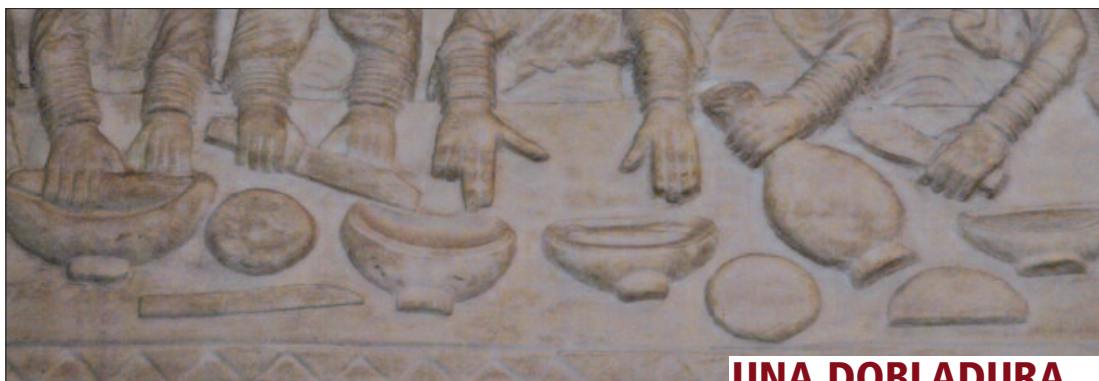


# SOBRE LA COCINA MIEVEAL

Por **Rosa Soler**

La cocina es para mí un lugar de divertimento. Con frecuencia cocino para mis amigos y hasta en alguna ocasión para mis “enemigos”. No hace muchos meses decidí dedicar una cena a una persona muy querida, que se dedica ni más ni menos que a la investigación de la época medieval. Pensé que era una buena oportunidad para intentar un menú en consonancia y me hice con dos libros de la época: *Llibre del Coch* y *Llibre del Sent Sovi*. Me di cuenta enseguida de que no habíamos cambiado mucho, exceptuando, si queréis, que ya no cocinamos gatos, cosa que entonces sí se hacía (y no tengo ningún inconveniente en hacerlo si hay algún interesado en mandar la receta). Otra observación fue que el jengibre y la almendra eran imprescindibles para cocinar.

Experimenté largamente con 10 recetas y una de las más conseguidas es la que paso a daros a continuación.



PrietoBotella (detalle)

## UNA DOBLADURA DE TERNERA

### Ingredientes para 4 personas

1 kg de ternera para estofar, 1/2 l de caldo de carne, 100 g de grasa de cerdo, 100 g de tocino fresco, 2 cebollas, 1 vaso de malvasía (vino dulce), 1/2 taza de vinagre, un puñado de almendras tostadas, miga de pan, unas hojas de menta, canela y jengibre en polvo, 3 clavos, sal.

Durante una hora aproximadamente se cuece la carne en el horno (en la época se hacía a fuego vivo). Cuando la saquéis la troceáis en trozos pequeños. Aparte se sofríen las cebollas con el tocino a fuego suave. Se añade después el caldo de carne y cuando falte poco para terminar la cocción, que ha de ser larga y tranquila, se añaden las especias, la canela, el jengibre y los clavos, previamente picados. Al cabo de pocos minutos se añade el vino dulce y el vinagre. Se preparan las almendras picándolas en el mortero junto con una miga de pan mojada en vinagre. Añadir un poco más de caldo de carne. Dejarlo cocer hasta conseguir una cierta espesura.

