

La nutrición y la gastronomía en los tiempos de Cervantes

Guión y dirección: **Jesús Román**
sobre textos de Miguel de Cervantes



IV CENTENARIO
DE LA MUERTE DE
CERVANTES



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación

© Copyright 2017. Martínez Álvarez, Jesús Román.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia o de otro tipo sin la autorización del titular del Copyright.

Impresión: Punto Didot.

ISBN: 978-84-17197-26-1

Depósito Legal: M-27686-2017

Impreso en España
Printed in Spain

La nutrición y la gastronomía en los tiempos de Cervantes

Guión y dirección: Jesús Román
sobre textos de Miguel de Cervantes



IV CENTENARIO
DE LA MUERTE DE
CERVANTES



Sociedad Española de Dietética
y Ciencias de la Alimentación

*Es grandísimo el riesgo a que se pone
el que imprime un libro, siendo de toda
imposibilidad imposible componerle tal que
satisfaga y contente a todos los que le leyeren.*

(Sansón Carrasco a Don Quijote, II, 3)



Una visión científica, literaria, social...

“La nutrición y la gastronomía en los tiempos de Cervantes” no es una obra de teatro ni un concierto. Tampoco es una conferencia ni un coloquio... más bien sería como la olla que comieron los personajes de la literatura del Siglo de Oro: un guiso que tiene un poco de todo... pero eso sí, siempre con ingredientes sabrosos y nutritivos.

Los personajes emanados de los textos de Cervantes y de otros autores del Siglo de Oro, con música en vivo de la época, son la columna vertebral de un auténtico espectáculo donde entender el pasado, el presente y el futuro de la Dieta Mediterránea, de la manera española de alimentarse y de relacionarse con y a través de la comida.

Este Acto cultural fue promovido por la **Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)** y la **Fundación Alimentación Saludable**. Aprobado por la **Comisión Nacional del IV Centenario de la muerte de Miguel de Cervantes** (Ministerio de Cultura, Educación y Deporte), contó con los auspicios de la Consejería de Agricultura de Castilla-La Mancha para su estreno en el Museo Nacional de Santa Cruz - Santa Fe (Toledo) el día 23 de marzo de 2017.

Escena oscura.

Se proyecta sobre el fondo del escenario un vídeo sobre los lugares cervantinos.

Los músicos tocan con el licenciado en el atril.

Música: Danza alta (Francisco de la Torre)

El disertante, docto y serio, hablará enseguida en tono profesoral y aburrido. Está ensayando... porque en breve comenzará la lectura de su tesis sobre la alimentación y la gastronomía en la época de Cervantes...

- Protodotor. Basta, basta, señores músicos. Suficiente es con el ensayo de hoy para darnos por enterados de vuestra pericia. Que seréis sin duda alguna de gran utilidad y provecho en actos como este pues, como decía D. Miguel de Cervantes, *la música compone los ánimos descompuestos y alivia los trabajos que nacen del espíritu*. Y en efecto, *donde hay música, no puede haber cosa mala*. Pero ahora dejadme que ensaye mi discurso para prepararme frente al rigor de este Tribunal...

Los músicos salen.

- Protodotor. Honorables miembros del tribunal, autoridades académicas, dilectos asistentes del público. Hace 400 años, don Miguel de Cervantes falleció pero nos dejó un testimonio indeleble de lo que era la vida en aquella época. Un siglo de oro en lo artístico y un siglo, o bastantes más, de penuria y necesidad para muchos españoles, de las que no se libraban ni siquiera los hidalgos como don Quijote. Entonces, como ahora, la comida solía ser un punto clave y esencial para identificar la posición social, la cultura y el peculio de las personas. Por eso, aprender de lo que pasaba entonces es imprescindible para los ciudadanos de hoy. Una época ésta en la que es relativamente fácil tener la despensa llena y el estómago sin hambre, lo que no quita que los humanos sean gobernados por el apetito, que siempre aprieta... y es que todo aquello que en la época de Cervantes comieron y bebieron aquellas gentes y sus urgencias y necesidades se convirtieron también, de alguna manera, en lo que ahora somos y comemos nosotros...

De repente, todo el escenario se ilumina y entra Sancho y, después, sus mozas acarreando caballetes y tableros y bandejas y vituallas.

- Protodotor. Pero, ¿qué es todo este ruido y jolgorio?

- Sancho. A la paz de Dios, maese doctísimo, no hubiera osado interrumpirle en su discernir a vucencia para estas gentes tan destacadas y preclaras si no hubiera escuchado hablar de co-

mida y aún de manduca, pitanza y condumio. Que ya se sabe... *(suelta una ristra de refranes)*... que *todos los duelos con pan son menos y que donde menos se piensa se levanta la liebre. Y desde luego, acreditado queda que no es la miel para la boca del asno. Y como en casa llena, presto se guisa la cena...* aunque siempre es menester ser *templado en el beber; que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra...*

- Protodotor. ¡Pero bueno!, ¡deje usted de soltar refranes y llenarse la boca con palabras que no son suyas ni de utilidad alguna y diga de una vez qué desean y porqué interrumpe cuando estoy ensayando un acto tan académico y serio!

- Sancho. Tiene su ilustrísima razón, que *mejor no menear el arroz aunque se pegue*. Y hemos de dejarle raudo en su ensayo que tengo bien comprobado que *tanto más se escudriñan las faltas de un impreso, cuanto mayor es la fama de quien lo compuso...* así pues, maese adusto, me disculpo por ello de nuevo, que he sido muy osado y un tanto beocio.

Pero antes, mi señor, ruego me permitáis presentarme a usted y a la concurrencia, ¡que nunca vi tal cantidad reunida y de tanta calidad! Yo soy Sancho, el otrora escudero de don Alonso Quijano, quien alcanzara renombre sin parangón hace un tiempo gracias a la mano de don Miguel de Cervantes, quien si tal maravilla escribió manejándose con una sola, ¡qué hubiera escrito de tener disponibles las dos!

- Protodotor. Pero... ¿y qué hace usted aquí? ¿Acaso ignora que los escuderos fieles tienen prohibido por las leyes de la caballería y aún por las de la imprenta escaparse de sus libros?

- Sancho. Mi señor, yo de escaparme nada. Que estoy aquí solamente para serviros. A vos, y a toda la tropa, a quienes las jefaturas y plutócratas académicos me han encomendado satisfacer pues, aunque feo esté decirlo, la fama de mi mesón es tal que con mucha frecuencia me encargan el alivio de las repentinas hambres que suelen acaecer entre la concurrencia tras escuchar los sermones y dictados de los licenciados y doctores que predicán en los diferentes templos de sabiduría de esta Universidad. Bien es cierto, y os lo digo sin querer parecer descortés o simplemente interesado o adscrito al vil metal, que a cambio me remuneran suficientemente aliviando, tanto las autoridades como los académicos, un poco la bolsa para así garantizarse el disfrute de mis viandas y manjares.

- Protodotor. ¿Cómo? ¿Sancho convertido en mesonero?

- Sancho. Claro, mi señor tiene su lógica bien parda... con tanta hambre como pasé (ya sabe lo que mi amo me hizo decir en el segundo volumen de su Ingenioso Hidalgo: pobre de mi, *mezquino y malaventurado, que solo traigo en mis alforjas un poco de queso tan duro, que pueden descalabrar con ello a un gigante; queso a quien hacen compañía cuatro docenas de algarrobas y otras tantas de avellanas y nueces, merced a la estrechez de mi dueño, y a la opinión que tiene y orden que guarda de que los caballeros andantes no se han de mantener y sustentar sino con frutas secas y con las yerbas del campo*). Pues eso... ¿qué mejor profesión hubiera buscado, cuando la época de aventuras y lances de caballería junto a mi señor don Quijote hubo pasado, que la de mesonero? En efecto, pareme y vime a mí mismo con una hacina de años por delante pa-

sando carpanta y necesidad. Así que me dije, tal cual como si fuera un concejal, “no denme nada, sino pónganme donde haya”. E híceme ventero. Así paso todos los días rodeado de buenos alimentos de mi rica tierra castellana y manchega y alcarreña. Y pueden írseme los dedos sin baldón tras unas uvas, un revoltillo, un poco de queso o una tajada de jamón sin que nadie me incomode ni regañe. Y, aún más, el viajero y el visitante pagarán por su abasto ¡y también por el mío!, que *“oficio que no da de comer a su dueño, no vale dos habas”*.

- Protodotor. Maese Sancho, bien presentado, explicado y justificado quedáis. Así pues, ruego que ahora os apuréis para que pueda continuar con mi ensayo pues falta poco para que el Acto solemne dé inicio... en cuanto los sabios académicos salgan por esa puerta.

- Sancho. Desde luego, mi señor. Y como dejó escrito Don Miguel de Cervantes hace un tiempo, *procurad, leyendo vuestra historia, que el melancólico se mueva a risa, el risueño la creciente, el simple no se enfade, el discreto se admire de la invención, el grave no la desprecie ni el prudente deje de alabarla*.

En esto, las mozas siguen acarreando material y ordenan comida sobre la mesa mientras ríen y corretean... y hablan entre ellas y mirando al protodotor.

- Moza 1. Deprisa, de prisa, acabemos de poner la mesa que los señores están a punto de llegar...



- Moza 2. ¡Son señores principales de los que no suelen verse por estos pagos!
- Moza 1. Maese Sancho no ha dejado de darnos instrucciones desde hace días para que procurásemos que todo estuviera perfecto...
- Moza 2. Y sobre todo que no faltara ninguno de los manjares a los que esos señores sin duda están acostumbrados a disfrutar.
- Moza 1. Por falta de comida no ha de ser, que aquí dispusimos de todo cuanto les pueda apetecer: ricas y gordas aceitunas...

- Moza 2. Bien aderezadas con tomillo y romero...
- Moza 1. Jamón, ajos, quesos de oveja y de cabra... y para beber vino y agua bien fresca.
- Moza 2. Frutas también traje...
- Moza 1. Lo que no pusimos fueron comidas raras, de esos ingredientes modernos que ahora empiezan a estilarse en las casas de los ricos...
- Moza 2. Quitá allá, que esas modernidades no tienen hueco en casa tan rústica y con tanto fundamento.
- Moza 1. Y no creo que nunca en España lo acaben teniendo por mucho que los mesoneros modernos lo intenten... ¿probaste acaso esos repelentes frutos rojos que llaman tomate? ¡Sanos no pueden ser y más bien cosa del diablo!
- Moza 2. O ese grano dulce que llaman maíz... ¡Valiente cereal con el que ni el pan más miserable puede hacerse!
- Moza 1. ¿Y qué me dices de la bebida que se ha puesto de moda entre las damas de las grandes casas?
- Moza 2. Ese líquido negro espeso y amargo con el que algunos se desayunan...
- Moza 1. ¡Ni siquiera saben cómo pedirlo a sus criadas sin que la lengua se les haga un nudo! ¡Chocolate!
- Moza 2. ¡Qué horror! ¡Es imposible que comidas tan raras triunfen en España!

- Protodotor. Pero a fe mía ¿que no será posible que se acabe este jolgorio y este hablar por hablar y yo pueda seguir con mi discurso?

En esto, los señores académicos salen del fondo y avanzan en traje académico por el pasillo central...

- Sancho. Ni una palabra más, mi señor. Que *no huye el que se retira... y no culpe usted a las mozas, que la culpa del asno no se ha de echar a la albarda.*

Los miembros del tribunal llegan y suben al estrado murmurando entre sí, bien estirados.

- Académico 1. Señores, señores, mucho barullo observamos aquí... sepan que en breve va a darse inicio la lectura solemne de la tesis del protodotor y licenciado, señor Recio, por lo que rogamos el máximo respeto y silencio entre los presentes y vayan pues desalojando y dejando hueco y aire los que ahora mismo ocupan indebidamente este estrado.

- Sancho. Dignísimos académicos y lumbreras de la ciencia y las letras de España, antes de que vucencias se den a sus pláticas y disertaciones, dejadme deciros que al fin de estas, o cuando mejor lo consideren, podré ofreceros, como convenido con el magnífico y dadivoso señor Rector de esta Universidad, prácticamente de todo lo sabroso, nutritivo y apetecible que pudiera ordenarse en la mejor de las ventas de Castilla. Porque sepan vucencias que, a tenor de los tiempos

que corren, los venteros hemos de adaptarnos y, forzados por las circunstancias y la competencia, mi señora doña Teresa Panza y un servidor decidimos convertirnos en emprendedores organizando esta modesta empresa que denominamos ‘*Catering del toboso*’. Para así atender no solo a señorías como ustedes sino también a alguaciles, labriegos o justicias en cuantos eventos, bodas, bautizos o decesos quisieran celebrar fuera de sus domicilios.

- Académico 1. Sorprendidos estamos, señor ventero pues, al menos en mi caso, no siendo natural ni siquiera habitual de estas tierras, nunca vi ni pensé encontrar a un famoso seguidor de don Alonso Quijano dedicado a esta ajetreada faena de dar de comer al hambriento...

- Sancho. Pues cómo no pudiera hacerlo, señor... como le explicaba antes al señor licenciado, no gustándome a mí sufrir hambre ni rigores, híceme mesonero que a la postre es grato oficio... dar de comer a los demás sabiendo que a ti no te ha de faltar y que, aún más, todos quienes disfrutaban en tu mesa vanse contentos y satisfechos con la andorga llena. Y dase la costumbre tan española de que días, y aún semanas después, los dichos comensales aún alaban y recuerdan y comentan las exquisiteces que gozaron aquí incluso estando sentados a otras mesas. Y todo ello sin olvidarse de que buenos cuartos dejan al irse. Reales y maravedíes para comprar mejores vituallas, si cabe, a las que obligadamente hay que probar y catar y aún excederse si su virtud lo merece. Así voy llenando yo mi propia despensa, que es de sabios ser precavidos y nunca es posible saber si volverán las épocas malas y duras y verme obligado,

Dios no lo quiera, a recorrer caminos con mi jumento como en aquellas ocasiones en que lo hice junto con mi señor don Quijote. Qué tiempos aquellos... fueron hambrientos, sí, pero también como fueron pasados... ¡fueron buenos!

Pero hablo y hablo y me dejó lo principal... que como decía don Alonso, *más vale el buen nombre que las muchas riquezas*. Y para sujetar y afianzar el prestigio de mi modesta empresa, todo esto me atreveré luego a ofrecerlos, sin temor a que lo rechacéis, y antes bien tengáis pena de elegir entre unos y otros. Por ejemplo, se pudiera empezar a servir cumplidamente la mesa con... unas acaravías reales, un poco de ajo blanco y de seguro perdiz en escabeche. Tampoco han de faltar alboronía, alcuzcuz y almojábanas. Puesto he especial empeño en que no faltara anguila en marmita ni costrada de bofes ni gato asado. Tampoco echarán de menos unas deliciosas lenguas de vaca, una reconfortante sopa de Aragón, unas tagarninas y, desde luego, ubres de vaca o jabalina. Sin que falten las correspondientes suplicaciones, pestiños y mazapanes.

Pero no se agobien los señores, que prisa no hay, pueden ahora pensar y sermonear y decidirse luego. Que mientras yo voy a vigilar los fogones y a esas mozas que tanto gustan de alfajores y melindres que no sea que acaben con los postres antes de empezar...

- Académico 1. Dilectos colegas, esta tarde haremos un alto en esta Universidad que más bien parece posada, no solo por el mesonero que tan gallardamente nos atiende, sino por los menudados recursos con que las autoridades civiles la sustentan.

Aunque poco importan los adornos y afeites y los suntuosos edificios no son menester cuando lo prioritario es la ciencia y aún el arte.

- Académico 2. Posadas numerosas, por cierto, las que hemos tenido que recorrer para llegar a esta docta casa. Lo que no ha sido desdoro alguno pues en esas mismas posadas, u otras muy parecidas, halló acomodo D. Miguel de Cervantes camino de Sevilla o de Alcalá o de Esquivias.

- Académico 3. Y antes que él, tal vez lo hiciera su maestro, don Lope de Hoyos, o su admirado don Lope de rueda o don Mateo Alemán, que sin duda traería en la cabeza las desdichadas aventuras de su Guzmán de Alfarache...

- Sancho. Señores, recuerden que, como siempre ha sido y siempre será, las cosas importantes eran las mismas entonces y ahora... y la principal de ellas fuera comer, poderse sentar tranquilamente en una venta o en una simple piedra en el camino para recuperar el aliento, darse un trago y reponer fuerzas. Sí, ahora las ventas y las vituallas que allá se expenden son más variadas y vistosas. También lo es la loza de estos lugares, aunque dudo que las comidas modernas sean más nutritivas y más sabrosas que las de antaño... sobre todo porque el apetito hoy arrecia menos y ya se sabe que a buen hambre no hay pan duro y que... pero pararé de recitarles viejos consejos y refranes, que ya me dijo mi señor don Quijote que no era buen hábito por lo que aburriera a la concurrencia.

- Académico 1. No se apure el posadero por tanto expurgar dichos, que como se escribió en el famoso libro, *no hay refrán que*

no sea verdadero, porque todos son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas, especialmente aquel que dice: donde una puerta se cierra, otra se abre...

- Protodotor. Ejem (carraspea). Hablando de puertas... (señala con la cabeza a Sancho) Honorabilísimos miembros del tribunal al que presento para su juicio y dictamen esta tesis, preclaros y doctísimos profesores venidos de todos los lugares donde la ciencia española se explaya y aún se expande. Sabios Complutenses, de Salamanca y de Toledo... si no les importase... ¡yo venía aquí a hablar de mi libro!

- Académico 2. Eso, eso. Comience sin dilación el licenciado Recio su disertación que, ciertamente, con tanto hablar de comida ya están mis tripas reclamando su contribución... y le señalo que, como se decía muy bien en el Persiles, *«el año que es abundante de poesía, suele serlo de Hambre»* así que su discurso sea basado en la ligereza y dicho en castellano tan recio... ¡como su apellido!

- Académico 3. Pues ya somos dos, colega, en el oficio del apetito. Y aprovecho para recordar al disertante que *letras sin virtud son perlas en el muladar*. Así que sea correcto, abrevie y vaya al grano... y sobre todo, como le dijo el Maese Pedro al muchacho que está relatando el romance de Gaiferos y Melisendra: “Llaneza, muchacho, no te encumbres, que toda afectación es mala”.

- Académico 1. Cierto, lo que quiere decir en román paladino que no se enrolle vuesa merced, que a nuestra edad proveceta todo nos lo sabemos...

- Sancho. Ya te digo... aunque ese Recio de apellido... me suena y me suena mal, que disgustos muchos me diera un tal recio con el que espero que vuesa merced no tengo parentesco. Abundando con sus eminencias, es verdad bien conocida que *el que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho*. Así, que como un servidor no sabe leer... ¡me voy andando por donde he venido!

Sale Sancho.

- Académico 1. Profundice sin más preámbulos el protodotor su disertación sobre los usos y costumbres de aquella época y veamos si nos ilustra sobre los hechos que ocurrieron entonces y nos precedieron...

- Académico 2. Ciertamente, comience el licenciado de una vez, aunque menester es recalcar que Cervantes en el Quijote define a su héroe precisamente a través de lo que come: “*Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda*”. Es decir: el ingenioso hidalgo era un hombre de menguados recursos que se alimentaba modestamente con lo que en la época podían considerarse *alimentos populares*...

- Protodotor. Con licencia de este eminente tribunal... Déjenme vucencias que les explique cuáles eran los platos e ingredientes principales en ese siglo dorado... aunque ciertamente, el plato más principal y sin duda más provechoso del siglo de oro y aún de los siglos venideros fue la famosa olla u

olla podrida, la cual sale a colación a lo largo del relato quijotesco en varios pasajes... de hecho, el fruto de aquellas ollas estaba presente tanto en las mesas de los nobles ricos como en las de los conventos y en las de las abadías y desde luego, aunque más menguada y triste, en casa de los hidalgos empobrecidos. Eso sí: siempre que se podía con todos sus vuelcos... la sopa, las legumbres, las verduras y las carnes. La famosa olla era el plato diario en todos los hogares y el que distinguía según lo que contenía a los ricos de los pobres.

Porque no nos engañemos, entonces como ahora, la gente ansiaba y deseaba todos aquellos productos que se obtenían con la crianza, la explotación y el sacrificio de los animales y ganados. De lo que come el grillo, poquillo, se decía y aún se dice.

Así que el español, pobre o rico, prefería sustentarse con carne y sus derivados a poco que pudiera. Y, desde luego, la carne de cerdo era tenida por la mejor de todas ya que el cochino era símbolo de cristiandad y de pureza de sangre, por lo que no comerla era considerado prueba o al menos sospecha de judaísmo o mahometanismo. En consecuencia, el jamón era un alimento muy apreciado, llamándose en el siglo de oro *pernil de tocino*. Por supuesto, abundaban los diferentes tipos de chorizos y longanizas aunque eran bien diferentes a los actuales ya que no se usaba el pimentón y se añadía poco ajo.

También es menester citar el renombrado salpicón, que no era sino un manjar consistente en fiambre de carne picada aderezado con pimienta, sal y cebolla. Y los escabeches, que eran en

este tiempo preparados muy usuales y apreciados ya que permitían conservar muchos días la carne y el hecho de poderse comer fríos, los hacía muy apropiados como platos de verano.

Mención especial merecen los *duelos y quebrantos* que tomaba el famoso hidalgo los sábados y que no eran sino una humilde fritada de huevos y torreznos a veces revueltos con sesos. Y esos huevos... eran plato considerado de gran sustento, como demuestran los más de seiscientos huevos...

- Académico 2. ¡Manda huevos!

- Protodotor... que gastó el ama en volver en sí a don Quijote tras la molienda de palos con la que termina la primera parte del Quijote, ya que se consideraban como parte esencial de la alimentación de los convalecientes.

El pescado más consumido era el bacalao, prácticamente el único pescado de mar junto con las sardinas en arenque y el besugo navideño que se comían en la España del interior, al conservarse curado y en salazón. En Andalucía donde Cervantes pasó gran parte de los primeros años de su vida, ya se tomaba pescadito frito como se lee en *Rinconete y Cortadillo*.

Por otra parte, el queso es frecuentemente citado por Cervantes siendo uno de los más apreciados el de Tronchón, cuyo origen estaba en la provincia de Teruel, aunque el de mejor calidad y mayor precio fuera el de oveja de la mancha.

También las empanadas formaban parte de la comida normal y diaria. Y es que el pan era el primero entre todos los alimentos

y nada podría ser más apreciado en el siglo de oro español que un buen pan de trigo candéal junto a las ollas y los potajes que eran la comida más universal en este siglo.

Muchos platos provenían de la cultura árabe, utilizándose por eso productos como la leche, la almendra y la miel. Eran, asimismo, de clara influencia árabe el uso de sesos, casquería y cabezas de animales, los guisos de vísceras, con las cuales se confeccionaban todo tipo de platos, rellenos, pasteles, sopas, etc. En sus aderezos, el uso del limón y del agraz en las carnes como en las cabezuelas de cabrito, y en los dulces, el mazapán y las rosquillas. El zumo de uva verde para aderezar las volátiles y las empanadas; las naranjas y el limón verde, que hasta entonces no se había utilizado, así como los sabores agridulces en la mezcla de carnes guisadas con peras o membrillos, manzanas, calabaza, dulce, etc.

Otros platos de clara influencia árabe son: platillos de trigo, avena, panizas, tortas rellenas de almendras, mazapanes, toronjas de Xátiva con quesos y azúcar, canela, y miel, cuajadas, buñuelos, comidas con membrillos, dátiles, ginebradas, gines-tada, burnia de higos. Sopas con todo tipo de ingredientes: carnes, huevos, azúcares, canela (un anticipo de la famosa olla podrida). Los platos con membrillo, aves rellenas, las cabezas rellenas, alcuzcuz con garbanzos. Colas de carnero, alboronía, fideos, variantes en vinagre, los limones ceutís, las albóndigas con cilantro, los refrescos como el agua de azahar.

- Académico 3. En efecto, esta influencia árabe aparece no sólo en los ingredientes de los platos, sino también en la forma

de condimentarlos con aromas, especias y salsas... especias muy usadas eran el cilantro, el azafrán, la alcanonía, el clavo, el jengibre o el comino.

- Académico 2. Muy cierto... tanto que ese influjo se percibe de forma claramente en los dulces, muchos de los cuales han llegado hasta nuestros días, como los pestiños...

- Académico 3. Los buñuelos

- Académico 2. Los mazapanes

- Académico 3. Los almendrados

- Académico 2. Las pastas de cidra

- Académico 3. Las tortas de aceite o de almendra

- Académico 2. Las empanadillas de ajonjolí, que se solían rellenar de cabello de ángel

- Académico 3. Los melindres

- Académico 2. El alajú de Cuenca

- Académico 3. Los alfajores y el guirlache...

- Protodotor. Curiosamente, Cervantes conoció la pasta en Italia, añorando siempre los ricos macarrones de las hosterías italianas, bien ensalzadas en “El licenciado vidriera” y por supuesto que conoció, e incluso seguro que adoró, el *cous-cous* en Argel.



La legumbre más apreciada eran los garbanzos aunque también se comían las habas y las lentejas. Por supuesto, las lentejas eran prácticamente plato obligado todos los viernes para respetar la cuaresma y la prohibición de comer carne, motivo por el cual estas lentejas serían sobre todo *vegetarianas*.

- Sancho. (Irrumpiendo) Perdón que os interrumpa pero en hablando de comer, si los aquí presentes son autoridades sobre el papel, servidor lo es sobre el plato. O si lo prefieren, este mesonero más que doctor cum laude es doctor cum cuchara. Y es que desde luego catedrático y presbítero soy y gran aficionado al producto de la olla, “... *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*”. Ay, las veces que me he relamido de gusto

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

- Académico 1. No se cohíba, señor posadero, interrumpa cuanto quiera si es para hablarnos del buen comer. Y aproveche y no se prive de recordarnos algunos de sus dichos que reflejó tan bien don Miguel en su libro...

- Sancho. ¡Pues no podría! Siendo un amante de los refranes y sentencias, es imposible olvidar las leguminosas y al ingenioso hidalgo y a su ama que me enseñaron aquello de que *“en otras casas cuecen habas y en la mía a calderadas”*

- Protodocor. En fin, si no les molesta a los señores académicos ni al señor posadero, continuaré esta, confío, substanciosa exposición relatando cómo esta olla debió mantenerse como plato principal de la dieta española durante siglos. De hecho el francés Teófilo Gautier en el siglo XIX (autor de la obra “Un viaje por España”), cuanta como *“después de la sopa sirvieron el cocido, único plato español del que se come todos los días desde San Sebastián hasta Cádiz. Está compuesto de un gran trozo de vaca, otras carnes y jamón, pimienta, salsa de tomate y azafrán. La verdura varía según la época del año pero los garbanzos son siempre la base de esa comida. Garbanzo que, por cierto, apenas se conoce en París...”*.

- Académico 3. ¿Y qué me dice vuesa merced de las cosas de beber? Porque ciertamente en la dorada época desde luego se comería pero también se bebería...

- Sancho. ¡Eso, eso! Que a bebedor fino, primero agua y luego vino... en cuanto a mí, bebo cuando tengo gana, cuando no la tengo, y cuando me lo dan, por no parecer melindroso o mal criado que a un brindis de un amigo ¿qué corazón ha de tener tan de mármol, que no haga la razón?

- Académico 1. En *Rinconete y Cortadillo*, Cervantes llama a los aperitivos *incitativos*, pues incitan a beber en abundancia, así lo oímos en la famosa merienda allí referida (*lee*):

“Ida la vieja, se sentaron todos alrededor de la estera, y la Gananciosa tendió la sábana por manteles; y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacalao frito; manifestó luego medio queso de Flandes, y una olla de famosas aceitunas, y un plato de camarones, y gran cantidad de cangrejos, con su llamativo de alcarrones ahogados en pimientos, y tres hogazas blanquísimas de pan de Gandul”

- Protodocor. Hablando de vino, lo cierto es que el zumo fermentado de la uva era de fácil adquisición, todas las clases sociales lo compraban y su precio dependía, claro está, de la calidad. En la época, los más afamados eran, entre otros, los andaluces de Guadalcanal y Cazalla de la Sierra pero también gozaban de gran aceptación los de Madrigal, Alaejos y Coca, lugares más cercanos a Madrid y a la Corte. Aunque verdaderamente todas las clases sociales apreciaban el vino y no dudaban en consumirlo, utilizándolo tanto para beber como para cocinar y creyendo a pies juntillas en sus cualidades medicinales y reconstituyentes.

- Académico 2. Téngase en cuenta que el vino ordinario se almacenaba en pellejos, por lo que acababa sabiendo a pez. Por eso se decía que *el vino sale de un vientre para meterse en el propio...*

- Académico 3. Claro está, que como se guardaba en barreños o tinajas de barro, se acababa avinagrando rápidamente. Por este motivo, desde antiguo el vino se mezclaba con miel (hidromiel) y se le podían añadir diferentes especias para hacer aloja, carraspada, hipocrás o garnacha.

- Protodotor. Un grandísimo descubrimiento tuvo que ser el de utilizar la nieve de las montañas que se almacenaba en pozos. Así, consumir aguas refrescadas con nieve era un sibaritismo al alcance de pocos durante el Renacimiento, pero un lujo que se acabó popularizando en el siglo XVII gracias a estos pozos de nieve. Y gracias a la nieve, se permitió el disfrute de bebidas refrescantes y aromatizadas: agua de canela, de guindas (eran caras), anís y jazmín (más asequibles), la limonada de vino...

Pero sin lugar a dudas el chocolate era la bebida preferida de las clases pudientes, chocolate que se tomaba bebido para merendar acompañado de dulces de hojaldre, pestiños o buñuelos.

- Académico 1. Y hablando de comer, imposible dejar de mencionar todas esas bellas palabras que designaban utensilios que se usaron en la época para tal menester... Alacena: armario para guardar la vajilla.

- Académico 2. Blandón: Hacha de cera de un pabulo o candelero grande.

- Académico 3. Tabaque: frutero, cestillo o canastillo de mimbre.

- Académico 1. Arambel: mantel hecho con la colgadura de paños unidos o separados que se emplea para adorno o cobertura. Tapete.

- Académico 2. Alcuza: vasija de barro, de hojalata o de otros materiales, generalmente de forma cónica, en que se guarda el aceite para diversos usos.

- Académico 3. Capacho: espuerta de juncos o mimbres que suele servir para llevar fruta.

- Académico 1. Espetera: tabla con garfios en que se cuelgan carnes, aves y utensilios de cocina.

- Académico 2. Trulla: pequeña espumadera o recipiente para sacar el vino.

- Académico 3. Bueno está el hablar de lo que se comía en la época, pero ¿y los que no comían?, ¿acaso de esos no había o simplemente no importa mentarlos?

- Protodotor. Ciertamente, eminencia, no eran los menos pues la sociedad del Siglo de Oro era una repleta de contrastes. La clase noble bien alimentada, incluso en exceso, y las clases más humildes con una alimentación básica o incluso de subsistencia y en la que gran cantidad de desarrapados, holgazanes, pícaros vivían de la limosna y las sopas de los conventos, pobres de pedir a los que se llamaba sopistas o brodistas (brodio o bodrio, era la sopa de los conventos).

- Sancho. Disculparé el disertante, pero bien lo sabía yo cuando le dije a don Alonso Quijano que *solo hay dos linajes en el mundo: el tener y el no tener*.

- Protodocor. Tanto era así, que en el *Coloquio de los perros*, Cervantes tiene el humor de referirse a las ventajas salutíferas del ayuno (que ahora también, por cierto, algunos sabiondos tienden a poner de relevancia)... especialmente si esos ahorros derivados del no comer fueran utilizados para otros menesteres más trascendentes... como incrementar los dineros para el Rey y la riqueza de la Hacienda pública.

- Académico 1. ¡Anda!, que como se entere Montoro... ¡de seguro nos deja sin comer!

- Protodocor. En cualquier caso, dejadme que expurgue entre otros autores famosos en la época... y desde luego nadie mejor que D. Francisco de Quevedo ha descrito las peripecias y los efectos del hambre en su libro *el Buscón*, dejándonos pasajes como cuando el licenciado Cabra metía el tocino en una jaula para colgarlo dentro de la olla con un cordel y no gastarlo así en un solo día... y aun así pareciéndole mucho gasto opta después por asomar sólo el tocino a la olla...

Se atenúa la luz.

Música: Jácara. No hay que decirle el primor (Anónimo)

- Académico 1. Bien está tanto hablar del comer y del beber en aquellos tiempos, pero ¿y la salud? ¿Acaso no le preocupaba a

Don Miguel ni a sus coetáneos la dietética ni lo que era bueno o malo para el mantenimiento y el sustento del cuerpo? Porque ahora, no hay cocinero ni dietólogo ni papel impreso que no vaya salpicado de melindres, prohibiciones, consejas o advertencias sobre la maldad de esto o de aquello. Lo que engorda, lo que adelgaza. Lo que favorece el medruño y lo que lo desata entorpeciendo los humores del cuerpo todo.

- Académico 2. ¡Cuánta razón tenéis! Que este pueblo que tanta hambre pasó, se ve ahora asaeteado por esa mala baba de sabioncillos, trepadores, bocachanclas y lamesuelas para los que todo es malo y, de seguir su consejo, la vida y la mesa serían tristes, conejiles y anglosajones. Que por cuatro días que fueron a universidades y colegios, más para ejercer de tunos que de estudiantes, no paran ahora de pontificar y embarrar.

- Académicos (todos a una). ¡Huevos, mantecas y mantequillas!,

- Académico 1. Acrecientan la grasa de la sangre que llaman colesterol

- Académicos (todos a una). ¡Panes, bollos, farinatos!,

- Académico 2. Engordan y aún desfallecen más que fortalecen

- Académicos (todos a una). ¡Tocinos, pancetas, chicharrones, morcillas y gallinejas!,

- Académico 3. Tupen los conductos del cuerpo y espesan la sangre y la linfa

- Académicos (todos a una). ¡Mieles, melazas, melindres, roscones, madalenas, buñuelos y pestiños!
- Académico 1. Puro veneno dulce que solo consigue endulzar la sonrisa de las viudas.
- Académico 3. Y con tanta divagación y enfermedad, el vulgo no para mientes ni deja de repetir y aun de practicar extraños rituales y ceremonias...
- Académico 1. Dejan de beber agua con la comida porque engorda.
- Académico 2. Prohíben el postre de fruta porque es bien sabido que las uvas, que frutas son, si se dejan en el estómago permanecer junto al chuletón, fermentan y a más grande el chuletón, más importante la fermentación, obteniéndose según el tamaño y el avío de la carne, vinos flojos, vinos de aguja, vinos generosos o, incluso, si las uvas blancas fueron, el espumoso que los gabachos llaman champaña.
- Académico 1. Y ¿qué me dicen de los que simplemente no desayunan para tener un tipo fino? ¿O quienes pasan semanas enteras tomando unos polvos disueltos o unos sellos o cápsulas para ver por si suerte hallan lo que antes desprecian en los alimentos de común sustento?
- Sancho. A fe mía, señores académicos, que tanto agobio con la salud no puede traer nada bueno... puesto que distrae de la esencial tarea del ser humano que como es sabido se declina en 'er': beber, yacer, comer. Y escuchándoos, se me viene a

la cabeza aquel episodio que pasé en mi perdida ínsula, aquella que tan generosamente me fue entregada por Don Alonso Quijano...

*Se oscurece. Las mozas bailan alrededor de la mesa
y reordenan y colocan las viandas en ella.
Traen un candelabro. Lo encienden. Extienden el lienzo.
Sancho toma asiento...*

En la Sala, música: La bomba (Mateo Flecha, 'el viejo')

*En escena, Sancho y las mozas (pajes) y el doctor
representan la escena... iluminados por el cañón
mientras el resto de la Sala sigue oscurecida.*

- Sancho. Recuerdo como si fuera hoy mismo como llégueme a... una gran sala donde estaba puesta una real y limpiezísima mesa; y así como entré en la sala, sonaron chirimías y salieron pajes a darme aguamanos, que recibí con mucha gravedad. Cesó la música, senteme a la cabecera de la mesa, porque no había más de aquel asiento, y no otro servicio en toda ella. Púsose a mi lado en pie un personaje, que después mostró ser dietista, con una varilla de ballena en la mano. Levantaron una riquísima y blanca toalla con que estaban cubiertas las frutas y mucha diversidad de platos de diversos manjares; uno que parecía estudiante echó la bendición, y un paje puso un babador randado, otro que hacia el oficio de maestresala llegó un plato de fruta delante, pero apenas hube comido un bocado, cuando el de la varilla tocando con ella en el plato, se le quitaron de delante con grandísima celeri-

dad; pero el maestra sala le llegó otro, de otro manjar; iba yo a probarle, pero antes que llegase a él ni le gustase, ya la varilla había tocado en él y un paje alzádole con tanta presteza como el de la fruta. Visto lo cual, quedé suspenso y, mirando a todos, pregunté...

- Sancho. Acaso, ¿se ha de comer aquesta comida como si el juego de las sillas fuese?

- Dr. Recio. No se ha de comer, señor gobernador, sino como es uso y costumbre en las otras ínsulas donde hay gobernadores. Yo, señor, soy dietista y estoy asalariado en esta ínsula para serlo de los gobernadores della, y miro por su salud mucho más que por la mía, estudiando de noche y de día y tanteando la complexión del gobernador, para acertar a curarle cuando cayere enfermo; y lo principal que hago es asistir a sus comidas y cenas, y a dejarle comer de lo que me parece que le conviene, y a quitarle lo que imagino que le ha de hacer daño y ser nocivo al estomago; y, así, mandé quitar el plato de la fruta por ser demasiadamente húmeda, y el plato del otro manjar también le mande quitar por ser demasiadamente caliente y tener muchas especies, que acrecientan la sed; y el que mucho bebe mata y consume el húmedo radical donde consiste la vida.

- Sancho. Desa manera, aquel plato de perdices que están allí asadas y, a mi parecer, bien sazonadas, ¿no me harán algún daño!

- Dr. Recio. Esas no comerá el señor gobernador en tanto que yo tuviere vida.

- *Sancho. Pues ¿por qué?*

- *Dr. Recio. Porque nuestro maestro Hipócrates, norte y luz de la medicina, en un aforismo suyo dice: Omnis saturatio mala, perdices autem pesima. Quiere decir: «toda hartazgo es mala; pero la de las perdices, malísima».*

- *Sancho. Si eso es así, vea el señor doctor de cuantos manjares hay en esta mesa cuál me hará más provecho y cuál menos daño, y déjeme comer dél sin que me le apalee; porque por vida del gobernador, y así Dios me le deje gozar, que me muero de hambre, y el negarme la comida, aunque le pese al señor doctor y él más me diga, antes será quitarme la vida que aumentármela.*

- *Dr. Recio. Vuesa merced tiene razón, señor gobernador, y así es mi parecer que vuesa merced no coma de aquellos conejos guisados que allí están, porque es manjar peliagudo; de aquella ternera, si no fuera asada y en adobo, aún se pudiera probar, pero no hay para qué.*

- *Sancho. Aquel platonazo que está más adelante vahando me parece que es olla podrida, que, por la diversidad de cosas que en las tales ollas podridas hay, ¡no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y de provecho!*

- *Dr. Recio ¡Absit!, vaya lejos de nosotros tan mal pensamiento... no hay cosa en el mundo de peor mantenimiento que una olla podrida. Allá las ollas podridas para los canónigos o para los retores de colegios o para las bodas labradorecas, y déjennos libres las mesas de los gobernadores donde ha de*

asistir todo primor y toda atildadura. Y la razón es porque siempre y a doquiera son más estimadas las medicinas simples que las compuestas, porque en las simples no se puede errar y en las compuestas sí, alterando la cantidad de las cosas de que son compuestas; mas 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 subtiles de carne de membrillo, que le asienten el estómago y le ayuden a la digestión...

- Sancho. (Arrimándose sobre el espaldar de la silla y mirando de hito en hito al tal médico, y con voz grave) Señor doctor, tener la bondad de decirme ¿cómo os llamáis? Y en su caso, ¿dónde os licenciasteis?

- Dr. Recio. Yo, señor gobernador, me llamo el doctor Pedro Recio de Agüero y soy natural de un lugar llamado Tirteafuera, que está entre Caracuel y Almodóvar del Campo, a la mano derecha, y tengo el grado de doctor por la universidad de Osuna.

- Sancho. Pues, señor doctor Pedro Recio de mal Agüero, natural de Tirteafuera, lugar que está a la derecha mano como vamos de Caracuel a Almodóvar del Campo, graduado en Osuna, quíteseme enseguida de delante; si no, voto al sol que tome un garrote y que a garrotazos, no me ha de quedar médico en toda la ínsula. Y vuelvo a decir que se me vaya Pedro Recio de aquí; si no, tomaré esta silla donde estoy sentado y se la estrellaré en la cabeza, y me disculparé con decir que hice servicio a Dios en matar a un mal médico, verdugo de la

republica. Y denme de comer o, si no, quedense con su ínsula, que oficio que no da de comer a su dueño no vale dos habas.

Pero, mientras, lo que agora se ha de hacer es meter en un calabozo al doctor Recio, porque, si alguno me ha de matar, ha de ser él, y de muerte adminícula y pésima, como es la de la hambre.

Dr. Recio. Peeeeeero... me parece a mí que vuesa merced no coma de todo lo que está en esta mesa, porque lo han presentado unas monjas y, como suele decirse, detrás de la cruz está el diablo.

- Sancho. No lo niego y, por ahora, denme un pedazo de pan y cuatro libras de uvas; que en ellas no podrá venir veneno, porque, en efecto, no puedo pasar sin comer, y si es que hemos de estar prontos para estas batallas que nos amenazan, menester será estar bien mantenidos, ¡porque tripas llevan corazón, que no corazón tripas!

Los músicos tocan un fragmento

Música: La bomba (Mateo flecha, 'el viejo')

- Protodotor. De todos modos, no se crea la concurrencia que todo fueran hambres y penalidades, que como siempre en todas las épocas, hubo gente de posibles y en habiendo, en cualquier parte, viviose mejor que sin haberlas.

- Académico 1. ¿Puede el señor tesinando concretar más esta idea sobre el tener y la ausencia de hambres?

- Protodocor. ¡No habría de poder! Y clarísimamente tienen ustedes documentado todo aquello que Sancho y el resto de asistentes a las bodas del rico Camacho pudieron disfrutar y engordar...

Voz en off.

Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo, y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro de carne, así embebían y encerraban en sí carneros enteros, sin echarse de ver, como si fueran palominos; las liebres ya sin pellejo y las gallinas sin pluma que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos, colgados de los árboles para que el aire los enfriase.

Contó Sancho más de sesenta zaques de más de a dos arrobas cada uno y todos llenos, según después pareció, de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo como los suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos puestos como ladrillos en rejales formaban una muralla, y dos calderas de aceite mayores que las de un tinte servían de freír cosas de masa, que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zbullían en otra caldera de preparada miel que allí junto estaba. Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta, todos limpios,

todos diligentes y todos contentos. En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones que, cosidos por encima, servían de darle sabor y enternecerle; las especias de diversas suertes no parecía haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto en una grande arca. Finalmente, el aparato de la boda era rústico, pero tan abundante, que podía sustentar a un ejército...

Música: Hoy comamos y bebamos (Juan de la Encina)

Sancho revolotea y husmea alrededor de la mesa...

Voz en off.

Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba: primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; luego le aficionaron la voluntad los zaques y, últimamente, las frutas de sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas. 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...

- Sancho. Estimadísimo señor del cucharón, gran almirante de la mar oceána donde navegan todos estos pichones, legumbres y tocinos, viniendo un mísero escudero a estos sin par esponsales todo desfallecido y famélico, ¿podría acaso obtener licencia para mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas?

- Cocinero. Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción el hambre, merced al rico Camacho; apeaos y

mirad si hay por hay un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.

- *Sancho. Tiento y tiento y no veo ninguno...*

- *Cocinero. Esperad, hombre; ¡Ay! ¡pecador de mí, qué melindroso y para poco debéis de ser!*

Y, diciendo esto, asió de un caldero y, encajándole en una de las medias tinajas, sacó en él tres gallinas y dos gansos, y dijo a Sancho:

- *Cocinero. Hala. Comed, amigo, y desayunaos con esta espuma en tanto que se llega la hora del yantar. ¡Que la riqueza y el contento de Camacho todo lo suple!*

- *Sancho. ¡Qué esperen los pobres! que tanto vales cuanto tienes, y tanto tienes cuanto vales. Dos linajes solos hay en el mundo, como decía una agüela mía, que son el tener y el no tener. Que un asno cubierto de oro parece mejor que un caballo con albarda. Así que vuelvo a decir que a Camacho me atengo, de cuyas ollas son abundantes espumas, gansos y gallinas, liebres y conejos, y las de los pobres serán, si acaso, aguachirle.*

- *Académico 2. Lógicamente, tanto en épocas de riqueza como de penuria, un caballero como Don Quijote bien tendría en cuenta los buenos modales y la cierta consideración con los demás comensales, en especial si hubiera damas en la compañía...*

- *Protodotor. ¡No habría de tenerlos! Que es bien sabido que tanto alimentan el huevo y la ternera como la compañía y los*

manejos, cobrando relevancia para el común disfrute y paz a la mesa los sorbidos, ruidillos varios, crujidos, escardados con cuchillos y otros utensilios, limpieza de hocicos con mangas y puñetas, regüeldos y otras expulsiones vaporosas. Oigan, para bien finalizar, lo que aconsejó Don Quijote a Sancho siempre que tuvo ocasión...

Voz en off de D. Quijote...

En lo que toca a cómo has de gobernar tu persona y casa, Sancho, lo primero que te encargo es que seas limpio y que te cortes las uñas, sin dejarlas crecer como algunos hacen, a quien su ignorancia les ha dado a entender que las uñas largas les hermosean las manos, como si aquel escremento y añadidura que se dejan de cortar fuese uña, siendo antes garras de cernícalo lagartijero: puerco y extraordinario abuso. No andes, Sancho, desceñido y flojo; que el vestido descompuesto da indicios de ánimo desmazelado. No comas ajos ni cebollas, porque no saquen por el olor tu villanería. Anda despacio; habla con reposo, pero no de manera que parezca que te escuchas a ti mismo, que toda afectación es mala. Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. 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 erutar delante de nadie...

Porque veas, Sancho, el bien que en sí encierra la andante caballería quiero que aquí, a mi lado, te sientes, y que seas una

misma cosa conmigo, que soy tu amo y natural señor; que comas en mi plato y bebas por donde yo bebiere, porque de la caballería andante se puede decir lo mismo que del amor se dice: que todas las cosas iguala.

- Sancho. Gran merced, pero atino a decir que, como yo tuviese bien de comer, tan a gusto me lo comería de pie y a solas como sentado al lado de un emperador. Y aun, si voy 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.

Así que, señor mío, estas honras que vuestra merced quiere darme por ser ministro y adherente de la caballería andante, como lo soy siendo escudero de vuestra merced, conviértalas en otras cosas que me sean de más acomodo y provecho.

Que estas, aunque las doy por bien recibidas, ¡las renuncio desde aquí al fin del mundo!

Se obscurece. Salen los músicos tocando. Fin.

(La morisca, de Tielman Susato)

Bibliografía y agradecimientos

Gran parte de los textos aquí contenidos proceden de la obra de Miguel de Cervantes, en particular de *El Quijote*. Queda pues meridianamente claro que el mérito de la obra, en caso de haberlo, viene de la mano de don Miguel. Por el contrario, los desaciertos son exclusivamente responsabilidad del autor.

En el texto, en cursiva, fragmentos originales extraídos directamente del Ingenioso Hidalgo don Quijote de la Mancha.

Además de la obra cervantina, el autor ha consultado y se ha orientado con lo publicado en los siguientes títulos:

- M^a Inés Chamorro. Gastronomía del Quijote. Un paseo culinario por los siglos de oro. Centro virtual Cervantes. URL consultada en marzo de 2017: <http://cvc.cervantes.es/artes/gastronomia>
- Carolyn A. Nadeau. Duelos y quebrantos los sábados: la influencia judía y musulmana en la dieta del siglo xvii. En: comentarios a Cervantes. Actas selectas del VIII Congreso Internacional de la Asociación de Cervantistas. Fundación Masaveu. Asturias, 2014.
- Elisabet Magro. Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro. Museo Casa natal de Cervantes. URL consultada en marzo de 2017: www.centroestudioscervantinos.es/upload/1714_mdfile.pdf

En el estreno de la obra participaron los siguientes intérpretes:

- Rafael Núñez (Sancho), Antonio Villarino, José A. García-Donaire, Armando Martín (académicos), Jesús Román (protodocor), Margarita Morán, Rosa García (mozas), Sara Ricobelli (paje), José L. Martín (cocinero).
- Música en vivo: Sax – ricercare.
- Fotografía y vídeo: Javier Martínez.

Se puede ver un fragmento del estreno de la obra en Youtube y en la Web <http://www.nutricion.org/actividades/actividad.asp?id=123>

La nutrición y la gastronomía en los tiempos de Cervantes



Los intérpretes de la obra y los músicos el día del estreno en el Museo Nacional de Santa Cruz - Santa Fe de Toledo, el día 23 de marzo de 2017, junto con el Consejero de Agricultura de Castilla - La Mancha y Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea.



