rehogar unos minutos.

En un recipiente a parte ponemos el vino y el vinagre y diluimos el azúcar. Añadir a la mezcla anterior.

Dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos y pasarle la batidora.

Verter el caldo obtenido y añadir los cuscurreones y suficiente agua para hacer una salsa no muy espesa, como una crema. Pruebe el punto de sal y sírvase con la carne asada.

CREMA ROSADA DE ALMENDRAS (Receta para 6 personas).

Este postre se ve muy atractivo servido en copas y decoradas con flores de pétalo cristalizadas. No se extrañe por que en la receta figure como ingrediente el vinagre que ya se usaba en la antigua Roma y hoy día en la Italia moderna se sigue utilizando para enfatizar el sabor de la fruta.

Ingredientes: - 600 ml. de leche. - 500 grs. de almendra picada. - 40 grs. de harina de arroz. - 1/2 cucharadita de canela molida. - 1 cucharadita de jengibre en polvo. - 350 grs. de grosellas (negras ó rojas) y zarzamoras. - 75 grs. de azúcar. - 1 ó 2 cucharadas de vinagre de vino. - Pétalos cristalizados para decorar

Preparación: Coloque la leche en un recipiente, añada la almendra y lleve este preparado a ebullición durante 3 minutos.

En otro recipiente mezclamos las especias con la harina de arroz y poco a poco, sin dejar de mover, vamos añadiendo la leche y las almendras, hasta que veamos como espesa la mezcla.

A continuación añadimos la fruta y el azúcar, sin dejar de mover, hasta que el azúcar se diluya; a continuación el vinagre.

Servir en copas y dejar enfriar durante 2 horas a temperatura ambiente.

Las copas las podemos decorar con pétalos cristalizados de rosas ó violetas.

Traducción: **Luis M. Pérez García,**
Carmen Gómez Campos



MEJOR SEGURO DE
COMERCIO MEJOR
PRECIO
AGENCIA DE SEGUROS E INVERSIONES
Luis M. Armijo Guerrero

C/. Linares, 8 bajo • Tlf.: 953 222 094 • 23008 Jaén
luismanuel.armijo@agencia.axa-seguros.es
lmarmijo@gmail.com

