

**LA COCINA DEL MONASTERIO**

**(Recetas para el cuerpo y el alma)**

**Autor: Antxon Urrosolo**

**Editorial: Plaza y Janés**

**Recensión por:**

**Isidro Sierra Alfranca  
Academia Aragonesa de Gastronomía**

**Zaragoza Abril 2012**

# LA COCINA DEL MONASTERIO

(Recetas para el cuerpo y el alma)

Buenas tardes amigos académicos:

## INTRODUCCION:

Esta es la tercera vez que intervengo en la recensión de un libro.

Si recordáis la primera fue “**La Cocina de Ziryab**”, que nos hablaba de gastronomía árabe-musulmana, en un entorno suave y casi poético.

En la segunda comentamos “**La Cocina Judía**”, de la célebre Debora Chomski, interesante y jugoso libro-adoba.

Finalmente nos encontramos de nuevo para hablaros de “**La Cocina del Monasterio**”, cristiano por supuesto.

Con ello terminamos nuestra particular visión sobre la gastronomía y el arte culinario de esa conocida y grandiosa trilogía religioso-cultural (también política), que componen las tres religiones monoteístas de mayor influencia en nuestra antigua España y una de las más importantes todavía en el mundo actual.

## LA EDITORIAL:

“**La Cocina del Monasterio**” (Recetas para el cuerpo y el alma) ha sido editada por **Plaza y Janés** en 2009. Por cierto, según se nos indica mediante un típico y adoctrinante bla, bla, bla, etc., “Greenpeace” acredita que este libro puede ser considerado “**amigo de los bosques**”. ¡Pues qué bien!.

## EL AUTOR:

**Antxon Urrosolo**, vasco él, como su propio nombre y apellido indican, es un maduro y polifacético personaje: Periodista, presentador y tertuliano de

TV, guionista, director de documentales y productor de cine y televisión, habiendo sido premiado en diferentes ocasiones.

Es por tanto alguien en el mundo de la comunicación.

Ahora nos sorprende con esta faceta culinario-gastronómica, en donde a través de una cuarentena de enjundiosas páginas de texto y 202 interesantes recetas nos abre las puertas de la cocina monacal.

### **EL LIBRO:**

En primer lugar me resulta curioso que Antxon utilice como subtítulo la frase **“Recetas para el cuerpo y el alma”**, algo que parece entroncarse con lo que la Chomski decía en su “Cocina Judía” definiéndola como **“cocina con cuerpo y alma”**.

Efectivamente la cocina sirve para alimentar al cuerpo y alegrar el alma, pero me parece un tanto repetitiva y manida la citada frase.

En definitiva, ¿qué me pasó con este libro?, pues todos tienen su pequeña historia. Lo ojeé y al principio me dije sorprendido: **“Esto es un simple recetario”** y lo dejé aparcado.

Tras la recensión de “La Cocina Judía”, y quizás algo cansado y medio **zombi**, lo volví a revisar con más tranquilidad y le encontré sabiduría y gracia. Pensé: “Creo que puede merecer la pena. De sabios es cambiar de opinión. Me lo miraré con más calma”.

Parecía como si no tuviera músculo el libro, y vaya si lo tenía. Merecía claramente una recensión, incluso prolongada, tantos eran los portales en donde detenerse.

En esencia me ha parecido un libro de redacción inteligente, pero a la vez agradable y sencilla, como corresponde a un bregado periodista y comunicador.

Favorece incluso la digestión de las innumerables recetas, pues las ordena por capítulos temáticos, nueve en total, precediéndolos siempre de unos jugosos comentarios históricos, introduciéndonos en los monasterios y sus cocinas, como espías invisibles que ven y escuchan todo. Las anécdotas y las curiosidades salpican estos breves pero encomiables textos.

Hasta los títulos de cada capítulo, y los del abundante recetario, son atractivos e incluso graciosos. Por ej. “Elogio del santo Potajero y de la cocina de Cuaresma”, “Fraile cocinero, hermana guisandera”, etc. o recetas como, “Ensalada Miserere con hierbas del campo” (71), “Tempura jesuitina” (82), “Tortilla de patatas sin huevo” (164), “Papas de anjos de hostia” (284), “Mirausté de manzana” (280) o “Suspiros de monja Navarra” (292).

Va recorriendo toda la geografía monástica ibérica (incluyendo Portugal) e igualmente iberoamericana, incluso antiguas colonias y misiones asiáticas, apareciendo hasta recetas de monasterios orientales. Algunas de ellas tienen curiosos y amenos comentarios a pie de página.

Este libro nació en el casco medieval de Vitoria-Gasteiz. Allí, al amparo de la Catedral Vieja, se prepararon unas jornadas **insólitas**, como dice el autor, reuniendo la cocina de una veintena de monasterios. “Las delicias de los refectorios monacales se hicieron receta” y a partir de allí vio la luz el libro.

Debieron ser unas jornadas maravillosas y envidiables. Monjas y monjes cocineros, preparando y ofreciendo tradicionales y singulares platos, bajo las arcadas de la Catedral. ¡Quién hubiera podido estar allí!

## **DESARROLLO:**

Ya solo nos queda entrar en los diferentes capítulos y comentar los interesantes textos y algunas de las recetas.

### **1.- Comenzamos en principio, por las “sopas”:**

Decía **Antonio Machado**:

“Filósofos nutridos de sopa de convento,  
contemplan impasibles el amplio firmamento”.

Desde hace siglos son tradicionales las sopas de los monasterios, hechas para satisfacción de los propios monjes, pero también de pobres, famélicos, menesterosos, desnutridos, caminantes y acaso peregrinos. La llamada “**sopa boba**”: agua y algo más.

¿Y qué tenía ese **algo más** que trasfiguraba el agua?. Comúnmente la base era el ajo, el pan, el aceite y un poco de sal. Así “El ajo quemado del convento de la Encarnación” (25). Pero luego se enriquecieron estas sopas,

poco a poco y más y más, llegando a ser así un plato único, manteniéndose verticalmente el tenedor al clavarlo en el plato.

Y si no ved el “Caldo de ánimas”, receta monacal gallega del día de difuntos (26), o la “Sopa de embarazada y obispo con bolitas de fraile” (35), título por lo demás raro y para algunos sugerente, y así, así... “La sopa teóloga dominica” (45), que nació en el siglo XVII para paliar los enfrentamientos entre agustinos y franciscanos, reconciliándose con esta supersopa, acompañada luego de “fritanga de menudillos, pavo relleno, estofado de carnero y carne en adobo”. ¡Los pobrecitos monjes **comían como curas!**

## 2.- Y luego las “ensaladas y frituras”:

Dice el refrán que:

**Mejor que conde o duque, ser fraile en Guadalupe.** Precisamente la llamada “fusión”, la inventaron los frailes jerónimos de Guadalupe que recogieron en su huerta e introdujeron en su cocina, los **exotismos** traídos de América por los conquistadores extremeños.

Desde Francisco Yáñez de Figueroa, prior del convento en 1389, que ya gustaba de complacer con la comida **gustos de rey**, a Fray Guillermo Cerrato, impulsor de jornadas sobre “La cocina monacal y la de fusión”, el monasterio ha mantenido un alto y continuado nivel en el arte culinario y en “la difusión de la fusión”.

Así se promovió en Guadalupe el cultivo y utilización del tomate y del pimiento (y de ahí por ej. el **pimentón** en el siglo XVI).

Además el riquísimo convento (miles de hectáreas y cabezas de ganado) fue centro y ejemplo de cocina avanzada durante siglos, ofreciendo recetas variadas tanto vegetales, como animales (ganado, pescado y caza).

Incluso su biblioteca disponía del más antiguo ejemplar de tratado de **enología y gastronomía del vino** (Fray Juan Siruela, 1521), hoy en la Biblioteca Nacional y posiblemente de un enorme interés general, especialmente para los expertos.

Pero no era solo Guadalupe, ved si no las recetas: “Empanada de anguilas del monasterio de San Clodio” (60), “Ensalada dominica de garbanzos y pollo” (64), “Ensalada de Abadesa” (66), “Ensalada budista de pepinos con

algas” (68), “Ensalada templada de perdiz escabechada” (73), “Pimientos de Padrón rellenos con garbanzos fríos” (79), etc., etc.

No terminaríamos nunca, siendo todas recetas variadas, imaginativas, con los lógicos localismos, convertidas en tradicionales a lo largo de los siglos, pero a la vez modernas, que te enganchan a quererlas hacer y degustar.

### 3.- También “El huerto monacal”:

No puedo pasar sin citar en este interesante capítulo, aunque sea brevemente, algunas recetas cercanas a nuestra tierra bien por la proximidad o especialmente por las materias empleadas.

Así, los “Cardillos con borraja” (94), plato navideño de las monjas trinitarias, las “Borrajitas con almejas” (93), de las franciscanas de Mondoñedo (tan lejos nuestras borrajitas, ya maridadas hace años con almejas, plato de **superchef** en la actualidad), las “Acelgas de S. Pedro de Alcántara” (91), la “Menestra cisterciense de Olite” (100) o, finalmente, los “Cardos con almendras” (95), de los conventos navarros.

Aquí, una **amable pero seria invitación** a los colegas académicos a realizar nosotros mismos, alguna vez, estos platos u otros en una **comida fraterna**.

### 4.- Es imprescindible detenernos en los “potajes” y en la supercocina monacal de Cuaresma:

La abstinencia de carne y los ayunos, estimularon la imaginación de monjes y monjas.

La estricta norma planteada por el ayuno indicaba consumir un solo plato al día denominado **misericordia**, formado por “dos huevos pasados por agua, combinados con pescado o queso, hasta que la agudeza monacal inventó el **potaje**. En definitiva “hijo de la olla podrida” y heredero semántico del francés “pot-au-feu” (olla al fuego) tradicional en los monasterios franceses. Como siempre mezcla variada (más pobre o más rica) de productos vegetales y de huevo o pescado, nunca de carne.

Los garbanzos, con el bacalao, huevo duro, espinacas, etc. y posteriormente con las patatas, judías, pimentón, tomate, etc., fueron recetas

recogidas en los clásicos libros de Altimiras, Ruperto de Nola, Diego Granado o Martínez Montañó.

Hasta se instituyeron celebraciones que llegaron a ser declaradas de interés turístico, como la de **El Santo Potajero** de La Bañeza, nacida en el XVI y que se mantiene viva actualmente, distribuyéndose a los pobres el día de la fiesta, potaje de garbanzos con arroz, más una tajada de bacalao, pan, una pasta y una naranja.

Y ahí van finalmente unas cuantas recetas potajeras, algunas no cuaresmales pues llevan carne:

“Castañas con judías” (115), de las franciscanas, “Garbanzos con almejas y arroz” (117), de las Jerónimas, “Olla ferroviaria del Santuario de Montesclaros” (121), tomada por los monjes de los ferroviarios del tren de La Robla, receta calórica y barata, “Olla Podrida” (122), célebre y tradicional en Castilla desde antes del XVI como plato único en conventos y monasterios, “Potaje de castañas” (125), del monasterio de Melón en Orense, “Potaje del Santo Potajero” (132), etc.,etc.

## 5.- Llega ahora el capítulo de “Arroces y Patatas”.

En él es obligado hacer referencia a los interesantes comentarios del autor sobre la inclinación a la **gula** que refranes, proverbios y cantares, siempre se han manifestado respecto a la clase clerical.

San Benito, sabedor de estos hechos, dejó escritas unas reglas, “todo un código de austeridad”, para que los monjes “no bebiesen en demasía, ni comiesen en abundancia, si querían dedicarse a hacer buenas obras”.

Sin embargo la arqueóloga británica **Philippa Patrick** ha demostrado que esa regla no fue fácil de cumplir por los monjes medievales (período del estudio entre 1066 y 1540). Analizó más de 300 esqueletos de monjes benedictinos del Reino Unido, deduciendo que la gran mayoría estaban afectados de **obesidad notable**.

En el medievo, las despensas, graneros y bodegas de numerosos monasterios españoles estaban repletos de abundantes víveres, en contraposición a las carencias de otros y a la hambruna general que la población media padecía. Bien es cierto que el reparto de comida a los menesterosos era labor cotidiana de los monjes. Por ejemplo el monasterio de

Guadalupe distribuía diariamente unas 1500 raciones (dato de 1543). Lo mismo ocurría en Yuste, Oña, Alcántara, Silos, Montserrat, Cardeña, etc.

Según norma, los monjes debían ser frugales, haciendo teóricamente una única comida al día. La cena solamente se admitía entre Pascua y el 14 de septiembre. Sin embargo los historiadores consideran que esas buenas intenciones eran ingeniosamente interpretadas de forma que para obviar las reglas, consumían los alimentos prohibidos o extra fuera del refectorio, en el llamado “misericordio”. Así no incumplían las reglas. En numerosos casos las dietas ingeridas eran excesivas por una parte (a veces más del doble de las calorías precisas) y a la vez dietéticamente calamitosas (exceso de carnes, grasas animales, vísceras y menudos, huevos, queso, etc. y por el contrario escaso consumo de frutas y hortalizas). Bien es cierto que en el medievo, y siglos más tarde, no se conocía el colesterol, ni los triglicéridos, ni la diabetes, aunque sí la **gota**, enfermedad por cierto asaz frecuente en las grandes casas y conventos.

Tras todo esto solamente unas pocas recetas: “Arroz de verduras y bacalao” (148), de las Brígidas de la Inmaculada Concepción, “Arroz mínimo” (151), de las Justinianas, “Patatas Agustinas” (156), “Patatas asadas con queso de Cabrales” (158) o la “Porrusalda del monasterio benedictino de Estíbaliz” (162).

## **6.- Y los “huevos” del corral del convento:**

En este capítulo un aparte curioso dedicado al **género** y a la **bibliografía**.

En buena medida la mayoría de manuales y recetarios estuvieron escritos por monjes cocineros, en general hermanos legos y no por ello menos instruidos. No es que fueran mejores en el arte culinario que las monjas, simplemente en aquellas épocas, y salvo la abadesa, la mayoría de las monjas eran analfabetas, de forma que la transmisión de las recetas en los conventos femeninos solía hacerse por vía oral o se guardaban en “secreto”.

Como excepciones citar el “Cuadernillo de recetas de cocina y notas diversas” escrito en el Real Monasterio y Convento de la Puridad de las Franciscanas Descalzas de Valencia y en México, las notas de **Sor Juana Inés de la Cruz** (“Sor Juana y la cocina”, editorial Clío).

Por otra parte en el libro que comentamos se incluye una notable relación de libros y recetarios antiguos de procedencia monacal, de gran interés para los gastrónomos curiosos.



En este sentido, finaliza el autor advirtiéndolo a los posibles investigadores de la gran riqueza culinaria que todavía guardan los monasterios en sus abundantes archivos, aún no completamente estudiados.

Destacamos como recetas con huevos, los tantas veces oídos “Duelos y quebrantos” (175), recordándonos al Quijote, “Huevos con pétalos de rosa” (177), lógicamente de monjitas, “Revuelto de Sor Lucía” (188), “Tortilla cartujana de Juan de Altimiras” (191), que en definitiva la preparaban los cartujos españoles, pasó a Francia y ha vuelto con el nombre de **tortilla francesa**.

## 7.- Los “pescados” monacales:

En el mar está mayoritariamente el pescado y los monasterios en el interior (en general éstos fueron creándose conforme avanzaba la reconquista, ocupando y colonizando grandes extensiones de tierra de nadie).

Históricamente se certifica que el **maridaje**, más o menos acertado, entre el pescado y el limón, se debe al uso de éste como **conservante** durante el transporte hacia tierra adentro. Curiosamente, Bermeo y sus alrededores se hallaban plantados de limoneros para facilitar “in situ” la conservación antes de que el pescado iniciara su viaje al interior.

También es interesante conocer cómo nació el **bacalao al ajo-arriero**. Los arrieros, que con sus mulas y carretas transportaban el pescado, fueron los que, cocinando en las ventas del camino entre el Cantábrico y Pamplona, dieron a la luz este mítico plato navarro.

El bacalao, conservado en sal, era el rey de los pescados en la cocina monacal, con mil variantes, especialmente en el potaje de cuaresma. Pero también había sardina, congrio, pescadilla, lenguado, cazón, arenque, etc., igualmente salazonados y base de la comida durante la cuaresma.

Lógicamente también los había de **río**: trucha, anguila o tenca, pero eran más ocasionales y solían provenir del pago de los siervos a los monasterios.

Una anécdota curiosa que nos afecta. La **congría** (congrío abierto y secado al aire) era traída desde las costas gallegas por los **sogueros de Calatayud**, que llevaban sogas, maromas y cordeles en sus carros a Galicia y para no volver de vacío, traían dicho pescado. Este se distribuía luego desde el alto Jalón al alto Henares y de allí a Madrid.

Podríamos hablar y hablar, hasta del **pulpo gallego**, fruto del mar traído al interior por los siervos de la gleba para pagar los diezmos al monasterio de Oseira, que bien supo combinar desde el inicio el pulpo con el pimentón (“Pulpo a feira”, 222), dándole ya el título de **animal de compañía**, como recalca el actual abad.

Existen recetas múltiples y sabrosas, pero ya se os ve que estáis empezando a **cansaros**. Sin embargo, ahí van algunas: “Anguilas bercianas fritas del monasterio de Carracedo” (202), durante siglos los monjes se nutrieron de las anguilas del lago de su propiedad, “Bacalao con puerros” (208), de las benedictinas de Sahagún, “Congrio con tomate” (212), “Papilla de nueces y bacalao” (218), de las dominicas de Teruel, “Sardinas horneadas”(225) o “Truchas cocidas”(226).

#### **8.- Y aún más: Las “carne” y las “aves”:**

Ya estoy escuchando los avisos y no puedo alargarme más, aunque sea este capítulo tan sólido e interesante.

Solamente citaros algunas recetas para tomar conciencia. Desde el “Cochifrito de cabrito” (236) de Almendralejo, pasando por el navarro “Conejo con caracoles” (237), el “Cordero a la chilindrón” (238), de Iranzu, el “Guiso de carne con verduras” (243), de las capuchinas de Barbastro o finalmente el “Solomillo con pasas y piñones” (255) de las bernardas de Jaén.

Todo **rico, rico, rico** y sugerente, pero quiero dejar algo de espacio para el último capítulo.

#### **9.- Finalmente los “dulces y postres”:**

Aquí, respecto al **género**, los monasterios y conventos femeninos son los triunfadores. A ellos llegaban reinas, princesas, mujeres de la nobleza y de la corte (quizás a veces **castigadas por algún pecadillo**), con su dote y servidoras, cocinera incluida. Desde el medievo era costumbre agradecer las donaciones de los benefactores con dulces o postres, sobre todo por parte de las monjas. Pues bien, de la mano de aquellas hijas de la nobleza llegó la gran tradición repostera, que se mantuvo y amplió durante siglos y siglos.

Tras la desamortización de Mendizábal (1835), las monjas, para sobrevivir, se vieron en la necesidad de ofertar al pueblo sus especialidades,

tan variadas, tan sabrosas y ya conocidas, aprovechando los regalos del entorno.

Por ejemplo la **donación de huevos** a los conventos por motivos diversos (“para que no llueva el día de la boda” y de ahí los “Puños de S. Francisco”, o las yemas sobrantes de la clarificación del vino de Jerez, que luego eran utilizadas para preparar los célebres “Tocinos de cielo”).

Otro aspecto de una gran importancia fue la **fusión** de conocimientos culinarios precisamente en la fabricación de dulces y postres. Así, árabes y judíos aportaron un sinfín de ideas y productos (almendras, azúcar, etc.).

Incluso la expulsión de judíos y moriscos propició, curiosamente, el ingreso de jóvenes **conversas** a los conventos, llevando y transmitiendo antiguas recetas que hoy día siguen elaborándose.

Me gustaría destacar entre estos dulces y postres los **alfajores** y las **torrijas**. Estas últimas fruto de la idea de aprovechar todo: trozos de pan del día anterior, remojados en leche o vino, rebozados, fritos y espolvoreados con azúcar y canela.

¿Os dais cuenta que solo con describir y comentar los tocinos de cielo, los alfajores, las torrijas, las lenguas de gato, el cabello de ángel, los huesos de santo, los suspiros y pellizcos de monja, etc., tendríamos materia para un libro completo, pleno de delicias y denominaciones conventuales?

¿Qué recetas citamos entre tantas? Resumiendo un poco, desde los “Almendrados de Alláriz” (265), almendras picadas y azúcar, mezcladas con claras de huevo- en honor a Sta. Clara-, colocadas sobre obleas y horneadas, “Cascos virreinales de abadesas y prioras” (267), receta peruana de las agustinas, “Dulce de leche cortada” (272), del monasterio de S. Miguel de Huesca, “Glorias del Cister” (275), “Pastel jesuita” (286), “Sopa borracha” (290), del monasterio de Sta. Catalina en Tenerife y finalmente, las célebres yemas de Sta. Teresa (297) de los conventos avileños.

## **10.- La “fusión”:**

Y aprovechando los anteriores comentarios sobre **fusión** culinaria, recordemos que esta no se produjo únicamente por nuestros contactos iberoamericanos del XVI al XIX, ni por la actuación de judíos y moriscos, sino que esa fusión ha continuado hogaño por la entrada de numerosas

novicias a nuestros conventos procedentes de muy diversos países, no sólo americanos, si no también asiáticos y africanos.

Por supuesto igualmente la **acción misional** ha mantenido una interesante corriente de aportaciones culinarias a nuestro país, vehiculada a través de las diferentes órdenes religiosas.

Y ya, como comentario final, recordar que la **pitanza monacal** también produjo a veces altercados e incluso rebeliones graves. Dos ejemplos notorios lo reflejan: El **asesinato del prior** por parte de los monjes del monasterio de Nájera (siglo XIV) por haberles quitado la ración de vino que les correspondía o la **huelga de los monjes** de un convento de Guadalajara (siglo XVII), consiguiendo eliminar la regla que solo permitía el consumo de chocolate a los padres superiores. Y esto es solo lo conocido. ¡Cosas veredes, mío Cid!

## RESUMEN Y CONCLUSIONES:

Es un libro acogedor, que se lee a gusto y que además te tienta a ensayar las recetas que aporta.

Os sugiero que leáis las solapas posteriores (interior y exterior) en donde, de alguna manera, se resume la filosofía del libro. Me gustaría hacerlo ahora, pero nos prolongaríamos aún más.

Deseo decir, como resumen, que además de aportar una visión documentada de la cocina monástica y conventual, resaltan dos ideas o conclusiones fundamentales:

1ª.- La que podríamos denominar nuestra cocina tradicional, las llamadas recetas de nuestras abuelas, son en definitiva, y en gran parte, el trasunto del **conocimiento y saber** de los conventos y monasterios, que crearon o tomaron, modificaron, elaboraron y mejoraron antiguas recetas de toda nuestra geografía.

Además, las **guardaron y transmitieron** a lo largo de los siglos, conformando un recetario abundante y variado, repleto de localismos enriquecedores. De forma parecida, y con las correspondientes diferencias, al igual que lo hicieron con la mayoría de los conocimientos, como guardianes y transmisores del saber, que siempre fueron.

2ª.- Por otra parte esta cocina ha sido básica en la **fusión**, recogiendo e incluyendo en ese amplio acervo culinario, productos y modos de cocinar de otros países, culturas o religiones.

Ya lo hemos comentado anteriormente, ahora que se habla tanto de fusión en casi todo, este es un hecho remarcable en el mundo de la cocina y la gastronomía monacal.

Finalmente, este curioso, documentado e interesante libro supone un gran deleite y apoyo para el gastrónom@, el cociner@ o el am@ de casa. Os animo a leerlo.

Perdonad mi larga perorata. Espero no os hayáis aburrido. Si no, os dejaré sin **chocolate**.

Gracias.

Isidro Sierra Alfranca.

P.S.: Las cifras entre paréntesis (124) indican la página del libro en donde se ubica la receta.