Charla impartida en el Espacio Gastronómico La Zarola

27 de noviembre de 2024

JORNADA FORMATIVA GASTRONÓMICA DE LA COCINA DEL LEGADO ANDALUSÍ

Objetivos de la charla

- Dar una **idea general** de las bases alimentarias andalusíes en nuestra tierra
- Conocer las fuentes (**Recetarios)** de que disponemos
- Repasar sus **productos** más destacados
- Analizar las **Formas de preparación y consumo**

BREVE COMENTARIO HISTÓRICO

Cuando llegan árabes y bereberes norteafricanos a la Península tienen una tradición gastronómica muy sumaria. Habían conocido, no obstante, la tradición mediterránea tras conquistar Siria y el N. África, de manera que adoptan la tradición romana. En ella hay un aprecio extraordinario por los productos hortofrutícolas, algo que ya entraba también en su propia tradición de pueblo habituado a vivir en el desierto.

BASES ALIMENTARIAS: DIETA MEDITERRÁNEA Y APORTES ORIENTALES

Los islámicos adoptan, modifican y enriquecen el legado aportado por Roma, y lo hacen trayendo nuevas especies, mejorando las ciencias agronómicas y dotando a sus cultivos de una compleja y eficaz infraestructura de regadío.

Además, y debido a la conquista del Imperio Persa sasánida, integran su gastronomía: especias, aprecio por el colorido y los aromas, preparados complejos y sorprendentes. Con todo ello la cocina andalusí alcanzará cotas de refinamiento antes nunca conocidas: perfumes, música y poesía estarán indisolublemente unidos en la gastronomía califal, dotándola de un prestigio perdurable.

Por otro lado han de adaptarse también al espacio rural que se encuentran en la Península Ibérica, de extraordinaria variedad; en lo que se refiere a nuestra tierra, Aragón, la zona pirenaica pronto escapa al dominio andalusí, debido que eran tierras poco interesantes para una cultura que se basaba en las ciudades (comercio, artesanía) y en cultivos de regadío. Serán por tanto las tierras del valle del Ebro y sus afluentes las más intensamente ocupadas y cultivadas.

Naturalmente las élites se desmarcarán de la sobriedad que aconseja la dieta mediterránea, con abundancia de carnes, ejemplares jóvenes, uso de especias, sabores complejos y presentaciones ostentosas. Y será lógicamente, este modelo el que reflejarán los Recetarios andalusíes. La alimentación del las masas populares se distinguiría en realidad poco de lo que comieran sus coetáneos cristianos o judíos. Con la salvedad de que los seguidores de las tres religiones contaban con una normativa muy concreta acerca de lo que estaba o no permitido comer, o en qué momentos.

Prescripciones religiosas

En el Corán se establece una normativa muy clara en cuanto a qué alimentos son halal (permitidos) cuáles no (Haram: prohibidos). En suma, estos últimos son: el cerdo, vino y drogas, sangre, ranas, moluscos, o peces que no tienen escamas; sin embargo anguilas, pulpo, sepia lo incluyen en mariscos y suele ser considerado halal.

Mencionemos también que en la gastronomía andalusí (hispana medieval, e islámica por definición) no se usan los alimentos que llegaron de América (aunque hoy en día estén incorporados a la alimentación musulmana): tomate,, patata, chocolate, piña, judías tiernas y alubias, calabazas (salo las vinateras) y calabacines, pimientos, pimentón, chiles, piparras, guindillas, maíz, batata, boniato, o pavos.

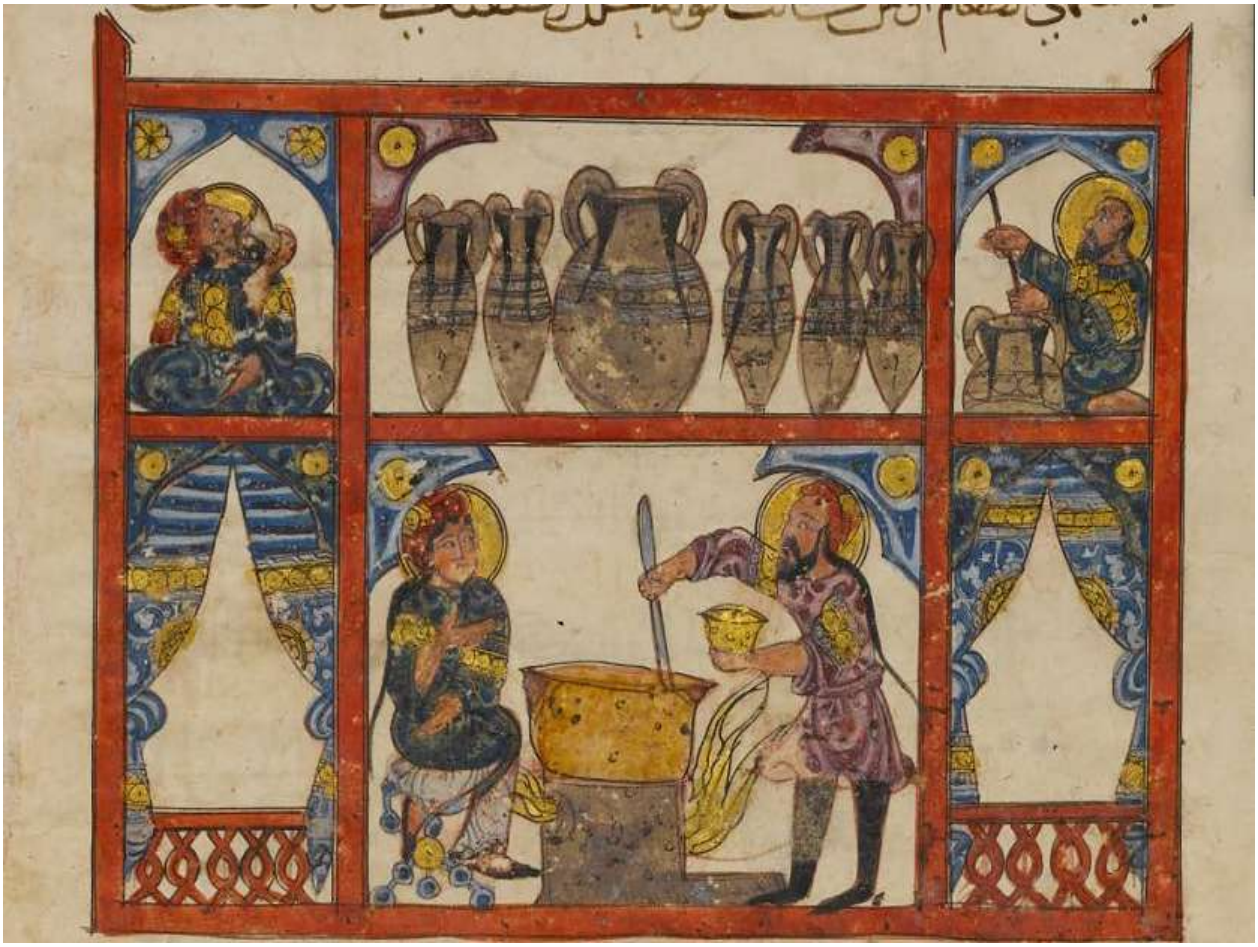
FUENTES DOCUMENTALES

Son numerosos los Tratados Agronómicos, Botánicos, y de Medicina; en ellos suelen aparecer numerosas descripciones de productos vegetales o animales, e incluso algunas recetas que se recomiendan como saludables (en los de medicina, como el Tratado de Al-Arbulí, del s. XV).

Sin embargo los más interesantes son dos **Recetarios** (*Fudalat al- Jiwam* de Ibn Razin y el llamado **Anónimo hispanomagrebí**), ambos del s. XIII.

Asimismo disponemos de la Normativa de **Hisba**, leyes que aplicaban los almotacenes en los mercados para – entre otros fines – garantizar la salubridad de los productos vendidos y evitar los fraudes. En concreto, se mencionan una gran variedad de productos ya cocinados que se vendían en estos zocos, y que constituyen una excepcional fuente de información para conocer las costumbres culinarias de las clases populares. El más interesante el de al-Saqati, del s. XIII.

El ***Kitab at Tabij*** **o A. Magrebí** refleja la gastronomía palaciega de los califas almohades, con recetas orientales que a veces tienen nombre, como un sanbi-tsak que se hacía en el palacio de Marrakech para Abú Yúsuf al-Mansur. De sus 545 recetas, mas de 300 son de carne, lo que denota las preferencias de las élites, a las que sigue la repostería (dulces fritos y con frutos secos), con muy poca incidencia del pescado o marisco (20 recetas), siendo el resto pastas, sopas o gachas y 66 recetas de jarabes.



Preparando medicina con miel

En cambio ***Fudalat al Jiwam*****,** del erudito murciano Ibn Razin, tiene una marcada preferencia por lo andalusí e incluso menciona platos de los cristianos. Murcia se perfila como un lugar de sincretismo, donde su rey Ibn Mardanis (Rey Lobo) fue acusado de adoptar costumbres e indumentaria cristianas; del mismo modo que Pedro I el Cruel habitará los Reales Alcázares sevillanos, vistiendo a la morisca. Hay una asimilación de las tradiciones de la gastronomía popular: camarones, mojama, purés de cereales y legumbres, migas, gachas, platos típicos de cazadores o de pastores (como un guiso de cordero con queso), o el pan de harina de panizo.

Sus 475 recetas están organizadas por secciones, según la jerarquía de los alimentos y quizás, el orden en que se consumían: Cereales -sopas, gachas, migas, purés, rosquillas, fideos, alcuzcuz y aletria - carnes, preparaciones con vísceras; pescados y huevos, verduras y legumbres y finalmente dulces, encurtidos y conservas.

PRODUCTOS:

CEREALES

Los más habituales ya desde hacía siglos, eran el trigo y la cebada: El centeno prácticamente no se cultivaba (exige otras condiciones climáticas).

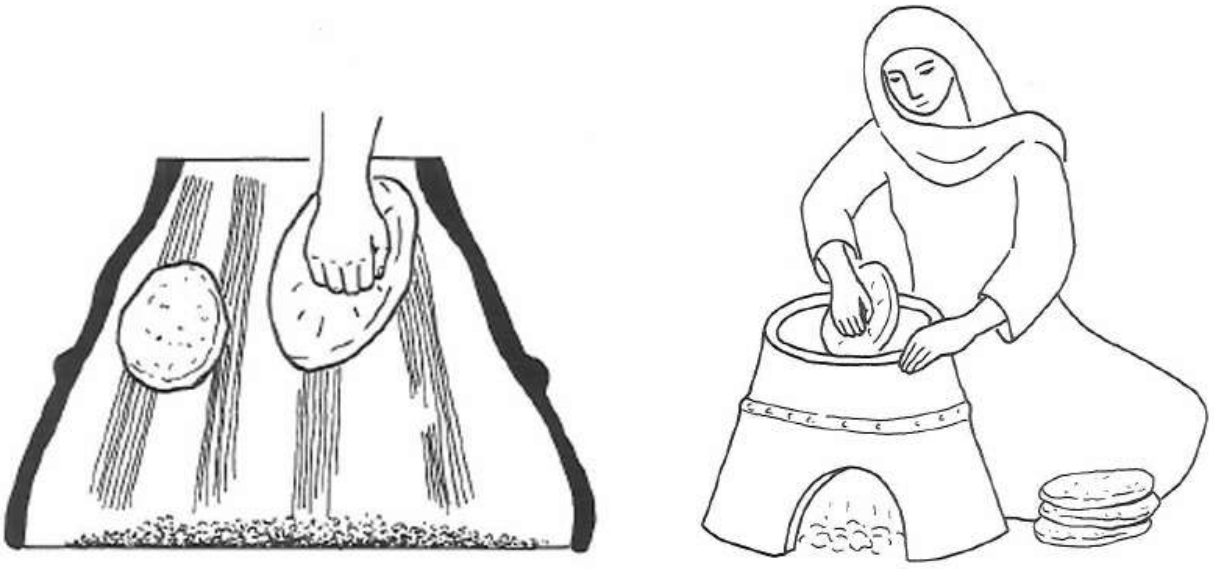
También había otros cereales que no suelen aparecer en los documentos, pero sí en el registro arqueológico: mijos y panizos. Son cereales de primavera. Carecen de gluten, por lo que no se pueden hornear salvo que se mezclen con trigo o cebada. Se consumen en forma de sopas y gachas, siendo la opción más barata y generalizada entre las clases más modestas.

PANIZO

El arroz, se implanta ya a fines de la Edad Media, por lo que su cultivo es más bien de época cristiana: Murcia, Valencia y el valle del Guadalquivir.

El aprecio por el pan horneado lo convierte en el producto más demandado, pero no todos podían permitírselo. Solían mezclarse con harinas de otros cereales o de legumbres y, en épocas de escasez, casi con cualquier cosa que se encontrara.

El pan se preparaba de varias maneras: bajo ceniza (*jubz al-malla*), en una sartén o placa de hierro, en el atanor (*tannur*), un horno troncocónico, donde se pegaba la torta de masa dando como resultado un pan tipo pita.

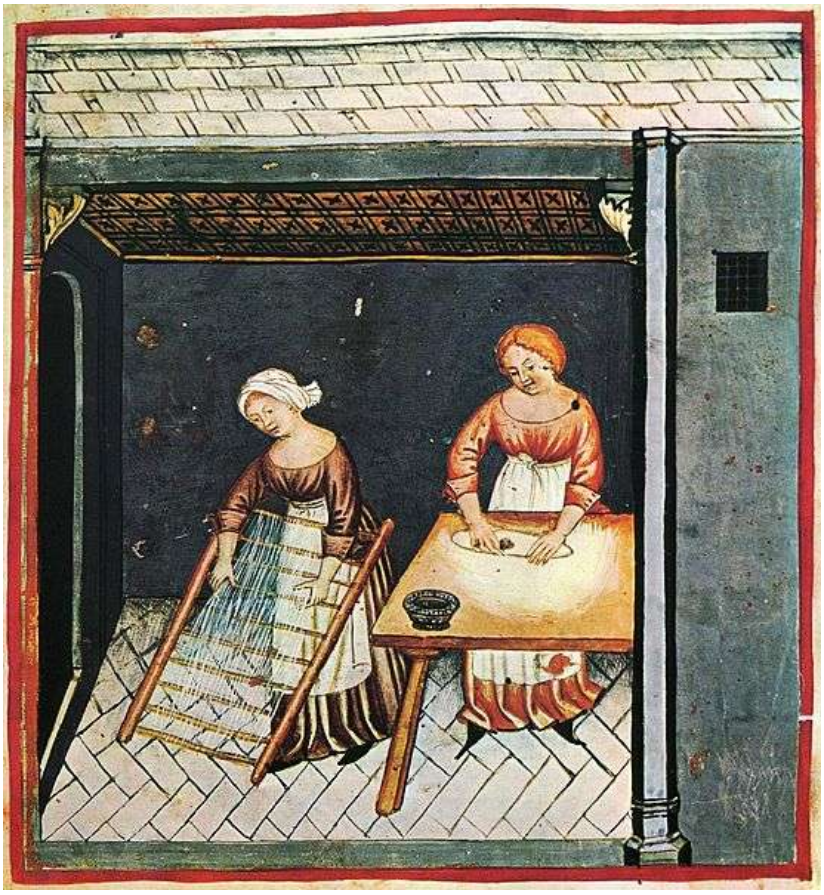


Reconstrucción del funcionamiento de un *tannūr*

Las sopas (*tarid*) serán numerosas. Se preparaban cocidas en el hogar, y también se sabe que se vendían en los mercados. La más conocida y aún hoy consumida (con otra receta) es la *harira*, con la que se rompe el ayuno los días de Ramadán, la *harisa*, *asida* y una larga lista de farinetas, migas o gachas. Los cereales se remojaban, molían y frecuentemente se tostaban. Lugo se mezclaban con otros ingredientes, según las posibilidades de los que las hacían.

Nobles y clases medias también los comen (cuando los médicos los ponen a dieta), aunque con mejores ingredientes: carne, leche, mantequilla, dátiles y azúcar, espinacas, etc. También pasarán a los recetarios cristianos, como el de Ruperto de Nola en el s. XV (*Llibre de Coch*).

También hay pastas para hacer empanadas, fideos, cuscús y sémolas, y *aletriyya* o aletria (macarrones). Estas no se generalizaron hasta que se pudo cultivar la variedad de Trigo duro, ya a fines del siglo XII o XIII.



FIDEOS

VERDURAS Y HORTALIZAS. LEGUMBRES Y FRUTAS

Una imagen muy extendida de los “árabes”, los considera introductores de una amplia lista de productos vegetales que en realidad ya existían con los romanos**,** como azúcar, arroz, granadas, melones, espárragos, cidras.

A pesar de que esto se ha relativizado mucho hoy en día, es indudable la gran promoción de estos cultivos gracias a la implementación de sistemas de regadío y conocimientos agronómicos avanzados (Revolución verde).

NUEVAS ESPECIES

https://balansiya.com/herencia-agricultura

Los que sin duda deben su presencia en nuestras mesas son alcachofas, cardos, sandías, melones, zanahorias, espárragos, y las que serán reinas de su gastronomía: berenjenas y espinacas, presentes incluso en los platos más refinados (aunque casi siempre como acompañamiento de guisos cárnicos). Así pasarán también a los recetarios cristianos, con algún plato con remembranza islámica (Cazuela mojí, de Ruperto de Nola) o las alboronías aún presentes en muchos lugares del país (*al-buraniyya*).

GRANADO

Muy usadas eran las frutas, aunque los médicos las consideraban un capricho exquisito más que un alimento, y recomendaban “corregirlas” añadiéndoles especias y abundante arrope. Llegaron a los jardines palaciegos como productos exóticos, exhibidos como joyas por los monarcas, símbolo de su poder y refinamiento.

Algunas tardaron en aclimatarse al duro clima hispano: en su mayoría se generalizan en los siglos finales de la Edad Media: Cítricos (limones, naranjas y mandarinas), alberges, granadas, membrillos, bananas.

Su uso culinario en los recetarios consiste en condimentar y acompañar carnes y pescados. Debían ser muy consumidos como zumo en las comidas.

Como ejemplo: “La Jardinera” la única receta “vegetariana”**:**

Con verdolaga, acelgas, calabaza, berenjena, hinojo, uva de zorra, yemas de calabaza tierna, carne de cohombro o de melón. Se corta menudo y se cuece con sal. Se sofríe cebolla picada, ajo, pimienta, cilantro seco y alcaravea; a este sofrito se le añade la verdura escurrida. Se le agrega agua y aceite, pan rallado o majado y levadura, huevos batidos y zumo de cilantro y de menta y se deja el rescoldo hasta que se liguen los huevos.

El Anónimo magrebí tiene una escasa representación de vegetales; algunas recetas se elaboran con berenjenas, otras − en menor proporción - con espárragos, calabaza, espinacas o alcachofas.

El Fudalat al-Jiwam de Ibn Razin refiere una más extensa variedad de verduras y hortalizas. Tiene incluso una sección con 10 capítulos; pero por desgracia se han conservado solo unas 35 recetas.

Frutas frescas se mencionan sobre todo uvas e higos; zumos de granada y arropes, y frutos en confitura o secos: membrillo, almendras, nueces, alfóncigos (avellanas), piñones, dátiles o pasas. Para guisar cebollas y ajos son muy abundantes.

Las legumbres son las mismas que ya existían en época romana, se consideraban flatulentas, y salvo los garbanzos no solían usarse en recetas elegantes. Sin embargo serían muy habituales en las mesas de los andalusíes del común, en harinas para las sopas o para integrar los panes. Igualmente ocurría con los frutos secos, conocidos de antiguo y muy utilizados por la gastronomía andalusí en los dulces, como veremos: almendras, piñones, nueces, pistachos, higos, pasas, nueces y dátiles.

CARNES

Se criaban sobre todo rebaños de ovejas y cabras, como ha venido siendo habitual desde tiempos antiquísimos en la zona mediterránea. Vaca y buey casi no hay. El cordero es un animal emblemático de la cultura islámica (Fiesta del Cordero), per en cualquier caso, la carne era un alimento excepcional en la mayoría de las mesas. Corderitos y cabritillos se sacrificaban para poder aprovechar la leche de las ovejas y cabras. Los más pudientes comerán ejemplares jóvenes o carneros castrados. Lo más corriente será el carnero ya adulto.

El animal como ha venido siendo habitual, se consume al completo: vísceras, cabezas, huesos. La carne se puede pica para hacer *mirkas* o *al-bunduk* (albóndigas). También se adivina qué comerían los más pobres con los platos de) “Hechura del plato de los servidores o esclavos” (elaborados con vísceras).

Carnicero

Por compensación a no haber cerdo, se crían muchas gallinas, y aves muy variadas; palomas, perdices, pajaritos, faisán, patos.

La preparación de las carnes era bastante repetitiva: marcado (a veces), cocidas en agua, con diversos productos (hortalizas, verduras, especias o condimentos) para presentarse finalmente con huevo, manteca, mantequilla, etc.

Otras veces se hacen “pasteles” o empanadas, o con masa de hojaldre, rellena con huevos, almendras, canela y miel; antecesores de la «bastela» marroquí, que se elabora casi de la misma forma.

Al Arbulí nos recomienda como saludables recetas de carnes a la vinagreta o en escabeche (*sikbaŷ*), o el *zirbaŷ*, carne con azúcar, almendras y vinagre, o cocida en leche agria.

PESCADOS

A pesar de que no están prohibidos no parecen muy apreciados, salvo en la costa (¿cuestión tradición, dificultad para que llegara en buenas condiciones?). Por ello son numerosas las preparaciones de conservas: mojamas, salazones, escabeches.

Incluso los médicos se sumaron a este desprecio pues afirmaban que su consumo podía corromper el cuerpo, por lo que aconsejaban corregirlos con jarabe puro (como las frutas).

En el Anónimo Magrebí se preparan hervidos o escaldados, luego fritos en aceite de oliva o se bien hornean; se le añaden todo tipo de hierbas aromáticas y especias.

Lo más popular son las frituras de pescado en los zocos. Sin duda una tradición que se ha mantenido (hay recetas de camarones fritos).

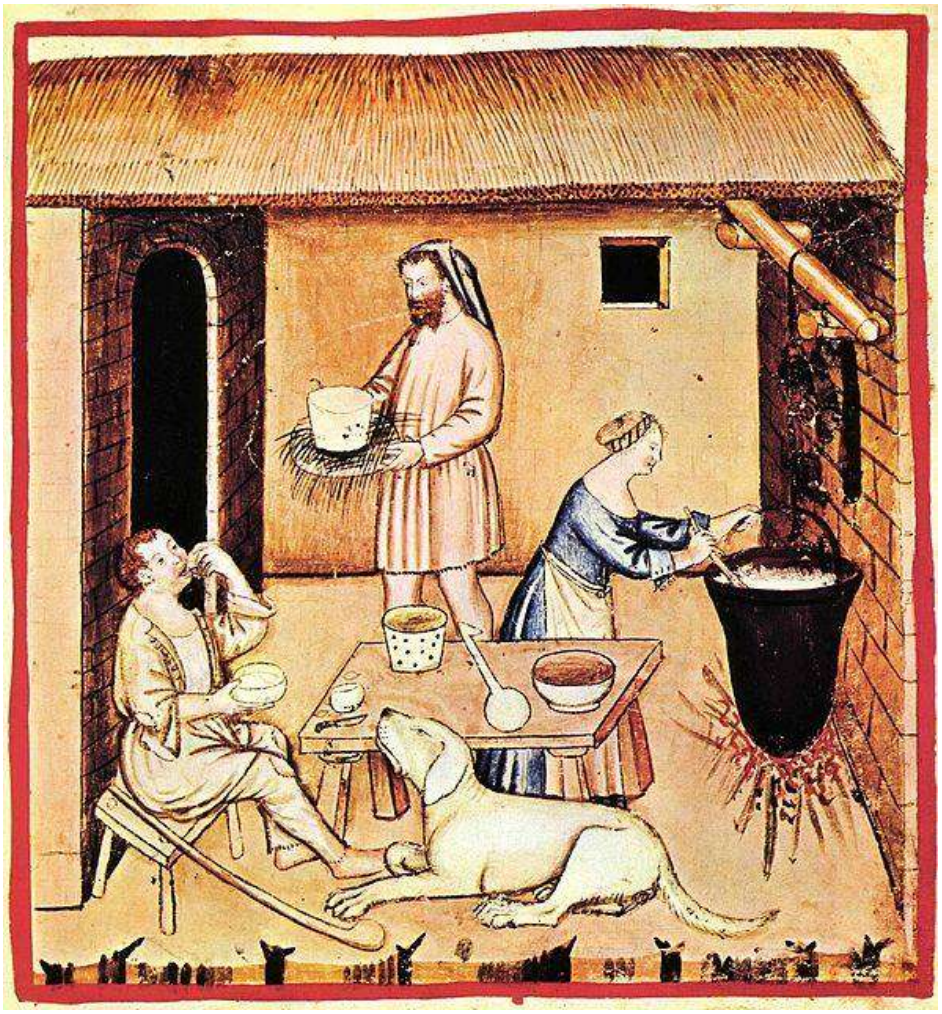
Como dato curioso, en el basurero del Castillo de Albarracín se han encontrado una gran variedad de restos de pascados, tanto de río como marinos: sardinas, salmón, salmonetes, lubinas, pargos o jureles. Los reyes de la dinastía Banu Razin eran conocidos por su refinado nivel de vida y se podían permitir traer pescado fresco hasta este recóndito lugar.

HUEVOS, LECHE Y LÁCTEOS

Son el aporte proteínico de las clases populares.

Los huevos con bastante abundantes. Se mencionan vendidos en los zocos. En recetarios son un complemento: se usan para encostrar platos al final: así vuelven a aparecer en el recetario de R. de Nola (cazuela mojí) y en el de Altamiras del XVIII.

La lecha fresca se consumía sobre todo en el medio rural; en la ciudad se comían más bien requesones, cuajadas, manteca o mantequilla y leche agria. Los más pudientes preferían la leche de almendras, debido al peligro que entrañaba con frecuencia su consumo. El queso realmente casi no aparece en los recetarios, se integraba al final o como uno de tantos ingredientes.



Preparando queso

ACEITE DE OLIVA

El olivo tiene en el Islam un papel económico, social y simbólico de gran relevancia. Dada su importancia, no resulta sorprendente que, salvo las grasas animales antes mencionadas, no exista otro producto vegetal salvo el aceite. De cualquier manera, parece cada vez más claro que su cultivo se generalizó a partir de los siglos XII y XIII, y solo en las zonas de Jaén y Sevilla. Era por lo tanto un producto relativamente caro, aunque sin duda más común en la mesa de los andalusíes que en la de los cristianos.

Se usaba para sofritos, marcados en guisos, y frituras de huevos, pescados y dulces. En los zocos era habitual freír muchos y variados platos, fáciles y rápidos de elaborar y de gran poder energético; las propiedades del aceite de oliva permitían una utilización continuada y salía rentable su uso.

ESPECIAS

Adornadas de un halo de exotismo oriental, lujo y singularidad, su uso en los diversos platos nos resulta, a un tiempo, atractivo y excéntrico. Todas tienen en común su procedencia lejana (en general, del lejano oriente), su origen misterioso y su elevado precio y connotación de lujo, opuestas a las humildes plantas aromáticas. Aportaban sabor, color y perfume, y más que alimenticio su uso era simbólico y ostentoso.

https://images.app.goo.gl/pbPJMDvpzJcrDxJr5

Las plantas aromáticas se vieron favorecidas por su cultivo en huertas y jardines. En el Calendario de Córdoba (s. X), se mencionan 7 especies, todas muy comunes, que aumentan hasta las 24 de un Tratado Botánico de los siglos XI-XII, lo que nos indica que estos condimentos pasaron a ser cultivados en huertas y jardines.

En los recetarios sin embargo se usan preferentemente las especias: destacan pimienta, canela, clavo, azafrán, y como hierba aromática el cilantro (verdadera seña de identidad de esta gastronomía). Ya en los siglos XIV y XV las rutas comerciales accedieron a otros mercados más lejanos, trayendo las últimas y extravagantes novedades: galanga, espinacardo, jengibre, alcanfor o almáciga.

DULCES

El gusto por lo dulce, nada sorprendente, se vio potenciado por el cultivo de la Caña de azúcar. Esta es una planta que prospera en climas tropicales, por lo que fue escasa en nuestra península. De hecho los “panes” de azúcar se traían de tierras muy lejanas, lo que determinaba su desorbitado precio.

https://images.app.goo.gl/PFBAxJNj5VxcuyVE8

Se preparaban con miel, azúcar, masas de pan y agua de rosas, a lo que se agregaban frutos secos, sobre todo higos, almendras, pasas, dátiles o pistachos.

Estos podían ser majados, amasados (en empanadillas, obleas o saquitos), con rellenos diversos, cocidos en azúcar, miel o zumos de fruta, fritos en aceite, con huevos (claras a punto de nieve) o almidón, mantequilla (a veces clarificada) y aromatizados con azafrán (colorante), agua de rosas, alcanfor, clavo o almizcle. Importante era también la presentación, con formas sorprendentes, aromas delicados y colorido variado.

En los Recetarios que venimos considerando son numerosísimas las recetas de dulces, como ya vimos, y podemos identificar ya nuestras rosquillas, buñuelos, mazapanes, turrones, guirlache, alfeñiques, arroz con leche, almojábanas, o churros (*zulawiyya*).

Todos estas exquisiteces no pudieron generalizarse en su mayor parte durante la época medieval, como se ha explicado; fue la colonización de América y de África la que permitió incorporar estos productos a la gastronomía española, probablemente a través de los mudéjares y moriscos.

RECIPIENTES

Los recipientes de cocina nos informan de los procesos y técnicas culinarias, y las piezas de vajilla de mesa indica los hábitos de consumo y de convivialidad.

MENAJE DE COCINA

A las habituales ollas se sumaron las cazuelas y “sartenes”, que sugieren el paso de las preparaciones en líquido (sopas) a los sofritos, fritos, estofados y una mayor variedad de procesos culinarios, mejorados además por la técnica del vidriado que aportaron los islámicos a partir del s. X (más resistencia al calor).

Piezas muy propias de su cultura serán los atanores, cuscuseras, alcadafes o lebrillos (verdadero “multiusos” desde entonces, para amasar, lavar, fregar, mezclar ingredientes, preparar mondongos…) y los anafres, hornos portátiles que se podían transportar para poder cocinar o calentar diversas piezas de la casa. Los almireces nos recuerdan las preparaciones en picado, las mezclas de varios ingredientes, con especias o condimentos.

Se cocina en el suelo o en anafres; las cocinas de obra son muy escasas. Lo habitual es cocinar en el patio o fuera de la casa (en el medio rural, o incluso en la ciudad en los callejones o callizos.

SERVICIO DE MESA

Los recipientes de mesa sugieren la presentación de los manjares en fuentes (ataifores), la ausencia de cubiertos (escaso número de cuchillos) o la elevada cantidad de sopas de todo tipo (liquidas, gachas, purés) o bebidas que precisaban de un gran número de jarras, jarritos, cuencos y tazas individuales; muy pocas veces copas. Para el servicio de los líquidos, redomas y botellas.

Muchas se harían en madera. Las clases altas podían usar vidrio o metales.

Las piezas de cerámica vivieron una profunda transformación en estos siglos, comenzando por los vidriados, las decoraciones en verde y manganeso, y las de reflejo dorado (Málaga, Manises) etc.

PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Ziryab, ya en el s. VIII impuso el protocolo de servicio abbasí: se comenzarían los banquetes por las sopas, a continuación las carnes y las aves de corral y los dulces. También introdujo los manteles y las copas de vidrio.

También en el cortesano Anónimo Magrebí se establece el orden de presentación de los siete platos del menú, comenzando por los platos blandos (cremas, sopas y vegetales) siguiendo con los demás servicios de manera sucesiva y no todos al un tiempo, por ser y mas elegante y educado.

CRÉDITOS DE LAS IMÁGENES:

Preparando medicina con miel:
Fig. 167 "Preparing Medicine from Honey", from a Dispersed Manuscript of an Arabic Translation of De Materia Medica of Dioscórides. Bagdad 1224. Fuente: *Alfajar assaraqusti*: Cerámica andalusí en el Teatro romano de Zaragoza - Mendívil Uceda,Mª Aranzazu *et al*. p. 292 www.metmuseum.org/art/collection/search/140008716

Reconstrucción de tannur:
Sonia GUTIÉRREZ LLORET, "Panes, hogazas y fogones portátiles. Dos formas cerámicas destinadas a la cocción del pan en Al-Andalus: el hornillo (tannur) y el plato (tabag), Pág. 166: Figura 4: https://www.semanticscholar.org/paper/Panes%2C-hogazas-y-fogones-port%C3%A1tiles.-Dos-formas-a-y-Lloret/96fd14bba420a6c71a0f3fb65cfede7e60fa1bab?utm_source=direct_link

Nuevas especies: https://balansiya.com/herencia-agricultura

Carnicero: https://www.meisterdrucke.es/impresion-art%C3%ADstica/Giovannino-de'-(school-of)-Grassi/1519068/.html

Piezas de vajilla y cocina: *Alfajar assaraqusti*: Cerámica andalusí en el Teatro romano de Zaragoza - Mendívil Uceda, Mª Aránzazu *et al*. TESIS-2021-119https://zaguan.unizar.es/record/101146/files/?ln=es

Comer en Ceuta en el siglo XIV. La alimentación durante la época mariní. AAVV.
https://repositorio.iaph.es/bitstream/11532/327477/1/Basureros_arqueologicos_8000_anos_de_historia.pdf