

*124 recetas*

*de la Cocina*

*Medieval*

*Española*



 **DNPQ**  
Editores

*Pedro Ponce Palomares*

*Sin Chus no hubiera sido posible; gracias por tu apoyo incondicional.*

*Llevar a cabo este proyecto, ha supuesto dos años cocinando y probando platos durante todos los fines de semana y vacaciones. Al principio eran guisos un tanto extraños a nuestro olfato y paladar; viandas similares a lo que debieron degustar nuestros ancestros, pero una vez nos familiarizamos con estos nuevos aromas y sabores que hemos descubierto, hay determinados guisos que ya no entendemos sin ciertos aderezos.*

*De los más de dos centenares de platos distintos cocinados, solo estos 124 verán la luz por el momento, el resto se han quedado en el tintero.*

*Chus ha dado el visto bueno a todas las recetas publicadas, algunas a regañadientes, pero ahora tendremos tiempo de cocinar de nuevo aquellas que marcaron nuestro gozo.*

*Platos que permanecerán en la memoria de nuestro paladar por mucho tiempo.*

*No puedo omitir a las personas que de algún modo han contribuido en el desarrollo del libro.*

*Agradezco su desinteresada colaboración y respaldo de este ensayo de cocina antigua:*

*A Víctor Tomás Velarte, panadero y amante del pan tradicional, que ha aportado el capítulo del pan en su totalidad; él ha horneado y me ha facilitado las recetas de dichas elaboraciones.*

*A Elena Piedrafita Pérez, que me ha proporcionado datos de sus publicaciones sobre "La Cocina de la Corona de Aragón en la Época Medieval".*

*A Óscar Torrijos, que me ha aconsejado y supervisado algunas elaboraciones.*



# Índice

- 13 *Prólogo Elena Piedrafita*  
14 *Prólogo Óscar Torrijos*  
15 *Prólogo Víctor Tomás Velarte*  
16 *Algo de mí, y de esto*  
21 *Mis fuentes*  
23 *Un poco de historia*



- 40 *El Pan*  
  
43 *Masa Madre*  
45 *Pan Blanco*  
47 *Pan Negro*  
49 *Torta de panadero con aceitunas y orégano*



- 50 *De Escabeches, Setas y Verduras*  
  
53 *Alboronia de berenjena con higos confitados en miel y canela*  
55 *Escabeche para pescado frito*  
57 *Tajín de verduras*  
59 *Los puerros del Emir*  
61 *Perdiz en escabeche*  
63 *Setas en cazuela*  
65 *Sardinas en escabeche*  
67 *Las acelgas de Fátima*  
69 *Berenjenas rellenas de cordero*  
71 *Melva en escabeche dulce a la naranja*  
73 *Codornices en escabeche*  
75 *Pastel de hongos con manitas de cerdo*

- 77 *Verduras escabechadas*  
79 *Almodrote de berenjenas*  
81 *Conejo en escabeche*  
83 *Sosenga de hongos blancos*  
85 *Las alcachofas de Enrique IV*  
87 *Cebolla en ensalada de rescoldo*  
89 *Setas en escabeche de miel y naranja*  
91 *Los alcauciles de Almuñecar*  
93 *Las Collejas*  
95 *Las endivias del rey Sancho*  
97 *Truchas en escabeche*  
99 *Potaje de guisantes con trufa*  
101 *Pollo en agraz*  
103 *El cardo y las almendras*



104 *Potajes, Arroces y Gachas*

- 107 *Adafina*  
111 *Croquetones de Adafina*  
113 *Arroz con costra de Vigilia*  
115 *Potaje de lentejas con rabo de cerdo*  
117 *Galianos, gazpachos manchegos*  
119 *Cebollada trufada maldita*  
121 *Sopa de arroz con nécoras y berberechos*  
123 *Potaje de puerros*  
125 *Las sopas en huevo de la tía Sofía*  
127 *Potaje de habas "Pulmentum"*  
129 *Potaje de arroz con punticas, arroz de orza*  
131 *Almortas (gachas de harina)*  
133 *Migas ruleras*  
135 *Potaje de Jibia con garbanzos*

- 137 *El arroz de la alcazaba*  
139 *Las lentejas de la hermana clarisa*  
141 *Garbanzos con "carnsalada" y setas*  
143 *Sopa de boda*  
145 *Potaje de fideos con hongos buenos*  
147 *Farinetas de Cuaresma*  
149 *Potaje de arroz con lacón y grelos*  
151 *Potaje de garbanzos con bacalao*  
153 *Ollica de San Andrés*



154 *De Pescados y de Mariscos*

- 157 *Empanada de bonito*  
159 *La merluza y los espárragos*  
161 *El pulpo y los grelos*  
163 *Marmita de atún*  
165 *Cazuela de rape*  
167 *Cangrejos de río*  
169 *La caballa y la berenjena*  
171 *Almejas marineras*  
173 *El dentón y los guisantes*  
175 *La corvina y su salsilla*  
177 *Emperador en parrillas*  
179 *Chanfaina de Cuaresma*  
181 *Merluza mudéjar*  
183 *Raya en cazuela de barca*  
185 *Atún en cazuela*  
187 *Mejillones al vino*  
189 *El Bacalao y las espinacas*



- 193 *Venado con salsa de uvas*
- 195 *El conejo y la pera*
- 197 *Pies de cerdo con hongos blancos*
- 199 *El choto de Enrique IV*
- 201 *Los albondigones de la Abadesa*
- 203 *Codillo de cerdo estofado*
- 205 *Pollo en pepitoria*
- 207 *Crestas de gallo en salsa*
- 209 *Las costillas de ternera y la calabaza*
- 211 *El pato y la naranja*
- 213 *Ternera con mostaza, pasas y castañas*
- 215 *Duelos y quebrantos*
- 217 *Solomillo en crema*
- 219 *Potaje de mortero (Morteruelo)*
- 221 *Codornices con cerveza*
- 223 *"Escarbaeras" Patas de gallo en salsa*
- 225 *El jabalí de Juan sin Fe*
- 227 *Las codornices del Kadar*
- 229 *Corzo con salsa de granadas*
- 231 *Caldero de buey*
- 233 *El cordero y la borraja*
- 235 *Codornices rellenas*
- 237 *Picantones armados*
- 239 *Zancarrón de buey*
- 241 *Jamoncitos de pollo en salsa de cerezas*
- 243 *Solomillo de ciervo con perrechicos*
- 245 *Cordero asado al horno*
- 247 *Costillar de cerdo con miel*
- 249 *Lengua de vaca con arándanos*

- 251 *Sosenga de conejo con hongos buenos*  
253 *Gratonada de pollo*  
255 *Faisán con Salsa Limonéa*  
257 *Rabo de toro*  
259 *Pastel de carne*  
261 *El lechón y la manzana*  
263 *Nerricoque de cordero*  
265 *Perdices a la toledana*  
267 *Carrilladas con trompetas de muerto*  
269 *Conejo trufado*  
271 *"Fritá del enajao"*  
273 *Las carrilladas de ternera y el membrillo*  
275 *El pollo y los boletus*



276 *Los Postres*

- 279 *Manjar blanco*  
281 *Arroz con leche de cabra, dátiles y pistachos*  
283 *Peras al vino*  
285 *Las migas dulces de la abuela Ovidia*  
287 *Buñuelos golosos*  
289 *Manjar imperial de arroz entero (Flan de arroz)*  
291 *Torrijas con leche de chufa*  
293 *Leche frita*  
295 *Las natillas del cartujo*  
297 *Pastelillo de mendrugos*  
299 *El membrillo y el queso*  
301 *Higos en Almíbar*



303 *Mis fogones*



*Elena Piedrafita Pérez*  
*Doctora en Historia Medieval*  
*Investigadora sobre la alimentación en el medievo*

*Ninguna constante en la Historia de la humanidad ha sido más universal que la de saciar el hambre. Superada la primera urgencia de conseguir el alimento, hemos sido capaces de dotar a este imperativo de valores culturales, con técnicas, modos de preparación y formas de consumo; donde se puede afirmar sin reparo alguno, aquello de “dime lo que comes y te diré quién eres”.*

*La comida era seña de identidad de cristianos, musulmanes y judíos. Una sociedad en permanente peligro de hambruna, con clases altas entregadas al exceso como símbolo de su poder, mientras el resto consume a regañadientes la hoy celebrada dieta mediterránea; mucha verdura, poca carne, poca grasa y mucho ejercicio. Todos soñando con ese país de Jauja, donde se ataba a los perros con longanizas. En contrapartida estaban las prohibiciones religiosas, con sus saludables ayunos y abstinencias.*

*La alimentación como cultura de la civilización, tiene pocas cosas que definan con tanta precisión una época. A la reflexión histórica sobre la cocina de la Edad Media, se suma hoy en día la posibilidad de evocarla a través de su conocimiento, preparación y disfrute en buena compañía; tal es el propósito de este libro. Leer y recrear sus recetas, no sólo nos informará con veracidad y rigor histórico de sus productos y formas de elaboración, también nos permitirá ponernos en la piel de las gentes que nos precedieron. Cocinar y disfrutar sus platos será, además de un delicioso placer, un homenaje a nuestros antepasados.*





*Óscar Torrijos*  
*Cocinero y profesor de cocina*  
*Primera Estrella Michelin de Valencia*

*Reivindicando nuestro legado gastronómico de la Cocina Medieval, en este siglo XXI, en el que España se abre a otras cocinas del mundo como la japonesa, china, peruana, etc..., y hace guiños a otras muchas; nos arriesgamos a perder nuestra propia cocina. Pedro Ponce con esta obra, nos hace recapacitar en este momento en el que los cocineros españoles gozan de prestigio con su saber hacer, y así podamos seguir sorprendiendo al mundo con nuestra cocina.*

*Pedro con su conocimiento y rigor, nos hace retornar hasta la Edad Media justo en uno de los momentos más dulce de nuestra cocina; momentos con el potencial de nuestra profesionalidad y con la genialidad de saber conducirla a una cocina muy nuestra.*

*Los medios de transporte y comunicación de los que disponemos actualmente, hacen que todo se mueva con más rapidez en el mundo. Eso hará que la Cocina Española siga adaptándose a nuevos productos llegados de otros países, tal y como ocurrió con los productos llegados de las Américas al final de la Edad Media, donde se produjo un cambio drástico en nuestras despensas y cocinas, dejándonos un legado que perdura en el tiempo y que merece ser respetado. Gran ocasión para homenajear a nuestros antepasados que supieron resolver con eficacia y dar a conocer los nuevos productos que incorporaron a la cocina tradicional enriqueciéndola. Ahora estará en el buen hacer de cocineros y aficionados no llegar a desvirtuarla.*





*Victor Tomás Velarte*  
*Maestro Panadero Artesano del Pan*



*Cuando Pedro me contó su proyecto, cautivó mi atención hacia una parte de la cocina que desconocía. Este trabajo ha despertado una parte oculta de mi pasión, causándome una gran ilusión que un boceto como este, se materialice en toda una tesis sobre la alimentación del medievo, dejando plasmado un trabajo gráfico tan didáctico, al cual le auguro un éxito que permanecerá en el tiempo.*

*Encontré muy atrayente incluir en este libro el capítulo del pan, plasmar unos ejemplos básicos de lo que pudo ser el pan de aquella época de altibajos, donde el 70% de la alimentación de ricos y pobres estaba basada en el consumo de algún tipo de pan. Panes saludables en todas sus modalidades, desde los panes candeales de harinas refinadas, hasta panes a base de harinas o mezcla de harinas de lo más variopinto, que solían acabar en las mesas de las familias más humildes.*

*El pan, su venta y distribución siempre estuvo regulado por los cabildos, llegando en ocasiones a ser un asunto de estado. Esto se debía al constante engaño tanto en el peso como en la calidad de las harinas. Algo que perdura hasta nuestros tiempos.*

*Todos los alimentos cuando se comen varias veces a diario, se acaban aburriendo; el pan nunca; desde antes de echar los dientes, hasta después de perderlos, se acaba comiendo.*

*Del sabor de los sabores el faisán, del olor de los olores el del pan.*





## *Algo de mí, y de esto*

*Nací a finales de un frío invierno de 1960 en Villalparado, un pueblecillo de la Manchuela conquense, pero mi formación en la cocina tuvo su origen en las costas del Levante Español.*

*Con quince años comencé a trabajar en el mundo de la hostelería, siendo a los diecisiete cuando pisé por primera vez una cocina profesional. Desde entonces, durante todos los fines de semana y veranos de mi vida de estudiante, me fui rodeando de cuchillos, cucharones y pucheros. Así estuve hasta los veintiséis años compaginando estudios y fogones.*

*En esos años de temporero, pasé por la cocina de restaurantes de lo más variopinto, casi todos ellos de poco lustre y larga batalla; con jornadas interminables, por sueldos medievales de tarde mal y nunca.*

*Dentro de las salas de fogones con cuarenta grados a la sombra, como si de un campo de batalla se tratara, marchaba armado con trinchador y puntilla en la diestra, y mil cicatrices de guerra en la zurda. Por el interior de esos obradores iba sembrando de pellejos y restos de uñas, la madera de las tablas de cocina. Siempre lucía múltiples condecoraciones de harina y pringue en el uniforme de guerra, manchando y empapando las camisetas de promoción, reclamadas a los despenseros de cocina.*

*Todo ello aderezado con gruñidos y algunos pescozones de espoleo, para azuzar en las arduas faenas de fogones; esa era la forma de gratificar las siete jornadas de trabajo a la semana, durante los tórridos veranos de la Costa Levantina.*

*A lo largo de esas agotadoras batallas culinarias, he topado con gentes curtidas, gente inmersa en el oficio hasta las trancas, personajes especializados en ciertos guisos, que en la mayoría de ocasiones, vienen arrastrando de sus antecesores y maestros de cocina, desde generaciones pasadas.*

*Las recetas siempre enfrascadas en la memoria, eran un valioso legado que se transmitía de boca en boca, donde cada día se peleaba por mantener cierto parecido con la fórmula heredada, cual si de una ecuación de alquimia se tratara.*

*Casi todos estos soldados de fogones y perolas, por su celo profesional, han ido soltando información y metodología de ataque casi a cuenta gotas, pero al final se van desinflando y cuentan sus secretos; hasta el último detalle. Cuando menos te lo esperas, con el resuello en la cepa de la oreja, cual secreto de estado se tratara; te cuentan la receta a ti porque eres tú, pero rematando la retórica con un: "y a nadie más".*





*Tuve la suerte de trabajar con el chef Rafael Sillero durante varias temporadas de verano en mi época de estudiante; él fue quien me inicio a finales de los años setenta en la Cocina Española, Francesa, Italiana y una buena parte de la Cocina Medieval, conocimientos adquiridos durante su formación en una de las primeras escuelas de cocina, y sus largas campañas de guerra culinaria por esos lares de Dios.*

*Por aquellos entonces, en la batalla de los fogones se trabajaba en escenarios muy precarios; nada que ver con las cocinas que conocemos en la actualidad.*

*Durante aquella época aprendí a grabar en mi mente los mil olores y sabores del arte ancestral de los fogones. Desde entonces nunca me he desvinculado de las artes culinarias.*

*Pasados los años realicé un estudio minucioso acerca del arroz, algo que reflejé en mi primer libro de cocina "El libro de los arroces, El arroz en mi memoria".*

*Este siguiente periodo de cocina lo quiero expresar aquí. Para ello he realizado un "ensayo", experimentando hasta hacer renacer algunas recetas dormidas y olvidadas, guisos que actualmente podamos disfrutar en nuestras cocinas más presentes.*

*La cocina me ha proporcionado grandes satisfacciones y buenos momentos compartidos alrededor de la mesa. Además de la satisfacción gastronómica, la cocina también me ha abierto otras vías, dándome otros deleites más humanos que materiales.*

*Quiero transmitir unas sensaciones y recuerdos, del resultado de haber cocinado ciertos platos; todos ellos son interpretaciones de lo que pudo ser el resultado final de la receta antigua.*

*En los recetarios antiguos, no suelen venir descripciones con muchos detalles de cantidades, tiempos de cocción o acabados, por tanto esas elaboraciones, podían variar en función de los aparejos de esa cocina, los arreglos de su despensa, la pericia del cocinero, la cantidad de especias utilizadas, y por tanto la modificación de aromas y sabores.*

*La finalidad de este trabajo; casi un tratado de cocina; puro trabajo de investigación de la gastronomía antigua, tiene la intención de divulgar parte de las raíces y pilares de la gastronomía actual, esas bases que actualmente conocemos como Dieta Mediterránea.*

*A la largo de todos estos años, hay algo que no he descubierto:*

*¿Por qué será que en casa del pobre, todos los libros están manchados de aceite?*





*El ¿por qué? de las 124 recetas.*

*A la hora de decidirme por el número de recetas a incluir en el libro, podría haberlo basado en algún libro antiguo, en un número comercial o algún número redondo popular. Pues bien en mi caso esta decisión viene vinculada a una de mis muchas chifladuras, algún tipo de fijación u obsesión que padezco con los números y alguna parte de las matemáticas. De ahí viene que para que un número tenga sentido y atractivo, ha de tener alguna lógica o formar parte de alguna secuencia matemática.*

*En mi primer libro de los arroces, El arroz en mi memoria, puse 111 recetas; en su segunda edición tiene 123 recetas. Hasta ahí todo muy sencillo, son números bonitos con una secuencia obvia. Pues bien, para este libro que nos ataña, os descifro la secuencia; se trata del desarrollo de la potencia del número 2:*

$$2^0 = 1$$

$$2^1 = 2$$

$$2^2 = 4$$

$$2^3 = 8 \quad \dots$$

$2^0$	$2^1$	$2^2$	$2^3$	...
1	2	4	8	...

*Para este libro, 12 recetas eran pocas; pero 1248 me parecían demasiadas.*

*La conclusión de este trabajo ha durado dos años; dos años en los que iniciamos en mi casa, un cambio en las costumbres de nuestra cocina y mesa. Al principio encontrábamos extrañeza en los nuevos platos, pero con el paso del tiempo nos hemos ido adaptando a esos cambios. Ahora nos gusta ese tipo de cocina cargada de aromas y sabores, que nuestra cocina actual tiene en el olvido. En estos momentos no entendemos ciertos guisos actuales sin determinadas especias y aliños.*

*“Un viaje sin retorno para el olfato y el paladar”*



*Pedro Ronce Palomares*

