

# EL YANTAREN

## “EL Ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha”



*“...una olla algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos (huevos con tocino) los sábados, lentejas los viernes y algún palomino de añadidura los domingos...” (Capítulo. 1, I).*

*Trabajo realizado por los alumnos de Lozouela  
Curso 2015-16*



*“No comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanía... Come poco y cena más poco... Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto, ni cumple palabra. Ten cuenta Sancho, de no mascar a dos carrillos, ni de eructar delante de nadie...” (II, 43)*



*Nuestra sociedad era una sociedad de contrastes, en la que convivían diferentes grupos sociales. Si exceptuamos a un pequeño sector de la población —la aristocracia y los clérigos— que comía en exceso, disfrutaba de una comida exquisita con platos muy rebuscados, manjares excelentes y vinos muy costosos, el común de las gentes tenía una dieta muy sobria.*

*Cervantes era un magnífico conocedor de la vida de las clases menos favorecidas como los labradores y los pobres que andaban por los caminos; conocía como se comportaban los nobles y los ladrones, pero parece evidente que no asistía a banquetes de nobles o de reyes, es decir donde se comía ‘bien’.*

*La comida ‘regalada’ era para la ‘gente principal’, los personajes del Quijote en su mayoría no lo son, y Cervantes es coherente con esto y no plantea en su novela comidas extraordinarias*

*Los hidalgos pobres como don Quijote—, tenían una dieta muy menguada, se caracterizaban por su olor a ajos crudos, comían poco, a lo más una vez al día.*

*Ya desde los primeros capítulos vemos cómo va a ser gastronómicamente hablando la vida de los aventureros andantes, es decir comer fundamentalmente yerbas del campo, pan duro y queso seco.*

*Como dice Don Quijote a Sancho: «Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estomago», es decir el hidalgo no era precisamente un buen gastrónomo, aunque tampoco un dietista, pues comía lentejas, lo cual pudo acelerar su locura, de acuerdo con la impresión que, de esta legumbre, tenían los médicos y expertos en dietética de la época.*





*“Todo lo miraba Sancho Panza [...] Primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; [...] y así, sin poderlo sufrir ni ser en su mano hacer otra cosa, se llegó a uno de los solícitos cocineros, y con corteses y hambrientas razones, le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas.”  
(Libro II Capítulo XX)*



## Banquete de las bodas de Camacho

En el episodio de las bodas de Camacho, donde Cervantes nos recrea una estampa de mundo representado por medio de espectáculo y la gastronómico (Capítulo XXI-XXII),

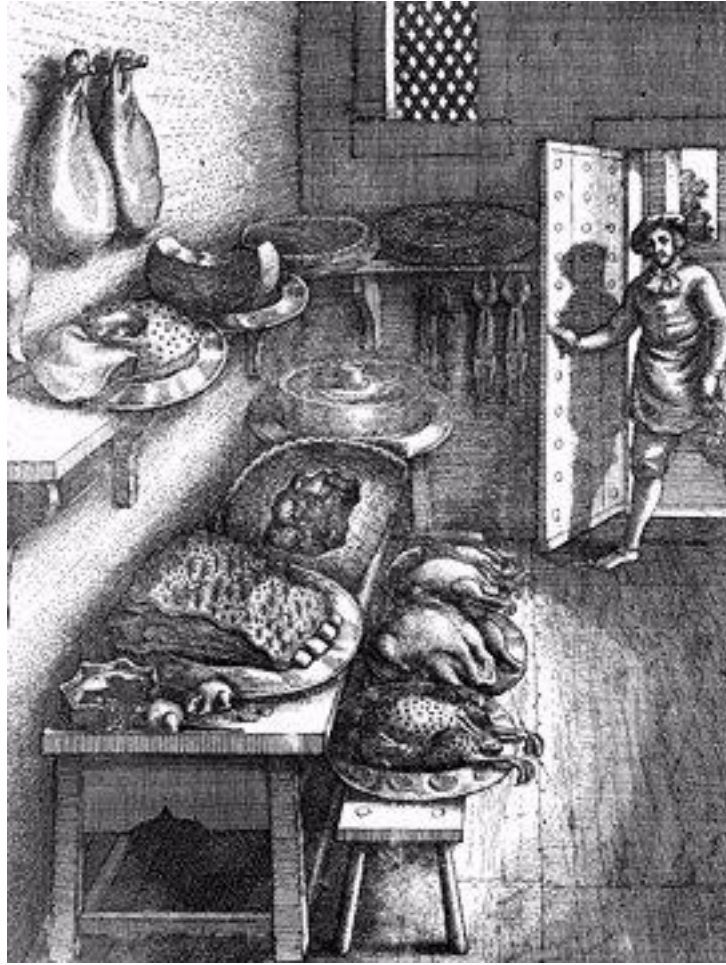


El espectáculo sirve para mostrar el capital, en términos económicos, o el poder y la influencia social que puede tener un grupo sobre otro. No es solamente la capacidad económica de llevar a cabo tan pomposa fiesta, sino la imposición hegemónica del ideal del dinero como que todo lo puede y todo lo compra.

La boda representa la abundancia en una época donde predomina el hambre y la pobreza, lo que al mismo tiempo transforma lo gastronómico para establecer un discurso de poder, ya que el exceso de comida es casi carnavalesco por la desproporción agigantada en la que se presenta, ya que no es cualquier menú, sino algo planificado y escogido: “Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba” (Cervantes 700).

Sancho está hipnotizado por todo el banquete de boda: “un entero novillo [...] seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro de carne [...] liebres sin pellejo, gallinas sin pluma [...] más de sesenta zaques de más de a dos arrobas cada uno, y todos llenos, según pareció, de generosos vinos” (699) Aún no se ha efectuado el casamiento, pero sí se ha desarrollado el festejo previamente gracias a la comida y las *habladas*





*"Hermano, este día no es de aquellos sobre los que tiene jurisdicción el hambre. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, **espumad una gallina** o dos y buen provecho os hagan" (Don Quijote de la Mancha) **Guiso de las Bodas de Camacho.***



## Guiso de las Bodas de Camacho.

Es un guiso presente en el relato del capítulo XX de la 2ª parte del Quijote, en el que después de comerse los invitados las viandas preparadas para tal evento, Camacho les da rienda suelta a los cocineros, trabajadores y criados para preparar con lo que había en los corrales de la finca un guiso.

*“... dióle Camacho a la seruidumbre permiso, para preparar su comida, cogiendo lo que quisiesen de sus corrales y celebrar así también ellos, con un guiso, la boda de Camacho. Con tal atino, se dispusieron a tirar del cuello y desplumar a todas las gallinas que aún quedaban, remojaron el pan, que con perejil y ajos rojos, bien picados, mezclaron con las sobras del pernil y amasaron con los huevos que no faltaron. Frieron las manoseadas pellas o albondiguillas, que luego, después de hervir las gallinas, con almendra machacada y sal, “hacen un caldo que se puede cortar” juntaron todo en la olla en el último hervor, espesándose aún más la salsa con las albóndigas, aunque si bien, éstas, llegaron diezmadas a la olla, por el trasiego del vino y de los mozalbetes en los fogones.”*

Este plato, con la gallina como protagonista, se guisaba en la casa del novio o la novia hasta bien mediado el siglo XX. Es muy parecido a la gallina en pepitoria pero tiene alguna variante a la hora de los majados, y lleva unas albondiguillas de acompañamiento.





*Limpióse don Quijote, y quitóse la celada por ver qué cosa era la que, a su parecer, le enfriaba la cabeza, y viendo aquellas **gachas** blancas dentro de la celada, las llegó a las narices, y, en oliéndolas, dijo:*

*—Por vida de mi señora Dulcinea del Toboso, que son requesones los que aquí me has puesto, traidor, bergante y malmirado escudero.*

*A lo que con gran flema y disimulación respondió Sancho:*

*—Si son requesones, démelos vuesa merced, que yo me los comeré. Pero cómalos el diablo, que debió de ser el que ahí los puso. (Rico Quijote, 761)*





## Las gachas

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

*Es uno de los platos más degustados en las quinterías y también en los pueblos, especialmente en las épocas más 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 con alguna verdura.*

*También se toman de forma particular, se pincha una sopa de pan en la navaja y se pringa en las gachas*



*Las quinterías eran las casas de labor dispersas en el campo habitado por pastores y gañanes durante casi todo el año. Los pastores cuidaban los rebaños de cabras y ovejas que eran muy numerosos. Disponían de terreno para el cultivo de las hortalizas.*





*Sancho exclama: "O dos manos de ternera que parecen uñas de vaca, están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocinos, y a la ora de ahora están diciendo cómeme, cómeme" Capítulo 52, 2. La Olla Podrida.*



## La Olla Podrida

*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 camero, y es que, especialmente la vaca además de ser más económica era de gran provecho para este plato porque se utilizaban las sobras para elaborar otro.*



*Cocido, llamado en otros territorios, u olla podrida, con multitud de variantes, es el plato que se ha mantenido durante cientos de años en extensos territorios de la península.*





*Con esto quedó contento el gobernador y esperaba con grande ansia llegase la noche y la hora de cenar; y aunque el tiempo, al parecer suyo, se estaba quedo, sin moverse de un lugar, todavía se llegó el por él tanto deseado, donde le dieron de cenar un **salpicón** de vaca con cebolla y unas manos cocidas de ternera algo entrada en días.*

*(Quijote, Rico, 1024)*



## Salpicón

*La vaca era una carne más económica que otras y se echaba a la Olla (Olla Podrida) para hacer un buen caldo de sopa con las demás viandas.*

*Tenía la posibilidad de combinar su carne con las sobras de garbanzos o legumbres de la comida del almuerzo, y de encebollarla, a veces en aros para presentarlo de forma más atractiva, aliñándola con aceite, vinagre y, si hubiera, con pimienta para servirla en frío por la cena. Así, se podía servir como el "•••salpicón las más noches". (1,1)*

*Al ser muy frecuente durante el siglo de Oro aparece descrito en algunas obras literarias de la época además de en el Quijote.*

*Siendo la comida típica entre las clases humildes españolas de la época, solía presidir las cenas de los nobles castellanos, así como de plebeyos en la cocina de los siglos XVI y XVII. Se debe recordar que este plato se elaboraba con las sobras del almuerzo.*

*También llamada  
"Ropa Vieja"  
comida habitual de  
hidalgos  
empobrecidos.*





*Hallaron al paje cribando un poco de cebada para su cabalgadura y a Sanchica cortando un torrezno para **empedrarle** con güevos y dar de comer al paje, cuya presencia y buen adorno contentó mucho a los dos. (Quijote, Rico, 1040). **Empedrado o Duelos y Quebrantos***



## "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. Parece ser que era un revuelto con dos huevos por persona acompañados de tocino de cerdo entreverado, jamón y chorizo picado, todo ello guisado en una sartén a la lumbre.*

*Era, en general, un plato de gente humilde pero cristiana, cristiano viejo porque está compuesto de partes del cerdo, prohibido a los judíos y musulmanes.*

*Para otros, viene de que a algunos pastores, 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.*





*Los días que son vigiliyas y abstinencias [...] vuelvan la vista a la mesa del pobre: verán un poco de abadejo malo, sobre ser poco, con un poco de vinagre aderezado; un potaje de **lentejas** (que danzan en el agua por ser pocas), pan de lo más barato que hallan y a la noche una ensalada*





## Lentejas



*Es precepto de la Iglesia Católica el no comer carne los viernes. Hoy en día sigue vigente el precepto, pero no tan rígido, ya que se mantiene, sobre todo, en Cuaresma. Sin embargo, don Quijote, que seguía escrupulosamente los preceptos religiosos, no comía carne los viernes.*

*Cervantes nos cuenta que don Quijote comía lentejas los viernes, por lo tanto, estas lentejas no deberían de contener ningún tipo de carne, ni de vaca, ni de cerdo, ni chorizo, ni tocino, ni morcilla.*

*Debió ser el típico plato de cocimiento lento en el que se hervían las lentejas —remojadas previamente— con cebolla picada, ajos, pimentón, laurel, aceite, agua y sal. Las lentejas de don Quijote sólo contenían lentejas, verduras y tubérculos, tales como la zanahoria, la cebolla, la patata, ya del Nuevo Mundo, o los nabos. En algunos sitios, este plato se denomina lentejas a la primavera o lentejas de otoño, si se cocinan con vegetales que maduran en una u otra época del año.*





*«Ésas no comerá el señor gobernador en tanto que yo tuviere vida [...] Toda hartazga es mala; pero la de las **perdices**, malísima». (Libro II, capítulo XLVII).*



## Palomino



*Las aves debieron tener un cocimiento lento ya fuera en sartén o al horno. En el Quijote se habla de: pichones, que muy bien pudieron ser dorados con aceite, sal y pimienta*

*Un palomino es una paloma joven y es un alimento succulento, que duda cabe. En la época de Cervantes, los hidalgos, aunque eran nobles sin riquezas, solían mantener palomares para la cría. Seguramente, don Quijote era dueño de uno, y por eso los domingos se podía permitir disponer de un buen palomino o paloma joven, para cocinarlo asado o en guiso. Cervantes no nos indica nada sobre cómo se preparaba el plato.*

*En la época de Cervantes las perdices debieron ser exquisitas, pero quizá criticadas por sus fuertes condimentos. Las perdices estofadas se preparaban con aceite, manteca, ajo y vino, y son prohibidas por el médico de la ínsula quien, al oír a Sancho decir: «aquel plato de perdices que están allí asadas y, a mi parecer, bien sazonadas, no me hará algún daño...», responde: «Ésas no comerá el señor gobernador en tanto que yo tuviere vida [...] Toda hartazgo es mala; pero la de las perdices, malísima». (Libro II, capítulo XLVII).*





*“Si vuestra merced quiere un traguito, aunque caliente, puro, aquí llevo una calabaza llena de lo caro, con no sé cuántas rajitas de queso de Tronchón, que servirán de llamativo y despertador de la sed, si acaso está durmiendo (Quijote, II, 66). Los Llamativos o incitativos (aperitivos) que acompañan o incitan a beber vino.*



## Los incitativos o Llamativos

Un buen pretexto para despertar la sed y provocar el consumo de vino era el uso de los aperitivos, también denominados llamativos. Destacaban entre ellos los encurtidos en vinagre con sus especias, aromas, pimienta y guindillas, que ayudan a despertar el apetito y la colambre (gran avivador de la sed de vino', pues colambre o carambre era el 'pellejo preparado para ser curtido). Incitativos, así los llama Cervantes cuando hace mención del caviar:

Sobre los alemanes que se encuentran que peregrinan a Compostela “Todos traían alforjas y todas, según pareció, venían bien proveídas, a lo menos, de cosas incitativas y que llaman a la sed de las lenguas. Tendiéndose en el suelo y haciendo manteles de las hierbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mundos de jamón, que si no se dejaban de mascar no se defendían de ser chupados. Pusieron así mismo un manjar negro que dicen se llama cabial y es echo de huevos de pescado grande despertador de la corambre. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas. Pero lo que más campeó en el campo de aquel banquete fueron seis botas de vino, que cada uno sacó la suya (Quijote, II, 50).”





*...”me pusiese en camino de las Españas, donde hallaría el remedio de mis mañes hallando a un caballero andante, cuya fama en el tiempo se extendería por todo este reino; el cual se había de llamar, si mal no recuerdo don Azote o don **Jigote**.*

*- Don Quijote diría, señora- dijo a esta sazón Sancho Panza- , o por otro nombre, e Caballero de la Triste Figura.*



## Gigote o Jigote

*El gigote es un guiso a base de carne picada generalmente de ternera rehogada en manteca de cerdo. Es frecuente la preparación de este plato en cazuelas en las que se cuece en su propio jugo. El gigote se puede hacer de muchas carnes, siendo el más habitual en la cocina española del siglo XVII la de carnero por lo barata que era. Durante su preparación se van añadiendo diversas especias para aromatizar el plato al gusto del cocinero: algunas veces es pimentón.*

*El gigote aparece en las recetas del siglo XVII como acompañamiento, o como relleno de pasteles (aguja de ternera) y empanadas. En los recetarios del siglo XVII aparece relacionado con el gigote las «albondiguillas», plato ya mencionado en El Quijote («amigo de manjar blanco y de gigote»).*

*Este plato hoy en día se sirve de múltiples formas, siendo la chanfaina, los madrileña, etc. algunas de sus expresiones más habituales. Hoy en día se puede traducir como picadilla.*





*”Tomad este bocado y bebed una vez, con que templaréis la cólera, y en tanto, descansará la cabra.*

*Y el decir esto y el darle con la punta del cuchillo los lomos de un conejo fiambre, todo fue uno. Tomólo y agradeciolo el cabrero; bebió y sosegase...” Libro I, capítulo I.*





## Conejo fiambre

*Uno de los platos típicos que degustaron amigablemente el canónigo y Don Quijote fue el conejo fiambre. Al mismo hace referencia en el Capítulo 50 de la Parte Primera titulado: "De las discretas alteraciones que Don Quijote y el canónigo tuvieron, con otros sucesos".*

*Era una comida de labriegos que se preparaba para comer en el campo. Se dejaban los conejos en agua para que se desangraran, Después se lavaban. Estos «lomos de un conejo fiambre» debieron ser carne deshuesada cortada en filetes y frita. A continuación se colocaban en una cacerola de barro y se cubrían con aceite, ajo, sal, vinagre y laurel. Se cocía u horneaba hasta formar un escabeche. Podía durar varios días. Se comía frío como fiambre.*

*Se utilizaba la navaja o el cuchillo para pinchar las tajadas 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 en 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)*





*“Saco la mía -dijo Sancho-; que yo a aquel arroyo me voy con esta **empanada**, donde pienso hartarme por tres días; porque he oído decir a mi señor don Quijote que el escudero de caballero andante ha de comer, cuando se le ofreciere, hasta no poder más, a causa que se les suele ofrecer entrar acaso por una selva tan intrincada que no aciertan a salir della en seis días; y si el hombre no va harto, o bien proveídas las alforjas, allí se podrá quedar, como muchas veces se queda, hecho carne momia”. Libro I, capítulo I.*



## Empanada

*La masa de empanada se confeccionaba seguramente echando tres tazas de manteca y una de caldo, a la que se añadían seis yemas y azúcar al gusto. Una vez hojaldrada la masa se introducía el relleno y se cerraba con un tenedor o con otro adminículo. El relleno podía ser de carne, aves o conejo. En todos los casos, una vez preparada la carne se habría de poner a cocer con sal y , ya cocida, y sin escurrir demasiado, había que partirla en pedazos aún más pequeños y a ellos se les añadían piñones, pimientos rojos o huevos duros según las preferencias y posibilidades. Todo el conjunto era horneado posteriormente y listo para ser comida.*

*Hay un momento en el Quijote en el que Sancho degusta una exquisita empanada de conejo albar:*

*“Paréceme que de lo que hemos hablado se nos pegan al paladar las lenguas, pero yo traigo un despegador pendiente del arzón de mi caballo que es tal como bueno. Y, levantándose, volvió desde allí a un poco con una gran bota de vino y una empanada de media vara, y no es encarecimiento, porque era de un conejo albar tan grande, que Sancho, al tocarla, entendió ser de algún cabrón, no que de cabrito” (Quijote, Rico, 731-732)*





*En el Capítulo 22 de la Parte Primera que “trata de la libertad que dio Don Quijote a muchos desdichados que, mal de su grado, los llevaban donde no quisieran ir”, se hace alusión a las migas del labrador.*



## Migas y Sopas

*Las migas era un plato sencillo y barato. Se solía elaborar friendo en torno a seis cucharadas de grasa, cinco ajos, dos patatas cortadas muy finas y unas rebanadas*



*delgadas de pan, se le añadía un poco de agua y sal. A medida que hierve el agua se le da vueltas a la masa, hasta formar una especie de tortilla que había de comerse en caliente. Estas eran las migas de labrador.*

*Con mayor escasez estaban las migas popularmente llamadas “ruleras” que se confeccionaban con el pan duro sobrante, que después de ser mojado y escurrido, se colocaba en una sartén con un poco de aceite de oliva en el que previamente se habían frito unos ajos. Este plato exigía paciencia porque se tenía que dar muchas vueltas a fin de que las migas quedaran sueltas. Era costumbre que estas se acompañaran de uvas. Se hacía normalmente en una lumbre en el campo.*

*En el Quijote se mencionan las sopas como mísera comida de pobres. El dicho de “andar a la sopa” significaba cómo era servida a los pobres en los conventos. (Capítulo 37 de la Parte Primera) También los estudiantes padecen necesidad “es la mayor miseria del estudiante este que entre ellos llaman andar a la sopa”*





*”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).*



## Carne de membrillo,



*Dulce que se hacía con los membrillos troceados, cocidos y con azúcar. Se quedaba en trozos compactos que llevaban los pastores o aquel que emprendía un viaje. Postre que en pequeñas lonchas y acompañado a*

*veces con queso, se utilizaba como un tente en pie fugaz para el caminante*

*Aparece también en el capítulo en el que recordamos el consejo que da el médico a Sancho, quien está enfadadísimo porque no le permiten comer nada en la ínsula que gobierna: tajaditas de carne de membrillo y canutillos como solución a su envergadura.*

*«...lo que yo sé que ha de comer el señor gobernador ahora para conservar su salud y corroborarla, es un ciento de canutillos de suplicaciones y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo, que le asientan el estómago y le ayudan a la digestión». (Libro II, capítulo XLVII).*

*Los canutillos son barquillos o galletas tubulares que, dependiendo de su relleno, pueden ser dulces —membrillo, natilla, merengue— o salados —jamón y queso.*





*"¡Gran merced!, pero sé decir a vuestra merced que como yo tuviese bien de comer, tan bien y mejor me lo comería en pie y a mis solas como sentado a la par de un emperador. Y aún, si va a decir verdad, mucho mejor me sabe lo que como en mi rincón sin melindres ni respetos, aunque sea pan y cebolla, que los gallipavos de otras mesas, donde me sea forzoso mascar despacio, beber poco, limpiarme a menudo, no estornudar ni toser si me viene gana, ni hacer otras cosas que la soledad y la libertad traen consigo."*





*Con el paso del tiempo todo cambia en los fogones, pero mientras sepamos recuperar, descubrir y conservar los sabores, la evolución de la cocina será positiva y razonable.*

*Prueba de este optimismo es que, cuatro siglos después, podemos comer y apreciar los mismos platos que comía y apreciaba don Quijote y Sancho.*



*Los textos y dibujos o fotografías los hemos sacado de distintas páginas de internet.*



