

## LA CUARESMA Y SU INFLUENCIA EN LA COCINA POPULAR

---

MARÍA DEL SOL SALCEDO MORILLA  
ACADÉMICA CORRESPONDIENTE

---

La Cuaresma es el tiempo que precede a la resurrección de Cristo. Durante la Cuaresma – *quadragésima diem* – la Iglesia tiene determinado que se ayune en memoria de los cuarenta días que el Señor ayunó en el desierto antes del comienzo de su apostolado. En realidad, la Iglesia terminó reglamentando una práctica iniciada voluntariamente por los primeros cristianos. Hay que tener en cuenta que la observancia del ayuno era bastante común en las antiguas religiones y la judía no fue una excepción.

En los primeros siglos del cristianismo la Cuaresma duraba cuarenta horas, pero a partir del Concilio de Nicea, celebrado en el año 325, siendo presidido por el cordobés Osio, el plazo se aumentó hasta quedar en los referidos cuarenta días. El ayuno era entonces muy riguroso. Se efectuaba una sola comida diaria después de ponerse el sol. Mientras el astro brillaba sobre el horizonte no se podía tomar alimento ni bebida alguna, ni agua siquiera. Estaban también prohibidos la carne, la manteca, los huevos, el pescado, el vino y los lacticinios, es decir, toda clase de productos lácteos.

Las comunidades religiosas situaban la frugal comida correspondiente al ayuno a las seis de la tarde, después del rezo de vísperas. Carlomagno adelantaba las vísperas y consecuentemente, la hora de comer. En algunos lugares se puso como límite del ayuno la hora nona, es decir, las tres de la tarde. Pero era -y es- muy duro pasar las veinticuatro horas con una sola comida, porque, al principio, todos los días de Cuaresma eran ayuno, excepto el domingo, en el que sólo se guardaba abstinencia; y también eran de ayuno los días de rogativas y los doce de las témporas, es decir, los miércoles, viernes y sábados siguientes al tercer domingo de Adviento, al primero de Cuaresma, al primero de Pentecostés y al 14 de septiembre.

Además, en algunos conventos se prescribían otros ayunos. Así que éstos eran, a veces, sucesivos y muy continuos; por eso se permitió a los monjes que, concluido el trabajo de la tarde, se reuniesen a tomar un vaso de *posca*, agua acidulada; más tarde se sustituyó por un vaso de vino. Esto es lo que se llamó *collatio*, ya que, mientras, se leía a los monjes reunidos algún capítulo de las *Collationes* de Casiano. Generalizada y extendida a todos los fieles esta colación, se permitió desde los comienzos del siglo XIII añadir algún alimento; en él, frívolamente, podríamos vislumbrar un antecedente de la tapa actual.

Como ya hemos visto, junto al ayuno se practicaba la abstinencia, que podía ser de carne, de promiscuación – carne y pescado en la misma comida – y de huevos y lacticinios. Así que la comida única se reducía a pan, aceite, legumbres y frutas. Claro que casi siempre estuvo permitido el pescado. Tal vez por su carácter simbólico de la

primitiva Iglesia cristiana, tal vez por ser animal de sangre fría cuya vida discurre entre atemperantes aguas o porque Cristo se relacionó con pescadores o porque se representó a sí mismo como pescador de hombres, el pez – el pescado – se consideró alimento adecuado para los tiempos de penitencia.

Y alrededor del pescado nace un amplio anecdotario gastronómico, en parte justificado por la ignorancia zoológica, pero casi siempre aliñado por la picaresca. Ludovico Pfo, hijo y sucesor de Carlomagno, llegó a la conclusión de que los capones (ya saben, los pollos que se castran cuando son pequeños, para cebarlos y ponerlos en talla XXL) no eran carne. En alguna diócesis las nutrias fueron consideradas como peces puesto que viven en el agua. Las ranas y los caracoles, en España, se tomaron como cosa neutra: ni carne ni pescado. Y llegaron a plantearse debates sobre las gaviotas y los patos.

Se cuentan historias de monasterios habitados por monjes glotones que arrojaban al río carneros, vacas y cerdos, para recogerlos poco después comentando ingenuamente:

- Ved, hermanos, qué pescados más extraños lleva hoy el río...

Otros, en cambio, muy escrupulosos, dedicaron varias jornadas a esclarecer si la carne de rodaballo era propia de abstinencia. Tan exquisitamente sabrosa y alimenticia la encontraban...

También se albergaron dudas respecto al chocolate que, como vino de América, hasta el año 1513 no entró en discusión. Por fin, el padre Brancaccio en su disertación *De uso et potum chocolatam diatriba*, estableció que los líquidos estaban permitidos durante la Cuaresma y días de ayuno y que el chocolate es un líquido más, en virtud de lo cual, el chocolate sólido, sí estaba prohibido.

De la intensa picaresca puede darnos idea la lectura de un cuentecillo de Don Juan Valera, extraído de su libro *Cuentos y chascarrillos andaluces*, que lleva por título "El cocinero del arzobispo". Dice así:

"En los buenos tiempos antiguos, cuando estaba poderoso y boyante el Arzobispado, hubo en Toledo un arzobispo tan austero y penitente, que ayunaba muy a menudo y casi siempre comía de vigilia, y más que pescado, semillas e hierbas.

Su cocinero le solía preparar para la colación un modesto potaje de habichuelas y de garbanzos, con el que se regalaba y deleitaba aquel venerable y herbívoro siervo de Dios, como si fuera con el plato más exquisito, succulento y costoso. Bien es verdad que el cocinero preparaba con tal habilidad los garbanzos y las habichuelas que parecían, merced al refinado condimento, manjar de muy superior estimación y deleite.

Ocurrió, por desgracia, que el cocinero tuvo una terrible pendencia con el mayordomo. Y como la cuerda se rompe siempre por lo más delgado, el cocinero salió despedido.

Vino otro nuevo a guisar para el señor arzobispo y tuvo que hacer para la colación el referido potaje. Él se esmeró en el guiso, pero el arzobispo le halló tan detestable, que mandó despedir al cocinero e hizo que el mayordomo tomase otro.

Ocho o nueve fueron sucesivamente entrando, pero ninguno acertaba a condimentar el potaje y todos tenían que largarse avergonzados, abandonando la cocina arzobispal.

Entró, por último, un cocinero más avisado y prudente, y tuvo la buena idea de ir a visitar al primer cocinero y a suplicarle y pedirle, por amor de Dios y de todos los santos del cielo, que le explicara cómo hacía el potaje de que el arzobispo gustara tanto.

Fue tan generoso el primer cocinero, que le confió con lealtad y laudable franqueza su procedimiento misterioso.

El nuevo cocinero siguió con exactitud las instrucciones de su antecesor, condimentó el potaje e hizo que se lo sirvieran al ascético prelado.

Apenas éste le probó, paladeándole con delectación morosa, exclamó entusiasmado:

- Gracias sean dadas al Altísimo. Al fin hallamos otro cocinero que me hace el potaje tan bien o mejor que el antiguo. Está muy rico y muy sabroso. Que venga aquí el cocinero. Quiero darle merecidas alabanzas.

El cocinero acudió contentísimo. El arzobispo lo recibió con grande afabilidad y llaneza, y puso su talento por las nubes.

Animado entonces el artista, que era además sujeto muy sincero, franco y escrupuloso, quiso hacer gala de su sinceridad y su lealtad y probar que sus prendas morales corrían parejas con su saber y aún se adelantaban a su habilidad culinaria.

El cocinero, pues, dijo al arzobispo:

- Excelentísimo señor: a pesar del profundísimo respeto que Vuestra Excelencia me inspira, me atrevo a decirle, porque lo creo mi deber, que el antiguo cocinero lo estaba engañando y que no es justo que incurra yo en la misma falta. No hay en ese potaje garbanzos ni habichuelas. Es una falsificación. En ese potaje hay albondiguitas menudas hechas de jamón y pechugas de pollo, y hay riñoncitos de aves y trozos de criadillas de carnero. Ya ve Vuestra Excelencia que le engañaban.

El arzobispo miró de hito en hito al cocinero, con una sonrisa entre enojada y burlona, y le dijo:

- ¡Pues engáñame tú también, majadero!

Eran estrictas, muy estrictas, las prohibiciones cuaresmales. No sólo por parte de la Iglesia, sino de las autoridades civiles y militares. En ocasiones se utilizó el látigo para castigar a los infractores o se les emplumó, tanto por comer carne como por venderla. Y en algunos países, se decretó para ellos la pena de muerte.

Para anular las prohibiciones o mitigarlas, aparecieron las bulas. La bula es un documento pontificio relativo a materia de fe o interés general, concesión de gracias o privilegios o asuntos judiciales o administrativos expedidos por la cancillería apostólica y autorizado por el sello de su nombre u otro parecido, estampado con tinta roja. El nombre de bula surgió de la forma del sello, casi siempre de plomo y en forma de bola, *bulla*, que colgaba de los primeros documentos. Se mantuvo esta costumbre, heredada de los emperadores romanos, que también sellaban sus documentos con *bullas*.

La Bula de la Santa Cruzada concedía diferentes indulgencias para los que iban a la guerra contra los infieles o acudían a los gastos de ellas con limosnas. Entre estas indulgencias figuraba la de comer huevos y lacticios. Se llamó de la Cruzada porque la primera fue para los cruzados que acudieron a rescatar Tierra Santa.

Como en España tuvimos nuestra particular cruzada durante la Reconquista, nuestras bulas, originariamente, estuvieron vinculadas a ella. Cada vez que había una nueva guerra o campaña, se renovaba la bula. Y lo que es guerras, nunca faltaron. Pero también las bulas entraron en discusión. Durante el siglo XVI el mensaje del reformismo luterano recorrió Europa. En España, se iniciaron los primeros renovadores brotes humanistas...

El dinero recaudado por medio de las bulas, tradicionalmente, fue cedido por la Iglesia a los reyes, así que el pueblo las contempló como un impuesto civil más. Nuestra literatura está salpicada de referencias. Empezando por el desgraciado Lazarillo de Tormes, que cuenta los engaños de su astuto amo, vendedor de bulas, *buldero*, para que los campesinos castellanos las adquieran. ¡Hasta finge un milagro en plena iglesia! Por su parte, Cervantes describe a Rinconete como hijo de un vendedor de bulas de falso y artificial modo de expresión.

Resulta un poco incongruente tanta necesidad de bulas en un país tan secularmente

hambriento como éste, si no caemos en la cuenta de que carne no es sólo la del buey, ternera, carnero, cabrito, cordero y cerdo o la de perdiz, faisán, gallina, oca, paloma o la del conejo o la liebre... Son carne también la sangre, la médula de los huesos, el cerebro, la grasa y la manteca. Precisamente había una *bula de grosura*, concedida a los reinos de Castilla, por la cual se permitía comer el sábado los intestinos y extremidades de las reses y toda la grosura de ellas: mantecas y asaduras. Por eso el sábado en Castilla se llamó *día de grosura*.

Como se llamó *día de pescado* a aquel en que estaba prohibido comer carne; y *día de carne* a aquel en que estaba permitido comerla. Y cualquier comida sin carne se conocía como *comida de viernes o comida de vigilia*. Todo un lenguaje se estructura alrededor del ayuno y la abstinencia. Y nuestro refranero, ejemplo de sabiduría y sentido del humor, lo deja bien patente: *Harto ayuna quien mal come* –el hambre, siempre el hambre-, *El ayuno del cristianillo no deja pan en el cestillo*, *Un día de ayunar, tres días malos para el pan*, *Mal ayunará quien pan no tiene* –a veces, el ayuno consistía en una dieta exclusiva de pan y agua-. Hay refranes que recomiendan dietas vegetarianas: *Las cosas de huerta no entran en cuenta*. Otros reprenden los excesos cometidos en la comida única: *Ayunar para bien comer, es fácil de hacer*.

El refranero tiene algo para los que siempre buscan disculpas: *Achaques al viernes por comer carne*. Y se tiñe de tolerante impaciencia para los que reclaman insistentemente alimentos prohibidos: *Ahí lo tienes: si te condenas, que te condenes*. Y define jocosamente la extensión de la Cuaresma: *La Cuaresma son siete semanas: una coja, cinco sanas y una santa*.

La cuaresma, al principio, empezaba el domingo, pero después se adelantó al miércoles, puesto que se decidió que el domingo no era el día adecuado para el ayuno. Se le llamó *miércoles de ceniza* por el signo penitencial y de duelo que constituye la ceniza entre los pueblos orientales; y siendo la Cuaresma tiempo de penitencia, estaban prohibidas las diversiones públicas, la caza, los procesos judiciales, las bodas y aun el uso del matrimonio, aunque esto último no era ley general, acaso porque ofrecía pocas posibilidades de control.

Y nació el carnaval –el carnestolendas, el domingo antes de quitar la carne- como despedida de los placeres mundanos. Y costumbres. Y ritos. Y se hacían monigotes representativos. Y se callaba. Y se hacía ruido...

Hasta nuestros días ha llegado la fiesta popular llamada *El entierro de la sardina*, inmortalizado por Goya en su famoso lienzo de aquel título. Se celebraba esta fiesta el primer día de Cuaresma o el Miércoles de Ceniza y solía consistir en ir a enterrar con más o menos pompa un monigote con figura de hombre o de mujer, y en pasar el día en el campo entre comilonas, bailes y otras reminiscencias del bullicioso carnaval. El monigote se llamaba carnestolendas y se le enterraba con una sardina en la boca.

Cuando durante la Cuaresma se comía estricta y religiosamente de vigilia, se solía enterrar el primer día una canal de puerco, llamada *sardina*, para demostrar de una manera palpable que desde aquel día quedaba absolutamente prohibido comer carne: este es el origen, hoy confundido, de *enterrar la sardina*, de poner una sardina en la boca del carnestolendas.

Traigo a colación, nunca mejor dicho, un curioso suceso acaecido en España hace más de dos siglos. Durante un viernes de Cuaresma, un loro y un mono, propiedad de un francés, se dedicaron a infringir las normas penitenciales; el loro, gritando desafortadamente y de manera insistente, “quiero carne, quiero carne, quiero carne...”. Y el mono, contentísimo de oír a su compadre, saltaba y aplaudía con desafortunada irreflexión: Fueron juzgados, convictos y confesos. Y quemados vivos.

Sí. Era estricta la observancia del ayuno y la abstinencia durante la Cuaresma, pero también estaba llena de excepciones y exenciones. No sólo las derivadas de las bulas. Quedaban fuera del ayuno los débiles físicos, los enfermos y, por razones de edad, niños y ancianos... Los pobres, aunque no tomaran ninguna bula, gozaban del privilegio de comer carne, huevos y lacticinios, debiendo rezar aquel día, en compensación, un Padrenuestro.

A lo largo de la historia de la Iglesia las normas penitenciales referidas a la alimentación han ido evolucionando en diversos pontificados, adaptándose a los tiempos y circunstancias. Por ejemplo, Pío VI dispensó a los reinos españoles de la abstinencia de carne en ciertos días de la Cuaresma, por la escasez de pescado que padecía España a causa de la guerra con Inglaterra.

Actualmente rigen las normas que, por decreto del 21 de noviembre de 1986, estableció la Conferencia Episcopal Española:

- Son días y tiempos penitenciales todos los viernes del año, si no coinciden con alguna solemnidad, y todo el tiempo de Cuaresma.

- El Miércoles de Ceniza, comienzo de la Cuaresma, y el Viernes Santo, memoria de la Pasión y muerte de Cristo, son días de ayuno y abstinencia.

- Los otros viernes del año son de abstinencia de carne, que puede ser sustituida por lectura de la Sagrada Escritura, limosna, obras de caridad o piedad y mortificaciones corporales.

- La ley de la abstinencia obliga a los que han cumplido 14 años. La de ayuno a todos los mayores de edad hasta que hayan cumplido 59 años.

Hay autores que opinan que las comidas penitenciales dieron lugar a una cocina humilde, miserable y escasa; que la urgente necesidad de pescado abusó de salazones, escabeches y adobos... Pero no convencen. Porque la escasez siempre estuvo presente en la mesa de los pobres; en cambio, nunca visitó la de los ricos y la de los reyes. No hay más que consultar, por ejemplo, las crónicas que relatan los preparativos que, para recibir a Felipe IV, se hicieron en la villa de El Carpio en el año 1624. Como el día en que lo esperaban caía en viernes, textualmente "se previnieron viandas y mantenimientos en mucha cantidad de sábalos, albures, tencas, barbos, anguilas y otras muchas diferencias de pescados frescales de cuantos se pudieron hallar en las costas de Andalucía; y de escabeches, y adobos, lenguados, acedías, besugos, bonitos, ostiones, y otros géneros tan abundantes, que pudiera sobrar mucho, aunque comieran dos días tres mil hombres. Dilatose la venida de su Majestad, y quedose todo, si no perdido, mal logrado. Y para el día siguiente, sábado, que estaba prevenido el mantenimiento de grosura, con no pequeña costa y cuidado, sucedió lo mismo". Vamos, que como se ve, donde se podía había abundancia y hasta despilfarro.

No hay nada que excite más la imaginación de un ser humano que las prohibiciones. No me refiero sólo a las pícaras "confusiones", sino a la práctica de la combinatoria de los escasos -no tan escasos, en ocasiones- elementos disponibles. Se han descubierto así guisos memorables. Bástenos citar como ejemplo, el potaje de garbanzos, espinacas y bacalao.

En cuanto a la utilización de salazones, escabeches y adobos, no parece tan culpable la Cuaresma, como las dificultades de traslado del pescado fresco. En los lugares retirados de la costa tenían que conformarse, con y sin Cuaresma, con pescados de río, arenques y bacalao. Sin ir más lejos, los fenicios instalaron factorías de salazones mediterráneas; y la Cuaresma estaba lejana...

No es de extrañar, eso sí, que aumentase el precio del pescado fresco, que tenía que ser trasladado desde las regiones costeras en enormes barriles, con agua de mar,

sostenidos por carretas de tracción animal. Claro que muchísimos peces se morían por el camino y que, para aprovecharlos, fuesen sometidos a operaciones de adobo y escabechado.

El bacalao, por sí solo, ha merecido que se le dediquen volúmenes enteros, describiendo minuciosamente tanto su interesante, lejana y arriesgada pesca, como su variada culinaria.

El mercado actual está dominado por la congelación, la refrigeración, las conservas, los productos precocinados y, últimamente, el envasado al vacío; así que en cualquier época de año podemos disponer de cualquier alimento. Sin embargo, ciñéndome únicamente a los productos de temporada y haciendo caso al refrán que dice *Que por arriba, que por abajo, la Cuaresma siempre cae en marzo*, veamos lo que se encuentra fresco este mes.

Continúan en el mercado las frutas y hortalizas invernales, si bien, con la primavera en puertas, comienzan a escasear las verduras de hoja grande. Abundan, en cambio, habas, guisantes, judías verdes y patatas nuevas, ingredientes ideales para elaborar menestras. Surgen los espárragos trigueros, tan sabrosos erogados, esparragados y en tortilla. Se levanta la veda del salmón y de la trucha. Continúan los cítricos y frutos invernales; la piña resulta asequible.

Son hortalizas y verduras propias del mes de marzo las acelgas, espinacas, grelos, alcachofas, repollos, coliflores, brécoles, coles de Bruselas, lechugas, endibias, escarolas, champiñones, hinojos, remolachas, nabos, zanahorias, puerros, cebollas, cebolletas, cebollitas francesas, pimientos, tomates, calabacines, berenjenas, berros, apios, ajos y aguacates.

Disponemos de frutos secos como almendras, avellanas, nueces, cacahuetes y piñones; y frutas como naranjas, clementinas, mandarinas, limones, limas, pomelos, manzanas, peras, chirimoyas, piñas, plátanos, granadas, dátiles, ciruelas secas, orejones y pasas.

Llegan a las pescaderías congrios, besugos, brecas, rapes, rodaballos, meros, gallos, jureles, lubinas, merluzas, pescadillas, pijotas, bacalaos, calamares, jibias, pulpos, bígaros, almejas, chirlas, navajas, ostras, vieiras, bogavantes, bueyes de mar, carabineros, centollos, cigalas, gambas, langostas, langostinos, nécoras, percebes y quisquillas.

Los lacticios están presentes todo el año, igual que los huevos. De manera que, si es la época ideal de las menestras, también es la época ideal de los revueltos, que aunque suelen adornarse con dados de jamón, salchichas, longanizas o tocino ahumado, pueden llevar por ornamentación gambas o tronquitos de Alaska. Una tradicional menestra de vigilia, según receta recogida en el *Diccionario gastronómico* de Ángel Muro, se prepara con guisantes, alcachofas, puntas de espárragos (verdes, trigueros o blancos), cebolletas pequeñas, patatas, zanahorias, coliflor, judías verdes, aceite de oliva, ajos, perejil, laurel, clavo, pimienta en grano, sal y harina para espesar el caldo. Desde luego, hay menestras más simples.

Lo mismo ocurre con las macedonias, esas mezclas de hortalizas o frutas cortadas en pequeños dados, que toman su nombre del reino de Macedonia, formado por diversos estados de los Balcanes, que fueron unidos por Filipo II, padre de Alejandro Magno. La macedonia de hortalizas primaverales –la hay de todas las estaciones– se compone de nabos, puerros, judías verdes y guisantes. Las hortalizas, primero se cortan en bastoncillos y después en dados de 4 mm. de grosor. Se puede ligar con mayonesa y huevos duros o prepararla en gelatina. La macedonia de frutas, que también varía según la estación, va macerada en jarabe y, frecuentemente, rociada con ron o kirsch.

Precisamente, encontramos en las menestras y macedonias de verduras, con o sin adición de huevos, las dietas más adecuadas para los nazarenos, que durante bastantes horas no pueden beber ni visitar el servicio.

Pero en la Cuaresma, los protagonistas son los potajes, que en España son platos hechos a base de legumbres secas, verduras y otros ingredientes. Están claramente emparentados con los cocidos, pucheros, ollas y marmitas de la cocina nacional. Sus variedades son numerosas: potaje de alubias, bacalao y almejas; de alubias y arroz; de garbanzos con espinacas; de garbanzos con bacalao; de garbanzos con clavo y pimienta;; de garbanzos con arroz; de garbanzos y judías al cincuenta por ciento. Algunos son muy originales, como el de guisantes con acederas y lechugas; otros, se confeccionan con una sola legumbre y profusión de aliños, como el de judías con cebolla frita, ajos machacados, azafrán, hierbabuena, pimienta, perejil, aceite y vinagre. Todos los potajes suelen espesarse con harina, huevo o ambas cosas.

Hay potajes de puerros y patatas; lentejas y arroz; de calabaza con fideos; de lentejas con zanahorias; de coles con patatas, nabos y calabaza; de espinacas, patatas y bacalao; de arroz y fideos gordos; de lentejas y pan frito...

Las sopas pueden ser de cebolla, ajo, verduras, arroz, apio, sémola, tapioca, fideos, macarrones. Y las cremas, de patatas, zanahorias, guisantes, champiñones, espárragos, puerros...

Los huevos, fritos, escalfados, duros, pasados por agua, revueltos, en tortilla o al plato; y los pescados, asados, a la parrilla, al horno, al espeto, fritos, en papillote, en caldo corto, en escabeche o en adobo, permiten la confección de menús lo suficientemente nutritivos y variados.

No olvidemos tampoco el interminable repertorio de postres: torrijas, pestiños, roscos, rosquillas, rosquetas, sopaipas, sequillos, melindres, mojábanas, jeringos, hojuelas, gusanillos, gajorros, churros, croquetas dulces, buñuelos, arrepápalos, alfinjes y tantas y tantas frutas de sartén. Los dulces de almendra, los piñonates, el arroz con leche... Y los hornazos, esas masas de pan que encierran en su interior huevos cocidos, símbolos de vida, de continuidad, de renovación... que sólo se cuecen en los hornos una vez al año, para celebrar la Pascua de Resurrección.

La cocina de Cuaresma tiene tanta personalidad que se independiza de sus orígenes religiosos y se aviene con paladares creyentes y no creyentes. Lejos queda la batalla de Don Carnal y Doña Cuaresma que con tanto humor describió el Arcipreste de Hita en el siglo XIV, en el *Libro del Buen Amor*. Hoy, el desafío es evitar la desaparición de una cocina rica, variada y saludable, importante herencia de nuestra cultura.