

¡PREPARA TU PROPIA COMIDA MEDIEVAL!

La gastronomía catalana tiene sus raíces en la Edad Media, momento en que surgieron recetas tan valiosos como el *Llibre de Sent Soví*, el *Llibre de totes maneres de potatges de menjar*, el *Llibre d'aparellar de menjar*, escritos en catalán a mediados del siglo XIV. A estos cabe añadir el *Llibre del Coc*, que apareció en Barcelona el año 1520 y es considerado el primer libro de cocina impreso en Cataluña. Se trata de cuatro recetarios capitales para conocer los orígenes de la cocina actual catalana.

Hemos seleccionado doce recetas de estos libros de cocina de la Edad Media para que, si te apetece, puedas recrear y disfrutar en casa de un auténtico banquete medieval. ¡Anímate a probarlas!

MEV

@MEVMUSEU



¡A LA MESA!

Las mesas del señor, del monje y del campesino en la Edad Media

Aunque la expresión “eres lo que comes” se usa para describir nuestro bienestar físico, también es aplicable a las relaciones sociales. Lo que se comía y cómo se comía en la Edad Media estaba relacionado con la posición que se ocupaba en la sociedad, por lo que la mesa del señor, la del monje y la del campesino eran muy diferentes. Sin embargo, tenían elementos en común: el pan y el vino no faltaban, ni tampoco las cucharas para los alimentos caldosos. En cambio, no había tenedores, ya que no se popularizaron hasta el Renacimiento. Los comensales comían con los dedos, pero solo con los tres primeros de la mano derecha, respetando así las normas de decoro. En este sentido y para contrarrestar algunos de los

prejuicios sobre la Edad Media, cabe destacar que nuestros antepasados medievales se lavaban las manos con mucha regularidad y lo hacían antes, después y durante la comida.

Esta exposición trae al MEV la recreación de una mesa del siglo XIV de la Canónica de Santa María de Vilabertran. *La taula parada. El gust per la història* es un proyecto del Àrea de Monuments de l'Agència Catalana del Patrimoni Cultural. La instalación muestra una mesa del año 1300, puesta para el abad y los canónigos de la canónica ampurdanesa que, en ocasiones, compartían comida con los peregrinos que elegían Vilabertran como punto de partida de sus viajes.

LA MESA DEL SEÑOR

En la mesa del señor se usaban vajillas lujosas de cerámica esmaltada, orfebrería o vidrio soplado. Los aristócratas consumían grandes cantidades de carne, preferiblemente de caza, pues creían que les otorgaba la fuerza necesaria para luchar. Uno de los manjares más prestigiosos era el pavo asado, que se servía con las plumas de la cola y la cabeza intactas, de forma que daba la impresión de estar vivo. A los nobles también les gustaban los alimentos especiados, no para disimular la mala calidad de la comida, sino porque las especias exóticas, como la canela, el azafrán o el jengibre, eran símbolos de riqueza y prestigio. No todo el mundo podía permitirse especias traídas de Oriente ni acceder al pan blanco, otro alimento exclusivo de la mesa del señor.

LA MESA DEL MONJE

Durante el Adviento y la Cuaresma, los monjes se abstendrían de comer carne y se alimentaban de verduras, sopas y pescado. Las comunidades monásticas eran conocidas por sus huertos, donde cultivaban una gran variedad de hierbas y verduras, y por sus estanques, que les proporcionaban peces de agua dulce. Las comidas monacales se realizaban en silencio, mientras un hermano leía las Sagradas Escrituras, y la comunicación entre los monjes se realizaba mediante signos con las manos. A pesar de la frugalidad y contención de la dieta monástica, en algunas ocasiones se hacían excepciones, como cuando tenían invitados, como es el caso de la Canónica de Santa María de Vilabertran.

LA MESA PUESTA DE LA CANÓNICA DE SANTA MARÍA DE VILABERTRAN

Esta recreación de una mesa del siglo xiv de la Canónica de Vilabertran forma parte del proyecto *La taula parada. El gust per la història*, realizado desde el Àrea de Monuments de l'Agencia Catalana del Patrimoni Cultural. La instalación muestra una mesa del año 1300, puesta para los canónigos y el abad de la canónica ampurdanesa, los cuales, en ocasiones, compartían comida con algunos peregrinos que elegían Vilabertran como punto de partida de sus viajes.

Invitados a la mesa de los canónigos

En verano del año 1300, Dalmau de Fortià era el abad de la Canónica de Santa María de Vilabertran. En la abadía vivían doce canónigos, además de una docena de sirvientes, entre ellos un cocinero, un panadero y un hortelano, junto con veinticinco trabajadores del campo. Sin embargo, en el refectorio solo comían los canónigos, aunque excepcionalmente podían invitar a algunos peregrinos distinguidos que, de camino a Jerusalén, Roma o Compostela, se alojaban en la abadía.

Los peregrinos

Gracias a la iconografía de Santiago el Mayor, representado como peregrino, conocemos los complementos que llevaban estos viajeros. Se cubrían la cabeza con sombreros de ala ancha para protegerse del sol, y para caminar se ayudaban con bordones de madera. Los peregrinos adinerados podían compartir mesa con los canónigos, mientras que los más pobres debían conformarse con la limosna. Durante la Cuaresma, cada día se alimentaba a dos peregrinos necesitados (o, en su ausencia, a dos pobres). Tenían que ser hombres, nunca mujeres, y se les daba: una libra de pan de trigo candeal, vino aguado del convento, una escudilla de coles, otra de legumbres y dos puerros.

El refectorio, la mesa y los bancos

Habitualmente, en las abadías como la de Vilabertran, existía un refectorio de uso individual para los canónigos y un refectorio común, que usaba toda la comunidad en festividades y celebraciones solemnes. A través del arte de la época, podemos imaginar cómo era el mobiliario. Vemos, a menudo, mesas hechas con simples tableros de madera sobre caballetes, cubiertas con manteles blancos decorados con ajedrezados azules. Los comensales se sentaban en bancos sencillos de madera sin respaldo y solo las personas de alto rango disponían de asiento individual.

Cubiertos, vasos y copas

Aunque en la mesa podía haber cucharas de madera, a menudo se bebía directamente de la escudilla. Los cuchillos que se usaban para cortar el pan y la carne eran los que los mismos invitados traían consigo, atados al cinturón. Solían tener el mango de madera y la hoja fina o roma. El agua y el vino se tomaban en copas, vasos o tazas, que podían ser de vidrio, cerámica, metal o madera, y, con frecuencia, se compartían. En la Edad Media existía un tipo de vaso de vidrio con una decoración de gotitas en relieve para evitar que se resbalara de las manos.

La vajilla de cerámica

Los recipientes cerámicos más habituales de la mesa eran las escudillas —unas piezas básicas para tomar alimentos líquidos o semilíquidos como sopas, caldos o guisos— y los platos con ala para los alimentos sólidos. La comida se presentaba en servidoras que eran de uso compartido, al igual que los platos trincheros o discos de madera que se usaban para cortar la carne. El interior de las vajillas se vidriaba para impermeabilizar la parte que estaba en contacto con los alimentos. Las vajillas más austeras presentaban una decoración monocroma, a menudo verde o melosa, mientras que las más finas podían ir decoradas en azul de cobalto, verde y manganeso, o tener reflejos metálicos.

Botellas y jarras

En el ámbito doméstico, la botella de cristal se usaba tanto para servir el vino como para beberlo. Al tratarse de un objeto delicado de uso cotidiano, se han conservado muy pocos ejemplares, aunque está ampliamente documentada en las representaciones artísticas de la época. Inicialmente, se bebía directamente de ella en la mesa. Sin embargo, a partir del siglo xiv, cuando se generalizó el uso de los vasos y las copas, la botella pasó a utilizarse básicamente como recipiente para contener y verter líquido. Los recipientes más comunes de la mesa medieval eran las jarras o picheles de cerámica, que tenían forma de vasos abombados, con un pico para servir el líquido y un asa en el extremo opuesto para sostenerlos.

LA MESA DEL CAMPESINO

Los campesinos disponían de poca variedad de alimentos y rara vez comían carne, excepto en bautizos, bodas u otras celebraciones. El resto del año, su dieta consistía en sopas de verduras, gachas de cereales y legumbres. La base de su dieta era el pan negro (medio kilo por persona al día), a veces acompañado con queso. Comían en platos de madera o cerámica gris, o directamente sobre una rebanada de pan usada como plato.

EL VINO

En la Edad Media, el vino era usado como bebida, como ingrediente culinario y también por prescripción médica. Se consumía en grandes cantidades (unos dos litros por persona y día), pero eran vinos con una graduación alcohólica mucho inferior a la de los actuales, y a menudo se mezclaban con agua. En el siglo xiv el vino se clasificaba según su color (blanco, tinto o clarete) y calidad (bueno, mejor y aguado). Se apreciaban especialmente el vino fresco y afrutado (vino joven o del año), el vino dulce (llamado *griego*) y el vino especiado, macerado con miel y especias.