

## Editorial

# Apuntes sobre la alimentación en la época de Cervantes

M. Farriol

*Jefe de Sección del Centro de Investigaciones Bioquímicas y Biología Molecular (CIBBIM). Hospital Vall d'Hebron. Barcelona. España.*

En el cuarto centenario de la publicación del Quijote me tomo la libertad de apartarme de mi línea científica habitual para atisbar, brevemente, en el mundo de la alimentación cervantina y de paso en alguna que otra imagen editorial.

Don Quijote se edita en castellano en 1605, y dado su éxito se traduce al inglés en 1612 (Thomas Shelton) y al francés en 1614 (César Oudin). En este punto, es el bachiller Sansón Carrasco quien nos habla, ya en esa época, de la importancia de la difusión internacional: *Que tengo para mí que el día de hoy están impresos más de doce mil de tal historia; si no, dígalo Portugal, Barcelona y Valencia, donde se han impreso; y aun hay fama que se está imprimiendo en Amberes, y a mí se me trasluce que no ha de haber nación ni lengua donde no se traduzga* (Cap. III, 2ª parte). Eso sí, considera que la traducción debe hacerse sólo a los idiomas importantes. En la otra parte del libro Don Quijote dice: *Me parece que el traducir de una lengua en otra, como no sea de las reinas de las lenguas, griega y latina, es como quien mira los tapices flamencos por el revés* (Cap. LXII, 2ª parte). Asimismo en dicho capítulo afronta como editor y pregunta en la librería: *Pero dígame vuesa merced: este libro ¿imprímese por su cuenta, o tiene ya vendido el privilegio a algún librero? ¿Son todos estos, los precedentes de nuestro “factor de impacto”? Y porque no hablar de la autocita, dígame El curioso impertinente o Rinconete y Cortadillo en el capítulo XLVII de la primera parte de Don Quijote.*

Hablando ya de la alimentación y de la importancia de los costes, da cuenta Cervantes en el primer punto y aparte: *Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda.* Vemos que en este apartado ya hay una gran afinidad de pensamiento con la corriente economicista de los siglos venideros.

---

**Correspondencia:** Dra. M. Farriol  
Centro de Investigación Bioquímicas  
y Biología Molecular (CIBBIM).  
Hospital Vall d'Hebrón. Barcelona.  
mfarriol@vhebron.net

Recibido: 26-XII-2004.  
Aceptado: 15-I-2005.

A continuación nos preguntamos: ¿Hay en su obra escrita puntos de contacto con la “dieta mediterránea”? Si consideramos a Grecia como la cuna de nuestra civilización, leemos las recomendaciones de Platón (siglo IV, a.C.). Sus ideas filosóficas están imbuidas por la moderación y según él una dieta sana consiste en consumir, preferentemente, cereales, legumbres, fruta, leche, miel y pescado, poca carne cocinada y el vino bueno también en poca cantidad (PK Skiadas; 2002).

En el Siglo de Oro, no tenemos constancia de que existan “recomendaciones” filosóficas similares y en la composición de la dieta solo mandan los maravadíos. En esos tiempos los hábitos alimentarios en España dependían estrictamente, del estrato social. Mientras el rey Carlos I se hacía famoso por sus desmanes en la mesa, los hidalgos tenían una despensa acorde a su riqueza y los pobres imaginaban que comían. El mismo Miguel de Cervantes pasa de la mesa próspera de la ciudad de Sevilla a la indigencia en la cárcel de Argel. Comer era una cuestión de supervivencia y, por ende, en el Quijote se citan los platos y vinos de la época.

La cocina de los hidalgos, con cierto poder adquisitivo, tiene en la “olla podrida” su plato estrella. Elaborada según la riqueza del amo, podía contener: gallina, capón, conejo, carnero, jamón, chorizo, tocino fresco, ajos cebollas y garbanzos. El cocinero real Francisco Martínez Montañón, aconsejaba utilizar los siguientes ingredientes: gallina, vaca, carnero, tocino magro y demás volatería (palomas, perdices, zorzales), cerdo, longaniza, salchichas, liebre y morcillas con las verduras, berzas, nabos etc. Como dice Sancho Panza *“Aquel platonazo que está mas adelante vahando me parece que es olla podrida, por la diversidad de cosas que en tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y provecho”* (Cap. XLVII, 2ª parte).

Pero el estilo de vida de la realeza, no es plato común de pícaros, ladrones, vagos y pobres de solemnidad que van a los conventos y posadas en busca de un cuenco de “sopa boba”. Así a Don Quijote en la venta le dan para cenar *“una porción del mal remojado y peor cocido bacallao y un pan tan negro y mugriento como sus armas”* (Cap. II, 1ª parte) y fi-

naliza con una glosa al mondadientes que ayuda a disimular un nulo condumio, “*Miserable del bien nacido que va dando pistos a su honra, comiendo mal y a puerta cerrada, haciendo hipócrita al palillo de dientes con que sale a la calle después de no haber comido cosa que le obligue a limpiárselos*” (Cap. XLIV, 2ª parte).

¿Qué lugar ocupa la cocina del Siglo de Oro en la dieta mediterránea? El primer estrato económico del país, la nobleza y los altos cargos eclesiásticos consumen ingentes cantidades de carne y por ello, habitualmente padecen gota. El segundo estrato constituido por caballeros, artesanos pudientes, comerciantes etc. tenían menores dispendios culinarios lo que aboca forzosamente a una alimentación más equilibrada en la que abundaban las verduras y las legumbres. El tercer estrato, muy numeroso y con pocos caudales, ayunaba más o menos en función a su pobreza.

En esos siglos, los antecedentes dietéticos con relación a la dieta mediterránea parecen estar cercanos a la ingesta de la clase media de la época, con salvedades. Se perfila ya dicha dieta como un consumo abundante de pasta, arroz, verduras, legumbres, fruta, pescado, pan negro, poca carne, especias como el ajo, orégano y un poco de vino. Podemos consultar recetas de la época en los libros de Lorenzo Díaz (Alianza Ed.) o Inés Chamorro (Ed. Herder), entre otros. Su análisis nos demuestra que usaban poca leche de vaca y bastante más su derivado, el queso. Si hacían abundante uso de la leche de almendras; alto consumo de frutos secos, sobre todo almendras, avellanas, pasas y piñones, mucha miel, menor cantidad de azúcar y, sobre todo, abundantes especies.

Sabemos que la bondad de la dieta mediterránea viene reforzada por la propia tecnología culinaria que favorece su degustación y la digestión. Así vemos que en dichos tratados de cocina predominan los hervidos mientras que las frituras suelen hacerse con alimentos que llevan grasa animal. El aceite de oliva se usa menos. Probablemente este ingrediente debía ser más escaso y se necesitaba también en los candiles de luz, además de la cera.

Pero ¿qué otros aspectos nutricionales aparecen en El Quijote? Algunos nos parecen especialmente relevantes: el ayuno — presente perpetuo en el relato —, la limpieza, la masticación, la dieta hiperproteica y como complemento final el sueño.

Dice Don Quijote de Sancho Panza: *Verdad es que cuando él tiene hambre, parece algo tragón, porque come apriesa y masca a dos carrillos; pero la limpieza siempre la tiene en su punto y en el tiempo que fue gobernador aprendió a comer a lo melindroso: tanto, que comía con tenedor las uvas y aun los granos de granada* (Cap. LXII, 2ª parte).

¿Cómo no hablar de la importancia del entorno? *Fueronse a comer y la comida fue tal como don Diego había dicho en el camino que la solía dar a sus convidados: limpia, abundante y sabrosa; pero de lo que más se contentó don Quijote fue del maravilloso silen-*

*cio que en toda la casa había, que semejaba un monasterio de cartujos* (Cap. XVIII, 2ª parte).

De cómo reavivar a un moribundo y la importancia de la proteína, da cuenta el ama al hablar con Sansón Carrasco de Don Quijote: *La segunda vino en un carro de bueyes, metido y encerrado en una jaula, adonde él se daba a entender que estaba encantado; y tenía tal el triste, que no le conociera la madre que le parió, flaco, amarillo, los ojos hundidos en los últimos camaranchones del cerebro; que para haberle de volver algún tanto en sí, gasté más de seiscientos huevos, como lo sabe Dios y todo el mundo, y mis gallinas, que no me dejan mentir* (Cap. VII, 2ª parte).

Finalmente pone en boca de Sancho Panza la loanza del sueño: *Solo entiendo que, en tanto que duermo, ni tengo temor, ni esperanza, ni trabajo, ni gloria; y bien haya el que inventó el sueño, capa que cubre todos los humanos pensamientos, manjar que quita el hambre, agua que ahuyenta la sed, fuego que calienta el frío, frío que templó el ardor, y, finalmente, moneda general con todas las cosas se compran, balanza y peso que iguala al pastor con el rey y al simple con el discreto. Solo una cosa tiene mala el sueño, según he oído decir, y es que se parece a la muerte, pues de un dormido a un muerto hay muy poca diferencia* (Cap. LXVIII, 2ª parte).

Y en el preámbulo de su fin: *Llebadme al lecho, que me parece que no estoy muy bueno...*

## Comentario del Director

Nos agrada publicar en Nutrición Hospitalaria estas notas sobre el Quijote, dedicándolas especialmente a los lectores de fuera de España. Se afirma que El Quijote es la mejor obra literaria de todos los tiempos, pero también es cierto que poca gente lo ha leído desde la primera a la última página. Es, sin embargo, un libro delicioso que, ábrase por donde se abra, cautiva.

El tema de la alimentación en El Quijote me interesó en una época y no me resisto a incluir, aprovechándome de mi calidad de director de la revista, otro episodio. Se trata de una carta (Cap. LI, 2ª parte) que remite Sancho a Don Quijote, relatándole sus experiencias como gobernador de la Ínsula de Barataria. El escudero está muy preocupado por los consejos que le da el médico de Tirteafuera, Don Pedro Recio: “...*Ese tal doctor dice él mismo de sí mismo que él no cura las enfermedades cuando las hay, sino que las previene, para que no vengan, y las medicinas que usa son dieta y más dieta, hasta poner la persona en los huesos mondos, como si no fuese mayor mal la flaqueza que la calentura. Finalmente él me va matando de hambre, y yo me voy muriendo de despecho, pues cuando pensé venir a este gobierno a comer caliente y beber frío, y a recrear el cuerpo entre sábanas de Holanda, sobre colchones de pluma, he venido a hacer penitencia, como si fuera ermitaño, y como no hago de mi voluntad pienso que al cabo al cabo me ha de*

*llevar el diablo.*” Nótese que los consejos del médico eran los más adecuados por su obesidad mórbida, aun cuando éste no los aceptara como buenos. Sancho solamente aspiraba a disfrutar con la comida.

Me gusta la afirmación de “comer caliente y beber frío”. Si en el año 2005 esto parece una obviedad, debemos ser conscientes de que se trata de una conquista relativamente reciente de nuestra sociedad y de que, en aquella época, las bebidas frías eran un refinamiento al alcance de muy pocos. Sancho, a decir de Don

Quijote era “...*tu eres Sancho, el mayor glotón del mundo*” y según la sobrina de Don Quijote “*golosazo, comilón*”. No hay duda de que los consejos del Dr. Recio de hace cuatro siglos serían hoy suscritos por cualquier experto en nutrición.

Felicito a Mireia Farriol por haber enviado estos apuntes a Nutrición Hospitalaria y espero que constituyan una provocación a nuestros lectores para que, en momentos de relax, se aproximen a las páginas de El Quijote.