



INSPIRACIÓN GASTRONÓMICA

HISTORIA, PRODUCTOS Y RECETAS



ALMUDENA VILLEGAS BECERRIL

INSPIRACIÓN GASTRONÓMICA

ALMUDENA VILLEGAS BECERRIL

ALMUDENA VILLEGAS BECERRIL (Córdoba, 1964)

Es una de las profesionales más importantes y destacadas dentro del panorama gastronómico en España. Miembro numerario de la Real Academia de Gastronomía de España y de la Red de Excelencia de Investigadores del Instituto Europeo de Historia de la Alimentación con sede en Tours (Francia).

Su larga trayectoria profesional y su experiencia en gastronomía le han reportado numerosos premios entre los cuales destacan el Premio Nacional de Gastronomía a la mejor publicación; el Prix de la Littérature Gastronomique de la Academia Internacional de Gastronomía; y dos premios Gourmand World Cookbook, uno en 2008, en la categoría de mejor libro de historia de la gastronomía en España, y otro en 2015, a la mejor colección de libros de cocina.



1.ª edición, 1.ª tirada, abril 2016

Diseño y maquetación: Estefanía Bastos Álvarez

Coordinadora editorial: María Costa Vázquez

©Ideaspropias Editorial
c/ Padre Sarmiento, 19-bajo
36204 Vigo (Pontevedra)
Tel.: +34 986 415 241
www.ideaspropiaseditorial.com
comercial@ideaspropiaseditorial.com

ISBN: 978-84-9839-592-1

Depósito legal: VG 125-2016

Impreso en España-*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.es) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. La editorial no se pronuncia, ni expresa implícitamente, respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, pero por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

A mi familia, el atril de mi vida



PRÓLOGO



Como presidente de la Real Academia de Gastronomía, les invito a recorrer el apasionante viaje culinario que Almudena Villegas y la editorial gallega Ideaspropias nos proponen en las páginas siguientes y que representan la reedición, más lujosa, de otro que, bajo el título *Cocina española e internacional* y, de forma muy exitosa, presentó hace ahora un par de años.

Bajo el subtítulo de *Historia, productos, recetas*, la académica Almudena Villegas desgrana toda su sabiduría gastronómica y profundiza en las razones de que todo lo relacionado con la buena mesa despierte tan amplio y justo interés en nuestro tiempo. Con España como potencia mundial reconocida y reconocible.

Les invito a internarse por los capítulos siguientes, que son la esencia de la edición anterior y que representan un homenaje a lo mejor de la alacena culinaria, sobre todo la española y la mediterránea, aunque tampoco queda al margen la de otros lugares del mundo.

Pero primero me gustaría resaltar la personalidad de la autora. La cordobesa Almudena Villegas, historiadora y Premio Nacional de Gastronomía, es una verdadera autoridad en materia gastronómica. Heredera de Séneca, Lucano, Maimónides y Averroes, vinculados con las tradiciones romana, hebrea y andalusí, ninguno de los cuales permaneció ajeno al hecho culinario. Almudena ha publicado numerosas obras, algunas tan ambiciosas como *Gastronomía romana y dieta mediterránea: el recetario de Apicio* o *Saber del sabor. Manual de cultura gastronómica*, además del reciente *Grandes maestros de la historia de la gastronomía*. Por no hablar de obras menos ambiciosas pero interesantes vinculadas con su tierra de origen, como *El libro del salmorejo. Historia de un viaje milenar* o *Aceite de oliva y cocina antigua*.

Almudena se atreve ahora, de la mano de la inquieta editorial gallega Ideaspropias y en una lujosa presentación, con una tarea mucho más enciclopédica, abordando la gastronomía en toda su plenitud y con toda su complejidad, partiendo de su historia y siguiendo con sus materias primas esenciales y sus recetas. Es realmente remarcable el esfuerzo realizado por la autora para abordar una labor tan ambiciosa que me suscita algunas reflexiones sobre la espectacular evolución experimentada por la gastronomía a lo largo de la historia, en el largo camino hacia la «cocina de la libertad» que hoy celebramos.

Como recordaba hace poco el exministro de cultura francés Jack Lang, los seres humanos se diferenciaron de los animales en el momento en el que comenzaron a cocinar los alimentos, dando origen a la propia civilización. Por tanto, la cocina es, básicamente, cambiar sabores y texturas para que alimentos comestibles, nutritivos, puedan disfrutarse desde el punto de vista de la digestión y de la palatabilidad.

La gastronomía auténtica surgió ya en tiempos más democráticos, a principios del siglo XIX, cuando los cocineros de la aristocracia empezaron a dar de comer primero a la burguesía y después al pueblo. Y se consolidó en la *belle époque* francesa, ya en el siglo XX, a través de personajes como Escoffier y publicaciones posteriores como la Guía Michelin. Aquella gastronomía permitía la satisfacción de unos cuantos privilegiados. En los años sesenta, surge una reacción en Francia contra la rigidez de la alta cocina de la *belle époque*. Es una reacción que se conoce con el nombre de «*nouvelle cuisine*», pero que continúa sometida a códigos estrictos y a conceptos del pasado, pues se juega básicamente con el calor y con la posibilidad de conservar alimentos en frío. Por eso, lo que, en mi opinión, realmente cambia la historia de la cocina es la incorporación de la ciencia y la tecnología a los procesos culinarios. Y, sin duda también, la generalización de la web en los años noventa que da lugar a un nuevo mundo, a la era digital, al mundo virtual.

Esos dos grandes cambios son los que permiten un avance sustancial y definitivo en ese largo proceso hacia la libertad en la cocina, en el que hay un personaje fundamental, Ferran Adrià. Como Picasso en las artes plásticas, Ferran es el gran revolucionario que, quizá inspirándose sin saberlo en Albert Einstein, llega a la conclusión de que «todo es relativo» y que, por tanto, no tiene por qué adaptarse a normas y dogmas del pasado. A partir de él, los jefes de cocina, que hasta entonces eran artesanos, se convierten en artistas.

Y cuando un colectivo conquista un espacio de libertad ya no lo pierde nunca o, al menos, intenta no perderlo. A partir de ahora, habrá tendencias, autores, artistas pero no habrá nuevos modelos de cocina. La libertad es infinita, lo abarca todo. El gran éxito de España y de su aportación a la gastronomía del siglo XXI es haber creado un espacio de libertad en el que pueden surgir auténticos genios y artistas de la cocina en cualquier lugar.

Soy un enamorado de la cocina de siempre. Toda Europa, con España en un lugar de privilegio, tiene una gastronomía tradicional y regional inigualable. Sobre todo, cuando está enmarcada en la dieta mediterránea, la mejor forma de alimentarse que se conoce y, más allá de ello, todo un estilo de vida. Porque esta dieta no solo es rica, variada, equilibrada, nutritiva, saludable y apetecible; sino un *modus vivendi* que incluye la cocina, la manera de cocinar y de relacionarnos.

Gracias a la labor de Ferran Adrià y la siguiente generación de cocineros, hemos conseguido que se entienda la alimentación como un hecho único, con su parte saludable y su parte placentera —placer y salud, cultura y arte, incluso psicología—. El placer sensorial no solo es puro placer físico sino que es fundamental para el equilibrio psíquico, en un mundo de estrés y de dificultades. Para superar los problemas, es preciso disfrutar con los sentidos y tener un cierto momento de equilibrio, físico y psíquico.

Como constata Villegas en esta ambiciosa obra, la gastronomía ha conseguido trasladar a las sociedades del siglo XXI que hay que saber comer y que, si lo hacemos adecuadamente, conseguiremos multitud de ventajas añadidas: amistades, salud, cultura, conocimientos artísticos y placer. Siempre que no renunciemos a nada a la hora de comer: tenemos que comer lo que debemos, lo que nos conviene, mejor en compañía y siempre disfrutando. Este es el cordón umbilical de la obra que les presento, que parte de lo más clásico hasta llegar a la radiante actualidad.

Enhorabuena a Ideaspropias Editorial, por apostar por la gastronomía y a Almudena Villegas, por este interesante libro, obra de una metódica y apasionada investigadora, quien pasa del Mediterráneo a las cortes reales europeas de la Edad Moderna para detenerse más despacio en la pujanza de la gastronomía española con toda su riqueza y diversidad. De algún modo, parte del pasado para detenerse en el presente y esbozar un bosquejo de lo porvenir. Es decir, todo lo que se exige a un gran investigador que va de los orígenes al futuro incierto. Porque nuestra calidad gastronómica, hoy reconocida en todo el mundo, tiene unos remotos orígenes, maravillosa fuente de conocimiento para una estudiosa de la talla de la académica cordobesa. Lo irán descubriendo en los capítulos siguientes, para que, como me ocurrió a mí, su pasión gastronómica no deje de crecer.

Rafael Ansón
Presidente de la Real Academia de Gastronomía

• ÍNDICE

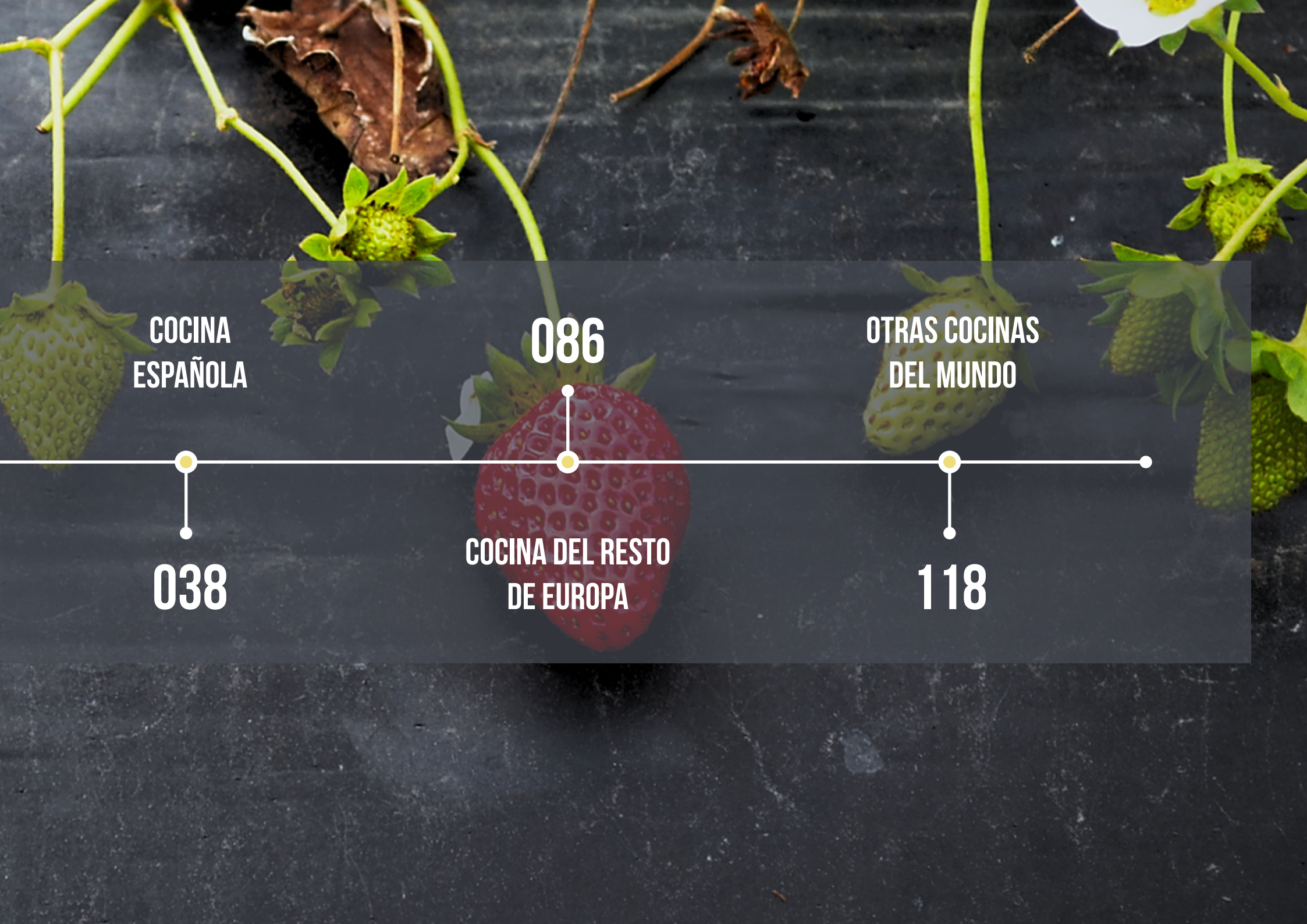


EVOLUCIÓN HISTÓRICA
DE LA ALIMENTACIÓN

010

020

ALIMENTOS ESPAÑOLES
EMBLEMÁTICOS



**COCINA
ESPAÑOLA**

038

086

**COCINA DEL RESTO
DE EUROPA**

**OTRAS COCINAS
DEL MUNDO**

118





**EVOLUCIÓN HISTÓRICA
DE LA ALIMENTACIÓN**

**ALIMENTOS ESPAÑOLES
EMBLEMÁTICOS**



«Saber comer es saber vivir.»

Confucio

Evolución histórica de la alimentación

La gastronomía es un conjunto de conocimientos, experiencias, artesanías y técnicas que ponen de manifiesto que tanto comer como cocinar son actos que representan una forma de entender la cultura, una forma de ser cultura. Y como parte de esa cultura que es, la gastronomía no exige tanto al aprendiz que conozca métodos, tecnología o desarrollo de estos, sino que comience conociendo la propia historia de la gastronomía, y quiénes han sido los protagonistas y si han producido alguna obra perdurable.

Al analizar la historia de la alimentación, es posible encontrar algunas claves que, a lo largo del tiempo, van siendo comunes a un territorio. En concreto, la presencia de productos locales, o bien establecidos, que dan forma a las elaboraciones y recetas. Se trata de uno de los hechos más naturales de la gastronomía y que la globalización propia del siglo XXI han venido a modificar.

La cocina ha estado ligada durante siglos a lo local, a los usos y tradiciones ancestrales, que han utilizado el producto de un territorio, al que se incorporan lentamente otros alimentos nuevos.

A grandes rasgos, durante la presencia de los variados pueblos prerromanos hasta el siglo III a. de C., la meseta central de España se caracterizaba por el consumo de carnes de cerdo, oveja y cabra, como fuente de proteína principal, mientras que en las largas zonas de costa sobresalió el consumo de pescado.

El cereal, el olivo y la vid han sido los tres cultivos predominantes, junto con los productos de las huertas, más localizadas. De hecho, los pueblos autóctonos, iberos y celtas, basaban su alimentación en estos cultivos y productos, así como en otro animal muy abundante en la España antigua: el conejo. La miel era el gran producto endulzante, ya que el azúcar no aparece como producto de uso cotidiano hasta el siglo VII d. de C.

Por su parte, los tartesios del sur de la península —Edad del Bronce y del Hierro—, dominaban el arte de hacer cerveza, de elaborar vino y de preparar unas salazones de pescado muy bien valoradas en el mundo antiguo. La gastronomía comenzaba a ser un elemento que significaba riqueza y lo sería aún más en el futuro.

Entre los siglos VIII hasta el III a. de C., la Península Ibérica conocería la llegada de pueblos procedentes de otras riberas del Mediterráneo. En primer lugar, a partir del siglo VIII a. de C., comienzan a llegar oleadas de comerciantes fenicios y griegos, que terminarían fundando colonias en las costas peninsulares, sin penetrar aún en el territorio. Allí se establecían y vivían comerciando con los pueblos del interior y con ellos intercambiaban metales por productos ya elaborados, de origen fenicio y griego. Los fenicios enseñaron a los iberos a rentabilizar el olivar, aportándoles la técnica del injerto sobre el acebuche para obtener cosechas más fructíferas. Esa fue una de las grandes contribuciones de este pueblo marino y comerciante, que modificó desde su raíz la forma de alimentarse en la Península Ibérica durante los siguientes milenios y hasta la actualidad.

Es clave entender que no es que no existieran antes los olivos, ni tampoco que no existiera el aceite de oliva, sino que se consiguieron a partir de entonces excelentes producciones al obtener árboles más fuertes y fértiles, y al manejar mejor la extracción del aceite. Sin embargo, la alimentación tierra adentro seguía siendo idéntica a las anteriores centurias, ya que los fenicios no se adentran en la península ni su llegada cambiaría el régimen alimentario de los pueblos prerromanos.

Desde el siglo VIII a. de C. al siglo III a. de C., se produjeron distintas oleadas de pueblos procedentes del Mediterráneo, siempre pacíficas y de carácter comercial, siendo los principales protagonistas fenicios y griegos. La alimentación durante estos siglos no sufrió grandes cambios, sino modificaciones que se fueron introduciendo paulatinamente y que eran más profundas en las zonas de costa y de los pueblos que estaban en contacto con los comerciantes mediterráneos: mejoras en el olivar, llegada de productos de lujo destinados a las élites, aparición de vinos y adquisición de conocimientos técnicos de transformación de productos.

Un cambio radical en la historia se produce con la llegada de contingentes romanos, que tiene lugar a partir del siglo III a. de C. Es entonces cuando sí se modifican los patrones de alimentación propios de los pueblos antiguos. No obstante, no se pierde totalmente la tradicional raíz autóctona; los productos siguen siendo similares, pero a la vez, todo empieza a cambiar. Los romanos ponen en marcha en la península unos principios técnicos agrícolas de gran calidad, lo cual constituye el fundamento más importante de la gastronomía.

Además ordenan el territorio y cultivan grandes extensiones de tierra con los que entonces eran los productos de mayor interés en el Mediterráneo: el trigo, el olivo y la vid. De ahí que, prácticamente en toda la Península Ibérica, estos y otros cultivos, radicalmente mejor gestionados y organizados, hacen su aparición. Asimismo, los romanos crean unos sistemas de redes de transporte excelentes, con carreteras tan bien pavimentadas que muchas han llegado incluso a la época actual. Esto facilitaría que los alimentos llegaran a todas partes y que la península quedara mucho mejor abastecida que en épocas anteriores.

De esta manera, la alimentación se va basando cada vez más en estos importantes productos: el pan se hace imprescindible y cotidiano, tanto como el vino; y el aceite se convierte en un importantísimo medio para cocinar al estilo romano, mientras las poblaciones ibéricas van dejando en un segundo plano las grasas animales que se habían utilizado hasta el momento.

Los cambios son notorios, la alimentación conoce vientos de cambio y una gran prosperidad de la mano de Roma, que representa una forma de organización social, técnica y agrícola muy superior, gracias a lo cual la Península Ibérica se convierte en una gran productora de alimentos que a su vez se exportan a la capital del Imperio, a Roma. Se exportan cereales y aceite, pero también salsas de pescado —*garum*—, salazones de pescado, embutidos y salazones de cerdo —jamones, embutidos, salchichas, etc.—. Todo esto dirigido a un mercado muy selecto que apreciaba los productos de calidad.

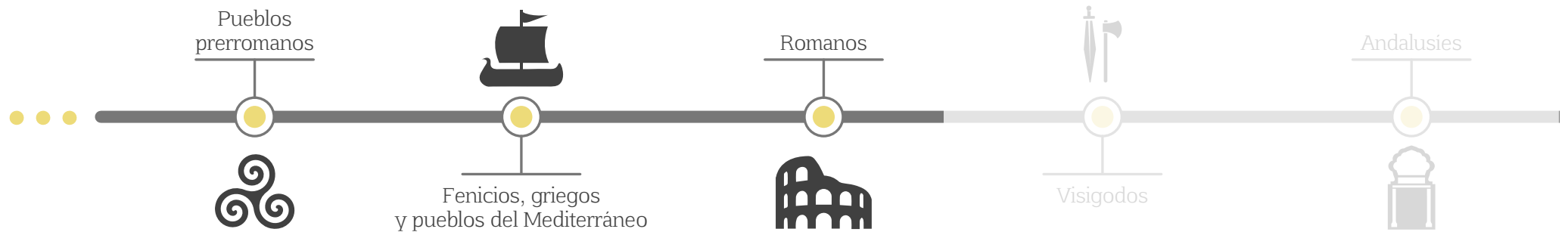
Así, Roma crea un sistema de estructura agrícola y alimentaria muy bien organizado, con una distribución magnífica a lo largo de todo el imperio. Hay excedentes alimentarios que se guardan para épocas de penuria y malas cosechas. Toda Iberia conoce el estilo de vida romano, más confortable y de un gran prestigio entre las élites locales, que tratan de asimilarse a ellos.

Las ciudades comienzan a crecer y a tener más importancia. En ellas hay todo tipo de productos, posibilidades y formas de acceder a múltiples alimentos, tanto elaborados como sin elaborar. Se venden alimentos en pequeños comercios, desde embutidos a platos confeccionados y listos para comer. También proliferan las grandes panaderías, donde se expenden dulces realizados con miel además de panes, rosquillas y otras preparaciones. En las ciudades más importantes hay élites que celebran comidas periódicamente, tanto para ellos mismos en ceremonias de carácter privado como otras muchas dispuestas para el disfrute del pueblo, estas últimas de carácter gratuito. De este modo, se entrega al pueblo pan, aceite, también carnes, aunque con menos frecuencia, y diversos platos, según la temporada y la festividad.

Para los banquetes privados se preparaban platos muy sofisticados, complejos, técnicos y, en conjunto, de gran calidad. Las salsas eran una de sus preparaciones más destacadas, que modificaban cada uno de los platos. Durante los banquetes, que se desarrollaban muy ordenadamente, se tomaban entrantes para comenzar y después platos diversos, desde ensaladas a carnes rellenas, pescados, huevos y, para finalizar, postres igualmente bien acabados como flanes, pestiños, leche frita, frutas con miel y pastelillos en forma de animales, buñuelos, bollos rellenos, cremas, galletas y quesos con miel.

Estos menús, similares a lo que hoy se denomina «alta cocina», estaban preparados por cocineros muy especializados, expertos técnicos, algunos de los cuales —los más afortunados— se formaban en escuelas de cocineros. De entre ellos, los más importantes trabajaban en las grandes casas de aristócratas, poderosos y también en la corte imperial. En los pequeños comercios de venta al público, solamente trabajaban cocineros que no gozaban de tanto prestigio y sus preparaciones no se podían comparar con las realizadas en las casas particulares. Se contraponen, entonces, la cocina de taberna a la alta cocina.

En la Península Ibérica se consumía entonces una cocina forjada con aceite de oliva, regada con vino de la tierra, cuya base eran el cereal, las legumbres y las hortalizas. La carne y el pescado se consumen con cierta frecuencia, más en las mesas de los poderosos, pero son sobre todo comidas propias de celebraciones más que de diario. Los huevos, los frutos secos, el arroz, los vinos cocidos y la miel se utilizan en la repostería, cuya tradición ha llegado hasta la actualidad. La caza es otra de las actividades que proporcionaba en su temporada carne en abundancia.



La única temporada en la que se disponía de fruta fresca era la propia de cada una de ellas. Fuera de esta se mantenían en conserva y se consumían las variedades locales, como los higos, las castañas o las manzanas. Pero poco a poco van llegando frutas nuevas procedentes de Oriente: melocotones, cerezas, ciruelas y nuevas variedades de manzanas y peras.

Durante sus expediciones militares, los romanos no solamente conquistan territorio, son también grandes agrónomos. Se ocupan de llevar a Roma —y es conveniente recordar que Hispania era parte de Roma— los nuevos productos que encuentran en cada uno de los lugares que conquistan. La civilización romana, por tanto, es muy extensa en el tiempo, comprendiendo en la Península Ibérica desde el siglo III a. de C. hasta el siglo V a. de C.

Llegado el momento, decae la grandeza del mundo romano y las invasiones bárbaras del siglo V son el colofón de un periodo que terminaba. Se había acabado la alta cocina, con sus grandes cocineros y elaboraciones sofisticadas.

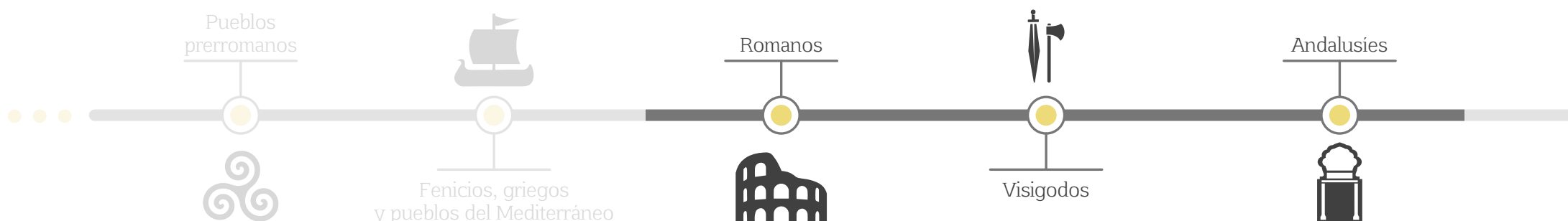
En la Península Ibérica, los visigodos, a partir del siglo V, aparecen con un nuevo modelo de mundo y con otra concepción de la forma de alimentarse. Se adaptan a los productos y técnicas que existen y, como en otros muchos aspectos, no innovan, sino que utilizan la organización romana. Lo mismo sucede con la gastronomía: siguen utilizando el aceite de oliva, tomando pan y bebiendo vino, pero las elaboraciones son mucho más sencillas, la comida no es para ellos un problema ni algo importante, sino solamente la manera de transformar alimentos para sobrevivir.

Los estofados, cocidos y guisos siguen siendo los grandes protagonistas, pero también continúan haciendo repostería, a la que son muy aficionados. Los cereales como el trigo, la cebada y el centeno suponen la base de la dieta. Se adoba con hierbas aromáticas hispanas, principalmente el ajo, también el romero, el tomillo o el cantueso. Al igual que en el Imperio romano, para beber prefieren el vino, del que se fabrican diferentes variedades en cuanto a calidad y tipos de uva.

Se decantan por una cocina más rústica, menos centrada en las elaboraciones complejas, pero basada en los mismos productos, aunque ahora más locales, ya que las importaciones de productos de lujo que se habían realizado durante la época romana se habían terminado.

Los siglos V, VI y VII, por tanto, son gastronómicamente hablando mucho más rudimentarios que los que vivieron los romanos. En general se vive un cierto retroceso y la cocina es simple, nutritiva y saciante.

En el siglo VIII, el año 711 vuelve a marcar un cambio de ritmo en la historia y en la forma de alimentarse. Los musulmanes comienzan la conquista de España y traen consigo un importante cambio de costumbres, así como una religión diferente, ya que España era cristiana en su totalidad. Eran excelentes horticultores y por ello retoman las labores romanas de la agricultura. Con ellos traen, además, nuevos productos de gran importancia para el desarrollo de una nueva forma de alimentarse: alcachofas, berenjenas, cítricos —limón, naranja, pomelo, mandarina, etc.—, caña de azúcar, arroz y azafrán.



El islam impone ciertas prohibiciones en la alimentación, junto a fuertes restricciones en el modo de vida de los hispanos. En el plano gastronómico fueron el consumo de cerdo y su grasa, por lo que esta carne es reemplazada por la de otros animales, como la oveja y la cabra, a la que aprecian muchísimo. La grasa de cerdo, utilizada en la cocina junto al aceite de oliva, se ve sustituida por este último sin opción de elección. Es conveniente decir que si bien la proscripción del consumo de ciertas carnes, como la de cerdo, fue una constante, la prohibición islámica del vino solamente se puso en práctica en épocas de represión religiosa, pero en realidad, se consumió durante toda su dominación, aunque no públicamente, sino en la intimidad.

En cuanto a las preparaciones andalusíes, al incorporarse nuevos productos a la alimentación, como la berenjena, los cítricos, el arroz o el azúcar, los platos conocen una gran amplitud y variedad. Se toman gran cantidad de fritos, tanto salados —verduras empanadas o enharinadas, buñuelos de verdura, carne o pescado—; como dulces —postres del estilo de buñuelos con azúcar, flores de sartén y otros, que se sumergían posteriormente a la fritura—.

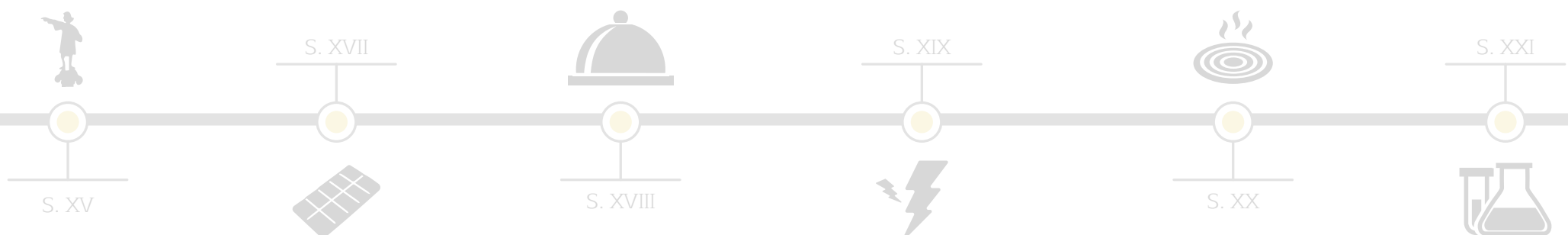
Además de los fritos, tienen un gran éxito las antiguas preparaciones romanas tales como los marinados y escabeches, alcanzando en el mundo andalusí su auténtico esplendor. Se pueden comer platos preparados en la calle, los vendedores dispensan frituras, comidas preparadas, pan y dulces. Mientras, existen casas en donde las preparaciones que se exponen simbolizan el gran apogeo de la cocina y donde se preparan y consumen los manjares más finos, costosos, bien preparados y aderezados.

Las presentaciones se cuidan especialmente, se recurre así a los contrastes de colores y de texturas. Son comidas muy trabajadas, con varias cociones, muchas salsas y complementos, y de elaboración muy compleja. Tiene especial relevancia la cantidad de alimento que se sirve sobre la mesa, puesto que es un indicativo de la categoría del propietario de la casa. Generalmente, se depositan en ella una gran cantidad de platos con diversas preparaciones, de los cuales cada uno selecciona el que quiere. En estas comidas, hombres y mujeres —y con estas últimas, los niños— comen en salas y horas diferentes.

Junto a cristianos y musulmanes, en al-Ándalus conviven judíos. La relación entre las tres comunidades religiosas no fue ni mucho menos pacífica, ni idealmente armónica como a veces se ha pretendido, ya que el musulmán se imponía por la fuerza, haciendo razias frecuentes entre los barrios judíos y cristianos, y asignando impuestos exorbitantes a sus habitantes, así como impidiendo que ejercieran poder alguno.

La cultura judía estuvo presente durante cientos de años, incluso desde la época romana hasta la actualidad. Con ella, los viejos guisos de legumbres alcanzan un gran esplendor, que son a su vez las raíces de los antiquísimos cocidos, pero sin carne de cerdo.

Al igual que los musulmanes, los judíos no consumen carne de cerdo ni su grasa, y las carnes y el resto de productos deben ser *kósher*, esto es, sacrificadas con un determinado rito que asegure su pureza.



Desde el primer momento de la conquista musulmana, se produce una reacción en el norte de España, la Reconquista, que se va ejerciendo muy lentamente y afianzándose con dificultad. Estos siglos representan dos tipos de alimentación muy diferente: mientras que las zonas conquistadas comían al estilo andalusi, el norte era más frugal, afianzado en la tradición visigoda y con una cocina menos elaborada.

En el año 822, llegó a Córdoba un importante personaje, que provenía de la corte de Bagdad, Ziryab¹. Este era un músico que llegó en época de Abderramán II y cuya acción sobre las costumbres, la moda y la cocina representó un cambio radical. Enseñó a la corte, y después a todo al-Ándalus, cómo volver a la tradición clásica, ya olvidada. Por su acción directa se cambian vajilla, cristalería y manteles, ordenándose la comida en entradas, platos principales y postres, al estilo de la antigua Roma.

Mientras el mundo andalusi escribía tratados de cocina, medicina y protocolo, como el *Kitāb al tabākh* o el libro *La cocina hispano-magrebi en la época almohade*, traducida por Ambrosio Huici Miranda, en el norte de España se escribía el *Llibre de Sent Soví*, en 1324, lo que demuestra que había una cocina propia y arraigada.

El mundo conoce un antes y un después en el año 1492, en el que, tras la conquista de América y la toma de Granada, España se unifica. Las antiguas prohibiciones sobre el consumo de cerdo y el vino quedan obsoletas y se produce una renovación de los alimentos sin olvidar los del pasado. Este cambio es realmente importante, pues simboliza la modificación de la alimentación mundial, porque los españoles también exportan sus alimentos a América. A España llegan la patata, el tomate, el pimiento, también el subproducto de este último: el pimentón. Y el cacao, la piña, el maíz, el cacahuete, la batata, la calabaza, las habichuelas, la yuca, el aguacate, la papaya, la vainilla o los pavos, entre otros productos. A su vez, los españoles llevan a América el cerdo, el trigo —y el pan con él—, el azúcar, el café, la uva y el vino, la aceituna, los cítricos, las manzanas, las peras, la lechuga, etc.

La cocina de la Edad Moderna se plantea bajo unos criterios muy distintos a los de la cocina antigua. La ciudad empieza a renacer como núcleo de importancia en el que se desarrollan la vida urbana, los mercados diarios y periódicos y una nueva clase social, la burguesía, que adquiriría importancia lentamente hasta la Edad Contemporánea.

¹ VILLEGAS, A.: *Grandes maestros de la historia de la gastronomía*, Editorial Almuzara, Córdoba, 2015, pp. 427-444.

Los nuevos productos americanos, a pesar de la importancia que han tenido en la alimentación española y mundial, no se integran tan activamente como podría parecer, sino que, por el contrario, hay cierta prevención ante su uso. La patata y el tomate, por ejemplo, no se incorporan de forma habitual a la alimentación hasta los siglos XVII-XVIII, pero lo hacen lentamente y de manera progresiva². Es normal que estos productos tan exóticos tardaran en utilizarse para los platos cotidianos que se elaboraban entonces. La gente no estaba preparada ni abierta al cambio y era difícil que incorporaran alimentos sobre los que no existía experiencia alguna.

En 1490, Ruperto de Nola escribía su *Llibre del Coch*. Nola era cocinero del rey Alfonso V, y la obra se tradujo como *Libro de los guisados, manjares y potajes*. La cocina de las cortes era la que contaba con más posibilidades y recursos. Era en la cocina de los reyes y nobles en la que los cocineros destacaban y podían disponer de medios para repetir ciertas recetas y finalmente redactarlas para ellos mismos o para sus sucesores, lo que daría forma a estos recetarios.

El Renacimiento español, en los siglos XV y XVI, coincide con la grandeza de España, la conquista de las nuevas tierras, las Indias, y la hegemonía en el Mediterráneo después de la batalla de Lepanto y con los otomanos. La cocina cortesana refleja estos hechos, sin embargo, las culturas precolombinas no tienen influencia ninguna en España, con excepción del cacao, que en forma de chocolate es el producto de moda y al que todos los españoles, y muy llamativamente miembros de la realeza, se aficianan hasta tal punto que no pueden prescindir de él.

La reina Ana de Austria, hija de Felipe III, en el siglo XVII, llevó el chocolate a la corte francesa, desde donde se difundió al resto de Europa.

Una época en la que los cocineros de la corte como Diego Granados publica en 1599 el *Libro del arte de cozina* y pocos años después, en 1607, Domingo Hernández de Máceras, con otro *Libro del arte de cozina*, en los que se refleja la cocina de la época. Por su parte, Francisco Martínez Montiño, en 1611, publica su *Arte de cozina, pastelería y conserjería*, un libro brillante y cuidado, de influencias internacionales, más refinado que los anteriores.

² Si quiere obtener más información sobre este tema, puede consultar la siguiente referencia bibliográfica: VILLEGAS, A.: *El libro del salmorejo: historia de un viaje milenar*, Editorial Almuzara, Córdoba, 2010.

El siglo XVII, asiste a la brillante cocina de corte y a la vez al contraste de la aparición de picares y a la abundancia de las ollas podridas —poderosas, no fermentadas—, cocidos, sopas y platos muy nutritivos y bien trabajados.

También la cocina conventual se hace referencia indispensable, ya que los conventos se convierten en proveedores de supervivencia para muchos españoles miseros y sin recursos, que toman la que se llamaba «sopa boba».

La literatura de la época refleja las andanzas gastronómicas, como *La lozana andaluza*, *Don Quijote de la Mancha* y la novela picaresca, que refleja más las hambres que las abundancias.

En el siglo XVIII, la casa de Austria se extingue con Carlos II y en 1713 llega el nuevo rey, Felipe V, de la dinastía de los Borbones, la cual era de origen navarro aunque enraizada en el trono francés. Este es el momento en el que la cocina francesa adquiere un prestigio cada vez mayor, en España pero también en el resto de Europa. Esa influencia se deja ver en el estilo de montaje de los platos, en la dejadez de los platos tradicionales españoles, que comienzan a verse excesivamente rústicos y populares, y en la aparición de una repostería de gran calidad, en las guarniciones y salsas muy bien montadas y en un servicio de mesa más refinado. La cocina española, como toda la cultura en general, se afrancesa. El levantamiento del 2 de mayo de 1808 y la posterior guerra de la Independencia, modificarían aunque solo parcialmente, esta influencia.

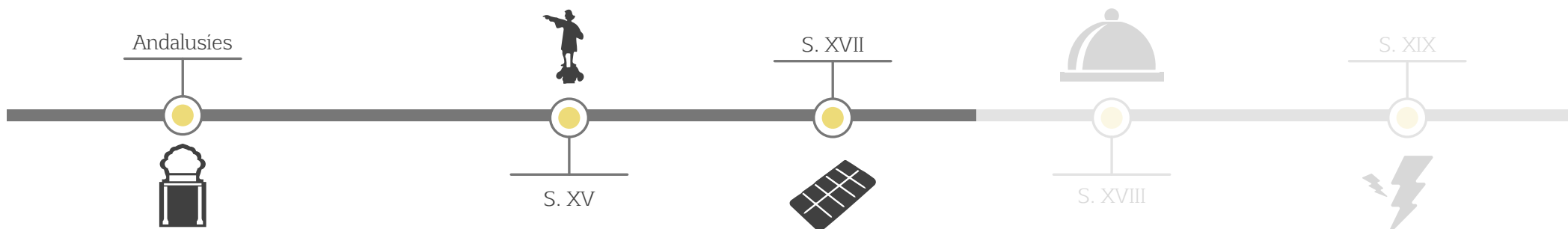
Es la época en la que Juan de Altamiras escribe su *Nuevo arte de cocina* y Juan de la Mata el *Arte de repostería*.

El siglo XIX, con la presencia de viajeros franceses, especialmente de Alejandro Dumas, Théophile Gautier o Prosper Mérimée, dejan una visión de España en el resto de Europa que costaría trabajo modificar. En parte era razonable, porque mientras en Francia la historia gastronómica avanzaba y mejoraba gracias a personajes como Antoine Parmentier o Auguste Escoffier, España no evolucionaba y se obstinaba en la cocina antigua mal elaborada y en la imitación de todo lo francés.

El siguiente gran cambio en la cocina española llegó de la mano de la electricidad, a finales del siglo XIX, implantándose en el siglo siguiente. Supone otra gran revolución que vuelve a provocar un giro radical en la forma de alimentarse. El uso de la electricidad supuso eliminar una gran cantidad de personal que era necesario en las cocinas, ya que todo requería esfuerzo humano. También facilitó las operaciones diarias, pues se comienza a disponer de un mayor número de productos y la refrigeración comienza a facilitar las labores de distribución y conserva.

La aparición de la electricidad influye en otros ámbitos. La sociedad cambia, se hace más dinámica, se comienzan a producir alimentos envasados y conservados industrialmente y las cocinas domésticas necesitan menos espacio.

Además, la electricidad también tiene efectos sobre la agricultura, sobre la forma de comercializar los productos y sobre la rapidez en todos estos procesos.



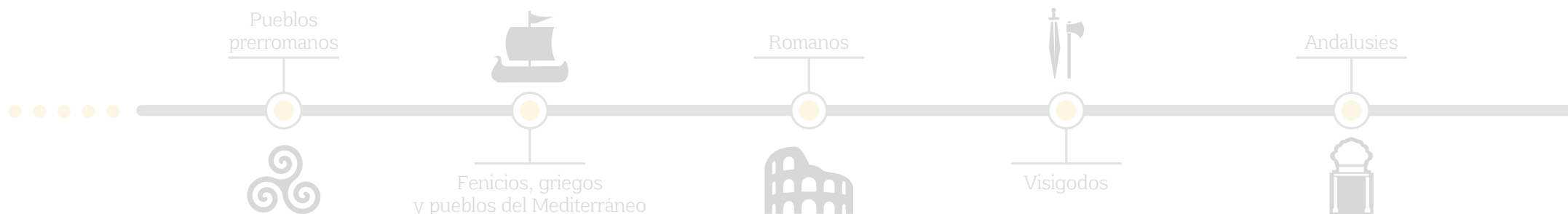
El siglo xx, desde sus inicios, sería una época de cambios. Frente a la cocina mal elaborada, hecha sin cuidado, o la de influencia francesa, aparece una nueva tendencia que trata de poner en valor la cocina tradicional pero bien elaborada.

Picadillo (Manuel María Puga y Parga) escribe *La cocina práctica* en el año 1917, un volumen de una gran trascendencia doméstica. Pero no es el único: la condesa Emilia Pardo Bazán escribe en 1914 dos libros de cocina: *La cocina antigua* y *La cocina moderna*, además de multitud de artículos y referencias en su obra. Pero es José Sarrau quien en 1935 publica uno de los mejores libros de cocina española, *Nuestra cocina*, con un diseño moderno, recetas fáciles de seguir y de carácter muy pedagógico. La marquesa de Parabere escribe en la misma época dos excelentes recetarios *Enciclopedia culinaria* y *Enciclopedia culinaria, confitería y repostería*, que se inscribiría en una línea que más tarde continuaría Simone Ortega, con su excelente *1080 recetas de cocina*, uno de los libros de cocina más conocidos y repetidos, receta a receta.

Esta actividad literaria entorno a la cocina se desarrolla con carácter pedagógico e interés en mejorar la alimentación, independientemente del carácter literario de las obras.

Aparecen poco a poco alimentos fuera de temporada y la tecnología agroalimentaria vive un desarrollo como nunca había conocido. Así, se fortalecen las especies de productos alimentarios con la aplicación de técnicas de ingeniería genética (siglos xx y xxi) y se obtienen especies de fructificación temprana o tardía, para tener abastecido el mercado durante más tiempo. Además se consiguen animales y plantas resistentes o inmunes a enfermedades que en otros tiempos los habrían asolado y, gracias a ello, la comida se hace mucho más saludable y segura.

La tecnología condiciona finalmente el aspecto de las cocinas: no solo hay máquinas que hacen un trabajo que antes era imposible realizar, sino que ayudan a conseguir tiempos y temperaturas muy exactos, a trabajar con menos cantidad de grasas y a congelar buenos productos para utilizar cuando es necesario y no los hay en el mercado.



La cocina, a partir de entonces, se modifica radicalmente, ya no por la introducción de productos distintos, como había sucedido en otras épocas históricas debido a la aparición de alimentos nuevos, sino que esta transformación se produce desde el interior del sistema alimentario.

Cambian las formas de cocinar, las elaboraciones, las técnicas y los propios productos, que aunque son los mismos, se hacen diferentes. La cocina de finales del siglo xx y el siglo xxi es más ligera, más saludable y más variada que nunca. Está al alcance de todos y los productos que en otro momento hubieran sido inalcanzables se vuelven más asequibles; se puede cocinar bien en la propia casa así como disponer de todo lo necesario para hacerlo.

La industria también ha cambiado el panorama de la cocina española en esta época: aparecen platos preparados de gran variedad, tanto congelados como refrigerados, envasados al vacío o bajo diferentes sistemas. Es posible elaborar comidas en casa sin tener que cocinar, sin embargo todo el proceso industrial trae consigo un grave problema y se termina desarrollando una gran epidemia de obesidad, que hoy es una realidad mundial.

Aunque a grandes rasgos, hemos asistido en estas páginas a los cambios que ha sufrido la cocina española desde los pueblos prerromanos a la cocina tecnológica actual, una cocina que ha culminado finalmente en una de las mejores cocinas del siglo xxi, podemos decir que es la cocina de referencia en todo el mundo.

Los cambios a lo largo de su historia han sido complejos y numerosos, y han estado relacionados con los productos, las culturas y la tecnología. Actualmente existe una cocina basada en principios de la física y de la química, muy trabajada y estudiada. Sin embargo, se siguen manteniendo ciertas cosas que son importantes y que caracterizan la cultura española, como son el uso cotidiano del aceite de oliva virgen extra, el consumo de vino y la elevada utilización de legumbres y productos vegetales junto al pan, también de uso diario. La combinación de ambos estilos, moderno y tradicional, y de los diferentes factores, es realmente lo que hace que sea una cocina de gran interés, rica, variada, sabrosa y con una personalidad muy característica y valorada internacionalmente.

