

La gastronomía en El Quijote y la cocina manchega actual

Isabel Fernández Morales

El Toboso

Pocos son los capítulos de El Quijote sin referencias explícitas o implícitas al comer. Estas referencias son fundamentales para conocer cómo eran la vida y la sociedad de la época; incluso, podemos afirmar que El Quijote es una de las obras que más datos nos proporcionan sobre la cocina en la España del Renacimiento.

La cocina del Quijote es un tema ya muy estudiado, pero creo interesante para esta ocasión abordar su estudio desde las costumbres gastronómicas que he conocido vigentes en la cocina popular de La Mancha.

Esta cocina popular manchega, sus productos, sus recetas y sus preparaciones han cambiado poco a lo largo de los siglos y, en muchos casos, vemos cómo en diversos pueblos de La Mancha se han mantenido hasta la actualidad costumbres gastronómicas que ya se encuentran citadas en El Quijote. Y, a veces, apenas sin cambios.

Por ello, como conocedora de la gastronomía manchega, creo posible aportar datos nuevos relativos a la composición y características de muchos de los platos citados en el Quijote a la luz de las recetas que aún hoy se siguen preparando en las cocinas de nuestros pueblos y que aún hoy se degustan en las casas manchegas.

Hay que tener en cuenta que la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, el nuevo modo de vida y la globalización también gastronómica, hacen que gran parte de esta tradición culinaria se esté perdiendo, o mejor dicho, se esté renovando. Por eso me centro en la comida tradicional como hasta hace 30 años se comía en los hogares de la Mancha, y que estamos intentando recuperar.

Mi apasionado interés por la obra cervantina, especialmente por el ingenioso Hidalgo, nuestro paisano Don Quijote, me ha animado a estudiar la cocina y costumbres, desde el Renacimiento hasta los tiempos actuales, y plasmarlo todo en la Casa de la Torre

haciendo de este modo un proyecto Turístico-Cultural.

La cocina popular del siglo XVII ha sido celosamente transmitida de madres a hijas, y es consecuencia de la influencia de culturas anteriores, como la romana y la árabe, de esta se conservan modos y platos muy usados, especialmente dulcería, mazapán, pestiños, garrapiñas, alaju por citas algunos. Es una cocina sencilla, sobria y muy elaborada.

Tomaré como referencia algunas citas en las que a lo largo de toda la obra, Cervantes hace mención a la comida. Sobre ellas, haré un recorrido de su evolución hasta nuestros días.

Comienza D. Miguel de Cervantes su relato no queriendo decir de qué lugar era su Don Quijote, pero si pone de manifiesto el sello indudable del buen hacer culinario de La Mancha, al contarnos El Menú semanal del Hidalgo... y que degustaremos a continuación.

Encontramos primero la olla podrida, que sale a colación a lo largo del relato en varios pasajes. Olla que admite mil ingredientes, siendo por lo tanto poderosas que no podridas. La olla que esta presente, en las mesas de los nobles ricos, en los conventos y abadías, y más menguada en casa de los hidalgos empobrecidos, pero exquisito alimento que tiene tres vuelcos: la sopa, las legumbres y verduras y las carnes.

Sancho es un gran aficionado a ella y nos muestra su admiración al respecto en exclamaciones como: “...que mientras más podridas son, mejor huelen y en ellas puede embaular y encerrar todo lo que en el quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día”. (2,49)

Según la composición de la época, esta olla podrida tenía más vaca que carnero, y es que, especialmente la vaca además de ser más económica era de gran provecho para este plato, tanto por su sabrosa aportación para el caldo de la sopa, como por la posibilidad de combinar su carne con las sobras de garbanzos o legumbres, y de encebollarla aliñándola con aceite y vinagre servirla en frío por la cena. Así, se podía servir como el “...salpicón las más noches”. (1,1)

Yo he visto esta costumbre en casa de mis abuelos, y mi madre ha practicado toda la vida, y está muy acorde con la referencia que apunta en un libro de viajes un viajero alemán, cuando observa en 1633, que las personas distinguidas al igual que las de baja condición, sólo hacen una comida caliente al día: la del mediodía.

Por la noche, no toman nada caliente.

Esta olla podrida, sigue siendo plato principal de la cocina española, con algunas variantes es plato popular en las regiones del norte. En Castilla-León, y Castilla-La Mancha, se sigue degustando con muchísima frecuencia, aunque con algunas modificaciones. Se han aligerado los ingredientes para conseguir menos calorías a las dietas. En Madrid es el plato más representativo de la gastronomía popular, tanto que entre lo castizo goza de su propia canción “el cocidito madrileño” y es plato obligado en todos los restaurantes.

No les voy ha descubrir su composición, ya que a modo de recetas les he copiado algunos poemas populares que hablan de ello.

Requiebro poético a la Olla Podrida

Ya la sopa presentan en la mesa,
de excelente comida anuncio cierto,
dorada, sustanciosa, ¡oh cual exhala
el olor de la vaca y de torreznos!
Jugo de vegetales es su caldo,
y de gallina menudillos tiernos,
acompañada con ligera escolta
de platillos hermosos, cuyo objeto
es mover suavemente los sentidos,
y abrir el apetito casi muerto.
Con pompa y majestad, tras de la sopa
una podrida olla va viniendo,
do deben descubrirse confundidos
la gallina, el chorizo y el carnero,
el jamón y la vaca entre el garbanzo,
acompañados de tocino fresco”.

(José de Urcullu)

Otro de los platos más comentados son los “Duelos y quebrantos”

Sobre la composición de los “Duelos y quebrantos”, existen opiniones distintas. Para unos, se trata de huevos con torreznos, chorizo y jamón. Así lo estiman Rodríguez Marín, Américo Castro y otros. En el Diccionario de la Real Academia de 1803, citado por Rodríguez Marín en apoyo de su opinión, se lee que los “Duelos y quebrantos”

son, en La Mancha, “tortilla de huevos con sesos...” Otros, como Clemente Cortejón, sostienen que se trata de un guiso de carne.

En su recorrido por La Mancha, Eusebio Goicoechea Arrondo, autor de la monumental obra “La Mancha, tierra de D. Quijote”, cita que algunos pastores le habían asegurado que los amos solían darles las ovejas que sufrían algún accidente, las que caían de alguna peña quedando “quebrantadas”, o bien las que dejaban malheridas las fieras salvajes. De este modo, al final de la semana se solía hacer una comilona con estos animales llamada “duelos y quebrantos”: “Duelos” por la oveja herida, y “Quebrantados” por la oveja despeñada. Podría también aludir a esto Cervantes cuando dice que Don Quijote tomaba los “duelos y quebrantos” precisamente los sábados. Era, en general, un plato de gente humilde.

Otro de los elementos fundamentales en la cocina manchega eran los palominos. Muchas eran las casas manchegas que disponían, hasta hace poco, de palomares dedicados a la crianza de estas aves a las que se daba un destino gastronómico. Muestra de esta referencia la encontramos hoy, en la Casa Museo de Dulcinea en El Toboso, donde aun se conserva el viejo edificio del palomar, que puede albergar hasta tres mil ochocientas palomas, y da muestra ello de la opulencia de la casa solariega de labranza que fué cuando Cervantes conoció a sus moradores.

Así, también forman parte de la dieta de Don Quijote:

“algún palomino de añadidura los domingos”

Es una fina costumbre que he conocido en la mesa de mi familia, convirtiendo los palominos casi en un artículo de lujo. Se servía siempre para obsequiar a algún invitado.

Recuerdo ahora, con inmenso afecto, la tarde que la Madre Dolores del convento de RR.MM. Trinitarias del Toboso, en una entrañable y amena charla, me fue contando las exquisitas y secretas recetas que celosamente se guardaban en el convento. Una de ellas era la de los famosos palominos rellenos que era costumbre regalar en los días de la fiesta del Santo Patrón, las Navidades o la onomástica, a los benefactores de la Orden.

Los platos llamados “de cuchara”, o potajes, han sido fundamentales en la dieta manchega y aún lo son. Los potajes forman parte de la cocina manchega de cada día. Son platos muy ricos en calorías, que se toman en las épocas más frías del año, y así debía ser también en época de Cervantes.

Por ejemplo, Sancho se relame de gusto cuando en el cp. 59-2 exclama:

“O dos manos de ternera que parecen uñas de vaca, están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocinos, y a la hora de ahora están diciendo cómeme, cómeme”.

La base de estos platos son productos de la tierra: las legumbres y carnes de cerdo y caza. Estos potajes se elaboran poniendo en crudo a cocer y a fuego lento, las legumbres y las carnes, con ajos y laurel, a mitad de cocción de le añade un sofrito con aceite, pimentón, cebolla, sal y hoja de tomate seco.

La cocina manchega tiene un carácter esencialmente rural adaptada a las condiciones del trabajo del campo y, en general, a todas las actividades que giran en torno a la vida en la Quintería.

Como nos cuenta Cervantes, D. Quijote y Sancho pasan gran parte del tiempo en conversaciones con pastores y labradores. Sancho lo era, y todos conocemos la primera referencia que tenemos de él en El Quijote:

“un labrador vecino suyo” (1,4)

Y él mismo nos lo reafirma cuando en el cp. 53-2 dice:

“mejor se me entiende a mí de arar y cavar, podar y ensarmentar las viñas, que dar leyes”...

Con el término ‘quintería’ se llama en la Mancha a las casas de labor, que están dispersas en el campo habitadas por pastores y gañanes durante casi todo el año. Los pastores cuidan los rebaños de cabras y ovejas, que eran muy numerosos en La Mancha en época de Cervantes, y aún hoy lo siguen siendo, aunque reconvertidos en producciones mas industrializadas y adaptadas a los nuevos modos de vida. Los labradores, que residían en ellas trabajaban el campo, fuente fundamental de los productos de nuestra gastronomía.

Aunque humildes, las gentes que vivían en estas quinterías no carecían de los alimentos básicos, ya que disponían del terreno para el cultivo de las hortalizas, y de corrales para la cría de gallinas, conejos, huevos, el cerdo, y también la caza.

Precisamente la caza, y, en especial la caza menor, proporcionaba una materia prima fundamental para la cocina de la época que aún hoy día es muy apreciada: la liebre, el conejo los pichones, y la perdiz, muy valorada esta última por los cazadores por ser la perdiz roja una variedad de la raza que solo se da en la Mancha. A ella, en particular, hace referencia Cervantes:

“Desa manera, aquel plato de perdices que están allí asadas y, a mi parecer,

bien sazonadas". (2-47)

Mención especial merecen en el ámbito de esta gastronomía rural las gachas, citadas en los cp. 17 y 18, 2.

Es uno de los platos mas degustados en las quinterías y también en los pueblos, especialmente en las épocas mas frías del año, y son también un excelente reconstituyente. Se hacen con harina de almortas, aceite, ajos, pimentón y agua. Dependiendo de la estación del año, se guisan con setas, hígado de cerdo o como se dice en La Mancha, se 'engañan' con patatas fritas.

Pero además de su dimensión alimenticia, este plato tiene también una dimensión social: se suele guisar en la Mancha en momentos de hermanamiento, cuando hay reuniones para compartir un buen momento o hacer una celebración.

También se toman de forma muy particular: se pincha una sopa de pan en la navaja, al igual que se describe en el (50,1) "darle con la punta del cuchillo los lomos de un conejo", pues, hay que señalar, que el tenedor no se ha usado en las mesas de La Mancha hasta fechas muy recientes, aunque no fuera desconocido el la época quijotesca, pues dice D. Quijote de Sancho:

"...en el tiempo que fue gobernador aprendió a comer a lo melindroso: tanto, que comía con tenedor la uvas y aun los granos de granada" (2,62)

Los huertos de las quinterías proporcionaban uno de los elementos más básicos de la cocina manchega: las hortalizas, aunque en época de Cervantes no había tanta variedad como ahora, en que con los medios de transporte nos ha cambiado hasta el modo de comer.

Las referencias en el Quijote a las habas, navos, cardos, zanahorias, cebollas y los ajos, me evocan recuerdos muy entrañables de ambiente familiar.

Yo desciendo de familias de arraigados labradores, y he vivido hasta hace muy pocos años, en un ambiente muy tradicional que me acercaba mucho a la época de D. Quijote, Sancho y sus contemporáneos.

Y yo también he jugado en mi niñez a hacer frailecillos con las cortezas de las habas maduras, costumbre que evoca, precisamente, Cervantes en 32-1:

"partió cinco gigantes por la cintura ,como si fueran hechos de habas, como los frailecillos que hacen los niños"

Y he oído de decir cientos de veces los refranes en los que Sancho hace alusión a las habas

“...en otras casas cuecen habas y en la mía a calderadas” (2,13)

“oficio que no da de comer a su dueño, no vale dos habas” (2,47)

Las habas son las primeras hortalizas que se recogen en primavera, y son de gran provecho para la cocina. Desde que aparece, la vaina se recoge, siendo aún muy menudita, para servirla cocinada y revuelta con huevos. Cuando el grano es algo mayor, se comen crudas untadas de sal con pan tierno, y también se elaboran ricos guisos con un sofrito de cebolla, ajo, tacos de jamón, o almejas y arroz.

Después viene la temporada de las judías verdes, pimientos, tomates, berenjenas, calabacín, componentes de nuestros famosísimos y variados pistos, a los que también se hace referencia con intencionalidad crítica cuando se lee:

“miserable y bien nacido que va dando pistos a su honra comiendo mal y a puerta cerrada”. (2,44)

Jocosamente divertidas son las citas que se hacen de los ajos. Sus propiedades son excelentes: por el punto de gusto que aportan al sabor de los platos, sus sabidas cualidades curativas y por su necesaria utilización en la elaboración de conservas de las carnes de cerdo, pero dejan en muy mal lugar a los que los toman en abundancia, aunque, en tiempos de Cervantes, en más de una ocasión eran el único sustento de algunas gentes.

Actualmente el ajo morado es un producto estrella de nuestro campo y está protegido por una D. O.: Las Pedroñeras, muy apreciado en los mercados europeos y americanos.

Todos los platos que forman parte de la cocina manchega van indisolublemente unidos al pan en abundancia. Son platos que se deben acompañar con pan, que cumple a menudo el papel de cubierto, en lugar de tenedor y a veces de cuchara.

Al pan se hace referencia en *El Quijote* en nada menos que 65 veces. Ello deja muy clara su importancia para nuestra alimentación, pues es el elemento básico desde la mañana a la noche y en ocasiones es el elemento de supervivencia: “a pan y agua”.

Era necesario para elaborar sopas, o platos fundamentales en la cocina manchega como las “migas pastoriles o ruleras”, los picatostes con vino y azúcar para la merienda, o tostadas con aceite muy saludables en los desayunos.

El pan es también el acompañamiento básico de los pescados. Por ser una zona de interior, alejada del mar, casi todo el pescado que llegaba a la Mancha en época de Cervantes era el arenque o el bacalao en salazón. Solo las grandes ciudades y clases pudientes, disfrutaban de pescados frescos del mar, que en invierno conservados en ordes y refrigerados con nieve llegaban desde las ciudades costeras. Pare que D. Quijote que es hidalgo pobre come más pescado en salazón, como indica la referencia que hace con tanta añoranza de los arenques:

“mas tomara yo un cuartal de pan o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques, que cuantas yerbas describe Dioscórides”. (1-18)

En una cultura gastronómica tan vinculada al mundo de la agricultura y de la ganadería no podían faltar la leche y sus derivados. Recordaremos al idílico amor de D. Quijote para hablar de los quesos, precisamente un producto muy renombrado del Toboso.

“Por vida de mi señora Dulcinea del Toboso, que son requesones los que aquí me has puesto, traidor, bergante y malmirado”. (2-17)

Precisamente por tener desde antiguo una tradición pastoril, en la Mancha, la leche, el suero, el requesón, la cuajada, el queso, son alimentos muy vinculados a nuestra despensa, y muy utilizados para la elaboración de postres y dulcería. Actualmente el queso puro de oveja es muy conocido y se encuentra entre los más solicitados en el mercado con la Denominación de Origen La Mancha, estos alimentos muy vinculados a nuestra cultura gastronómica, básicos para tomar en cualquier momento y como vemos hartamente citados en el Quijote.

Y no voy a olvidarme del cordero, que es la base de uno de los platos más típicos de La Mancha: la caldereta. Actualmente se elabora este plato para festejar el final de la recolección de la uva o los cumpleaños con los amigos, las reuniones familiares y las comidas en el campo. Para que conozcan su elaboración adjunto a modo de poema la receta, acompañada de una fotografía en la que podemos ver la disposición del caldero, de donde le viene el nombre al plato.

CALDERETA DE CORDERO

En una sartén con aceite frito
se añade la carne bien sazonada
con pimienta, laurel y cebolla picada.
Después se rehoga en tranquilo rito.
Con agua y con vino, a partes iguales,
se deja el guiso largo tiempo hervir,
mientras en mortero se llega a batir
almendras, ajos en dosis cabales.
Y también tomate, previamente cortado;
y todo lo dicho muy bien machacado,
se echa en la carne que está en la sartén
y al decir de sabios en esta receta
así queda hecha nuestra caldereta.

Hablando de fiestas, no podemos olvidar que también en La Mancha, como en todas las culturas y sociedades, hay una gastronomía para ocasiones especiales, como fiestas, banquetes y bodas, y a ella encontramos también referencias en El Quijote:

“De la parte de esta enramada, si no me engaño, sale un tufo y olor harto más de torreznos asados que de juncos y tomillos, bodas que portales olores comienzan para mi santiguada que deben ser abundantes y generosas” (2-20)

En este capítulo Cervantes nos cuenta con todo lujo de detalles las bodas de la época, de igual manera que yo he oído contar a mis abuelos las suyas. Sin embargo, actualmente esta costumbre se ha perdido casi completamente.

Normalmente, para estos eventos se criaban aves de corral que se cocinaban en lustrósimas pepitorias con salsas de almendras que eran deleite de los comensales invitados.

Entre las fiestas gastronómicas más arraigadas en La Mancha, hay que citar la matanza del cerdo, que es todo un ritual que se practica en Noviembre. Mención a ella se hace en el CP 62,II al decir:

“pero su San Martín se le llegará como a cada puerco”. (2,62)

Era, precisamente, para San Martín, (11 de noviembre) cuando en cada casa de

La Mancha se mataba un cerdo, costumbre ya casi completamente perdida. Con este motivo se reunía toda la familia y amigos en una fiesta que duraba dos días, para colaborar en las labores de despiece del cerdo, el salado de los jamones y las pancetas, la fabricación de longanizas, chorizos, morcillas, etc. y, también, para degustar los primeros platos elaborados con la carne de este cerdo, casi siempre precedidos de un enorme perol de gachas de gran tamaño en el que grandes y chicos mojaban sus trozos de pan.

A estas fiestas tenían un papel fundamental los mayores de la familia, pues eran depositarios de las recetas y especias, base de la fabricación casera de chorizos y morcillas, las costillas adobadas, y el lomo en orza. En muchos casos estas recetas eran secretos familiares que daban a los productos obtenidos en cada matanza un sabor particular.

De estos productos viviría la familia gran parte del año: los chorizos y morcillas se colgaban al aire en las despensas para que secaran poco a poco y conservarlos después en aceite, y los jamones se dejaban en salazón, posteriormente se adobaban, para consumir más adelante.

Hasta ahora hemos hablado del comer. Pero ¿Y la bebida?; en una tierra como La Mancha, sin duda, la bebida por excelencia es el vino.

No son pocas las citas que del vino nos han dejado cuantos escritores dieron crónica de su paso por La Mancha. por citar algunas mencionare el diario del viaje hecho en 1659 por Des Essarts, Caballero de la ciudad de Angers (Francia): “Aquí comienza La Mancha. Plantan en este país las viñas de cinco en cinco pasos y las labran con mulas”

Un embajador Marroquí en un viaje desde el sur a Madrid en 1690-1 a su paso por La Mancha desde Manzanares a Mora nos describe así el paisaje: “El espacio comprendido entre las dos poblaciones está todo el plantado por un numero incalculable de viñas; en efecto, viajamos la mayor parte de esa jornada por en medio de viñedos, porque en la mayor parte de estos distritos no hay otros árboles más que las viñas” (*Viajeros por la Historia. Extranjeros en Castilla-La Mancha*).

Cervantes lo menciona nada menos que 44 veces, y en particular, del vino de Ciudad Real:

“¿es este vino de Ciudad Real? -¡Bravo mojón! -respondió el del Bosque”. (2-13)

También el vino tiene parte de la composición del Bálsamo de Fierabrás (siguiendo

la costumbre antigua y medieval de incluir el vino como ingrediente fundamental en los remedios populares curativos):

“Levántate, Sancho, si puedes, y llama al alcaide desta fortaleza y procura que se me dé un poco de aceite, vino, sal y romero para hacer el salutífero bálsamo”.
(1-17)

El vino es aún hoy un elemento fundamental en la dieta manchega. Podemos decir que La Mancha es una de las regiones con más extensión de viñedos del mundo y que se producción se sitúa entre las más aceptadas por el mercado. No en vano, en La Mancha encontramos dos denominaciones de origen vitivinícola de gran importancia para la cultura enológica española: La Mancha y Valdepeñas.

El vino es, como en el bálsamo de Fierabrás, también el componente de otras bebidas secundarias, como el famoso zurra, preparado en toda La Mancha con ocasión de fiestas y celebraciones y con un grado alcohólico muy inferior al vino mismo, y que en cada pueblo tiene un nombre y preparación particulares:

Así, en Mota del Cuervo, mi pueblo, este zurra se llama “cuerva”. Su preparación se describe en el siguiente poema:

LA CUERVA

Vierte gozoso el vino en la lebrilla,
tira de azúcar varias cucharadas,
remueve todo en olas compasadas
y verás cómo el líquido ya brilla.
Añade raspaduras de limón,
un chorrillo espumoso de gaseosa,
y sin mucho prolongar la espera,
unas rodajitas de manzana.
Estamos en la fase terminal:
en círculos concéntricos la espuma
se espesa, y el movimiento es tal

que el lebrillo del vino ya rezuma.
Observa el combinado, mira, acecha...
Respira feliz: la cuerva ya está hecha.

“No comía Don Quijote, de puro pesaroso, ni Sancho no osaba tocar a los manjares que delante tenía, de puro comedido, y esperaba a que su señor hiciese la salva”.
(2-59)