

XAVIER BARREIRO LUCES

Santiago.

Alumno do último curso de Técnico Superior de Restauración en Santiago de Compostela. Decidiu estudar a etnografía culinaria galega a través de centos de publicación de antropolos e historiadores, centrándose na gastronomía galega anterior ao s. XIX. Reflexo das súas conclusións son os artigos publicados en revistas de ámbito rexional: “Xantar de Bre-

ogán, a cociña celta en Galicia”, “Bandullo de Ons, o eslabón perdido”, “Cocina informatizada del 2000, caldeirada de chips, e-mails y webs” ou “La castaña, de pan gallego a caviar de montaña”. En corto tempo espera publicar outros traballos como “Semellanzas fonéticas entre topónimos e apellidos galegos relacionados coa gastronomía” e “Diccionario temático da cociña galega”.



XANTARES DE TROBADORES

A cociña en Galicia na Idade Media

Xavier Barreiro Luces

Veñen de atoparse na biblioteca dun mosteiro galego, un feixe de manuscritos dos séculos XI ó XVI nos que se narran os costumes gastronómicos deses tempos. Xuntos forman un códice encadernado, agás vinte follas a xeito de separata datadas no XV, con textos de diferentes amanuenses durante eses séculos. Damos conta das mercaderías que enchían os potes das diferentes clases sociais, dietética, agricultura, medicina, filosofía, comercio galego do medievo, dogmas de Fe, receitas de cociña, reflexións gastronómicas de viaxeiros pola Galicia medieval que descansaban no mosteiro ou quizais dalgún pelegrín, costumes, bandos dos concellos, relación de impostos e relacións de mate-

rias de importación ou para a exportación. O seu dono debeu te-la idea de facer un compendio dos saberes e da información culinaria, ou relacionada con ela, acadada ata entón polos frades dese mosteiro. Non se pode considerar un libro de cociña, xa que o primeiro que se coñece non é



anterior ó século XVI, aínda que teña receitas do século anterior. Poida que o recopilador fose o bibliotecario ou o celeireiro, responsable dos suministros alimentarios desta orde relixiosa.

Un dos manuscritos máis recentes data do século XV e o seu autor, Frei Iácome de Permuy, semella ser un informador de Dom Edme de Rosmihal, cuñado do Rei de Bohemia, que visita Galicia no 1460 de camiño a Inglaterra. A súa viaxe foi por mor de coñecer os avances armamentísticos da época e os costumes europeos. Deixounos uns relatos moi detallistas dos nosos costumes (non só gastronómicos) da nosa xente e da paisaxe. Frei Iácome está ledo por toparse descansando dunha viaxe na



que “[...] saímos da vila logo de escoitar a misa moi cedo [...] e ó facerse noite só topamos unha pousada fumegante coma o inferno. Non había cousa mellor pero paramos porque estabamos lonxe de Compostela, era unha pousada pobre, noxenta como tantas que topamos aquí, chea de fume e de tebras, pestilente e maldita, onde non fumos capaces de dormir e xantar. Esta terra está chea de ríos con moito peixe, hay moito gando, mulas e viño, froitas dabondo por tódo-los camiños, bos pastos, dánse nela limoeiros, laranxeiros, oliveiras que rinden mais cas do sur de España, granadeiras e outras moitas árbores e herbas que en xamais vira en tan gran número. [...] deste porto salen para Castela gran cantidade de pescadas e congros secos e afumados, ostras en escabeche e peixe salgado, sendo dunha gran riqueza as augas destas terras”.

Leemos noutro pergamino do século XI, como se laiaba un viaxeiro o seu paso por Compostela, “[...] e qué decir dos especieiros enganosos, que venden a súa alma ó demo ó pe da escalinata da Catedral. Uns gardan

tanto tempo as especias das herbas ata que podrecen e véndenas por boas. Outros venden especias falsificadas por boísimas. Algúns mollan a pimenta con auga para que pese máis na balanza, outros engádenlle graos torrados de xenebra ou area negra. [...] e ¿qué decir dos malos mesoneros que con tantos fraudes enganan ós peregríns?. [...] Uns van na súa procura na entrada das vilas, bicándoo coma se fosen parientes seus de lonxanas terras. Hospédanos nas súas casas, prometéndolles todo-los bens e fanlles tódo-los males. Dánlles a probar un viño bo e vénden-lles outro máis malo. Outros venden sidra por viño, outros viño adulterado por bo. Outros, peixe ou carne cocida de dous ou tres días, polo que aqueles enferman. [...] algúns teñen falsas medidas para o gran e o orxo, por fora moi grandes, por dentro pequenas e estreitas, as que o vulgo chama Caricias. Hai quen trae viño da barrica e, se pode, vota auga no vaso. Hai quen fai dous departamentos na barrica e poñen unha clase de viño en cada un deles, dos que ofrecen primeiro o mellor a probar e despois na

comida traen do peor. [...] e a moeda do peregrín vale a metade na vila onde queira comer; o malvado fondista valorará dúas moedas por un óvolo. O hospedeiro malvado dá o mellor viño ós seus hóspedes para poder embriagalos e cando durmen poder quitarlle-la bolsa, ou o gurlo, ou calquera cousa. O mesonero malo dálles morte con bebidas venenosas para apoderarse dos desposos. Coa mesma medida que teñades medido se vos medirá a vós. ¡Ob lucro noxento!”

Tamén hay unha copia dun código do ano 1252, entregado por El Rey Alfonso X, na que se informaba da cuantía dos impostos a pagar á Coroa por varios conceptos: prezos dos falcóns cazando e multas a pagar se se matan, fíxanse os prezos dos alimentos e as multas a pagar en caso de infraccións no peso ou no cobro e díctanse algunhas medidas ecoloxistas, ollado coa perspectiva actual. Manda El Rey que “[...] ningún home do meu reino coma máis de dúas carnes cales queira no día, unha delas adubada en dúas guisas. Doutrora mando que ninguén coma mais de dous pescados desta guisa e



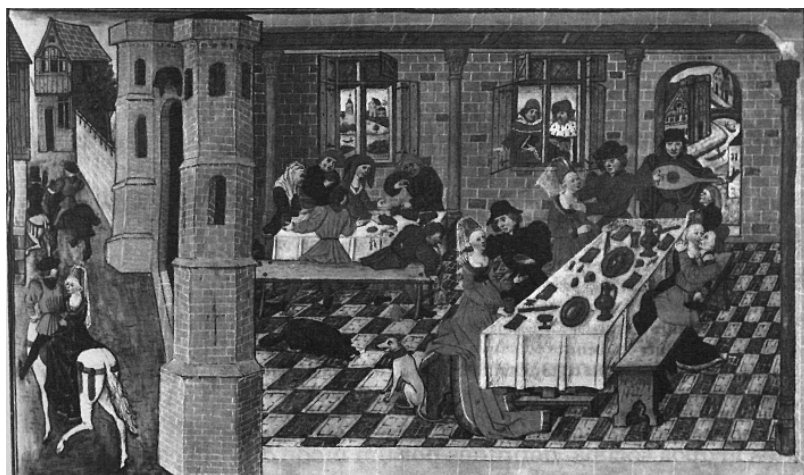
se come marisco que non sexa contado coma peixe". O marisco non era tan valorado coma hoxe, non sendo a langosta e as ostras en escabeche, xunto coas empanadas de anguías coas que se pagaba algunha renda á Igrexa e os nobles. A xente máis humilde da veiramar completaba a súa dieta cos mariscos recollidos na seca, cando as devalantes, ou mareas baixas, eran grandes.



E sigue mandando El Rey "[...] que non echen yervas en las aguas para matar el pescado". Ditas herbas poden ser os belitroques -*Digitalis purpurea*-, ou outras semellantes que inda hoxe son usadas noxentamente.

non sexan eguados; e non cazen con neve ata que non poida fuxi-la caza, [...] e quen así non o fixere que estea preso nas miñas cadeas ata que en o tiver por bo. [...] mando que nin-

rios. No século XI os veciños reuníanse en concilio para fixalos prezos dos comestibles e os xeitos de transacción. Isto pódese explicar porque durante a Idade Media, o mercado era o centro de calquera actividade cotiá nun reino que comezaba unha fase de repoboación costeira. Os días nesta Galicia medieval rexíanse polo calendario agrícola: sementeira e colleita.



A caza estivo reservada ós señores ata o século XV, sometendo a fortes penas ós infractores. Non sendo a caza para paga-los foros, que se vendía ou trocaba nos mercados, a caza contra alimañas e a caza defensiva estaban permitidas antes do XV. El Rey tiña un certo senso ecolóxico, ou quizáis fose por conserva-lo seu, "[...] e mando en razón da caza das perdices e das lebres e dos coellos, que non tomen os ovos das perdices nin as perdices xacendo enriba deles, nen tomen os perdigóns ata que

guén poña lume para queimalos montes, e aos que nelo colle-ran facendo, que os boten dentro." Suponse que do lume quedando mais famento e chamuscado".

Nestes séculos é constante a publicación de bandos ou comunicados da Coroa exhortando aos vendedores de alimentos a non facer trampa no peso, no prezo ou na calidade das mercaderías; fíxanse de cotío uns prezos obligato-

Nestes bandos, dos que atopamos tres copias de distintos anos, informan dos costumes dos carniceiros de usa-las queixadas do gando coma contrapeso na balanza, e prohibéuselles; non se permitía revende-os alimentos ou salga-lo peixe a estranxeiros; ordeábase vender mercaderías frescas e en bo estado de conservación; ou prohibéuse votar a pace-lo gando nas terras de outros.

A alimentación medieval, feita con cereais -millo miúdo, orxo,



centeo, pouco trigo- a xeito de gachas e pan de mestura -que en épocas de escasez facíase con fariña de fabas ou de castañas-, carne -non para todos- e touciño -case artículo de luxo-, peixe, viño, legumes e hortalizas -chícharos, lentellas, cenorias- e froitas, mostraba carencias de vitaminas A, D e C. Aínda así, a cantidade superaba á calidade, sendo unha alimentación pobre, comparada cos patróns modernos, que axudaba á propagación de enfermidades e epidemias: xerofthalmia, escorbuto, pedras na vesícula e rils, a peste, cegueira, a gota, arterioesclerose, eran as doenzas máis frecuentes.

Dende os séculos XI ó XV, durante a Idade Media e principios do Renacemento, en Galicia a alimentación vai parella coa clase social á que se pertence. Non se cocía o mesmo na lareira do pobo que no forno do señor feudal ou do abade; cocía da fame na casa do servo e gula dabondo no pazo do poderoso.

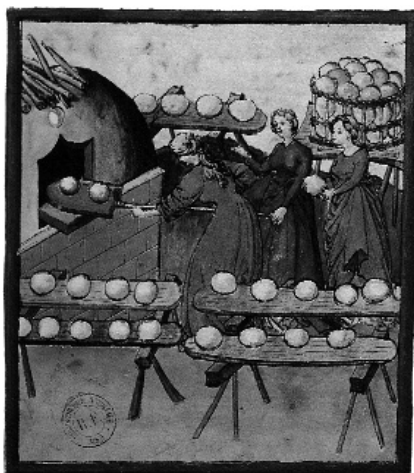
Neste tempo as creencias relixiosas van influir a cotío no xeito de vivir e na alimentación: Carnal e Cuaresma.

Por mor do contido destes manuscritos podemos saber os costumes alimentarios das tres clases sociais que convivían entón. As clases humildes de Galicia na Idade Media eran pequenos propietarios, ceibes ou semi-ceibes, que criaban algún gando e sementaban nunha pequena horta. Cóntase que tiñan os porcos nos outeiros e no monte, e que abancaban os castiñeiros e carballos cunha vara moi longa para que caesen as landras e castañas que logo comerían os cochos, principal fonte de carne

para o campesinado galego de aquela época.

Tiñan a obriga de traballalas terras e coida-lo gando dos señores e da Igrexa, ou paga-las rendas das terras traballadas. As vivendas, cabanas, desta xente eran semellantes ós castros: a vida nunha casa sen paredes xiraba ó arredor da lareira, na que se cocía, facía de comedor e durmíase ó seu carón. O fume que invadía todo o espazo conservaba os alimentos e, quizáis, tamén á xente. O material de cocina consistía nun pote coa súa gramalleira, trébedes para as vasillas, unha tixola, coitelos e culleres, unha arteza para a fariña e outras provisións, algunha escudela, unha ola para a auga e varias cuncas. Non faltaban o fregadeiro -dornallo-, a alacena e alzadeiros.

Sentados á mesa nun escano, os nosos devanceiros dispúñanse a enche-lo bandullo tres veces no día, almorzo, xantar e cea. O albor facían o almorzo: pan ou papas de centeo -comuña-, touciño ou caldo da véspera ou un anaco de queixo e de cando en vez viño. Noutra folla especificábase outro menú para o xantar dos nosos campesinos de entón, “o pan de trigo e centeo, unhas cebolas e queixo”.



Xantaban ás doce, en cunca de madeira, un caldo de unto con berzas e unha presa de fariña de paízo ou migas de pan, sen vitela. De segundo prato a galloufa, semellante a unha potaxe de hortalizas con un anaco de touciño, un chisco de fariña e unhas castañas cocidas, todo ben regado cuns grols de viño. De postre algun lacticinio. Ó igual que hai poucos anos, ou coma os celtas, adoitábase empregar o pan coma se fose un prato para cortar cun coitelo os anacos da comida nel. Na cea aprobeitábanse as sobras do xantar con un pouco de leite, se había.

Estas racións complementábanse con algunhas froitas, peixes e caza, todo esto de cando en vez. Na veira mar, ós mariscos non se lles tiña moito aprecio -agás a langosta e as ostras- e como non se cobraban impostos pola súa captura eran outra fonte de alimento.

Na casa dun nobre a dieta era moi diferente. A cocina estaba separada do resto da casa, e con chimenea dende o século XIV. As comidas principais eran o xantar e a cea. Consistían en máis de tres pratos cada unha; o xantar ás dez e a cea ás seis, sendo necesario un pequeno almorzo ó levantarse ou entre o xantar e a cea. Sopas, empanadas, carnes -cocidas, asadas e guisadas, non sendo días de abstinencia-, peixes de mar e de río, frescos, afumados e salgados, mariscos, ovos, aceite de olivas, agraz, vinagre, queixos, manteiga, pantrigo, froitas, doces con mel e biscoitos, especias e viños -temperados con auga e bebíanse despois da comida-, da mellor calidade e ben cocinados, comíanse nas mesas dos nobres. Na cocina desta época abusouse

do uso das especias, e o allo despreciábase por consideralo atributo culinario das clases máis humildes.

As técnicas da cociña aínda eran algo sinxelas e a herdanza da cociña romana perdérase, pero sen esquecerse nos mosteiros. O forno marcaba a diferenza entre ricos e pobres, xa que era obrigado coce-lo pan no forno do señor, e pagarlle por usalo. O feito de cociñar carne no forno era unha técnica culinaria reservada a éste, se ben os máis humildes asaban os alimentos nas pedras quentes da lareira, unha vez limpas, debaixo dunha pota de barro cuberta de cinzas.

Un dos autores do códice atopado recentemente, describenos un xantar entre nobres con xogares e trobadores: “[...] a terceira noite houbo un banquete na sala de festexos, e comemos todos nunha grande mesa con moitos manteis e sabanos con brocados. E a mesa de El Rey foi servida por mozos fidalgos, ricamente vestidos, que servían dunhas vacías enormes. Neste banquete houbo infinitos manxares e entremeses, e moitas e moi boas certimontas. E cando serviron a El Rey a primeira froita, [...], e de beber viño temperado con auga. E logo á entrada da mesa vexo vir unha gran



carreta con dous bois asados enteiros, con os corbos e máis os pes dourados, e un carro cheo de cordeiros asados enteiros que non parecían asados senón vivos, [...] e diante viña un mozo que llos foi ofrecer á Raíña, e logo levounos fora, onde a multitude despedazounos e cada quén levou o que quixo. [...] era cousa fermosa ver as mesas adornadas con vasos de vidro de cores, cuncas de prata, escudellas de prata, [...] culleires e coitelos ricamente adornados, salseiras, saleiros e pimenteiros. [...] foron máis de oitenta pratos cada día durante unha semana, e cada día foi todo máis e mellor presentado”.

Os mosteiros medievais naceron coa vocación de seren entidades economicamente autosuficientes e garanti-lo sustento da comunidade, para o cal contaban con terras dabondo ó arredor, por mor das doazóns dos novicios ou de xente piadosa, nas que criaban gando vacún, porcino e ovino, tiñan leña e gran, froitas, caza, vides e horta. Aproveitaban as pequenas presas dos muiños -que tamen eran deles, estando todo o pobo do arredor na obriga de moer alí pagando con parte do gran, tributo chamado “maquillas”- como vieiro de peixes. O peixe, de mar e de río, era unha parte moi importante da dieta monástica

para garda-lo sexún de carne, por iso tiñan os monxes dereitos sobre algún porto, pesqueiras -sabalos e lampreas- e tanto recibían parte da pesca dunha balea coma doutros peixes.



Nos mosteiros gardábanse as mellores receitas de entón e cociñábanse os mellores produtos. O menú destes monxes baseábase no binomio pan-viño: *panum et vinum, cibaria et vinum, bibere et panem*. “[...] e cada monxe terá ó seu dispor cada día 1,5 kilos de pan -1,4 kg. se é monxa-, 1,5 litros de viño ou cerveza, 100 gramos de queixo e un puré de lentellas ou garabanzos de 230 grs. -130 grs. para as monxas-”. Isto veñen sendo máis de 5.000 calorías/día, pero naquel tempo esta inxestión non se consideraba nin fartura nin gula. Habería que investigar en qué se gastaban tantas enerxías, *ora et labora*.

O pan de máis consumo era o de mestura, deixando o de trigo como unha menciña. Asimesmo, a carne de cuadrúpedo, reservada nun principio só para os enfermos, acábbase consumindo a cotío pola comunidade.

Como curiosidade, atopamos un documento onde se relacionaban as entradas de víveres ó mosteiro, aparecendo xeo de tres neveiras que explotaban estes monxes. O xeo utilizábase coma menciña e, máis tarde, para facer refrescos e aloxa (mel con zumes de froitas e xeo picado).

Aparecen varias receitas ben curiosas:

Prebe fino

25 gr. de xenxibre, 5 gr. de canela, 3,5 gr. de pimenta branca, 3,5 gr. de cravo, 0,750 gr. de macís, 0,750 gr. de noz moscada, 5 gr. de azafrán.

Prebe común

120 gr. de xenxibre, 90gr. de canela, 30 gr. de pimenta branca, 15 gr. de clavo, 15 gr. de macís, 15gr. de noz moscada, 7,5 gr. de azafrán.

Potaxe

1 kg. caldo de galiña
1 kg. de acelgas
1 kg. de espinacas
1 kg. de borraxa
20 gr. manteiga de porco
100 gr. touciño graso ou panceta
1 litro de leite de cabuxa
canela, xenxibre, pimenta e sal

Límpanse e lánvanse as espinacas, borrañas e as acelgas. Férvense no caldo de galiña dez minutos, escórrense e pícanse. Nunha cazola ó lume bótanse a manteiga e o touciño, cortado polo miúdo, ata que se frita. Apártase o touciño e bótanse as verduras a fritir, volta e volta, para engadirlle o leite e as especias deixando cocer lentamente. Rectifícase de sal e sírvese coas lonchas de panceta por riba.

Leite de améndoas

Fondo branco feito a base de caldo de galiña, améndoas crúas, peladas e moi picadas no morteiro. Esta mestura déixase repousar seis horas e despois filtrase nun pano. Podíase substituír por leite de cabra.

Alidem

De orixe árabe, é unha técnica que permite ligar toda clase de líquidos ou caldos con xemas de ovo crúas, mesturándoas con vinagre e engadindollas ó caldo a punto de ferver, e sen deixarlle que ferva para remexer constantemente co obxecto de non caíalas xemas de ovo deste prebé. Ben feita resultará un caldo líquido e cremoso.

Caldo de queixo Brofolius

1/5 l. de caldo de carne graso
300 gr. queixo raiado
4 xemas de ovo
50 gr. de azucre moído

Cócese no caldo o queixo sin parar de remexer. Vótaselle a metade do azucre. Cando espese, engádenselle as xemas de ovo e síguese remexendo ata que a pasta fie e quede moi ligada e correosa.

Salsa cocida

100 gr. de fígado de carneiro
1 litro de caldo de carneiro
piñóns torrados
3 xemas de ovo
3 rebanadas de pan
1 dl. de vinagre
Prebe fino e sal

Poñémo-lo pan a remollo co vinagre. Ásase na grela o fígado cortado en toras e picámolo no morteiro cos piñóns e o pan. Este almoado poñémolo a cocer no caldo de carneiro, lentamente, engadíndolle máis vinagre e as especias. Á media hora pasámolo polo tamiz e poñémolo de novo ó lume coas xemas batidas. Removemos constantemente cunha culler de madeira ata que queira empezar a ferver, pero sin deixarlle para que non se corte a salsa.

Tortilla de herbas aromáticas

1 litro de auga
500 gr. de fariña
1,5 litros de aceite
Sal, herbas aromáticas: salvia, herbaboa, axedrea, ruda, perixel, hinoxo, berros, cilantro, matalahuga, e as que se queiran, picadas moi miúdas.

Disolvemo-la fariña na auga ata que non faga grumos. Engadimo-lo sal e as herbas e remexemos ata lograr unha pasta cremosa. Nunha tixola votamo-la metade do aceite a quente. Iremos estendendo a pasta na tixola e cando está feita por un lado dámoslle a volta e deixámos rematar a fritura. O resto do aceite vaiase engadindo segundo a necesidade.

Recheo de cabrito

Unha peza de cabrito de 3 a 4 kg.
400 gr. de falda de carneiro
300 gr. de panceta
150 gr. de manteiga ou unto de porco.
75 gr. de queixo raiado
60 gr. de pan relado
3 ovos enteiros
Perixel picado, sal
azafrán con xenerosidade
salsa fina

Sálgase e poñense a cocer na olla con caldo de galiña a panceta, o touciño e as asaduras do cabrito. De non ter caldo, ben vale auga e sal. Cando estxa ben cocido pícase todo moi fino, engadíndolle o queixo, o pan relado, ovos, o prebe fino, o perixel e o azafrán. Amásase ben e énchese o cabrito, cosendo de seguido a abertura con bramante. Úntase por fora con manteiga de porco e ponse a forno moderado.

Robaliza ó bo escabeche

2 robalizas de 600 gr. cortadas en toras
1 dl. de aceite
10 gr. de piñóns, 10 gr. de améndoas
10 gr. de avelás torradas
20 gr. de pasas de Corinto
50 gr. de fariña
3 rebanadas de pan
vaso pequeno de vinagre
Perexel picado, salsa fina e sal

Poñemos a remollo tres horas as pasas, os piñóns e o pan en vinagre. Desescámase, límpase e córtase en toras un pouco grosas a robaliza, e coa cabeza e as espiñas faise un caldo de peixe. Enfariñanse as toras salgadas e frítense nunha tixola co aceite ben quente. Cando tomen cor dásellela volta e pásanse a unha cazuela. Escúrrese de aceite a tixola e ponse a ferver nela 1 litro de caldo de peixe. Deixámolo ferver lentamente e engadimoslle un almoado feito coas améndoas, as avelás, as pasas e o pan. Cando ferva cinco minutos botámolo na cazuela co peixe, engadindo sal e piñóns. Deixamos cocer o peixe na cazuela e ó servilo espolvoreándolo con perexel.

Asado de gato

Esfólase un gato e tírase coa cabeza, porque disque a persoa que coma dos seus sesos pode perde-lo xuízo. Envólvese nun pano limpo e entérrase un día e unha noite. Ó cocíñalo, úntase de allo picado e aceite para asalo ó espeto. Conforme se vai asando azótase cunhas polas de loureiro verdes. Cando quede blando córtase en anacos e vólvese regar por riba con aceite e allo. Ó comelo comprobase que é bo manxar.

Tuétanos

Cócense unha ducia de ovos. Cócense os tuétanos e pícanse miudos coas xemas dos ovos. Engádeselle sal, canela, azucre moi peneirado e místúrase moi ben todo. Farase unha masa con fariña e unha pouca manteiga de porco, extendéndoa moi fina para por enriba o tuétano, tapando todo con outra capa de masa coma a primeira. Ponse aceite nunha tixola e vanse fritindo anacos desta "empanadilla", para espolvoreala con canela e azufre moi branco.

Nos cadros que acompañan este artigo cítan-se os alimentos mais nomeados en documentos desta época, pero víñanse consumando case os mesmos que hoxe.

Alimentos máis consumidos en Galicia dende os séculos XI ó XV

CEREAIS

Centeo
Painzo
Trigo
Orxo
Avea
Arroz

CARNES

Porcino
Vacún
Ovino
Caprino

AVES

Galiñas e capóns
Perdiz
Parrulo
Ganso
Pombas
Paxaros
Ovos dos niños

CAZA

Lebre e coello
Gamo
Cervo
Corzo
Xabarán
Oso

PEIXES

Pescado rosa galega
Congro
Sardiña
Lamprea
Anguías e meixóns
Troita
Balea
Golfinho
Salmonete
Salmón
Robaliza
Pargo
Lenguado
Atún
Solla

FROITOS

Castaña
Améndoas
Limón e laranxa
Pexegos
Mazás
Peras
Figos secos
Noces

Uvas pasas
Abóbora (cabaza)
Mamelo
Cereixas

LEGUMES E HORTALIZAS

Cebolas
Cenoria
Chícharo
Lentella
Fabas
Os de hoxe agás os traídos de lónxe

ESPECIAS

Pimenta
Agraz
Macis
Cravo
Xenxibre
Pouco azucre
Cardamomo
Galanda
Canela

MARISCOS

Ostras
Langosta
Centola
Ameixas

TÉCNICAS DE ELABORACIÓN

Cocido
Asado
Refogado
Empanada
Fritos
Aubos
Docería

CONSERVACIÓN

Salgado
Secado
Afumado
Escabeche
Conservas doces

HERBAS

Tomentelo
Romeu
Salvia
Menta
Perexel

BEBIDAS

Viño (con auga ou só)
Sidra (abundante)
Cervexa
Aguardentes (s. XV)
Auga
Infusións
Xeo, aloxa