

ANEXO III

INGREDIENTES DE USO OBLIGATORIO

"La conquista del reino de Murcia por Jaime II en 1296 y la incorporación definitiva de estas comarcas meridionales alicantinas al reino de Valencia tras la sentencia arbitral de Torrellas (1304) y Elche (1305) supuso el mantenimiento de los antiguos privilegios concedidos a Orihuela por los reyes castellanos, pero a la vez la concesión de otros muchos por parte del monarca aragonés Jaime II, que buscaba la fidelidad de sus nuevos súbditos y la promoción económica de la comarca, en este caso en su vertiente marítima."

La cocina en este periodo se constituía en un punto central de la casa, estaba situada en un lugar común donde el hogar servía para calentar, iluminar y cocer los alimentos, solía existir una chimenea abierta y un horno que jugará un papel muy importante en la elaboración de los alimentos. Además de esto era el lugar donde se encontraban utensilios como calderas, pucheros, marmitas para los potajes, cazos, sartenes, parrillas etc. Entre los inventos más sobresalientes, estuvo el tamiz, ralladores, ganchos para colgar la carne o tarteras.

Las preparaciones como: sopas, gachas, migas o farinetas pasarán a ser el distintivo de las clases campesinas. En una época en que se trabaja duro y son frecuentes las privaciones la mejor comida va acompañada de abundante grasa: preferible mente de animal (lardo de cerdo, manteca). Los derivados de la leche no son muy apreciados pero sí ampliamente consumidos ya que la leche fresca sólo la usan los pastores o propietarios de ganado dada la imposibilidad de conservarla. En cuanto a las verduras y hortalizas, su consumo tenía por fuerza que ser universal.

En la cocina medieval se usan especias variadas y para el mantenimiento de los alimentos había tres medios de conservación; el secado, la salazón y la fermentación. El más utilizado era el secado mediante los hornos monásticos, la salazón era sobre todo para el pescado donde se mantenía con abundante sal y la fermentación ofrecía conservar su sustancia a los licores.

Existían platos agrídulces con mermeladas para acompañarlas con carnes.

Los productos de alimentación disponibles en la época eran:

¹ Comercio, pesca y sal en el Cap de Cerver (Orihuela) en la baja edad media, José Hingjosa Montalvo

- Carnes: cabrito, cordero, liebre y conejo, cerdo, aves (pato, gallina, pavo, perdiz, pichones, pollos, tordos, tórtolas...).
- Pescados y mariscos: anguila, mújol, barbo, anchoas, atún, bonito, boquerón, lenguado, pulpo, sardinas, alachas, jurel...
- Frutas: higos verdes, brevas, higo de pala, manzanas, melón, membrillo, peras, uvas,...
- Verduras: patatas, boniatos, habas verdes, acelgas, alcachofas, berenjenas, borrajas, "lisonas o serrajones", calabaza, cardo, cebolla, col, espárragos silvestres, espinacas, repollo, zanahoria,...
- Cereales y legumbres: trigo, cebada, garbanzos, guisantes, lentejas, habas...
- Frutos secos: almendras, piñones, algarrobas,...
- Especias: pimienta, clavo, canela,...
- Salazones: atún, caballa, etc..., pulpo seco.
- Aceite de oliva, miel, hierbas aromáticas (romero, tomillo, etc...).