

El olor y el sabor  
son sensaciones  
capaces  
de elevarnos  
hacia territorios  
desconocidos

Carmela Miceli

La cocina del cielo es fruto del estudio y la búsqueda de recetas con significados religiosos u ocultos, la mayor parte de las cuales tienen su origen en la tradición cristiana. Muchas estaban dispersas o resultaban poco claras, otras era imposible realizarlas por la imprecisión de las medidas antiguas o por estar destinadas al olvido, pues pertenecían a la tradición oral. Pero todas tenían algo en común: aun procediendo de países y épocas diferentes, buscaban la unión entre cuerpo y alma. Platos «celestiales» como las peras rellenas de San Jaime, el bacalao a la capuchina, el guiso de la providencia, el cordero pascual o una escogida muestra de postres y dulces «divinos», son algunas de las recetas de esta obra que, acompañadas de la historia sobre sus orígenes, elevan a la categoría de sagrado el cotidiano acto de comer.

El tiempo, el amor y la dedicación necesarios para elaborar cada una de estas recetas quedan ampliamente recompensados con el momento de felicidad que se experimenta al saborearlas.

LA COCINA DEL CIELO

Carmela Miceli

# LA COCINA DEL CIELO

Carmela Miceli



LA COCINA DEL CIELO



Carmela Miceli

LA  
COCINA DEL  
CIELO

© 1999, Carmela Miceli  
Diseño e ilustraciones: © Jaume Cluet  
Fotografía de la autora: © Matías Cluet



**Presentación ..... 9**

**Introducción ..... 11**

**La cocina de los conventos ..... 14**

**LAS RECETAS DE LOS SANTOS ..... 16**

**LAS RECETAS DE  
LOS LUGARES SAGRADOS ..... 89**

**LAS RECETAS DE LAS  
JERARQUÍAS ECLESIASTICAS ..... 129**

**LAS RECETAS DE LAS  
SANTAS CELEBRACIONES ..... 182**

**Índice alfabético de las recetas ..... 261**

**Nota biográfica ..... 269**





# PRESENTACIÓN

Siempre he tenido un gran interés por la cocina, seguramente por pertenecer a una familia italiana de origen siciliano muy arraigada en sus tradiciones. En este gran clan familiar, la comida constituye un motivo de reunión, la reafirmación de los vínculos afectivos y una forma de celebrar los acontecimientos especiales. De hecho siempre se ha utilizado para comunicar cariño, aprecio, atención y felicidad.

En un lugar privilegiado de mi mente guardo los recuerdos de mi abuela materna, que elaboraba a mano la pasta fresca para los días de fiesta, el olor de las croquetas de patatas con menta, el sabor de la *cuccía* con limón y canela que comíamos en la festividad de Santa Lucía (medicina espiritual para garantizar una buena vista) y los desayunos especiales para épocas de exámenes, a base de las nutritivas galletas de mantequilla y huevos frescos, amasadas a primera hora de la mañana.

Todas estas tradiciones culinarias marcaron mi juventud de forma inconsciente. Cuando estudié filosofía, dirigí mis intereses hacia la antropología cultural, la historia de las religiones y el estudio de la psiquis, todo ello sin dejar de cultivar mi amor por la cocina tradicional.

La preparación de una de tantas comidas navideñas despertó en mí el interés por las recetas de la tradición cristiana. Intuí que tales platos intentaban trascender lo físico: un acto tan común como comer se convertía de este modo en algo sagrado.

Busqué estas recetas de la tradición cristiana, en su gran mayoría originarias del área mediterránea, a la cual pertenezco y que conozco. Las encontré dispersas, a veces poco claras, muchas imposibles de realizar por la imprecisión de las medidas antiguas, otras por haberse transmitido de forma oral, sin resguardo alguno del tiempo o destinadas al olvido. Todas tenían un orden

y una cosa en común: aun perteneciendo a países diferentes, buscaban la unión entre el alma y el cuerpo.

Estos platos intentaban participar de lo divino, nutrir el alma y purificarla para preparar el encuentro con Dios. A veces tenían un sentido mágico, otras eran preparaciones milagrosas contra alguna enfermedad particular o para saciar el «hambre» de trascendencia del ser humano. El más extendido y común de los sentimientos humanos se expresaba en la cocina.

Busqué significados religiosos u ocultos en estas recetas; de este modo, mi tesis se fue afirmando y decidí, después de haberlas recopilado, transmitir las a los demás transcribiéndolas de manera clara.

Así nació este libro, que además considero un justo homenaje a mi tradición familiar.

*A mi abuela, que me transmitió el amor por la cocina hecha  
con sentimiento.*

*A todos los amigos que me han animado.*

*A mi marido, que ha contribuido a la realización gráfica de este libro.*

*Un especial agradecimiento a Rosa Leite, por su ayuda y por la  
corrección de mi castellano.*



# INTRODUCCIÓN

El contenido de la obra es el resultado del estudio y la búsqueda de recetas con nombres de santos, frailes, monjas, etcétera, que podían tener una relación con algo sagrado.

Una cocina celestial. Muchas recetas son de dulces, como si este sabor se identificara con los mejores sentimientos espirituales y permitiera acercarse a lo divino. La bondad es dulce, por eso están los de las monjas para las fiestas religiosas más importantes; recetas antiguas que se han transmitido las hermanas y los frailes cocineros, elaboradas como sólo ellos, que saben de espiritualidad, trabajo y bondad, pueden hacerlo.

Recetas para santos que son universalmente reconocidos por sus obras con niños, pobres o ancianos, o por haber realizado algún milagro.

Es la cocina sencilla de los monasterios, preparada con pocos ingredientes, mucha imaginación y más amor, con el maravilloso resultado de ser muchas veces plato único «pobre», pero nutritivo tanto para el cuerpo como para el alma. Nos enseñan que la sencillez en la cocina no es sinónimo de pobreza, sino de imaginación y buen hacer.

Hay platos que sugieren el éxtasis, que demuestran que gozar con los sabores es cosa sagrada que el cielo permite, puesto que tal vez constituyan un acercamiento a lo divino.

Cocinar no es un acto trivial, los santos participan de él para dejar un recuerdo a aquellos que más han amado.

Los humildes frailes han creado recetas para la posteridad, con el fin de que sus hermanos aprovechen sus experiencias. Monjas de clausura han dedicado parte de su precioso tiempo a la elaboración de dulces para la celebración de alguna santa o fiesta del calendario cristiano. Son suspiros que llegan en forma de pequeños pastelitos o dulces licores que calientan el corazón de los afortunados que los conocen.

El tiempo, el amor, la dedicación que se necesitan para la preparación de cada una de estas santas recetas seguramente serán ampliamente recompensados por el momento de felicidad que procuran al saborearlos, y ¿no es esto un trocito de cielo?

Las dignidades de cardenal, arcipreste, papa y otros altos cargos eclesiásticos se asocian con la posibilidad de degustaciones exquisitas, especiales y ricas, sólo para unos pocos elegidos.

De todas formas, tanto en un *bocato di cardinale* como en la humilde sopa capuchina, el *mató* de monja o los panecillos de Santa Clara hallaréis los matices de una buena y entrañable cocina.

En la tradición cristiana, como en otras muchas costumbres religiosas, la alimentación material y la espiritual con frecuencia están unidas. Así lo evidencia el Evangelio de san Lucas, versículos 20 y 21: «¿A qué cosa diré que se asemeja el reino de Dios? Es semejante a la levadura que tomó una mujer en tres medidas de harina hasta que hubo fermentado toda la masa.»

Cuerpo y espíritu no pueden dividirse y los ayunos sirven para borrar los pecados del alma, que debe presentarse pura ante Dios. El Señor no rechaza la comida, ya que se sirve de ella para entrar en el cuerpo de los hombres y llegar a su espíritu, como enseña Jesús en la Última Cena. En este claro ejemplo, transforma el pan en su carne y el vino en su sangre con el fin de conseguir una verdadera comunión del cuerpo y el alma.

Los sanos alimentos de la Tierra son obras de Dios, por eso ser un buen cristiano no está reñido con gozar de un magnífico plato. Jesús mismo, en su paso entre los mortales, no desdeñó participar en comidas y celebraciones.

En los días señalados del calendario litúrgico el ayuno y la abstinencia son una práctica para limpiar el cuerpo de toxinas y el espíritu de pecados. Podría decirse que dos son las formas de acercarse a Dios a través de la alimentación: una gozando plenamente de ella como un regalo otorgado por Él, conscientes de que la merecemos por estar en su gracia; otra renunciando a ella como acto de penitencia, al considerarnos indignos y pecadores.

En la cocina religiosa existen varias clases de comidas, desde la más santa, humilde o simplemente necesaria para la supervivencia, hasta la más lujosa y pecaminosa, digna de los más glotones. Esto podría parecer una contradicción, pero hay muchas formas de llegar al cielo; bien privándose de todo,

pensando que la negación de las cosas terrenales nos llevará más deprisa a él, o intentando llegar a través de lo que en la tierra más se le parece.

Si Dios es bueno, sus creaciones también lo son; por tanto, no debemos despreciar lo que nos ha dado. Escribe san Pablo en la Epístola a san Timoteo: «...quienes prohíban el matrimonio y el uso de los manjares que Dios creó, para que los tomen en estado de gracia los fieles y los que han conocido la verdad.» Y continúa: «Porque toda criatura de Dios es buena y nada se debe desechar de lo que se toma o come en estado de gracia.»

Además, en el Evangelio según san Lucas del Nuevo Testamento se menciona el placer de estar invitados a la mejor mesa: «Y vendrá también gente del Oriente y del Occidente, del norte y del mediodía, y se pondrán a la mesa en el convite del reino de Dios.»

Los milagros de Jesús con la comida, los más conocidos, como la multiplicación de los panes y los peces y la transformación del agua en vino en las bodas de Canaán, demuestran que ama a las personas y no se priva de hacerlas felices alimentándolas tanto material como espiritualmente.





# A COCINA DE LOS CONVENTOS

De los fragmentos que nos han llegado de los apuntes de cocina de los hermanos cocineros y las informaciones sobre el racionamiento a que eran sometidos los monjes, se deduce que la alimentación conventual era abundante en la época medieval y renacentista.

Abundante, pero a veces poco sana, ya que faltaban los conocimientos sobre la importancia de ciertas sustancias como las vitaminas y los lípidos. En aquella época los frailes apenas consumían frutas y verduras frescas, mala costumbre que se ha corregido con la difusión de los principios básicos de la dietética y la introducción de cultivos de huertas y frutales en los conventos.

Abundante también era el pan, según *El Costumari del monestir de Sant Cugat del Vallès*, compendio de costumbres monacales que data del primer cuarto del siglo XIII y se conserva en el Archivo de la Corona de Aragón. Este documento catalán cuenta que cada monje disponía diariamente de 2 kilos de pan, 1 litro y medio de vino o cerveza, así como de grandes raciones de queso y legumbres, mientras que quedaba prohibida la carne.

En muchos monasterios de la época se apreciaba la abundancia de los alimentos, y de ellos salían los obesos frailes de las sátiras populares.

El día de Navidad, el de San Esteban, el de San Juan Evangelista y el primero del año, según figura en *El Costumari del monestir de Sant Cugat del Vallès*, se servía como primer plato el llamado «monterol», que era arroz hervido con leche de almendra, pan rallado y huevos batidos. Le seguían un pescado con puerros en salsa, quesos, barquillos y un vino especial.

Por otro lado resultaba llevadero el ayuno, que consistía en una sola comida a lo largo de la jornada, durante la cual también se podían tomar pequeñas cantidades de alimentos por la mañana o por la noche, llamadas *frustulum*. Estos tentempiés no debían superar los 100 g, pues de lo contrario se consideraba roto el ayuno.

El concepto que entonces se tenía del ayuno y la abstinencia podría considerarse un verdadero lujo hoy día. Como en el mencionado monasterio catalán, en muchos conventos españoles existía la costumbre de comer un plato denominado «misericordia» los días de ayuno y los viernes. Consistía en dos huevos pasados por agua, pescado o queso. En la vigilia de Navidad y de otras fiestas, la «misericordia» se componía de pescado fresco; garbanzos, guisantes o habas como segundo plato, y turronec de postre.

En los períodos de abstinencia estaban prohibidos, en general, algunos alimentos, como la carne, las sabrosas comidas con ricas salsas, los dulces, etcétera. Los frailes debían abstenerse de los pecados de la gula, pues con este sacrificio purificaban el cuerpo y el espíritu. A comienzos del siglo III, se ayunaba durante toda la semana santa, costumbre que dio lugar al ayuno de la Cuaresma.

El ayuno eclesiástico, impuesto por la Iglesia como manera de dominar o someter la carne al espíritu, está fijado en el calendario litúrgico. Publicado en el año 1935 por el catalán Joan Serra Vilaró, *El llibre de Coch*, que data de la primera mitad del siglo XIII, compendia instrucciones concretas sobre los alimentos que se podían comer a lo largo del año, de acuerdo con las celebraciones cristianas, validas para la época.





## AS RECETAS DE LOS SANTOS

Casi siempre las recetas con nombre de santos tienen un sentido especial, como es el caso de los bizcochitos de San Nicolás, con los que se rememora el antiguo hábito de hacer regalos a los niños en fechas próximas a la Navidad, preludio de los obsequios de san Nicolás o Papá Noel. Estos bizcochitos con formas humanas, que se dan para gratificar los paladares de los pequeños, evocan la plena dedicación del santo al bienestar de los niños.

Los panecillos de Santa Clara nos recuerdan que la humildad es un alimento rico para el espíritu. De aspecto sencillo y con una cruz encima, reflejan un rasgo de la auténtica cristiandad que no necesita de ornamentos para expresarse.

Por otra parte, los ojitos de Santa Lucía son el alimento indicado para conservar la vista o mejorarla. La tradición cristiana coloca a esta santa, que donó sus ojos por su fe, en un lugar privilegiado, puesto que la claridad de visión es tan importante para recorrer el largo camino de la vida terrenal como el del espíritu.

Según las creencias populares, son particularmente milagrosos los bollos de San Blas, que después de bendecidos se toman el día de la celebración del santo. Comidos lentamente y con fe, preservarán de los dolores de garganta y cuello.

Las *pappardelle* de San Gregorio, con su olor a canela y limón, constituyen un homenaje a este papa bonachón, que

vivió en años de calamidades y peste en Roma y a menudo compartía su mesa con los pobres, «...humildemente sentado entre los humildes».

Hay otras recetas con nombres de santos creadas por la tradición cristiana para celebrar de una manera festiva a un determinado santo. ¿Quién puede olvidarse de san José, cuando celebra su festividad con unos postres tan deliciosos como la dulce crema, o unos suaves buñuelos, que recuerdan las virutas de madera que se amontonaban en su taller?

Seguramente nadie se olvidará de san Juan, que nos da la oportunidad de comer las dulces y alegres cocas en una de las verbenas más festejadas.

Éstos son sólo algunos de los innumerables ejemplos de las tradiciones que consiguen conciliar el ámbito de la fe con lo mundano.

# LAS RECETAS DE LOS SANTOS

## Índice

### *Platos celestiales*

Consomé San Humberto	21
<i>Fettuccini</i> San Alberto	23
Olla de San Antonio	25
Judías tiernas estilo San Carlos	27
Pichones rellenos San Carlos	29
Perdices a la San Lorenzo	31
Codornices a la San Gervasio	33
Pizza Santo Domingo	35
Peras rellenas de San Jaime	37
Carne con setas Santa Cecilia	39
Pies de cerdo Santa Menegilda	41
Langosta San Sebastián	43
Rodaballo San Maló	45

### *Postres y dulces divinos*

Bizcochitos de San Nicolás	47
Bollos de San Blas	49
Buñuelos Santo Domingo	51
Buñuelos de San José	53
Crema de San José	57
Coca de San Juan	59
Tarta de San Juan	65
Tarta de Santiago (primera versión)	63
Tarta de Santiago (segunda versión)	65
Tarta de San Valentín	67
<i>Cuccia</i> de Santa Lucía	69
Ojitos de Santa Lucía	71
Panecillos de Santa Clara	73
<i>Pappardelle</i> de San Gregorio	75
Pastelitos de San Andrés	77
Torrijas de San Isidro	79
Torrijas de Santa Teresa	81
Yemas de San Leandro	83
Dulce de San Bernardo	85
<i>Nocino</i> de San Juan	87

Las recetas de los  
*S*antos



*«También entre  
los pucheros anda Dios»*

*Santa Teresa*



# CONSOMÉ SAN HUMBERTO

Recetario tradicional francés

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 1/2 l de consomé de ave*

*1 pechuga de faisán*

*2 huevos*

*20 g de mantequilla*

*100 g de champiñones (de tamaño grande)*

*1 dl de vino de Madeira*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Se quita la piel y se deshuesa la pechuga de faisán, ya cocida en el caldo. Tras picar bien la carne, se sazona, se incorporan los huevos y se baña todo con 1 dl del caldo.

Se untan dos moldes rectangulares de aceite, se llenan con el picadillo de faisán y se ponen en una fuente al baño María hasta que rompa el hervor. A continuación se introducen en el horno hasta que cuaje.

Después de quitar las partes duras y arenosas de los pies de los champiñones, se lavan y cortan en pequeños dados regulares. Se cuecen en vino de Madeira a fuego vivo durante 6 u 8 minutos.

Poco antes de servir se calienta el consomé. Se saca la pechuga de los moldes y se corta en rombos regulares.

A continuación se ponen los champiñones con el Madeira en una sopera previamente calentada con agua caliente, se vierte por encima el consomé hirviendo y se añaden los rombos de faisán. El plato debe servirse muy caliente.



**L**a magistral cocina francesa, refinada hasta en las sopas, llena de detalles que confieren a los manjares su toque personal, especial e inconfundible, está presente en este consomé dedicado a san Humberto de Aquitania, que por provenir de una familia rica era particularmente aficionado a la caza. Después de una vida entregada a los placeres mundanos, un día, mientras perseguía a un ciervo en el bosque, tuvo una visión que le llegó el corazón. Un gran crucifijo apareció en medio de las espesas ramas de los árboles y una voz dijo: «¡Humberto, Humberto! ¿Hasta cuándo perseguiréis a los animales del bosque? ¿Hasta cuándo esta insana pasión os ocultará la bondad de vuestra alma? ¿Ignoráis que vuestra vida en la tierra es para conocer y amar a vuestro creador y así poder entrar en el cielo?... ¡Si no os convertís al Señor y no abrazáis una vida santa, caeréis en los abismos del infierno!»

A raíz de este episodio Humberto de Aquitania cambió por completo su vida y se retiró del mundo después de repartir todas sus riquezas entre los pobres.

Aquitania, una de las tres regiones en que se dividía la antigua Galia, reconoce la santidad, la nobleza y los numerosos milagros de este ilustre santo desde los primeros siglos de la monarquía francesa. Esta receta le evoca dignamente, ya que es además el patrono de los cazadores.





# FETTUCCHINI

## SAN ALBERTO

Receta originaria de Sicilia

**INGREDIENTES** (para 5/6 personas)

*500 g de pasta fresca fettuccini*

*(tipo tallarines un poco ancha)*

*1/5 kg de tomates maduros*

*Aceite de oliva virgen*

*Orégano y albahaca (mejor si es fresca)*

*Queso rallado de oveja tierno o semicurado*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

La única dificultad de este plato estriba en la elaboración de la pasta fresca pero, como actualmente ya se encuentra en las tiendas y hasta en supermercados, no explicaré cómo se prepara, ya que requiere gran destreza, fruto de una práctica casi cotidiana.

Para preparar la salsa, se pone al fuego una cacerola con agua abundante; cuando empieza a hervir, se echan los tomates previamente lavados. Después de escalfarlos durante unos minutos, se sacan de la olla y se dejan enfriar. Seguidamente se les quita la piel, además de las pepitas y el exceso de agua. Se cortan en trocitos pequeños y se colocan en un recipiente de boca ancha, al que se añaden unas 4 cucharadas de sopa de aceite de oliva, orégano y albahaca picada, sal, pimienta, y se deja marinar.

Mientras tanto, se hierve la pasta. Cuando está en su punto, se escurre y se echa en el recipiente donde está el tomate aliñado. Se remueve con cuidado, se cubre con el queso elegido y se rectifica de sal, pimienta y aceite a gusto. Sencillo y aromático, nutritivo y ligero, este sabroso plato está especialmente indicado para los calurosos días del verano.



**E**sta pasta, que huele a la isla de Sicilia por su particular uso del orégano y la albahaca, seguramente está dedicada a san Alberto degli Abati di Trapani, célebre predicador de la isla, del siglo xiv, que pertenecía a la orden italiana de los carmelitanos de Trapani. De él se cuentan muchos milagros, como que libró del hambre a la ciudad de Messina cuando se encontraba asediada por los enemigos haciendo pasar milagrosamente las provisiones. En Agrigento hizo que el agua de un pozo se volviera potable.

El culto a este santo está vivo y extendido por toda la isla, tanto como este arcaico plato, que incorpora variaciones según el lugar y los ingredientes disponibles. De este modo, a la base de los tomates aliñados se pueden añadir al gusto aceitunas en trocitos, alcaparras, anchoas en lugar del queso, etcétera, mezclando los ingredientes según el gusto y la tradición de cada lugar.





# OPULLA DE SAN ANTONIO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*200 g de trigo molido*

*250 g de calabaza*

*250 g de garbanzos*

*1 patata*

*1 nabo*

*1 cebolla*

*Pimienta negra, ñora y sal*

## PREPARACIÓN

Se pone a hervir en una olla con 3 litros de agua el trigo, los garbanzos y la calabaza. A media cocción se añaden unas patatas y un nabo. Mientras tanto, en una sartén se sofríe una ñora y se aparta; en el mismo aceite se fríe la cebolla picada, que luego se vierte en la olla. En un mortero se pica la ñora con sal y pimienta negra, se añade también al puchero y se deja hervir bien. Servir caliente.



**S**an Antonio Abad, llamado el Grande, nació en el Egipto Medio alrededor del año 250, se instaló en un viejo castillo abandonado y en ruinas, situado en un lugar inhóspito y de difícil acceso entre las montañas, cerca de Heraclea, en el Alto Egipto. Un amigo fiel le hacía llegar algo de comida arrojándosela por encima de las ruinosas murallas.

Pronto adquirió fama de sanador, de curar nada menos que el herpes zóster, una dolorosa enfermedad conocida popularmente como «fuegos de san Antonio».

Fundó un hospital para atender a quienes padecían esta dolencia y una orden hospitalaria, cuyos miembros recibían el nombre de antonianos.

También se divulgó la fama del santo como protector de los animales y, sobre todo, del cerdo. Por eso ha quedado en el refranero popular la frase «Va de puerta en puerta como los cerdos de san Antonio». El santo protegía a los cerdos que vivían en las aldeas y los pueblos, cuyos habitantes tenían el deber de alimentar y cuidar, ya que luego servirían para dar de comer a los pobres de los hospitales de la congregación.

«El *chisco* de san Antón para que no se muera mi gorrión», suelen cantar en muchos lugares de Andalucía, alrededor de las hogueras, el día dedicado al protector de los cerdos.

Esta olla de San Antonio recuerda al santo ermitaño, humildemente cobijado en las ruinas de su vivienda en busca de su riqueza interior, la única que en verdad apreciaba.

A pesar de su pobre apariencia, este sencillo plato, de ingredientes sanos y equilibrados, constituye un buen alimento para un cuerpo acostumbrado a los rigores y el desprecio a lo mundano.





# JUDÍAS TIERNAS ESTILO SAN CARLOS

Receta de tradición catalana

INGREDIENTES (para 4 personas)

*600 g de judías verdes*

*Agua*

*4 anchoas*

*Bacalao frito o sardinas frescas fritas*

*Aceite*

*1 diente de ajo*

*Una pizca de sal*

## PREPARACIÓN

Primero se hierven las judías en agua con sal. Después se calienta el aceite en una sartén y se añaden un diente de ajo y las judías escurridas, que se dejan al fuego 5 o 6 minutos. Se añaden sal y pimienta, y se incorporan las anchoas previamente deshechas en un poco de aceite caliente.

Se retira el ajo y se sirven estas sabrosas judías como acompañamiento del bacalao o de las sardinas fritas.



**P**or su indudable origen costero, seguramente proviene de la población de Sant Carles de la Ràpita (Tarragona), donde las sardinas frescas o, en su defecto, el bacalao son platos exquisitos y baratos, presentes en las buenas mesas de los pescadores, que se acompañan muy bien con judías frescas y tiernas, ajos y aceite de oliva, elementos típicos de la cocina mediterránea.

Quiero aprovechar además esta receta para elogiar las costumbres y la cordialidad que aún conservan los pescadores y habitantes del Delta del Ebro. Tuve la oportunidad de veranear varias veces allí y conocer la Ametlla de Mar, Sant Carles de la Ràpita, la Cava, etcétera. Allí comprobé la proverbial generosidad de estos pueblos de mar, en las entrañables fiestas improvisadas en medio de la calle, donde se comían sardinas frescas asadas en parrillas, con ajo, perejil y aceite de oliva, que nunca falta, todo acompañado con pan y vino fresco.

También comí en casa de unos amigos pescadores de la Ametlla de Mar el fresco producto que el mar les había entregado durante las primeras horas de la mañana. Un festín inolvidable, con pescados de toda clase, guisados con pericia por la mujer del pescador: caldereta, arroz a la marinera con salsa de romesco... Gracias a personas como ellos se mantiene el espíritu de convivencia y cordialidad de otros tiempos.





# PICHONES RELLENOS SAN CARLOS

Receta de origen desconocido

INGREDIENTES (para 6 personas)

*3 pichones*

*40 g de lengua escarlata en lonchas*

*1/4 l de salsa medio glasa (salsa española  
concentrada)*

*1 dl de vino de Madeira*

*1 kg de setas salteadas en mantequilla*

## PREPARACIÓN

La lengua escarlata se prepara cocinando una lengua de ternera y colocándola después entre dos tablas de cocina con un peso encima. Una vez fría se le quita la piel y se adereza.

Se mechan las pechugas de los pichones con la lengua escarlata, luego se doran en mantequilla y se apartan.

Se suaviza el sabor de la cocción con el vino de Madeira y se moja con la salsa. A continuación se agregan los pichones y se retiran del fuego cuando estén tiernos.

Durante unos minutos se saltean las setas en mantequilla caliente, a la que se añade una pizca de sal al final de la cocción.

Los pichones se disponen en una bandeja, con las setas alrededor, y aparte se sirve el fondo desgrasado y reducido a la mitad.



**H**ay muchos san Carlos, pero uno de ellos tiene una importancia especial, pues se trata nada menos que de Carlomagno, canonizado en el año 1165.

El rey de los longobardos es conocido a través de los cantares de gesta, que relatan cómo el ángel Gabriel fue enviado por Dios a su lado para que lo protegiera y ayudara. Una noche, el ángel «...mediante una visión, le pone sobre aviso de una batalla que se está gestando en su contra...» (*Cantar de Roldán*, CLXXXV).

Era tanto el poder del emperador que era él quien bendecía y absolvía a los combatientes, a pesar de contar con un ejército en el que había infinidad de clérigos. El célebre Carlomagno cabalgaba siempre al frente de sus tropas, con su barba blanca y un vigor desacorde con su supuesta edad. Marsil dice a Ganelón en el *Cantar de Roldán*: «Mucho me maravillo de tu rey Carlomagno, que ya está viejo y cano. Doscientos o más años tiene ya, según sé...»

También es conocida su faceta menos santa y más despiadada, que se manifestaba en las batallas que emprendía movido por el deseo de venganza.

Es patrono de la Universidad de la Sorbona de París, que lo considera su fundador, y los jesuitas lo conmemoran el 28 de enero, día de su muerte.

A este controvertido personaje, ejemplo de la unión de los poderes espirituales y terrenales, reputado además de gran cazador, se le ha dedicado esta receta de pichones tan selecta, propia de un banquete real.





# PERDICES

## A LA SAN LORENZO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 4 personas)

*4 perdices*

*Ajo, limón y pimentón rojo molido*

*1 hoja de laurel*

*1 vaso de jerez*

*1 vaso de caldo*

*Aceite, sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

Tras limpiar y salpimentar las perdices, se fríen en aceite dándoles la vuelta varias veces. Al retirarlas se guarda el aceite sobrante.

Se dejan enfriar y se ponen luego en la parrilla procurando que se tuesten bien por ambas caras.

Al aceite que se ha usado para freírlas, se añaden pimienta, limón, 1 diente de ajo picado, un pellizco de pimentón rojo, 1 hoja de laurel, 1 vaso de jerez y otro de caldo, y se pone a fuego lento, removiendo hasta que la salsa esté lista. Por último se rocían las perdices con la salsa antes de servir.

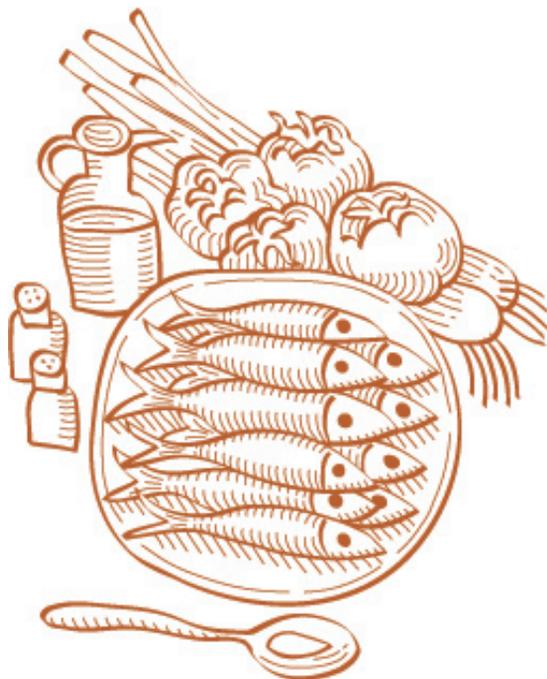


**S**an Lorenzo, cuya festividad se celebra el 10 de agosto, fue venerado sobre todo en la Edad Media y particularmente amado en Roma. Tiene un sitio privilegiado entre los santos por la manera en que soportó su cruel martirio. Condenado por el emperador Decio a ser asado vivo en una parrilla de hierro, se cuenta que las llamas no consiguieron destruir su cuerpo gracias a la

pureza de su corazón, y salió del tormento coronado por los laureles de la victoria, «siempre verde», como el laurel que se asocia a su nombre.

Evidentemente también hay cierto sentido del humor en la cocina santa. Si no ¿cómo se puede explicar que este plato de perdices deba su nombre al recuerdo del martirio del santo?

San Máximo decía así de él: «San Lorenzo, que de sus íntimas convicciones religiosas sacaba las fuerzas para soportar el ardor de las llamas, nos estaba enseñando que también nosotros debemos extraer de nuestra fe energía para alejarnos de las llamas del infierno.» A menudo este santo se representa en pinturas o imágenes con la cruz, el libro de los salmos y la parrilla de su martirio.





# ODORNICES A LA SAN GERVASIO

Receta de origen español

INGREDIENTES (para 4 personas)

*8 codornices*

*100 g de jamón crudo graso y magro*

*2 cabezas de ajo grandes*

*1 l de salsa de tomate natural*

*100 g de grasa de jamón*

*100 g de grasa de cerdo*

*60 g de enebro*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Limpiar bien las codornices y rellenarlas con trocitos de jamón. Trinchar los dientes de ajo y unirlos a la salsa de tomate en un cazo.

Derretir en un cazuela la grasa del jamón y la del cerdo. Cuando esté caliente, ir añadiendo las codornices, que se mantienen 2 o 3 minutos a fuego vivo haciéndolas girar, y después se escurren.

Verter la salsa de tomate y los ajos en la cazuela en la que se han dorado las codornices, poner el fuego al máximo y agregar poco a poco un vaso de agua.

Cuando la salsa ha adquirido cuerpo y sabor, incorporar las codornices, condimentar con sal y pimienta, y continuar la cocción durante unos 10 minutos.

Por último espolvorear las codornices con enebro molido y se sirven enseguida.



**S**antiago de la Vorágine, en su libro *La leyenda dorada*,<sup>1</sup> explica que el nombre de este santo significa «vaso sagrado.»

San Gervasio repartió sus bienes entre los pobres para unirse, junto con su hermano gemelo, Protasio, a san Nazario en el oratorio de Embrún, situado al sur de Briançon, en la Provenza francesa.

Protasio acompañó a su hermano tanto en la vida cristiana como en el martirio. De ellos se dice: «Quienes juntos habían estado en el mismo útero materno juntos también fueron coronados.»

En *La leyenda dorada* figura una bonita historia sobre el santo. Cuenta que un día san Ambrosio, adormecido, tuvo una visión en la que san Gervasio y san Protasio, acompañados por san Pablo, le explicaban el lugar donde ambos estaban enterrados. Al día siguiente san Ambrosio escarbó con sus propias manos en el sitio que se le había indicado en la visión. Allí encontró los restos de los dos cuerpos, que permanecían incorruptos y de los que emanaban suaves fragancias, a pesar que llevaban sepultados más de 300 años.

El increíble hallazgo se celebró con una fiesta religiosa, y ese mismo día, como una coincidencia milagrosa, el Imperio romano y los longobardos firmaron un acuerdo de paz.

El enebro, principal aromatizante de la receta que lleva su nombre, se asocia a san Gervasio, ya que este arbusto se mantiene siempre verde, como incorrupto estaba, después de más de 300 años, el cuerpo del santo, y sus bayas son aromáticas, también como el cadáver de san Gervasio, del «que emanaban suaves fragancias».

1. S. de la Vorágine, *La leyenda dorada* (2 vols.), Alianza Forma.



# PIZZA

## SANTO DOMINGO

Receta conventual italiana

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 discos de masa para pizza*

*200 g de tomates pelados y vacíos*

*200 g de mozzarella*

*50 g de queso parmesano rallado*

*6 anchoas*

*6 dientes de ajos*

*Mejorana*

### PREPARACIÓN

Sobre los 6 discos de masa se ponen los tomates, un poco de pimienta, la mozzarella cortada en rodajas, las anchoas distribuidas de manera que formen una parrilla y los dientes de ajo triturados. Se espolvorean con el queso parmesano y la mejorana, se rocían con aceite y se introducen en el horno caliente, donde se dejan hasta que estén cocidos.



**E**sta receta italiana tiene su origen en las pobres pero creativas comidas de los conventos. Con razón está dedicada al benévolo e incansable santo Domingo, fundador de la Orden de los Predicadores. La principal tarea de estos monjes, como su nombre indica, era la de predicar y defender la fe católica de los ataques de los herejes.

El poeta español Gonzalo de Berceo describe así a santo Domingo:

*¿Qui pudo ver cuerpo tan palaciano  
nin que tan bien podiesse iogar a su christiano?  
Nunca vino a él nin enfermo nin sano  
A qui no alegrase su boca o su mano.*

Originariamente los frailes predicadores eran itinerantes, y los conventos, su punto de reunión. Allí llegaban para descansar y comer lo que la gente les ofrecía o lo que encontraban en la mesa.

Su situación se estabilizó con la construcción de los monasterios, en los que empezó a tomar forma la cocina. Se comenzó entonces a elaborar el pan cada día, como era costumbre en la mayoría de las casas. De esta masa básica de pan salieron las cocas, dulces o saladas, y sus hermanas las pizzas, que se preparaban añadiendo lo que la huerta ofrecía, lo que llevaban los frailes de paso y lo que la gente regalaba al convento.

Este plato simple, barato, caliente y nutritivo era la bendición de quien llegaba después de tanto andar.





# PERAS RELLENAS DE SAN JAIME

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 12 personas)

*5 kg de peras*

*1 kg de carne, mitad de lechal y mitad de ternera*

*6 huevos*

*Canela*

*Piel de limón rallada*

*Manteca de cerdo*

*Maizena*

*Un poco de azúcar y un poco de sal*

## PREPARACIÓN

Una vez asada la carne, se pica y mezcla con la clara de 6 huevos, 2 yemas, un poco de azúcar, la canela y la piel del limón rallada.

Las peras, ya limpias y vaciadas, se rellenan con esta mezcla y se fríen en una sartén con manteca de cerdo o aceite vegetal bien caliente, hasta que estén doradas.

Después se ponen en una olla y se cubren con agua, a la que se añaden una buena cucharada de manteca de cerdo, un poco de azúcar y sal. Se cuecen durante unos 20 minutos, hasta que estén bien hechas.

A continuación se dejan enfriar. Entonces se baten las yemas de los huevos que han quedado y se añaden al jugo de las peras, que previamente se habrá calentado. Para que la salsa espese, se le agrega un poco de maizena desleída en unas cucharadas de agua fría. Se mezcla todo hasta formar una salsa uniforme que se verterá sobre las peras antes de servir.



**S**an Iacopo, Santiago y san Jaime son nombres que se aplican al mismo santo, hermano de san Juan, que dejó todo para seguir a Cristo en el verano del año 28 d.C.

Todos conocemos al santo peregrino de la larga barba, bastón, saco y típico gorro con conchas. Pocos, en cambio, lo reconocerían cabalgando sobre un caballo blanco, vestido de guerrero, con una espada amenazadora en la mano, que es como se presenta en la batalla de Clavijo y en sus apariciones milagrosas para expulsar a los musulmanes (Santiago Matamoros).

«Cabeza refulgente, defensor y patrono familiar de España, protege el rebaño que te ha sido entregado contra todo tipo de males materiales y espirituales», rezaban los cristianos temerosos de los infieles.

¿Quién no conoce en España el Camino de Santiago?

Fue en la época de Carlomagno cuando se encontraron los restos del santo en Galicia, una de las zonas de España donde predicó sin descanso. En 1065 se denominó al sitio donde estaba el sepulcro de Santiago «Compostella», del latín *compostum tellus*, y se convirtió en lugar santo.

Las peras rellenas de San Jaime son seguramente un tributo renacentista a este renombrado santo. El peculiar gusto de la época se delata en la mezcla de lo salado y lo dulce, así como en la utilización de ricas especias como la canela.

Este plato, que puede tomarse caliente o frío, es fácil de transportar en el peregrinaje.





# CARNE CON SETAS SANTA CECILIA

Receta de tradición española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*800 g de rodajas de carne cortada fina*

*Manteca de cerdo*

*Ajos*

*Caldo de carne*

*500 g de setas*

*1 cucharada de harina*

*Laurel, perejil, sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Se fríe la carne con la manteca de cerdo y dos dientes de ajo. Cuando está dorada, se agrega el caldo hasta cubrirla y se incorpora también la sal, la pimienta y una hoja de laurel.

Cuando la carne está a media cocción, se introducen las setas bien limpias y una cucharada de manteca de cerdo.

Se deja cocer hasta que la carne esté en su punto. Al final se añade harina para espesar la salsa y se sirve con ajo y perejil picados.



**S**anta Cecilia, llamada la Celeste Azucena, estaba unida al cielo por su candor. La noche de su boda con el apuesto Valeriano, explicó a su joven esposo: «Un ángel está enamorado de mí y es tan celoso que me vigila constantemente y no está dispuesto a tolerar que alguien atente contra mi

cuerpo.» El recién casado quiso entonces ver al exigente ángel, y cuál fue su sorpresa cuando éste se mostró en la habitación. A partir de entonces Valeriano cambió de actitud, se convirtió a la fe cristiana y conservó tanto su pureza virginal como la de Cecilia.

El ángel, como premio a tanta abnegación, coronó a los jóvenes esposos con guirnaldas perfumadas de azucenas y rosas, que los demás no podían ver pero sí oler. *Coeli lilia* (Lirio del Cielo) era otro nombre con que se conocía a esta santa mártir romana.<sup>2</sup>

Entre sus devotos se encuentran sobre todo los músicos, ya que es su protectora, y desde mediados del siglo XVI la conmemoran el día 22 de noviembre.

Rafael la pintó en la iglesia de San Giovanni in Monte, en Bolonia, con instrumentos musicales en las manos y los pies. En otras pinturas aparece con un ángel que toca la cítara, o ella misma tocando la lira.

Esta sabrosa receta, que es música para el paladar, bien merece el nombre de esta santa por su simplicidad y la delicadeza de su aroma.

2. *Ibíd.*



# PIES DE CERDO

## SANTA MENEGILDA

Receta de origen francés

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 pies de cerdo*

*Pan rallado*

*1 kg de puré de patatas*

*Mostaza*

*Hortalizas para el caldo*

*Sal*

### PREPARACIÓN

Para que los pies de cerdo queden bien limpios es preciso acercarlos al fuego, quemarlos ligeramente y luego lavarlos con agua caliente.

Se parten en dos longitudinalmente, se atan ambos extremos con unas cuerdecitas y se cuecen en abundante agua caliente, a la que se habrán añadido hortalizas para hacer caldo (apio, cebolla, puerros, zanahorias, una hoja de laurel, sal y ajos).

Se dejan hervir los pies de cerdo un buen rato y, una vez tiernos, se escurren, se les quitan las cuerdecitas, se dejan enfriar y se pasan por el pan rallado. A continuación se ponen a cocer en una parrilla o a la brasa.

También se pueden hacer sin pan rallado; una vez fríos, se pasan por mantequilla y se ponen a cocer despacio en una parrilla.

Estos pies de cerdo se suelen comer con mostaza y acompañados de un buen plato de puré de patatas.



**M**enegilda para los españoles y Ménéhould para los franceses fue una santa benefactora, nacida en el siglo v o vi en Francia, en la villa que entonces se llamaba Perthers, en la Champaña, ahora conocida como Saint-Dizier.

La zona de la Champaña es famosa por sus viñedos, de donde sale el apreciado champán, conocido en todo el mundo. Sin embargo hay una extensa parte de estas renombradas tierras, de escasa vegetación y recursos, a la que se llamaba *poulleuse* (piojosa). De esta zona más pobre proviene nuestra santa, que obró allí innumerables milagros.

También de esta región procede este manjar, muy apreciado por los lugareños, que como muestra de reconocimiento se lo han dedicado a su amada santa.

Santa Menegilda era una mujer entregada a los necesitados y enfermos, que acudían a ella desde la demarcación de Chateau-sur-Aisne, sitio particularmente insalubre como consecuencia de sus húmedas tierras.

Obró muchas curaciones y, en la montaña Côte-a-Vignes, simplemente escarbando el suelo seco hizo surgir una fuente de agua fresca que aún existe y sigue siendo un remanso para los peregrinos.

En las antiguas letanías se la invocaba junto a san Roque para que protegiera de la peste a la gente del lugar.

Sus reliquias se conservan desde el año 1379 en la iglesia parroquial de la ciudad que lleva su nombre y que se hizo célebre porque fue allí donde, en 1792, reconocieron al rey Luis XVI y su familia mientras intentaban huir de la Revolución Francesa.



# L LANGOSTA SAN SEBASTIÁN

Receta de la tradición culinaria vasca

INGREDIENTES (para 2 personas)

*1 langosta*

*1 cebolla*

*50 g de chocolate rallado*

*Aceite y sal*

## PREPARACIÓN

Se prepara un sofrito con la cebolla, no muy hecha, se añade la carne de la langosta troceada y se pone a fuego muy bajo. A continuación se incorpora el chocolate rallado. Se condimenta con sal y aceite, y se deja hacer lentamente.



**S**an Sebastián, joven y bellissimo mártir de Roma, pertenecía a la guardia pretoriana y, por su proclamada devoción cristiana, se le sometió al suplicio de las flechas, del que salió ileso milagrosamente. Por este motivo los cristianos lo convirtieron en protector de lo que consideraban las flechas divinas: la peste y las plagas enviadas como castigo del cielo.

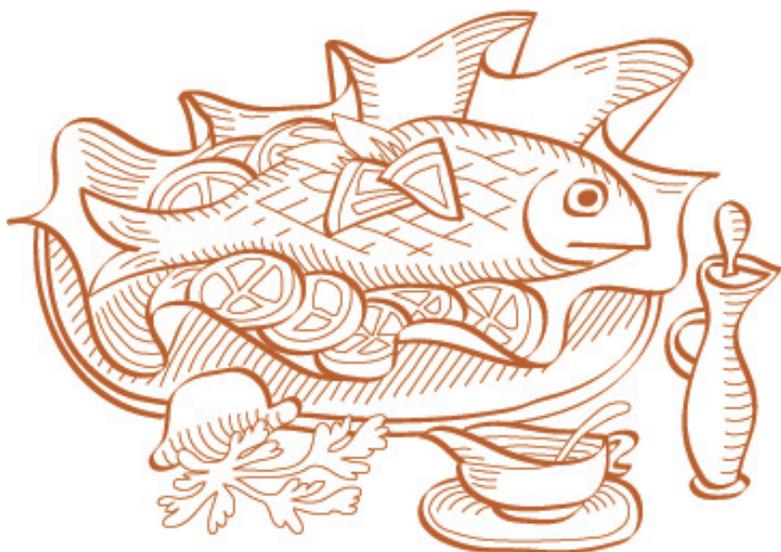
En una pintura de Benozzo Gozzoli en la iglesia de San Agustín, en la localidad italiana de San Gimignano, el santo protege bajo su manto a los habitantes de la ciudad, que así se amparan de las flechas procedentes del cielo.

En el Renacimiento se retrataba a este santo como un caballero o cazador, con arco y flechas, de gran belleza; es el equivalente cristiano de Apolo.

Esta receta es originaria de la bella San Sebastián. Esta manera especial de guisar la langosta está en la línea de la apreciada cocina vasca, creativa y elaborada con excelentes materias primas.

Es conocida la gran afición por la buena mesa de los donostiarras, muchos de los cuales pertenecen a sociedades gastronómicas donde los hombres se reúnen para guisar, comer, beber, charlar y sólo ocasionalmente se invita a mujeres.

La ciudad de San Sebastián, con su bonita bahía en forma de concha y sus elegantes tiendas y edificios, bien puede competir con la belleza del santo cuyo nombre lleva.





# RODABALLO SAN MALÓ

Recetario tradicional francés

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1,200 kg de rodaballo*

*600 g de patatas*

Para la salsa San Maló:

*3 filetes de anchoas*

*Vino blanco*

*2 escalonias*

*2 dl de fumet de pescado*

*100 g de mantequilla*

*1 cucharada de perejil picado*

*1/2 cucharadita de estragón*

*1 cucharadita de esencia de carne*

*1/2 limón*

*1 cucharadita de mostaza*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Se asa el rodaballo a la parrilla después de haberle practicado dos incisiones en cada lado, y servirlo con las patatas hervidas o salteadas y cubierto con la salsa San Maló.

Para preparar la salsa San Maló:

Se ponen a calentar a fuego suave 2 dl de fumet de pescado (o caldo de cocción concentrado de pescado), incorporar 100 g de mantequilla,

previamente reblandecida, a la que se habrán añadido una cucharada de perejil picado, media cucharadita de estragón, una cucharadita de esencia de carne diluida en un poco de agua, el zumo de medio limón, un poco de sal y pimienta.

Una vez picadas finamente las escalonias, se cocinan en un poco de vino blanco, se agregan después a la salsa preparada y, sin dejar de mover, se añaden las anchoas picadas y una cucharadita de mostaza.

Si la salsa resultara demasiado espesa, antes de apartarla del fuego se puede verter un poco de vino blanco.



**S**anto muy amado por los franceses, quienes le cambiaron el apellido de origen irlandés Mac-Low por Macout y, finalmente, por Maló. Patrono de Rouen, Saint-Maló, Volognes, Confans-sur-Oise y Denan.

La leyenda explica que un día de Pascua el santo, que se encontraba en alta mar durante una larga travesía, deseoso de celebrar la misa se hizo desembarcar en una isla, sin darse cuenta de que en realidad era una ballena. El santo ofició la misa tranquilamente sobre esta singular isla sin ningún contratiempo, y el cetáceo, como si fuera consciente de lo que estaba ocurriendo, no se movió y se sumergió una vez que el oficio hubo acabado.

San Maló, protector de la fauna marina y de los hombres de mar, bien merece esta sabrosa receta marinera.



# BIZCOCHITOS DE SAN NICOLÁS

Receta del monasterio de Santa María del Monte  
en Bevagna (Italia)

INGREDIENTES (para 25/30 niños)

*2 kg de harina*

*700 g de azúcar*

*1/2 kg de manteca de cerdo*

*Semillas de anís al gusto*

*2 sobres de levadura para repostería*

*La piel rallada de 2 limones*

*Vino blanco seco*

*5 huevos*

## PREPARACIÓN

Con estos ingredientes se elabora una masa suave y se preparan unos bizcochitos con formas humanas y de animales. Los ojos se hacen con cebada tostada.

Ésta es una receta antigua que aún se utiliza en el monasterio benedictino de Santa María del Monte, en Italia, donde las monjas elaboran estos bizcochitos para regalar a los niños cada 6 de diciembre.



Existen varias leyendas sobre san Nicolás, santo que siempre se ha relacionado con el mundo de los infantes. Es también un entrañable benefactor y protector de marineros y mercantes en Gran Bretaña.

Se le considera protector de los niños por haber salvado a tres de ellos de una muerte segura a manos de un tabernero malvado que, después de haberles quitado la vida, se disponía a servirlos como carne de atún en salazón. Según una antigua leyenda el santo, que estaba de paso por aquellos lugares, entró en el establecimiento para descansar y comer. Al descubrir la atrocidad que había cometido el propietario, resucitó a los tres chiquillos.

Asimismo es el santo de las muchachas en edad de matrimonio, por haber regalado, según otra leyenda, tres bolsas de oro a otras tantas jóvenes muy pobres para que contaran con una buena dote.

El manto rojo, la mitra —gorro alto y puntiagudo—, la venerable barba blanca de las representaciones bizantinas del obispo san Nicolás de Mira —actual pueblo de Debre (Turquía)— se convierten en la peculiar vestimenta del Papá Noel o el santa Claus de la tradición nórdica, relacionados ambos con el mundo infantil.

El origen de esta receta se encuentra en las cocinas de las monjas benedictinas del monasterio de Santa María del Monte, en la ciudad italiana de Bevagna. En Europa oriental y en la Italia meridional el 6 de diciembre, día de la muerte de san Nicolás, los niños celebran un anticipo de la Navidad, y es entonces cuando, además de regalos, reciben estos bizcochitos.

En Alemania también se preparan en la festividad de este santo, pero en este caso se les da forma humana. Una vez cocidos, se les pone en la boca una pipa de barro.



# BOLLOS DE SAN BLAS

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para aprox. 130 piezas)

*1 kg de harina de maíz*

*1 kg de azúcar*

*1/2 kg de almendras molidas*

*1 docena de huevos*

*1 cucharada de canela*

*Ralladura de la piel de 2 limones*

## PREPARACIÓN

Se batan los huevos con el azúcar hasta mezclarlo todo muy bien. Se añaden la canela y la ralladura de los limones y se sigue batiendo. A continuación se incorporan la almendra y la harina de maíz hasta conseguir una masa consistente. Después se preparan unos bollos del grosor de un dedo, se colocan sobre papel untado en aceite y se espolvorean con azúcar y canela. Por último se introducen en el horno a fuego moderado durante unos 20 minutos sin moverlos.



**S**an Blas o Blasius, obispo de Sebaste, en Capadocia (Turquía), fue martirizado en el año 283. Era un santo humilde y de costumbres sencillas. Perseguido por Diocleciano, para escapar se escondió en una cueva y adoptó el modo de vida de los ermitaños.

Los pájaros le visitaban y llevaban comida. El santo, a cambio, los pro-

tegía de los cazadores y los cuidaba cuando estaban enfermos. Un día, unos cazadores que pasaban cerca de su cueva vieron una gran cantidad de aves y fieras que hacían compañía a un eremita, se acercaron y sorprendentemente no lograron cobrar ni una sola pieza.

Se cuenta de él otra historia increíble. En cierta ocasión se encontró por casualidad con una madre que llevaba en brazos a su hijo, que estaba a punto de morir por haberse clavado en la garganta una espina de pescado. El santo lo salvó milagrosamente y por esta razón fue nombrado protector de las enfermedades de la garganta.

Antiguamente en Cataluña se elaboraban para el día de este santo unos bollos o panecillos especiales, que debían amasarse 7 días antes de su festividad, sólo con agua y harina, sin sal ni levadura. El día de San Blas, el 3 de febrero, estos panecillos se llevaban a bendecir a la iglesia y se repartían entre los numerosos fieles. Según la tradición, la gente los guardaba como un pequeño tesoro, ya que, una vez comidos, les protegerían de los dolores de garganta durante todo el año.

Los bollos de esta receta son una variante enriquecida de los primitivos elaborados sólo con harina y agua, aunque resultan igual de efectivos. Es aconsejable comerlos despacio y masticarlos a conciencia, pues resultan un poco duros, característica que comparten con los panecillos más antiguos.



# BUÑUELOS

## SANTO DOMINGO

Receta de la tradición culinaria española

### INGREDIENTES

- 1 aguacate*
- 100 g de harina*
- 1 piel de limón verde*
- 2 cucharadas de mantequilla*
- 2 huevos*
- Azúcar*
- 1 cucharadita de agua de azahar*

### PREPARACIÓN

Se prepara una masa con la harina y el aguacate maduro deshecho. Luego se incorpora la piel del limón rallada, se mezcla y se deja reposar. Transcurrida una media hora, se le añaden la manteca derretida, los huevos y un poco de agua tibia junto con el agua de azahar. Se forman unos buñuelos y se fríen en una sartén hasta que queden bien dorados. Antes de servirlos se espolvorean con azúcar.

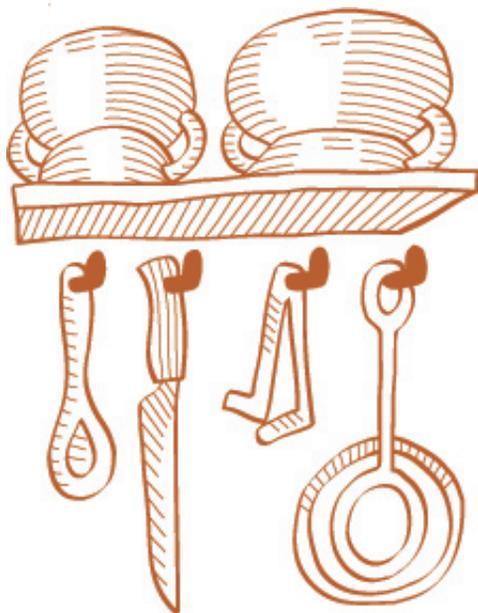


Estos buñuelos tan exóticos están dedicados a santo Domingo de Guzmán, originario del Alto Duero, cerca de Burgos, y nacido en el año 1170.

A este santo se le atribuye la creación del rosario que conmemora los 15 misterios de la Virgen María. La Madre del Señor se apareció un día a fray Domingo y le enseñó una fórmula fija de rezo, que le ordenó difundir por el mundo.

«Rosas avemarianas y coronas de cincuentenas, de salterio mariano, ofrecidas con agilidad y constantes genuflexiones, mientras que la imaginación vuela por la vida de Jesús y María, sin ceñirse a fórmulas cerradas. Eso era el rosario en su primera fase.» Así describe la manera de recitar de santo Domingo el visionario Álamo a finales del siglo XIII y acaba con:

*Viva María,  
viva el Rosario,  
viva santo Domingo,  
que lo ha fundado.*



# BUÑUELOS DE SAN JOSÉ

Receta del convento de Santa Caterina  
de Ripatransone (Italia)

INGREDIENTES (para 4 o 6 personas)

*180 g de harina tamizada*

*4 huevos enteros y 2 yemas*

*2 1/2 dl de agua fría*

*50 g de mantequilla*

*1 cucharada de azúcar fino*

*Azúcar vainillado*

*Ralladura de limón*

*Un pellizco de sal*

*Aceite o manteca*

## PREPARACIÓN

Poner al fuego una cacerola con el agua fría, la mantequilla y la sal; al empezar la ebullición, apartar del fuego y echar de una sola vez la harina. Desleír bien la masa con un cucharón de madera, volver a poner al fuego y trabajar hasta obtener una bola que se separe de las paredes de la cacerola y del cucharón. Cuando haga un ruido como de freír, se retira del fuego. Tras dejar entibiar la masa se incorporan los huevos y las yemas, uno a uno, trabajando todo muy bien. Cuando aparezcan unas pocas burbujas, se añade una cucharadita de azúcar y la piel del limón rallada, sin dejar de trabajar la masa. Retirar esta última de la olla y formar una bola, que se deja envuelta en un paño durante una media hora en un lugar fresco. Poner en una cacerola abundante aceite y, cuando esté bien caliente, echar un trozo de pasta del tamaño de una avellana utilizando una cucharilla de postre. Freír los buñuelos con el aceite o la manteca a fuego

moderado sin tocarlos, ya que se darán la vuelta por sí solos. A medida que se hinchan se aumenta la llama para que se doren bien. Se repite la operación hasta acabar la masa.

Se disponen en forma de pirámide en una fuente cubierta de papel de cocina. Se rocían de azúcar vainillado y se sirven calientes.



**E**n el pasado las diligentes monjas del convento de Santa Caterina de Ripatransone (Italia) eran famosas por trabajar la seda. Se encargaban de criar los delicados gusanos e hilar preciosos tejidos que remataban con bordados o con los que confeccionaban curiosas flores.

El 19 de marzo, día dedicado a san José, estas religiosas preparan estos exquisitos buñuelos, que rellenan con crema pastelera, espolvorean con azúcar y sirven en la festiva mesa, sin olvidarse de apartar algunos para regalar a sus vecinos.

San José es una figura bastante olvidada por el santoral cristiano. Pío IX lo define así: *«Casto e fedele sposo della Vergine, vigilante capo di famiglia, guida e custode della chiesa.»*

No es muy amplia la información de que disponemos sobre él, se le conoce como esposo de María o padre adoptivo de Jesús. Sin embargo, poco se cuenta de sus méritos y por lo general se ignora la mayor parte de su vida.

Este entrañable anciano se casó a los ochenta y nueve años con una adolescente, María, de tan sólo doce. Había enviudado de su anterior esposa y tenía cuatro hijos y dos hijas. Fue escogido por su nobleza, su fe y su carácter bondadoso. La figura de este santo hombre debería recordarse por su humildad y servicio desinteresado a Dios.

Carpintero de oficio, se le dedica la fiesta de los trabajadores el día 1 de mayo, instituida por el papa Pío XII en 1955. Italia celebra de manera especial la festividad de San José. En la región de Molise, por ejemplo, cada 19 de marzo se invita a comer a una pareja de recién casados y a un jovencito como conmemoración de la Sagrada Familia. En el pueblo siciliano de Ragusa se

escoge a un anciano reconocido por su bondad para representarlo. Ataviado con una túnica y una vara florecida en la mano, bendice a los caminantes y reza por ellos. A cambio las familias del pueblo le acogen en su hogar.

En casi toda la región italiana de Sicilia y en algunos países de tradición cristiana las familias más prósperas convidan a su mesa a una familia de pocos recursos en esa fecha.

Deliciosos manjares como los buñuelos en España, las *fritelle* en Italia o las tortas fritas en Parma se comen tradicionalmente el 19 de marzo para recordar al humilde santo.







# CREMA DE SAN JOSÉ

Recetario tradicional de cocina española

INGREDIENTES (para 6 personas)

*8 yemas de huevos*

*1 l de leche*

*400 g de azúcar*

*Canela en rama*

*1 piel de limón*

*50 g de maizena*

## PREPARACIÓN

En un cazo se vierten las yemas y se trabajan un poco con 300 g de azúcar; se añade la leche, de la que se habrá reservado una tacita para disolver la maizena, un trozo de canela y la piel del limón. Se pone al fuego y, cuando está caliente, se le agrega la maizena desleída y se remueve sin cesar para evitar que la crema se pegue y cuidando de que no hierva. Se retira del fogón una vez que se haya espesado.

Se vierte en una fuente después de retirar la piel del limón y la canela en rama. Se deja enfriar y se espolvorea con azúcar. En el momento de servir se quema la superficie con una placa de hierro.

Esta crema puede prepararse sin fécula; entonces se servirá con bizcochos y espolvoreada de canela.



Las personas que hayan preparado alguna vez crema catalana habrán advertido que poco se diferencian los ingredientes de una y otra, y que ambas llevan azúcar quemado por encima.

En la crema catalana, que cuenta con diversas variantes, la cantidad de los ingredientes puede variar. Así, se pueden utilizar de 7 a 12 yemas de huevos por litro de leche, mayor o menor proporción de almidón o maizena según se quiera más o menos líquida, ya que es costumbre comerla acompañada de bizcochos, barquillos o galletas.

Esta crema de San José guarda también un gran parecido con la crema *pasticcera* (pastelera) italiana, a la que se añade más harina o maizena para darle mayor consistencia, además de llevar más cantidad de azúcar, y cuyo sabor cambia según el aroma que se le agrega (piel de limón rallada, vainilla, canela, licores, etcétera). Se utiliza principalmente para rellenar tartas, bollos y buñuelos, y otros dulces.

Es fácil encontrar cremas quemadas o espolvoreadas con canela, elaboradas con leche, huevos, azúcar y harina, en las áreas mediterráneas de tradición rural. Los catalanes aman tanto los postres a base de leche y huevos que han convertido este antiguo tributo a san José en su postre nacional.





**OCA**  
**DE SAN JUAN**

**Receta clásica de Barcelona**

**INGREDIENTES** (para 8/10 personas)

***4 huevos***

***Fruta escarchada***

***1 kg de harina***

***100 g de manteca de cerdo***

***250 g de azúcar***

***1 tacita de anís***

***1/4 l de leche***

***1/4 l de aceite***

***Canela***

***Piel de limón rallada***

***5 cucharaditas de levadura en polvo***

**PREPARACIÓN**

Se mezclan todos los ingredientes muy bien trabajados y se añaden la piel de limón rallada y un pellizco de sal. Se coloca la mezcla en un molde bien untado de mantequilla y se espolvorea con azúcar finamente molido. Se decora con la fruta escarchada, cortada en finas láminas, y se introduce en el horno durante 15 minutos vigilando continuamente la cocción.



**S**an Juan Bautista, que se representa siempre como un apacible pastor con un corderito sobre la espalda, nació el 24 de junio. Primo de Jesús, ocupa

un lugar especial en el santoral, pues es el único místico, junto con Cristo y María, de quien se festeja tanto su nacimiento como su muerte.

Considerado en la Edad Media un anacoreta, constituye el símbolo de la perfección humana. A través de la contemplación de la naturaleza y la simplicidad de su corazón, logró penetrar en los misterios de la creación y realizar numerosos prodigios; entre ellos transformar los guijarros de la orilla del mar en oro y piedras preciosas.

En homenaje a su nacimiento se festeja, en la noche más larga del año, la tradicional verbena de Sant Joan. Celebrada popularmente en Cataluña, cobra una relevancia especial en Barcelona, donde nadie puede permanecer indiferente a ella. La coca, acompañada del cava, es la gran protagonista de esta noche mágica, iluminada por el resplandor del fuego, símbolo de energía transmutadora y fecunda. Hogueras y fuegos artificiales, creadores de vida, encienden e iluminan una Barcelona insomne que espera un año más la llegada del sol del verano.





## Recetario tradicional catalán

### INGREDIENTES (para 6 personas)

*350 g de harina*

*150 g de azúcar*

*100 g de mantequilla*

*3 huevos*

*100 g de corteza de naranja confitada*

*50 g de cerezas confitadas*

*50 g de piñones pelados*

*20 g de levadura en polvo*

*1 limón*

*1/4 l de leche*

*Una pizca de canela en polvo*

*Un poco de anís molido*

### PREPARACIÓN

Se pone la harina sobre la mesa o mármol, reservando un poco; se practica un agujero y se echan en él 100 g de azúcar, 2 huevos, la leche, la piel de limón rallada, el anís y la canela. Se mezcla todo muy bien trabajando con la mano y golpeando la masa hasta que resulte fina.

Se añaden la mantequilla fundida y la levadura, se mezcla bien, sin golpear, hasta que la masa se desprenda fácilmente de la mesa.

Se espolvorea la mesa con harina y se estira la masa para formar una coca alargada y de 1 cm de espesor.

Se coloca la coca en una placa untada de mantequilla y espolvoreada con

harina, se deja reposar 15 minutos en un lugar templado, se pinta con huevo batido y se decora con la fruta confitada y los piñones al gusto. Se rocía con el resto del azúcar y se cuece en el horno caliente durante unos 15 minutos. Una vez cocida y fría, se dispone en una bandeja con una servilleta decorativa.



**S**an Juan Apóstol fue confidente de Jesucristo, quien le reveló conocimientos arcanos y profundos, como su divinidad y todo lo relativo al fin del mundo. Este santo describe así una de sus visiones:

*¡Gusanos y tinieblas,  
azotes, frío, fuego,  
visión de horrendos demonios,  
compañía de criminales,  
llanto!*

La vigilia de San Juan se transformó en mágica según la tradición. En Europa muchos jóvenes solían recurrir a diversas formas de adivinación en esta víspera para averiguar su suerte en el amor.

El filósofo James George Frazer explica que en el condado de Dorset (Inglaterra) era costumbre que, la víspera del día del santo, las jóvenes, antes de irse a dormir, escribieran las letras del alfabeto en pequeños trocitos de papel que luego arrojaban a una jofaina llena de agua, con la letras hacia abajo. A la mañana siguiente, iban a ver si uno de esos papelitos se había dado la vuelta, ya que el que se hubiera girado indicaría mágicamente la inicial del nombre del futuro marido<sup>3</sup>.

Esta deliciosa tarta, que se come en esa noche mágica, sigue una tradición muy antigua: la transformación de la simple pasta de brioche en alegre y colorado pastel de fiesta, decorado con las dulces frutas confitadas de varios colores.

3. J. G. Frazer, *El folklore en el Antiguo Testamento*, México.



# TARTA DE SANTIAGO

(primera versión)

**Receta de la tradición culinaria gallega**

**INGREDIENTES** (para 6/8 personas)

*150 g de harina*

*500 g de almendras molidas*

*500 g de azúcar*

*50 g de azúcar en polvo*

*1 cucharadita de canela*

*1 copita de jerez dulce*

*7 huevos*

## **PREPARACIÓN**

Se prepara una masa consistente con la harina, el huevo, la mantequilla derretida y, si se necesita, un poco de agua.

Se unta un molde redondo con mantequilla, se espolvorea con pan rallado y, una vez estirada la masa con un rodillo, se forra con ella.

En un recipiente se echan la almendra molida, el azúcar, 6 huevos enteros, la canela y la copita de jerez. Se trabajan los ingredientes con energía hasta que queden totalmente mezclados.

Se vierte la mezcla de almendra sobre la masa y se introduce la tarta en el horno a 180°, hasta que esté bien cocida (aproximadamente 45 minutos).

Una vez retirado el pastel del horno, se deja enfriar y se espolvorea con azúcar en polvo.



**E**sta tarta de Santiago se encuentra en varios libros de recetas gallegas. Yo preparo una variante más sencilla pero igualmente buena que me enseñaron unas señoras gallegas que viven en Barcelona.

Transcribo la receta a continuación porque vale la pena probarla.





# TARTA DE SANTIAGO

(segunda versión)

Receta de la tradición culinaria gallega

INGREDIENTES (para 6 personas)

*250 g de almendras molidas*

*200 g azúcar*

*4 huevos*

*1 cucharadita de canela en polvo*

*1/2 cucharadita de piel de limón rallada*

*1 copita de jerez dulce*

*50 g de azúcar en polvo*

## PREPARACIÓN

Se mezcla el azúcar con los huevos enteros y se batien bien hasta que aquél se diluya por completo. Seguidamente se incorpora la almendra molida y, sin dejar de remover, se añaden la ralladura del limón, la canela y el jerez. Después de trabajar bien la mezcla, se vierte en un molde de unos 24 cm de diámetro, que previamente se habrá untado de mantequilla y espolvoreado con harina. Se introduce en el horno a 200°, aproximadamente durante 30 minutos.

Una vez cocida la tarta, se deja enfriar y se rocía con azúcar en polvo.



**S**abrosa tarta de almendra que conmemora la presencia en Santiago de Compostela de uno de los apóstoles más queridos del Señor, que reposa eternamente en Galicia.

Desde la Edad Media infinidad de peregrinos han visitado los restos sagrados, que se guardan en una cripta, bajo el altar principal de la famosa catedral de Santiago, y este lugar santo se ha convertido en uno de los destinos fundamentales de la cristiandad, junto con Roma y Jerusalén.

El famoso Camino de Santiago, recorrido cada año por miles de peregrinos, simboliza la senda de la purificación espiritual por la que transitó el santo hasta llegar puro de cuerpo y alma delante del Señor.

Se nos presenta a Santiago como un santo humilde y docto, heroico y luchador a la vez, dedicado a conseguir la perfección en su vida.

Según las viejas tradiciones, tiene la capacidad de transportar las almas de los difuntos hasta el cielo a través de la Vía Láctea. Por esta razón en la vigilia del 24 de julio las ánimas transmigrantes esperan anhelantes, puesto que se abre un túnel que las llevará hasta su destino final. Para facilitarles el camino, en algunos pueblos gallegos los hombres vigilan e iluminan el camino con faroles. Esta brillante procesión ayuda a las almas a alcanzar la luz eterna.

A Santiago se le llamó Hermano del Señor por su parecido físico con él. Se cree que por este motivo Judas se vio obligado a dar el famoso beso de traición a Jesús, para evitar que los guardias romanos se equivocaran.





# ARTA DE SAN VALENTÍN

Recetario tradicional italiano

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1 huevo*

*1 limón*

*100 g de harina*

*1/2 sobre de levadura en polvo para repostería*

*30 g de mantequilla*

*100 g de azúcar*

*100 g de nata*

## PREPARACIÓN

Se ralla la piel del limón, se le exprime el jugo y se recoge todo en una tacita. Luego se derrite la mantequilla al baño María y se deja entibiar. A continuación se casca el huevo en un bol, se añade el azúcar y se bate bien hasta que la mezcla quede blanquecina y espumosa. Llegado a ese punto se agregan la mantequilla derretida, la harina, la levadura y se mezcla todo bien. Por último se incorporan el zumo del limón, la ralladura del limón y la nata. Se remueve durante unos minutos hasta que la masa quede sin grumos.

Se unta de mantequilla un molde redondo o con forma de corazón, se espolvorea con harina y se coloca en él la masa. Se introduce en el horno caliente y se deja cocer a fuego moderado durante unos 30 minutos, siempre vigilando y sin abrir la puerta.

Una vez cocida la tarta, se extrae del molde, se deja enfriar y se decora al gusto: con hojas de limonero, con rodajas de limón puestas alrededor, espolvoreada con azúcar en polvo, con nata montada y cerezas, cubierta de chocolate, etcétera.



**E**sta tarta se come en la festividad de San Valentín, el 14 de febrero, actualmente día de los enamorados. Por este motivo suele hacerse con forma de corazón.

«Ni la presencia de los tormentos, ni el miedo a la muerte fueron capaces de retraer a Valentín de la asistencia de los cristianos en sus prisiones, porque nada era bastante para separar a los mártires del amor de Jesús.»<sup>4</sup> Era tan grande el amor que san Valentín profesaba a su Dios y los necesitados que se convirtió en el santo del amor por excelencia.

San Valentín, presbítero de Roma, asistía a los mártires durante las persecuciones del emperador Claudio II. Por este motivo fue preso y condenado por este mismo dignatario a ser apaleado y decapitado el día 14 de febrero del año 270.

El papa Julio I erigió una iglesia en su memoria y llamó durante un tiempo Porta Valentini a la que ahora se conoce como la Porta del Popolo, en Roma.

4. Santiago de la Vorágine, *op. cit.*



# *C*UCCÍA

## DE SANTA LUCÍA

(trigo dulce de Santa Lucía)

**Receta tradicional culinaria siciliana**

**INGREDIENTES** (para 6/8 personas)

***500 g de trigo duro***

***Agua***

***Azúcar***

***Canela en polvo***

### **PREPARACIÓN**

El trigo duro se diferencia del tierno en que tiene los granos más pequeños y mayor cantidad de almidón. Se utiliza mucho en las zonas meridionales de Italia, donde se cultiva, ya que necesita para su desarrollo un clima seco. La sémola de trigo duro, de color un poco amarillento, se emplea sobre todo para elaborar pastas.

Para preparar la *cuccía*, se introducen los granos de trigo enteros en agua fría la víspera de la festividad de Santa Lucía y se dejan toda la noche en remojo como si se tratara de legumbres. A la mañana siguiente se ponen a fuego suave en abundante agua durante unas horas; el tiempo de cocción varía según la clase de trigo.

Cuando está bien hecho, se escurre el posible exceso de agua, dejándola ligeramente caldosa, y se le añaden azúcar y canela al gusto. Debe comerse, caliente o fría, como único alimento durante toda la jornada a manera de depuración física y espiritual.



**E**sta antigua receta es muy conocida en la isla de Sicilia, de donde era originaria santa Lucía. Su figura, que sostiene una lámpara o una bandeja con sus ojos, y el significado esotérico de su nombre prometen la luz material y espiritual que alumbra los misterios de la creación para los hombres, quienes al acercarse a ella manifiestan el deseo de «abrir los ojos».

El 13 de diciembre se celebra su festividad, que coincide con el anuncio del final de las tinieblas del invierno y la llegada de días más claros. En tal fecha se prepara y come este alimento especial para disfrutar de una buena vista.

Nunca he encontrado escrita esta receta, que se ha transmitido de madres a hijas hasta hoy y espero que, al escribirla, pueda mantenerse viva muchos años más.

Tengo mucho cariño a esta especie de dulce tan simple y extraño porque recuerdo a mi abuela preparándolo y repartiéndolo al resto de la familia. Ahora que ya no está, siempre hay alguien que se encarga de confeccionarlo y compartirlo con quien no ha tenido tiempo de elaborarlo.

Este mismo año lo comí después de la fiesta de la santa, ya que mi madre, como buena siciliana, lo cocinó como de costumbre el 13 de diciembre y, puesto que sabía que pronto me visitaría en Barcelona por Navidad, congeló una pequeña cantidad para traérmela. Fue así como me acordé de la tradición de este apreciado manjar, que me llegó desde Milán con gran cariño.

No sé si me habrá mejorado la vista, pero puedo asegurar que me ha iluminado el corazón.





# QJITOS

## DE SANTA LUCÍA

Receta del convento de Santa Lucía y San Giovanni  
Evangelista, en Spoleto (Italia)

INGREDIENTES (para llenar unas cuantas cestas)

*1 l de aceite*

*1 1/2 l de vino blanco*

*2 kg de azúcar*

*Harina (toda la necesaria para hacer una  
masa suave)*

*1/2 kg de uva pasa*

*100 g de semillas de anís*

### PREPARACIÓN

Con los primeros cuatro ingredientes se prepara una masa que se trabaja bien, hasta que quede fina y elástica. Se añaden después las uvas pasas y las semillas de anís.

A continuación, con la masa se forman unos bastoncitos gordos como un pulgar y de 20 cm de largo; se doblan en tres partes iguales, se une la primera a la segunda y la tercera se enrosca en el centro, de manera que parezca un ojo.

Se cuecen en el horno hasta que estén ligeramente doradas y se guardan en cestas.



Las monjas clarisas del monasterio de Santa Lucía y San Giovanni Evangelista de Leonessa, en la provincia italiana de Spoleto, elaboran expresamente el día de Santa Lucía estos pastelitos tan peculiares. Los llevan luego a la

iglesia para repartirlos entre los numerosos devotos que acuden allí, a veces desde muy lejos, con el propósito de recibir este apreciado regalo; estos ojitos benditos les ayudarán a tener una buena visión física y espiritual durante todo el año.

La providencia divina es la preciosa herencia que santa Lucía dejó a las hermanas de su congregación y que les ayudó en varias ocasiones. Cuentan que en el monasterio aún se conserva una harina milagrosa, que en el año 1833 les salvó de una grave penuria. Esta harina se multiplicó por mérito de un san José local, invocado por la madre abadesa. El resultado de este milagro fue que las religiosas elaboraron grandes cantidades de pan «blanquísimo, que olía a paraíso y de sabor agradabilísimo».

La misma harina extraordinaria, tomada en pequeñas dosis, también protegió a las hermanas de este monasterio, en el año 1855, de una infección de cólera que se extendía en toda la región. Esta harina sobrenatural, de la cual aún se conserva un bote, es objeto de devoción por parte de las monjas, ya que se considera uno de los más bellos regalos de la providencia divina.





# ANECILLOS DE SANTA CLARA

Receta de las monjas clarisas del monasterio  
de Santa Clara, en Nápoles

INGREDIENTES (para aprox. 60/80 piezas)

*Por cada kilo de harina se necesita:*

*10 g de sal*

*15 g de levadura de cerveza*

*100 g de mantequilla*

*Leche tibia (la cantidad necesaria para hacer  
una masa bastante fuerte)*

## PREPARACIÓN

Se trabaja la masa y se estira con un rodillo como para hacer pasta fresca, pero de un dedo de grosor. Se corta con un vaso de unos 6 cm de diámetro y se deja fermentar.

Al cabo de media hora se practica una incisión profunda en forma de cruz sobre cada panecillo con un cuchillo bien afilado. A continuación se introducen en el horno caliente durante 10 o 15 minutos. Una vez cocidos, en los panecillos quedará dibujada claramente una cruz.



Los sabrosos panecillos del Real Monasterio de Santa Clara de Nápoles son esperados con verdadera expectación por los fieles cada 11 de agosto, festividad de la santa.

A pesar de pertenecer a una noble familia italiana, santa Clara, movida por la fe y la devoción hacia san Francisco de Asís, abandonó el lujo y las

comodidades para fundar la Orden de las Clarisas en el año 1192, popularmente conocidas como las Damas Pobres Recluidas de san Damiano.

Aunque habían escogido vivir en la pobreza y renunciaban a todo lo superfluo, estas incansables religiosas elaboraban deliciosas recetas que aún conservan su popularidad, como los famosos panecillos de Santa Clara, que son el resultado de unos sencillos y equilibrados ingredientes que llevan como único adorno una cruz, lo que les confiere cierto aire de santidad.

Un día, el Papa, conocedor de la gran devoción de la hermana Clara, la visitó en el monasterio acompañado por obispos y cardenales. La santa habló apasionadamente de su amor a Dios y de su necesidad de dar a quienes nada tenían. Al terminar colocó unos panecillos encima de la mesa y rogó al Papa que los bendijera para repartirlos entre los fieles como alimento del cuerpo y del espíritu. El Pontífice denegó su petición y quiso que fuera ella quien lo hiciera, pero Clara, impulsada por su gran humildad, rechazó el honor. Entonces el Papa le instó a que los bendijera ateniéndose a la santa obediencia. Emocionada, lo hizo y, al acabar, apareció una cruz encima de cada panecillo.

Desde entonces, en conmemoración del milagro y como signo de devoción, estos panecillos se adornan con una cruz el día de la fiesta litúrgica de la santa.





# PAPPARDELLE

## DE SAN GREGORIO

(bizcochitos de limón y canela)

Receta antigua del monasterio de Santa Agnese di Rieti (Italia)

INGREDIENTES (para 10/12 personas)

*4 huevos*

*400 g de azúcar*

*1/2 vaso de aceite*

*1/4 l de leche*

*Harina*

*Canela y ralladura de la piel de 1 limón*

*1 sobre de levadura*

### PREPARACIÓN

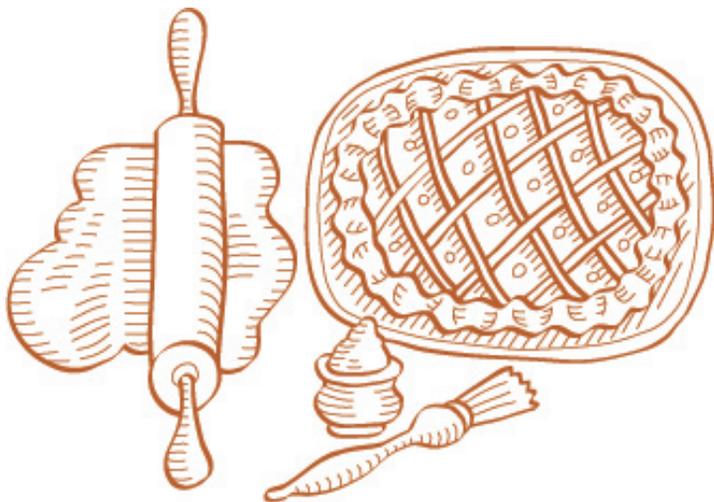
Se baten durante un buen rato los huevos con el azúcar, luego se incorporan el aceite, la leche, la harina necesaria para hacer una masa esponjosa, después se pone la canela y la ralladura del limón, se mezclan bien y por último se añade el sobre de levadura. La masa debe ser muy suave y, al ponerla a cucharadas sobre una fuente de horno, debe quedar compacta. Es necesario tener en cuenta que la *pappardelle* crece un poquito con la cocción.



**E**n el año 590 fue elegido Papa, con el nombre de Gregorio I el Magno, este santo bonachón y amante de la buena mesa, en una Roma asolada por las guerras y la peste. Exaltaba la caridad, que él mismo practicaba para aliviar las penas de los desgraciados a quienes había tocado vivir este triste capítulo de la historia.

Pintores como Antonio Balestra y el mismo Veronese lo retrataron en varias ocasiones como humilde comensal entre los humildes, compartiendo su mesa con los más pobres.

Estos dulces, que tienen como lujo la fragancia de la canela y el limón, han sido rescatados de un cuaderno de recetas antiguas de las monjas del monasterio de Santa Agnes di Rieti (Italia) y son el homenaje a este santo, que desde su alto rango nunca se olvidó de los más necesitados.





# ASTELITOS DE SAN ANDRÉS

Recetario conventual francés

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*400 g de masa quebrada*

*Mermelada de manzana concentrada y fría*

*Azúcar glaseado*

## PREPARACIÓN

Se forran con la masa quebrada unos moldes pequeños con forma de barquitos, se rellenan con la mermelada y se cubren con una capa de azúcar glaseado, sobre la que se colocan dos tiras cruzadas de pasta quebrada. Se cuecen con el horno suave por encima y caliente por debajo. Al cabo de 10 o 15 minutos se comprueba si los barquitos están cocidos. Se sacan del horno y se sirven cuando estén fríos.



«**C**uando el Señor creó las plantas, el diablo intentó imitarle y quiso superar su creación divina. El primer árbol que Dios creó fue el manzano, para que los frutos pudieran servir de alimento al hombre. El diablo, intentando imitar y superar el manzano, creó el castaño, con los frutos cubiertos de pinchos, feo y abollado como obra del demonio que es.»

En el libro *Tradiciones y leyendas*<sup>5</sup> se encuentra esta peculiar historia sobre las manzanas que he querido transcribir aquí, dada su relación con lo divino y con estos dulces barquitos.

5. *Tradiciones y leyendas*, Nauta, vol.1.

Esta receta francesa fue dedicada al beato André Hubert Farnet, nacido en 1752 en Saint Pierre de Maillé, cerca de Poitiers (Francia). A este sacerdote le tocó vivir momentos muy agitados de la historia francesa y se vio obligado a huir a España en 1792 a causa de las persecuciones. Regresó a su tierra natal cuando los eventos históricos se lo permitieron, en 1795, y volvió a ejercer de cura.

Este santo tiene el mérito de haber fundado en Francia la congregación de las Hijas de la Cruz, quienes abnegadamente se hacen cargo de la educación de los niños más desprotegidos y prestan asistencia a los pobres.





# TORRIJAS DE SAN ISIDRO

Receta de la tradición culinaria  
del sur de España

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1/4 l de leche*

*200 g de aceite de oliva*

*200 g de miel*

*50 g de azúcar*

*2 huevos*

*300 g de pan de molde*

## PREPARACIÓN

Se mezcla el azúcar con la leche y en otro recipiente se batan los huevos. Se corta el pan en rebanadas de 1,50 cm, y se pasa primero por la leche y después por los huevos batidos.

En una sartén se calienta el aceite y se fríen las torrijas hasta que estén bien doradas. A continuación se colocan en una fuente con papel de cocina, para que se escurran bien. Cuando hayan soltado el aceite, se retira el papel y se rocían con miel.



Éste es sin duda un santo que traslada a la infancia, un santo con alma de niño, muy amado por la gente del sur de España, que le han dedicado este humilde dulce.

La tradición cuenta que era tal su fervor que, cuando sembraba los campos de sus padres, al arrojar los puñados de semillas decía:

*En nombre de Dios:  
esto es para Dios,  
esto es para nosotros,  
esto es para las aves,  
esto es para las hormigas.*

Nada quedaba fuera de su pensamiento humilde, ya que las pequeñas hormigas son también creaciones de Dios.

Cuando necesitaba agua, trazaba una cruz en el suelo, y de allí brotaba una fuente de agua clara y fresca. Sólo tenía que pedir lo que necesitaba a su Dios, como un niño que pide algo a su bueno y atento padre; nada podía negarse a un alma tan sencilla y ferviente en su amor.

Con las manos araba y continuamente elevaba su corazón al cielo. Hasta los ángeles acudían en su ayuda cuando no podía labrar los campos por estar rezando o en contemplación. Realizaban su trabajo a toda prisa y le dejaban siempre bien provisto ante los hombres y ante Dios.





## ORRIJAS DE SANTA TERESA

Receta de la tradición culinaria  
de los conventos españoles

INGREDIENTES (para 4/6 personas)

*1 barra de pan del día anterior*

*1/2 l de leche*

*100 g de azúcar*

*3 huevos*

*Aceite abundante para freír*

*2 copitas de anís dulce*

### PREPARACIÓN

Se corta la barra de pan en rebanadas de 1 cm de espesor y se remojan en la leche durante 10 minutos.

Pasado este tiempo, se escurren, se pasan por los huevos batidos y se fríen en aceite bien caliente. Una vez doradas, se sacan las torrijas de la sartén, y se colocan sobre un plato en el que se habrá puesto papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

Se sirven en una bandeja bonita, ligeramente mojadas de anís y espolvoreadas con azúcar.



No sé si a quien ha comido las torrijas de Santa Teresa le ha pasado algo extraño, como experimentar un éxtasis o tener una visión. A mí, personalmente, me incita a la contemplación degustar algo tan simple y delicioso. Las probé por primera vez en España y nunca hubiera sospechado que un dulce

tan exquisito pudiese estar hecho de simple pan reciclado. Fue seguramente en la cocina de uno de los muchos conventos españoles de la orden fundada por la santa donde se elaboraron por primera vez estos dulces aprovechando el pan seco, buen recurso de las monjas para no desaprovechar nada.

Sí, creo que el sentimiento que puede suscitar esta torrija es amor. Como decía la santa, «amor laborioso», transmutador de los elementos sencillos, que no tienen importancia por sí solos, en una obra maestra.

Santa Teresa fundó muchos conventos de la Orden de las Carmelitas y Carmelitos Descalzos. Estableció en ellos su peculiar modo de entregarse apasionadamente, con una forma de amor tan absoluto que, a buen seguro, los románticos aprendieron mucho de ella.

En 1569 las franciscanas de Madrid decían de santa Teresa: «Bendito Dios, que nos ha permitido ver a una santa a quien todos podemos imitar; come, duerme, habla como nosotras y vive sin tantos ceremoniales.»

El nuncio Filippo Sega, llegado a Madrid en 1577, tenía una opinión bien diferente de ella, pues la describía como una «mujer vagabunda, inquieta, desobediente, que sale de la clausura cuando quiere sin orden del Concilio de Trento y de sus superiores, que enseña como maestra, contra lo que escribe san Pablo prohibiendo a las mujeres enseñar».

Teresa explica su manera de estar con Dios en sus muchos escritos y en uno de ellos afirma: «La suma perfección no está en la dulzura interior, en los grandes éxtasis, en las visiones y en el espíritu de profecía, está en la perfecta conformidad de nuestra voluntad con la de Dios».



# YEMAS

## DE SAN LEANDRO

Recetario tradicional de Sevilla

INGREDIENTES (para 4/6 personas)

*200 g de azúcar*

*6 yemas de huevo*

*100 g de almendras*

*Ralladura de limón*

### PREPARACIÓN

Se baten bien las yemas con el azúcar, se añaden las almendras, molidas o machacadas previamente, y la piel de limón rallada.

Se amasa bien la mezcla y se confeccionan unas bolitas del tamaño de una nuez pequeña.

A continuación se dejan secar, se ponen en unos moldes de papel bonitos, y por último se rocían con azúcar en polvo.



**S**an Leandro, obispo de Sevilla a mediados del siglo VI, es un santo poco conocido en general, pero amado por los sevillanos, quienes le han dedicado este delicioso dulce, que se come el 13 de marzo, día de su fiesta litúrgica.

Natural de Cartagena, fue el instrumento de conversión al cristianismo de muchos infieles que profesaban el arrianismo, creencia de los visigodos y ostrogodos, que se habían establecido en España en el año 470.

San Leandro fue desterrado por haber convertido al cristianismo al príncipe Hermenegildo, nada menos que el hijo mayor y heredero del rey visigodo Leovigildo. Al volver del destierro continuó su labor de conversión

a la fe cristiana del pueblo español, con la intención de reparar la brecha que había abierto el arrianismo en esta tierra.

Predicaba la unión con Dios a través de la oración, el desprecio de la vida mundana y el ejercicio de la virtud.

Los andaluces, que son aficionados a las frutas confitadas, roscos de vino o de canela, tocnillos del cielo y todos los dulces «muy dulces» heredados de la tradición moruna y «bautizados» en los numerosos conventos, han querido dedicar a su honrado santo unas «muy dulces» yemas, en sintonía con su tradición.





# DULCE

## DE SAN BERNARDO

Receta del monasterio de Cingoli (Italia)

INGREDIENTES (para 4/6 personas)

*4 huevos*

*6 cucharadas de azúcar*

*1/2 l de leche*

*2 cucharadas de chocolate dulce*

*1/2 vaso de café*

### PREPARACIÓN

Se baten bien los huevos con el azúcar hasta que forme una crema espesa, se añade la leche fría sin dejar de remover, después el chocolate y por último el café.

Se prepara caramelo con dos cucharadas de azúcar en una flanera, en la que se vierte mezcla y se cuece al baño María durante unos 30 minutos.



Esta sencilla y antigua receta procede de las monjas benedictinas del monasterio de Cingoli (Italia), que fue escenario de un bonito milagro. Hace 700 años, unos albañiles realizaban unas obras en este convento. Cuando llegó la hora de la comida, la madre abadesa les preguntó respetuosamente si les apetecía tomar algo. A los obreros se les ocurrió pedir nada menos que cerezas, algo imposible de conseguir, ya que estaban en pleno invierno.

La madre abadesa se recogió a rezar y rogó a Dios que concediera este deseo a los trabajadores. Cuando terminó la oración, bajó un ángel del cielo con las manos llenas de cerezas, unas cerezas especiales, que olían a paraíso.

Las monjas, conmovidas por este delicioso milagro, recogieron unas pocas y las guardaron en una urna. Algunas de estas frutas fueron llevadas a Roma y a Rávena. En el monasterio donde ocurrió el milagro sólo quedan dos piezas, que aún se conservan en un recipiente de cristal a los pies de la urna de la madre abadesa, a quien hicieron santa.

San Bernardo de Quintavilla, a quien las hermanas benedictinas dedicaron este dulce, pertenecía a una noble familia de Asís. Cuenta la tradición que un día invitó a san Francisco a su casa y observó que después de cenar, en lugar de irse a dormir, se quedaba rezando toda la noche. La fe y la devoción de este santo, conocido popularmente como *il poverello*, marcó tanto a Bernardo que decidió ingresar en la orden. Regaló todos sus bienes a los necesitados y llevó una vida monacal y de peregrinaje en la más absoluta pobreza hasta su muerte.



# NOCINO

## DE SAN JUAN

Receta del monasterio de San Juan Evangelista  
de Pratovecchio, Toscana (Italia)

INGREDIENTES (para 3 botellas de aprox. 1 litro)

*30 nueces*

*1 1/2 l de alcohol (especial para licores)*

*1/2 l de vino*

*1 kg de azúcar*

*1 limón*

*5 g de cilantro, anís y canela*

### PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes en un tarro que se cierra herméticamente y se pone al sol hasta mediados de agosto.

De vez en cuando hay que agitarlo y, al terminar la maceración, se introduce en las botellas, se tapa y se deja envejecer.



Esta receta proviene del monasterio de San Juan Evangelista de Pratovecchio, en la Toscana, que antaño había sido el palacio de los condes Guidi, familia muy importante en la historia de Florencia, que lo regaló a la Comunidad de la Regla de San Benedetto en el año 1140.

Se cuenta que en este antiguo lugar se destilaban rosas y menta, y en las noches de San Juan se recogían las 30 nueces que servían para elaborar el dulce licor *nocino*, que tanto apreciaban las abuelas italianas.

En la región de la Liguria se prepara otro *nocino* del mismo estilo para el que se recomiendan utilizar solamente nueces verdes y pequeñas, que se

cortan en cuatro trozos y se introducen en un tarro de cristal. Acto seguido se añaden clavos de especias, la piel de medio limón y 20 pétalos de rosa roja secados a la sombra. A continuación se cubre todo con 800 g de alcohol de 90°, se cierra herméticamente el tarro y se deja en maceración 40 días. Transcurrido este tiempo, se elabora un jarabe con 300 g de azúcar y 200 g de agua, que se incorpora a la preparación ya macerada, se mezcla bien y después se filtra. Entonces se vierte en bonitas botellas de cristal para su conservación y posterior utilización.





## AS RECETAS DE LOS LUGARES SAGRADOS

**E**ste capítulo agrupa las recetas del cielo, el paraíso y de otros lugares sagrados. Con ellas es posible evocar el placer que debe de experimentarse en estos espléndidos lugares, donde todo huele deliciosamente y tiene un sabor exquisito. Platos como la sopa y los pichones del paraíso, los dulces y tartas del cielo, las glorias son, para la tradición popular, bondades terrenales que pueden acercarnos más a la sensación que experimentó Dante Alighieri al aproximarse a Dios. El olor y el sabor son sentidos que nos transportan a territorios desconocidos, en los que imaginamos reina la felicidad absoluta. «Huele a gloria» y «sabe a paraíso» son expresiones que definen este sublime estado e intentan explicar algo inexplicable.

También en este capítulo se recogen las recetas de lugares santos más terrenales, como los conventos, monasterios, refectorios, etcétera, que nos trasladan a un mundo de olores y sabores deliciosos.

Una sopa de garbanzos, un arroz, unas manzanas cocidas, un puchero, son simples manjares que, comidos en estos santos lugares, transmiten silencio, pulcritud, humildad y fe. Lugares sagrados son aquellos donde se percibe la presencia de Dios, donde los hombres le veneran y le rinden culto; generalmente son sitios asombrosos e insólitos, que inspiran respeto y elevan el espíritu.



**LAS RECETAS  
DE LOS LUGARES SAGRADOS**

**Índice**

*Platos celestiales*

- Caldo del cielo 93
- Caldo de Navidad del monasterio 95
- Sopa del paraíso 97
- Pichones del paraíso 99
- Guiso de garbanzos del refectorio 101
- Arroz a la cartuja 103
- Perdices a la cartuja 105
- Chuletas benedictinas 107
- Guiso de la providencia 109
- Bacalao del convento 111
- Bacalao al estilo del monasterio de Yuste 113

*Postres y dulces divinos*

- Manzanas a la cartuja 115
- Peras bendecidas 117
- Tocinillos del cielo 119
- Tarta del paraíso 121
- Dulce del paraíso 123
- Glorias 125
- Yemas espirituales 127

Las recetas de los

Lugares

Sagrados



*«Tomó, pues,  
el Señor Dios al hombre,  
y púsole en el paraíso  
de las delicias,  
para que le cultivase  
y guardase»*

*Paraiso, 2: 15.*



# CALDO DEL CIELO

Antigua receta española

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1/2 kg de patatas*

*150 g de bacalao*

*6 huevos*

*2 tomates secos*

*1 ñora*

*1 cebolla*

*Aceite de oliva*

*Sal y pimentón*

## PREPARACIÓN

Poner a fuego moderado una olla con seis tazones de agua, la cebolla troceada y un chorrito de aceite de oliva, y dejar hervir entre 10 y 15 minutos.

Seguidamente añadir las patatas cortadas, el bacalao, los tomates secos, la ñora, una pizca de pimentón y sal. Continuar la cocción alrededor de 30 minutos más. Transcurrido este tiempo, incorporar los huevos al caldo y dejar hervir un ratito hasta que hayan cuajado. Servir bien caliente.



**E**l hombre mira al cielo con una sensación de pequeñez, admiración, dudas sobre sí mismo y ansias de conocer y dominar esa inmensidad. Son sentimientos provocados por un firmamento que nos resulta infinitamente desconocido.

«La tierra y el mar contienen muchos seres. ¿Se puede creer vacío el cielo?

»¡Oh, mentes vacías las vuestras, si creéis esto!

»También el éter tiene sus ciudadanos y las estrellas son ciudades del cielo y sedes de los dioses.

»Allí se encuentran reyes y pueblos: pueblos reales, cada cosa es real, no como aquí, sombras de hombres y de cosas.»

Esto explicaba, mirando hacia la inmensidad celeste, Marcello Stellato Palingenio, humanista italiano del año 1500, autor de la obra esotérica *Zodiacus vitae*.

La mente humana desea que todas las cosas que están en el cielo sean indudablemente buenas y perfectas.

Dios dice, en el Evangelio de san Juan, 6: 51-58: «Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo.» Ofreciéndose como alimento celestial brinda a los hombres, habitantes de una tierra imperfecta y corrupta, la oportunidad de subir al cielo para vivir eternamente después de la muerte terrenal.

En muchas culturas existen historias de hombres que intentan ascender por escaleras celestes. El anhelo es tan grande que el ser humano nunca dejará de buscar maneras para conseguir esta inalcanzable meta, cueste lo que cueste. El caldo del cielo propone un firmamento donde también hay espacio para las cosas buenas de la tierra.





# ALDO DE NAVIDAD DEL MONASTERIO

Receta del monasterio de las Hermanas Clarisas  
en Atri (Italia)

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 cardo mediano*

*4 huevos*

*Unas cucharadas de queso rallado*

*La ralladura de la piel de medio limón*

*El zumo de 1 limón*

*Nuez moscada*

*Caldo de ave sin grasa preparado el día anterior*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Limpiar bien el cardo, quitarle los hilos duros y cortarlo en trocitos pequeños, que acto seguido se sumergen en agua con el zumo del limón para que no se oscurezcan.

Poner a hervir una olla con bastante agua, echar el cardo troceado y, cuando esté bien tierno, escurrirlo y reservarlo.

Mientras tanto, en un cuenco batir los huevos con el queso rallado, sal, pimienta, la ralladura del limón y un pellizco de nuez moscada. Reservar esta mezcla.

A continuación poner al fuego el caldo de ave y, cuando empiece a hervir, agregarle los trocitos de cardo y los huevos batidos. Mezclar bien y servirlo inmediatamente, ya que se toma bien caliente.



«Empapado de amor y apoyado por la constante presencia divina, el trabajo monástico se convierte en oración.» Así se expresan las monjas del monasterio de las clarisas de Atri (Italia), de donde procede esta curiosa receta navideña.

Antiguamente el cardo, cultivado o de crecimiento espontáneo, se utilizaba como guarnición para acompañar los platos invernales en las mesas de los campesinos y de los monasterios más humildes. En la actualidad se ha convertido en un verdadero lujo, pues en muchas ciudades españolas es difícil de encontrar y su precio es elevado. Sin embargo, creo que vale la pena probar esta sopa, porque su sabor es delicioso e inusual, hecho que no pasará inadvertido a los amantes de la buena mesa.

Durante las fiestas navideñas, en Francia se consumen cardos hervidos y gratinados con bechamel; en el sur de Italia, suelen prepararse hervidos y rebozados con huevo y harina, o bien, salteados con ajo en aceite de oliva.





# SO OPA

## DEL PARAÍSO

Receta de la tradición culinaria rural española

### INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 conejo*

*1/2 gallina*

*1/2 kg de ternera*

*1 trozo de pierna de ciervo*

*3 cebollas*

*3 zanahorias*

*1 nabo*

*1 cabeza de ajo*

*4 cucharadas de tapioca*

*3 yemas de huevos batidas*

*1 copita de coñac*

*Tomillo, clavo y sal*

### PREPARACIÓN

En una olla grande se colocan, previamente troceados, el conejo, la gallina y la carne de ternera, todo bien limpio y despojado de la grasa. Se añaden el ciervo, las cebollas, las zanahorias, el nabo, la cabeza de ajo, el tomillo, el clavo, la sal y la copita de coñac. Después de cubrir con abundante agua, se pone al fuego hasta que rompa el hervor, luego se baja la llama al mínimo y se deja así aproximadamente 5 horas. Una vez cocido, se filtra el caldo con un colador fino.

Antes de servir esta sopa, se pone a fuego fuerte y, cuando haya recobrado el hervor, se incorpora la tapioca. En el momento en que el caldo empiece a espesar, se agregan las yemas batidas y se remueve de manera continuada durante un par de minutos. Debe servirse bien caliente.



**D**ichoso lugar donde moraban nuestros primeros padres, ajenos a la vergüenza y la maldad. Vivían en la abundancia, rodeados de vegetación exuberante y paisajes maravillosos. Naturaleza en estado puro. Ríos, cascadas y lagos plácidos. Bosques frondosos, árboles repletos de frutos exquisitos. Los animales eran amigos del hombre, sus compañeros.

Así era el Edén. La edad de la inocencia. La felicidad total.

Como contraposición a esta visión del paraíso terrenal nos encontramos con una contundente receta elaborada con carne. En la época en que fue creada, el hombre había perdido hacía mucho tiempo el paraíso y su recuerdo.

Para el campesino español, la combinación de productos de su huerta con los de la caza y el establo creaba una mezcla de sabores sublimes que quiso ensalzar con un nombre intangible: sopa del paraíso.





# PICHONES DEL PARAÍSO

Antigua receta española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*4 pichones*

*Manteca de cerdo*

*Daditos de jamón del país*

*Hojas de parra*

*Berros*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Después de limpiar y secar bien los pichones por dentro y por fuera, se untan tanto el interior como el exterior con la manteca de cerdo y se rellenan con los trocitos de jamón. Luego se aderezan con sal y pimienta. Se envuelven los pichones así adobados en hojas de parra, también untadas de manteca de cerdo, y se introducen en el horno caliente entre 30 y 40 minutos.

Tras retirar las hojas de parra, se sirven los pichones calientes, dispuestos en una fuente cubierta de berros.



**D**ios plantó dos árboles en el Edén: el de la inmortalidad o el bien, y el de la mortalidad o el mal. Luego quiso regalar la vida eterna a los hombres, y con este fin mandó a la serpiente para que indicara a Adán y Eva que comieran

el fruto del árbol de la inmortalidad. Sin embargo, la perversa alimaña, que quería la vida eterna sólo para ella, dijo exactamente lo contrario a Adán y Eva, empujándoles con una mentira a comer del árbol de la mortalidad, con lo que convirtió a los hombres en unos seres desdichados, ya que tuvieron que abandonar para siempre el lugar ideal en que moraban.

Creo que esta interpretación, encontrada en un libro de Frazer,<sup>1</sup> reconocido historiador de las religiones, es la más acertada. Seguramente ningún ser humano, por simple o primitivo que fuera, hubiera escogido libremente la muerte y expulsión del paraíso.

Descubierta en un antiguo libro de cocina española, esta receta indica que los hombres aún añoran este lugar privilegiado y pretenden mantener vivo el recuerdo de aquel maravilloso jardín de las delicias.

1. J. G. Frazer, *El folklore en el Antiguo Testamento*, México.



# GUISO DE GARBANZOS DEL REFECTORIO

Receta conventual italiana

INGREDIENTES (para 4 personas)

*250 g de garbanzos*

*1 cebolla*

*30 g de jamón curado*

*1 diente de ajo*

*Mantequilla*

*Aceite de oliva*

*5 tomates maduros*

*1 rama de apio*

*2 hojas de escarola*

*2 costillas de cerdo*

*Queso de oveja curado y rallado*

*Sal, pimienta y perejil*

## PREPARACIÓN

Se dejan los garbanzos un día entero sumergidos en agua, en la que previamente se habrá disuelto una cucharadita de bicarbonato.

Al día siguiente, en una cazuela de barro se sofríen con la mantequilla y dos cucharadas de aceite la cebolla, el ajo y el jamón cortado en trocitos muy pequeños. Luego se incorporan los garbanzos escurridos y se cubren con agua, a la que se añaden sal y pimienta. Se agregan también el apio, los tomates rallados y sin semillas, la escarola cortada y las costillas de cerdo troceadas. Por último se tapa la cazuela y se deja 3 horas y media a fuego suave. Se sirve con pan tostado y un poco de queso rallado encima.



**E**ste sabroso guiso, que generalmente se come como plato único por su riqueza nutritiva, es un manjar habitual para los frailes de la región italiana de Marche, sobre todo en la fría estación invernal.

En Lombardía, en el norte de Italia, se acostumbra comer un guiso muy parecido a éste el 2 de noviembre, día de todos los fieles difuntos.

Los garbanzos están siempre presentes en la cocina de los conventos más humildes y de las zonas rurales, por ser un producto nutritivo y barato. Se suelen preparar en grandes ollas en las que se echa, con destreza y sabiduría, todo cuanto la huerta ofrece en las diferentes estaciones, acompañado de los restos de la despensa y algunas de las conservas preparadas en los días de abundancia. Todo se alinea con hierbas aromáticas de poderes digestivos, de las que los monjes tienen gran conocimiento.

Debo reconocer que no es fácil de preparar, aunque lo parezca. La elaboración de un buen guiso con muchos ingredientes puede compararse a la labor de un alquimista que maneja su gran alambique sobre el fuego transformador de los elementos.

Es una excelente comida para compartir con numerosos amigos o parientes, ya que es un plato de bajo coste y sabroso resultado.



# ARROZ A LA CARTUJA

Receta conventual española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*500 g de gambas y camarones*

*500 g de arroz*

*100 g de mantequilla*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*Caldo de pescado*

*1 cebollita*

*1 zanahoria*

*Perejil*

*1 diente de ajo*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Hervir en poca agua los camarones y las gambas enteros y limpios. Después de retirarlos, quitarles los caparazones y reservar en un plato la carne cortada en trozos pequeños. Machacar los caparazones y echarlos otra vez en el caldo de la cocción para que hiervan durante un cuarto de hora. Mientras tanto, cortar en rodajas finas la zanahoria y la cebolla, y picar el perejil. A continuación dorar las verduras en una cacerola con 50 g de mantequilla y las 2 cucharadas de aceite. Luego añadir el caldo de las gambas pasado previamente por un colador fino, salpimentar y dejar a fuego mediano durante un cuarto de hora. Al cabo de este tiempo agregar el arroz y dejar cocer durante 20 minutos. A medida que se vaya secando verter el caldo de pescado bien caliente.

Cinco minutos antes de retirarlo del fuego, incorporar las gambas y los camarones troceados, así como el resto de la mantequilla. Dejarlo reposar un par de minutos antes de llevarlo a la mesa.



**A**ntiguamente los hermanos de la Orden de los Cartujos tenían vedado el consumo de la carne. De esta prohibición estaba excluido el pescado, como se intuye en esta receta. La idea de que el pescado no es carne procede de una antigua tradición, que no consideraba tal a la que provenía de la fauna marina.

Estos disciplinados frailes solían comer durante la semana en sus propias celdas, ya que el recogimiento y el silencio eran primordiales para mantener la pureza de sus almas. Sólo los domingos y los días festivos, la comunidad se reunía en el refectorio para disfrutar de una especial colación a base de legumbres y frutas. Su menú de mediodía consistía en sopa, tortilla, pescado, queso y fruta. La lectura de la Santas Escrituras y los textos de los Santos Padres eran su única compañía en la rigurosa soledad de su celda.

El refectorio de esta comunidad solía ser modesto pero aseado, con un perfecto servicio de mesa, y no faltaban los immaculados manteles. Por lo común bebían vino, a menudo mezclado con agua, cerveza o sidra. El 1 de enero cada religioso recibía medio litro de Chartreuse, para degustarlo mesuradamente a lo largo del año.





# PERDICES

## A LA CARTUJA

Receta conventual francesa

INGREDIENTES (para 4 personas)

*4 perdices*

*50 g de trufas*

*100 g de foie-gras*

*100 g de jamón curado*

*100 g de tocino*

*30 g de miga de pan*

*100 g de manteca de cerdo*

*1 vaso de vino rancio*

*4 dientes de ajos*

*2 hojas de laurel*

*Sal y pimienta*

Una vez limpias las perdices, se sazonan por dentro con sal y pimienta, se colocan en un recipiente y se rocían con el vino rancio; luego se las deja reposar durante 1 hora.

Mientras tanto se prepara un picadillo con el jamón, el foie-gras, los hígados de las perdices, las trufas, el tocino y la miga del pan. Se rellenan las aves con él y se las ata con firmeza.

En una cacerola bastante grande se pone a calentar la manteca de cerdo, se incorporan las perdices, el laurel, los ajos y se dejan dorar. Llegado a este punto es preciso dar la vuelta a las aves y añadirles el vino rancio de la maceración; a continuación se tapa la cacerola para que se vayan haciendo.

Es importante girarlas cada cierto tiempo para que se cocinen bien por ambos lados.

Cuando están hechas, se retira el hilo, se colocan en una fuente caliente y se rocían con la salsa, que previamente se habrá pasado por un colador.

Se sirven bien calientes.



**L**os frailes de la orden religiosa de los cartujos, fundada por san Bruno en Francia en el año 1086, se caracterizaban por llevar una vida eremítica y solitaria, alejada de los placeres mundanales. Con el paso de los siglos las antiguas reglas se transformaron, lo que hizo posible la creación de este sofisticado plato de perdices, nacido en la cocina de uno de sus monasterios.

También se modificó la antigua prohibición de comer carne de ave, y pasó a considerarse que sólo la carne roja era portadora de impurezas.

Para los cartujos, que dedican la mayor parte de su vida a la oración y el estudio de la teología, cumpliendo con inagotable paciencia y bondad todas las prescripciones de la regla, el viernes es aún una jornada de abstinencia a pan y agua, mientras que los días de ayuno sólo hacen una comida a las once, tomando por las tardes un poco de pan y vino aguado.





# CHULETAS BENEDICTINAS

Receta de origen desconocido

INGREDIENTES (para 4 personas)

*100 g de manteca de cerdo*

*100 g de jamón curado en daditos*

*8 chuletas de cordero*

*1 vaso de vino moscatel o de Málaga mezclado con  
Benedictine o Chartreuse*

*1 tazón de caldo*

*Picatostes*

## PREPARACIÓN

En una cacerola derretir un poco de manteca de cerdo y añadir unos trocitos de jamón. A fuego vivo, saltar las chuletas de cordero hasta que queden bien doraditas. Verter la copa de vino mezclado con licor, dejar a fuego lento hasta que el líquido se consuma y bañar con un poco de caldo. Servir las chuletas rociadas con su mismo caldo, que previamente se habrá pasado por un colador, y adornadas con los picatostes.



**E**ste plato recibe su nombre del famoso licor elaborado por primera vez en 1510 por los monjes de la orden de san Benito, en la abadía de Fécamp, en el norte de Francia.

De este denso licor, de aroma y sabor exquisitos, cuya composición se guarda en secreto, únicamente sabemos que se prepara con coñac y plantas aromáticas en delicada destilación.

Las congregaciones benedictinas han conservado celosamente sus tradiciones desde que sus reglas fueron redactadas en el año 520, después de que san Benito fundara varios monasterios.

El Chartreuse, que se incorpora a esta receta en caso de no disponer de Benedictine, es asimismo producto del talento y la imaginación de religiosos. Su creación se debe a la Orden de los Cartujos, comunidad religiosa que sobrevivió a la dispersión causada por la Revolución Francesa en 1791 y pudo volver a la gran cartuja en 1857. A partir de este momento, tras numerosos ensayos realizados por el padre D. Luis Garnier, se obtuvo el preciado licor Chartreuse, considerado por los entendidos uno de los mejores del mundo.

El sabor final de este plato variará poco ya se use uno u otro licor, pues ambos son muy parecidos.





# GUIO DE LA PROVIDENCIA

Receta conventual española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*2 o 3 longanizas frescas*

*200 g de tocino salado*

*600 g de setas de la estación*

*100 g de jamón del país*

*Vino blanco*

## PREPARACIÓN

Cortar las longanizas y el tocino en lonchas, y pasarlas ligeramente por una cazuela. Luego incorporar las setas troceadas, el jamón cortado en daditos y cubrir todo con el vino blanco.

Mantener a fuego muy suave, controlando hasta que la salsa se haya reducido y espesado. Servir muy caliente.



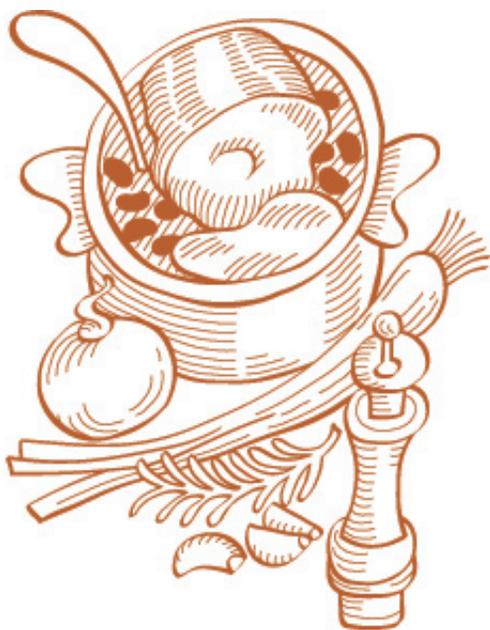
Pocas cosas son tan tristes como contemplar una despensa vacía. Y esto era lo que ocurría a menudo en muchos conventos españoles del pasado, cuando la supervivencia de los frailes dependía sólo de la providencia divina.

Por fortuna la solicitud de Dios, padre celestial de toda criatura viviente, también llegaba a estos pobres conventos.

Después de la matanza del cerdo, los caritativos feligreses llevaban a los monjes una parte de su momentánea abundancia.

El fraile cocinero se ponía manos a la obra y, con unas setas recogidas en los alrededores, preparaba este delicioso guiso, de muy fácil y rápida elaboración.

Ésta es la prueba de lo que san Pablo llamaba «universalidad de la providencia divina».





# BACALAO

## DEL CONVENTO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 4 personas)

*500 g de bacalao*

*300 g de patatas*

*400 g de espinacas*

*2 dientes de ajo*

*Aceite*

*Harina*

*Sal*

### PREPARACIÓN

Una vez lavadas las espinacas, se vierten en agua con sal, se escurren bien y se reservan. A continuación se pasan los trozos de bacalao por harina, se fríen en aceite caliente dorándolos por ambos lados y se reservan.

En un poco de aceite se fríen las patatas cortadas en rodajas, con las que luego se cubrirá toda la superficie de una cazuela de barro, y se colocan encima los trozos del bacalao.

Después de saltear las espinacas en aceite, se cubre con ellas el bacalao y se esparcen por encima los dientes de ajo machacados. Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego bajo hasta que esté en su punto.



**P**reparar el bacalao con espinacas no es demasiado habitual. Esta receta procede de uno de los muchos conventos de la península, en los que este pescado, de alto contenido en proteínas y bajo precio, es un manjar frecuente.

Los hermanos cocineros, que tanto saben de su elaboración, recomiendan que, para quitarle la salazón, se lave muy bien, se trocee y seleccionen los pedazos más gruesos, que se mantendrán en remojo tres días, en un lugar fresco o en la nevera, cambiando el agua todas las mañanas. Los trozos más finos, como las colitas, sólo necesitan permanecer así dos días. Para que los guisos de bacalao adquieran un sabor más delicado, conviene tenerlo en remojo con leche dos horas antes de cocinarlo.

No puedo resistir la tentación de mencionar la curiosa forma en que preparaban el bacalao en el monasterio italiano de Santa Lucía y San Giovanni Evangelista, en Leonessa, ya que es una de las pocas recetas conocidas en que se acompaña de castañas e higos secos. Este plato, que se llama *bacalá del Barone*, se servía antiguamente en el convento por Navidad. Las monjas aseguran que en 1938 una hermana cocinera lo retiró del menú porque la mezcla de sabores no tenía demasiados aficionados. De todos modos, por si alguien tiene curiosidad, los ingredientes son bacalao, uvas pasas, castañas, apio, higos secos, aceitunas verdes y negras, perejil y sal, todo ello rociado con salsa de tomate.



# BACALAO AL ESTILO DEL MONASTERIO DE YUSTE

Receta que procede de la Orden  
de los Jerónimos, en Cáceres

INGREDIENTES (para 4 personas)

*350 g de bacalao*

*400 g de patatas*

*1/2 litro de leche*

*Aceite*

*Mantequilla*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Desalado y limpio de espinas, el bacalao se guisa con las patatas peladas y cortadas a trozos.

Cuando todo está cocido, se aplastan el bacalao y las patatas hasta reducirlos a una pasta. Luego se añade la leche poco a poco sin dejar de remover. Al final se incorpora el aceite y se continúa removiendo.

Se coloca en una fuente de horno, se rocía con la mantequilla derretida y se gratina.



**F**undado en 1402, el monasterio de Yuste, de la Orden de los Jerónimos, en Cáceres, se considera un lugar sagrado después de que catorce obispos fueran degollados por los moros.

El emperador Carlos V, tras su abdicación, pasó en él los últimos dieciocho meses de su vida, dedicado a la meditación religiosa. Desde la ventana de su habitación veía el altar mayor y oía misa.

Por las confidencias de su secretario, Gaztelu, y su mayordomo, Luis Méndez Quijada, se sabe que los manjares que le servían eran espárragos, ostras, anchoas, sardinas, mariscos, perdices, liebres, venados y frutas, entre otros. Después de sus copiosos banquetes, daba largos paseos y gustaba de sentarse a descansar a la sombra de un magnífico nogal que se alzaba junto a un camino del jardín de Yuste.

Esta manera de guisar el bacalao es tan conocida como el monasterio de donde proviene. Existe otra receta, el bacalao a la benedictina, que es prácticamente igual. La única diferencia estriba en que, en lugar de añadir el aceite al final, se vierte poco a poco en la pasta que se forma con el bacalao, la leche y las patatas. No obstante, el resultado final es el mismo.





# MANZANAS A LA CARTUJA

Receta que proviene de los monjes cartujos

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 manzanas grandes*

*50 g de piñones*

*80 g de pasas sin semillas*

*12 rodajas de corteza de naranja confitada*

*3 dl de crema pastelera*

*Moscatel u otra clase de vino dulce*

*Azúcar*

*Mantequilla*

*Zumo de 1 limón*

## PREPARACIÓN

Una vez lavadas y secadas las manzanas, quitarles el corazón y extraer la pulpa con una cuchara dejando un espesor de 1 cm junto a la piel. Rociar el interior con el zumo del limón y ponerlas en una fuente de horno untada con mantequilla.

En un cuenco dejar macerar un ratito los piñones y las pasas con la crema pastelera y 1 copita de moscatel u otro vino dulce.

A continuación rellenar las manzanas con esta mezcla y taparlas con las rodajas de naranja confitada. Rociarlas con azúcar y colocar un trocito de mantequilla encima de cada una de ellas. Verter alrededor un poco de moscatel mezclado con agua y azúcar.

Hornearlas hasta que estén bien doradas y tiernas, y servir las en una fuente, rociadas con el almíbar de la cocción.



**D**eliciosas y apetecibles manzanas, tanto si se comen calientes como frías. Son obra de los padres cartujos, que en la soledad de sus claustros, lejos del mundanal ruido, entregados a la oración y las obras de caridad, logran que todo cuanto plantan crezca y se reproduzca casi milagrosamente.

A veces tienen que contratar a gente de los alrededores para realizar las labores del campo, sobre todo en la época de la cosecha, que es cuando el trabajo les desborda. Bajo la dirección de los solícitos hermanos, todo se ejecuta con admirable orden, sin olvidar nunca el oficio divino, que les exige de vez en cuando detenerse a rezar. Acabadas las tareas del día, los hermanos agricultores vuelven a sus celdas, donde guardan silencio y recogimiento.

La cartuja de Pavía, en Italia, es un famoso lugar de peregrinaje por la belleza de su edificio y la tranquilidad que rezuma para quienes buscan un bonito rincón donde orar. Es conocida, además, porque los monjes elaboran licores de hierbas y perfume de violetas muy codiciados por los viajeros.





# PERAS

## BENDECIDAS

Receta originaria de la isla de Sicilia

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 peras maduras*

*Azúcar vainillado*

*1 dl de Marsala o jerez dulce*

*3 cucharadas de confitura de albaricoques*

*1 cucharada de azúcar fino*

*Almendras tostadas y machacadas muy finas*

*Un poco de nata*

*Palmeritas de hojaldre*

### PREPARACIÓN

Tras limpiar las peras, cortarlas a lo largo en seis trozos, ponerlas en una fuente de horno y rociarlas con el azúcar vainillado y el Marsala. Dejarlas 5 minutos a horno caliente y retirarlas.

A continuación cubrirlas con la confitura e introducirlas de nuevo en el horno hasta que se les forme una capa brillante. En ese momento sacar las peras del horno sin apagarlo, disponerlas en forma de pirámide en una bandeja refractaria, espolvorearlas con el azúcar mezclado con las almendras y ponerlas en el horno otra vez hasta que se doren.

Servir con nata y palmeritas de hojaldre aparte.



**E**sta receta italiana de peras cocidas tiene como ingrediente un vino dulce y aromático denominado Marsala, producido en una zona de la isla de Sicilia de la que lleva el nombre. Como el jerez que se elabora en el sur de España, se utiliza mucho en la repostería, además de acompañar perfectamente a los dulces típicos de la zona.

Este succulento postre, que además de apetitoso es bello por su presentación en forma de pirámide dorada, contiene todos los atributos de los dulces «tan dulces» de esta isla italiana: la fruta, las almendras, mucho azúcar y la bendición del apreciado vino del lugar, que realza sumamente su sabor.

Mediante la bendición Dios expresa su fidelidad al pacto con el pueblo de Israel y lo colma de bienes. «Dios bendice a su pueblo dándole una tierra donde fluye “leche y miel” para que viva en paz y con abundancia de alimentos» (Éxodo, 3: 8-1). «También lo bendice trasmitiéndole energía de crecimiento y procreación» (Génesis, 1: 28). Después de leer las Sagradas Escrituras, no resulta muy difícil entender por qué los sicilianos bautizaron a este tradicional postre con el nombre de «peras bendecidas».





## OCINILLOS DEL CIELO

Receta de la tradición culinaria andaluza

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1/4 l de agua*

*250 g de azúcar*

*9 yemas de huevo*

### PREPARACIÓN

Con el agua y el azúcar se prepara a fuego suave el almíbar, removiendo hasta que tenga un suave color rubio. Luego se deja enfriar.

Cuando esté tibio, se añaden las yemas batidas y se remueve hasta que la mezcla quede homogénea.

Con ella se rellenan unos moldecitos y se ponen al baño María durante 25 minutos en una cacerola tapada hasta que cuaje.

Pueden servirse adornados con nata o merengue.



**E**n muchas zonas rurales existen postres y dulces cuya base son las yemas de huevo y el azúcar. Los tocinillos del cielo, típicos dulces españoles y reyes de los postres andaluces, son una de las innumerables maneras de unir estos dos sencillos ingredientes, a las que en este caso se añade agua.

La única dificultad que puede presentar esta receta es encontrar el punto del almíbar, cosa que resulta muy sencilla si en alguna ocasión se ha visto cómo se prepara.

De todos modos, para quien decida lanzarse a la aventura de elaborar los tocinillos en casa, es importante tener presente dos cosas: mientras se echa el almíbar sobre las yemas, éste debe formar hilos, y es preciso continuar removiéndolo hasta el final.

También en Italia gustan mucho los postres a base de yemas de huevo y azúcar, como el famoso *zabaione*, en el que las yemas se batan junto con el azúcar durante un buen rato y luego se cuajan al baño María.





# ARTA DEL PARAÍSO

Receta originaria del sur de España

## INGREDIENTES (para 8 personas)

*1/2 kg de mantequilla*

*475 g de azúcar fino*

*25 g de azúcar vainillado*

*225 g de fécula*

*La piel de 1 limón rallada*

*10 yemas*

*8 huevos enteros*

*250 g de harina*

*20 g de levadura*

## PREPARACIÓN

Poner la mantequilla blanda en un cuenco, batirla bien con una varilla y añadir las dos clases de azúcar previamente mezcladas. Sin dejar de batir, incorporar la fécula y la piel del limón, y reservar.

En otro recipiente batir primero las yemas, después agregar los huevos enteros y seguir batiendo alrededor de 10 minutos hasta formar una mezcla uniforme, que se reserva también.

A continuación tamizar la harina mezclándola con la levadura y reservar.

Añadir a la masa preparada inicialmente las yemas y los huevos batidos, y remover bien. Por último echar poco a poco la harina tamizada en forma de lluvia, para que no se formen grumos.

Untar con mantequilla y enharinar dos moldes, uno más grande que el otro. Repartir la masa en ambos, teniendo en cuenta que con la cocción subirá bastante e introducirlos en el horno a fuego moderado entre 25 y 30 minutos.

Antes de sacarlos, se comprueba si están bien cocidos.

Dejar enfriar, extraer de los moldes, colocar la tarta más pequeña encima de la más grande y cubrirlas con azúcar vainillado.



**D**ante Alighieri, profundo conocedor del paraíso celestial a través de sus sueños y visiones, lo describió perfectamente en su famoso libro la *Divina Commedia* como el lugar natural del hombre, reino de la luz y paz divinas. Dice de este paraíso en sus versos:

*Yo al cielo fui que más su luz reviste  
y vi lo que, al bajar de aquella cima,  
al poder ser contado se resiste...*

La descripción continúa en otras estrofas:

*...mi visión, y en el pecho me destila,  
el dulzor que probé en la santa mesa.*

Habla de un dulzor especial, persistente, celestial, que conoció al visitar el celeste lugar donde vive Dios con los ángeles. Esto explica por qué esta tarta se llama del «paraíso», ya que comparte con él el atributo de su extrema dulzura.





# DULCE DEL PARAÍSO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1/2 litro de leche*

*200 g de azúcar*

*4 huevos*

*125 g de almendras o avellanas peladas y molidas*

*50 g de almidón*

*Unos pocos bizcochos*

*Almíbar (preparado con anterioridad y enfriado)*

## PREPARACIÓN

Tras deshacer el almidón en un poco de agua fría, mezclarlo en un cazo con la leche, el azúcar y las almendras o avellanas molidas. Sin dejar de remover esta mezcla, ponerla a fuego lento hasta que haya cuajado. A continuación pasar los bizcochos por el almíbar y colocarlos en una fuente. Extender encima la masa preparada, espolvorearla con el azúcar y la canela, y dejar enfriar antes de servir.



Puesto que hemos sido expulsados del paraíso terrenal y el celestial está por el momento fuera de nuestro alcance, sólo nos queda intentar aproximarnos, a través de esta receta de dulzura paradisiaca, a la sensación que experimentó Dante Alighieri al entrar en el reino de la luz eterna y la inmortalidad.

Después haremos penitencia por los pecados de nuestra soberbia al pretender acercarnos demasiado al Creador.

Así son los humanos, crédulos y ambiciosos. Su inocencia les hizo perder el paraíso en una ocasión, y su ambición creadora puede hacer que lo pierdan por segunda vez.





# GLORIAS

Receta conventual española

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*22 g de harina*

*6 yemas de huevos*

*2 huevos enteros*

*125 g de azúcar en polvo*

*1 g de sal*

*1/2 l de leche*

*Esencia de flor de naranjo o piel de limón*

## PREPARACIÓN

En un recipiente se mezcla primero un huevo entero con la harina, y luego se añaden las seis yemas, el azúcar en polvo, el otro huevo y la sal. Mientras se trabaja la masa levantándola con las manos para que penetre el aire, se vierte la leche tibia y por último se aromatiza con el sabor que más agrade. A continuación se reparte la pasta en pequeños moldes de pastelería previamente untados de aceite y se cuece a fuego moderado hasta que las glorias adquieran un color amarillo dorado y hayan subido unos 7 mm por encima del molde.



Se suele llamar «glorias» a unos pastelitos de hojaldre que pueden llevar, entre otros ingredientes, yemas batidas, manjar blanco o azúcar.

Estos pastelitos reciben el nombre de la parte del cielo más especial, el sitio donde gozan de la presencia de Dios los santos, los ángeles y los bienaventurados que, después de una vida ejemplar, han merecido el premio

eterno de entrar en este lugar inalcanzable. Se dice que «sabe a gloria» una comida que roza la perfección, un sabor que transporta más allá de lo terrenal.

La palabra «gloria» procede del antiguo término hebreo *kavod*, que se aplica a aquello que merece respeto y reconocimiento. La gloria es, además, una manera de manifestarse Dios; así lo explica el Evangelio de san Juan (1: 14): «El verbo se hizo carne... y nosotros vimos su gloria.» En cambio, los hombres utilizan esta palabra para loar y expresar su admiración hacia Dios. En la religión católica existe un canto de alabanza que se interpreta en la misa después del kirie eleison y que empieza con las palabras *Gloria a Dios en el cielo...*



# YEMAS ESPIRITUALES

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 2 personas)

*2 yemas de huevo*

*Vino o aguardiente*

*1 cucharada de azúcar blanco*

*Canela*

## PREPARACIÓN

En un tazón se baten las dos yemas con el azúcar hasta que la mezcla adquiera un color amarillo blanquecino. Sin dejar de batir, se vierte poco a poco el vino o aguardiente muy calientes y, cuando esté todo bien mezclado, se añade canela en polvo. Esta bebida debe servirse bien caliente.



**P**ara los alquimistas el espíritu es el principio vital de todas las cosas. Es la sustancia volátil obtenida por la destilación, llamada también «espíritu ardiente», de la que deriva el conocido aguardiente, que contiene un 70% de alcohol.

En la Biblia, en cambio, el espíritu es el aliento vital, no material, principio de vida sobrenatural y opuesto a la carne. Es el espíritu puro, que procede de la Trinidad y se manifiesta en forma de pequeñas llamas sobre la cabeza de los apóstoles, como aparece representado en varias pinturas sagradas.

Similar a un ponche, esta bebida espiritual es, sin duda alguna, un soplo que devuelve la vida. Se recomienda tomarla cuando hace mucho frío, si se está particularmente agotado o para levantar el ánimo después de una situación difícil, ya que enseguida se notan sus estimulantes efectos.





## AS RECETAS DE LA JERARQUÍA ECLESIAÍSTICA

**D**entro de la jerarquía eclesiástica he querido abarcar desde los papas hasta los frailes o monjes de los humildes monasterios. Sin olvidar a los ángeles, criaturas celestiales que forman parte de la corte de Dios y de su ejército, ellos son también los mensajeros y los encargados de transmitir a los profetas los preceptos divinos que luego difundirán entre los hombres. A estos seres celestiales les han dedicado a lo largo del tiempo deliciosas recetas que evocan su suprema dulzura y bondad.

Lujosos platos como la langosta a la cardenal o el grog, caliente y aromática bebida para reconfortar el cuerpo y el espíritu del Papa, fueron creados para homenajear a los altos representantes de la Iglesia. También en los conventos y monasterios se comía bien, a pesar de que utilizaban ingredientes muy sencillos. Una buena sopa capuchina, un bacalao al gusto del prior o un *mató* de monja tienen el privilegio de ser unos platos pobres pero de gran riqueza gastronómica.

No hay que desdeñar tampoco la cocina de los monjes cistercienses y cluniacenses, quienes debido a un cierto desahogo económico tenían la oportunidad de crear una amplia variedad de platos sabrosos gracias a los productos de sus huertas y los cultivos de cereales y viñedos. Sin olvidar sus originales vinos y licores de hierbas.

Sopas vegetales, verduras guisadas de diversas maneras, quesos frescos y curados, tortillas, dulces, cocidos de legumbres, aliños, entre otros, constituyen la riqueza gastronómica que nos han legado estos incansables religiosos.



# LAS RECETAS DE LA JERARQUÍA ECLESIAÍSTICA

## Índice

### *Platos celestiales*

- Sacristanes de queso 133
- Huevos al estilo del arcipreste 135
- Salsa gustosa del hermano Ángel 137
- Salsa cardenal 139
- Tarteletas a la cardenal 141
- Pichones a la cardenal 143
- Langosta a la cardenal 145
- Crema del hermano Alvise 147
- Sopa capuchina de Emilia-Romaña 149
- Tortilla capuchina 151
- Bacalao a la capuchina 153
- Escudella* de ángel 155
- Lentejas monásticas 157
- Perdiz del capellán 159
- Sardinas a la manera de los frailes 161
- Cocido del prior 163
- Bacalao fresco al gusto del prior 165

### *Postres y dulces divinos*

- Cabellos de ángel 167
- Bocados de ángel 169
- Mató de monja 171
- Berlingozzi* de fray Lorenzo 173
- Petto* de abad 175
- Ovejitas del Santo Padre 177
- Grog del Papa 179
- Fresones a la cardenal 180
- Grosellas cardenal 181

Las recetas de la  
*Jerarquía*  
Eclesiástica



*«Y vendrán también  
gente del Oriente y del Occidente,  
del norte y del mediodía,  
y se pondrán a la mesa  
en el convite del reino de Dios.»*

*Evangelio según  
San Lucas, 13: 29.*



# ACRISTANES DE QUESO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 4 personas)

*250 g de masa de hojaldre*

*100 g de queso rallado*

*2 huevos*

## PREPARACIÓN

Extender una tira de masa de hojaldre de 1 palmo de ancho y de unos 3 mm de espesor. Pintarla con los huevos batidos previamente y luego espolvorearla con el queso rallado.

Cortar la masa en tiras de unos 2 cm de ancho. Después cogerlas por los extremos y retorcerlas, una a una, hasta que formen un tirabuzón.

Colocarlas a continuación en una fuente engrasada para que no se peguen e introducirlas en el horno muy caliente entre 5 y 8 minutos.

Se sirven fríos en el aperitivo.

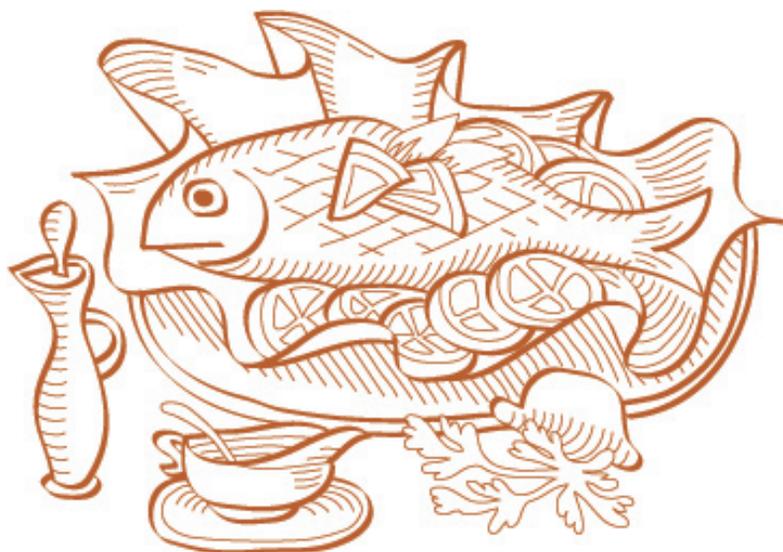


**T**odo buen católico sabe qué es la sacristía, ese lugar misterioso y oculto de la iglesia, cerrado al público, donde el cura se prepara con sus sacras vestimentas para celebrar la misa. También en ella se guardan todos los ornamentos y vasos sagrados al terminar las ceremonias.

De esta palabra deriva el nombre de la persona que se ocupa de mantenerla limpia y en orden, aunque con el tiempo sus responsabilidades se han ampliado. En realidad resulta difícil precisar las múltiples tareas que suele desarrollar un sacristán, personaje unido indisolublemente al recinto sagrado.

Se suele recurrir a él como intermediario del sacerdote o consejero, ya que «se las sabe todas» sobre la parroquia, seguramente por estar siempre allí en continuo contacto con los feligreses.

Estas reflexiones nos ayudan a entender esta simple receta de aprovechamiento de retales de masa de hojaldre, que también puede tener múltiples funciones. Son dulces si se las espolvorea con almendras picadas y azúcar, o saladas si se utiliza en cambio queso rallado.



# HUEVOS

## AL ESTILO DEL ARCIPRESTE

Recetario de la tradición  
culinaria francesa

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 huevos*

*2 yemas de huevo*

*8 rodajas finas de langosta, cortadas a lo largo*

*6 anchoas saladas*

*Bechamel*

*50 g de mantequilla*

*El zumo de 1/2 limón*

*Finas hierbas molidas*

*Sal y pimienta blanca*

### PREPARACIÓN

Preparar primero la mantequilla de anchoas, para lo que es preciso limpiarlas, reducirlas a una pasta con un tenedor y agregarlas a la mantequilla cuando está un poco blanda. Unir muy suavemente y reservar.

Después preparar la bechamel, un poco más clara que de costumbre. Ponerla al baño María, añadirle 2 yemas de huevo y mezclar muy bien.

A continuación, incorporarla a la mantequilla de anchoas removiendo uniformemente. Sazonar con sal, pimienta y el zumo de limón.

Hacer los huevos al plato y poner alrededor, formando un círculo, las rodajas de langosta. Cubrir con la salsa y espolvorear con las finas hierbas.



Los obispos crearon el cargo de arcipreste para que les ayudaran en sus funciones. Éstos son los herederos directos de los deanes de la Edad Media, denominados así por presidir diez parroquias.

Existen dos tipos de arciprestes: los urbanos, que ostentan este título de manera honorífica, y los rurales, que poseen jurisdicción real sobre varias diócesis y tienen, entre otras obligaciones, el deber de distribuir las subvenciones, realizar los comunicados oficiales e inspeccionar los distritos.

Normalmente se trata de sacerdotes cultos, tan versados en las Sagradas Escrituras y el derecho canónico o civil como los mismos cardenales.

En España es famoso el Arcipreste de Hita, conocido por sus escritos y ejemplo de la erudición del siglo XIII. Dejó reflejada en su obra principal *El libro del buen amor* las costumbres libertinas de muchos clérigos más amigos del placer que de la penitencia.

La tradición ha dedicado esta receta de refinada elaboración y variados ingredientes a los arciprestes de esa lejana época, conocedores de los placeres de la buena mesa.





# ALSÀ GUSTOSA DEL HERMANO ÀNGEL

Receta conventual de Liguria (Italia)

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*2 huevos frescos*

*1 huevo duro*

*El zumo de 1 limón*

*15 hojas frescas de albahaca*

*Mejorana*

*1 diente de ajo*

*Miga de pan mojada en vinagre*

*4 almendras*

*100 g de atún*

*1/4 l de aceite de oliva*

*Guindilla molida*

*Sal*

*Una cucharadita de coñac*

## PREPARACIÓN

Se prepara una mahonesa con 2 yemas de huevo, 1/4 l de aceite de oliva, el zumo de limón, un poco de sal y un pellizco de guindilla molida, y se reserva. Aparte se machacan en un mortero las hojas de albahaca, una pizca de mejorana, el diente de ajo, la miga de medio panecillo mojada en vinagre y escurrida, las almendras, el atún y el huevo duro. Se mezcla todo bien hasta que quede fino, se incorpora la mahonesa y por último se añade el coñac. Esta salsa de sabor apetitoso es un buen acompañamiento de tomates, pimientos y apio.



Fue una inspiración divina la que hizo crear al hermano Ángel, cocinero de un convento de Liguria, zona costera situada en el norte de Italia, este inmejorable acompañamiento de vegetales que a diario se comen en la mesa del refectorio.

En el mismo convento se utiliza también como relleno de tomates, pimientos, apio, doblando la cantidad de atún para que quede más espesa.

También es típica de la tradición culinaria de esta misma región marítima la famosa salsa *pesto genovese*, cargada de sabores auténticos, simples, equilibrados y perfumada con la albahaca fresca que utiliza el hermano Ángel para preparar su salsa.

El ajo, la albahaca y el aceite de oliva virgen de buena calidad son los ingredientes necesarios para preparar con éxito los sabrosos platos típicos de esta zona de Italia.





# SALSAS ALSAS CARDENAL

Receta de origen desconocido

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*750 g de tomates*

*1 cucharada de mantequilla*

*1 cebolla*

*Salsa inglesa*

*Colorante rojo vegetal*

*1 cucharadita de azúcar*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Escaldar los tomates en agua hirviendo un par de minutos, luego quitarles la piel y las pepitas y cortarlos en trozos muy pequeños. Reservarlos.

En un cazo poner a fundir la mantequilla, añadir la harina y, sin dejar de remover, incorporar los tomates y la cebolla rallada. Dejar a fuego bajo hasta que se espese.

Sazonar con la sal, la pimienta y el azúcar. Añadir la salsa inglesa y el colorante rojo vegetal.



**B**onifacio VIII fue quien otorgó a los miembros del Sacro Colegio, como símbolo de suprema dignidad, el color rojo para el atavío de los cardenales.

«Salió Jesús vestido de púrpura y llevando una corona de espinas sobre su cabeza», explica san Juan Evangelista. En el Evangelio se encuentran muchas referencias al color de la sangre que Jesús vertió para salvar a los hombres: «Benditas espinas cuyos agujijones han hecho brotar esas gotas de sangre roja

que han quebrantado las fuerzas del sultán del infierno.» También hay un párrafo dedicado a la «roja» indumentaria que llevaba el Señor cuando entró en el «campo de batalla», siempre para defendernos del mal.

El rojo siempre ha impuesto respeto, tal vez porque es el color de la sangre que Jesús ofreció en su última cena para redimirnos de los pecados.

Este apreciado y simbólico color es la nota principal de las recetas dedicadas a los cardenales.





## ARTELETAS A LA CARDENAL

Receta de la tradición culinaria francesa

INGREDIENTES (según número de comensales)

*Tarteletas redondas de masa o de patata duquesa*

*Langostinos*

*Caldo de pescado*

*Salsa bechamel*

*Mantequilla de langostino o bogavante*

*Carmín natural (unas gotas)*

*Trocitos de bogavante o langosta cocidos*

### PREPARACIÓN

Cocer los langostinos cortados en rodajas en el caldo de pescado, el suficiente para cubrirlos. Retirarlos con una espumadera.

Incorporar los langostinos a la salsa bechamel, añadir la mantequilla de langostinos o de bogavante y unas gotas de carmín. Mezclar hasta que quede de un bonito color rojo.

Rellenar las tartas, decorarlas con los trocitos de bogavante o langosta.

Existe una variante de tarteletas a la cardenal que se prepara tostando la tartita con mantequilla y rellenándola con mahonesa sazonada con pimienta y paprika. Finalmente se decora con una rodaja de bogavante.



**D**espués del Sumo Pontífice, los cardenales se erigen como los preladados de mayor rango de la jerarquía eclesiástica. Constituyen el senado del Pontífice romano y le ayudan en el gobierno de la Iglesia católica como consejeros. Ejercen la función, pues, de ministros del Papa. Ya en el año 1179 el Concilio de Letrán decretó que fueran ellos los únicos electores de Su Santidad. Aquellos que residen en Roma son nominados cardenales de curia, y los que viven en otros países cristianos, obispos residenciales.

En la actualidad su número supera el centenar, y están repartidos por todo el mundo.

Durante siglos se les ha honrado con los manjares más costosos, exquisitos y refinados. Langostas, pichones, bogavantes, trufas, caviar, ostras, postres exóticos, frutas silvestres regalan y miman el paladar de estos privilegiados patriarcas.





# PICHONES

## A LA CARDENAL

Recetario conventual español

INGREDIENTES (para 8 personas)

*8 pichones*

*8 cangrejos ya cocidos*

*Lonchas de tocino*

*Unas cucharadas de manteca de tocino*

*4 limones*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

Se limpian bien los pichones, se lavan y se secan. Luego con el zumo de los limones se les frota la piel hasta que quede blanca.

Se calienta la manteca de tocino y se saltean en ella los pichones, sin dejar que tomen un color oscuro.

A continuación se forra una cazuela de barro con la mitad de las lonchas de tocino, se colocan los pichones salpimentados y se rocían con la manteca en la que se habían salteado. Se cubren con las lonchas de tocino restantes y se tapa la cazuela con papel de plata. Cuando el horno esté bien caliente, se introducen los pichones entre 30 y 45 minutos, controlando que queden bien cocidos.

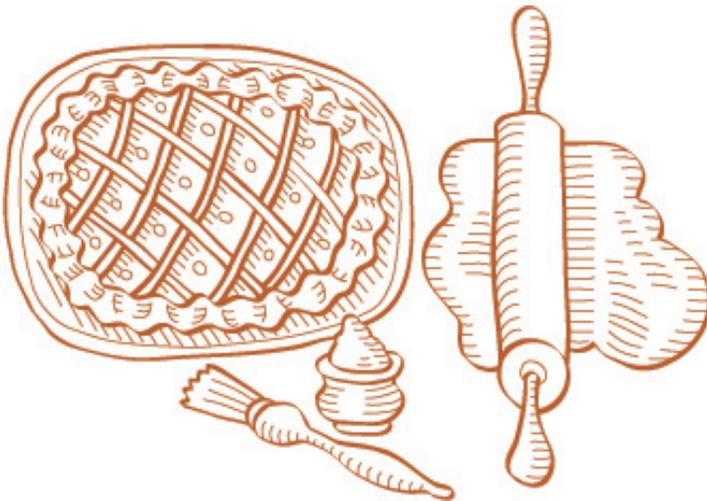
Se sirven disponiendo entre ellos los cangrejos previamente escaldados.



**D**edicado a los cardenales por su supuesta bondad, es un plato muy especial, ya que une la carne de la tierra, como la de los pichones, con los cangrejos, provenientes del mar.

En España son bastante frecuentes estas combinaciones. En Cataluña se elaboran platos en los que se mezclan varias clases de carnes, como el tradicional *mar i muntanya*, en el que se guisan juntos pollos o conejos con cigalas o gambas. En Valencia también preparan mezclas de carnes como éstas en la conocida paella valenciana.

Sin embargo es muy poco corriente ver pichones y cangrejos en un mismo plato; seguramente es un manjar que se preparaba sólo en ocasiones muy especiales para gratificar el paladar de los cardenales.





# LANGOSTA A LA CARDENAL

Recetario tradicional de cocina francesa

## INGREDIENTES (para 4 personas)

*2 langostas de entre 900 g a 1 kg cada una*

*1 zanahoria*

*1 cebolla*

*1 escalonia*

*100 g de champiñones*

*1/2 manojo de espinacas*

*2 cabezas de pescado o pescado para caldo*

*2 dl de vinagre*

*1 dl de vino blanco*

*1 cucharada de coñac*

*2 dl de crema de leche*

*100 g de queso gruyere rallado*

*150 g de mantequilla*

*50 g de harina*

*1 cucharada de trufas troceadas*

*Perejil*

*Tomillo*

*Laurel*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

En una cacerola se derriten 50 g de mantequilla y se rehogan la zanahoria y la cebolla cortadas en rodajas finas durante un par de minutos, cuidando que no tomen demasiado color. Luego se incorporan las cabezas de pescado o el pescado lavado previamente, el vino blanco y  $\frac{1}{2}$  l de agua fría.

Se remueve y, al primer hervor, se espuma el caldo con cuidado dejándolo cocer durante 25 minutos. Se pasa por el chino y se deja reposar. Después en una olla con 4 l de agua se incorporan el perejil, las hierbas aromáticas atadas en un ramillete, las hojas de espinaca, el vinagre, la sal y la pimienta. Al romper el hervor se añaden las langostas y se deja a fuego vivo durante 25 minutos. Mientras tanto se ponen al fuego en una cazuela otros 50 g de mantequilla, cuando está caliente se añaden los champiñones lavados y cortados en daditos, y se remueven hasta que el agua que desprenden se evapora. Entonces se vierte la crema de leche y se deja a fuego suave durante 15 minutos.

Las langostas cocidas se parten por la mitad en sentido longitudinal, se saca la carne y se corta en trozos pequeños. Las patas se separan cuidadosamente del caparazón y se machacan aparte.

En una cacerola pequeña se calienta el resto de la mantequilla, se añaden las patas de las langostas y, cuando están bien calientes, se vierte el coñac y se flambea. Seguidamente se echa la harina y se deja cocer 2 minutos, siempre removiendo y sin dejar que la salsa tome color. Por último se baña con el caldo de pescado, se salpimenta y, sin dejar de remover, se mantiene la cocción durante 2 minutos aproximadamente. Luego se pasa la salsa por el chino y se retira. A continuación se incorporan en una cacerola los dados de langosta, los champiñones con la crema de leche, las trufas, la escalonia picada fina y la salsa, y se deja a fuego suave durante 2 minutos hasta que espese. Llegado a este punto se rellenan los caparazones, se espolvorean con el queso gruyere rallado y se ponen a gratinar en el horno previamente calentado.

Se sirven bien calientes.

Admito que esta receta inspira cierto respeto por su larga elaboración y sus ostentosos ingredientes. Es un plato realmente digno de un cardenal, ideal para ser servido en ocasiones muy especiales en las que su alto coste no sea un impedimento.



# REMA

## DEL HERMANO ALVISE

Receta del convento de los maristas  
en Piamonte (Italia)

### INGREDIENTES (para 6 personas)

- 150 g de zanahoria*
- 2 cebollas*
- 1 escalonia*
- 30 g de mantequilla*
- 2 cucharadas de caldo*
- 1 hoja de laurel*
- 1 1/2 l de agua*
- 2 cubitos de caldo*
- 150 g de arroz*
- 1 vaso de nata líquida*
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado*

### PREPARACIÓN

Se limpian bien las verduras, luego se cortan en rodajas finas las zanahorias y se pican muy bien las cebollas y la escalonia. Se ponen las verduras en una olla al fuego con las cucharadas de caldo, la mantequilla y la hoja de laurel. Después se vierte el 1 1/2 l de agua caliente y se añaden los cubitos de caldo. Cuando rompe el hervor, se incorpora el arroz y se deja cocer hasta que quede completamente deshecho. Se retira entonces la hoja de laurel y se pasa todo por la batidora para que se convierta en una crema fina. En ese momento se le agregan la nata líquida y el queso parmesano. Se sirve con picatostes de pan tostado o frito.



**D**e sabor muy delicado, esta nutritiva crema es muy adecuada para niños y ancianos. Su creador, el hermano Alvisé, era el cocinero de un convento de maristas situado en la norteña región italiana del Piamonte.

Es muy conocida la destreza de los monjes de esta zona para cultivar las hortalizas y las hierbas aromáticas que luego utilizan con habilidad en la cocina.

Fray Ignacio, un religioso de esta misma región, lo explica así:

*Si se pudiera ver en la barriga de un fraile,  
se encontraría un jardín trasplantado.  
Nabos, escarolas, endibias y espinacas,  
cardos y zanahorias, calabazas y remolachas,  
lechugas, apios y coles en escabeche.*

La fama de los productos de las huertas de esta zona había llegado hasta el rey Humberto de Saboya, gran aficionado a la ensaladita de las 24 horas, refinado plato preparado en el famoso convento Del Monte dei Capuccini, situado en las colinas piamontesas. Esta deliciosa ensaladita estaba elaborada con pétalos de flores comestibles y de brillantes colores mezclados con tiernas hojitas verdes, esparcidos sobre abundantes láminas de perfumadas trufas blancas. Se aliñaba con una salsa hecha de yemas de huevos duros, mostaza, pasta de anchoas, aceite de oliva virgen, vinagre y una pizca de sal. Evidentemente, un plato tan especial sólo podía ser preparado con materias primas frescas y genuinas, cultivadas con esmero en las huertas de estos conventos.





# SOPA CAPUCHINA DE EMILIA-ROMAÑA

Recetario tradicional italiano

**INGREDIENTES** (para 6 personas)

*350 g de miga de pan seco*

*1 cebolla*

*40 g de mantequilla*

*1/2 col*

*1/4 l de leche*

*200 g de queso fresco*

*Caldo de carne o vegetal*

*Pimienta molida*

## **PREPARACIÓN**

En una cazuela de barro poner la mantequilla a calentar a fuego suave, después incorporar la cebolla cortada fina y dejar cocer lentamente hasta que esté en su punto. A continuación añadir la col lavada y cortada fina y dejar cocer un rato más. A media cocción incorporar la miga de pan, que previamente se habrá remojado en leche. Cubrir con la cantidad de caldo suficiente para preparar una sopa espesa y mantener a fuego suave hasta que quede una crema muy fina.

Por último agregar los daditos de queso fresco y espolvorear con abundante pimienta molida.



**E**n el norte de Italia, en la región de Emilia-Romaña, los monjes capuchinos saborean esta deliciosa sopa durante los fríos meses del invierno, cuando las coles son tiernas y abundan en los mercados.

La Orden de los Capuchinos fue fundada por el franciscano Matteo de Bascio en 1520 con el objetivo de recuperar la observancia de las primitivas reglas franciscanas: vida eremítica, pobreza total y libertad para predicar. En el año 1528 fue autorizada por Clemente VII. Hasta 1619 la orden estuvo sujeta a los franciscanos conventuales.

Se definía al capuchino como «religioso que lleva capucha, además de reconocerse por usar sandalias y un hábito que se ciñe con unos cordones blancos».

Se remonta a 1578 la fundación en Sarrià (Barcelona) del primer convento capuchino español. Después pasaron a Valencia, Aragón y Castilla.

Fue también en Barcelona donde la venerable Ángela Margarita Serafina fundó el primer convento de hermanas capuchinas, en el año 1602.





# TORTILLA CAPUCHINA

Receta italiana que proviene de la Orden  
de los Capuchinos

**INGREDIENTES** (para 4 personas)

*400 g de patatas*

*200 g de cebollas*

*100 g de miga de pan*

*1 manojo de espárragos*

*7 huevos*

*Aceite de oliva*

*Perejil picado*

*Sal*

## PREPARACIÓN

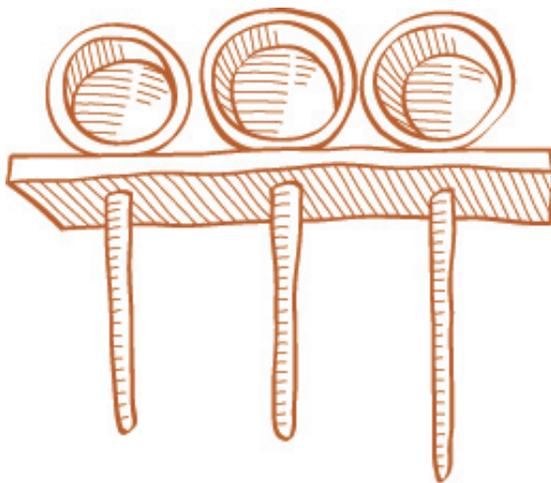
Se cortan en rodajas las patatas y las cebollas, luego se fríen en una sartén con el aceite de oliva bien caliente; cuando adquieren color se añaden la miga de pan y las puntas de los espárragos, y se rehogan. Mientras tanto se batan los huevos, se agregan el perejil y la sal, y se vierten en la sartén. Se remueve hasta que comience a cuajar; después se le da la vuelta con un plato para que se dore la otra cara.



**E**xiste una variante particularmente sabrosa de esta tortilla en que se sustituyen las puntas de espárragos por setas de la estación. También pueden reemplazarse por espinacas, calabacines, judías verdes, etcétera.

Éste es un claro ejemplo de plato económico, típico de la Orden de los Capuchinos, que con su imaginación y buen hacer son capaces de transformarlo en un delicioso manjar.

La influencia de las estaciones, la parsimonia y las etapas del año litúrgico otorgan a la cocina de los frailes su secular particularidad.



# BACALAO

## A LA CAPUCHINA

Receta de la orden capuchina del Véneto (Italia)

### INGREDIENTES (para 4 personas)

*800 g de bacalao desalado*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*30 g de mantequilla*

*Unas cucharadas de harina*

*1/2 cebolla*

*1 cucharada de piñones*

*1 cucharada de uvas pasas*

*Anchoas*

*2 hojas de laurel*

*Una pizca de canela*

*Una pizca de nuez moscada*

*Una pizca de azúcar*

*Caldo de pescado (el suficiente para cubrir el bacalao)*

*Unas cucharadas de pan rallado*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

Después de quitarle las espinas, se corta en trozos el bacalao, se reboza con harina y se retira. En una cazuela de barro se fríe en el aceite y la mantequilla, a fuego suave, la cebolla cortada fina y se incorpora el bacalao girándolo para que se guise por ambas caras. Se añaden sal y pimienta, las anchoas cortadas en trocitos, los piñones, la uva pasa previamente dejada en remojo y escurrida, las 2 hojas de laurel, la canela, la

nuez moscada y el azúcar. Se remueve bien, se cubre con el caldo de pescado y, tras espolvorear con el pan rallado, se tapa la cazuela con papel de aluminio. Se mantiene a fuego suave hasta que el caldo se haya consumido. Después se retira el papel de plata y se pone en el horno bien caliente hasta que se dore la superficie y el caldo de la cocción quede espeso. Este plato puede servirse con la famosa *polenta* italiana como guarnición.



**E**n las mesas de los monasterios del norte de Italia, en la región conocida como las Tres Venecias (Friuli-Venezia-Giulia), está siempre presente la *polenta* (sémola de maíz), sobre todo en la fría estación invernal. También se utiliza para preparar calóricas gachas, cocidas con verduras, setas, a las que al final se añaden huevos duros.

El original acompañamiento de este plato de bacalao, creado en las cocinas de los conventos capuchinos, se prepara haciendo hervir en agua con sal una cantidad justa de sémola de maíz. Después de una larga cocción sin dejar de remover, se transforma en una compacta masa de color dorado. Luego se estira encima de una tabla de madera ancha hasta que tenga un par de centímetros de espesor, se cubre con un paño de cocina húmedo para que no se forme una corteza dura y se deja reposar un rato antes de servirla. Este alimento energético es un buen sustituto del pan o del arroz.

El bacalao y la pelota forman un conjunto extraordinariamente nutritivo y de bajo presupuesto, acorde con el espíritu franciscano de esta orden.





# ESCUDELLA DE ÁNGEL

Receta de la tradición culinaria española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*200 g de harina de arroz*

*1/2 l de leche*

*50 g de azúcar*

*2 huevos*

*2 yemas*

*1 cucharadita de canela en polvo*

*1/4 l de caldo de carne sin grasa*

## PREPARACIÓN

En una olla se echa la harina de arroz, se vierte encima la leche y se remueve con una cuchara de madera para que no se formen grumos. Después se pone la olla al fuego y, cuando comienza a espesarse, se añaden poco a poco las 2 yemas y los 2 huevos enteros, sin dejar de revolver. A continuación se incorporan la canela, el caldo y el azúcar, y se sigue removiendo todo hasta que quede bien cocido, denso y sin sabor a harina. Antes de servir se espolvorea con un poco de azúcar mezclado con la canela en polvo.

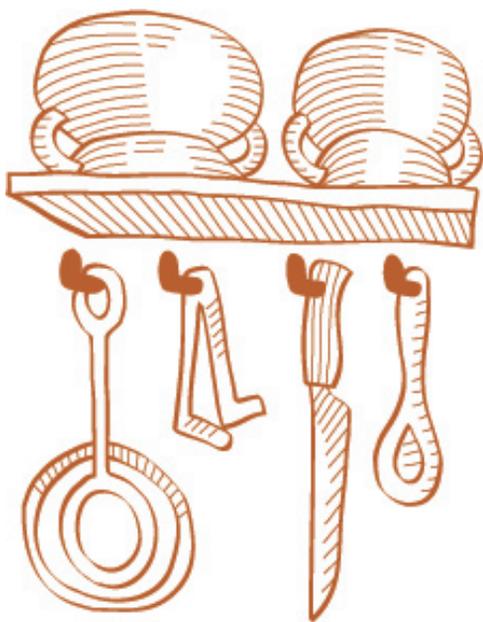


La palabra catalana *escudella* y la castellana *escudilla*, que designan un tazón semiesférico, derivan de la latina *scutella*. En el pasado los monjes comían en escudillas, de ahí el nombre de esta curiosa receta encontrada en un libro

de cocina dedicado a san Diego de Alcalá y escrito por Altimiras, un piadoso cocinero que nos hace esta recomendación: «Antes de poner al fuego la olla, póngase el cuerpo a tierra y el espíritu en Dios.»

Este plato dedicado a los ángeles destaca por su curioso sabor dulce, poco habitual en las sopas actuales, pero que responde a los gustos del Medievo y el Renacimiento. El actual conocimiento de diversas culturas culinarias ha modificado la rigidez de las costumbres en las cocinas, cosa muy positiva, ya que nos permite experimentar nuevos y antiguos sabores.

Aún hoy esta dulce y aromática sopa tiene el mérito de ser un alimento energético y caliente, consuelo de los frailes que pasan los largos y fríos inviernos entre los muros de los conventos.



# LENTEJAS MONÁSTICAS

Recetario conventual español

**INGREDIENTES** (para 4 personas)

*400 g de lentejas*

*100 g de cebolletas*

*100 g de zanahorias*

*1 vaso de vino blanco*

*1/2 tacita de aceite*

*1 manojo de hierbas aromáticas*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Cocer las lentejas en agua y sal. Mientras tanto, estofar en el aceite y el vino las cebolletas y las zanahorias cortadas en rodajas y añadirles el ramillete de hierbas.

Una vez que las verduras estén en su punto, incorporarlas a las lentejas y dejar que terminen de guisarse juntas, muy lentamente. Rectificar de sal y agregar pimienta al gusto antes de servir.

Añadir al guiso una ramita de hierbas aromáticas hace que las lentejas sean más digestivas, además de enriquecer su sabor.

Las hierbas aromáticas pueden incorporarse de dos maneras: bien añadiendo una simple ramita de la que se haya escogido o atando con un hilo dos o tres ramilletes de varias plantas para dar un sabor más intenso. Las más indicadas para esta clase de guiso son el orégano, el tomillo, el laurel y la mejorana.



A pesar de que esta receta figura en un libro de cocina española que no menciona su origen, es indudable que procede de la cocina de algún convento, no sólo por su nombre, sino también por ser simple, sustanciosa y de bajo presupuesto.

Es un plato que, por su larga preparación, sólo necesita de la proverbial paciencia y tranquilidad de las monjas, así como de la especial serenidad que emana de sus miradas, fruto de un estilo de vida austero dedicado al trabajo manual y la oración.





# PERDIZ DEL CAPELLÁN

Receta tradicional de la isla de Mallorca

INGREDIENTES (para 6 personas)

*12 filetes de ternera de 60 g cada una (aprox.)*

*12 lonchas de jamón*

*12 rodajas de sobrasada*

*Harina para rebozar*

*Manteca de cerdo o aceite de oliva*

*1 vaso de agua*

*1 vaso de vino blanco*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Encima de los filetes, que deben ser de forma alargada y delgados, se coloca una loncha de jamón y otra de sobrasada. Luego se enrollan y se atan con un hilo. Se rebozan en harina, se fríen en la manteca de cerdo o el aceite y se escurre la grasa sobrante. Después se vierten el agua y el vino, y se deja reducir la salsa a fuego suave.

Cuando están bien cocidos, se les quita el hilo y se sirven.



**E**sta singular receta, que llama «perdiz» a una carne rellena, probablemente por su forma final de rollitos, es de origen español. La sobrasada utilizada en el relleno señala a Mallorca como su lugar de procedencia.

Seguramente las perdices eran un exquisito y refinado plato que se permitían como lujo, de tanto en tanto, los capellanes, sobre todo cuando algún feligrés iba a cazar y les regalaba las aves que le sobraban y, de paso, se aseguraba un trato privilegiado.

Este plato es una mentirijilla inocente, puesto que no lleva perdices a pesar de su nombre. Tal vez lo creó algún cocinero o cocinera con sentido del humor que quiso gastar una broma inocente a un capellán glotón.





## A LA MANERA DE LOS FRAILES

Recetario conventual italiano

INGREDIENTES (para 4 personas)

*750 g de sardinas*

*1 cebolla*

*1 rama de apio*

*1 zanahoria pequeña*

*1 diente de ajo*

*Aceite de oliva*

*1/2 vaso de vino blanco seco*

*400 g de tomates triturados*

*Sal y pimienta*

*1 cucharadita de semillas de hinojo machacadas*

*2 cucharadas soperas de queso de oveja seco rallado*

*2 cucharadas soperas de pan rallado grueso*

### PREPARACIÓN

Primero se limpian y lavan las sardinas, se les quitan las cabezas, se las deja escurrir bien y se reservan.

Se trocean finamente la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo, que se sofríen a fuego bajo en una cazuela de barro con 2 cucharadas de aceite bien caliente. Luego se vierte el vino blanco y, cuando se evapora, se incorporan los tomates triturados, removiendo. Se rectifica de sal y pimienta al gusto y se dejan cocer a fuego suave unos 30 minutos hasta que la salsa se haya espesado. A continuación se le incorporan el pan rallado, el queso y los hinojos machacados, y se retira.

Se colocan las sardinas alineadas en una fuente de horno, se añade una pizca de sal y de pimienta y se cubre con el sofrito. Se rocía con un poco de aceite de oliva y se pone en el horno caliente durante 40 minutos. Se sirve cuando la superficie esté gratinada.



**E**ste sabroso y económico plato se creó en la cocina de un convento del centro de Italia, en la región de Las Marcas, bañada por el mar Adriático. De ahí es también la mayor parte del pescado que se come en esta zona, incluidas las sardinas y los boquerones, humildes productos del mar muy apreciados en la mesa de los conventos y preparados de mil formas diferentes; desde los simples boquerones fritos en aceite, después de pasarlos por harina, hasta las sardinas colocadas encima de pizzas o cocidas al horno.

Ésta es una de las recetas más elaboradas, con ingredientes que dan aroma y sabor a un pescado muy sabroso por sí mismo. Un perfecto acompañamiento para estas sardinas son las patatas hechas al vapor, cortadas en el último momento y aliñadas con el fondo de la salsita de tomate.





## COCIDO DEL PRIOR

Receta de la tradición culinaria italiana

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 cebolla*

*3 dientes de ajo*

*4 cucharadas de aceite de oliva*

*1 puerro*

*1 zanahoria*

*1 rama de apio*

*1/2 col blanca*

*1/2 col negra*

*La pulpa de 1 tomate rallado*

*600 g de judías*

*1 hueso de jamón*

*4 rodajas de pan tostado*

*Queso curado de cabra*

*Romero*

*Tomillo*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

En una cazuela de barro se sofríen la cebolla y 1 diente de ajo en 2 cucharadas de aceite; se añaden todas las verduras y el hueso de jamón, se cubre con agua, se sala y se deja a fuego suave hasta que esté bien cocido. Se retira del fogón, se saca el hueso de jamón y se aplasta la mitad de las verduras para que el caldo quede espeso.

Mientras tanto, en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva se prepara un sofrito con 2 dientes de ajo, 1 ramita de romero y un pellizco de tomillo, y se incorpora al caldo.

Se sirve poniendo primero el pan tostado en el fondo del plato sopero, con una cucharada de queso de cabra encima. Conviene dejar reposar la sopa unos minutos antes de llevarla a la mesa.

Se recomienda cocer esta sabrosa sopa a fuego suave, para que todos los ingredientes desprendan sus intensos sabores y quede en su punto.



**L**a apariencia de este plato es la de un típico cocido español: un sofrito de cebolla y ajo en aceite de oliva, hueso de jamón, verduras, legumbres y el omnipresente tomate.

Pero lo aparente no es siempre lo real, pues su nombre original es *ribollita del priore*, y es una variante de una típica sopa italiana de la Toscana dedicada al prior de un convento de esta soleada región.

En el pasado el prior obedecía las órdenes del superior del convento o del segundo prelado después del abad. Los conventos dominicos, carmelitas, agustinos y cartujos se denominaban antiguamente prioratos.

En la actualidad este nombre se aplica a todas las comunidades de religiosos que no son abadías y están dirigidas por un prior.





# BACALAO FRESCO AL GUSTO DEL PRIOR

Recetario tradicional francés

INGREDIENTES (para 6 personas)

- 1 1/2 kg de bacalao fresco*
- 2 dl de vino blanco*
- 125 g de mantequilla*
- 300 g de patata holandesa*
- 1/2 zanahoria*
- 1/2 cebolla*
- Tomillo*
- Laurel*
- 1 ramito de perejil*
- Pan rallado*
- 1 limón*
- Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Se limpia bien el pescado, separando la parte central para obtener un trozo de 1 kg, se le practican varios cortes en ambos lados, se lava y se seca bien. Después se pone el bacalao en una cazuela de barro con la zanahoria y la cebolla picadas, el tomillo, el perejil, la sal y la pimienta, y se vierte encima el vino blanco. Se deja un par de horas en adobo.

Transcurrido este tiempo se unta una fuente de horno con mantequilla y se pone el pescado. Se baña con el adobo previamente pasado por un colador y se le colocan encima trocitos de mantequilla. Se cuece en el horno a temperatura moderada durante 25 minutos.

Mientras tanto, se pelan las patatas y se cortan en forma de bolitas. Se hierven y se introducen un ratito en el horno para que se sequen un poco. Transcurrido el tiempo de cocción del pescado, se retira del horno, se espolvorea con pan rallado y se baña con mantequilla previamente fundida. Se continúa la cocción durante otros 15 minutos. En el momento de servirlo se riega con zumo de limón y perejil picado, y se acompaña con las patatas cubiertas con mantequilla fundida.



**E**n este libro aparecen varias recetas para preparar el bacalao en salazón, y hasta los monjes nos indican cómo desalarlo correctamente. En el pasado era un alimento nutritivo que se utilizaba mucho en las cocinas con menos recursos porque, además, tenía la ventaja de conservarse en las despensas durante largo tiempo.

Sin embargo, aquí tenemos una receta al gusto del prior, evidentemente más refinado, que merecía un bacalao fresco, de sabor más suave.

Esta manera de guisarlo responde a un paladar acostumbrado a la mantequilla, reflexión útil para deducir que Francia es el lugar de origen de esta receta.

Aconsejo probar este delicioso plato. Seguramente les sorprenderá el sabor tan suave que adquiere este apetitoso pescado con el adobo de vino blanco, hierbas y hortalizas, todo bañado con abundante mantequilla.





# ABELLOS DE ÁNGEL

**Antigua receta española**

**INGREDIENTES** (según la cantidad que se desee envasar)

***1 calabaza (para cabellos de ángel, del año anterior)***

***Azúcar (la misma cantidad que la calabaza  
pelada y hervida)***

***Agua***

***Limón***

***Vainilla***

## **PREPARACIÓN**

Cortar la calabaza en trozos largos, pelar y quitar las semillas. Lavarlo bien y ponerlos a hervir hasta que estén bien tiernos; momento en que se retiran de la olla y se introducen en un recipiente con abundante agua fría, se trabaja con las manos dentro del agua la calabaza hasta que se formen hilos o «cabellos».

Apretarlos bien hasta que la pulpa forme una especie de hebras de cabello, colocarlos en un recipiente con agua fría y con las manos darles forma de pequeñas bolas que luego se colocarán en una bandeja.

Pesar toda la pasta de cabello bien escurrida y poner igual cantidad de azúcar, que se medirá con un vaso. Poner a calentar en una olla tantos vasos de agua como de azúcar hayamos añadido y elaborar un almíbar al que se incorporará la pasta de cabello. Agregar limón y vainilla al gusto, y dejar evaporar todo el caldo.

Una vez enfriados los cabellos, se introducen en botes de vidrio, se cierran bien y se guardan en un sitio fresco.



**D**urante siglos los cabellos dorados han sido siempre el símbolo de la belleza trascendental. La mitología griega refleja este pensamiento con una hermosa historia. Se dice que Poseidón, dios del mar, otorgó a Terelao una preciosa cabellera rubia, con la cual le concedió también la inmortalidad. Años después Cometo, la hija de Terelao, se enamoró del guerrero Anfitríon, quien combatía contra su padre. Presa de delirio de amor, la joven arrancó los cabellos de su progenitor, y así Anfitríon pudo acabar con la vida de su enemigo.

Las cabelleras rubias suelen ser símbolo de fuerza y energía. En una leyenda griega se afirma que tres cabellos dorados brindan la inmortalidad a quien los posea, salvo que su madre se los quite, con lo que le provocará la muerte.

En diversas culturas se considera que el cabello color oro desprende luz y energía, y por tanto es símbolo de divinidad.

Los ángeles, por ejemplo, son seres de luz, espíritus puros, representados por jóvenes imberbes, de belleza serena y equilibrada; seres radiantes, etéreos, de grandes alas y doradas melenas.

Esta receta angélica comparte con tan hermosas criaturas dos atributos importantes: el color de los cabellos y la extrema dulzura.



# B

## OCADOS DE ÁNGEL

Recetario de la tradición culinaria  
de los conventos españoles

INGREDIENTES (para 60 unidades aprox.)

*1/2 kg de pasta de mazapán*

*4 yemas de huevos*

*120 obleas*

*1 huevo*

*Azúcar*

### PREPARACIÓN

Se colocan las obleas en una fuente de horno y se reservan.

Con el mazapán se prepara una tortita, se ponen las yemas ligeramente batidas en el centro, se amasa y se enrolla en forma de cilindro.

Luego se pasa el cilindro primero por el huevo batido y después por el azúcar. Se corta en pequeñas rodajas que se colocan encima de las obleas y se introduce en el horno caliente un par de minutos hasta que se dore.

Una vez retirado del horno, se deja enfriar antes de desmoldar.



**E**spíritus celestiales, los ángeles son considerados los mediadores entre Dios y los hombres. En algunas ocasiones se manifiestan bajo formas humanas, vestidos con un blanco velo que transparenta su índole trascendental.

En el año 1215 el Concilio de Letrán fijó su naturaleza determinando que «Estos Seres celestiales, creados sin mancha alguna, no tienen cuerpo material» y estableció que los ángeles buenos, tras su lucha victoriosa contra los ángeles malos, fueran confirmados en la gracia de Dios y clasificados en

jerarquías. También reconocieron a los ángeles de la guarda como seres divinos auxiliares de la providencia.

Su principal misión ha sido siempre la de glorificar y honrar a la Virgen y al Señor al tiempo que entonan cantos celestiales y loas. ¿Quién puede imaginar una Navidad sin sus doradas alas revoloteando alrededor del belén o sin su presencia en las postales?

Genios o duendecillos de la antigüedad, entrañables mensajeros puros e inocentes, inspiran sentimientos de cariño en los profanos y verdadera devoción en los creyentes.





# MA ATÓ DE MONJA

Recetario tradicional catalán

INGREDIENTES (para 8 personas)

*1 l de leche*

*10 yemas de huevos*

*250 g de azúcar*

*100 g de almidón de cocina*

*1 rama de canela*

## PREPARACIÓN

Poner la leche al fuego con la canela, las yemas de huevos batidas y el almidón desleído previamente en una tacita de leche fría. Remover continuamente y con suavidad y dejar hervir alrededor de 3 minutos. A continuación retirar la canela, echar la mezcla en pequeños moldes y esperar hasta que se enfríen. Servir en un plato de postre una vez extraídos del molde y adornados con nata o miel.



Existen muchas versiones de este postre y todas son muy parecidas; sólo varían un poco las cantidades de los ingredientes y la elaboración, pero el resultado es prácticamente el mismo.

Por ejemplo, en un antiguo libro de gastronomía titulado *Carmencita la buena cocinera*,<sup>1</sup> he encontrado dos recetas de requesón: el de monja y otro de Pedralbes. Aunque son parecidas, en esta última varía la cantidad de azúcar, no precisada, y el número de yemas de huevos, que son sólo 8 por cada litro de leche.

1. *Carmencita la buena cocinera*, Eladia M., viuda de Carpinell, edición mejorada y aumentada por Carmen J. Carpinell. Edit. E. Subirana, Barcelona.

Quienes idearon este tradicional postre catalán fueron las hermanas clarisas, del monasterio de Pedralbes, situado en la parte alta de Barcelona.

Son típicos de Cataluña los *matós* (requesones) elaborados en moldes de barro esmaltado que se desmontan una vez que ha cuajado y enfriado su contenido. Después se adornan con nata y una guinda en la cúspide.

El requesón de monja del libro mencionado presenta una diferencia importante, puesto que incorpora a sus ingredientes leche de almendras casera. Se prepara machacando 100 g de almendras que se diluyen en 1/2 l de agua. Luego se agrega esta mezcla a la leche de vaca o cabra en igual cantidad. Se elabora el requesón como se indica en la receta, pero sin añadir yemas de huevo. Su sabor es muy peculiar y no recuerda en nada a los tradicionales.

Ante la visión de estas golosas delicias es difícil aplicar las austeras recomendaciones de san Agustín dirigidas a las monjas. «Como verdaderas esposas de Jesús, deben sentarse a la mesa con moderación y modestia. Es necesario para ellas abstenerse de tomar comidas que aumenten la gula, puesto que dañan su santidad.»



# B

## ERLINGOZZI

### DE FRAY LORENZO

Receta conventual de Toscana (Italia)

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*400 g de harina*

*400 g de azúcar*

*8 g de anises*

*1 sobre de levadura*

*4 yemas de huevo*

*1 huevo*

#### PREPARACIÓN

En la mesa de la cocina, se pone la harina y se colocan en el centro el azúcar, la levadura y los anises (previamente remojados en agua fría durante unos minutos).

Aparte se baten bien las 4 yemas y el huevo entero, y se añaden a la masa. Se trabaja un poco, hasta que la masa quede fina y elástica. Se moldean con ella unas bolitas del tamaño de una manzana pequeña y se aplastan hasta formar discos de 1,50 cm de espesor, que se colocan sobre papel vegetal, dejando 2 cm de distancia. Antes de hornearlos, se practicará un agujero de unos 10 cm de diámetro en el centro de cada disco. Hornearlos durante unos 20 minutos a una temperatura de 190°.



De ingredientes simples y fácil elaboración, estos *berlingozzi* o bollos se preparan en los conventos de Toscana (Italia) y llaman la atención por su forma circular. Este detalle puede parecer carente de interés a los ojos de un profano, pero dentro de un convento, lugar sagrado, el círculo es la forma que simboliza a Dios, elemento de perfección, sin principio ni fin.

No por casualidad algunas órdenes llevan un corte de pelo llamado «tonsura clerical», que rasura la parte posterior de la cabeza, dejando sólo una corona de cabello alrededor. La tonsura encarna la unión de estos hombres con Dios. Es asimismo un acto de humildad que representa el desprendimiento de todas las preocupaciones temporales, para poder así oír continuamente la palabra del Señor.

También la cabeza de los santos aparece coronada por una aureola, que simboliza un elevado grado de perfección espiritual.

Probablemente fue la tonsura de un fraile llamado Lorenzo, de un monasterio cerca de Lamporecchio, un bonito pueblo situado en las laderas occidentales de Albano, en la Toscana, la que inspiró estos dulces de sabor delicado y aspecto rústico, muy valorados en esta región.





# LETTO DE ABAD

Recetario tradicional italiano

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*5 claras de huevos*

*200 g de azúcar*

*200 g de almendras tostadas y trituradas*

*100 g de harina*

*Ralladura de la piel de 1 limón*

*Canela*

## PREPARACIÓN

Poner las claras con el azúcar al baño María batiéndolas hasta que queden muy espumosas. Después añadir las almendras y retirar del fuego.

Seguidamente incorporar la harina, la ralladura de limón y la canela, y batir bien.

Dejar reposar la masa durante una hora y colocarla en una placa untada con mantequilla; espolvorear con azúcar y mantenerla en el horno hasta que esté cocida.



La figura del abad resulta un poco distante actualmente. En realidad es el superior de un monasterio o una abadía y en muchas ocasiones también su fundador.

En el siglo XVII gozaba de cierto beneficio de la Iglesia y, cuando había recibido las órdenes menores o la simple tonsura, le estaba permitido llevar la indumentaria clerical. Ésta era muy peculiar, popularmente conocida como «a la romana»; consistía en un cuello clerical, casaca y capa corta, lo que les

había hecho ganar la fama, a veces merecida, de clérigos cortesanos y un poco frívolos. Debido a esto en Italia se solía calificar antiguamente de *abattino* a alguien que se deshacía en zalamerías y no llegaba nunca a nada serio.

Este bizcocho de almendra, ligero y perfumado con canela y limón, guarda un gran parecido con el pecho de los galantes clérigos de los madrigales, igualmente «ligeros» y perfumados.





## CAJITAS DEL SANTO PADRE

Receta de la tradición culinaria catalana

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 huevos*

*150 g de azúcar*

*40 g de harina blanca*

*100 g de maizena*

*Vainilla en polvo*

### PREPARACIÓN

En un recipiente se casca el huevo entero y se añaden 5 yemas y 100 g de azúcar. Se bate todo muy bien hasta que quede esponjoso. En otro bol se baten las 5 claras a punto de nieve y se le incorporan los 50 g de azúcar restante y se continúa batiendo hasta que quede bien espumoso.

Después se unen las claras y las yemas mezclando muy suavemente y se agregan la harina, la maizena y la vainilla en polvo, muy poco a poco y siempre removiendo con suavidad.

Mientras tanto se unta de mantequilla un molde rectangular y se espolvorea con harina, luego se echa la pasta y se introduce en el horno caliente durante unos 30/35 minutos. Una vez cocido el bizcocho, se deja enfriar y se corta en cuadraditos de 5 cm de lado.

Para que la presentación sea más bonita, se deben quemar un poquito por encima. Para ello basta con introducirlos, ya cortados y dispuestos en una bandeja, en el horno con la gratinadora puesta al máximo. Se dejan tostar unos instantes y se extraen tan pronto como adquieren un color dorado. Esta operación se hace muy bien en un horno de leña. Se introducen unos instantes los bizcochitos hasta que se encienden por arriba y se sacan rápidamente.



**E**stos bizcochitos de vainilla, llamados en catalán *borregos del Sant Pare*, son una receta catalana y se supone que se denominan así por el aspecto que adquieren al final de su elaboración, además de por ser tan tiernos y dulces.

Como es sabido, el primer Papa fue san Pedro, a quien se le dedicaron tres festividades: la de la Cátedra, que conmemora la aceptación del Santo Padre de ejercer el pontificado en la Iglesia de Antioquía (Turquía), lo que hizo durante siete años, la de San Pedro *in vincula* (entre cadenas), en recuerdo de los padecimientos que sufrió al intentar vencer la resistencia de los infieles, y la tercera, que conmemora su pasión y muerte.

El 22 de febrero, día que se celebra la fiesta de la Cátedra, llamada también del Banquete de San Pedro, fue instituida por los Santos Padres de la Iglesia para intentar desarraigar la antigua costumbre pagana de llevar comida a los muertos por esas fechas, práctica que resultaba difícil de abandonar hasta por los cristianos convertidos.

Estas dulces ovejitas se pueden tomar de postre o como merienda acompañadas de una bebida caliente y estimulante como el grog del Papa (*véase pág.179*)



# EROG DEL PAPA

Receta conventual española

INGREDIENTES (según el número de comensales)

*Té*

*Limón*

*Jerez seco*

## PREPARACIÓN

En una taza de té, verter hasta la mitad el té caliente. Añadirle una rodaja delgada de limón y acabar de llenar la taza con el jerez seco. Esta bebida debe tomarse siempre muy caliente.



El diccionario define la palabra «Papa» como cabeza de la Iglesia católica, obispo de Roma, cabeza del Colegio Apostólico, máxima autoridad judicial de la Iglesia con supremo poder legislativo y con derecho a fiscalización; reservado por gracia de Dios del error en materia de fe e infalible sobre todas las verdades reveladas por el Señor. Quien puede ser definido así seguramente necesita de una gran fuerza física y espiritual para cumplir con sus múltiples obligaciones y responsabilidades.

Esta bebida caliente, fuerte y tónico, está dedicada al Papa como hombre, singular pero finalmente terrenal. Por eso esta combinación de té, limón y jerez seco resulta particularmente apropiada para estimular el cuerpo y soportar las agotadoras jornadas.

En invierno esta portentosa bebida ayuda a entrar en calor rápidamente y devuelve enseguida la energía perdida después de un día difícil.

Esta receta, dedicada al Papa, se prepara con el mismo noble vino de Jerez que Miguel de Cervantes llama generoso, ya que «no hay néctar que lo iguale».



# FRESONES

## A LA CARDENAL

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*700 g de fresones*

*250 g de frambuesas*

*50 g de almendras laminadas*

*4 cucharadas de azúcar lustre*

*1/2 limón*

### PREPARACIÓN

Enjuagar por separado las frambuesas y los fresones con agua fría del grifo, sin dejar que se remojen demasiado, y quitarles los pedúnculos.

Con un tenedor reducir las frambuesas a un puré, verter el zumo del limón y el azúcar, y mezclar bien.

Poner los fresones en una copa de cristal y colocar encima el puré de frambuesa, espolvorear con las almendras laminadas y servir de inmediato.





# ROSELLAS CARDENAL

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*250 g de grosellas rojas*

*250 g de grosellas blancas*

*150 g de frambuesas*

*150 g de azúcar*

*1 limón*

## PREPARACIÓN

Lavar, secar y desgranar tanto las grosellas negras como las blancas. Dejar en un cuenco.

A continuación lavar las frambuesas, secarlas y aplastarlas hasta extraerles el jugo, con que se bañarán las grosellas que hemos reservado en el cuenco. Añadir luego el zumo de limón, el azúcar y mantener en la nevera un par de horas antes de servir, ya que este postre se toma bien frío.



**H**e puesto juntos estos postres cardenalicios porque ambos consiguen un espléndido color púrpura gracias a los deliciosos fresones, grosellas y frambuesas.

Yo, que amo el aspecto estético de la comida, reconozco que gozo intensamente admirando, además de degustando, estas frescas delicias.





## AS RECETAS DE LAS SANTAS CELEBRACIONES

Las recurrencias litúrgicas, los rituales, los viernes de abstinencia y el deseo de eliminar el mal a través de la purificación del cuerpo y el alma han tenido una evidente influencia en la alimentación de los pueblos occidentales. Pescados, verduras, sopas, frutos secos y dulces ayudan a pasar la larga noche de vigilia. El banquete de Navidad suele ser suntuoso, a veces ostentoso, y es seguramente el convite familiar más importante del año, para el que no hay que limitar esfuerzos.

Pero algunas de las antiguas recetas tradicionales de estas fiestas son más sencillas y tienen mayor autenticidad. En ellas se percibe el espíritu de la celebración, que no es otro que el de compartir la mesa con numerosos familiares y amigos, y también con los menos afortunados.

La Cuaresma, que al depender de las fases de la luna cada año se celebra en días diferentes, contiene una visión del mundo característica de las comunidades tradicionales que dividían el tiempo según dichas fases. Cuarenta días son una luna y media.

Si contamos según la tradición popular la entrada de la primavera a mediados de enero o principio de febrero, veríamos cómo todas las fechas significativas se suceden cada cuarenta días.

Los catalanes antiguamente representaban a la Cuaresma como una vieja con siete pies, una cesta de productos de la temporada en una mano y un bacalao en salazón en la otra, en alegoría a los alimentos recomendados en estos

días. Simbolizaba también dejar atrás el «viejo» período del invierno y, a través de la purificación, iniciar el nuevo ciclo, rico en frutos y en energía vital. Todo ello para preparar la resurrección de la Pascua, fiesta de banquetes, dulces monas e innumerables huevos, favorecedores de la fecundidad.



# LAS RECETAS DE LAS SANTAS CELEBRACIONES

## Índice

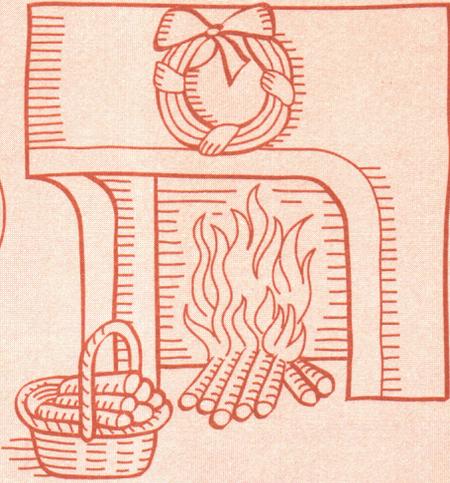
### *Platos celestiales*

- Besugo de Nochebuena 187
- Besugo asado de Nochebuena 189
- Pizza rústica de la vigilia de Navidad 191
- Ensalada navideña 193
- Sopa de almendras de Navidad 195
- Puchero de Navidad 197
- Pelotas de Navidad 199
- Pollo de Navidad 201
- Pavo de Navidad 203
- Sopa de pan del viernes 205
- Sopa de Cuaresma 207
- Espinacas de Cuaresma 209
- Costrada de Cuaresma a la cubana 211
- Potaje de Cuaresma 213
- Caldo de Pascua 215
- Tortilla de Pascua 217
- Cordero pascual 219
- Canelones del día de San Esteban 221
- Tortilla de butifarra del Jueves Santo 225
- Manjar blanco de las grandes vigalias 227
- Espagueti Ferragosto 229
- Brazuelo de cerdo con lentejas 231

### *Postres y dulces divinos*

- Panettone* de Navidad 235
- Pastel de Navidad 237
- Frustingo* de Navidad 239
- Tarta de Navidad 241
- Tortitas finas de Navidad 243
- Tronco de Navidad 245
- Serpiente de Navidad 247
- Monas de Pascua 249
- Panellets* de Todos los Santos 251
- Huesos de santo 253
- Las habas de los muertos 255
- Cerezas en jubileo 257

Las recetas de las  
*F*antas  
Celebraciones



*«Ayunando 36 días,  
ayunamos la décima parte del año,  
y haciéndolo todos los años,  
es como si ofrendáramos a Dios  
el décimo de nuestra vida.»*

*San Gregorio*

# BESUGO DE NOCHEBUENA

Antigua receta española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 besugo mediano*

*1 limón*

*Aceite de oliva*

*3 cebollas*

*1 hoja de laurel*

*Unas ramitas de perejil*

*Azafrán*

*Sal y pimienta*

*12 almendras*

*1 cucharada de piñones*

*6 nueces*

*1 cucharada de miga de pan*

## PREPARACIÓN

Limpiado el besugo, se le hacen unas incisiones en el lomo y en ellas se colocan las rodajitas de limón. Se pone en una besuguera y, tras cubrirlo de agua, se añaden un chorrito de aceite, las cebollas cortadas en 4 trozos, la hoja de laurel, el perejil, la sal y la pimienta. Se deja a fuego medio bien tapado.

Mientras tanto se machacan en un mortero las almendras, los piñones, las nueces, el pan remojado en un poco de leche o agua y el azafrán, se pasa la picada a un bol y se diluye con el caldo del pescado.

Una vez cocido el besugo, se incorpora la picada en la besuguera y se hace girar el pescado para que se embeba por ambas caras. Dejar en el fuego lo suficiente para que espese un poco y servirlo caliente cubierto con la salsita.



**E**l besugo guisado, aderezado con una salsa gustosa y limón, es típico de las cenas de Nochebuena en la mayoría de los pueblos españoles; se cree que esta costumbre viene de la antigua norma de abstinencia, que prohibía comer carne en este día.

De carne blanca y delicado sabor, es muy frecuente encontrar este pescado en el mar Cantábrico. Se reconoce fácilmente por sus grandes y abultados ojos, que le han hecho ganar su nombre, que deriva de la palabra provenzal *besugue*, que significa «bizco». Esta manera de preparar el besugo enriquecido con los frutos secos es particularmente sabrosa y nutritiva.





# BESUGO ASADO DE NOCHEBUENA

Recetario tradicional de cocina española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 besugo mediano*

*2 limones*

*6 cucharadas de pan rallado*

*1 cucharadas de perejil*

*1 hoja de laurel*

*Aceite de oliva*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Después de limpiar, lavar y secar bien el besugo se le se le practican unos cuantos cortes en el lomo, se colocan en ellos rodajitas de limón y se sala. En una besuguera, en cuyo fondo se habrá echado la mitad del pan rallado y el perejil ya picado, se pone el pescado. Rociarlo luego con aceite de oliva. Continuar la preparación añadiendo otra capa de pan rallado y perejil picado encima del pescado y volver a rociarlo con aceite. Dejarlo cocer a horno caliente entre 20 y 30 minutos, según el tamaño, cuidando que se dore bien y quede jugoso.

Una vez retirado del horno, colocarlo en una fuente caliente y rociarlo con zumo del limón antes de servirlo.



Cenar besugo en la vigilia de Navidad es una costumbre relativamente nueva; en ocasiones se reemplaza por rape, que también es muy apreciado en las mesas españolas.

He encontrado una original receta de rape agridulce, que se prepara en esta especial festividad. Consiste en freír primero las rodajas de pescado, después de haberlas pasado por harina. A continuación se pican en un mortero ajo, perejil y chocolate, a los que se añaden una cucharada de aceite y un poco de vinagre.

Poner luego la picada en una olla con poca agua y laurel, y cuando comienza a hervir se incorpora el pescado frito, que se deja un ratito a fuego lento y con la olla tapada. Se sirve bien caliente, bañado por la salsa.

En esta noche de vigilia y de comunión familiar, en Lentería, un pueblo de la provincia de Granada, antiguamente existía la costumbre de guisar una «hoya» o puchero en el que se ponía cuanto las familias encontraban en sus despensas para preparar un sabroso y caliente caldo.

Las familias más pobres que no podían hacer la matanza recibían en esta noche como regalo de los más pudientes el hueso para añadir al caldo.

Asimismo, una costumbre muy arraigada en Cataluña al salir de la *missa del gall* era calentarse delante de las chimeneas encendidas, mientras cerca de las brasas se ponían a tostar rebanadas de pan, que luego se comían mojadas en vino y espolvoreadas con azúcar; tradición que hacía recobrar rápidamente la temperatura perdida en la fría iglesia.





# PIZZA RÚSTICA

## DE LA VIGILIA DE NAVIDAD

Receta tradicional de Campania (Italia)

INGREDIENTES (para 4/6 personas)

*600 g de masa de pan cruda*

*4 escarolas frescas*

*30 g de uvas pasas sin semillas*

*4 anchoas limpias y sin sal*

*100 g de olivas negras*

*100 g de alcaparras*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*30 g de piñones*

### PREPARACIÓN

Comenzar poniendo las uvas pasas en remojo en agua tibia durante 20 minutos, escurrirlas y secarlas con un paño de algodón. Quitar luego la parte más dura de las escarolas, lavarlas repetidamente, secarlas y picarlas. Reservar.

A continuación, en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva se rehogan las anchoas cortadas en trocitos, las alcaparras y las olivas negras. Cuando las anchoas se hayan deshecho, se incorporan las escarolas y se deja cocer un cuarto de hora.

Mientras tanto, untar de aceite un molde de base suelta de 22 cm y poner la mitad de la masa de pan extendiéndola para cubrir el fondo y los lados. Pintar enseguida la superficie con un poco de aceite, bañarla con la salsa y echar encima las uvas pasas y los piñones.

Acto seguido extender la masa restante para preparar una tapa y cubrir con ella la pizza, pellizcando el contorno previamente humedecido para que se

pegue bien. Cocerla en horno fuerte alrededor de 20 minutos.  
Al cabo de este tiempo comprobar que esté bien cocida. Se sirve caliente,  
recién sacada del horno.



**E**n la región italiana de Campania, los campesinos mantienen la tradición de comer esta curiosa pizza en la vigilia de Navidad.

En la actualidad resulta extraño que alguien escoja una pizza para esa fecha, puesto que se la considera un plato demasiado sencillo para presidir una mesa festiva. Sin embargo éste es sólo uno de los numerosos ejemplos que se encuentran en la cocina tradicional de platos aparentemente sencillos que son, en realidad, verdaderas delicias que nos deparan sabores insólitos.





# ENSALADA NAVIDEÑA

Receta monástica del sur de Italia

INGREDIENTES (para 4 personas)

*8 corazones de escarolas*

*4 dientes de ajo*

*2 o 3 pimientos dulces pequeños*

*Aceite de oliva*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Lavar, secar y cortar las hojas de las escarolas. Colocarlas en un cuenco y añadir los dientes de ajo y los pimientos picados, la sal y el aceite de oliva. Para ponerlas a macerar, taparlas de manera que queden prensadas. Mantener el recipiente en la nevera durante 2 días. En el momento de servirla, como entrante o primer plato, distribuir la ensalada macerada en unas tarrinas y llevarla a la mesa bien fresca.



Como indica su nombre, ésta es una sabrosa ensalada navideña, que difícilmente falta en este señalado día en las austeras mesas de los frailes de los monasterios del sur de Italia, sobre todo en las zonas rurales de Campania.

Si quieren probarla, no se olviden de tener los ingredientes en maceración durante 2 días.

La escarola es una verdura que abunda en los fríos meses de invierno. Los italianos son muy aficionados a comerla a lo largo de toda la estación, y tiene una digna presencia en los banquetes navideños. Con sólo presentarla,

bien limpia y aliñada, acompañada de pequeños tomatitos rojos o granitos de granada, realza la belleza de la decoración festiva.

Además de ser un motivo decorativo muy típico, esta hortaliza está presente en otra receta navideña, la escarola de Navidad, que se prepara así:

Coger una bonita escarola, limpiarla, enjuagarla bien y sumergirla unos minutos en agua hirviendo.

Luego freír un diente de ajo en aceite de oliva e incorporar la escarola escurrida y troceada. Añadir 1 cucharada de alcaparras, 1 de piñones y 1 de uvas pasas, previamente remojadas en agua tibia.

Dejar cocer 10 minutos y servir caliente como primer plato de este día de fiesta o siempre que apetezca.





# SOPA DE ALMENDRAS DE NAVIDAD

Receta de origen español

INGREDIENTES (para 4/6 personas)

*500 g de almendras*

*Azúcar*

*1/2 cucharadita de canela*

*Rebanaditas de pan*

*Agua*

## PREPARACIÓN

Machacar bien las almendras peladas en un mortero para extraerles el jugo y añadirles agua poco a poco, hasta que quede una leche espesa. Pasarla por un colador fino exprimiendo bien la parte seca de las almendras que quedan en él y recoger la leche en una cacerola.

Tostar las rebanaditas de pan y humedecerlas con la leche de almendras; espolvorearlas con la canela en polvo y azúcar al gusto.

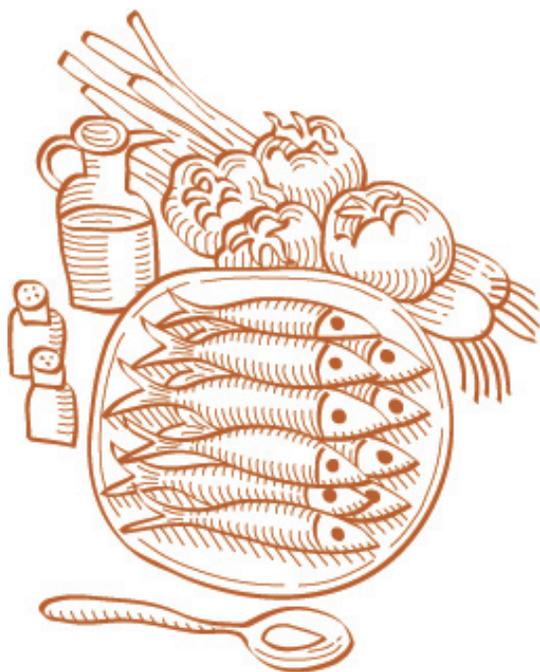
Antes de llevar la sopa a la mesa, ponerla a calentar cuidando que no espese. Una vez en su punto, servirla en platos hondos, con las rebanaditas de pan flotando.

También se puede tomar fría y resulta exquisita previamente helada en una sorbetera.



A pesar de su nombre, esta sopa de almendras de Navidad era el clásico primer plato de las antiguas cenas de Nochebuena en muchas regiones españolas, sobre todo en Andalucía y Castilla. Según la tradición, después se comía besugo al horno, ensaladas y compota de frutas.

Según tengo entendido, en Extremadura no se espera a comerla en la vigilia de Navidad y se prepara en cualquier momento del año con muy pocas variantes respecto a nuestra receta, llamándola simplemente «sopa de almendras». Su destino final es en este caso más conforme a los gustos de hoy día, ya que se utiliza como un óptimo postre o una nutritiva merienda, caliente o fría.



# BUCHERO DE NAVIDAD

Antigua receta española

INGREDIENTES (para 6 personas)

*6 l de agua*

*1/2 gallina*

*1/2 kg de carne de ternera*

*1 trozo de pierna de cordero*

*1 pie de cerdo cortado por la mitad*

*200 g de patatas*

*200 g de boniatos*

*200 g de garbanzos*

*4 troncos de acelgas*

*Sal*

INGREDIENTES para las pelotitas:

*150 g de carne de ternera picada*

*100 g de carne de cerdo picada*

*1 longaniza*

*1 cucharada de piñones*

*2 cucharadas de pan rallado*

*1 trocito de pan*

*Ralladura de 1/2 limón*

*1 huevo*

*Sal*

## PREPARACIÓN

El día anterior, poner los garbanzos en remojo en agua templada con un poco de sal. En una olla con 6 l de agua se hierven la gallina, la ternera, el pie de cerdo y el trozo de pierna de cordero; se retiran la espuma y la grasa con una espumadera y se añaden los garbanzos. Se deja cocer a fuego medio una hora y media. Mientras tanto, preparar las pelotitas poniendo en un cuenco las carnes picadas, la longaniza deshecha, el trozo de pan remojado, el pan rallado, la ralladura del limón, el huevo y los piñones. Mezclar bien y hacer unas albóndigas del tamaño de una mandarina, que se dejarán en un plato.

Transcurrida una hora y media, echar en la olla los boniatos, las patatas, las acelgas limpias y cortadas en trozos grandes y las pelotitas. Dejar hervir todo una media hora más.

Se sirve como primer plato el caldo, y de segundo se disponen en el centro de una fuente las carnes y las pelotitas, rodeadas de los garbanzos y las verduras.



**E**n muchas zonas rurales es posible encontrar variantes del puchero, pero todas parten de la misma base: se trata de guisar, sin demasiadas complicaciones, un único plato con muchos ingredientes. Para que el resultado sea bueno sólo se requiere que la materia prima sea fresca y de buena calidad, fácil de encontrar en las granjas, así como una cocción lenta, que se prolonga durante toda una mañana.

En Cataluña una de sus variantes es la *escudella i carn d'olla*, que también hace acto de presencia en muchas de las comidas navideñas. Las mejores piezas de animales y las más frescas hortalizas son seleccionadas para elaborar el sabroso caldo de este día tan especial, que, filtrado, será la base donde se pondrán a hervir los *galets*, original pasta de gran tamaño que se servirá flotando en el caldo como primer plato. Las carnes, seleccionadas y dispuestas en una bandeja rodeadas de las legumbres y hortalizas, serán el segundo. Por fin llegarán los turrones que, acompañados de vino dulce moscatel, harán las delicias de la sobremesa.

# PELOTAS DE NAVIDAD

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*400 g de pan rallado*

*4 cucharadas de manteca de cerdo*

*6 yemas de huevo*

*1 clara*

*100 g de tocino fresco*

*400 g de azúcar*

*Ralladura de 1/2 limón*

*1 cucharadita de canela en polvo*

*6 tazones de caldo de carne preparado anteriormente*

## PREPARACIÓN

En un bol se ponen el pan rallado, la manteca de cerdo, las 6 yemas de huevo, el tocino picado muy fino, el azúcar, la ralladura de limón y la canela; se traban bien estos ingredientes y, cuando la mezcla tenga un aspecto uniforme, se preparan unas pelotas del tamaño del doble de un huevo y de forma ovalada. Ponerlas en un plato y guardarlas 24 horas en la nevera.

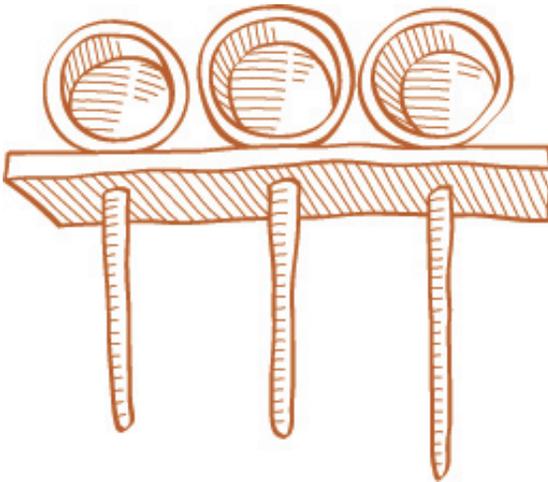
Al día siguiente, en el momento de guisarlas, dejarlas en remojo en la clara de huevo batida durante 1 minuto. Después calentar el caldo de carne ya preparado y echar las pelotas, previamente escurridas de la clara de huevo. Mantenerlas en la olla un buen rato, hasta que estén bien cocidas. Servir el caldo caliente, con una pelota para cada comensal.

También se pueden preparar reemplazando el azúcar por una pizca de sal. Yo, de todas formas, recomiendo probar su auténtico y original sabor dulce.



Mucho podría decirse de este curioso plato, extraído de un antiguo libro de cocina española, que, además de tener el mérito de utilizar grandes cantidades de pan seco, llama la atención por el azúcar que incluye.

En la actualidad a nadie se le ocurriría elaborar unas pelotas para el caldo con similar cantidad de azúcar sin parecer extravagante. Pero si pensamos que antiguamente los gustos no estaban tan esquematizados y que el azúcar se convirtió en un bien accesible y muy apreciado en el siglo XVIII; que además el pueblo español es muy aficionado al dulce y que el cerdo casa maravillosamente bien con este sabor, como saben los expertos de cocina oriental, encontraremos más de un sentido a esta particular receta.



# POLLO DE NAVIDAD

Receta de la tradición culinaria catalana

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 pollo de granja de 1 1/2 kg*

*Manteca de cerdo*

*1 cabeza de ajo*

*1 rama de canela*

*1 hoja de laurel*

*Una pizca de orégano*

*1 vaso de vino rancio*

*12 ciruelas secas*

*200 g de piñones*

*Un poco de caldo de pollo preparado anteriormente*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Limpia el pollo, salarlo por dentro y por fuera, ponerlo en una cazuela de barro y rociarlo con la manteca de cerdo fundida previamente. Después se rellena con el ajo picado fino, la canela, el laurel y el orégano.

Introducirlo en el horno caliente hasta que se dore. A continuación bañarlo con vino rancio, añadir las ciruelas escaldadas y los piñones, y volver a ponerlo al horno hasta que esté bien cocido, rociándolo con un poco de caldo de vez en cuando para evitar que se seque. El tiempo de cocción varía según el peso del pollo. Como referencia se puede considerar que uno de 1 1/2 kg necesita 1 hora de cocción a horno caliente.

Una vez cocido, se sacan la canela y la hoja de laurel del interior, se escurre el jugo de la cocción y se sirve en una bandeja, adornado con las ciruelas y los piñones alrededor.



**H**ablar de esta receta de pollo asado, que se prepara en Navidad, es hablar de Cataluña, donde las zonas rurales conservan muchas tradiciones culinarias, como la de guisar el pollo acompañado de ciruelas y piñones en el *pollastre de pagès* (pollo de granja).

De la misma manera se cocinan los gallos por estas fechas. Son famosas las ferias antes de las fiestas de Navidad, donde en varias poblaciones de Cataluña se pueden comprar unos preciosos gallos vivos. El gallo es el representante del espíritu de la vegetación, como también lo es el cerdo, otro animal cuya carne aprecia el catalán especialmente. Éstos, junto a los piñones, símbolo de la fertilidad, eran dones ofrecidos a Deméter, diosa de la mitología griega que personificaba a la Tierra y concedía la fecundidad para mantener viva la renovación del ciclo de la naturaleza.

Asimismo, los campesinos catalanes, apegados a la tierra y sus ciclos, aman estos alimentos, que consumen sobre todo en las grandes celebraciones, junto a toda la familia, como auspicio de prosperidad.



# PAVO DE NAVIDAD

Recetario tradicional catalán

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

- 1 pavo de unos 3 kg*
- 250 g de ciruelas secas*
- 150 g de pasas*
- 250 g de melocotones secos*
- 50 g de piñones*
- 300 g de carne de cerdo picada*
- 300 g de carne de ternera picada*
- 2 cebollas*
- 2 rebanaditas de pan*
- 1 huevo*
- Aceite de oliva*
- 2 copas de jerez*
- 1 copa de vino blanco o malvasía*
- Canela molida*
- 4 dientes de ajos*
- Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Se ponen en un cuenco las ciruelas secas y deshuesadas, los melocotones secos y las pasas, se bañan con vino de Jerez caliente y se dejan un rato tapadas. Mientras tanto, en una sartén con un poco de aceite se sofríe 1 cebolla picada, luego se incorporan la carne de cerdo y la de ternera, así como los piñones y, cuando todo esté en su punto, se añaden las ciruelas, los melocotones y las pasas. Dejar cocer todo junto un ratito, vertiendo un poco del vino de Jerez en que se han marinado las frutas secas. Al terminar

la cocción incorporar las dos rebanaditas de pan bañadas en leche deshaciéndolas bien, el huevo ligeramente batido, la canela en polvo, la sal, la pimienta, mezclar todo bien y dejar enfriar.

Limpia el pavo por dentro y por fuera, sazonarlo con sal y pimienta molida, y rellenarlo a continuación con la mezcla antes preparada. Coser con una aguja grande los orificios para que el relleno no se salga, untar el pavo de aceite y ponerlo en una fuente de horno. Añadir alrededor una cebolla cortada en trozos grandes y los dientes de ajo, tapar y dejar cocer a horno caliente dos horas y media aproximadamente, pintándolo de vez en cuando con su jugo. Si se le quiere dar un aspecto doradito, 20 minutos antes de sacarlo del horno, pintarlo con agua y sal, y mantenerlo a 250 °C el tiempo que queda para acabar la cocción.



**H**abitualmente los pavos pesan de 3 a 8 kg, pero en vísperas de Navidad, en el tradicional mercado de la Boquería o en el de San José de Barcelona, he visto algunos que por sus medidas descomunales parecían del período paleolítico. Se me ocurrió preguntar cómo conseguían cocinar un pavo tan voluminoso y me contestaron que en los pueblos, adonde muchos de ellos iban destinados, los asaban en los grandes hornos de las panaderías, con lo que resultaban particularmente sabrosos.

Originario de América, fue introducido con éxito en el Viejo Continente en la época de los grandes descubrimientos y conquistas, hasta llegar a convertirse en la comida emblemática de las Navidades. Puede que por su gran tamaño resulte ideal para los banquetes de esos días, que suelen reunir a muchos comensales.

Existen otras muchas fórmulas para preparar el famoso relleno del pavo de Navidad, y a menudo cada familia tiene sus propias variantes. Una de ellas es poner en el relleno, en lugar de las frutas secas, sólo un par de manzanas reinetas cortadas en daditos y saltear todo junto. Es más sencillo, no tan caro, pero igualmente bueno.



# SOPA DE PAN DEL VIERNES

Receta para los viernes de abstinencia

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1 manojo de acelgas*

*3 zanahorias*

*2 cebollas*

*2 tomates*

*1/2 col*

*2 ramas de apio*

*3 patatas*

*250 g de judías verdes*

*Unas rebanadas de pan tostado*

*100 g de queso rallado*

*Aceite de oliva*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

En una olla poner abundante agua a hervir, añadir después todas las verduras cortadas y dejarlas cocer hasta que el caldo quede denso y las verduras casi deshechas. Después se vierte un chorrito de aceite de oliva y se salpimenta.

Finalmente se pone en el fondo de la sopera el pan tostado espolvoreado con el queso rallado y se echa encima la sopa. Se tapa y se deja reposar unos 10 minutos.

Se sirve bien caliente.



**E**n un monasterio cerca de Florencia, de la Orden de la Camáldula, fundada por san Romualdo en el siglo **XI**, la hermana cocinera preparaba esta nutritiva sopa los viernes. Este día es para los cristianos de magro o abstinencia, es decir, que deben privarse total o parcialmente de satisfacer el apetito, a lo que se suma la consabida prohibición de comer carne.

Antiguamente era jornada de penitencia y ayuno severo, para mortificar la gula con la privación de los sabrosos manjares. Se conmemoraba así el viernes de la trágica pasión y muerte de Jesucristo en la cruz. «Era aquel día que llamaban parasceve o preparación, e iba ya a entrar el sábado...» (Evangélio según san Lucas, 54).



# SOPA DE CUARESMA

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1 1/2 l de caldo ligero ya preparado*

*6 ramitas de perejil*

*200 g de queso rallado*

*1 cebolla*

*3 dientes de ajo*

*200 g de avellanas o piñones*

*Azafrán*

*Aceite de oliva*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Poner a fuego suave el caldo en una cazuela de barro que pueda introducirse en el horno. Echarle abundante perejil picado, la pimienta y el queso rallado.

Después se sofríen en un poco de aceite de oliva la cebolla picada y 2 dientes de ajo. Se incorporan al caldo.

Mientras tanto, se machacan las avellanas o los piñones con 1 diente de ajo, pimienta y azafrán. Desleír esta mezcla con un poco del caldo y ponerla en un cazo pequeño a fuego suave durante un ratito sin dejar de remover. Cuando la salsa comience a espesar, se incorpora a la sopa una tercera parte de ella. Dejar que rompa el hervor y retirarla del fuego.

Rociarla con la salsa restante y gratinar en el horno, hasta que se forme encima una costrita dorada.

Se sirve bien caliente y en cuencos de barro, poniéndoles encima un poco de la costra tostada.



**E**n apariencia hay pocas diferencias entre la sopa de Cuaresma y la costrada de Cuaresma a la cubana (pág.211). He incluido ambas recetas porque en realidad son distintas. Mientras que la primera es una sopa más líquida, con una ligera costrita gratinada por encima, la segunda es un plato denso, con una superficie tostada.

Puede decirse que son variantes de un mismo plato y representan muy bien el famoso dicho italiano: «Si no es sopa, es pan mojado.»

Dice san Gregorio de los días de penitencia: «Ayunando treinta y seis días, que es la décima parte del año, y haciéndolo todos los años, es como si ofreciéramos a Dios el décimo de nuestras vidas.»

Se han agregado además cuatro días a la Cuaresma, por tener este número, junto con el 40, gran importancia en las Sagradas Escrituras. Para empezar, entre Adán y Jesucristo mediaron 40 generaciones, según consta en el Evangelio de san Mateo; los peldaños generacionales que tenemos que volver a subir en las jornadas de penitencias de la Cuaresma.

Jesucristo ayunó en el desierto durante 40 días. La misma cruz es la expresión del cuatro, como equilibrio de las dos líneas pasivas y activas que representan el absoluto.





## SPINACAS DE CUARESMA

Receta de la tradición culinaria española

INGREDIENTES (para 2 personas)

*1 kg de espinacas*

*1 tacita de café de aceite de oliva*

*50 g de pasas sin semillas*

*25 g de piñones*

*4 anchoas*

*1 diente de ajo*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

Lavar y escurrir las espinacas, trincharlas y ponerlas a hervir durante unos 10 minutos. Retirarlas del fuego, volver a escurrirlas bien y reservar.

Luego calentar el aceite en una sartén y rehogar el ajo picado, las anchoas cortadas en trocitos, las espinacas reservadas, las pasas y los piñones. Añadir sal y pimienta al gusto y dejar a fuego lento unos 20 minutos.



**E**sta forma de guisar las espinacas es típicamente española, y su resultado es un plato sencillo, rico en matices salados y dulces, muy nutritivo y a la vez sano.

Antiguamente las carnicerías cerraban los días de penitencia, quedando abiertas solamente unas pocas que se turnaban para asegurar el consumo de carne de los niños y enfermos.

Fue en el Concilio de Nicea, en el año 325, donde se estableció que la Cuaresma debía durar 40 días. Antes de esta decisión los fieles observaban un ayuno riguroso (no estaba permitido comer ni beber) de 40 horas.

En los monasterios el ayuno se practica como disciplina para dominar el cuerpo, superar las tentaciones, fortalecer la humildad y preparar el alma para recibir la gracia del Señor.

Las espinacas son un alimento característico de los días de purificación, ya se coman en tortillas o ensaladas, salteadas, hervidas o encima de las cocas del Baix Empordà.

He encontrado otra receta de espinacas de Cuaresma que sólo se diferencia de ésta en que incluye una mayor cantidad de anchoas. También hay otra manera de guisarlas muy típica de Cataluña, con los mismos ingredientes pero sin anchoas.





# OSTRADA DE CUARESMA

## A LA CUBANA

Receta española

INGREDIENTES (para 4 personas)

*8 tostadas de pan*

*1 cucharada de perejil*

*2 cucharadas de queso rallado*

*1 cucharada de piñones*

*1 cucharada de almendras*

*1 diente de ajo*

*1/2 cebolla*

*Azafrán*

*Pimienta molida*

### PREPARACIÓN

Colocar el pan tostado en el fondo de una cazuela de barro y cubrirlo de agua. Luego se espolvorea con perejil picado, queso rallado y pimienta molida, y se pone a fuego moderado hasta que rompa el hervor.

Mientras tanto, en un mortero se machacan los piñones, las almendras, el ajo y la cebolla. Se añaden el azafrán y un poco de pimienta. Después desleír esta mezcla con un poco de agua, removiendo con la espátula, y verter la tercera parte de este preparado sobre el pan tostado. Cuando vuelva a hervir se agrega el resto del majado y se pone a gratinar a horno medio hasta que se tueste por encima.



Aunque es similar a la sopa de Cuaresma (*pág.207*), su origen en cambio es español a pesar de llevar el nombre de un exótico y lejano país. En realidad deriva de las tradiciones de los indianos, nombre que se aplicaba a los españoles que iban en busca de fortuna a las Américas.

Algunos lo conseguían y al regresar se establecían aquí con un estilo de vida lujoso y al mismo tiempo exótico, trasladando muchas de las costumbres del lugar donde habían vivido, sobre todo las culinarias. También sucedía al revés, es decir, que las costumbres gastronómicas españolas se mezclaban con las de las nuevas colonias.

Platos ya asimilados en la cocina española como el arroz a la cubana, el ponche a la cubana, el manjar blanco cubano, la olla podrida cubana, etcétera, son híbridos que muchas veces acoplan los gustos de diferentes países.





# SOPTAJE

## DE CUARESMA

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*500 g de garbanzos*

*500 g de espinacas*

*2 dientes de ajo*

*1 cebolla*

*2 cucharadas de salsa de tomate*

*2 huevos duros*

*Azafrán*

*1 hoja de laurel*

*Aceite de oliva*

*Sal*

### PREPARACIÓN

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior con agua abundante. Después de lavarlos se hierven con 1 hoja de laurel durante una hora y media. A mitad de la cocción se añaden las espinacas lavadas, escurridas y cortadas en trozos pequeños.

Mientras tanto se prepara el sofrito con la cebolla y los ajos cortados muy finamente, y se incorporan la salsa de tomate, el azafrán y un poco de sal. Después se echa el sofrito en la cazuela con los garbanzos y las espinacas. Rectificar de sal y dejar un cuarto de hora más hasta que espese.

Se sirve caliente, acompañado con rodajas de huevo duro por encima.



Éste es otro plato nutritivo y muy sabroso que puede sustituir a las proteínas animales en los días de Cuaresma, entre el miércoles de Ceniza y Pascua de Resurrección, época de abstinencia para los católicos.

Si se tiene en cuenta que en el siglo III se ayunaba toda la Semana Santa, la prescripción, más tardía, de practicar la abstinencia en Cuaresma resulta muy llevadera. Ésta es una nueva normativa ordenada por la Iglesia en aplicación de una supuesta ley natural, que exige la sujeción de la carne al espíritu. Tiene, por lo tanto, un efecto moralista de prevención de los vicios y estimula la práctica virtuosa de la templanza.

Se puede considerar un período de purificación, que prepara para el despertar de la primavera y de la fertilidad, ejemplificado en el día de Ramos, en el que coinciden los ritos cristianos y paganos: por un lado, la celebración de la Resurrección del Cristo y, por otro, la resurrección de la tierra después de la muerte aparente durante el largo invierno.

Ese día se baten los ramos en el suelo con el fin de despertar a la primavera y, con ella, la vuelta a la vida simbolizada por los frutos y dulces que cuelgan de ellos.





## ALDO DE PASCUA

Receta del monasterio de Atri (Italia)

INGREDIENTES (para 4 personas)

*1 escarola*

*4 huevos*

*4 cucharadas de queso rallado*

*Ralladura de la piel de 1/2 limón*

*4 tazas de caldo de carne ya preparado*

*Un pellizco de canela*

### PREPARACIÓN

Lavar, escurrir y cortar finamente la escarola y ponerla en un bol. Añadir los huevos y el queso rallado, la canela y la ralladura del limón.

A continuación poner a calentar el caldo de carne y, cuando empiece a hervir, echar el contenido del bol en la olla. Dejar cocer unos 15 minutos y servir caliente.



**E**sta sopa de precepto nos llega de las hermanas clarisas del monasterio de Atri, en Italia. Esta orden se caracteriza por mantener vivas las antiguas tradiciones culinarias.

Según la crónica de este convento, fue la misma santa Clara quien envió a una monja de su congregación a fundar el monasterio de Atri, a petición del hermano Filippo Longo, uno de los primeros compañeros de san Francisco de Asís. El monje, nacido en esta ciudad, quería que se trasladara también allí el ejemplo de vida cristiana, típica de la orden.

En Atri se conserva la tradición de representar, en la festividad de Santa Clara, episodios de su ajetreada vida; obras que siempre acaban con la antigua y conmovedora loa medieval *Madonna poveritate*.

Dentro del monasterio, las energías están concentradas en la búsqueda continua de un estilo de vida simple y austero, en la práctica del silencio y la adhesión total al misterio y la obediencia.

No podemos negar que el sencillo primer plato del día de Pascua, preparado con las frescas escarolas recogidas en la huerta del convento, es un ejemplo del peculiar estilo de vida de esta orden trasladado a la cocina.





# TORTILLA DE PASCUA

Recetario tradicional catalán

INGREDIENTES (para 6 personas)

*8 huevos*

*1 trozo de tocino graso*

*2 butifarras negras*

*300 g de salchicha fresca*

*3 cucharadas de aceite de oliva*

*Ramitas de perejil*

*Sal*

## PREPARACIÓN

Cortar el tocino, la salchicha y las butifarras en trozos pequeños y reservarlos.

Después batir los huevos en un cuenco hasta que queden espumosos, añadirles el perejil picado y un poco de sal.

Poner al fuego una sartén, echar el aceite y, cuando esté caliente, incorporar el tocino, las butifarras y la salchicha, y dejarlos hasta que se doren.

Añadir los huevos batidos y, cuando cuajen, dar la vuelta a la tortilla para que se dore bien por ambos lados.



**E**n Cataluña, en las reuniones tradicionales del lunes de Pascua se suele preparar esta jugosa tortilla. Se elabora al aire libre y allí mismo se come a mediodía, caliente y acompañada de un buen vino rosado, bebido comunitariamente en el típico porrón catalán.

En estas fechas se cocinaban tortillas similares en el Pirineo catalán. Lo chocante es que estaban compuestas de 7 u 8 huevos por persona, cosa que resulta bastante excesiva para los estómagos modernos.

En algunas regiones europeas los campesinos comen en el día de Pascua grandes cantidades de huevos, ya que en la liturgia popular tienen un sentido sagrado y traen buena suerte, además de ser símbolo de la fecundidad y el principio de la nueva vida.





# ORDERO PASCUAL

Receta tradicional hebrea

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*Un cordero pequeño de unos 4 kg*

*1 hígado de cordero*

*1 corazón de cordero*

*1 kg de arroz*

*Caldo de carne ya preparado*

*2 cebollas grandes*

*3 dientes de ajo*

*Hierbas aromáticas: tomillo, laurel, romero y orégano*

*Salsa de tomate*

## PREPARACIÓN

Primero se prepara el relleno picando bien el hígado y el corazón del cordero, después de haberlos limpiado, lavado y secado.

Se pone a hervir el caldo suficiente para el arroz y se echa éste.

A continuación se añaden el corazón y el hígado picados y se deja cocer unos 20 minutos.

Picar las cebollas, el ajo y las hierbas aromáticas, mezclarlo todo con el arroz cocido y rellenar el cordero ya bien limpio.

Ponerlo en el horno caliente hasta que esté bien dorado y cocido por dentro.

Se sirve acompañado de salsa de tomate.



**E**n el noveno capítulo del Antiguo Testamento se relata cómo Dios pide a Moisés que celebre la Pascua para los hijos de Israel, siguiendo todo el ritual y especificando que los impuros, o los que estaban de viaje, debían sacrificar un cordero. «En el mes segundo, a catorce del mes, por la tarde, se comerá el cordero con pan ácimo, y lechugas silvestres» (9: 11). «No dejará nada de él para otro día, ni le quebrará hueso alguno; observará todas las ceremonias de Pascua» (9: 12).

Los ácidos, panes sin levaduras, son el símbolo de la precipitación de los judíos por marcharse de Egipto, y las hierbas amargas recuerdan la amargura de la esclavitud. Este acto de conmemoración del éxodo, y de la victoriosa travesía del mar Rojo, tiene en común con la Pascua cristiana la celebración de la vida sobre la muerte.

La mujer hebrea prepara escrupulosamente la ceremonia pascual. Es indispensable la limpieza de todos los rincones de la casa y hacer desaparecer toda clase de levaduras. Después limpia y prepara la vajilla, que muchas familias guardan sólo para esta ocasión. El día de la celebración, con extremo cuidado, pone la mesa. Coloca en el centro el pan ácimo dentro de una cestita. Después dispone una pata del cordero y las hierbas amargas, que, comidas antes del cordero, servirán para mortificar el paladar.

También pone el simbólico Jaroset, condimento a base de frutos secos y frescos, para recordar la esclavitud sufrida en Egipto. Todos estos elementos son imprescindibles en la ejecución del antiguo ritual, que acabará con cánticos de alegría y refranes cantados por los niños.

*Tiempo de corderos y de hierbas amargas,  
de almendros en flor y de monzones,  
y de tumefacciones sobre las aguas de los ríos.<sup>1</sup>*

1. Estrofa de la *Pascua de resurrección*; A. Paoluzzi, SEI, Turín.



# ANELONES

## DEL DÍA DE SAN ESTEBAN

Receta originaria de Cataluña

INGREDIENTES (para 8 personas)

*18 o 20 canelones*

*200 g de carne de cerdo magra*

*1 pechuga de pollo de unos 200 g*

*2 o 3 hígados de pollo*

*100 g de jamón serrano*

*1/2 seso de ternera*

*100 g de foie-gras*

*25 g de mantequilla*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*2 dientes de ajo*

*2 cebollas*

*1 huevo*

*3 cucharadas soperas de harina*

*1 vasito de jerez*

*1 copita de brandy*

*1 dl de caldo*

*1 dl de leche*

*1/2 l de bechamel*

*100 g de queso rallado*

*Nuez moscada*

*Canela*

*Sal y pimienta*

INGREDIENTES para la salsa bechamel:

*50 g de mantequilla*

*40 g de harina*

*1/2 l de leche*

*Nuez moscada*

*Sal y pimienta*

### PREPARACIÓN

Primero hervir el seso, picar el jamón y reservarlos.

Después rehogar en una cazuela el ajo y las cebollas bien picados y, cuando estén melosos, incorporar el pollo y la carne de cerdo cortados en taquitos, y los hígados troceados. Dejar cocer removiendo de vez en cuando, hasta que esté todo bien hecho. Seguidamente añadir la harina, el jerez y el brandy, y continuar mezclando hasta que se reduzca. Pasarlo luego por la picadora con el seso hervido, el jamón picado y el foie-gras, hasta que quede ligeramente grumoso. A continuación poner la picada otra vez en la cazuela al fuego y agregar el huevo, el caldo, la leche, la nuez moscada, la canela, la sal y la pimienta. Mantener la cocción un ratito sin dejar de remover, retirarla del fuego y dejarla enfriar.

Hervir las placas de los canelones en abundante agua con un chorrito de aceite. Una vez cocidas, enfriarlas bajo el grifo y disponerlas sobre un paño de cocina húmedo extendido encima de una mesa. Rellenar los canelones enrollándolos bien e ir colocándolos en una bandeja de horno previamente untada de mantequilla.

Aparte se prepara la bechamel de la siguiente manera: en un cazo se pone a derretir la mantequilla, se añade después la harina y se rehoga bien. Se vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover, se agregan la nuez moscada, la sal y la pimienta, y se mantiene la cocción, siempre removiendo, alrededor de 10 minutos. Se cubren los canelones con la salsa bechamel, se espolvorean con queso rallado y se gratinan al horno.



**E**n Italia los canelones son uno de los platos de pasta más antiguos y conocidos. Desde el siglo XVI se incluyen fórmulas para prepararlos en todos los recetarios italianos. Asimismo son muy apreciados en países como Francia, Bélgica, Suiza y España. Concretamente en Cataluña se adoptaron a principios de siglo y han sido ampliamente consumidos en versiones similares a las que elaboraba el entonces famoso restaurante Maison Dorée, fundado en Barcelona por los hermanos Pompidor, que tenían un gran chef llamado Blancher.

En Cataluña los canelones sustituyeron, sobre todo en las casas burguesas, al antiguo plato llamado arroz a la catedral o *arròs de coll i punys*, que se solía preparar en la festividad de San Esteban, el 26 de diciembre, con los restos de los asados del día de Navidad.

San Esteban es patrono de los trabajadores de la piedra, por haber sufrido el martirio de la lapidación. En Cataluña se le recordaba antiguamente de una forma muy peculiar, ya que los fieles, en la celebración de la misa, solían arrojar las monedas al plato de las ofrendas de forma violenta en conmemoración de la lapidación.

También es patrono de los sastres, por haber ejercido tal profesión, junto con la de comerciante de tejidos; de los diferentes oficios de la Iglesia en los que se interviene sin ser ordenado; de los fabricantes de armas y armaduras, además de serlo de los solteros.



ଢେଉଢେଉଢେଉଢେଉ କୋଆକୋଆକୋଆ



ଢେଉଢେଉଢେଉଢେଉ କୋଆକୋଆକୋଆ



## ORTILLA DE BUTIFARRA DEL JUEVES SANTO

Recetario tradicional de cocina catalana

INGREDIENTES (para 4 personas)

*100 g de tocino graso*

*3 cucharadas de judías blancas*

*1 butifarra blanca*

*1 butifarra negra*

*6 huevos*

*Aceite de oliva*

*Sal*

### PREPARACIÓN

En una sartén se echa el tocino cortado en trozos pequeños y se fríen hasta que se hayan convertido en chicharrones. Luego se añaden las judías blancas, y se rehoga todo junto unos instantes. Sacarlo de la sartén y apartarlo.

Después se ponen a freír la butifarra blanca y la negra cortadas en rodajas gruesas. Retirar la sartén del fuego y reservarlas.

A continuación batir los huevos y reservarlos.

Rehogar en una sartén con un poco de aceite las butifarras y el tocino con las judías. Cuando todo esté bien caliente, bañarlo con los huevos batidos. Remover bien y hacer una tortilla plana.

Según los gustos, se puede hacer jugosa o dejar que se seque bien. Puede comerse caliente o fría.



Es típico en los hogares catalanes comer el día de Jueves Santo la sustanciosa tortilla de butifarra blanca y negra. La butifarra blanca, de carne y huevos, era además una comida típica de Cuaresma. En cambio la negra, elaborada fundamentalmente con sangre de cerdo y especias, se comía todo el año.

En el pasado, durante la celebración del Jueves Santo no se trabajaba, los comercios cerraban a mediodía y no se podía pescar ni cazar. Los cristianos desfilaban en largas procesiones. En Barcelona, la Cofradía de la Purísima Sangre de Nuestro Señor, vinculada a la iglesia del Pi, organizaba una famosa procesión, llamada «De la Sangre», en la que participaba mucha gente que acudía de otras localidades para la ocasión.

En las zonas costeras de Cataluña se comían y regalaban huevos frescos que, consumidos ese día, tenían la propiedad de proteger de morir ahogado en el mar.

El Jueves Santo, en muchas comunidades religiosas, los abades o los principales dignatarios eran los que servían la mesa como acto de humildad y en recuerdo del Señor, que había hecho lo mismo en su última cena.





## MANJAR BLANCO DE LAS GRANDES VIGILIAS

Receta italiana que proviene  
de la Orden de las Clarisas

INGREDIENTES (para 4 personas)

*500 g de arroz*

*250 g de almendras molidas*

*Canela*

*Azúcar*

### PREPARACIÓN

Se pone a cocer el arroz en un cazo con 2 1/2 l de agua hirviendo (esta cantidad puede variar ligeramente según la clase de arroz, teniendo en cuenta que debe quedar caldoso).

Cuando está a media cocción, añadir las almendras molidas, la canela en polvo y el azúcar al gusto, y proseguir hasta que esté en su punto.

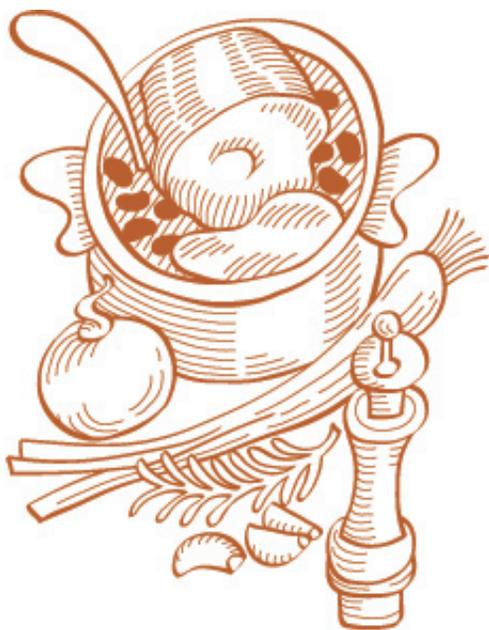
Mantiene su delicioso sabor ya se sirva caliente o frío.



**E**sta receta, de las monjas clarisas del monasterio de Atri (Italia), se puede encontrar en sus varias versiones en la mayoría de los recetarios medievales y renacentistas. *Biancomangiare* en italiano, en francés *blanc manger* y en la forma arcaica *bramangere*, ha gozado siempre de gran popularidad, especialmente en la época barroca, cuando se la consideraba un «plato de cuchara» de gran delicadeza. Sus ingredientes básicos, azúcar, arroz y almendras, se unían con pechugas de aves, almíbar mezclado con almendras molidas y pan rallado o tostado; incorporaciones hechas por los ingeniosos cocineros del siglo XVII.

Los ingredientes básicos de este plato delatan su origen árabe, y se cree que de este pueblo pasó a España, y pronto tuvo éxito en toda Europa. Se difundió tanto en el siglo xvii que llegó a venderse en las calles por los manjarblanqueros, que preparaban una versión más basta de este delicioso alimento.

Era muy habitual también en los monasterios, donde se comía y se sigue comiendo, preferentemente en los días de abstinencia y en las grandes vigi-lias: Navidad, Epifanía, Pascua, Pentecostés, celebraciones de la Virgen María, san Juan y san Lorenzo. La vigilia de Pascua, en particular, es considerada por san Agustín «la madre de todas las vigi-lias» (Serm. 219).





# ESPAGUETI FERRAGOSTO

Receta italiana del 15 de agosto,  
día de la Asunción de Nuestra Señora

INGREDIENTES (para 4 personas)

*400 g de espaguetis*

*1 berenjena*

*100 g de atún*

*400 g de tomates maduros*

*1 cucharada sopera de alcaparras*

*1 cebolla*

*1 zanahoria*

*1 rama de apio*

*1 diente de ajo*

*10 aceitunas verdes sin hueso*

*4 cucharadas de aceite de oliva virgen*

*8/9 hojas de albahaca fresca*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

Picar la cebolla, el apio, el diente de ajo y la zanahoria, y preparar un sofrito con un poco de aceite de oliva. Añadir cortaditos los tomates, limpios de pieles y semillas, salar y dejar cocer unos 40 minutos. Dejar enfriar.

Lavar y cortar en daditos la berenjena, espolvorearla con sal y dejarla escurrir unos 15 minutos. Freírla después en aceite de oliva y reservarla.

Hervir en abundante agua con sal los espaguetis hasta que estén en su punto, escurrirlos y ponerlos en una ensaladera. Añadir el sofrito, las

aceitunas verdes cortaditas, el atún desmenuzado, el aceite de oliva, la berenjena, las alcaparras y la albahaca picada. Rectificar de sal y pimienta al gusto, mezclar bien y servir.



**R**esulta fácil deducir el origen de esta receta, cuyo nombre original es *spaguetti di Ferragosto*. En Italia, la fiesta de *Ferragosto*, o 15 de agosto, es muy celebrada, sobre todo porque la mayoría de la gente está de vacaciones y puede aprovechar para salir con los parientes y amigos a bonitos parajes donde saborear este plato, ya sea tibio o frío. Resulta una comida rica y festiva, muy apetecible en este caluroso día de verano.

La fiesta de la Asunción de Nuestra Señora es una celebración de particular alegría para los cristianos de todo el mundo, ya que representa la elevación al cielo de la Virgen María, madre de Jesús y de toda la humanidad, a la que ha devuelto la posibilidad de redención.





# BRAZUELO DE CERDO CON LENTEJAS

Receta de la tradición culinaria italiana

INGREDIENTES (para 8 personas)

*1 kg de lentejas*

*2 o 3 cucharadas de aceite de oliva*

*1 kg de brazuelo de cerdo o lacón*

*2 tomates*

*1 cebolla*

*1 salchicha*

*Tomillo*

*1 hoja de laurel*

*Mejorana*

*Sal y pimienta*

## PREPARACIÓN

La noche anterior se pone el brazuelo de cerdo en agua fría. Al día siguiente se le practican unos agujeros con una aguja gruesa en toda la piel, para evitar que se rompa en la cocción. Después se envuelve en un paño blanco limpio, sujetándolo bien y atándolo con un hilo de algodón grueso. Ponerlo así preparado en una olla al fuego con abundante agua y dejar hervir al menos 3 horas.

Mientras tanto, limpiar las lentejas y remojarlas según la calidad, ya que algunas no lo necesitan. Ponerlas a cocer en abundante agua y a fuego moderado. Dejarlas hervir, según la calidad, durante 30 minutos o 1 hora. A mitad de la cocción, quitar una parte del agua, de tal modo que sólo quede la suficiente para cubrir las lentejas. Añadir dos o tres cucharadas de aceite de oliva, un par de tomates troceados, las hierbas aromáticas, sal y pimienta.

Freír en una sartén la cebolla trinchada y la salchicha desmenuzada con un poco de aceite de oliva. Agregarlas a las lentejas y dejar acabar la cocción. Se sirven las lentejas acompañadas con el brazuelo cortado en rodajas, después de haberlo desenvuelto del paño.



**E**s un típico plato italiano que se come en la noche de San Silvestre (noche de fin de año) y se dice que trae buena suerte.

La suerte en realidad la dan las lentejas; por esta razón se intenta comer una buena cantidad de ellas, ya que cada una es una moneda más que se tendrá en el bolsillo el próximo año.

Muchas de las cenas de esta noche, y sobre todo en el momento de pasar del año viejo al nuevo, contienen algún elemento de buenos auspicios.

Sofía Loren, la famosa actriz italiana, en un libro de cocina que escribió confiesa la felicidad que sintió la noche de final de año que pudo poner por primera vez en la boca de su entonces pequeño hijo Carlo una lenteja aplastada.

La misma felicidad sienten todos los italianos, que, pase lo pase, coman lo que coman en los suntuosos y festivos banquetes de esa noche, siempre intentarán llevarse a la boca unas cucharadas de las bienaventuradas lentejas.

En España, en cambio, este destino especial está reservado a las uvas, que se deben tomar al tiempo que tocan las doce campanadas de la medianoche de San Silvestre. Antiguamente se pensaba que cada grano traía una onza de oro. Los afortunados que consiguen comerse todas las uvas, un grano por cada campanada del reloj, gozarán durante el próximo año de buena fortuna y próspera economía.

Silvestre, nombre que significa «selva de Dios», selva agreste, frondosa y umbría, o también «luz de la tierra», se relaciona fácilmente con divinidades de la tierra y dominadoras de los ciclos vitales como Deméter en la antigua Grecia o Ceres en Roma. A estas deidades se les sacrificaban cerdos, que siempre se han asociado con la idea de la fertilidad. Por este motivo su carne,

consumida también esa noche en forma de salchichas, brazuelos, etcétera, trae abundancia en el futuro.

En algunos pueblos catalanes se cree que este san Silvestre es patrono de las brujas, mientras que en otros se le invoca para protegerse de ellas. Se dice que en esa peligrosa noche gozan de más poder y celebran sus grandes reuniones, fiestas y orgías, preferentemente encima de las montañas. En el Vall d'Aran, en las montañas de Pedraforca, en Montsant, entre otros lugares montañosos, se emplea un viejo dicho: «*Per Sant Silvestre entren las bruixes per la finestra*» (Por San Silvestre entran las brujas por las ventanas).

Este santo tiene mucha importancia para la Iglesia Católica, ya que después de sanar de la peste al emperador Constantino de forma milagrosa se ganó su favor. Tras aquel milagro que le salvó la vida, decidió tolerar a los cristianos y, cuando trasladó su sede en Oriente a Bizancio, futura Constantinopla, dejó a Silvestre todos sus derechos soberanos sobre Roma con la famosa Donatio Constantini, que otorgaba, además, muchos privilegios a él y a su clero.







# ANETTONE DE NAVIDAD

Recetario tradicional italiano

INGREDIENTES (para 8 personas)

*1 kg de harina*

*300 g de azúcar*

*150 g de mantequilla*

*50 g de frutas confitadas*

*250 g de pasas sin semillas*

*6 huevos*

*25 g de levadura fresca de cerveza*

*Leche*

## PREPARACIÓN

En un vaso poner la levadura con un poco de leche tibia y un poco de harina, mezclar bien y dejar reposar un ratito.

Mientras, se prepara una yema batida, a la que se añaden dos cucharadas de agua tibia y la clara de 1 huevo a punto de nieve. Se mezcla suavemente, se incorpora a la levadura preparada previamente y se deja en un sitio templado.

Entretanto se elabora una masa poniendo en un bol la harina con el azúcar, las 5 yemas de huevo, las 5 claras a punto de nieve bien firme, la mantequilla fundida y tibia, las pasas y las frutas confitadas. Añadir leche poco a poco, la que necesite la masa para que quede tierna. Por último incorporar el vaso con la levadura preparada y seguir amasando un buen rato.

Luego hacer una bola, cubrirla con un paño limpio de algodón y dejarla fermentar en un sitio templado hasta que haya doblado su volumen.

Acabada la fermentación, dividirla en dos bolas, poner cada una en un

molde alto, espolvorearlas con azúcar y hacerles una cruz encima. Introducir las en el horno a fuego medio hasta su completa cocción, que se comprobará antes de sacarlas. Para asegurarse se pincha la masa con un palillo largo de madera; si sale seco, se considera acabada la cocción.



Antiguamente, la Navidad era el día de la abundancia, «día de pan». En el norte de Italia y en Francia se cocinaba para esta ocasión un gran pan que se repartía entre toda la familia y se comía con devoción. En Inglaterra se preparaban unos enormes *Christmas-batches*, con que los panaderos obsequiaban a sus clientes. También en Lombardía, región italiana del norte, los panaderos, como símbolo de la abundancia que esperaban tener todo el año, regalaban antiguamente los famosos *panettoni*.

Hoy día muchas empresas italianas obsequian a sus trabajadores un *panettone* acompañado de una botella de vino dulce espumoso, el conocido *spumante*.

Se compra, muchas veces, para colocarlo debajo del árbol de Navidad y degustarlo al final de la comida navideña, acompañado de turrónes y frutos secos.

También es un buen regalo de Navidad, sobre todo si está preparado en casa o en una pastelería buena y conocida.



# ASTEL DE NAVIDAD

Receta clásica del sur de España y Canarias

INGREDIENTES (para 6/8 personas)

*1 taza de aceite de semillas*

*1 taza de azúcar*

*1 taza de anís*

*Harina, la que admita*

INGREDIENTES para el relleno:

*1 boniato grande o 2 medianos*

*Ralladura de 1 limón*

*Canela y azúcar al gusto*

## PREPARACIÓN

Primero se prepara el relleno poniendo a cocer el boniato en agua. Una vez cocido, escurrirlo bien y pelarlo. Colocarlo en trozos en un bol, añadir la ralladura del limón, la canela y el azúcar, mezclar bien y dejarlo descansar 2 días en un lugar fresco o en la nevera.

Para elaborar la masa, poner en una cacerola al fuego el aceite, el anís y el azúcar. Agregar la harina que admita y, siempre removiendo, mantenerlo en el fuego hasta que esté bien caliente. Retirar la masa del fogón, echarla en un cuenco y dejar enfriar. Después amasarla bien durante unos minutos.

Disponer la masa estirada en una fuente de horno, encima colocar la crema de boniato, aplanarla y hornear a unos 180 °C de temperatura durante una media hora, siempre controlando. Una vez cocido, se deja enfriar.

Se sirve en una bandeja decorada con un papel de blonda.



Otra forma de prepararlo es dividiendo la masa en dos partes iguales, que después se estirarán hasta formar sendas láminas y se recortarán en forma de disco. En uno de ellos se aplasta el relleno y con el otro se cubre el pastel totalmente. Una vez cocido al horno, se espolvorea con azúcar en polvo y se presenta a la mesa acompañado de un buen vino dulce tipo moscatel o Málaga.

Es un pastel muy típico del sur de España y de Canarias, donde se producen en abundancia estos dulces tubérculos, que según sus variedades pueden ser de color blanco, rosado o amarillo anaranjado. Cualquiera de ellos se puede utilizar para elaborar este postre, aunque yo personalmente prefiero los de color anaranjado por considerarlos más sabrosos.

Fueron justamente los españoles quienes en el siglo XVI hallaron en Santo Domingo el boniato o batata y lo introdujeron en Europa, donde desde entonces se cultiva como alternativa a la patata.

El boniato, por ser rico en fécula, se utiliza como principal fuente energética en muchos países de escasos recursos. Sus propiedades nutritivas son comparables a las de las castañas, que en cambio se emplean mucho en la repostería invernal de los países fríos.





# RUSTINGO

## DE NAVIDAD

Antigua receta del monasterio de  
Santa María delle Rose (Italia)

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*1.200 g de manzanas*

*400 g de higos secos*

*1 1/2 vaso de vino o mosto*

*200 g de pasas*

*150 g de almendras*

*1 cucharadita de canela*

*Azúcar o miel al gusto*

*1 vaso de harina*

*1 vaso de pan rallado*

*1 chorrito de aceite*

### PREPARACIÓN

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se cortan en rodajas.

Se lavan y se cortan por la mitad los higos secos, y seguidamente se ponen a cocer con el vino o el mosto. Cuando estén hechos, se incorporan las almendras, las pasas, la canela, el pan rallado, la harina, un poco de aceite y azúcar o miel al gusto.

Se mezcla todo bien, se pone en una fuente de horno bien untada de aceite y se cuece al horno.



Aún hoy es posible encontrar el *frustingo* en las mesas de los conventos; a pesar de que proviene de un antiguo cuaderno de las monjas dominicas, del monasterio de Santa Catalina (Italia).

Esta receta requiere cierto grado de habilidad gastronómica por la imprecisión de los tiempos de cocción, que las monjas calculan a ojo dada la práctica que tienen en la preparación de este postre.

En muchos lugares todavía existe la tradición de elaborar dulces de Navidad, recuerdo de un rito pagano de agradecimiento al sol por haber vuelto a empezar su ciclo de crecimiento. En este día se comen nueces, almendras y avellanas para asegurar la regeneración una vez pasado el frío invierno.

En Occidente fue Dionigi el Pequeño, un fraile que vivió en Roma en el siglo VI, quien fijó el 25 de diciembre del año 754 a. C. como el primero de la era cristiana. En los años siguientes la religión cristiana se esforzó por adaptarse a las costumbres paganas existentes, ya que las divinidades solares estaban muy difundidas y eran adoradas también por los cristianos en toda el área mediterránea. Las grandes festividades de las Saturnales se celebraban en Roma el 25 de diciembre, era el día en que también la divina virgen celestial daba a luz al dios Sol durante esa larga noche del solsticio de invierno. La Iglesia decidió fijar la Natividad de Jesús en esta misma fecha con la intención de sustituir esta gran celebración profana por una cristiana.





# TARTA DE NAVIDAD

Receta de origen español

INGREDIENTES (para 8 personas)

*500 g de azúcar*

*500 g de almendras*

*500 g de puré de patatas o boniatos  
previamente preparado y frío*

*5 huevos*

*100 g de mantequilla*

*3 cucharadas de harina*

INGREDIENTES del merengue

*3 claras de huevo*

*5 cucharadas de azúcar en polvo*

## PREPARACIÓN

Poner en un bol el puré de patatas o boniatos, añadir la mantequilla derretida, el azúcar y trabar bien. Cuando la mezcla tenga un aspecto uniforme, incorporar las yemas de los huevos, las almendras molidas, la harina y las claras batidas a punto de nieve.

Verter la masa en 3 moldes de diferente diámetro, engrasados con mantequilla y espolvoreados con harina. Mantener en el horno a 180 °C durante unos 45 minutos.

Tras comprobar que están bien hechas, sacar las 3 tartas del horno y extraerlas del molde. Una vez frías, se colocan una encima de la otra, según el tamaño, de más grande a más pequeña, y se adornan con un merengue elaborado con tres claras de huevo batidas a punto de nieve junto con cinco cucharadas de azúcar en polvo.

Esta blanca tarta de Navidad se puede acabar de decorar al gusto de cada uno. Antes de llevar a la mesa, se dispondrá en una bandeja con una bonita servilleta de papel plateado debajo.



**M**ientras que en el pastel de Navidad (pág.237) el boniato mezclado con azúcar y aromatizado con piel de limón y canela constituía el relleno, en esta espectacular tarta de Navidad el boniato, junto con la almendra molida, está integrado en la masa.

Al igual que los boniatos, las almendras forman parte de este postre navideño y de muchas otras recetas de estas fiestas. Es el fruto rey de las mesas de Navidad, con su gran cantidad de proteínas y aceite. Presente en los turrones, sopas, dulces, tartas y mazapanes, solas o acompañadas de un buen vino, son una verdadera riqueza alimenticia durante el invierno.

El almendro, introducido en Europa, como el boniato, en el siglo XVI, se considera padre de todos los árboles frutales porque es el primero en florecer. Cuando todos los demás aún duermen, el almendro muestra sus florecitas blancas para alegrar el corazón de los humanos, que por fin piensan que ha acabado el invierno.





# TORTITAS FINAS DE NAVIDAD

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*5 tazas de aceite de semillas*

*2 tazas de aguardiente*

*Harina, la que admita*

*Azúcar*

## PREPARACIÓN

Poner en un bol el aceite y el aguardiente, añadir poco a poco la harina que admita la masa y trabajarla bien durante un buen rato.

A continuación formar unas tortitas del tamaño deseado y de 1 cm de grosor. Colocarlas sobre papel vegetal y espolvorearlas con abundante azúcar.

Cocerlas a horno medio entre 15 y 20 minutos, controlando periódicamente. Se sirven cuando están frías.



**P**ara imaginar estas tortitas como dulces navideños tenemos que olvidarnos de la abundancia de que disfrutamos hoy en nuestro país y retroceder en el tiempo; situarnos en las casas de los campesinos y obreros, o en un convento cualquiera. Entonces veríamos, en las cocinas de estos lugares, a tempranas horas de la mañana preparar la pastada, masa básica para elaborar el buen pan de cada día, que también se preparaba en los festivos.

Durante las fiestas navideñas se utilizaba parte de esa masa para hacer tortitas dulces, tan sólo añadiéndole azúcar. Los más afortunados, que dispo-

nían de frutos secos, los agregaban también. Como ejemplo tenemos el típico pan de nueces de Girona, en Cataluña, que se preparaba por Navidad para regalar a los niños y a los pobres.

En muchos conventos del sur de Italia se elaboraban en estas festividades unos bastoncillos con la masa del pan, a veces enriquecida con huevos, y después de freírlos en abundante aceite se espolvoreaban con azúcar o se mojaban con miel; estos dulces recibían el nombre de «ánimas beatas».

La costumbre de amasar la harina con vino o aguardiente, aceite y azúcar para elaborar las tortitas, que después se cocinaban en el horno del pan o se freían en aceite, era típica en España, así como de todos aquellos lugares donde el trigo era la verdadera riqueza.

Como hemos visto dando un paso atrás en el tiempo, con poco se podía hacer una dulce Navidad y disfrutar de ella sin excesivos gastos, además de compartir con todo el mundo los pocos privilegios que se tenían.





RONCO

DE NAVIDAD

Receta originaria del norte de Italia

INGREDIENTES (para 6 personas)

*75 g de azúcar*

*75 g de harina*

*25 g de mantequilla*

*4 huevos*

INGREDIENTES para la crema de mantequilla al café:

*2 dl de leche*

*4 yemas de huevo*

*5 cucharadas de azúcar*

*125 g de mantequilla*

*1 cucharadita de maizena*

*1 tacita de café concentrado*

INGREDIENTES para la crema de mantequilla al chocolate:

*Los mismos que para la crema de mantequilla anterior, pero con 100 g de chocolate en lugar del café*

### PREPARACIÓN

Echar en un bol 4 yemas de huevo y el azúcar y trabajarlas bien hasta que queden espumosas y hayan duplicado su volumen. Luego batir las claras de huevo a punto de nieve bien firme e incorporar, mezclando muy suavemente, las yemas, la harina y la mantequilla ya derretida y fría. Poner en una fuente de horno un papel vegetal untado de mantequilla y extender encima la masa hasta que tenga 1 cm de grosor y cocer en el horno bien caliente alrededor de 15 minutos.

Entretanto se prepara la crema de mantequilla al café. Mientras se calienta la leche, se baten las 4 yemas de huevo con las 5 cucharadas de azúcar; se añade una cucharadita de maizena y se diluye todo en la leche caliente. Se vuelve a poner a fuego suave sin dejar de remover hasta que espese. Retirar del fogón una vez que haya tomado consistencia y, siempre removiendo, agregar la mantequilla en trocitos y completar con la tacita de café concentrado. La crema de mantequilla al chocolate se prepara de la misma forma que la anterior, sólo que, al final, se incorpora el chocolate derretido en lugar del café.

Una vez retirado el bizcocho del horno, se deja enfriar encima del mármol. Se le quita el papel vegetal y se unta con la crema de mantequilla al café. Después se enrolla dejándole un agujero que se rellenará con el resto de la crema de café. Cubrirlo con la crema de mantequilla al chocolate y dibujarle con un tenedor unas rayas como si fueran de la corteza de un árbol, imitando nudos y ramas cortadas.



**E**n el norte de Europa y en España los postres como éste forman parte de la repostería tradicional, tal vez porque en estos lugares la madera es especialmente preciosa, ya que sirve para mantener el fuego sagrado vivo en las chimeneas, calentar los rigurosos inviernos, conservar la salud y las virtudes y alejar a los malos espíritus. También eran sagrados los bosques en las sociedades rurales; en sus árboles vivían benéficos genios y sus abetos, siempre verdes, representaban la inmortalidad.

El *tió* de Navidad de los niños catalanes es un tronco grande, con gorra y bufanda, que se desprenderá de gran cantidad de dulces y frutos secos sólo después de recibir una buena paliza, la cual servirá para despertarle de su largo sueño invernal.

Los espíritus de los bosques deben despertarse, año tras año, para repetir sus infinitos ciclos vitales. De la misma manera, cada año nace el Salvador, que baja a la tierra para devolvernos la vida eterna.



## ERPIENTE DE NAVIDAD

Receta del convento de las Clarisas  
en Montegiorgio (Italia)

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*350 g de almendras tostadas*

*400 g de azúcar*

*900 g de harina*

*5 g de canela molida*

*Un poco de esencia de limón*

INGREDIENTES para el relleno:

*650 g de almendras*

*600 g de azúcar*

*Ralladura de la piel de 3 limones*

*15 g de canela*

*5 claras de huevos*

INGREDIENTES para decorar:

*Chocolate fundido*

*Unas cucharadas de azúcar glaseado*

*Caramelos de colores*

### PREPARACIÓN

Mezclar la harina con las almendras molidas finas, añadir el azúcar, la canela y la esencia de limón. Agregar el agua que necesite la masa para que pueda trabajarse bien sin que se pegue a las manos. Cubrirla con un paño y reservarla.

Para preparar el relleno, se mezclan las almendras molidas un poco gruesas

con el azúcar y se añaden las claras de huevo, la canela y la ralladura de limón hasta conseguir una pasta bastante dura.

A continuación se coge la masa y se forma una tira larga de entre 15 y 20 cm de ancho por 1 cm de espesor, se pinta con un poco de clara de huevo y se cubre con la pasta de almendras. Se enrolla bien y se cierran las aberturas de los extremos para evitar que se salga el relleno. Luego se le da forma de serpiente, con el extremo de la cabeza más grueso que el de la cola. Se arquea con delicadeza hasta formar una «C» y se introduce en el horno en una fuente untada previamente de mantequilla y enharinada. Dejar cocer a fuego medio entre 15 y 20 minutos, controlando que no se queme. Al cabo de este tiempo sacarla del horno y dejarla enfriar. Mientras tanto, con el chocolate fundido se pinta el cuerpo. Después glasear la cabeza y poner dos caramelos de color rojo a modo de ojos. Con el resto de los caramelos de colores decorar el cuerpo de la serpiente.



Como ya hemos visto, la Orden de las Clarisas es muy prolífica en la creación de sabrosas comidas que se distinguen por sus delicados sabores y por tener siempre algún elemento diferenciador. Tal es el caso de esta curiosa receta, que proviene del convento italiano de Montegiorgio, famoso por la habilidad gastronómica de las hermanas y por los maravillosos encajes de bolillos que realizan, tarea que proporciona una considerable ayuda económica a esta congregación.

La serpiente resulta rara como motivo navideño, ya que en la religión cristiana se la considera la tentadora de Eva y la responsable de que Dios expulsara al hombre y a la mujer del paraíso terrenal. Sin embargo, si recordamos que Cristo ha sido representado como una serpiente enrollada en la cruz en varias ocasiones, se hace manifiesta su relación con la concepción tradicional de este reptil como símbolo de la inmortalidad, atributo que adquiere debido a la cíclica muda de su piel, que se asocia también con el momento en que Jesucristo «cambia» su vida mortal por la eterna.



# MONAS DE PASCUA

Recetario tradicional catalán

INGREDIENTES (para 8 personas)

*16 huevos*

*75 g de azúcar*

*2 copas de anís*

*1 vaso de aceite*

*1/4 l de leche*

*50 g de levadura de cerveza fresca*

*Harina, la que admita*

*1/2 cucharadita de canela en polvo*

## PREPARACIÓN

En un cuenco poner 12 yemas de huevo, batirlas bien y añadir la leche tibia con la levadura de cerveza previamente disuelta. Incorporar las 12 claras, el anís, 1/2 cucharadita de canela, el azúcar y el aceite.

Añadir la harina que admita poco a poco y amasar. Dividir la masa en cuatro partes iguales y dejarlas fermentar alrededor de 2 horas, tapadas con un paño y en un lugar templado.

Mientras tanto, hervir los 4 huevos restantes hasta que estén duros y, cuando la masa haya fermentado, colocar uno en el centro de cada bollo e introducirlos en el horno a temperatura moderada hasta que estén bien dorados.



**E**n muchas regiones españolas e italianas es costumbre que el Lunes de Pascua las madrinas regalen a sus ahijados un bollo de pan dulce. Éstos reciben distintos nombres según los lugares: mona en Cataluña, *arronzonpil* en el País Vasco, *pupi con l'ova*, en Sicilia (Italia), etcétera.

Todos estos panes dulces, elaborados de diversas maneras, tienen en común los huevos duros como adorno, antiguo símbolo de la fertilidad. También su forma varía; pueden ser animales, una media luna, un rosco circular, un monigote, etcétera.

Una simple figura humana hecha de masa de pan con un huevo en medio, símbolo de una diosa pagana de la fertilidad, es el origen de esta tradición asimilada por los cristianos.

Muchas son las religiones que contemplan la muerte y resurrección cíclica de su divinidad, fruto de una atenta observación de la naturaleza, que muere y renace continuamente.

El hombre siempre ha querido favorecer este ciclo vital ayudándolo con sus rituales dedicados a la madre tierra, simbolizada por el huevo, que contiene el embrión de la vida, y echando una mano al sol, como elemento masculino de fecundidad, representado en los roscos.

Todos estos actos mágicos tienen la misma función: propiciar la reproducción y la vida.

El Lunes de Pascua es frecuente ver en los escaparates de las pastelerías monas modernas adornadas con motivos actuales, golosinas y pequeños juguetes, además de los tradicionales huevos de chocolate y simbólicos conejos, gallinas, etcétera. Seguro que hacen las delicias de grandes y pequeños.





# PANELLETS

## DE TODOS LOS SANTOS

Recetario tradicional de repostería catalana

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*1/2 kg de boniato*

*1/2 kg de almendras*

*1/2 kg de azúcar*

*Un chorrito de esencia de limón*

*1 cucharada de chocolate*

*1 cucharada de vainilla*

*1 cucharada de coco rallado*

*1 cucharada de piñones*

*1 huevo*

### PREPARACIÓN

Se prepara una pasta con los boniatos cocidos, las almendras molidas y el azúcar, y se divide en tantos bollos como sabores se les quieran dar. A cada masa se le va añadiendo la esencia de limón, el chocolate, el coco, la vainilla o los piñones. Se pueden hacer también de café, de mermelada, etcétera, según la fantasía de cada uno. A continuación se moldean pequeñas bolitas del tamaño de una nuez. A los *panellets* de coco se les da una forma de cono y se rebozan con coco rallado. Para elaborar los de piñones se pasan las bolitas por huevo batido y después por abundantes piñones, apretando un poco para que éstos se enganchen bien. Una vez listos todos los *panellets*, se colocan en una bandeja untada de mantequilla y se cuecen a horno medio unos pocos minutos hasta que se doren ligeramente. Se dejan enfriar en la bandeja para poder retirarlos sin que se rompan.



**E**n el día de Todos los Santos las pastelerías catalanas exponen sus increíbles surtidos de *panellets*. En esta fecha hay un interés especial por los santos como seres particularmente gratos a Dios, y se les dedican cultos y ofrendas, que casi siempre son interesados, ya que a menudo se les piden «favores sobrenaturales» a cambio para hacer más llevadero el paso por la vida terrenal.

Este día, 1 de noviembre, es fiesta litúrgica que la Iglesia dedica a los santos y a las almas beatas que se encuentran en el cielo. Esta festividad se asocia con el día de los Difuntos, ya que existe la costumbre de visitar los cementerios aprovechando este día festivo, justo anterior a la celebración de los difuntos, que es día laborable.

Los *panellets*, junto con otros dulces y pastelitos, eran antiguamente ofrendas para los muertos. Se creía que éstos visitaban momentáneamente la tierra, agradecían aquellos presentes y al volver al cielo los dejaban para los niños.



# *H*UESOS DE SANTO

Receta española para el 1 de noviembre,  
día de Todos los Santos

INGREDIENTES para el mazapán:

*400 g de almendras*

*200 g de azúcar*

*1/4 l de agua*

*Ralladura de 1 limón*

INGREDIENTES para el relleno:

*175 g de azúcar*

*12 yemas*

*1 dl de agua*

INGREDIENTES para el glaseado:

*3 cucharadas de agua*

*150 g de azúcar*

## PREPARACIÓN

Para hacer el mazapán se prepara un almíbar con 1/4 l de agua y 200 g de azúcar, al que se añade la ralladura del limón. Se considera que está en su punto cuando, al cogerlo entre los dedos, forma un hilo de cierta resistencia. Seguidamente se incorporan las almendras molidas, se mezcla bien, se retira del fuego y se deja enfriar.

El paso siguiente es elaborar otro almíbar con 175 g de azúcar y 1 dl de agua. Esta vez estará listo cuando, al cogerlo con los dedos, se quede pegado y después se pueda hacer una bolita con él. Una vez retirado del fuego, verter el almíbar en el cuenco donde se habrán echado las 12 yemas y mezclar enérgicamente. Luego ponerlo al baño María y continuar

removiendo sin descanso para evitar que se peguen las yemas. Dejar cocer hasta que la mezcla se desprenda de las paredes del cazo. Retirar del fuego y extenderla en un plato plano y grande para que se enfríe.

Poner el mazapán sobre una mesa y estirarlo con un rodillo hasta que tenga un espesor de 0,50 cm. Cortar la masa en cuadraditos de 5 o 6 cm de lado y enrollarlos en un palito de 1 cm de grosor cerrando bien para que quede un canutillo bien hecho. Cuando se hayan endurecido, rellenarlos con la crema de yemas. Por último, preparar el glaseado en un cazo al fuego con 3 cucharadas de agua y los 150 g de azúcar. Pintar los huesecitos y servir.



**E**n el año 605 el sumo pontífice Bonifacio, cuarto Papa después de Gregorio Magno, hizo sacar del Panteón (templo dedicado a todos los dioses) los ídolos que allí había para convertirlo en un templo cristiano dedicado a la Virgen bendita y a todos los mártires, con el nuevo nombre de Santa María, Señora de los Mártires. Esto sucedía en la época en que Focas era emperador de Roma y ya se había aceptado la fe cristiana. Fue entonces cuando se fijó en el mes de mayo la celebración de esta festividad.

Numerosas personas acudían a Roma para la conmemoración, pero en ese mes particular la ciudad no tenía suficientes víveres para tal cantidad de viajeros, por lo que quedaba siempre desbordada. Por este motivo el nuevo papa Gregorio decretó que la conmemoración se celebrara el primer día de noviembre, puesto que en ese mes ya estaban recolectadas las mieses y hechas las vendimias. De este modo Roma podía abastecer a los numerosos peregrinos sin problemas. Además, el mismo Papa ordenó que la festividad de Todos los Santos se conmemorase en el mundo entero. En España ese día se comen estos deliciosos huesos, donde la almendra es la protagonista. Almendra, del latín *amygdala* por su forma, era considerada en la mitología griega la «nuez de la inmortalidad». Ésta podría ser la explicación de por qué se encuentra tanto en pasteles dedicados a los muertos. En efecto, la muerte puede considerarse sólo un pasaje hacia la vida eterna.

# LAS HABAS DE LOS MUERTOS

Receta italiana para el 2 de noviembre,  
día de Todos los Fieles Difuntos

INGREDIENTES (para 8/10 personas)

*500 g de azúcar*

*500 g de harina*

*250 g de almendras*

## PREPARACIÓN

Amasar la harina con el azúcar y añadir un poco de agua caliente para que el azúcar se disuelva bien. Trabajarla hasta conseguir una masa bastante dura. Agregar las almendras previamente picadas y tostadas al horno sin dejar de amasar.

Aplastar la pasta y cortarla en trocitos de la medida de un haba. Ponerlos en una bandeja y meterlos al horno caliente sólo unos minutos, ya que por sus pequeñas dimensiones será suficiente. Sacar del horno y dejar enfriar antes de servir.



**D**el monasterio italiano de Santa María del Piede llegan estas habas conocidas como *pezzettini ovvéro le fave dei morti*, que se comen el 2 de noviembre.

Existen diversas recetas italianas dedicadas a los difuntos, como el pan de los muertos, el pan con nueces para los muertos, la sopa de garbanzos para el día de los muertos, las figuritas de azúcar para los muertos, etcétera.

Es tradición en toda Italia celebrar el día de los difuntos, aunque a lo largo del mes de noviembre se les dedican cultos y oraciones. En el fondo, esta celebración es una manera de recordar a los seres queridos que ya no

están entre nosotros y pensar que aún se puede hacer algo por su bienestar.

Los dulces cuyo nombre alude a las habas y los muertos se cruzan con antiguas creencias pitagóricas relacionadas con estos dos elementos; las habas se consideraban el primer «ser» vivo nacido a la vez que el hombre desde la putrefacción originaria. Tenían, además, un sentido sagrado especial. Se pensaba que era una planta única. Su tallo sin nudos puede ser utilizado como escalera para que las almas de los hombres suban al cielo. Los mismos tallos son túneles huecos por los que transitan los vivos y los muertos.

El culto a los difuntos tiene gran importancia en todas las creencias y religiones, que a través de los rituales facilitan la manera de mantener el contacto con ellos.

El escritor Santiago de la Vorágine<sup>2</sup> cuenta que «san Odilón, abad de Cluny, se enteró de que en el volcán de la isla de Sicilia se escuchaban voces y alaridos de los demonios quejándose de que los vivos, con sus limosnas y oraciones, les arrebataban las almas de los muertos. A partir de este momento dispuso que en todos los monasterios dependientes de su jurisdicción se celebrase anualmente la conmemoración de Todos los Fieles Difuntos inmediatamente después de la fiesta de Todos los Santos». Esta práctica se extendió posteriormente a la Iglesia universal.

2. *La leyenda dorada*, vols. 1 y 2, Alianza Forma.



# EREZAS EN JUBILEO

Recetario tradicional español

INGREDIENTES (para 6 personas)

*1.200 g de cerezas bonitas y maduras  
(200 g por persona)*

*1/4 l de agua*

*200 g de azúcar*

*1 cucharadita de arrurruz o gelatina de grosella*

*2 copitas de kirsch*

## PREPARACIÓN

Preparar primero un jarabe ligero con el agua y el azúcar, sin excederse en este último ingrediente.

Después limpiar y deshuesar las cerezas y cocerlas entre 10 y 15 minutos en el jarabe. A continuación escurrirlas y repartirlas en bonitos cuencos individuales.

Ligar el jarabe de la cocción de las cerezas con el arrurruz o la gelatina de grosella y verter 2 cucharadas en cada cuenco.

Calentar el kirsch, echar unas cucharaditas en cada cuenco, flambeare y servir.



**H**e pensado que estas cerezas no podían faltar en el capítulo dedicado a las recetas de las santas celebraciones, debido a que el año 2000 es Año Santo que será objeto de grandes celebraciones por parte de la Iglesia católica, a la puerta del tercer milenio de su existencia.

El jubileo o Año Santo es una celebración incorporada al calendario de la Iglesia católica alrededor del siglo XIV y tiene su origen en una antigua costumbre del pueblo judío. El nombre de esta fiesta deriva de *jobhel*, que es como en hebreo se denominaba al cuerno de carnero que se utilizaba en las ceremonias del Año Santo. Su particular sonido indicaba el comienzo del jubileo, celebrado entonces cada 50 años.

«Declararéis Santo el quincuagésimo año y proclamaréis la liberación en el país para todos sus habitantes. Será para vosotros un jubileo, cada uno volverá a sus propiedades y a su familia» (Levítico, 25: 10).

Los semitas celebraban el ideal de la justicia, la fraternidad y la liberación de la esclavitud. De esta manera se trataba de poner remedio a los desequilibrios sociales. Durante los doce meses del Año Santo no se podían trabajar las tierras ni guardar los productos recogidos. La gente sólo podía recolectar para su subsistencia los frutos que espontáneamente daba la tierra, estando en primer lugar los indigentes.

El pontífice Pablo II (1464 -1471) redujo este período a 25 años para permitir a cada nueva generación beneficiarse de las indulgencias extraordinarias concedidas en el Año Santo. El papa Bonifacio VIII estableció, en una bula del año 1300, que «en este especial año de la Iglesia, cualquiera después de haberse arrepentido, confesado sus pecados y hecho visita a la basílica de San Pedro, podía obtener la total remisión de las penas del Purgatorio».









ÍNDICE  
ALFABÉTICO

**PLATOS CELESTIALES**

Arroz a la cartuja .....	103
Bacalao a la capuchina .....	153
Bacalao al estilo del monasterio de Yuste .....	113
Bacalao del convento .....	111
Bacalao fresco al gusto del prior .....	165
Besugo asado de Nochebuena .....	189
Besugo de Nochebuena .....	187
Brazuelo de cerdo con lentejas .....	231
Caldo de Navidad del monasterio .....	95
Caldo de Pascua .....	215
Caldo del cielo .....	93
Canelones del día de San Esteban .....	221
Carne con setas Santa Cecilia .....	39

Cocido del prior .....	163
Codornices a la San Gervasio .....	33
Consomé San Humberto .....	21
Cordero pascual .....	219
Costrada de Cuaresma a la cubana .....	211
Crema del hermano Alvise .....	147
Chuletas benedictinas .....	107
Ensalada navideña .....	193
<i>Escudella de ángel</i> .....	155
Espagueti <i>Ferragosto</i> .....	229
Espinacas de Cuaresma .....	209
<i>Fettucini</i> San Alberto .....	23
Guiso de garbanzos del refectorio .....	101
Guiso de la providencia .....	109
Huevos al estilo del arcipreste .....	135
Judías tiernas estilo San Carlos .....	27
Langosta a la cardenal .....	145
Langosta San Sebastián .....	43
Lentejas monásticas .....	157
Manjar blanco de las grandes vigalias .....	227
Olla de San Antonio .....	25
Pavo de Navidad .....	203
Pelotas de Navidad .....	199

Peras rellenas de San Jaime .....	37
Perdices a la cartuja .....	105
Perdices a la San Lorenzo .....	31
Perdiz del capellán.....	159
Pichones a la cardenal.....	143
Pichones del paraíso .....	99
Pichones rellenos San Carlos .....	29
Pies de cerdo Santa Menegilda.....	41
Pizza rústica de la vigilia de Navidad.....	191
Pizza Santo Domingo .....	35
Pollo de Navidad .....	201
Potaje de Cuaresma .....	213
Puchero de Navidad.....	197
Rodaballo San Maló.....	45
Sacristanes de queso .....	133
Salsa cardenal .....	139
Salsa gustosa del hermano Ángel.....	137
Sardinas a la manera de los frailes.....	161
Sopa capuchina de Emilia-Romaña .....	149
Sopa de almendras de Navidad .....	195
Sopa de Cuaresma.....	207
Sopa de pan del viernes .....	205
Sopa del paraíso .....	97

Tarteletas a la cardenal .....	141
Tortilla capuchina .....	151
Tortilla de butifarra del Jueves Santo .....	225
Tortilla de Pascua .....	217

## POSTRES Y DULCES DIVINOS

<i>Berlingozzi</i> de fray Lorenzo .....	173
Bizcochitos de San Nicolás .....	47
Bocados de ángel .....	169
Bollos de San Blas .....	49
Buñuelos de San José .....	53
Buñuelos Santo Domingo .....	51
Cabellos de ángel .....	167
Cerezas en jubileo .....	257
Coca de San Juan .....	59
Crema de San José .....	57
<i>Cuccía</i> de Santa Lucía .....	69
Dulce de San Bernardo .....	85
Dulce del paraíso .....	123
Fresones a la cardenal .....	180

<i>Frustringo</i> de Navidad .....	239
Glorias.....	125
Gog del Papa.....	179
Grosellas cardenal.....	181
Huesos de santo .....	253
Las habas de los muertos.....	255
Manzanas a la cartuja .....	115
<i>Mató</i> de monja .....	171
Monas de Pascua .....	249
Nocino de San Juan .....	87
Ojitos de Santa Lucía .....	71
Ovejitas del Santo Padre.....	177
Panecillos de Santa Clara .....	73
<i>Panellets</i> de Todos los Santos.....	251
<i>Panettone</i> de Navidad .....	235
<i>Papardelle</i> de San Gregorio .....	75
Pastel de Navidad .....	237
Pastelitos de San Andrés.....	77
Peras bendecidas .....	117
Petto de abad .....	175
Serpiente de Navidad .....	247
Tarta de Navidad .....	241
Tarta de San Juan .....	61

<b>Tarta de San Valentín</b> .....	67
<b>Tarta de Santiago</b> (primera versión) .....	63
<b>Tarta de Santiago</b> (segunda versión).....	65
<b>Tarta del paraíso</b> .....	121
<b>Tocinillos del cielo</b> .....	119
<b>Torrijas de San Isidro</b> .....	79
<b>Torrijas de Santa Teresa</b> .....	81
<b>Tortitas finas de Navidad</b> .....	243
<b>Tronco de Navidad</b> .....	245
<b>Yemas de San Leandro</b> .....	83
<b>Yemas espirituales</b> .....	127









© MATÍAS CLUET

CARMELA MICELI nació en Italia, cerca de Milán, en el seno de una familia de origen siciliano de la cual heredó una gran afición por la gastronomía.

Cursó arte en el Liceo Artístico de Busto Arsizio y filosofía en la Universidad estatal de Milán, estudios que compaginó con la enseñanza y la redacción de textos publicitarios.

Desde 1984 reside en Barcelona, ciudad en la que ha impartido clases de italiano durante varios años. La escritura y la edición editorial son sus dos tareas principales en la actualidad.

Después de una dilatada y minuciosa investigación, basada en la búsqueda de recetas con significados religiosos u ocultos, nació *La cocina del cielo*, un libro en el que Carmela Miceli ha hecho realidad el deseo de unir los conocimientos acumulados a lo largo de su vida con su pasión por la cocina.