



---

# **Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE MEDICINA  
GRADO DE NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO  
CURSO 2024/2025**

## **GASTRONOMÍA DEL SIGLO XVII: RECETAS OLVIDADAS**

**Autora: María Martínez Montes  
Tutora: Dra. Rebeca Pérez Fernández**

## Resumen

En España, durante el siglo XVII, hubo grandes desigualdades sociales, culturales, económicas y políticas, que se vieron reflejadas en los hábitos alimenticios de la población. Este trabajo analiza la dieta de los diferentes estamentos sociales (nobleza, clero, burguesía, pueblo llano y marginados); y cómo los contextos histórico, religioso y económico condicionaban tanto el acceso a los alimentos como las costumbres alimenticias de cada uno. Además, se ha realizado una recopilación de recetas que representan a cada grupo, destacando algunos platos que han sido olvidados o transformados significativamente con el paso del tiempo. Asimismo, se hace un análisis sobre las posibles causas del olvido, como la evolución del gusto culinario, los cambios en las técnicas de cocina o la desaparición de algún ingrediente principal. También se valora nutricionalmente la dieta de cada grupo, relacionándola con el estado de salud y las enfermedades de la época. El objetivo de este trabajo es recuperar y dar valor a parte de la gastronomía española del siglo XVII, con un enfoque multidisciplinar (histórico, cultural y nutricional) que ayude a que en la actualidad pueda preservarse e incluso revalorizarse.

Palabras clave: siglo XVII, gastronomía española, recetas olvidadas, historia de la alimentación, clases sociales.

## Abstract

In Spain, during the 17<sup>th</sup> century, there were big social, cultural, economic and political inequalities, which were reflected in the eating habits of the population. This paper analyzes the diet of different social classes (nobility, clergy, bourgeoisie, lowly and marginalized people) and how historical, religious and economic contexts conditioned both access to food and dietary habits of each one. In addition, a compilation of recipes representing each group has been made, highlighting some dishes that have been forgotten or significantly transformed over time. Moreover, an analysis of the possible causes of forgetfulness is made, such as the evolution of culinary taste, changes in cooking techniques or the disappearance of some main ingredients. The diet of each group is also evaluated nutritionally and associated to the state of health and diseases at that time. The aim of this work is to recover and give value to a part of the Spanish gastronomy of the 17<sup>th</sup> century, with a multidisciplinary perspective (historical, cultural and nutritional) helping its preservation and even revaluation nowadays.

Key words: 17th century, Spanish gastronomy, forgotten recipes, history of food, social classes.

# Índice

<b>1.</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
1.1.	Contexto histórico y político .....	4
1.2.	Contexto social .....	5
1.3.	Contexto económico.....	7
1.4.	Contexto religioso .....	7
1.5.	Contexto cultural.....	8
1.6.	Justificación del trabajo .....	8
<b>2.</b>	<b>Objetivos .....</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	<b>Metodología .....</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Desarrollo del trabajo.....</b>	<b>11</b>
4.1.	Clases sociales y su alimentación.....	11
4.1.1.	Nobleza .....	11
4.1.2.	Clero .....	13
4.1.3.	Burguesía.....	16
4.1.4.	Pueblo Llano.....	18
4.1.5.	Marginados .....	20
4.2.	Platos tradicionales .....	22
4.2.1.	Nobleza .....	23
4.2.2.	Clero .....	26
4.2.3.	Burguesía.....	28
4.2.4.	Pueblo Llano .....	30
4.2.5.	Marginados .....	32
<b>5.</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>33</b>
<b>6.</b>	<b>Bibliografía .....</b>	<b>34</b>
<b>7.</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>36</b>

# 1. Introducción

En España, el siglo XVII fue un momento histórico en el que se sucedieron profundos cambios políticos, sociales, económicos, religiosos y culturales que marcaron el futuro del país. Esta etapa se incluye dentro del “Siglo de Oro”, conocido así por su esplendor artístico y literario, concretamente se encuadra en el Barroco y contrasta con la decadencia general que afectó a otros ámbitos de la vida. Entender este contexto en su conjunto resulta indispensable para analizar cómo todos estos factores influyeron no solo en la organización del poder y la estructura social, sino también en aspectos cotidianos como la alimentación.

## 1.1. Contexto histórico y político

El siglo XVII estuvo marcado por el reinado de los Austrias Menores en España, con Felipe III, Felipe IV y Carlos II. Durante este período, al contrario que en el siglo anterior, que estuvo marcado por el esplendor del Imperio español, se experimenta una notable decadencia, tanto a nivel económico como social.

Durante este siglo, aumenta el poder de la figura del valido, es decir, hombre que gozaba de la confianza del rey y tenía gran poder político (1). Esta forma de gobierno supuso un agravamiento de la corrupción y una mala administración de los bienes de la Corona.

El reinado de Felipe III (1598-1621) (Figura 1) se caracterizó por la paz, sin grandes cambios políticos. Este monarca abandona sus deberes reales por los juegos de azar, quedando el poder en manos de su valido, el duque de Lerma (1598-1618). Sin embargo, ante el recelo del rey, el valido cede su poder a su hijo, el duque de Uceda (1618-1621) (2). Durante este reinado, en 1609, se decreta la expulsión de los moriscos, unos 300.000, impulsada por el miedo a una posible invasión otomana (3) agravando la crisis económica ya que se pierde una gran cantidad de mano de obra rural.



*Figura 1 – Felipe III (1598-1621)*



*Figura 2 – Felipe IV (1621-1665)*

A la muerte de Felipe III, llega al trono su hijo, Felipe IV (1621-1665) (Figura 2), quien relega el poder a su valido, el conde-duque de Olivares, el cual emprende un gobierno autoritario, apartando a la nobleza de las decisiones políticas (1). Entre sus reformas, destaca la Unión de Armas, es decir, la creación de un ejército en el que todos los reinos contribuyen con recursos y soldados. Esto supuso un gran descontento, por lo que en 1640 se producen sublevaciones en Portugal y Cataluña; en Portugal, el duque de Braganza se proclama Rey de Portugal, rompiendo su unión con España; y en Cataluña, la rebelión se sofoca tras una guerra de trece años (3).

España sufre algunas derrotas en Europa, firmando la independencia de Países Bajos en la Paz de Westfalia (1648) y cediendo el Rosellón y Cerdeña a Francia en la Paz de los Pirineos (1659).

En el año 1665 accede al trono Carlos II (1665-1700) (Figura 3), también conocido como “el Hechizado”, llega al trono a los 4 años por lo que su madre, Mariana de Austria, actúa como regente bajo la influencia de varios validos. El rey no tiene descendencia, por lo que hubo tres candidatos a la sucesión: el príncipe José Fernando, hijo del elector de Baviera; el archiduque Carlos de Austria, hijo del emperador Leopoldo I de Habsburgo; y Felipe de Anjou, nieto de Luis XIV de Francia. A su muerte en 1700, la lucha por el trono desencadena la Guerra de Sucesión Española (1701-1714) que termina con la victoria de Felipe V y el asentamiento de la dinastía de los Borbones (3).



*Figura 3 – Carlos II (1665-1700)*

## **1.2. Contexto social**

La sociedad del siglo XVII se caracterizaba por una rígida estructura de estamentos, en la que el origen y la pertenencia a una clase social determinada condicionaba en gran medida la vida de la gente. Había una gran jerarquización en la que los privilegiados y no privilegiados estaban muy divididos, ya que el estatus determinaba, no solamente los derechos sino también las costumbres y la posibilidad de acceso a recursos.

En lo alto de la pirámide social se encontraba la nobleza, un estamento cerrado debido a que se heredaba de padres a hijos. Se podía separar en: pequeña nobleza o hidalgos, que ingresan a través de la compra de hidalguías; y alta nobleza, que eran grandes de España y poseían títulos (2). La nobleza disponía de ciertos privilegios, sobre todo en cuanto a exenciones fiscales. Ostentaban cargos políticos y administrativos. En este siglo, nobleza no es sinónimo de riqueza por lo que muchas familias nobles padecieron las crisis económicas (4).

El otro grupo privilegiado es el clero, que gozaba también de ventajas sobre los impuestos. En lo alto de la jerarquía encontramos el alto clero, formado por prelados y abades; y un patriciado eclesiástico urbano, formado por miembros de los ricos cuerpos catedralicios. Por debajo de ellos, estaba el bajo clero, que era un grupo muy heterogéneo, formado fundamentalmente por párrocos, beneficiados simples y capellanes. Los párrocos o curas beneficiados se encargaban, entre otras funciones, de la cura de almas, administración de sacramentos, registros y enseñanza religiosa, y dependían económicamente de las ofrendas de los fieles y de las rentas eclesiásticas. Después estaban los beneficiados simples, quienes no estaban obligados a cumplir con la residencia ni con sus cargas pastorales y podían delegar su beneficio a cambio de rentas. Los capellanes eran la gran mayoría, y se encargaban de celebrar cierto número de misas anuales por el alma del fundador y dependían de patronos laicos (5). Sin embargo y al contrario que la nobleza, el clero era un grupo abierto y la única condición que se requería para acceder a este estamento era el interés y facilidad para los

estudios. Se encargaban de tareas sociales como hospitales, casas de expósitos y beneficencia. También formaban parte de la administración de la Inquisición, un organismo que no admitía privilegios o distinciones sociales cuando ejercía su autoridad (2).

La mayoría de la población formaba parte de los estamentos menos privilegiados, los cuales debían pagar impuestos (diezmos, rentas señoriales) y atender obligaciones en beneficio de la nobleza y del clero (2). Dentro de estos grupos nos encontramos con: i) la burguesía y los campesinos propietarios de sus tierras, que gozaban de una situación económica más desahogada; y ii) los pequeños propietarios agrícolas, jornaleros y trabajadores urbanos, con una situación más precaria.

En cuanto a la burguesía, a diferencia de otros países de Europa, en España no era un estamento fuerte, lo que impidió que surgiera un modelo de sociedad que reemplazase al modelo de la nobleza. En su mayoría eran hidalgos rurales y campesinos ricos, pero no burgueses industriales o comerciantes. Además, en lugar de impulsar el desarrollo económico o industrial, los burgueses solían imitar a los nobles e invertir en tierras, por lo que no realizaban actividades productivas. Esta clase social era escasa en muchas zonas de España (2).

En lo que respecta al pueblo llano, vivía en duras condiciones tanto en el medio rural como en el urbano. La mayoría eran campesinos, principalmente pecheros (jornaleros), que debían pagar impuestos y trabajaban las tierras de señores formando el pilar económico de la sociedad, pero eran duramente explotados. También apareció la figura de los braceros, es decir, jornaleros sin tierras que vivían en una situación penosa y aplastante (2).

En la parte más baja de la estructura social, se hallaban los grupos marginados, como mendigos, pícaros, delincuentes, esclavos y minorías étnicas, estos eran vistos con recelo y vivían apartados de la sociedad (2). No obstante, la figura del mendigo era vista de forma particular en esta época ya que, debido a la frágil economía, cualquier persona podía caer en bancarrota de manera repentina. Por ello, debido a la religión, la sociedad asignó al mendigo un papel simbólico, una oportunidad a los ricos de ejercer la caridad, una virtud muy valorada en el cristianismo; considerándolo así una presencia natural y necesaria. Sin embargo, el problema era la dificultad para distinguir entre el pobre, que se veía forzado a pedir dinero por necesidad, y el pícaro, que se consideraba un holgazán que hacía de la mendicidad su profesión (2).

Resumiendo, estamos ante una sociedad que destacó por la existencia de una gran diferencia de clases. La nobleza y el clero mantenían un estatus privilegiado, mientras que el pueblo llano y los grupos marginales vivían en condiciones difíciles. Prevalecía el honor aristocrático y la búsqueda de "limpieza de sangre" o, dicho con otras palabras, el no tener antepasados judíos ni musulmanes, no en defensa de la raza, sino para preservar la pureza de la religión (6). Todo esto entorpecía el desarrollo de una clase media industrializada.

### 1.3. Contexto económico

La economía del Siglo XVII sufrió varias crisis importantes, debido a diversos factores. Uno de ellos fue el militarismo, ya que se destinaba una gran parte del dinero a financiar guerras en Europa y eso contribuyó al agotamiento de recursos.

En España durante el siglo XVI se creó una dependencia hacia los metales preciosos procedentes de las colonias americanas, esos metales se utilizaban para pagar deudas con bancos extranjeros. Durante el siglo siguiente, la llegada a España de estos metales preciosos se vio reducida, lo que provocó una fuerte inflación y afectó gravemente a la Hacienda Real. Además, con el objetivo de conseguir ingresos rápidos, hubo una manipulación en la moneda por parte del Estado, lo cual aumentó la inflación y provocó crisis recurrentes.

La crisis en el campo se debió a diferentes motivos entre los que destaca la presión fiscal y la falta de inversión, por lo que los campesinos emigraban a las ciudades donde muchos acababan como mendigos o pícaros. Además, debido a la expulsión de los moriscos (1609-1614) hubo una gran pérdida de mano de obra cualificada en artesanía y agricultura. Todos estos hechos provocaron una gran crisis que afectó a la alimentación de la población debido a la reducción de las cosechas, produciéndose importantes hambrunas en todo el país. Por ejemplo, en el Reino de Galicia tuvieron lugar intensas lluvias que llevaron a la escasez de alimentos y obligaron a las autoridades a buscar alimento en Castilla, como señala el canónigo López Ferreiro:

*«... el Cabildo con maravillosa piedad tomó por su cuenta el sustentar à todos los pobres de la ciudad, y el Arzobispo à todos los forasteros, que fueron más de quinientos; embió a Castilla por tripo y cada carga puesta en Galicia salía por veinte ducados...» (7).*

Tampoco se consolidó una burguesía fuerte, porque comerciantes y artesanos buscaban ennoblecerse y se negaban a realizar trabajo productivo. Se extendió la práctica de vivir de las rentas para poder mantener el estatus social a través de la propiedad y la especulación en lugar de invertir en la producción. Esto afectó directamente a la dieta de la población, limitando la variedad y disponibilidad de los alimentos, especialmente en las zonas más desfavorecidas. (8)

También hubo una gran decadencia en el comercio marítimo en favor de otras potencias como Francia, Inglaterra u Holanda debido fundamentalmente a la progresiva pérdida de control de la Casa de Contratación, encargada de regular el comercio con América desde Sevilla. El control lo fueron ganando paulatinamente el Consulado de Indias, representante de los comerciantes con América; y las grandes casas comerciales extranjeras. Además, se favoreció el comercio ilegal masivo por la incapacidad de abastecer a las colonias de buenos productos a precios razonables (9).

### 1.4. Contexto religioso

La religión del siglo XVII se ve influenciada por los enormes cambios acontecidos en el siglo XVI debido a la Reforma protestante iniciada por Martín Lutero y que rompió la unidad de la Iglesia Católica en Europa. Ante ello, España apoya la Contrarreforma,

movimiento impulsado por los reyes para combatir el protestantismo y afianzar la ortodoxia católica, dando gran importancia a la unión Estado-Iglesia (10).

Así, el siglo XVII, fue un período completamente influenciado por la religiosidad barroca y la Contrarreforma. La Iglesia Católica tenía control absoluto sobre la sociedad y desempeñaba un papel central en la política, apoyando a la monarquía y manteniendo el control a través de la Inquisición, con normas estrictas entorno a la moral y las costumbres.

Además, había una inmensa mayoría de cristianos frente a musulmanes y judíos, debido a que la mayoría habían sido expulsados en el siglo XV. Sólo quedaban moriscos y judíos conversos, pero en 1609, los primeros fueron expulsados y los judíos conversos tuvieron que adoptar algunas costumbres cristianas para evitar ser delatados ante la Inquisición.

La religión va a tener gran influencia sobre la elección de las comidas, la imposición de normas, estilos de vida, etc.

## **1.5. Contexto cultural**

El siglo XVII estuvo marcado por crisis y dificultades en el país, sin embargo, destacan a nivel cultural grandes personajes relacionados con las artes y las letras, entre otros encontramos escritores como Miguel de Cervantes, quien en 1605 escribe una de las obras cumbre de la literatura española: *Don Quijote de la Mancha*; o Francisco de Quevedo, autor de obras como *El Buscón*. Asimismo, de este periodo datan artistas como Diego Velázquez, con obras como *Las Meninas* de 1656; o Bartolomé Esteban Murillo, quien pintó cuadros como *Joven Mendigo* de 1645-1650. Todos ellos contribuyen al auge de la cultura, continuando así con el Siglo de Oro español. Este siglo, marcado por el estilo Barroco, representó una purificación de la cultura, la cual estaba influenciada por la Contrarreforma religiosa y por un dualismo en la realidad, enfrentándose honor y pecado, grandeza y decadencia o esplendor y muerte. Todo ello se manifiesta en las expresiones artísticas y literarias, destacando el conceptismo y el culteranismo, además de la difusión de nuevas academias y universidades, como la Universidad de Oviedo. De esta forma, las obras mostraban la tensión entre la realidad y la apariencia, lo celestial y lo terrenal. Así, el teatro poseía un carácter didáctico y moralizante y era motor de propaganda tanto política como religiosa. También se desarrolló la literatura picaresca, poniendo de manifiesto una visión más crítica de la sociedad y una desigualdad en aumento (11).

Debido a estas manifestaciones, tanto artísticas como literarias, hemos podido conocer más sobre la alimentación de este período, como veremos más adelante con detalle en el desarrollo del trabajo.

## **1.6. Justificación del trabajo**

La alimentación es una necesidad vital de todo ser humano, pero también es una manifestación económica, social y cultural, muy influenciada por las distintas épocas



históricas. Por ello, estudiar la historia de la alimentación no sólo nos ayuda a entender mejor el pasado, sino que también nos ayuda a interpretar el presente y avanzar en el futuro.

El siglo XVII es una de las épocas más importantes de la historia española, no sólo por su riqueza cultural, artística y literaria, sino además por los grandes cambios políticos, económicos y sociales que se vieron reflejados en la vida diaria de la gente, incluido en sus hábitos alimenticios. Fue un claro indicador de estatus social, poniendo en evidencia las grandes diferencias entre la nobleza, el clero, la burguesía, el pueblo llano y los marginados sociales. Este trabajo pretende recuperar la memoria gastronómica y dar a conocer la alimentación de los estamentos e investigar las causas no sólo económicas de esos contrastes alimentarios.

Muchos de los platos de esta época han sido olvidados debido a la evolución en los gustos, la modernización de las técnicas culinarias y a la distinta disponibilidad de ingredientes. Por tanto, en este trabajo se busca recuperar esos platos perdidos y analizar las causas de su desaparición. Rescatar algunos platos podría ser interesante para observar el valor de nuestro patrimonio gastronómico y aprender tanto sobre técnicas culinarias como sobre sostenibilidad y salud que podríamos incluir en nuestra alimentación hoy en día.

Desde el punto de vista de la nutrición, este trabajo nos permite valorar la dieta de otros períodos históricos, comparando las diferentes clases sociales y sus excesos y defectos alimenticios y compararlas con las recomendaciones actuales. Además, también evalúa las distintas enfermedades de la época dependiendo de la clase social y, por ende, del tipo de alimentación que poseían.

## **2. Objetivos**

El objetivo general de este trabajo es investigar la alimentación en la España del Siglo XVII mediante el análisis de sus características, su influencia en la salud de la población y las recetas típicas de la época.

Los objetivos específicos de este trabajo son:

1. Analizar la alimentación de los diferentes estamentos sociales en la España del siglo XVII, identificando los factores sociales, económicos y culturales que determinaban su dieta.
2. Identificar los platos tradicionales característicos de cada clase social durante el siglo XVII.
3. Investigar los platos tradicionales que han caído en desuso, así como las causas de su abandono o transformación a lo largo del tiempo.

### 3. Metodología

Para la realización de este trabajo, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica centrada en la alimentación del siglo XVII español, para recuperar recetas tradicionales y conocer los hábitos alimenticios de ese periodo. A través del análisis de fuentes primarias y secundarias, se han podido identificar ingredientes, patrones de consumo y técnicas culinarias que ponen de manifiesto la diversidad gastronómica en España durante este periodo, permitiendo un acercamiento a esta cocina.

Para ello, se han consultado diferentes fuentes como:

1. Recetarios de la época:

- *Arte de cocina, pastelería vizcechería y conservería* de Francisco Martínez Montañón (1611) (12).
- *Libro del Arte de Cocina* de Domingo Hernández de Maceras (1607) (13).

2. Obras literarias del siglo XVII:

- *La vida del Buscón* de Francisco de Quevedo (1626).
- *Don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes (1605).

3. Cuadros que muestran la alimentación del siglo XVII:

- *Las cuatro estaciones* de Francisco Barrera (1658).
- *San Hugo en el refectorio de los Cartujos* de Francisco de Zurbarán (1655).
- *Vieja friendo huevos* de Diego Velázquez (1618).
- *Niños comiendo uvas y melón* de Bartolomé Esteban Murillo (1650).

4. Libros para la obtención y ampliación de información sobre los platos tradicionales y costumbres de la España del siglo XVII.

- *La alimentación de España en el Siglo de Oro: Domingo Hernández de Maceras, "Libro del arte de Cocina"* de María de los Ángeles Pérez Samper (1998) (14).
- *Arte de cocina en que se trata el modo que más se usa de guisar en este tiempo de viandas de carne y pescado, pastelería, conservería y bizcochería y lo tocante para el regalo del enfermo* de Jesús M. Usunáriz (2021) (15).
- *Lo comido y lo servido* de Eduardo Méndez Riestra (2007) (16).
- *La cocina del Quijote* de Lorenzo Díaz (2002) (17).
- *Cocina práctica de Cuaresma* de P. L. Lassus (1906) (18).
- *Estatutos de la Orden de la Cartuja, tocantes a lo que deben guardar los Frayles Legos y los Donados* (1673) (19).
- *Historia de la alimentación* de Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari (1996) (20).

5. Estudios académicos y artículos de investigación procedentes de Dialnet y Google Académico para contextualizar de formas más correcta los hábitos alimentarios dentro del marco político, social y económico del siglo XVII.

Posteriormente, se organizó toda la información obtenida de todas las fuentes según las diferentes clases sociales: nobleza, clero, burguesía, pueblo llano y marginados.

## 4. Desarrollo del trabajo

La alimentación durante el siglo XVII estuvo marcada por muy diversos factores. Que no solo afectaron a la elección de ingredientes, sino que además afectaron a la preparación y al simbolismo de cada plato. Uno de estos factores fue la religión que tuvo un papel fundamental en los hábitos alimentarios de la población, imponiendo días de ayuno y abstinencia siguiendo el calendario litúrgico; estos eran los días de vigilia, que incluían todos los viernes del año, festividades religiosas y los cuarenta días de Cuaresma e implicaban la abstinencia del consumo de carne. En los días de ayuno, la ingesta se limitaba a solamente una comida completa al día (19). Además de la religión, la dieta estaba vinculada a ciertas creencias médicas como la teoría humoral de Hipócrates, que daba a los alimentos propiedades frías o calientes, secas o húmedas, correspondientes a la constitución y la salud del individuo; por lo que la comida era considerada una forma de cuidado terapéutico (15). Y por supuesto el factor probablemente más determinante fue la economía analizándose a continuación las grandes diferencias entre clases sociales.

### 4.1. Clases sociales y su alimentación

#### 4.1.1. Nobleza

Durante el siglo XVII, la cocina cortesana consiguió un alto nivel de sofisticación y simbolismo como hemos podido descubrir con la ayuda de recetarios. Uno de los principales recetarios de la época fue *Arte de cocina* escrito en 1611 por Francisco Martínez Montañón, cocinero mayor de Felipe III. Este libro de cocina, el cual se utilizaba como manual práctico, refleja el sistema de alimentación de los nobles, con productos caros y exóticos, refinadas técnicas y protocolos de banquetes (15). Además, se explican normas higiénicas y de limpieza en la cocina. Esta cocina destaca por la utilización de una gran variedad de ingredientes.

De su alimentación diaria formaban parte el pan de trigo blanco, que era el más refinado; y masas, en forma de sopas, migas o pasteles salados (15).

Sobresalen la abundancia de carnes, entre las cuales predominan las de ganados mayores, como res, carnero, cabrito, cordero y cerdo; y aves selectas, como aves de corral y de caza. En mucha menor medida consumían pescado, sobre todo en época de vigilia, destacando del mar el sollo (actualmente esturión); y del río, la trucha (15).

Asimismo, utilizaban huevos, tanto como sustitutos de la carne como para preparar salsas o pudines. La leche no era un alimento muy apreciado y se consumían sus derivados como la manteca de vaca o la cuajada.

Las verduras y legumbres se encuentran en un segundo plano ya que eran consideradas alimentos de clase baja, por lo que se limitaban a comerlos como acompañamiento o en Cuaresma, como en caldos de garbanzos. En cuanto a frutos secos, se añaden principalmente en postres y platos de vigilia para simular la riqueza de la carne (15).

También era muy utilizada la pastelería salada y dulce, como pasteles rellenos cubiertos de masa; y las frutas eran utilizadas meramente para preparar estos dulces. Para aderezar los platos también cocinaban finas salsas y agraz (zumo de uva verde).

Pretendían conseguir sabores ricos y exóticos, por lo que preparaban complejas salsas a base de diferentes especias como la canela o el azafrán, entre otras. También encontramos el azúcar, un producto que obtenían de plantaciones coloniales en zonas tropicales a base de mano de obra esclava. Era muy apreciado y se utilizaba para preparar dulces y también conservas agridulces, que realzaban el refinamiento de la mesa. Todo esto era un símbolo de estatus social, debido al coste de estos ingredientes (16).

Para acompañar las comidas tomaban habitualmente vino, normalmente mezclado con agua, que era muy apreciado y de gran calidad. Además, también comenzaron a beber chocolate, introducido en Europa desde América, y estaba reservado a la élite de la sociedad por su alto precio. Solían condimentarlo con azúcar y servirlo con una vajilla especial. Servir esta bebida era símbolo de hospitalidad y refinamiento (20).

En cuanto a técnicas culinarias empleadas, se utilizaban todo tipo de formas de preparación rigurosas y precisas propias de las clases altas. Predominan los asados de carne al espiedo o al horno, para los cuales se requería de gran destreza; seguidos de estofados y guisos, como el gigote. Asimismo, eran comunes la cocción lenta en olla, para preparar sopas, potajes o dulces de fruta; además de la fritura con manteca de cerdo, para preparaciones crujientes (15).

Un elemento que destacaba en la comida nobiliaria era la preparación de banquetes cortesanos, los cuales constituían una gran representación de su poder, prestigio y etiqueta, y debían impresionar a los comensales. Tenían que seguir un orden estrictamente planificado con diversas viandas (lo que actualmente corresponde a entrantes, plato principal, etc.), normalmente 3 o 4, con platos muy abundantes y variados, servidos con un ritmo armonioso para que todos los invitados pudiesen comer al mismo tiempo. Los platos seguían un orden de más ligero a más pesado y se aseguraban de que se incluyesen frutas al final, en cualquiera de sus formas, pues era el remate que demostraba exuberancia y elegancia. Ante la abundancia de comida no esperaban que los platos fuesen terminados necesariamente ya que su mera presencia cumplía también una función estética y de magnificencia (21).

El servicio de la mesa estaba sumamente jerarquizado y presentaba una estructura de cargos específicos. La coordinación del conjunto era realizada por el maestresala; del corte de las piezas de carne se encargaba el trinchante; de servir las bebidas se encargaba el copero; y de comprobar que las bebidas fuesen seguras se encargaba el catador. Cada uno de los platos se llevaba a la mesa en forma de procesión, en la que los sirvientes, a menudo escoltados por pajes o criados, cargaban las bandejas cubiertas (21).

La mesa estaba dispuesta siguiendo ciertos protocolos. Algunos de estos detalles consistían en la utilización de tableros portátiles sobre caballetes cubiertos con manteles de lino blanco, en ocasiones con diversas capas. Se disponían las servilletas

con cuidado y la vajilla debía estar elaborada con loza fina, plata o incluso oro. Todos los detalles eran importantes para demostrar refinamiento y distinción (21).

La nobleza se abastecía gracias a que eran dueños de grandes cantidades de tierras, gestionadas por sus sirvientes, de las cuales obtenían alimentos. Además, recibían tributos en forma de productos por parte de sus vasallos, por lo que sus despensas estaban repletas de forma constante. Los grandes señores también tenían proveedores que organizaban compras y entre casas era común que circularan productos exclusivos como pagos o regalos.

La cocina cortesana puede verse reflejada también en algunas obras de la época, como puede ser la colección de *Las cuatro estaciones* de Francisco Barrera (Figuras 4, 5, 6, 7), en la que se ven reflejados los alimentos de la nobleza en cada época del año:



Figura 4 - *El invierno*



Figura 5 - *El otoño*



Figura 6 - *El verano*



Figura 7 - *La primavera*

Nutricionalmente, los nobles tenían una dieta muy variada y abundante gracias a que se podían permitir económicamente cualquier alimento que quisiesen. Sin embargo, consumían carne y grasas en exceso, además de azúcar en la repostería ya que eran los alimentos de más prestigio, y las legumbres y verduras estaban relegadas a un segundo plano porque eran más “humildes”. Por ello, con estas dietas altamente calóricas y bajas en fibra se favorecía la obesidad y sus complicaciones, y el excesivo aporte proteico y graso elevaba el colesterol y provocaba gota frecuentemente por el aumento de ácido úrico en sangre (22).

#### 4.1.2. Clero

La cocina de los monasterios en el siglo XVII estaba muy estructurada para garantizar tanto la alimentación de la comunidad religiosa como el cumplimiento de la disciplina. Para definir su alimentación podemos utilizar antiguos documentos como reglas

monásticas, las cuales muestran los valores y disciplina de este estamento. Por ejemplo, en los *Estatutos de la Orden de la Cartuja* (19) pueden verse de forma detallada las estrictas normas dietéticas que debían seguir los individuos de la orden cartujana, o en los *Costumbreros de la Orden de San Jerónimo* (23) podemos ver los estatutos internos que describen los cargos de la Orden Jerónima.

Los alimentos eran habitualmente sencillos en todos los monasterios, aunque existían importantes diferencias entre las distintas órdenes. En general, el pan y los cereales eran la base de su dieta. En el caso de la Cartuja, servían uno blanco y limpio para monjes y otro más oscuro para los legos, para reflejar la jerarquía interna (19).

En lo que a la carne se refiere, existían grandes diferencias entre cada orden. Los Cartujos prohibían totalmente la carne todos los días del año. En otras órdenes más tradicionales, consumían carne los días permitidos, como carnero, cerdo, aves de corral, etc. También eran habituales los embutidos, como el chorizo en abundancia. Del cerdo se aprovechaban todas sus partes, incluso en el día de Todos los Santos se ofrecía un plato con los despojos que se servía como extra mientras duraban los productos de la matanza (19).

Los pescados se consumían en los periodos de vigilia y en las órdenes en las que la carne estaba prohibida. Era común el pescado conservado, y solía prepararse guisado, asado o, algunas veces, en forma de empanadas o pasteles.

Los lácteos y los huevos se consumían de manera diferente según la orden ya que, por ejemplo, los Cartujos los restringían en los periodos de vigilia, mientras que los Jerónimos consumían huevos con frecuencia (23).

Eran esenciales a su vez las legumbres y las hortalizas que cultivaban en sus propios huertos. Las verduras se preparaban en forma de ensaladas o platos de verdura. Las legumbres se cocinaban normalmente como potajes, guisos, sopas o la olla.

Los dulces o confituras no eran parte de su alimentación diaria, pero en fiestas especiales consumían frutas, miel o dulces humildes. Los Jerónimos la noche de Jueves Santo y Sábado Santo endulzaban la dureza de la Semana Santa con una confitura que les servía como “consuelo” (23).

Las bebidas principales eran el agua y el vino. El vino se bebía de forma moderada, siguiendo las costumbres eclesiásticas, evitando la ebriedad ya que se consideraba un vicio grave. En las regiones donde la vid era escasa o cuando no había disponibilidad, utilizaban la cerveza con el mismo fin. El vino sobrante se diluía en agua para los sirvientes domésticos.

En cuanto a la organización de las cocinas, en el caso de los Jerónimos, requerían de un despensero cuidadoso para que hubiese una gestión en las cocinas ágil y honrada puesto que la cocina utilizaba gran parte de los recursos monásticos. También se le imponían ciertas normas como no permanecer en las despensas más tiempo del necesario para evitar tentaciones de malgastar los recursos. Además del despensero, el cocinero también ocupaba un puesto muy importante, ya que se encargaba de administrar la

cocina y las provisiones de comida y controlar a sus ayudantes, dos mozos que le facilitaban ayuda cuando este la requería (23).

En cuanto a los Cartujos, tenían unas normas más austeras. De la cocina se encargaban los hermanos legos y donados, y los monjes tenían prohibido preguntar por la comida, rechazarla y murmurar o quejarse de la calidad. La aceptación de la comida era parte de la disciplina espiritual y permitía a los cocineros tener autonomía en las cocinas (19).

En la mayoría de los monasterios, había un comedor comunitario llamado refectorio, donde los individuos tomaban juntos las comidas. Por el contrario, los monjes cartujos debían comer habitualmente en su celda, salvo los días de festividades religiosas; las celdas presentaban una ventana giratoria en la que los hermanos depositaban los platos evitando posibles interacciones. En cualquier caso, se garantizaba la equidad en el reparto de comidas, siguiendo el orden según su antigüedad. Además, en la orden Cartuja, durante las comidas estaban controlados incluso los gestos, con la colocación del vino, limpieza de manos e inclinación ante el crucifijo (19).

La alimentación del clero regular seguía estrictamente un calendario vinculado al ciclo litúrgico de la Iglesias; que marcaba qué estaba permitido comer o no y los días de ayuno. La dieta estaba cargada de un significado espiritual y en la mesa se debía continuar el servicio a Dios, mediante la palabra sagrada, la bendición de las comidas y la moderación de las raciones. Durante la comida, había un profundo silencio sólo estaban permitidas las lecturas de algún texto edificante. Las mesas se disponían por jerarquías, y debía primar la obediencia y la humildad en las comidas, prohibiéndoles quejarse o intercambiar comida. También debían mantener modestia en la mirada. Solamente las normas eran más relajadas durante las festividades, en las que se permitía tener conversaciones moderadas (19).

Los monasterios poseían huertas, molinos, viñedos, rebaños o, incluso tramos de río para abastecerse de todo tipo de alimentos. Además, gestionaban cuidadosamente los excedentes para evitar el desperdicio alimentario, habitualmente aguando las sobras para dárselas a los criados o a los pobres ya que normalmente se practicaba la limosna o la hospitalidad alimentaria. Otro de sus sustentos principales eran las donaciones voluntarias que recibían frecuentemente a cambio de algunos servicios como misas, entierros, etc. No se trataba de pagos obligatorios, mas sí estaban normalizados y eran esperados éticamente.

Podemos ver también la cocina eclesiástica en algunas pinturas del período, como *San Hugo en el refectorio de los cartujos* de Francisco de Zurbarán (1655) (Figura 8) que muestra a los monjes de la orden cartujana en el refectorio comiendo con gran moderación y disciplina. En esta obra se ve representado uno de los principios espirituales de la orden, la mortificación por el ayuno (24): los Cartujos aparecen comiendo carne debido al dilema que se les presenta cuando el obispo Grenoble les pide esta comida, la cual más tarde se



Figura 8 – *San Hugo en el refectorio de los cartujos*

convierte en ceniza y expresa que no hay excepciones a la norma para el consumo de carne (25).

En cuanto a su nutrición, podemos ver que los eclesiásticos seguían una dieta moderada y con frecuentes ayunos. Era una dieta relativamente sana y variada, con alimentos de todo tipo tanto en los monasterios de monjes como en los conventos de monjas. Sin embargo, los monjes comían gran cantidad de carne en algunas órdenes y grasa, por lo que, al igual que la nobleza, podían tener el colesterol alto y artropatías gotosas. Además, la dieta de las monjas, aunque más equilibrada, era deficitaria en leche y lácteos, por lo que tenían problemas óseos como osteoporosis (22).

#### **4.1.3. Burguesía**

Los alimentos eran un reflejo de la posición social y marcaban la barrera entre los que podían acceder a ellos y los que no. En este contexto, la burguesía se encontraba en un término medio entre la abundancia de la nobleza y la escasez de las clases populares. Evidenciaban su estatus accediendo regularmente a carne o especias, distinguiéndose así del pueblo llano (14). Para hablar de los diferentes alimentos, utilizaremos como referencia el *Libro del Arte de Cocina*, un recetario escrito en el siglo XVII por Domingo Hernández de Maceras (13), cocinero del Colegio Mayor de Oviedo, en Salamanca.

Este estamento tenía una dieta compuesta por una gran variedad de alimentos, cuya base, al igual que en las demás clases, era el pan. En el caso de la burguesía pan de trigo blanco que era de mayor calidad, y el control de esa calidad era muy importante por lo que para evitar fraudes se supervisaba la entrega del pan en instituciones, como los colegios mayores universitarios. Durante las épocas de mayor escasez, tomaban cereales en forma de gachas o sopas de harina (14).

Por otro lado, con mucha frecuencia los burgueses consumían carne, símbolo de estatus y signo diferenciador sobre las clases más bajas. El tipo de carne más habitual era la de carnero o cordero, que comían diariamente si se lo podían permitir (14). Ocasionalmente consumían cabrito y carne de vaca o buey. No obstante, había ciertas carnes que eran poco accesibles para esta clase social, por tener un precio muy alto y una gran escasez, como podía ser la carne de ternera o la de caza mayor. Por otra parte, el cerdo era muy popular entre los burgueses, pero con ciertas diferencias: los más privilegiados podían acceder a las partes más apreciadas como el jamón curado, mientras que las familias sencillas tenían que conformarse con el tocino, la manteca o embutidos más asequibles. La carne de ave se consideraba fina y saludable, por lo que sólo podían acceder en ocasiones especiales a carne de aves de corral o de caza menor.

Debido a la religión, los burgueses también debían seguir ciertos días de vigilia; en ellos, sustituían la carne por pescado, huevos o verduras. El pescado podía ser fresco o conservado, principalmente bacalao y sardinas en salazón o escabeche. Este también era un elemento diferenciador social, ya que la burguesía podía conseguir pescado fresco con menor dificultad. Sin embargo, el transporte y la conservación seguían siendo



limitados, por lo que en ciertas zonas recurrían con mayor regularidad al pescado en conserva. Los platos más comunes durante la época de abstinencia eran los guisos de pescado en abundancia, cocinados con aceite de oliva.

Al contrario que los nobles, la burguesía no menospreciaba las legumbres ni las verduras, y eran parte de su dieta habitual. Legumbres y verduras formaban la base de guisos y ollas podridas, cocinados con carnes y embutidos y abundantemente condimentados; llamaban a esta generosa olla «*poderida*» o poderosa. También consumían ensaladas aliñadas con aceite y vinagre ya que, aunque las hortalizas se consideraban humildes, estaban aderezadas más cuidadosamente y con aceitunas (14).

Para cocinar, los burgueses empleaban frecuentemente manteca de cerdo y tocino, aunque no era la única grasa utilizada. Encontramos también algunos platos con mantequilla (más escasa) y aceite de oliva, éste estaba más asociado a la cocina de vigilia o a zonas mediterráneas. Como condimentos, la cocina burguesa destacaba por sabores intensos, para los que utilizaban ajo, cebolla y especias exóticas importadas, como la pimienta, la nuez moscada o la canela. Estas especias son otro componente distintivo de estatus debido a su elevado coste. A su vez, también utilizaban azúcar, que es otro ingrediente que demostraba el estatus social debido a su elevado precio.

Este estamento consumía postres con regularidad y no sólo en celebraciones.; gracias a que tenían al azúcar y otros productos coloniales (cacao, azúcar, vainilla, etc.) podían permitirse confituras, mazapanes, frutas escarchadas, bizcochos y «frutas de sartén», que eran frutas fritas en masa (14).

En cuanto a bebidas, la más consumida era el vino, que se utilizaba para cocinar y para acompañar las comidas diarias y era considerado saludable con moderación; se empleaban vinos de calidad media o alta, locales o importados. En menor medida se consumía agua ya que estaba muy sucia y contaminada por lo que era menos segura que el vino. Ocasionalmente se bebía cerveza, aguardiente y ron, aunque los burgueses refinados sólo tomaban los licores más finos a modo de digestivo. También eran populares los refrescos, la horchata de chufas, la leche de almendras, las aguas aromatizadas y la limonada, sobre todo en reuniones sociales, y las familias más adineradas podían permitirse enfriarlas con nieve traída de las montañas. Al igual que la nobleza, tomaban el lujoso chocolate, la bebida favorita en desayunos y meriendas, tomado en contextos sociales mezclado con abundante azúcar y especias (14).

En cuanto al número de comidas diarias, seguían un modelo similar al cortesano, estructuradas en tres servicios: principios, que eran entrantes ligeros como ensaladas, embutidos finos o frutas; seguido de los platos principales, platos fuertes compuestos principalmente por guisos, asados de carne u ollas; y por último los postres, servidos con queso curado y aceitunas, compuestos por diversos dulces y frutas frescas. Las familias burguesas solían hacer una comida principal al mediodía y una cena ligera al anochecer, junto a un pequeño desayuno y, en ocasiones, a una merienda. El desayuno solía ser escueto, con un trozo de pan o de bizcocho con vino o chocolate. La merienda fue ganando terreno por la incipiente costumbre de llevar invitados a comer chocolate con bizcochos en casa como símbolo de sociabilidad (14).

Los burgueses solían contar con personal doméstico y las amas de casa burguesas gestionaban la cocina con sumo cuidado; muchas de ellas tenían gran conocimiento de cocina y poseían recetarios manuscritos por lo que eran expertas en la preparación de platos tanto tradicionales como más novedosos (14). Además, surgieron los primeros libros de cocina escritos en lengua castellana, como los ya mencionados de Hernández de Maceras (13) y Martínez Montiño (12), que estas familias consultaban para acceder a las técnicas más refinadas.

Los banquetes eran espacios de sociabilidad y ostentación moderada, en los que los invitados podían estrechar lazos familiares o comerciales. El etiquetado y servicio en las mesas era muy refinado, siguiendo los modales de la corte, con copas ofrecidas por el servicio, cambio de platos entre cada vianda, uso de cubertería y servilletas decorativas, etc. Eran banquetes similares a los de la corte, pero sin tantos excesos: menos cantidad de platos, menor lujo en los ingredientes, protocolos menos ostentosos, etc.

En cuanto al abastecimiento, la burguesía compraba la mayoría de sus alimentos en los mercados urbanos, que estaban bien provistos de productos frescos, artículos exóticos y bebidas de calidad; allí se podían adquirir tanto leche traída del campo como hielo procedente de las montañas. No obstante, como dependían de la existencia de productos del campo, en épocas de crisis y malas cosechas tenían muy pocos productos disponibles, pero al contrario que los campesinos que vivían al día, las familias burguesas solían contar con despensas para guardar provisiones para los meses más difíciles.

Respecto a la nutrición, los burgueses tenían una dieta intermedia entre los nobles y el pueblo llano, por lo que era variada, pero sin excesos, por lo que podríamos decir que era bastante balanceada, aunque consumían vino y alimentos salados en abundancia. Tenían menos déficits que el pueblo llano, pero los productos salados podrían causar hipertensión (22).

#### **4.1.4. Pueblo Llano**

La alimentación del pueblo llano destacó por la sencillez, la escasez y la adaptación tanto a la economía como a las costumbres religiosas. Esta alimentación se ve muy bien reflejada en la literatura de la época, como en *Don Quijote de la Mancha* (26), de Miguel de Cervantes, que nos describe muchos platos y hábitos alimentarios de esta época.

En la base de la alimentación, estaban el pan y los cereales. A diferencia del pan blanco que consumían las clases privilegiadas, aquí encontramos un pan negro, normalmente de centeno o cebada. En algunas regiones del norte de España, cuando escaseaban los cereales para hacer pan, subsistían a base de frutos secos, frutas y hierbas, como deja constancia el obispo Cristóbal Rojas y Sandoval: «*la mitad de la provincia (de Asturias) no recoge grano suficiente, y por ello viven seis y más meses al año a base de castañas, nueces y otras frutas y hierbas*» (16). Con la llegada de productos americanos, se empezó a consumir pan de maíz, también llamado boroña que era denso y saciante (16).

En cuanto a la carne, no era muy consumida entre las gentes de este estamento debido a su elevado precio; la carne fresca solía limitarse a trozos de carne de vaca guisados en la olla con tocino salado, solía ser de vaca porque *“la vaca era un tercio más barata que el carnero”* como se menciona en la obra de Cervantes (26). El autor también menciona el *salpicón*, que comían por la noche y consistía en las sobras frías de la olla del mediodía, con carne de vaca picada, cebolla, sal y vinagre. La dura realidad del campesino medio era que muchos sólo podían comer carne en días puntuales y la comían cuando un animal moría. La única carne relativamente accesible era la de cerdo, del que se extraía grasa, tocino y embutidos y el resto se dejaba para la venta. El consumo de aves de corral y caza menor era un lujo ocasional que se reservaba para celebraciones especiales. En Don Quijote se menciona que el hidalgo consumía *«algún palomino los domingos»* ya que este día, después de la misa, se procuraba comer algo de carne extra.

El pescado, junto a las legumbres, constituían un importante pilar por las restricciones eclesiásticas, como sustitutivo de la carne los días de abstinencia. Estaba disponible fresco solamente en regiones ribereñas o costeras. En el resto de España se consumía pescado conservado, principalmente en salazón, como por ejemplo el bacalao, que era barato y duradero (16).

En cuanto a lácteos se consumían sobre todo en forma de queso fresco o curado ya que era fácil de conservar y constituía una gran fuente de energía.

Otro pilar de su alimentación eran las hortalizas y las legumbres. Debido a la escasez de carne, las legumbres constituían la mayor parte del aporte proteico de la dieta. Se comían cocidas con verduras de temporada, además, eran típicas de los días de vigilia y como se menciona en *Don Quijote de la Mancha* existía la rutina de comer *«lentejas los viernes»* (26). También agregaban verduras sencillas como la cebolla o el ajo. (26)

Las bebidas que habitualmente se tomaban para acompañar las comidas eran el agua y el vino. Como se indicó anteriormente, en esta época, el vino era considerado más seguro que el agua, habitualmente contaminada, y aportaba más energía. En zonas vitícolas como Castilla o Andalucía, el vino era asequible y se tomaba casi como alimento, en otras regiones donde no había tanta producción de vid, como Galicia o Asturias, era sustituido por la sidra. No solía faltar un trago para acompañar al pan, bien sea vino, sidra o incluso agua con miel (16).

Los hábitos alimentarios estaban muy influenciados por la religión, la temporada de cosechas y la necesidad de ahorro. El pueblo aprovechaba los productos locales y acostumbraba a realizar dos comidas principales al día, una al mediodía y otra al anochecer sin horarios estrictos, junto con un muy ligero desayuno, que podía consistir en pan o sopas de ajo, junto con algo de vino. Además, los mesones rurales eran lugares de comida simples donde los jornaleros podían comer con más abundancia (17).

Los únicos momentos en el que el pueblo llano comía alimentos en abundancia era durante las fiestas populares, durante las cuales la comida era una celebración colectiva. Esto se puede apreciar en *las Bodas de Camacho*, un pasaje de la obra de Cervantes (26), donde se describe una gran cantidad de carne acompañada de vino de calidad en enormes pellejos, mucho pan blanco y montones de queso, para terminar con

repostería, como frutas de sartén. En estas comidas trabajaban gran cantidad de cocineros y, si bien está exagerado en la obra del *Quijote*, lo que es cierto es que toda la aldea participaba en la elaboración de platos. En estas festividades, la olla podrida se servía como en clases sociales más altas: con mucha carne y especias. Con la crisis económica del siglo XVII, el pueblo llano experimentó muchas penurias, además debido a las malas cosechas por las guerras y fenómenos meteorológicos adversos, había mucha escasez de alimentos lo que provocaba frecuentes hambrunas. Todo ello provocó un encarecimiento en productos básicos, como el pan o la sal que, que como se utilizaba para la curación de carnes y pescados, encareció la conservación de las comidas. Por tanto, sobrevivían a duras penas y tuvieron que buscar recursos alternativos, como la recolección de alimentos silvestres como hierbas o setas. Los campesinos llevaban una dieta prácticamente vegetariana. En 1679, la marquesa de Villars dice «*No os hablo de la miseria de este reino. El hambre está hasta en el palacio*», explicando cómo hasta las clases sociales más altas tuvieron dificultades (16). Esto provocó un gran aumento en la mortalidad y una gran inseguridad alimentaria, puesto que comían lo que tenían para llevarse a la boca, sin importar que estuviese en mal estado. Aun así, dentro de este contexto, apareció una solidaridad comunitaria en la que los vecinos se ayudaban frente a la escasez haciendo intercambios o ayudando con la cosecha o las matanzas.



Figura 10 – *Vieja friendo huevos*

Multitud de cuadros de la época muestran la alimentación de este estamento, entre los que destaca la obra *Vieja friendo huevos* de Diego Velázquez (1618) (Figura 10), que nos presenta una escena cotidiana en la vida de dos personas de clase popular (27).

Nutricionalmente, el pueblo tenía una alimentación muy básica compuesta por productos locales, se basaba en verduras y legumbres, alimentos altos en fibra; pero con bajo consumo de proteína animal. Gracias a la gran cantidad de actividad física que realizaban, tenían mucho gasto energético por lo que no sufrían de obesidad. Sin embargo, por la limitación de muchos alimentos eran más susceptibles a déficits vitamínicos (22).

#### 4.1.5. Marginados

Como ya dijimos los alimentos eran el reflejo de la posición social, y en el caso de los marginados hablamos tanto de una gran carencia de alimentos, como de hábitos alimentarios precarios y también de numerosas hambrunas. Todo ello lo vemos reflejado en las obras literarias y artísticas de la época como en las novelas picarescas, un género literario que narra la vida de un pícaro que es un marginado social que sobrevive gracias a su astucia, al engaño y a la violación de normas sociales. Una de estas obras es *La vida del Buscón*, escrito por Francisco de Quevedo en 1626, que se toma como referencia para describir este estamento (28).

Los marginados consumían mayoritariamente alimentos básicos con mínimos precios. El pilar de la dieta era el pan que era muchas veces el único alimento sólido disponible, en este caso el pan consumido por los marginados era de la peor calidad y eran sobre todo mendrugos, es decir, trozos duros de pan.

La carne constituía un lujo inalcanzable para los pobres. En la obra de El Buscón se describe que se reparte carne entre unos estudiantes pobres: «*Repartió a cada uno tan poco carnero, que entre lo que se les pegó a las uñas y se les quedó entre los dientes, pienso que se les consumió todo*» (28), la proteína animal provenía principalmente de tocino rancio, despojos o animales de menor estima.

Las legumbres eran casi un tesoro. En la obra de Quevedo se describe como unos comensales persiguen «*un garbanzo huérfano y solo*» que se cae al suelo (28). Su alimentación se completaba con las verduras más humildes como el puerro o el nabo, que a menudo eran la única comida del día. Las verduras y tubérculos adquieren la misma importancia que la carne para estas clases hambrientas.

En cuanto a la olla la preparaban con lo que tenían a mano, se llamaba “olla flaca” y solía contener agua caliente con alguna verdura. A veces podían añadir algo de proteína gracias a huesos, grasas baratas o sobras, esto les obligaba a utilizar toda clase de alimento para aprovechar los recursos, como velas de sebo para engordar el caldo.

En cuanto a la fruta fresca, no solía formar parte de su dieta, muchas veces solamente podían conseguir las cáscaras de la fruta.

Solían beber agua como bebida principal, ya que el vino era demasiado costoso, y sólo podían acceder al más barato cuando conseguían algunas monedas.

Frente a la escasez de comida, los más desfavorecidos desarrollaron diversas tácticas para poder sobrevivir. Por ejemplo, utilizaban la mendicidad que muchas veces se realizaba en grupo y se creaban redes de cooperación que podían incluir la explotación de niños. También realizaban pequeños robos de alimentos y sobras, y rebuscaban de noche entre los desperdicios. Otra estrategia era el “auto-invitar” a una casa ajena, coincidiendo con la hora de comer para forzar una invitación por parte del anfitrión. Además, los que conseguían un trabajo precario, habitualmente como sirvientes, también engañaban a los amos con robos sistemáticos de provisiones y dinero de manera que les hacían pensar que el precio de los alimentos se había incrementado. Solían acudir a su vez a la beneficencia de la Iglesia, que les ofrecía “sopa boba”, un caldo para pobres, que muchos aceptaban de forma discreta para evitar manchar su honor. Como medidas extremas, en caso de desesperación podían llegar a cometer crímenes mayores por comida o dinero, como el secuestro de niños para después recibir una recompensa por haberlos “encontrado”, bandolerismo o asaltos (28).

Existen otras obras literarias que dejan testimonio de la alimentación de la época (29) como se ve reflejado en, por ejemplo, en otra novela picaresca como *Guzmán de Alfarache* (1599-1604) de Mateo Alemán, donde se ve la escasez de alimentos entre pobres. El hambre es el tema central y el personaje principal se encuentra desolado y aceptando su destino con gran incertidumbre.

*«Vime con ganas de cenar y sin qué poder llevar a la boca, salvo agua fresca de una fuente que allí estaba. No supe qué hacer ni a qué puerto echar. Lo que por una parte me daba osadía, por otra me acobardaba. Hallábame entre miedos y esperanzas, el despeñadero a los ojos y lobos a las espaldas.»* (29)

En *La huerta de Juan Fernández* (1626), Tirso de Molina narra las desigualdades sociales de la época y es una crítica al lujo.

*«¿Por qué pensáis vos que España va, señor, tan de caída?  
Porque el vestido y comida su gente empobrece y daña. Dadme vos que cada cual  
comiera como quien es, el marqués como marqués, como pobre el oficial.  
Vistiérase el zapatero como pide el cordobán, sin romper el gorgorán quien tiene  
el caudal de cuero.  
No gastara la mulata manto fino de Sevilla, ni cubriera la virilla el medio chapin,  
de plata.  
Si el que pasteliza en pelo, sale a costa del gigote, el domingo de picote, y el  
viernes de terciopelo;  
cena el zurrador besugo, y el sastre come lamprea, y hay quien en la corte vea  
como a un señor al verdugo;  
¿qué perdición no se aguarda de nuestra pobre Castilla?» (29)*



Figura 11 – *Niños comiendo uvas y melón*

Numerosos cuadros muestran escenas cotidianas de la alimentación de este estamento. Entre la multitud de obras hay que destacar *Niños comiendo uvas y melón*, obra de Bartolomé Esteban Murillo (1650) (Figura 11). En ella se observan unos niños vestidos con harapos, comiendo fruta probablemente robada, reflejo de la época de crisis y hambrunas por la que pasaba el país (30).

En lo que a nutrición se refiere, las personas de este estamento tenían una alimentación muy precaria y vivían a base de sobras y limosnas. Esto provocaba hambrunas con frecuencia y múltiples enfermedades graves por las diferentes carencias que tenían, y, por tanto, una gran mortalidad (22).

El Anexo 1 es una tabla comparativa del consumo alimentario en el siglo XVII español según el estamento social, recopilando los datos de este apartado (Anexo 1). Esta tabla destaca la idea de que la alimentación era un fuerte marcador social y según el nivel económico, cada clase podía acceder más a un tipo de alimento o a otro.

## 4.2. Platos tradicionales

Una vez conocidos los ingredientes de los que disponían las diferentes clases sociales, en este apartado del trabajo nos centraremos en los diferentes platos tradicionales que consumían las clases sociales, destacando algunos que actualmente han caído en el olvido.

#### 4.2.1. Nobleza

Basándonos en el recetario de *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* escrito por Francisco Martínez Montañón (12), el menú de un banquete cortesano del siglo XVII estaría compuesto por los siguientes platos:

##### 1ª Vianda

- Olla podrida: guiso de distintas carnes y legumbres cocinadas lentamente para extraer todo su sabor.
- Pavos asados en su salsa: aves asadas en su propio jugo para realzar el sabor natural.
- Gigotes de piernas de carnero: guiso de carne troceada que era cocinado lentamente con el objetivo de sacar todo su sabor.
- **Sopa dorada**
- Empanadillas de torreznos con masa dulce: pequeñas empanadas de tocino frito envueltas en una masa azucarada.
- Bollos sombreros: repostería con forma peculiar, usada de acompañamiento.
- Conejos gordos asados: carne de conejo bien alimentado asada entera.

##### 2ª Vianda

- Truchas fritas con tocino magro: trucha con tiras de tocino frito.
- Ginebradas: guiso o bebida a base de bayas de enebro
- Gazapos asados: conejos asados enteros.
- Pastelones de ternera y cañas y pichones y criadillas de tierra: pasteles salados con ternera, aves y setas.
- Quesadillas de mazapán: dulce elaborado con almendras y azúcar.
- **Capón relleno de ostiones**
- Bollos de rodilla: bollos habitualmente dulces

##### 3ª Vianda

- Empanadas frías: pasteles salados rellenos.
- Lechones en salchichones: carne de cerdo adobada o embutida, que se consumía curada o fría.
- Bollos maimones: pan esponjoso.
- Platillo de cañas con huevos en encañutados: cañas de masa o dulce acompañadas de huevos.
- Conejos con alcaparras: guiso de carne de conejo con alcaparras.
- Cabrito asado y mechado: cabrito al horno relleno de tocino u otros ingredientes.
- Besugos frescos cocidos: besugo cocido lentamente para preservar su sabor.

##### Postre

- Fruta de temporada: fruta fresca según disponibilidad.
- Pasas: uvas secas.
- Almendras: frutos secos tostados o garrapiñados.
- Aceitunas: encurtido servido también durante la comida.

- Queso: curado o fresco.
- Conservas: frutas o verduras en almíbar.
- **Torta de cidra verde**

De las recetas de la nobleza del siglo XVII multitud de ellas se ha dejado de elaborar por diversos motivos: pérdida de algún ingrediente, evolución de los gustos, globalización... De las que se han indicado anteriormente hay muchas que actualmente han caído en el olvido, en este trabajo se van a destacar tres con la intención de rescatarlas:

### **1ª vianda – Sopa dorada (12)**

Esta receta de Montañón se trataba de una preparación dulce-salada que, por la evolución en los gustos alimentarios, hoy en día ya no se considera apetecible ya que normalmente la cocina moderna separa los platos dulces de los salados y es un plato muy denso en cuanto a calorías. Además, era un plato que solía incluirse como vianda intermedia entre los platos principales, y en la actualidad se ha cambiado esa estructura de menú (Figura 12).



Figura 12 – Sopa dorada

Ingredientes para 6-8 personas: rebanadas de pan tostado, azúcar molido, caldo de gallina o capón, 8 yemas de huevos, zumo de medio limón o una gota de vinagre, manteca y canela.

Preparación:

*«Tomarás rebanadas de pan tostadas, y armarás la sopa, y pon el plato sobre un poco de lumbre, así en seco, y ponle un poco de azúcar molido por encima. Y quando el plato esté bien caliente, échale caldo quanto se bañe la sopa, y ponle más azúcar por encima, y tápalo con otro plato, y dexalos estofar muy bien: y quando el caldo esté bien embevido en el pan, batirás 8 yemas de huevo, y le echaras un poquito de caldo, el zumo de medio limón, o una gota de vinagre, y échalo por encima de toda la sopa, y ponle más azúcar por encima, y pon una cobertera, que esté un poco levantada de la sopa, y échale un poquito de lumbre arriba, y dexala que se cuaje: y si quisieres echarle un poquito de manteca muy caliente por encima, para que se cuaje más presto, bien podrás; más yo no lo uso, porque soy enemigo de manteca, si no es muy demasiado buena» (12).*

### **2ª vianda – Capón relleno de ostiones (12)**

Esta era una receta muy compleja y excesiva. Además, combinaba carne y pescado, no muy común en la actualidad por la evolución de los gustos alimentarios (Figura 13).



Ingredientes para 6-10 personas: el elemento principal era el capón y se preparaba un relleno compuesto de ostias (ostias) frescas, ternera, tocino, verdura, 6 huevos crudos, pimienta, jengibre, nuez moscada, agrio de limón, lamprea fresca, caldo de ave, pimienta, nuez, clavo. Además, para servir se ponían rebanadas de pan tostadas, salsa del asado, agrio de limón o naranja y sopa dorada o de natas.



Figura 13 – Capón relleno de ostiones

Preparación:

*«Si te hallares adonde lo hubiere fresco aparejarás un capón para relleno y tomarás ostias frescas y harás un relleno con un poquito de ternera y ostias y friéndolo todo en la sartén con tocino, le echarás un poquito de verdura y cuatro huevos crudos, lo revolverás sobre la lumbre con la paleta hasta que esté bien seco y sazona con pimienta y jengibre y nuez y pícalo sobre el tablero y échale otro par de huevos crudos, y tendrás otros pocos de ostiones ahogados y mézclalos con el relleno, así enteros como están, y échale un poco de agrio de limón y rellena el capón con este relleno y embroquétalo y perdíguese un poco y espétalo en el asador. Luego tomarás una lamprea fresca y lo rodearás al capón, atándolo muy bien y lo pondrás a asar y pondrás debajo un plato que recoja el zumo del capón y lamprea. Echarás allí un poquito de caldo, y un poco de pimienta y nuez, y una migaja de clavo, y tostarás rebanadas de pan, y ponlas en el plato y el capón encima con su lamprea; y échale la salsa por encima, y un poco de agrio de limón o naranja. Y sino hubiere lamprea, harás el capón con ostias: y sírvelo sobre una sopa dorada o de natas, y sírvelo caliente».* (12)

### Postre – Torta de cidra verde (12)

Este plato del recetario del siglo XVII ha desaparecido en la actualidad porque su ingrediente principal, las cidras (citrones) ya prácticamente no se cultivan hoy en día, por lo que son muy poco comunes y suelen ser sustituidas por otras frutas.

Ingredientes para 8-12 porciones: 4 libras de cidra verde (Figura 14), agua, 1 libra de azúcar, canela, olor y hojas de masas.



Figura 14 – Cidras verdes

Preparación:

*«Tomarás una cidra, ò dos, que pesen quatro libras, y rallarás toda la carne con la cáscara, que no quede por rayar más de lo agrio: y esta cidra, la echarás en un cazo que esté lleno de agua, y cueza tres ó quatro hervores; luego sácalo del fuego, y echa el agua, y cidra en una servilleta, y colará toda el agua, y quedará toda la cidra en la servilleta. Vuelve à poner el cazo lleno de agua en el fuego, y vuelve à echar la cidra, y cueza otros, dos ò tres hervores. Vuélvela à colar por la servilleta, y desta manera le darás tres, ò quatro caldas, y provarás las cidras: y luego verás si está dulce, si lo está, tendrás 1 libra de azúcar en punto bien subido, y echa dentro la cidra rallada bien exprimida del agua,*

*conservada muy bien: y luego sácala del fuego, y échale tanta canela, que quede bien parda, y échale un poco de olor, y haz una torta con dos hojas debaxo, y encima un recadillo a modo de celosía». (12)*

#### **4.2.2. Clero**

Este estamento se caracterizaba por la sobriedad de sus platos, por lo que su menú podría estar constituido por tres platos como los que están recopilados en el recetario de *Cocina práctica de Cuaresma*, escrito por P. L. Lassus (18):

##### **1ª vianda – Sopa de acederas (18)**

Este plato se ha perdido en la actualidad principalmente debido a que, hoy en día, la acedera es una hierba muy rara en España, por lo que debe ser sustituida por otras hojas, por lo que el plato pierde su ingrediente principal.

Ingredientes para 2-3 personas: acederas (Figura 15), aceite, caldo a base de leche de almendras, pan y 2 o más yemas de huevo.



Figura 15 - Acederas

Preparación:

*«Se pone en una cacerola un poco de aceite y en éste un manojo de regular tamaño de acederas bien tiernas y bien lavadas, así como también muy escurridas y partidas hojas y tallos á pedacitos.*

*Cuando el aceite se halla caliente se echan las acederas, y no se deja de dar vueltas hasta que resulta un puré bien espeso; entonces se le echa caldo y se deja cocer despacio un cuarto de hora.*

*En la sopera en que hayan de servirse se ponen pedacitos de pan frito, y cinco minutos antes de servir la sopa, se echa el caldo encima del pan, añadiendo dos ó más yemas de huevo bien batidas.*

*Esta sopa es muy delicada y no se pueden poner las yemas sino en el momento en que ha de servirse». (18)*

##### **2ª vianda – Tenca con cangrejos (18)**

Esta receta de Lassus (18) se preparaba con cangrejos autóctonos de río (*Austropotamobius pallipes*), y su pesca hoy en día está prohibida en España ya que están en peligro de extinción, por lo que no recrearíamos el plato original sino uno similar al del siglo XVII (Figura 16).

Ingredientes para 2 personas: 1-2 tencas medianas, 12 cangrejos, agua, cebolla, setas, aceite, sal y pimienta, una hoja de laurel, 2 yemas de huevo y perejil, perifollo (hierba aromática) y tomillo salsero.

Preparación:

*«Para que se limpien bien y puedan escamarse las tencas hay que ponerlas durante algunos minutos en agua que esté hirviendo.*



Figura 16 – Tenca con cangrejos

*Se corta en pedazos, poniendo éstos en agua fría que hay precisión de renovar dos ó tres veces en el espacio de un par de horas.*

*Pasado el tiempo indicado se retiran del agua, se ponen á escurrir y se secan perfectísimamente.*

*Se ponen en una cacerola con un puñado de cebollas pequeñas y un número regular de setas que se cortan á pedazos pequeños y bastante aceite fino para que el pescado y demás adherentes se impregnen de esta substancia; se sazona con sal y pimienta en polvo, una hoja de laurel y un poco de perejil, perifollo, apio, tomillo salsero y aquello que el buen gusto del confectionador estime en que es pertinente.*

*Se saltea á fuego vivo muy ligeramente; se añade una botella de vino blanco; se disminuye el fuego y el todo se hace cocer muy paulatinamente.*

*Cuando se ha terminado la cocción se colocan los pedazos de tenca en una fuente con las setas. Y las cebollitas en derredor; encima se vierte la salsa en que han cocido pasada previamente por un colador de tela metálica, á la que se adicionan dos yemas de huevo en el momento que ha de servirse.*

*Con una docena de buenos cangrejos que se han condimentado por separado se colocan alrededor de la fuente, dando un buen aspecto al plato que dejamos descrito». (18)*

### Postre – Aceitunas dulces guisadas (18)



Figura 17 – Aceitunas dulces guisadas

Esta receta de Cuaresma se ha olvidado ya que hoy en día se ha perdido el interés por las aceitunas dulces ya que, con la evolución de los gustos, ahora se prefieren saladas, aliñadas con sal o vinagre o hierbas. Además, fue una receta poco extendida fuera de los conventos, por lo que tampoco se cocinaba tradicionalmente por las familias (Figura 17).

Ingredientes: de aceitunas, agua y azúcar.

Preparación:

*«Lo curioso de la aceituna es que la comunidad tenía a su cargo sajarla, y ello se hacía con cierto ritualismo. Para ello, se quitaban los manteles que fuere preciso, se tocaba «un pino la campana pequeña», se sentaban, se las iba echando el refitolero, las echaban en la taza una vez partidas y las ponía él en una tinaja con agua. Luego mudaba a diario el agua hasta que estuvieran dulces, y las componía y guisada, listas para el adviento».* (18)

#### **4.2.3. Burguesía**

Un menú para el banquete de un burgués, utilizando el recetario *Libro del Arte de Cocina* de Domingo Hernández de Maceras (13), podría ser el siguiente:

##### Entrantes

- Queso curado de oveja
- Fruta fresca: servida según disponibilidad
- Aceitunas: saladas y aliñadas

##### 1º vianda

- **Manjar blanco de callos de vaca**
- Torrada de borrajas: pastel salado con borrajas cocidas, masa y aderezos.
- Pan dormido frito con miel y pimienta: pan duro rehidratado y frito con miel y especias.

##### 2º vianda

- Olla podrida: cocido con legumbres, carnes y embutidos.
- **Torta real de pulpas de faisanes y perdices**
- Conejo armado: conejo relleno de hierbas, especias y pan, al horno o guisado.

##### Postre

- Hormigo de avellanas: dulce similar al mazapán, con avellanas y azúcar.
- Maná: confitura de azúcar usada como adorno en dulces.
- **Bollos de clabonia**

Vamos a destacar tres recetas de este recetario:

##### **1ª vianda – Manjar blanco de callos de vaca (13)**

La receta se ha perdido en la actualidad ya que hoy en día los callos se prefieren en preparaciones saladas y más austeras, por lo que es difícil concebir un plato dulce y recargado con este ingrediente (Figura 18).



Figura 18 – Manjar blanco con callos de vaca

Ingredientes: callos de vaca, agua, agua de azahar y miga de pan.

Preparación:

*«Hanse de echar los callos de un día para otro en agua, y después se cocerán en agua limpia, y no se le eche sal; y después de bien cocidos se han de sacar en un paño limpio, y se han de enjugar, y después se harán pedazos como de dos, y se han de deshilar como la pechuga de la gallina, y luego se hará el*

*manjar blanco con todo el recaudo como la gallina, y se le ha de echar más agua de azahar, y más almizcle: y han de ser dos libras de callos de los más gordos, porque de dos libras viene a quedar tanto como de una pechuga. Y este plato se hace a falta de gallina, o en día de sábado».* (14)

## 2ª vianda – Torta real de pulpas de faisanes y perdices (13)

Esta receta de Hernández de Maceras necesita faisanes y perdices, los cuales han disminuido su población drásticamente, por lo que es difícil conseguir esta carne. Esto sumado a la complejidad de preparación de este plato ha provocado su desaparición (Figura 19).

Ingredientes para 6-8 personas: pulpas de pechos de faisanes y perdices, 6 onzas de mazapán o 3 onzas de almendras dulces mondadas, 1 libra de azúcar fino, ½ onza de alcorza, 6 yemas de huevos frescos, ½ onza de canela, ½ onza de clavos y nuez moscada, ¼ de jengibre, 4 onzas de agua rosada, 4 onzas de manteca de vaca y hojaldre.



Figura 19 – Torta real de pulpas de faisanes y perdices

Preparación:

*«Toma las pulpas de los pechos de las dichas aves, y límpialas de los pellejos, y nervios, y medio asadas májense en un mortero, y a cada libra se le echarán seis onzas de mazapán, o tres onzas de almendras dulces mondadas, y una libra de azúcar fino, y media onza de alcorza, y seis yemas de huevos frescos: añádasele media onza de canela, y media onza de clavos, y nuez moscada, y un cuarto de genjibre, y cuatro onzas de agua rosada, y cuatro onzas de manteca de vaca, y hágase torta de la dicha composición con su hojaldre, y cuézase en poco fuego, y sírvase caliente con azúcar, y agua rosada por encima. Del propio modo se puede hacer de pechos de capón».* (14)

## Postre – Bollos de clabonia (13)

Este dulce típico de la repostería morisca se equiparaba al bollo maimón de Salamanca y Zamora, siendo este segundo el único que ha sobrevivido, mientras que el bollo de

clabonia se perdió, siendo sustituido por elaboraciones más ligeras. Uno de los principales motivos de su progresiva desaparición fue la expulsión de los moriscos.



Figura 20 – Bollos de clabonia

Además, son bollos muy densos y azucarados que no coinciden con los gustos de la actualidad (Figura 20).

Ingredientes para 8-12 porciones: 1 libra de harina, 1 libra de azúcar, ½ libra de manteca, 12 huevos, dátiles y diacitrón.

Preparación:

*«Has de tomar una libra de harina, y una libra de azúcar, y media de manteca, y una docena de huevos: y después harás de todo esto una masa muy batida, y échale unos dátiles partidos, y una tajada de diacitrón, y toma unos papeles y ponlos en unas cazuelas, y velos echando en cada una un poco, y ponles lumbre debajo, y encima, y sea poca, porque no se quemén. Éstos se llaman también bollos maimones.» (14)*

#### 4.2.4. Pueblo llano

Este estamento solía comer un solo plato principal acompañado si era posible de pan, queso o sopa. Algunos platos comunes encontrados en *La cocina del Quijote* de Lorenzo Díaz (17), basado en el libro de Miguel de Cervantes; y *Lo comido y lo servido* de Eduardo Méndez Riestra (16) eran:

- Duelos y quebrantos: proveniente de la influencia judía, se consumía los sábados (31) y, debido a que estaba elaborado con productos animales que se consideraban inferiores, la Iglesia permitía su consumo excepcional también los días de abstinencia.
- Gachas de almorta con torreznos: plato a base de harina de almorta tostada y grasa.
- **Potaje con tocino de Cuaresma**
- Salpicón de vaca cocida: restos de carne hervida aliñada con cebolla, sal y vinagre.
- Olla podrida: guiso tradicional, en este caso con bastantes legumbres y verduras y muy poca carne.
- **Hartatunos**
- Sopa de pan negro con nabos y agua caliente: sopa con pan de centeno duro, nabos y agua.
- Papillas de castaña: harina de castaña cocida con agua o leche.
- **Mostillo**

Como se ha visto en otros estamentos algunas de estas recetas han caído en el olvido, o se han intentado adaptar a los tiempos, como por ejemplo las tres siguientes:



### 1ª vianda – Hartatunos (17)

Este plato de *El Quijote* solía ser un plato muy humilde, consumido en momentos de gran pobreza (Figura 21). Gracias a la mejora de las condiciones de vida y a la sustitución de la manteca de cerdo por aceite de oliva en la actualidad, este plato ha caído en desuso.

Ingredientes para 3-4 personas: 1 kg de patatas, ½ dL de aceite, 100g de manteca de cerdo, pan candeal, 1 cucharada de pimentón, clavo y sal.

Preparación:



Figura 21 – Hartatunos

*«Se cortan las patatas después de peladas en rodajas finísimas que se fríen en el aceite y la manteca mezclados, partiéndolas con la paleta hasta que se forma una masa apelotonada. Entonces se retira la sartén del fuego y se inclina hacia delante, retirando las patatas hacia atrás. Se agrega agua en cantidad adecuada, se sazona con una cucharada de pimentón y las especias, añadiendo la sal necesaria.»*

*En el caldo que queda se echan unas delgadas rebanadas de pan para que se calen con el caldo. Pasado un rato se mezclan con las patatas hasta formar una masa uniforme. Entonces, nuevamente, se pone la sartén al fuego y se voltea todo hasta que quede bien todo. Se hace un hoyo en el centro y se deja enfriar.»* (17)

### 2ª vianda – Potaje con tocino de Cuaresma (16)

Este plato encontrado en *Lo comido y lo servido* lleva tocino de Cuaresma, es decir, grasa de ballena, y su caza no está permitida legalmente por lo que este ingrediente ha desaparecido y, con él, cualquier plato que figure entre sus ingredientes la grasa de ballena. En el libro *el Larousse Gastronomique* (32), una enciclopedia de gastronomía francesa; se considera que el tocino de Cuaresma (lars de Carême) era un alimento muy consumido por los pobres durante la Pascua.



Figura 22 – Tocino de Cuaresma

Ingredientes para 3-4 personas: 5 puñados de garbanzos, 1 puñado de acelgas, 1 puñado de espinacas, 5 patatas, tomate, cebolla, sal, bacalao, huevos, harina, tocino de Cuaresma (Figura 22).

Preparación:

*«En un puchero se ponen a hervir cinco puñados de garbanzos. Cuando está a medio cocer se le echan un puñado de acelgas y espinacas, cinco patatas cortadas esquinadas*

*y un sofrito de tomate, cebolla y un poco de sal. Como complemento, antes de servirlo, se le ponen unos rellenos, que hayan dado un hervor con todo lo anterior.»*

*En una sartén se calienta el tocino de Cuaresma para preparar «(...) un sofrito de bacalao desmenuzado y cebolla muy fina, añadiéndole huevos batidos con un poco de harina para que formen una pasta blanca. Se van cogiendo porciones de esta pasta con una cucharada y se fríen en aceite abundante y fuerte.*

*Además de servir de complemento del potaje, se puede tomar como segundo plato. Esta comida es clásica de la Semana Santa.»*

### **Postre – Mostillo (17)**

Este plato de *La cocina del Quijote* no se ha olvidado completamente en la actualidad. Se utilizaba la uva como sustituto del azúcar ya que los menos privilegiados no podían permitírselo. Sin embargo, en la actualidad el azúcar ya no es un producto tan limitado por lo que otro tipo de repostería ha desplazado al mostillo (Figura 23).

Ingredientes: mosto, harina, canela y piñones o almendras blancas.

Preparación:

*«Se pone el mosto a cocer y cuando esté en su punto déjese enfriar. En el mosto, por cada dos tazas, se deleirá una de harina, removiéndolo bien para que no forme grumos, filtrándolo posteriormente por un colador de puré. Se pone al fuego en una olla, sin cesar de darles vueltas. Cuando esté a medio cocer se le agrega raspadura de limón. Una vez terminada la cocción se retira de la lumbre, se le añade canela, dándole vueltas para que se mezcle. Póngase en platos o en moldes, se puede conservar hasta un año.» (17)*



Figura 23 – Mostillo

### **4.2.5. Marginados**

Debido a que esta clase social estaba constituía por personas de muy bajos recursos, no presentaban una tradición culinaria como tal, a diferencia del resto de clases. Su alimentación estaba basada en el aprovechamiento de recursos, la escasez y la supervivencia. Por tanto, no existen platos tradicionales de valor cultural sino platos de subsistencia para conseguir un mínimo aporte calórico que hoy en día no existen debido a la superación de esas circunstancias extremas de necesidad. Algunos de estos platos de supervivencia eran la olla clara, un caldo muy diluido que podía estar cocinado con cabos de vela de sebo; las mondaduras de fruta o pellejos; o palomas guisadas (28).



## 5. Conclusiones

A partir de toda la información recopilada y analizada en el desarrollo de este trabajo, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- La alimentación no era solamente una necesidad fisiológica, sino también un reflejo de la estructura social, económica y cultural del siglo XVII. La comida era un marcador diferencial que contribuía a perpetuar las desigualdades, ya que mientras que las clases altas consumían productos exóticos y sofisticados, las clases populares debían sustentarse a base de alimentos más humildes como vegetales o pan de baja calidad; e incluso para los más desfavorecidos esto resultaba inalcanzable.
- La Iglesia Católica tenía un papel fundamental en la organización de los patrones dietéticos ya que el calendario litúrgico marcaba días de abstinencia y ayunos, lo que hacía que la población buscara menús alternativos en esos días, dando protagonismo a las legumbres o al pescado. Además, durante las festividades se preparaban banquetes que reforzaban el simbolismo de la comida.
- Desde un punto de vista dietético, se ha realizado una valoración de la dieta de este periodo, permitiendo analizar tanto los excesos como las deficiencias nutricionales en cada grupo social y así ver cómo la nutrición influía en la salud y en la esperanza de vida. De esta manera, se han podido observar grandes desequilibrios entre clases; ya que los individuos de las clases más altas, debido al exceso en sus comidas, sufrían enfermedades como la gota; mientras que los ciudadanos de clases bajas con importantes déficits nutricionales sufrían de enfermedades como desnutrición crónica o escorbuto.
- Muchas recetas del siglo XVII han caído en desuso o se han transformado significativamente. Esto es debido a diversos motivos, como la desaparición de algunos ingredientes principales, la evolución de los gustos, los cambios en la forma de cocinar, etc.
- El acercamiento a la gastronomía del siglo XVII nos permite conocer mejor nuestra historia e identidad cultural. La recopilación y recuperación de las recetas antiguas es muy importante para enriquecer nuestra gastronomía actual y observar su evolución a lo largo de la historia y el papel que juega en la cultura del país. Además, analizando las costumbres antiguas podemos encontrar recetas muy ricas en nutrientes y sostenibles que pueden inspirar y mejorar nuestra dieta diaria en la actualidad.

## 6. Bibliografía

1. Yucaan. La decadencia de los Austrias menores [Internet]; 2017 (consultado 4 de marzo de 2025). Disponible en: <https://www.yucaan.com/>.
2. Fernández Álvarez, M. La sociedad española en el Siglo de Oro. 2ª ed. Madrid: Editorial Gredos; 1989.
3. Ruiz Ortiz, M.Á.. La monarquía española de los Austrias en los siglos XVI y XVII. Revista de Claseshistoria [Internet]. 2012 Dec 15 (consultado 11 de marzo de 2025). Disponible en: <http://www.claseshistoria.com/revista/2012/articulos/ruiz-monarquia-austrias.pdf>
4. Colás Latorre, G.; Serrano Martín, E. La nobleza en España en la Edad Moderna: líneas de estudio a partir de *La Sociedad Española del Siglo XVII* de Don Antonio Domínguez Ortiz. Manuscrits. 1996; (14): 15-37.
5. Morgado García, A. Identidad e Imagen de Andalucía en la Edad Moderna. [Internet]. 2016 (consultado ). Disponible en: <https://www2.ual.es/ideimand/el-bajo-clero-secular/>.
6. De Salazar Acha, J. La limpieza de sangre. Revista de la Inquisición, 1991; (1): 289-308.
7. López Ferreiro, A. Historia de la Santa A.M. Iglesia de Santiago. Santiago de compostela: Imprenta del Seminario Conciliar Central; 1907. 206 p.
8. Cepeda Adán, J. Política y economía en el siglo XVII español. [Internet]. Facultad de Filosofía y Letras; Universidad Nacional de Colombia Sede Bogotá Facultad de Ciencias Humanas Departamento de Filosofía.
9. Martínez Shaw, C; Alfonso Mola, M. España en el comercio marítimo internacional (siglos XVII-XIX). Quince estudios. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia; 2009.
10. Abad F. Religión y estado en la España del siglo XVI. RESEÑA de: Fernando de los Ríos. Sevilla: Renacimiento, 2007. EPOS [Internet]. 1 de enero de 2007 (consultado 15 de abril de 2025); (23): 378. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/EPOS/article/view/10564>
11. Macrí, O. Historiografía del Barroco literario español. Thesaurus, 15(1-2-3). 1960;; p. 1-70.
12. Martínez Montiño, F. Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería. Madrid; 1611. 480 p.
13. Hernández De Maceras, D. Libro del arte de cozina. Salamanca; 1607. 142 p.
14. Pérez Samper, M. Á. La Alimentación en la España del Siglo de Oro. Huesca: La Val de Onsera; 1998.
15. Usunáriz, J.M.; Ortiz Martín, M. Arte de cocina en que se trata el modo que más se usa de guisar en este tiempo de viandas de carne y pescado, pastelería, conservería y bizcochería y lo tocante para el regalo del enfermo. New York: IDEA; 2021.
16. Méndez Riestra, E. Lo comido y lo servido. Una aproximación a la alimentación en Asturias desde los primeros tiempos hasta la Edad Moderna: Trea Ediciones; 2007. 260 p.
17. Díaz, L. La cocina del Quijote. Madrid: Alianza Editorial; 2002. 248 p.

18. Lassus, P.L. Cocina práctica de Cuaresma. Barcelona: Librería de Francisco Puig; 1905. 88 p.
19. Estatutos de la Orden de la Cartuja, tocantes a lo que deben guardar los Frayles Legos y los Donados. Madrid; 1673.
20. Flandrin, J.L. y Montanari, M. *Historia de la alimentación*. Gijón: Editorial Trea; 2004. 1104 p.
21. Pérez Samper, M.Á. Estilo de servir a príncipes. La cocina y la mesa de un grande de España en el siglo de Oro. TROCADERO [Internet]. 6 de marzo de 2022 [consultado 25 de febrero de 2025]; 1(12-13): 315-59. Disponible en: <https://revistas.uca.es/index.php/trocadero/article/view/759>
22. Laborda Castellote, J.M. Hábitos alimentarios de los siglos XVI y XVII a través de la obra de Cervantes: relación con la morbi-mortalidad de la época (tesis en internet). Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá; 2015 (consultado 14 de abril de 2025). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=252622>
23. La Orden de San Jerónimo y sus monasterios: actas del simposium (I). San Lorenzo del Escorial: Ediciones Escorialenses; 1999.
24. Museo de Bellas Artes de Sevilla. San Hugo en el Refectorio [Internet].; 2018. Disponible en: [https://www.museosdeandalucia.es/web/museodebellasartesdesevilla/obras-singulares/-/asset\\_publisher/GRnu6ntjtLfp/content/san-hugo-en-el-refectorio](https://www.museosdeandalucia.es/web/museodebellasartesdesevilla/obras-singulares/-/asset_publisher/GRnu6ntjtLfp/content/san-hugo-en-el-refectorio).
25. Cartoixa de Valldemossa. San Hugo en el refectorio de los Cartujos, Zurbarán [Internet].; 2018 (consultado el 17 de mayo de 2025). Disponible en: <https://cartoixadevalldemossa.com/san-hugo-en-el-refectorio-de-los-cartujos-zurbaran/>.
26. Cervantes Saavedra, M. Don Quijote de la Mancha; edición de Francisco Rico. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2003.
27. Calvo Santos M. Vieja friendo huevos. Una obra maestra de la etapa sevillana de Velázquez. Historia Arte. [Internet].; 2016 (consultado . Disponible en: <https://historia-arte.com/obras/vieja-friendo-huevos-de-velazquez>.
28. Quevedo, F. El Buscón. Madrid: Ediciones de La Lectura, 1927. 293 p.
29. Barreiro González G. Bucólica Áurea. León: EOLAS ediciones; 2023. 276 p.
30. Calvo Santos, M. Niños comiendo uvas y melón. Murillo consigue retratar lo mejor del ser humano. Historia Arte [Internet].; 2019. Disponible en: <https://historia-arte.com/obras/ninos-comiendo-uvas-y-melon>.
31. Nadeau, C.A. «Duelos y quebrantos los sábados»: la influencia judía y musulmana en la dieta del Siglo XVII. Oviedo; 2014. P. 236-244.

## 7. Anexos

### Anexo 1

Tabla 1: Tabla comparativa del consumo alimentario según el estamento social en el siglo XVII español.

Alimento	Nobleza	Clero	Burguesía	Pueblo llano	Marginados
<b>Pan</b>	De trigo blanco	Blanco para monjes, oscuro para legos	De trigo blanco	Negro de centeno o cebada y boroña	Duro y mendrugos
<b>Carne</b>	Muy frecuente, carnes selectas	En algunas órdenes	Frecuente cordero y cerdo. A veces vaca y cabrito	Escasa, vaca o cerdo en festivos	Muy rara, despojos y tocino rancio
<b>Pescado</b>	Moderado, sobre todo en Vigilia	Frecuente en vigilia o en órdenes sin carne	Moderado	Frecuente salazón, fresco en la costa	Muy raro, en sobras
<b>Huevos y lácteos</b>	Huevos frecuentes, leche escasa, más manteca o cuajada	Moderado, según la orden	Huevos frecuentes, lácteos según estén disponibles	Escasos, lácteos en forma de queso	Muy raro
<b>Legumbres y verduras</b>	Para acompañar	Frecuentes	Frecuentes	Base de la dieta	Escasas, las más humildes
<b>Fruta</b>	Frecuente en postres	En festivos	Moderadas	Escasa	Muy rara
<b>Repostería</b>	Muy frecuentes y refinados	En festivos	Frecuentes	En festivos	Ausente
<b>Especias</b>	Muy frecuentes especias y azúcar	Sin excesos	Frecuente como símbolo de estatus	Condimentos simples	Muy escasos
<b>Vino y otras bebidas</b>	Vino a diario, chocolate	Moderado, agua sobre todo	Vino habitual, chocolate, refrescos y licores en festivos y reuniones	Vino barato o sidra, a veces agua poco potable	Agua, muy raro vino barato