



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

FACULTAD DE MEDICINA

***La cocina en el *Manual de mugeres en el qual se contienen
muchas y diversas rezeptas muy buenas****

Autora:

Lydia San José Alonso

Tutora:

Dra. Victoria Recio Muñoz

Curso académico

2019-2020

RESUMEN

Entre los siglos XV y XVII se atestiguan una serie de manuscritos que contienen recetarios llamados "femeninos". Estos textos, como su propio nombre indica estaban dirigidos a mujeres, aunque la mayoría de las veces sus autores fuesen hombres. El contenido que ofrecen nos permite conocer cuál era el papel de la mujer en ese contexto histórico.

El presente trabajo se centra en el análisis de la edición del manuscrito anónimo el *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas* datado entre 1475 y 1525. Este manual incluye numerosas recetas sobre cocina, salud, belleza e higiene que nos da idea de cómo las mujeres eran las responsables del cuidado de la casa y de la familia, haciendo hincapié en el cuidado de ellas mismas muchas veces para alcanzar el ideal de belleza impuesto en ese momento. La ocupación del género femenino estaba destinada al ámbito doméstico y no al mundo laboral.

El objetivo de este trabajo es comparar las recetas de cocina encontradas en el *Manual* con otras preparaciones halladas en algunos manuscritos similares y libros de cocina escritos por ilustres cocineros de la época. De esta manera se pretende determinar si hubo una dependencia entre los textos de los famosos cocineros posteriores y este recetario, objeto de nuestro estudio.

Palabras clave: historia de la cocina, libros de cocina, *Manual de mugeres*, mujer, recetarios femeninos.

ABSTRACT

Between 15th and 17th centuries a series of manuscripts containing so-called feminine recipes are attested. These texts, as their name suggests, were aimed at women, although most of the time their authors were men. The content they offer allows us to know what the role of women was in that historical context.

The present work focuses on the analysis of the edition of the anonymous manuscript the *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas* dated between 1475 and 1525. This manual includes numerous recipes about cooking, health, beauty and hygiene that let us know how women were responsible for the care of home and family, emphasizing the care of themselves many times to achieve the ideal of beauty imposed at that time. The occupation of the female gender was destined for the domestic sphere and not for the working world.

The aim of this work is to compare the recipes found in the Manual with other preparations found in some similar manuscripts and cookbooks written by illustrious chefs of the time. Therefore, it is intended to determine whether there was a dependence between the texts of the famous later cooks and this recipe book, the object of our study.

Key words: History of cooking, cookbooks, *Manual de mugeres*, woman, female cookbooks.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	8
2. OBJETIVOS	9
3. METODOLOGÍA.....	9
4. LOS RECETARIOS DE MUJERES (S. XV-XVII)	10
5. MANUAL DE MUGERES	12
5.1. Alimentos	14
5.2. Utensilios de cocina	16
5.3. El Manual de mugeres y la cocina de la época	17
5.4. Análisis y comparación de las recetas.....	20
6. CONCLUSIONES.....	35
7. BIBLIOGRAFÍA	38
8. ANEXOS	41
8.1. Glosario.....	41

1. JUSTIFICACIÓN

Las pequeñas cosas cotidianas también forman parte de la historia. Por ello, nuestro trabajo se encamina a poner en valor testimonios a veces olvidados por la investigación tradicional, pero que contribuyen a conocer de primera mano el pasado y sus actores.

Durante la Edad Moderna fueron escritos en nuestro país un importante número de recetarios de diversa índole: cortesanos, confiteros, femeninos y religiosos. Estos recetarios reúnen los estándares de la vida cotidiana propios de cada período histórico y sus recetas constituyen una excelente fuente de información sobre la clase social a la que iban destinados por la calidad y cantidad de los alimentos o bien por el grado de dificultad del proceso de elaboración, el género de su audiencia y las preferencias y gustos del momento.

En este sentido, resultan muy interesantes como testimonio real del papel de la mujer en la vida cotidiana los recetarios femeninos manuscritos, objeto de nuestro estudio. Ellos ponen de manifiesto la división de roles entre hombres y mujeres: los hombres eran los profesionales en las artes culinarias frente a las mujeres que eran las encargadas de la alimentación en el ámbito familiar. Ellas no solo eran las responsables de la cocina en sus casas, sino que realizaban además todas las labores del hogar y solventaban los problemas relacionados con la salud.

A lo largo de los años han sido las madres las encargadas de transmitir de forma oral los conocimientos sobre dietética, medicina y cosmética a sus hijas, haciendo de estas cuestiones preocupaciones vinculadas al género femenino. No obstante, en la actualidad se puede observar cómo esta transmisión oral se ha perdido y cómo los recetarios femeninos han sido sustituidos por otras fuentes de información que ofrecen prácticamente el mismo contenido y demuestran que este tipo de inquietudes por la estética, la salud y la cocina siguen estando muy presentes. Póngase como ejemplo las revistas de moda y belleza en las que se incluyen apartados de salud, belleza y alimentación e incluso recetas culinarias¹. No obstante, se registra un cambio importante en nuestros días: los hombres también tienen lecturas relacionadas con estos temas².

¹ Por ejemplo: VOGUE, MujerHoy, ELLE y COSMOPOLITAN. Sobre esta temática véase Garrido Rodríguez, María. (2008). "Contenidos dominantes en las revistas femeninas de alta gama", *Comunicación y pluralismo* 5, pp. 61-86

² Por ejemplo: Men's Health, ICON, Esquire y GQ.

El presente trabajo analiza el *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*, un ejemplo de recetario femenino datado entre 1475 y 1525, que además de ayudarnos a conocer en profundidad la cocina de los siglos XV y XVI, nos permite analizar el papel de la mujer en el ámbito privado, pero también en la lectura y producción de textos técnicos, rastrear los intereses de las mujeres de la época y compararlos con los actuales.

2. OBJETIVOS

- Examinar el género de los recetarios femeninos de la Edad Moderna.
- Analizar el tratado anónimo *Manual de mugeres* y su contexto.
- Seleccionar y estudiar exclusivamente las recetas de cocina que aparecen en el tratado, así como sus ingredientes, técnicas de preparación y los utensilios de cocina que empleaban para su elaboración.
- Comparar las recetas de cocina del *Manual de mugeres* con las recetas contenidas en otros recetarios femeninos de la época.
- Descubrir si existen en los libros de cocina compuestos por célebres cocineros recetas bajo el mismo nombre o similar a las que se encuentran en el *Manual* y compararlos entre sí.
- Determinar si esos conocidos autores han podido inspirarse en algunas de las recetas de los manuscritos caseros e incluirlas en sus obras o viceversa.
- Conocer los gustos culinarios y las recetas preferidas de los siglos XV y XVI.
- Interpretar el papel de la mujer en la producción y lectura de textos técnicos culinarios.
- Reconocer la actualidad de estos manuscritos y señalar las similitudes que aún siguen existiendo entre las inquietudes sobre salud y belleza del pasado y las de hoy.

3. METODOLOGÍA

Para realizar este trabajo se ha partido de la edición moderna del manuscrito *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas* a cargo de Alicia Martínez Crespo. Se ha llevado a cabo también la lectura de otras fuentes primarias como manuscritos y ediciones de los siglos XVI y XVII, con las dificultades de lectura que esto comporta. El principal obstáculo ha sido leer y comprender estos

impresos escritos en castellano antiguo, resolver las numerosas abreviaturas que presentan y entender su complejo léxico, en muchos casos en desuso. Asimismo, se ha consultado una amplia bibliografía referente a las cuestiones de estudio.

La primera fase del trabajo consistió en extraer del *Manual de mugeres* únicamente las recetas de cocina y clasificarlas. Después se ha ido estudiando una por una para analizar sus ingredientes y comprobar su variedad, así como los utensilios de cocina utilizados en su preparación. Para poder observar e identificar esto más fácilmente se han diseñado cuadros que permiten visualizar mejor la comparación.

Hemos decidido ilustrar los instrumentos culinarios documentados en el *Manual de mugeres* con imágenes del catálogo online del Museo del Traje en la idea de buscar, en los casos en que se podía, las iconografías más próximas a la fecha de nuestro recetario.

En segundo lugar, se han examinado los manuscritos de otros recetarios femeninos y los libros escritos por algunos de los cocineros más reconocidos de la época y que han dejado trascendencia gastronómica. De estos escritos se han extraído las recetas que presentan un título similar a las que ofrece el *Manual* y se han transcrito. A continuación, se ha comparado con las recetas procedentes del *Manual* con el fin de establecer similitudes y diferencias entre sí.

Por último, se ha elaborado un glosario de términos relacionados con la cocina propios del momento histórico para facilitar su lectura y comprensión por parte del lector moderno.

4. LOS RECETARIOS DE MUJERES (S. XV-XVII)

En la actualidad son escasos los documentos que nos proporcionan información sobre el papel que desempeñaba la mujer a lo largo de su vida. No obstante, una fuente de conocimiento muy relevante para conocer la función de las mujeres en el pasado son los denominados recetarios femeninos.

Durante el Antiguo Régimen la distribución del trabajo alejaba a la mujer de la esfera pública y la situaba en el ámbito doméstico, centrandó su ocupación en el cuidado de la familia y la realización de tareas del hogar³. Ellas eran las responsables de alimentar a todos los miembros de la casa, resolver los problemas de salud y del cuidado de su cuerpo. Estas ideas se reflejan en una serie de recetarios femeninos manuscritos redactados entre los siglos XV y XVII que reúnen numerosas recetas acerca de la salud,

³ Para saber más sobre estos recetarios cf. Pérez Samper, 1997, Pérez Samper, 2008 y Pérez Samper, 2012.

la alimentación y la cosmética de esa época. En general, su clasificación es compleja, pues muchas de ellas servían a la vez como alimentos o como remedios caseros para curar determinadas enfermedades, al igual que algunos de esos remedios también eran útiles para el cuidado de la piel y se podían utilizar como cosméticos.

Uno de los papeles principales de la mujer en el hogar era la cocina. Por ello, se registra un buen número de recetas de cocina, especialmente de conservas, repostería y confitería, aunque tienen menor presencia los platos de carne, pescado y otros básicos de un menú. El cuidado de la salud era otra de sus funciones, por lo que también hallamos numerosos remedios caseros para enfermedades comunes. Por último, una preocupación femenina no menor era la belleza e higiene de manera que se puede observar una gran variedad de preparaciones para promoverla: tinte para el pelo, remedios para evitar la alopecia, cuidar el rostro, los ojos, los dientes, etc.

Las investigaciones actuales sobre el tema indican que los destinatarios de estas obras eran las propias mujeres, si bien no quiere decir que ellas fuesen las autoras. Debido a las limitaciones profesionales y culturales que el género femenino sufría en la época moderna, solían ser los hombres los que escribían este tipo de tratados destinados a mujeres, pues poseían un mayor nivel de alfabetización y de formación cultural. No obstante, la principal vía de educación entre madres e hijas seguía siendo la transmisión oral. Las progenitoras eran las responsables de enseñar a sus propias sucesoras todo lo que debían saber como esposas, madres y amas de casa. Con todo, existen excepciones de manuscritos que han sido escritos por mujeres⁴.

Los destinatarios de estos textos eran mujeres pertenecientes a clases privilegiadas, frecuentemente nobles que por su estatus social habían tenido la oportunidad de aprender a leer y escribir. Para no olvidarse de determinados platos recurrían a su escritura y los intercambiaban en habituales reuniones que hacían entre ellas. La mayoría de las veces eran preparaciones raras o poco habituales, incluso propias de la casa, que se querían conservar de generación en generación.

⁴ Archivo del Reino de Valencia, Clero, Caja 788, nº 54. Doc. 4.026. Real Monasterio y Convento de la Puridad. Franciscanas Descalzas. «Cuadernillo de recetas de cocina y notas diversas», escrito por Sor Clara María Suay. Giovanna Casagrande (cd.): *Cola e Pregluiera. Ricette di suar Mariel Vittoria della Verde. s. XVI-XVII*, foligno, 1988. (Pérez Samper, 1997, p. 124). El primer libro escrito en Reino Unido por una mujer que alcanzó un gran éxito fue *The Queen-Like Closet* de Hannah Wolley, publicado por primera vez en 1670. (Pérez Samper, 1997, p. 130)

A continuación, se exponen algunos de los recetarios en lengua española más conocidos. Todos ellos se datan entre los siglos XVI y XVII y se conservan en la Biblioteca Nacional de España (BNE):

- a) El *Livro de receitas de pivetes, pastilhas elvvas perfumadas y conservas*⁵ es un manuscrito que consta de un total de 108 recetas, en el que predominan las de belleza.
- b) *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades*⁶, con 207 recetas, de las cuales 150 son de cocina.
- c) *Receptas experimentadas para diversas cosas*⁷, que reúne 710 en total, de contenido variado: alimentación, pastelería, cremas y unguentos, salud, etc.

A este grupo pertenece el recetario titulado *El Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*⁸ sobre el que vamos a centrar nuestro trabajo. Tiene también un origen español, pero se conserva en la Biblioteca Palatina de Parma (Italia). Es un manuscrito que, aunque peculiar, representa un buen ejemplo de recetarios relativos al género femenino.

5. MANUAL DE MUGERES

El *Manual de mugeres en el que se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas* se encuentra en el manuscrito 834 de la Biblioteca Palatina de Parma (Italia). Es un ejemplo de cuaderno práctico en el que aparecen reflejadas todas aquellas actividades que tenían que desempeñar las mujeres o que eran objeto de su preocupación.

Se desconoce por completo la autoría de la obra y la fecha en la que se escribió, pero debido al contenido que ofrece al menos se sabe que estaba dirigido a mujeres. Estas mujeres eran de clases privilegiadas, las que sabían leer y escribir, por lo que podría haber sido alguna de ellas su autora o la que ordenase redactar el manual. Se piensa que se escribió entre 1475 y 1525, concretamente en Castilla.

⁵ BNE, ms. 1462. Disponible en <http://bdh.bne.es/bnesearch/detalle/bdh0000039040> [Última consulta 06-05-20]

⁶ BNE, ms. 6058. Disponible en <http://bdh.bne.es/bnesearch/detalle/bdh0000145867> [Última consulta 06-05-20]

⁷ BNE, ms. 2019. Disponible en http://bdh.bne.es/bnesearch/detalle/bdh0000011243_1 [Última consulta 06-05-20]

⁸ BPP, ms. 834. No está disponible online.

Este texto refleja la función de la mujer en la sociedad castellana del siglo XV y principios del XVI, que estaba subordinada al hombre y a la limitación de los deberes domésticos dentro del núcleo familiar, sobre todo entre las clases elevadas.

Las labores que realizaban estas mujeres de las clases privilegiadas estaban vinculadas a problemas de carácter doméstico, de manera que el manual reúne una gran cantidad de recetas relacionadas con la medicina, la cosmética y la cocina, presentes en su vida diaria. Las que más presencia tienen son las que se corresponden con la cosmética, pues era una de las grandes inquietudes de la mujer.

Presentamos aquí una clasificación de las recetas del *Manual*:

- Remedios para diversas enfermedades
- Recetas con pastillas y polvos para perfumar
- Aguas, mudas⁹, blanduras¹⁰ y otros elementos para cuidar el rostro
- Recetas para el cuidado de las manos
- Lavatorios, polvos y otros elementos para los dientes y las encías
- Conservas, frutas, manjares y potajes
- Lejías¹¹ y unturas para la cabeza

Dado que el interés principal de este trabajo se centra en las recetas de cocina de este cuaderno casero, 29 recetas exactamente, nos detendremos en su análisis. En primer lugar, he realizado la siguiente clasificación:

Dulces

- Vizcochos¹²
- Reçeuta para hazer hojaldos¹³
- Reçeuta para hazer buñuelos
- Alcorças
- Reçeuta para hazer conserva de alhague
- Pasteles de membrillos
- Empanadas de membrillos
- Turrões finos

⁹ Muda: cierto afeite para el rostro (DRAE).

¹⁰ Emplasto que se aplicaba a los tumores para que se ablandaran (DRAE).

¹¹ Las mujeres deseaban tener los cabellos rubios como hebras de oro y para tal fin empleaban una lejía distinta de la que se utilizaba para elaborar jabón. Se conocía como lejía para enrubiarse y se elaboraba con ceniza de sarmiento y vino blanco (A. Hamer Flores - T.M. Criado Vega. 2017. p. 142).

¹² La grafía que se sigue para nombrar las recetas es la reflejada en la edición de Alicia Crespo y no se corresponde con la ortografía actual.

¹³ *Hojaldos*: Hojaldres.

- Friteletes
- Pasta Real
- Acaravías reales
- Maçapanes
- Como se blanquea el açúcar

Carnes

- Olla Morisca
- Potaje muy fino
- Choriços
- Morçillas finas
- Reçeuta para hazer un obispo de puerco
- Reçeuta para hazer tortas de pechugas de gallinas
- Caçuela de arroz
- Un capón a uso de Florençia

Salsas

- Salsa para cozido e assado

Bebidas

- Reçeuta para hazer ordiate
- Ypocrás

Conservas

- Reçeuta para guardar duraznos frescos hasta Navidad
- Duraznos en azucar
- Conserva de azahar
- Conserva de aloxas

5.1. Alimentos

A través del análisis de los ingredientes presentes en las recetas antes citadas, se observa que entre las preparaciones que emplean carne destaca el uso de la de puerco, de carnero y de cabrón, además de la de capón y gallina. La carne de carnero y la de puerco son las preferidas, junto con la manteca de puerco, esta última muchas veces se añadía en sustitución del aceite. Hay una gran utilización de lácteos pues aparecen distintos tipos de leches y de quesos. Sin embargo, sorprende la ausencia de pescado y la escasez de verduras, hortalizas y legumbres. Esto quizás se debe a que abundan más las recetas de

repostería que los primeros o segundos platos, lo que se explica por la propia naturaleza del tratado, recetas que dan respuesta no a una cocina diaria sino a una cocina de recreo y ocio. Quizás por ello preferían que quedasen escritas a tener que guardarlas en la memoria, puesto que los ingredientes no son los más comunes.

Por otra parte, los condimentos más utilizados en la gran mayoría de platos son el azúcar, la canela y la sal, productos de lujo para la época, especialmente el azúcar y la canela. Asimismo, se registra un abundante uso de la miel, muy apreciada desde la Antigüedad clásica entre otras cosas por la eficacia de conservar los alimentos, principalmente la fruta¹⁴.

He recogido en esta tabla (tabla 1) los diferentes ingredientes que aparecen en las recetas y los he dividido en función del grupo de alimentos al que pertenecen. De esta manera se puede identificar de manera visual la abundancia o escasez de determinados grupos.

Cereales y derivados	Lácteos y derivados	Huevos	Azúcares y dulces
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Almidón - Cebada - Harina - Pan - Pan rallado 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche de almendras - Leche de vaca - Leche de cabra - Queso de Mallorca - Queso rallado - Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo de gallina - Clara de huevo - Yema de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar blanco - Miel
Aceites y grasas	Verduras y Hortalizas	Legumbres	Frutas
<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva - Aceite de almendras - Manteca de puerco - Manteca de vaca 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajo - Cebolla blanca 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos 	Frutas frescas: <ul style="list-style-type: none"> - Durazno - Granada - Membrillo Frutos secos: <ul style="list-style-type: none"> - Almendras - Avellanas - Nueces - Piñones
Carnes y productos cárnicos	Bebidas alcohólicas	Salsas, condimentos y especias	
<ul style="list-style-type: none"> - Cabrón - Capón - Carnero - Pollo - Puerco 	<ul style="list-style-type: none"> - Anís - Vino blanco - Vino tinto 	<ul style="list-style-type: none"> - Agraz - Alcaravea - Canela molida - Clavo - Jengibre - Levadura - Pimienta y sal 	

Tabla 1. Ingredientes de las diversas recetas de cocina del Manual. Fuente: elaboración propia.

¹⁴ El famoso recetario romano atribuido a Apicio *De re coquinaria* contiene recetas de conservas a base de miel. Por ejemplo, “Cómo conservar los membrillos: Escoger unos membrillos sin ningún defecto, con el tallo y las hojas; colocarlos en un recipiente, cubrirlos con miel y *defritum*. Así se conservarán mucho tiempo. Cómo conservar higos, manzanas, ciruelas, peras y cerezas: Escogerlas cuidadosamente con su peciolo y ponerlas en miel, sin que se toquen.” (Apicio. 1987. p. 12).

5.2. Utensilios de cocina

En el *Manual de mugeres* los utensilios de cocina que se utilizan son los habituales de la época, pues muchos de ellos (almirez, almofía¹⁵, caldera¹⁶, cazuela, cedazo, escudilla, horno, lebrillo, lienzo, manga, molino, mortero, olla, platos, punterol, sartén, tenedor¹⁷ y vasos) se registran también en otros recetarios como *El vergel de señores*, compuesto en el siglo XV¹⁸.

Presentamos la historia de alguno de estos instrumentos:

El almirez o mortero es uno de los enseres más antiguos. Durante siglos, el majado fue la técnica por excelencia para dar consistencia a las preparaciones, separar los aromas de los condimentos o elaborar la base de una salsa. Este utensilio tuvo gran protagonismo entre los bienes femeninos y a una mujer jamás le podía faltar en casa un almirez y una olla. A pesar de que existían muchos morteros hechos de cerámica, los autores de los recetarios medievales y modernos siempre se decantaban por los de madera o piedra. En la actualidad la batidora, la Thermomix o la licuadora han sustituido la etapa del majado por la del triturado y homogeneizado¹⁹.

La sartén tiene sus precedentes en la antigua Grecia pero se generaliza con la cocina islámica. La importancia de la sartén no llega hasta la Edad Moderna, por lo que es un dato significativo que el *Manual de mugeres* contenga sartenes, probablemente se debe al influjo de la cocina musulmana.

El tenedor de mesa es un instrumento relativamente nuevo, que además fue despreciado cuando llegó a Europa por primera vez. Este utensilio empezó a ser objeto de interés en las casas más privilegiadas, pues a medida que los dulces y los confites se volvieron más comunes entre las élites y sus gustos se hicieron más refinados, la necesidad de este tipo de tenedores fue aumentando²⁰.

¹⁵ “Como se guisa el Alcuzcuz: Para guisar este alcuzcuz has de moler açucar, y echar un poco de canela, y tomaras el alcuzcuz, y irlo has echando en una almofia...” lo utiliza Martínez Montañón en su *Arte de cocina* en 1611, f. 223r. Cervantes también cita la almofia en su novela ejemplar *Rinconete y Cortadillo*: “En la pared frontera estaba pegada a la pared una imagen de Nuestra Señora, destas de mala estampa, y más abajo pendía una esportilla de palma, y, encajada en la pared, una almofia blanca, por do coligió Rincón que la esportilla servía de cepo para limosna, y la almofia de tener agua bendita, y así era la verdad” (Cervantes, 2001, f. 73r).

¹⁶ Las calderas generalmente eran de madera pero podían ser también de metal. La acepción más común de “caldera” es instalación de calefacción, pero el DRAE recoge también su significado de recipiente de metal.

¹⁷ Utensilio importado por Teodora, emperatriz bizantina, desposada con el dux de Venecia en el siglo XI. En un principio, se consideró un *instrumentum diaboli*. Pasarán siglos hasta que se utilice como cubierto de mesa. En el siglo XV se utilizaba para coger los dulces pegajosos de las jarras, tal y como vemos en el *Manual de mugeres*.

¹⁸ BNE ms. 8565. (Simón Palmer, 2010. p. 68)

¹⁹ (Abad Zardoya, 2010. p. 113)

²⁰ (Wilson, 2013. p. 2)

Aquí podemos ver una serie de imágenes de instrumentos de la época extraídas del catálogo del Museo del Traje²¹.

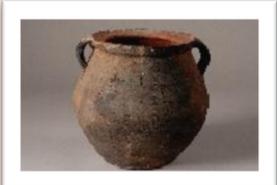
UTENSILIOS DE COCINA		
 <p><i>Figura 1: Almirez</i> Inventario: CE088997 Datación: no aparece</p>	 <p><i>Figura 2: Almofia</i> Inventario: FM001738 Datación: 1875</p>	 <p><i>Figura 3: Caldera</i> Inventario: CE03138 Datación: 1600-1700</p>
 <p><i>Figura 4: Cazuela</i> Inventario: 05277 Datación: 1476-1500</p>	 <p><i>Figura 5: Cedazo</i> Inventario: CE100685 Datación: no aparece</p>	 <p><i>Figura 6: Escudilla</i> Inventario: CE011000 Datación: no aparece</p>
 <p><i>Figura 7: Lebrillo</i> Inventario: CE002828 Datación: no aparece</p>	 <p><i>Figura 8: Olla</i> Inventario: 05278 Datación: 1476-1500</p>	 <p><i>Figura 9: Tenedor</i> Inventario: 52457 Datación: 1601-1650</p>

Tabla 2. Utensilios de cocina que se utilizaban en la elaboración de las recetas de cocina del Manual de mugeres. Fuente: elaboración propia.

5.3. El Manual de mugeres y la cocina de la época

Comprender una obra implica situarla en su contexto, por lo que primeramente vamos a compararla con las recetas que aparecen en otros recetarios de la misma naturaleza y libros de cocina de la época o ligeramente posteriores.

En concreto, hemos realizado la comparación con los siguientes manuscritos: el *Livro de receitas de pivetes, pastilhas elvvas perfumadas y conservas* (BNE, ms. 1462), *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, ungüentos y medicinas para muchas enfermedades* (BNE, ms. 6058) y *Receptas experimentadas para diversas cosas* (BNE, ms. 2019).

²¹ Disponible en: <http://ceres.mcu.es/pages/SimpleSearch?Museo=MT> [Última consulta 06-05-2020]

Tras el análisis de las obras tan solo se han identificado 7 recetas presentes en los manuscritos de un total de las 29 que aparecen en el *Manual*. Estas preparaciones aparecen en los cuadernos caseros bajo el mismo nombre o con uno similar.

He aquí un cuadro con las recetas coincidentes:

Recetas <i>Manual de mujeres</i>	Recetas Manuscritos BNE
Conserva de alhague ²² (p. 81)	Memoria de como se haze el alaxur. Ms. 1462 (f. 33v) ²³
Conserva de azahar (p. 83)	Para hazer conservas de azar. Ms. 2019 (f. 109r-109v)
Friteletes (p. 85)	Almujavenas ²⁴ . Ms. 6058 (ff. 11v-12r)
Pasta Real (p. 85)	Recepta para hazer pasta real. Ms. 2019 (ff. 118v-119r)
Ypocrás (p. 85)	Para azer vino procas para un cantaro. Ms. 6058 (f. 80r-80v)
Duraznos en açúcar (p. 86)	Para azer duraznos secos de açúcar jugosos. Ms. 6058 (ff. 74v-75r)
Maçapanes (p. 86)	Recepta para hazer maçapanes Ms. 2019 (f. 11r)

Tabla 3. Recetas procedentes de otros manuscritos. Fuente: elaboración propia.

También se ha comparado con los siguientes libros de cocina: *Libro de Guisados, manjares y potajes*, Ruperto de Nola (s. XVI); *Opera dell'arte del cucinare*, Bartolomeo Scappi (s. XVI); *Libro del arte de cozina*, Domingo Hernández de Maceras (s. XVII); *El arte de cozina, pastelería, vizcochería y conservería*, Francisco Martínez Montañón (s. XVII); *Libro del arte de cozina*, Diego Granado (s. XVII) y *Los quatro libros del arte de la confitería*, Miguel de Baeza (s. XVII).

Ruperto de Nola fue un cocinero de origen catalán que sirvió al rey Fernando I de Nápoles. Fue muy popular en su tiempo debido a la creación de una obra que se convirtió en uno de los primeros tratados de cocina de Europa y se considera una referencia para conocer la gastronomía del Renacimiento²⁵.

Bartolomeo Scappi fue uno de los cocineros más famosos del Renacimiento, cocinero de obispos y papas. Trabajó, entre otros, para el Papa Pio V, quien lo consideró

²² La editora del *Manual* indica que el alhague podría ser el “alajú” que es básicamente una pasta hecha de almendras, nueces, pan rallado y tostado, y especia fina, unido todo con miel muy subida de punto.

²³ En los manuscritos y ediciones impresas citamos por folios en los que “r” quiere decir “recto”, y “v” es “vuelto”.

²⁴ Tras la comparación de las recetas de friteletes y almujávenas, consideramos que se trata de un producto muy similar. Almujavena = Almojávana o almojábena: antiguamente (siglo XV), cierta torta que se amasaba con queso y otras cosas. (Valles Rojo, 2007. p. 393)

²⁵ (Pérez Samper, M^a A; Riera Melis, A. 2018)

como el “Miguel Ángel de la cocina”. Además, su obra, *Opera dell’arte del cucinare* publicada en el 1570, se califica hoy en día como un monumento de la cocina europea²⁶.

Domingo Hernández de Maceras fue un cocinero español que trabajó en diferentes oficios hasta llegar al cargo de cocinero en el Colegio Mayor de Oviedo en Salamanca. Se le conoce por la publicación en el año 1607 de su libro *Libro del arte de cozina*. En él se refleja el arte culinario español de los siglos XVI y XVII²⁷.

Francisco Martínez Motiño, más conocido como Montiño por un error de transcripción, fue un cocinero y escritor español del Siglo de Oro. Precisamente fue cocinero de Felipe III y Felipe IV. Puesto que consideraba que no existían libros por los que guiarse y había que confiar todo a la memoria, decidió publicar sus recetas²⁸.

Diego Granado Maldonado fue un cocinero español de comienzos del siglo XVII que sirvió a los Austrias. Se le conoce sobre todo por la publicación de uno de los primeros recetarios de la historia de la cocina de España, *Libro del arte de cocina* publicado en 1599²⁹. Son varios los investigadores que creen que algunas de las recetas incluidas en su obra han sido copiadas de los libros de Nola y Scappi³⁰.

Sobre Miguel de Baeza existe escasa información acerca de su vida privada y de la manera en que realizó su trabajo. Él se sentía vecino y nativo de Toledo, la ciudad de las tres culturas. Su recetario *Los quatro libros del arte de la confitería* tuvo una enorme repercusión en la época y a través de él pretendía conservar y transmitir los conocimientos de confitería³¹.

La razón por la que hemos seleccionado a estos autores es que han de considerarse los más influyentes en la cocina española de los siglos XVI y XVII. Se ha incluido también en la comparación el libro *Dell’arte de cucinare* de Bartolomeo Scappi, de origen italiano, porque tuvo una gran influencia en estos autores.

No obstante, a diferencia del *Manual de mugeres* y los demás recetarios manuscritos los libros de cocina sobre los que hemos elaborado la comparación estaban escritos por cocineros reconocidos. El motivo de esta comparación es observar si existe algún tipo de semejanza entre las recetas del cuaderno casero y las que describen los

²⁶ (Azcoytia, 2007)

²⁷ (Gómez Laguna, 2018)

²⁸ (Simón Palmer, 2018)

²⁹ (Allard Dromer, 2018)

³⁰ (Redondo Buey, 2014)

³¹ (García Gómez, 2018)

famosos cocineros, es decir, si este tipo de recetarios sirvieron de inspiración para los cocineros posteriores.

Después de la revisión de los libros de cocina solo se han encontrado 16 recetas que presentan el mismo nombre o uno similar a las contenidas en el *Manual*. A continuación, se expone una tabla (tabla 4) con las recetas coincidentes.

5.4. Análisis y comparación de las recetas

Los criterios para establecer el paralelismo entre los diversos platos siguen un orden: primero indicamos las recetas que presentan más coincidencias, luego las que son similares y finalmente las que solo tienen el título en común.

Choriços, *Manual de mugeres* (p. 53)

Carne de puerco magra e gorda picada, harina muy çernida, ajos mondados, clavos molidos, vino blanco, sal la que fuere menester. Massarlo todo con el vino e después de massado, dexarlo en un baso cubierto un día natural. Y después henchar las tripas de vaca o puerco, qual quisiéredes, desta massa e ponerlas a secar al humo.

Chorizos de puerco, Francisco Martínez Montaña, *El arte de cozina, pastelería, vizcochería y conservería* (f. 138rv)³²

Tomaras carne de puerco que sea mas magra que gorda, y echarla has en adobo de solo vino, y un poco de vinagre, y la carne ha de ser cortada en revanadas: el adobo ha de ser corto, no mas de quanto se cubra: saçonalo de especias, y sal, y estese en ello ventiquatro horas: y luego hinche los choriços, las tripas que sean un poco gordas, y passalos por agua coziendo. Estos se guardan todo el año, y se comen cozidos, y la vinagre ha de ser tan poca, que no se sienta despues al comer.

Comentario:

Para elaborar los chorizos las dos recetas se basan en el empleo de carne de puerco magra, especias, sal y vino. Una vez que tienen todo esto mezclado, finalmente rellenan las tripas de puerco con la mezcla. La principal diferencia se establece en que el proceso de elaboración en la primera se hace uso de harina mientras que en la segunda no. En esta última se añade vinagre. En el primer caso la técnica de conservación es el ahumado frente a la cocción del segundo.

³² Para todas las recetas de Francisco Martínez Montaña véase Martínez Montaña, 1611.

Recetas Manual de mugeres	Recetas semejantes de otros autores
Choriços (p. 53)	Choriços de puerco. Autor: Francisco Martínez Montiño. (f. 138rv)
Vizcochos (p. 57)	Bizcochos. Autor: Diego Granado. (f. 281r) Vizcochos de harina de trigo. Autor: Francisco Martínez Montiño.(f. 273r-274v) De los vizcochos altos. Autor: Miguel de Baeza. (pp. 129-130)
Olla morisca (p. 58)	Para hazer una olla podrida. Autor: Diego Granado. (f. 48rv) Olla podrida: Autor: Bartolomeo Scappi. (p.206) Como se ha de hazer una olla podrida. Autor: Domingo Hernández de Maceras. (p. 55) Una olla podrida en pastel. Autor: Francisco Martínez Montiño. (f. 100v-101v)
Buñuelos (p. 59)	Buñuelos diferentes. Autor: Diego Granado. (f. 296v)
Salsa para cozido y assado (p. 60)	Salseron para perdices o gallinas asadas. Autor: Ruperto de Nola. (f. 52rv) Salseron para perdices o gallinas asadas. Autor: Diego Granado. (f. 16r)
Ordiate para enfermos (p. 60)	Ordiate para dolientes. Autor: Ruperto de Nola. (f. 59v-60r) Hordiates para dolientes. Autor: Diego Granado. (f. 261rv)
Alcorças (p. 71)	De las alcorzas finas. Autor: Miguel de Baeza. (p. 133)
Conserva de alhague (p. 81)	Del alaxu fino. Autor: Miguel de Baeza. (p. 139)
Pasteles de membrillos (p. 82)	Para hazer pastelillos de membrillos. Autor: Diego Granado. (f.275v-276r)
Turrón (p. 84)	Del turrón fino. Autor: Miguel de Baeza. (pp. 136-137) Del turrón entrefino. Autor: Miguel de Baeza. (p. 138)
Caçuela de arroz (p. 84)	Arroz con caldo de carne. Autor: Ruperto de Nola. (f. 45r-46r) Para hazer escudilla de arroz con caldo de carne. Autor: Diego Granado. (f. 61v) Caçuela de arroz. Autor: Francisco Martínez Montiño. (f. 143v-144r)
Friteletes (p. 85)	Almojavanas de Quajada. Autor: Francisco Martínez Montiño. (f. 123v-123r) Buñuelos de queso fresco. Autor: Francisco Martínez Montiño. (ff. 124v-125r)
Ypocrás (p. 85)	Especias de Hypocras. Autor: Ruperto de Nola. (f. 25rv)
Duraznos en açúcar (p. 86)	Durazno cubierto. Autor: Diego Granado. (f. 278v) Duraznos. Autor: Francisco Martínez Montiño. (f. 289v)
Maçapanes (p. 86)	Maçapanes. Autor: Ruperto de Nola. (f. 77r-78r) De los maçapanes frisados finos. Autor: Miguel de Baeza. (pp. 119-121)
Como se blanquea el açúcar (p. 87)	Del modo de clarificar el açúcar. Autor: Miguel de Baeza. (pp. 30-31)

Tabla 4. Recetas de otros autores similares a las contenidas en el Manual de mugeres. Fuente: elaboración propia.

Alcorças³³, *Manual de mugeres* (p. 71)

Moler el açúcar y passalla por çedaço. E después de passada por el çedaço, echarla en un almirez limpio. Deshazer un poco de ámbar y almizque en agua de azahar, y deshazer el açúcar con aquella agua, echándole poco a poco del agua. Y desque esté hecha massa el açúcar, hazer las alcorças e cozerlas.

De las alcorzas finas, Miguel de Baeza, *Los quatro libros del arte de la confitería* (p. 133)³⁴

Si quisieren hazer alcorzas han de tomar desta pasta blanca y echarle almizcle y ámbar hasta que esté de un olor suave y confortativo, que ansí requiere que sea para hazer las alcorzas porque son aplicadas para el coraçon y para melancolía. Y por esta razón se requiere ser hechas por esta orden, y no se ha de envolver esta pasta blanca con pasta morena sino ha de yr por sí. Y tomar la dicha pasta y adelgazalla conforme al tamaño del molde que quisieren hazer el alcorza. Y ponerla encima del dicho molde y apretarla hasta que quede amoldada en las letras, o figura que tenga el molde. Y si es el molde quadrado cortarlo lo que sobrare del molde al justo para que quede proporcionada el alcorça y si es redondo también se ha de cortar a la redonda.

Comentario:

Ambas preparaciones utilizan azúcar, agua de azahar, ámbar y almizcle como ingredientes principales. En el proceso de elaboración se pasa el azúcar por un cedazo o tamiz de seda, como es el caso de la segunda receta, mientras que aparte se mezcla el agua de azahar con el ámbar y el almizcle. Finalmente se hecha esta mezcla poco a poco en el azúcar y se obtiene la masa para crear la pasta.

Miguel de Baeza primero mezcla el azúcar con goma de almendro y a continuación echa el agua. Al resultado de esto lo llamo pasta blanca, e indica que si se emplea para hacer alcorzas conviene deshacer dicha goma con agua de azahar y echar una clara de huevo para cada onza de goma.

Pasteles de membrillos, *Manual de mugeres* (p. 82)

Tomar los membrillos los más lisos que allardes, y mondarlos, y hazerles un agujero como un real desde el peçón hasta el otro cabo, y sacarle las pepitas. Y henchir

³³ Para este término y para el resto del léxico culinario véase el glosario del anexo.

³⁴ Para todas las recetas de Miguel de Baeza véase Baeza, 2014.

el agua de açúcar, y canela y manteca de vacas, tanto de uno como de otro. Y tapar el agujero con manteca de vacas. Y poner en cada membrillo una dozena de clavos enteros. Y poner en cada pastel tres o quatro membrillos, y lo bazío del pastel henchirlo de hiemas de huevos; y tapar el pastel y cozerlo en el horno. La massa del pastel será massada con manteca de vacas fresca.

Para hazer pastelillos de membrillos, Diego Granado, *Libro del arte de cocina* (ff.275v-276r)³⁵

Tómense los membrillos, y haganse medio assar en el assador, embultos en el papel untado con manteca de vacas, saquenle despues con destreza con un cuchillo el coraçon, y limpienle por de fuera, quitandole la corteza, y hinchale el vazío del membrillo con cañas de vaca, ò manteca, açucar, y canela, y con un clavo entero, y tengase la caxa del pastel hecha de la flor de harina, y manteca de vacas, y yemas de huevos, la qual caxa sea proporcionada, segun el membrillo, y pongase dentro el membrillo, y hagase cozer al horno, y en estando cozido se podra servir caliente, ò frio. Podrianse tambien poner los membrillos crudos en la caxa cortados, y algunas vezes con passas de sol. Desta manera se puede hazer de toda suerte de pescados, y mançanas crudas, sacandoles los interiores por la parte de la flor.

Comentario:

La receta que aparece en el *Manual* y la que describe Diego Granado son muy similares. El proceso de elaboración de los pastelillos consiste en sacar el tito de los membrillos y rellenar estos con azúcar, canela y manteca de vaca básicamente, también se añaden clavos al membrillo. Luego, la masa del pastel se hace con las yemas de huevo y manteca de vaca. Y por último los membrillos se colocan dentro de la masa del pastel y al horno. El plato elaborado por el cocinero contiene una descripción más detallada.

Turrón, *Manual de mugeres* (p. 84)

Para cada libra de miel una clara de huevo muy batida y junta con la miel. Y batida mucho, dexarla reposar un día. Y al otro día, cozer la miel meneándola siempre sin parar hasta que esté muy cozida. Ver se ha si está cozida desta manera: hechad una gota de miel en una escudilla de agua fría, y si después d'estar fría se desmenuza, es cozida y si no, no. Y como esté cozida, echad dentro piñones, o almendras, o abellanas tostadas y

³⁵ Para todas las recetas de Diego Granado véase Granado, 1614.

mondadas. Y esté un poco al fuego. Y luego quitadlo, y hazé piñas o tajadas, lo que más quisiéredes, dello.

Del turrón fino, Miguel de Baeza, *Los quatro libros del arte de la confitería* (pp. 136-137)

El turrón fino se haze para la Pasqua de Navidad y de los Reyes. Y esto se haze tan solo con miel y almendra, y esta miel ha de ser la mejor que se pudiere hallar. Y tomando la miel y callentándola al fuego, y luego por un cedazo de cerda colallo en un perol. Y ha de estar el perol sobre un brasero sobre unas trébedes o piedras, y un palote que tenga una pala abaxo del ancho de un palmo, y en lo alto del palote hecha una sortija del mismo anchor de el asta del palote y ha de estar la sortija clavada encima de un perol a una viga o pared. Y lo yrás vatiendo sin lumbre hasta que no se pueda rodear. Y luego tomarás claras de guevos y vatillas con una cuchara hasta que estén muy blancas, que no pueda ser mas, y echarlas en la miel. Y vatir la miel muy bien, y luego pondrás carbón encendido devajo moderado, y vatirlo sin parar hasta que esté muy blanco. Y para tomar el punto tomarás [en] una vasija o caço un poco de agua fría y clara, y mojarás el dedo en el agua, y luego mojar el dedo en la miel, y mirar que quiebre, y entonces estará bueno. Y teniendo punto lo echarás la fruta y para cada libra de miel otra de fruta. Y ha de ser almendra de Valencia pelada y tostada de suerte que no se queme, que salga blanca. Y dello lo machacarás y quebrarás en un mortero, y rebolver bien la fruta en la miel, y luego lo podrás encajar en las hormas de madera, o cajas con sus obleas, por ambas partes, y dejarlo enfriar encima de unas tablas. Y esta es la orden.

Comentario:

Las recetas de turrón fino y turrón entrefino que aparecen en el libro de cocina de Miguel de Baeza son similares a la del turrón de nuestro manuscrito. Los únicos ingredientes que se utilizan son la miel, las claras de huevos y los frutos secos (almendras o piñones en este caso). La manera de hacer el turrón consiste en batir muy bien la miel con las claras de huevo hasta que alcance un color bastante claro y ponerlo a cocer el suficiente tiempo hasta que alcance su punto de cocción. En todas las recetas se describe cómo comprobar si se ha alcanzado ese punto, esto es, añadir un poco de miel a agua fría y comprobar si se desmenuza. Si esto ocurre es que está lo suficientemente cocido como para poder echar finalmente los frutos secos y mezclarlo todo bien. Una vez más las recetas del cocinero son más completas y precisas que la del *Manual de mugeres* y difieren con él en que Baeza cuele la miel después de cocerla por un cedazo de cerda.

El *Manual* contiene una receta con el singular título de “olla morisca” que probablemente hace referencia al origen “morisco”, es decir, de musulmanes conversos. El uso de cabrón o carnero y la ausencia de cerdo ratifica este nombre. Puede que esté en el origen de la famosa “olla podrida”.

Olla morisca *Manual de mugeres* (p. 58)

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

Comentario:

Después de la lectura de todas las recetas que se pueden asemejar a la olla morisca (la olla podrida en los libros de cocina de Granado, Scappi, Hernández de Maceras y Montaña) he observado que más o menos la olla morisca es similar a la olla podrida, exceptuando que esta última presenta muchos más ingredientes, entre ellos la carne y derivados del cerdo, vaca, perdices, gallinas, etc. En cambio, la olla morisca solo contiene cabrón o carnero. Es cierto también que esta preparación se elaborará con mayor o menor número de ingredientes diferentes según el gusto de cada cocinero. Conviene señalar que se trata de un plato típico de invierno.

Los españoles denominaron a este plato olla podrida porque se preparaba, en la mayoría de los casos, en una vasija de barro que se llamaba olla, y podrida porque así se denominaba a varios ingredientes bien cocidos. Algunos consideran que en realidad quería decir “poderida” en el sentido de que necesitaba muchos ingredientes. Es el plato español por excelencia, y en el que confluyen aportaciones de la cultura judía, musulmana y cristiana. Se trata del actual cocido de garbanzos o cocido castellano³⁶. Creemos que la olla morisca recogida en el *Manual de mugeres* puede ser su antecedente.

³⁶ (Scappi, Bartolomeo. 2004. *Del Arte de Cocinar*. p. 26)

Salsa para cozido y assado *Manual de mugeres* (p. 60)

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

Salseron para perdices o gallinas asadas, Ruperto de Nola, *Libro de Guisados, manjares y potajes* (f. 52rv)³⁷

Majaras almendras que esten limpias mondadas y blancas, y desatarlas con zumo de granadas agrias y despues echar açúcar en un mortero polvorizado, y canela, y gengibre: porque su color y sabor quiere tirar quasi a canela, y no hay necesidad de passar por ningun cedaço.

Salseron para perdices o gallinas asadas, Diego Granado, *Libro del arte de cocina* (f.16r)

Majar almendras que esten limpias, mondadas, blancas, dessatarlas con çumo de granadas agrías, despues echar açucar en el mortero polvorizado, y canela y gengibre, porque su color y sabor quiere tirar casi a canela, no ay necesidad de passarla por ningún cedaço.

Comentario:

La similitud entre estas 3 recetas es muy notoria. Además, se puede observar que la preparación de Diego Granado es exactamente igual a la de Ruperto Nola, de donde se deduce lo que muchos autores como Francisco Martínez Montíño, Santiago Gómez de Laguna, Néstor Luján y una profesora italiana llamada Laura Guidotti indican: Diego Granado plagia a Ruperto de Nola. La única diferencia de estos dos platos con la receta del *Manual de mugeres* es que no utilizan el pan ni emplean caldo, y no existe necesidad de pasarlo por ningún cedazo.

Ordiate para enfermos *Manual de mugeres* (p. 60)

Para hazer una escudilla de ordiate tomá tanta çebada majada e mondada quanta un puño. Cuezla en agua hasta que se deshaga. Hazé tanta leche de almendras quanta media escudilla, y juntá con el caldo de pollo de agua segund el médico hordenare. Majad la çebada cozida, y desatadla con la leche y caldo, y coladla por un lienço claro. Y colada,

³⁷ Para todas las recetas de Ruperto de Nola véase Nola, 1568.

poned con aquel caldo un poco de açúcar. Y cueza conforme a la voluntad del enfermo: espeso o claro como más lo quisiere comer.

Ordiate para dolientes, Ruperto de Nola, *Libro de Guisados, manjares y potajes* (ff. 59v-60r)

La cevada tomaras, y cozerla has o parte de tarde según la cantidad que quisieren hazer. Despues tomar una polla o pollo, y quebrantarle los huessos, y despues hazer hervir una olla con agua que sea limpia, y medidamente, de manera que quando echares su polla o pollo haz que solamente lo cubra el agua y si es poca o fuerça le havras o echar mas agua si la polla es mayor, y es menester que cueza mas, y haz que cuezça, o hierva siempre y que nunca pierda el hervor, y no le echas sal hasta la postre que conozcas que no hay mas de una escudilla de caldo: porque sera mas sabroso, y hecho esto desque haya cenado el paciente, tomaras unas pocas de almendras mondadas, y majalas con un poco de lo blanco de la polla en un mortero, y destemplarlas con el caldo de pollo o polla, y desque lo hayas pasado, por esta leche en una ollica, y si le quieres echar un poquito de almidón lo puedes echar juntamente con la leche, y despues tomar la cevada, o ordio desque sea cozido, y tomar un cañamazo que no sea muy ralo, y poner en el aquel ordio, o cevada, y apretar muy bien el cañamazo: de manera que salga todo el licor de la cevada, despues tomar aquella leche que sacaste, y passarla por un cedaço, de manera que passe aquel poco de almidón, despues tornar lo todo a passar, la cevada y todo, y haz que sea un poco claro o ralillo; porque en reposándole esa noche tornara espeso, y esto quiero yo ahora decir que cueza de parte de noche con açúcar y en la mañana quando el paciente lo hoviere de tomar hazlo hervir un poco, y desque lo quiera tomar ha de ser una hora antes del día: y duerma sobrello un rat, y hazer le ha mucho puecho, y desque le dieres este ordiate, echar sobre la escudilla un poco de açúcar, y sino quieres, echar almidón no lo echas que no va en ello nada.

Hordiates para dolientes, Diego Granado, *Libro del arte de cocina* (ff. 261v-262r)

La cevada la tomaras, y cozerla has de parte de tarde, segun la cantidad que quisieres hazer, despues tomar una polla, o pollo, y quebrantarle los huessos, y despues hazer hervir una olla con agua que sea limpia, y medidamente, de manera que quando achares la polla o pollo, haz que solamente la cubra el agua, y si es poca la fuerça, le echaras mas agua, y si la polla es mayor, es menester que cueza mas, y haz que cueza, o hierva siempre, y que nunca pierda el hervor, y no le echas sal hasta la postre, que no aya

mas de una escudilla de caldo, porque sera mas sabroso, y hecho esto despues que aya cenado el doliente, tomaras unas pocas de almendras mondadas, y majarlas has con un poco de blanco de la polla en un mortero, y destemparlo has con el caldo de la polla, o pollo, y desde lo ayas pasado pon esta leche en una ollica, y si le quieres echar un poco de almidón lo puedes echar con la leche, y despues tomar la cevada, o hordio, desde sea cozido, y tomar un cañamazo, que no sea muy ralo, y poner en el aquel hordio, y cevada, y apretar muy bien el cañamazo de manera que salga todo el licor de la cevada despues tomar aquella leche que sacaste, y passarla por un cedaço, de manera que passe aquel poco de almidon, y despues tonarla toda a passar la cevada, y haz que sea un poco ralo, porque en repasandole en la noche, tornara espesso, y esto quiero yo ahora decir que cueza de parte de noche con açucar, y en la mañana quando el paciente lo huviere de tomar, hazlo hervir un poco, y de que lo quiera tomar, ha de ser una hora antes del dia, y duerma sobre ello un rato, y hazerle ha mucho provecho, y de que le dieres este hordiate, haz echar sobre la escudilla un poco de açucar, y sino quiere echar almidon, no lo echas, que no va en ello nada.

Comentario:

El hordiate era una bebida hecha a base de cebada cocida, que primero se usó como medicina y luego, mezclada con azúcar, como refresco. Como medicina, el hordiate era usado frío para refrescar y alimentar a los enfermos. La horchata³⁸ es su descendiente. Ambos reciben su nombre del latín *hordeata* “hecho con cebada”³⁹.

En las 3 recetas aparece en el título la palabra enfermos o dolientes, que viene a significar lo mismo, por lo que estarían destinadas a aliviar. En estas preparaciones se emplean los mismos ingredientes (cebada, almendras, leche, caldo de pollo y azúcar) con excepción de que Nola y Granada añaden almidón. Este último ingrediente se echa al gusto, por lo que no es importante en la receta. Además, se puede observar una vez más que prácticamente la receta de Granada es una copia de la de Nola.

Conviene señalar que medicina y cocina estaban estrechamente relacionadas en esa época. Es habitual encontrar en los tratados médicos alusiones al hordiate, al mazapán o al agua de cebada, incluso se encuentran recetas para su elaboración. Siguiendo la tradición dietética hipocrática, medicamento y alimento a veces eran sinónimos⁴⁰.

³⁸ Horchata: bebida hecha con chufas u otros frutos, machacados, exprimidos y mezclados con agua y azúcar (DRAE).

³⁹ (Vega Pérez, 2019)

⁴⁰ (Pérez Ibáñez, Recio Muñoz, en prensa)

Conserva de alhague *Manual de mugeres* (p. 81)

Masaar harina muy çernida y con azeite y agua. Y dexar la massa algo dura y sobarla mucho. Y hecha tortas delgadas cozerlas mucho, que se puedan moler; y molerlas y çernerlas. E luego tomar un celemín de nuezes mondadas y muy limpias, y dos libras de almendras mondadas y tostadas. Y entremajadas las nuezes y almendras, juntarlas. Poner un açumbre de miel al fuego bien medida, y la mejor que halláredes, espumarla y tornarla al fuego. Y quando suba la miel, hechar las nuezes y almendras dentro. Y cuezan hasta que esté la miel cozida. y como lo esté, quitarlo del fuego y poner con ello medio çelemín raído de aquella harina de las tortas, y menearlo mucho. Y luego échenle media onça de clavos y otra media de canela, y dos nuezes d'espeçias, molido todo. Y tórnenlo a meçer mucho. Y luego háganlo tortas o pónganlo en caxas, como quisieren más.

Memoria de como se haze el alaxur, *Livro de receitas de pivetes, pastilhas elvvas perfumadas y conservas* (BNE, ms. 1462) (f. 33v)

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

Del alaxu fino, Miguel de Baeza, *Los quatro libros del arte de la confitería* (p. 139)

El alaxu es muy provechoso para las paridas y para el dolor de estómago. Y es cosa muy caliente. Y esto se haze de miel muy buena, tomando la miel y ponella en el fuego, y de que esté bien caliente, colarlo por un cedazo de cerdas, y bolverlo al fuego. Y espumarlo toda la viscosidad y meneallo con un palote sin parar como vaya cociendo. Y para tomar el punto tomarás un plato y en el envés del plato echarás con el palote unas gotas, y ponerlas a enfriar. Y en despegándose del palote está bueno, y luego quitarlo. Y echarás canela molida, y jengibre, y clavos, y madre de clavos y pimienta. Y rebolvello muy bien con la fruta como tengo dicho. Y luego lo yrás echando en unas caxas, o arillos, y hinchendo cada caxa polvorealla con canela por encima. Y esta es la orden.

Comentario:

Como ya indica la editora del *Manual*⁴¹, el alhague podría ser el “alajú” que es básicamente una pasta hecha de almendras, nueces, pan rallado y tostado, y especia fina,

⁴¹ La editora indica que el alhague pudiera tratarse del “alajú” en una nota en la p.81.

unido todo con miel muy subida de punto. Teniendo en cuenta esto, ambas recetas son muy parecidas, el producto final sería el mismo. Los ingredientes que presentan los dos platos son almendras, nueces, canela y miel, pero se diferencian en que la primera indica utilizar harina con agua y aceite y describe de forma más precisa el proceso de elaboración. La receta del manuscrito BNE, ms.1462 añade el empleo de huevos y bizcocho⁴².

El término conserva alude a la composición que se hace de alguna fruta con azúcar o miel, poniéndola en punto para que se conserve⁴³.

Caçuela de arroz *Manual de mugeres* (p. 84)

Pondréis en una caçuela arroz y queso rallado, que sea muy bueno, y sal; y rebolbello todo muy bien. Y luego pondréis con ello el caldo que os parecerá que basta, será el caldo de carne gruesa. Y pondréis ençima la carne que quisiéredes, e cozerá en el horno. Y cuando esté casi cozida, sacadla y poné ençima de todo tajadas de queso fresco, y hiemas de huevos y espeçias. Y luego torne al horno y acabe de cozer. Y como sea cozida, haréis platos o escudillas dellos, qual más quisiéredes.

Arroz con caldo de carne Ruperto de Nola, *Libro de Guisados, manjares y potajes* (ff. 45r-46r)

Has de tomar arroz y hazerlo lavar con agua fria tres o quatro vezes, o con agua tibia: y desque sea bien lavado, ponerlo a enxagar en un tajadero de palo al sol, o si no lo hay, cerca del fuego: y quando fuere enxuto limpiarlo bien de las piedras y suziedad: despues poner una olla muy limpia al fuego con calde (sic) y carne que sea grueso, y bueno de sal, y ponlo al fuego, y quando començare a hervir el caldo echa el arroz en la olla: y desque el arroz sea mas de medio cozido, echa la leche de cabras o de ovejas, y a falta de esto echarle leche de almendras, y cueza todo en la olla, meneandolo de quando a quando porque no se pegue en la olla, o se quemee con un cucharon, y desque cozido quitarlo del fuego, y poner la olla bien cubierta dentro de una espuerta o cesta de salvados, y dexarlo allí reposar un rato que sea espacio de una ora o alomenos media, despues tomar yemas de huevos, y batirlas bien quando quisieres hazer escudillas y echallos en la olla

⁴² Con el término “bizcocho” se alude aquí a un tipo de pan sin levadura que se cocía dos veces, de ahí su etimología *bis coctus* “dos veces cocido”. Este tipo de bizcochos conocidos también como galletas náuticas marinas se llevaban en las expediciones navales porque se conservaban durante mucho tiempo.

⁴³ Sobre las conservas en este tipo de recetas véase Criado Vega, 2020.

mezclandolos con el arroz, y dandoles algunas bueltas con el cucharon, despues hazer escudillas, y echar sobre cada una açucar y canela.

Para hazer escudilla de arroz con caldo de carne, Diego Granado, *Libro del arte de cocina* (f. 61v)

Tomele el arroz bueno, y bien limpio, y pongale en un vaso con tanto caldo que lo cubra, y esté el caldo que frio, y quando el arroz se avra consumido la una parte del caldo, echese mas caldo con rellenos de menudo amarillos para darle sabor, y en estando cozido se cuajara con huevos batidos, queso rallado, pimienta, canela, y açafrán. Pero si quisieres servirlo simplemente sin cuajarlo, pongasele solamente queso, açucar, y canela y un poco de caldo gordo por encima.

Comentario:

La receta del *Manual de mugeres* muestra una gran similitud con la que describe Ruperto de Nola. Los dos platos incluyen arroz, sal, caldo de carne gruesa, carne y yemas de huevo. La diferencia está en que la receta del *Manual* emplea queso rallado y queso fresco y la del conocido autor utiliza leche de cabra o de oveja. El proceso de elaboración es igual: echar en la olla o cazuela el arroz con el caldo, la sal y la carne y cuando haya terminado de cocer todo añadir las yemas de huevo. La receta de Granado se llega a parecer también, salvo que no hace uso de la sal y añade rellenos de menudo amarillos⁴⁴.

Friteletes *Manual de mugeres* (p. 85)

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

Comentario:

Las almojábanas y la receta de buñuelos de Montañó es lo más semejante que hemos encontrado respecto a los friteletes. Todas las recetas tienen presente en su elaboración el queso fresco, la harina y el huevo. No obstante, cada uno emplea otros ingredientes: para los friteletes se utiliza azúcar, agua de rosas y manteca de cerdo. Nótese que el agua de rosas es un ingrediente habitual en la repostería de Al-Andalus⁴⁵ y de nuevo vemos la presencia de su legado en el *Manual de mugeres*. En cambio, para las almojábanas se usa almíbar, hierbabuena y suero y para los buñuelos almíbar, miel,

⁴⁴ La de Montañó es la que más difiere, añade pan rallado, manteca de vaca y no emplea ni sal ni caldo de carne.

⁴⁵ (García Sánchez, 1995)

manteca y canela. Son semejantes por los ingredientes principales que utilizan y por el proceso de elaboración: primero, amasan el queso con harina y quitan los grumos que se forman y lo pasan por huevo. Después lo fríen en una sartén con manteca y finalmente añaden el resto de los ingredientes según el gusto personal. Las variantes de los nombres de los dulces son muy habituales incluso hoy día.

Ypocrás *Manual de mugeres* (p. 85)

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

Espicias de Hypocras, Ruperto de Nola, *Libro de Guisados, manjares y potajes* (f. 25rv)

Canela cinco partes, clavos tres partes, gengibre una parte, la mitad del vino ha de ser blanco y la mitad tinto, y para un açumbre seis onças de açucar, mezclarlo todo, y echarlo en una ollica vedriada, y darle un hervor quanto alce el hervor no mas, colarlo por su manga tantas vezes hasta que salga claro.

Para azer vino procas para un cantaro *Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adobos de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades* (BNE, ms. 6058) (f. 80r-80v)

Tomaran quatro onças de canela que sea fina y picarlan muy bien como arina pasada por cedaço y después tomaran ocho libras de açucar roxo que sea meloso un poco y pornan el dicho açucar con un poco vino al fuego para que se desaga y que de dos ervores sacarloan del fuego y dexarloan refriar ata queste tibio y después tomarán una mitat del vino y la mitat de las salsas y la mitat del vino y echarlo an en su mangueta de lienço que sea nueva y detela rápida y pasarloan y el vino a de ser blanco y tinto y que tenga ardendor.

Comentario:

El hipocrás era una bebida tradicional que consistía en vino endulzado y especiado. Se consumía como bebida de placer y bebida reconfortante. Como es lógico, todas las recetas incluyen vino que podía ser blanco o tinto, pero difieren en la cantidad y en las especias que echaban. La canela y el azúcar están presentes en todas las recetas. Sin embargo, en nuestro *Manual* se añade también almizcle y Nola le echa clavos y jengibre a mayores. Todos coinciden en colarlo con una manga para evitar cualquier

grumo o poso. Cada uno lo recomienda a su propio gusto, siendo la base de la receta la misma.

Duraznos en azúcar, *Manual de mugeres* (p. 86)

Tomar los duraznos no muy maduros, y mondallos y sacarles el hueso de manera que quede el durazno entero. Y poner el azúcar al fuego a clarificar. Y mientras el azúcar se clarifica, poner los duraznos en agua fría. Y después de clarificado y espumado sacar los duraznos y, enxutos del agua muy bien, echarlos en el azúcar. Y poner el azúcar al fuego, y cueza a fuego manso hasta qu'estén bien cozidos, que se verá tomando un punterol y punzándolos; si el punterol passare, están cozidos. Y comosean cozidos, sacarlos del azúcar uno a uno. Y puestos en sus platos, ponerlos al sol hasta que se sequen. Y como sean secos, tornar a clarificar azúcar en punto alto, y poner en él un poco de almizque. Y como sea el azúcar clarificado, passarlos uno a uno por él con un tenedor; y tornarlos a los platos. Y secarlos al sol y, desque secos, guardarlos.

Durazno cubierto, Diego Granado, *Libro del arte de cocina* (f. 278v)

Ha de ser el durazno gordo, y bien maduro, y quitarle el hueso, de manera que quede entero, y mondarle la cascara y lavarlos, y echarlos en un tarro, y tener el azúcar clarificado y tibio, y echarlo dentro. Y al tercero dia calentarlos, y al prosteto dia acabarlos de cozer, y han de andar nueve días en los almivares, y estando cozidos, dexarlos secar y tener el azúcar a punto, y passarlos por el, y tener ambar, y almizcle, y echarlo en el azúcar, y dexarlos secar.

Comentario:

Las dos recetas de duraznos son el equivalente a lo que en la actualidad denominamos duraznos en almíbar. El durazno cubierto que describe Granado es la receta más parecida a los duraznos en azúcar que ofrece el *Manual*. Ambas recetas hacen uso de azúcar, agua y almizcle, aunque el cocinero añada también ámbar. Los pasos a seguir son muy sencillos: primero, limpiar y lavar bien el durazno (quitando su hueso); segundo, poner el agua a calentar y añadir azúcar (dar hervores suaves); tercero, introducir esta mezcla en el durazno y después sacarlo y dejarlo calentar y finalmente volver a cocer añadiendo almizcle. Este último paso algunos cocineros lo repiten varias veces, incluso 9.

Hemos comparado esta receta con la del manuscrito 6058 y la de Montaña y hemos comprobado que no son tan semejantes. En la primera aparecen las claras de huevo junto con el azúcar y no se hace uso del almizcle, al igual que en la de Montaña.

Maçapanes, *Manual de mugeres* (p. 86)

Tanto açúcar como almendras. Poner el açúcar al fuego con agua de azahar. Y desde que haya dado dos o tres hervores, baxarlo y clarificarlo con su clara de huevo. Y tornar lo luego a cozer hasta que se pare como miel; y baxarlo y dexarlo resfrír. Y como esté frío, echar las almendras majadas dentro. Y antes que se acabe de resfrír, amasarlo todo muy bien. Y hazer los maçapanes, y ponerles por çima su cara de açúcar molido y llevarlos al horno.

Recepta para hazer maçapanes, *Receptas experimentadas para diversas cosas* (BNE, ms. 2019) (f. 11r)

Tomar una libra de açúcar y otra de almendras y tomar el açúcar y hecharla en un caço y después tomar una escudilla de agua y echarla en el açúcar y tomar un huevo batido y echárselo y que no este muy subido de punto y despues colallo y, mientras que el açúcar se clarifica, majar las almendras, que no estén muy majadas, y calentar el açúcar y echarlas dentro y batirlas muy bien hasta que se despegue del caço y despues batir tres claras de huevos y assi como sale caliente echárselas y menéalas muy bien y despues sacarlos y echarlos en sus obleas del tamaño que son menester y después embiarlas al horno.

Comentario:

De las 3 recetas de mazapanes que he comparado con la propia del *Manual* considero que la que más semejanza tiene es la que contiene el manuscrito 2019 y por ello la transcribo aquí. Los ingredientes principales son agua o agua de azahar, azúcar, huevo o clara de huevo y almendras. El proceso de elaboración es rápido y fácil: mezclar el azúcar con el agua y después batir bien con las claras de huevo. Cuando esté terminada esta mezcla añadir las almendras previamente machacadas y volver a mezclar todo bien y por último hacer los mazapanes y meter al horno. En el manuscrito 2019 la mezcla de azúcar se cuela.

Las otras dos recetas difieren más. Nola no utiliza los huevos ni claras de huevo y Baeza realiza una descripción ligeramente más complicada del plato.

6. CONCLUSIONES

En la época Moderna las artes culinarias eran mayoritariamente una práctica doméstica, pero también profesional. Y solo determinadas veces esta actividad cotidiana quedó reflejada por escrito, siendo aún menos habitual que estos textos de cocina fuesen publicados como libros.

El estudio de las recetas de cocina del *Manual* nos ayuda a conocer los ingredientes y los utensilios más comunes del momento histórico. Entre las preparaciones que encontramos en el manual es muy frecuente el uso de azúcar, miel, canela, sal, frutos secos y huevos o claras de huevo. Esto va unido a la gran presencia de recetas de dulces que destacan notablemente sobre el resto de los platos, pues este tipo de elaboraciones hacen más acopio de esos ingredientes. Todo esto es debido, en parte, a que las mujeres de clases privilegiadas preparaban convites en los que se reunían entre ellas y consumían y hacían intercambio de esas recetas de dulces. Por ello, son más escasos los primeros y segundos platos de carne, pescado, legumbre, pasta y verdura a los que estamos acostumbrados. Por otro lado, los ingredientes nos indican que se trata de una cocina de élite y de un nivel socio-económico elevado, pues se utilizan especias como el clavo o la canela que eran excesivamente caras, carne de capón y pollo (muy caro), carnero (el preferido de la Edad Media, pero también caro), productos que en la actualidad son asequibles como el arroz o el azúcar pero que entonces constituían un alimento de lujo. Es por ello por lo que también se usa la miel para endulzar sus platos o para conservar fruta. Algo muy original y propio de este recetario es que algunos de esos ingredientes son elementos muy característicos de la cocina andalusí como el agua de rosas, platos típicos como la olla morisca, dulces como buñuelos, hojaldres o mazapanes, además del empleo de muchas especias, algo muy representativo de esa cultura. Téngase en cuenta que su fecha de composición es muy próxima a la expulsión de los musulmanes de la Península, el 1492.

Las frutas que aparecen no son las que solemos comer actualmente como la manzana, la naranja o la pera. En este caso se registra la granada, el membrillo y el durazno. Estos dos últimos se hallan en más de una receta del manuscrito, seguramente por su sabor dulce y, sobre todo, por su buena conservación. Además, debido a su contenido en pectina son muy útiles y frecuentes en la elaboración de conservas, como mermeladas y confituras. Puesto que las frutas son productos de temporada una manera de poder disfrutar de ellas todo el año, y no tirar el excedente que las mujeres tenían en sus casas una vez estuviese malo, era a través de la elaboración de conservas.

Los utensilios de cocina empelados en la elaboración de las diferentes recetas son propios del momento histórico que acontece: almirez, almofia, cazuela, cedazo, escudilla, horno, lebrillo, manga, mortero, olla, sartén, etc. Predominan el cedazo para colar algunas preparaciones y eliminar los grumos, la sartén para freír y el horno junto con la cazuela y olla para cocer los alimentos. Para la elaboración de dulces era habitual las técnicas de fritura y cocido al horno, aunque se registran también otro tipo de métodos: majar (uno de los más importantes de la época, “la era del majado”), cerner, espumar y mecer.

Desde el punto de vista dietético la mayoría de las recetas no son saludables, muchas de ellas son dulces que incluyen una elevada cantidad de azúcar añadido o son platos que contienen multitud de productos cárnicos con un elevado aporte de grasas. Se trata de preparaciones poco equilibradas y poco sanas donde destaca la ausencia de verduras y hortalizas, grupo de alimentos que debe estar presente en toda comida principal. Esto se explica porque la cocina medieval y moderna guardaba estrecha relación con la medicina hipocrática-galénica en la que las verduras y las hortalizas eran muy poco valoradas.

Cabe destacar que varias de las recetas han llegado hasta la cocina actual bajo el mismo nombre (mazapanes, buñuelos, bizcochos), aunque en cierta manera refinadas. En cambio, otras han cambiado de nombre, pero los ingredientes siguen siendo parecidos (la olla morisca/olla podrida y el actual cocido) o guardan cierta semejanza (el ordiate para enfermos/la horchata, los ingredientes básicos son los mismos, pero se ha eliminado el caldo de pollo). Otros, por su parte, han desaparecido por completo, como el hipocrás. Con todo, conviene señalar que las bebidas especiadas, como el vermouthe, se han vuelto a poner de moda.

La cocina que reflejan las fuentes manuscritas y los libros de cocina analizados muestran muchas semejanzas con respecto al manuscrito de la Biblioteca de Parma. Entre las recetas que han sido comparadas existen similitudes en cuanto a los ingredientes, el método de elaboración, los instrumentos empleados e incluso algunas reciben el mismo nombre. De todas las obras consultadas las que guardan más relación con el *Manual de mugeres* son las de Ruperto de Nola y Miguel de Baeza. Algunas de esas recetas son: “salseron para perdices o gallinas asadas” de Nola, muy similar a “salsa para cozido y assado” que aparece en nuestro manuscrito (los ingredientes son prácticamente los mismos: almendras mondadas, granadas agrias, canela, jengibre, azúcar); el “turrón fino” tanto de Miguel de Baeza como el del *Manual* guardan grandes semejanzas tanto en los ingredientes (en ambas: miel, claras de huevo y frutos secos) como en el proceso de

elaboración; en el “ordiate para dolientes” de Nola hay similitudes con respecto a nuestro “ordiate para enfermos” del manuscrito (ambos destinados a aliviar el dolor a través de los mismos alimentos: cebada, almendras, leche, caldo de pollo y azúcar). Esto puede explicarse por varias razones: primero, se trata de textos coetáneos y segundo, vemos que la repostería ocupa un lugar destacado en el *Manual de mugeres* y el libro de Miguel de Baeza se dedica de manera exclusiva a ello.

No obstante, se constatan también diferencias, en los libros de cocina las recetas están establecidas según un orden, muchos autores las sitúan por capítulos y apartados y en cambio, en nuestro manuscrito las recetas de cocina aparecen totalmente mezcladas con las de estética, salud e higiene. Por ejemplo, Ruperto de Nola establece el siguiente orden: de dar de beber, de salsas, de manjares, de potajes, de broetes, para dolientes, frutas de sartén, viandas de cuaresma, y como él el resto de cocineros. Asimismo, las recetas de estos libros son mucho más técnicas, la descripción es más profusa y la variedad de alimentos es más amplia, pues aparecen numerosos platos de pescado o de verdura que están ausentes en el *Manual de mugeres*. Al fin y al cabo eran cocineros que servían a los estamentos más privilegiados, reyes y papas, frente a la cocina que muestra el *Manual de mugeres*, más propia del día a día, propia de las clases elevadas, pero más sencilla y humilde que la que existía en la corte.

Se evidencia, asimismo, que, por lo general no hay una dependencia textual total entre las recetas del *Manual de mugeres* y los libros de cocina posteriores. Se trata de recetas semejantes porque el proceso de elaboración y los ingredientes pertenecen a un período similar, por lo que podemos ratificar que este tipo de tratados quedaban circunscritos al ámbito familiar y a la transmisión oral. En cambio, entre las obras de los cocineros la dependencia es más notable, especialmente en el caso de Diego Granado, quien como hemos visto en algunas preparaciones como “salsaron para perdices o gallinas asadas” y “ordiate para dolientes”, plagia a Ruperto de Nola y a Bartolomeo Scappi.

Las preocupaciones que tenían las mujeres en la Edad Moderna siguen estando presentes en nuestros días, principalmente la belleza, la salud y la cocina, aunque ahora también se han extendido al género masculino. En un intento de acercar el pasado a nuestro presente, podríamos decir que las revistas de belleza y moda, a veces de escaso contenido de rigor científico, cumplen la función que desempeñaron los antiguos recetarios femeninos manuscritos: lectura de recreo y ocio sujeta a la moda y a la estética del momento. A veces, el pasado sigue siendo un espejo de nuestro presente.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abad Zardoya, Carmen. (2010). “Herramientas curiosas para cosas particulares y extraordinarias”. En: F. Adrià i Acosta; I. Moyano Andrés; M. Simón Palmer, coords. *La cocina en su tinta*. España: Ministerio de Cultura, Biblioteca Nacional.
- Allard Dromer, Jeanne. (2018). *Diego Granado Maldonado*. Real Academia de la Historia. Diccionario Biográfico electrónico. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/97563/diego-granado-maldonado> [última consulta 26-3-2020].
- Apicio. 1987. *Cocina Romana*, (B. Pastor Artigues, ed.). Madrid: Editorial Coloquio.
- Azcoytia, Carlos. (2007). Biografía de Bartolomeo Scappi: Cocinero del Papa Pío V y autor de Opera. Disponible en: <https://www.historiacocina.com/gourmets/articulos/scappi.htm> [última consulta 16-5-2020].
- Baeza, Miguel de. (2014). *Los quatro libros del arte de la confitería*, (M. García Ruipérez; M.P. Olivares Sánchez, trads.). Toledo: A. Pareja.
- Cervantes, Miguel De (2001), *Rinconete y Cortadillo*, Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes; Madrid, Biblioteca Nacional. Disponible online en <http://www.cervantesvirtual.com/> [última consulta 18-4-2020].
- Criado Vega, María Teresa. (2020). “Confituras y conservas en los recetarios técnicos (siglos. XV-XVII), *Revista Meridies* 11, pp. 80-90
- García Gómez, Luis Jacinto. (2018). *Miguel de Baeza*. Real Academia de la Historia. Diccionario Biográfico electrónico. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/108456/miguel-de-baeza> [última consulta 15-5-2020].
- Garrido Rodríguez, María. (2008). “Contenidos dominantes en las revistas femeninas de alta gama”, *Comunicación y pluralismo* 5, pp. 61-86
- Gómez Laguna, Santiago. (2018). *Domingo Hernández de Maceras*. Real Academia de la Historia. Diccionario Biográfico electrónico. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/97792/domingo-hernandez-de-maceras> [última consulta 26-3-2020].
- Granado, Diego. (1614), *Libro del arte de cozina*. Lérida: Luys Manescal.

- Hamer Flores, Adolfo; Criado Vega, Teresa María. (2017) “Entre la realidad y la ficción. El ornato femenino en la literatura castellana Bajomedieval y Renacentista”, *Revista de literatura medieval* 29, pp. 129-144
- Hernández de Maceras, Domingo. (1607). *Libro del Arte de Cozina*. Salamanca: A. Ramírez.
- Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçetas muy buenas*. (1995). (A. Marínez Crespo, ed.). Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Martínez Motiño, Francisco. (1611). *Arte de cozina, pasteleria, vizcocheria y conservería*. Madrid: L. Sánchez.
- Nola, Ruperto de. (1568). *Libro de Guisados, manjares y potajes*. Zaragoza: P. Bernuz.
- Pérez Ibáñez, M.J; Recio Muñoz, V. (en prensa), “*Victus ordine constituto*. La alimentación en la medicina de Amato Lusitano, una aproximación”.
- Pérez Samper, María de los Ángeles. (1997). “Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna”. *Cuadernos de Historia Moderna* 19, (pp. 121-154). Recuperado a partir de: <https://revistas.ucm.es/index.php/CHMO/article/view/CHMO9797220121A> [última consulta 08-5-2020].
- Pérez Samper, María de los Ángeles. (2008). “Las mujeres y la organización de la vida doméstica: de cocineras a escritoras y de lectoras a cocineras”. (Tomás A. Mantecón Movellán, ed.). *Bajtín y la historia de la cultura popular: cuarenta años de debate*. Santander: Universidad de Cantabria (pp. 33-69).
- Pérez Samper, María de los Ángeles. (2012). “Recetarios manuscritos de la España moderna”. *Cincinnati Romance Review* Winter 33, pp. 27-58.
- Pérez Samper, M^a A; Riera Melis, A. (2018). *Mestre Robert*. Real Academia de la Historia. Diccionario Biográfico electrónico. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/97571/mestre-robert> [última consulta 26-3-2020].
- Redondo Buey, Patricia. (2014). *El arte de cozina de Diego Granado (1599), primer libro de cocina en lengua castellana*. (TFG), Valladolid: Universidad de Valladolid. Facultad de medicina. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/7177> [última consulta 26-3-2020].

- Scappi, Bartolomeo. (2004). *Del Arte de Cocinar*, (R. Dal Col; J.L. Gutiérrez Granda, trads.). Gijón: Ediciones Trea.
- Simón Palmer, Carmen. (2010). “La dulcería en la Biblioteca Nacional de España”. En: F. Adrià i Acosta, I. Moyano Andrés, M. Simón Palmer, coords. *La cocina en su tinta*. España: Ministerio de Cultura, Biblioteca Nacional.
- Simón Palmer, Carmen. (2018). *Francisco Marínez Montiño*. Real Academia de la Historia. Diccionario Biográfico electrónico. Disponible en: <http://dbe.rah.es/biografias/11928/francisco-martinez-montino> [última consulta 26-3-2020].
- Valles Rojo, Julio. (2007). *Cocina y alimentación en los siglos XVI y XVII*. Valladolid: Junta de Castilla y León, Consejería de Cultura y Turismo.
- Vega Pérez, Ana. (2019). “A la rica (y antigua) horchata”. *DegustalaRioja*. Disponible en: <https://www.degustalarioja.com/rica-antigua-horchata-20190810235634-ntvo.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F> [última consulta 29-4-2020].
- Wilson, Bee. (2013). *La importancia del tenedor. Historias, inventos y artilugios en la cocina*, Madrid: Turner.

8. ANEXOS

8.1. Glosario

Para la elaboración de este glosario se han utilizado los siguientes diccionarios y libros: Diccionario de la lengua española (versión online, www.rae.es), Valles Rojo, Julio. (2007). *Cocina y alimentación en los siglos XVI y XVII*. Valladolid: Junta de Castilla y León, Consejería de Cultura y Turismo y Scappi, Bartolomeo. (2004). *Del Arte de Cocinar*, (R. Dal Col; J.L. Gutiérrez Granda, trads.). Gijón: Ediciones Trea.

AGUA DE OLOR. La que está compuesta con sustancias aromáticas.

ALCARAVEA. Carvi, semilla aromática pequeña, oblonga, estriada por una parte y plana por otra, que sirve para condimentos. Se llama así por proceder de Caria (Grecia). Se la llama el comino de los prados, una de las más antiguas especias utilizadas en Europa (III milenio antes de nuestra era). En sus frutos existe la carvona, sustancia que confiere un característico olor y que actúa sobre la musculatura intestinal, así como limoneno, carveol y otras sustancias. Los frutos de esta planta son tónicos y diuréticos. Alcaravea azucarada se cita ya en Dioscórides.

ALAJÚ. Pasta de almendras, nueces, a veces piñones, pan rallado y tostado, especia fina y miel bien cocida.

ALCORÇA. Es una costra de azúcar refinado con mezcla de polvos cordiales, el término es arábigo y significa amasar, hacer pasta.

ALHAGUE. Similar al alajú: torta hecha de una pasta de miel, nueces, almendras, especias y una masa de harina, aceite y agua cocida mucho y luego tostada, desmenuzada y mezclada con los otros ingredientes.

ALMÍBAR: azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta que toma consistencia de jarabe.

ALMIREZ. Mortero, majador, recipiente para machacar alimentos.

ALMIZCLE. Sustancia odorífera de sabor amargo que se saca de la bolsa que el almizclero (ciervo pequeño o cabra montés llamado moscos) tiene en el vientre. Está formada de grumos secos y fáciles de aplastar, untuosa al tacto, de sabor amargo y color pardo rojizo.

ALMOFÍA. Jofaina, escudilla grande, tendida y no honda, más ancha que alta que se usa para lavarse las manos antes de comer.

ARROBA. Medida antigua de peso, que varía según las provincias. En Navarra la arroba equivale a 36 libras o a tres docenas y supone 13,392 kg. En Aragón y Castilla es la cuarta

parte del quintal, igual a 11,502 kg. Es también medida de líquidos; en Navarra, la de aceite, 14,76 litros.

AZUMBRE. Medida de cosas líquidas de 2 litros y 16 mililitros. Es la octava parte de una arroba.

CAÑAMAZO. Tela de tejido ralo bordada con seda o lana de colores.

CEDAZO. Instrumento redondo a modo de caja, hecho de una faja a modo de aro de madera, el cual se cierra por una parte con tela más o menos clara según lo que se quiera por ella pasar, sirve para tamizar azúcar, sal, harina, legumbres y otras cosas.

CELEMÍN. Medida castellana de 4625 mililitros.

CEMITE o CEMITA. Pan hecho de harina morena, grasa y otros ingredientes.

CERNER. Separar con el cedazo la harina del salvado, o cualquier otra materia reducida a polvo, de suerte que lo más grueso quede sobre la tela, y lo sutil caiga al sitio destinado para recogerlo.

DESATAR. Menearlo: desatarlo. También desleír, liquidar, derretir.

ESCUBILLA. Vasija ancha y de forma de media esfera, parecida al actual tazón; de forma de escudo, de donde viene el nombre. Solía usarse como hoy el plato sopero. También llama nota escudilla a la misma sopa o potaje contenidos en dicha vasija, de aquí las expresiones de Nola: hacer escudillas y escudillar.

ESPUERTA. Especie de cesta de esparto, palma u otra materia, con dos asas, que sirve para llevar de una parte a otra escombros, tierra u otras cosas semejantes.

HENCHIR. Llenar, añadir o rellenar con un líquido o con otros ingredientes una olla, un plato o una base de pastel, por ejemplo.

LEBRILLO. Especie de barreño vidriado, redondo, de unos veinte centímetros más o menos de alto, que desde la base se va ensanchando hasta la boca. Sirve para limpiar la ropa y otros usos culinarios. M. De Baeza lo usaba para hacer dulces y lo llamaba librillo.

MAJAR. Machacar.

MECER. Menear y mover un líquido para que se mezcle o incorpore.

OBISPO. Embutido hecho de lomo de cerdo adobado mezclado con huevos cocidos picados y manteca, todo bien mezclado con huevos crudos, clavos, canela molida y un poco de pimienta, y llenar con esto la tripa.