

# LA COCINA Y LA MESA: DEBER Y PLACER DE LAS MUJERES<sup>1</sup>

*Kitchen and table: Duty and Pleasure of Women*

**María de los Ángeles Pérez Samper**  
Universidad de Barcelona- España

## **Resumen**

Las mujeres tenían como obligación fundamental el cuidado de la familia y de la casa. Una de sus ocupaciones principales era la alimentación de su esposo, de sus hijos y del conjunto de personas que formaban la familia. Comprar los alimentos, cocinarlos, servirlos a la mesa eran tareas que llenaban gran parte de su tiempo. Las mujeres de las clases populares debían ocuparse personalmente, pero también las mujeres de las clases altas tenían obligación de dirigir estos trabajos. Pero lo que era un deber y en ocasiones una carga, también podía ser un placer. Muchas mujeres eran buenas cocineras y transformaban su trabajo en una experiencia gratificante y algunas transmitieron ese saber a través de la escritura, llegando incluso a la publicación de libros.

**Palabras claves:** Mujeres, Alimentación, Libros de Recetas.

## **Abstract**

The women had a fundamental obligation to care for the family and home. One of his main occupations was the power of her husband, their children and the group of people who were family. Buy the food, cook,

---

1 Este trabajo se ha realizado en el marco del Proyecto CICYT. Convocatoria 2011. Ministerio de Ciencia e Innovación. Referencia: HAR2011-26435-C03-02. Título del proyecto: "El hecho cotidiano en la Monarquía Española de la Edad Moderna: Cataluña y Barcelona". Y en el marco del "Grup de recerca consolidat" (AQU.Generalitat de Catalunya), Referencia 2014 SGR 173.GEHMO *Grup d'Estudis d'Història del Mediterrani Occidental. Societat, poder i cultura a l'època moderna* (Universidad de Barcelona).

serve at the table were tasks that filled much of his time. The women of the lower classes should engage personally, but also women of the upper classes were required to direct the work. But what was a must and sometimes a burden, could also be a pleasure. Many women were good cooks and transformed their work in a rewarding experience and some transmitted this knowledge through writing, even to the publication of books.

**Keywords:** Women, Feeding, Book Recipes.

**Sumario:** 1. Alimentar a la familia, 2. Recetarios femeninos, 3. El Manual de mujeres, 4. El Libro de recetas, 5. Recetas y memorias para guisados, 6. El Libro de cocina de la Infanta María, 7. Recetas experimentadas, 8. Recetas experimentadas, 9. Alimentación, salud y belleza, 10. La cocinera catalana, 11. Carmencita, la buena cocinera, 12. La Cocina Española de Emilia Pardo Bazán, 13. Colombine, 14. Cocineras y escritoras, 15. La Enciclopedia culinaria de la Marquesa de Parabere, 16. Bibliografía.

## 1. Alimentar a la familia

Las mujeres tenían como obligación fundamental el cuidado de la familia y de la casa. Antonio Arbiol en su obra *La familia regulada* decía en el capítulo VII, titulado "Otras advertencias y cuidados que debe tener la mujer prudente para complacer y obsequiar a su esposo": "Sea cuidadosa y diligente en tener muy a punto y con mucha limpieza y aseo todas las cosas de su casa; porque en esto dará testimonio público de ser mujer estimable de buen gobierno, y se conocerá por la experiencia que cumple con fidelidad lo que dice el Sabio: Que la mujer prudente considera por todos caminos lo que más importa en su casa, y no quiere comer el pan estando ociosa." (Arbiol Fray A., 1715)<sup>2</sup>.

Una de sus ocupaciones principales era la alimentación de su esposo, de sus hijos y del conjunto de personas que formaban la familia. Comprar los alimentos, cocinarlos, servirlos a la mesa eran tareas que llenaban gran parte de su tiempo. Arbiol (1715) también señalaba la importancia de cuidar la alimentación familiar: "En alimentar a su esposo ha de ser cuidadosa la

---

2 ARBIOL Fray Antonio, *La familia regulada con doctrina de la Sagrada Escritura*. Zaragoza, Herederos de Manuel Román, 1715, p. 77.

mujer prudente, observándole el gusto y siéndole puntual en tener la comida bien sazónada para su tiempo determinado.”<sup>3</sup>

Las mujeres de las clases populares debían ocuparse personalmente de todos los trabajos en su casa y entre ellos de cocinar. Algunas mujeres se ganaban la vida prestando sus servicios culinarios a otras familias. Incluso las mujeres de las clases altas tenían obligación de dirigir y supervisar estas tareas relacionadas con la alimentación.

En el ámbito de la alimentación el reparto de papeles entre hombres y mujeres también resultaba muy significativo. Aunque la totalidad de los tratados culinarios publicados en España en la época moderna estaban firmados por hombres, generalmente grandes cocineros de la Corte, la alimentación de la familia en la casi totalidad de los hogares se hallaba reservada a la mujer. Pero no eran sólo los cocineros de la Corte los representantes del trabajo profesional, existían también otros profesionales que tenían la alimentación por oficio, como los confiteros. Tampoco en este caso aparecen las mujeres en el papel protagonista, aunque eran muchas las amas de casa que preparaban dulces y mermeladas para su familia.

Importante era el papel de las mujeres en la transmisión de los saberes culinarios. En el seno de la familia, de generación en generación, el conocimiento de las cuestiones consideradas como propias de las mujeres pasaba de madres a hijas. Eran las madres las encargadas de enseñar a sus hijas a ser en el futuro buenas esposas y buenas madres. A través de la palabra y de la observación, día tras día, se realizaba el aprendizaje de las tareas domésticas, de la cocina y de las miles de cosas que una mujer debía saber.

La cocina era uno de los deberes esenciales de las mujeres de la España moderna. Era una obligación, con frecuencia una carga, pues suponía un trabajo cotidiano, repetido varias veces al día y era también una gran responsabilidad, para administrar bien sus recursos y para dar satisfacción a los miembros de la familia.

Pero lo que era un deber y en ocasiones una carga, también podía ser y muchas veces era también un placer. Por una parte, muchas mujeres eran buenas cocineras y transformaban su trabajo en una experiencia creativa, convirtiendo el deber en una fuente de satisfacción. Por otra parte, muchas mujeres disfrutaban con los placeres de la mesa y transformaban la necesidad de alimentarse en una experiencia gratificante.

Otra posibilidad era que, en función de la educación dada a la mujer, dirigida al perfecto cumplimiento de sus deberes, había también muchas mujeres que sublimaban lo que era su trabajo, transfigurándolo en orgullo y alegría por el deber cumplido, obteniendo así autoestima y satisfacción

---

3 ARBIOL, *La familia regulada*, p. 81.

personal y una experiencia de felicidad doméstica, todavía mayor si lograban el reconocimiento de su familia.

La buena cocina se instituyó en garante de la felicidad familiar. Si las amas de casa deseaban un hogar armónico y un esposo fiel y presente, debían conquistarlo por el estómago y retenerlo con los encantos de la mesa. Tenían que agasajarlo con un menú que, además de sabroso, debía ser económico, saludable y nutritivo. Saber cocinar se tornó un requisito indispensable para las mujeres.

El propósito de este trabajo es reivindicar la importancia de la dedicación femenina a uno de los trabajos esenciales de la vida cotidiana, que en general se valora sobre todo cuando se trata de profesionales masculinos, ignorando o menospreciando la aportación continuada y mayoritaria de las mujeres.

## 2. Recetarios femeninos

Los saberes domésticos pasaban de unas a otras mujeres de la familia por vía oral. Sólo en algunas contadas ocasiones la transmisión de los saberes femeninos se realizaba a través de la escritura, tratando de fijar y conservar la memoria, salvándola del paso del tiempo, para poderla transmitir de manera fiel y completa. La mujer, que en la España moderna no figuraba como autora de los grandes tratados culinarios cortesanos y tampoco de los recetarios conventuales y gremiales, que son obra de hombres, aparece, sin embargo, en los libros de recetas que, generación tras generación, han ido recogiendo el saber femenino al servicio de su principal misión en aquellos tiempos, el cuidado de la familia.

La vida de la mujer en su escondida cotidianidad, se manifiesta en estos recetarios, que tratan en curiosa mezcla, fruto del azar o de los gustos particulares de sus sucesivas dueñas, de alimentación, belleza y salud, en definitiva del cuidado integral del cuerpo, su mantenimiento, su restauración y curación, su embellecimiento.<sup>4</sup> (Pérez Samper Ma., 1997). Trabajo anónimo en la gran mayoría de los casos, disponemos de algunos recetarios manuscritos femeninos. Pertenecen a grandes damas de la nobleza, que por su categoría social y cultural podían dedicarse a recoger el acervo familiar de conocimientos de cocina, cosmética, perfumería y medicina, y a transmitirlo de madres a hijas. Rescataron del olvido una parte del trabajo

---

4 PÉREZ SAMPER María Ángeles, "Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna" en *Cuadernos de Historia Moderna*, nº 19, Monográfico: *Sobre la mujer en el Antiguo Régimen: de la cocina a los tribunales*, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, 121-154.

femenino, el cuidado de la familia y de la casa, al que se dedicaban las mujeres de la más variada condición social.

En España estos recetarios están en general relacionados con grandes casas nobiliarias y, aunque anónimos, en ellos se citan con frecuencia encumbradas señoras. Estos manuales estaban escritos personalmente o mandados escribir por mujeres de las clases privilegiadas, que eran las que sabían leer y escribir y para las que tenía sentido recurrir a la escritura para mantener la tradición de saberes femeninos familiares en las más variadas recetas de cocina, medicina y cosmética. Lo femenino se impone con fuerza y no resulta difícil salvar las barreras y distancias de clase y categoría para trasladar idénticas preocupaciones, en tono menor, a una gran parte del colectivo femenino.

### 3. El Manual de mujeres

*El Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas regeutas muy it/te//as*, de 1475-1525, es un manuscrito de origen español existente en la Biblioteca Palatina de Parma (Italia). Un buen ejemplo del género, está formado en total por 145 recetas coleccionadas sin orden concreto, que en el índice de la obra se hallaban organizadas en varios apartados, la mayor parte de medicina y cosmética. De alimentación había un apartado que recogía 29 recetas variadas: «Tabla de conservas, frutas, manjares y potajes». <sup>5</sup> (Martínez Crespo A., 1995)

### 4. El Libro de recetas

*El Livro de receitas de pivetes, pastilhas, elvoas perfumadas y conservas* es un manuscrito, conservado en la Biblioteca Nacional de España, escrito con diversos tipos de letra, de los siglos XVI y XVII, en que se recopila en etapas sucesivas una serie de recetas de alimentación, cosmética, perfumería y medicina, en total 108, dominando claramente las recetas de belleza. El manuscrito consta de 65 folios. En el folio 1 figura la siguiente anotación: «Este lyvro he de Joana Fernandez» y en el verso un dibujo con la leyenda “Summa fastigia bonorum” y la inscripción: «Tu es Domine spes mea». Al principio está escrito en portugués, en letra más antigua, del siglo XV o principios del siglo XVI, después continúa en castellano.

---

5 MARTÍNEZ CRESPO Alicia (ed.), *Manual de mugeres en el qual se contienen, muchas y diversas regeutas muy buenas*, Salamanca, Ediciones Universidad de Salamanca, 1995.

Refleja muy bien la estrecha relación existente entre la corte española y la corte portuguesa en aquellos tiempos. En una de las recetas hace referencia a la «Emperatriz», la infanta portuguesa Doña Isabel, esposa del emperador Carlos V, y también a la “Reina”, que podría ser probablemente la reina de Portugal, en esta época una infanta española, Doña Catalina, hija de Doña Juana y Don Felipe, casada con Juan III, que fue reina en Portugal de 1525 a 1557 y regente hasta 1562. Menciona a otras personas de diversa condición, como la Condesa de Puñoenrostro, el Maestro Rincón de Valladolid y Paulo Alexandrino de Parma.

## 5. Recetas y memorias para guisados

*Recetas y memorias para guisados, confituras, olores, aguas, afeites, adohas de guantes, unguentos y medicinas para muchas enfermedades.*<sup>6</sup> Es un manuscrito incompleto del siglo XVI, con muchas adiciones posteriores del siglo XVII. En total consta de 207 recetas, la mayoría de cocina, 150, y el resto repartidas entre belleza y salud. Las recetas de cocina son muy variadas, potajes, platos de carne y volatería, pasteles salados y dulces, salsas, pastas y confituras. También aparecen algunas anotaciones sobre la ropa de la casa.

La presencia femenina se hace notar en algunas menciones de una de las desconocidas propietarias del recetario a su madre y a su hermana, Inés Francisca Marco, que anota que falleció en 1615, y en los nombres que aparecen de varias damas, Doña Ana, Doña Petronila. La peculiar religiosidad de la época se refleja en la milagrosa oración del peregrino a Montserrat y en la práctica oración a San Antonio contra las lombrices.<sup>7</sup>

## 6. El Libro de cocina de la Infanta María

*El Livro de cozinha da Infanta D. Maria de Portugal* es un libro de cocina portugués del siglo XVI, copiado en 1550, pero de origen anterior. Responde a una tradición hispánica, por la estrecha relación existente entre la corte española y la corte portuguesa en esa época. Fue propiedad de Doña María de Portugal, nieta del rey Manuel el Afortunado, que se lo llevó a Italia al contraer matrimonio en 1565 con Alejandro Farnesio, duque de Parma. Está escrito en lengua portuguesa y tenía como título “Trattatodi cucina”, título al que se añadió posteriormente la palabra “spagnuolo”. Participa de las características de los recetarios femeninos, por pertenecer a la Infanta Doña

6 Biblioteca Nacional de España (B.N.E.), Madrid, Ms. 1462.

7 B.N. E. Ms. 6058.

María de Portugal, pero se halla más próximo a los libros de cocina cortesana. El texto recoge 61 recetas culinarias, divididas en cuatro partes. La primera, titulada "Caderno dos magares de carne", la segunda se titula "Caderno dos mangares de ovos", la tercera lleva por título "Cadernodos mangares de Leyte", y finalmente la cuarta parte, con el título de "Caderno das cousas de comservas". Aunque en este caso la gran mayoría de recetas son de alimentos, existen algunas otras medicinales, para curar los dientes, las anginas y las quemaduras, que figuran al final.

Este manuscrito portugués, llevado a Parma por la princesa María en el siglo XVI, pasó posteriormente, en el siglo XVIII, de Parma a Nápoles, cuando el Infante don Carlos llevó consigo todo lo que pudo de la herencia de los Farnesio a su reino recién conquistado de las Dos Sicilias, motivo por el cual el manuscrito se halla en la Biblioteca Nacional de Nápoles.<sup>8</sup> Ha sido varias veces editado.<sup>9</sup> (Manuppella G., 1986)

## 7. Recetas experimentadas

*Receptas experimentadas para diversas cosas.* Es un largo recetario manuscrito de los siglos XVI y XVII, de diversas letras, que recoge una gran variedad de recetas, 710 en total, de cocina, repostería, confitería, conservería, cosmética, perfumería, limpieza y medicina. Alguna de sus dueñas fue una Duquesa, también se habla como propietaria de "mi señora de Valencia". Aunque en alguna ocasión se menciona a algún hombre, por ejemplo, el duque de Calabria, Don Fernando, Juan de Herrera, domina claramente la presencia femenina.

Cita algunas recetas procedentes de diversas señoras de la realeza, por ejemplo, la Reina Luisa, y de la nobleza, algunas con títulos italianos, como la Princesa de Salerno, la Princesa de Ascoli, la Condesa de Modica, la Condesa de Lerni, y otras, la mayoría, con títulos españoles, tanto de la Corona de Castilla como de la Corona de Aragón, citadas a veces por su título, a veces por su nombre y apellidos y otras veces sólo por su nombre de pila, por ejemplo la Condesa de Oropesa, la Marquesa de Villena, Doña Elvira de Castejón, Doña Isabel Centelles, Doña Catalina de Cardona, Doña María de Mendoza, Doña Beatriz de Bobadilla, Doña María Girón, Doña María de Contreras, Doña Inés Manrique, Doña María de Zúñiga, o simplemente Doña Felipa o Doña Isabel. Otras recetas figuran como procedentes de casas

---

8 "O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria de Portugal". B.N.N. Biblioteca Nacional de Nápoles "Vittorio Emanuele III". Códice Português I. E. 33.

9 MANUPPELLA Giacinto, *Livro de cozinha da Infanta D. Maria: códice português I. E. 33 da Biblioteca Nacional de Nápoles*, Lisboa, Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1986.

nobles, como la de zanahorias ralladas al modo del mayordomo de la Casa de Toledo, o de conventos, como las recetas de varias conservas y dulces de Santo Domingo el Real de Toledo.<sup>10</sup>

## 8. Alimentación, salud y belleza

Estos recetarios femeninos españoles de los siglos modernos tienen una tipología similar, aunque también existen peculiaridades en cada uno de ellos, lo habitual es que reúnan recetas de alimentación, cosmética, medicina, limpieza, pero varían las proporciones, por ejemplo en el "Manual de mugeres" dominan las de belleza, mientras en el de la infanta Maria de Portugal prácticamente todas son de alimentación.

En el capítulo de alimentación, la mayor parte de las recetas se refieren a conservería, repostería y confitería. Por su gran significación tradicional destacaremos las recetas de algunos de los postres más típicos de la cocina española, como el turrón y el mazapán, especialmente vinculados a fiestas destacadas, como Navidad o las celebraciones del Bautismo. Existen muchas modalidades de confituras, jaleas y mermeladas y, sobre todo, de la tradicional carne de membrillo de la que se dan múltiples versiones, con distintas intensidades de dulce, variados matices de sabores, diferentes consistencias y texturas y diversos colores. Mucha atención se presta también a la pastelería, como los bizcochos, las tortas, los hojaldres y las rosquillas.

No solo anotaban recetas de dulces. También había recetas de verduras. Gozaban de gran popularidad las de berenjenas y zanahorias, incluyendo conservas y preparaciones saladas y dulces. En este tipo de recetarios se presta generalmente menor atención a los platos de carne, pescado y otros básicos en un menú, que a los postres, tal vez porque tratándose de damas de gran alcurnia no se ocupaban personalmente de la cocina diaria, sino que lo hacían los servidores. Pero existen algunas recetas, como la de pies de cabrito y la de capirozada, muy interesantes por su condimentación.

En ocasiones se recogen recetas de embutidos, pues la carne de cerdo era muy apreciada y se aprovechaba de múltiples maneras. Algunas fórmulas se anotaban precisamente por ser raras, como las morcillas de sangre y miel o las morcillas blancas con azúcar, embutidos que reflejan la pasión por el dulce, que se extendía incluso a los embutidos.

Las recetas que se recogen en los libros podían ser de platos o preparados poco habituales o, acaso, de especialidades de la casa, cuya memoria se quería perpetuar de generación en generación, como la receta de horchata, una bebida refrescante muy común en la época moderna. Otra

---

10 B.N.E., Mss. 2019.



bebida de gran tradición era el hipocrás, un vino endulzado y especiado, que se consumía como bebida de placer y como bebida reconfortante, especialmente típico su consumo en las fiestas navideñas.

Cuestión fundamental en los recetarios era la salud, indicando muchas maneras de conservarla y de recuperarla, cuando se había perdido por alguna enfermedad. Había remedios medicinales para los más diversos problemas de las diferentes partes del cuerpo, la cabeza, los ojos, la dentadura, la garganta, el estómago, el hígado, los riñones, los pulmones, el corazón, la piel, los huesos y las articulaciones. Había incluso remedios para la locura. En unos casos eran medicinas para ingerir, como jarabes y tisanas, en otros casos se trataba de preparaciones para aplicar, como emplastos y ungüentos, en unas ocasiones se trataba de fórmulas a base de plantas, con mayor o menor rigor científico, en otras eran puras supersticiones. La frontera entre la medicina y la alimentación era tenue, unas recetas aconsejaban alimentos para enfermos y convalecientes, otras se prescribían para una enfermedad concreta. Parecían responder al viejo principio hipocrático de "Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina." Se dedicaba especial atención a los problemas y enfermedades propios de la mujer, con una serie de recetas relacionadas con la menstruación, el embarazo, el parto y la crianza de los hijos. Había incluso recetas de afrodisíacos.

La belleza era preocupación dominante. Las recetas eran también variadas y sugerentes. El capítulo de perfumes y olores era numerosísimo, recurriendo sobre todo a los productos vegetales, las más diversas flores y plantas, así como productos de origen animal y mineral, bajo las formas más diferentes, aguas, pastillas, polvos, cremas, con los destinos más distintos, perfumarse el cuerpo, los cabellos, el rostro, las manos, perfumar los vestidos, la ropa de la casa, los armarios, las habitaciones, incluso los abanicos.

Había obsesión por los cabellos, recetas para que no se cayeran, para que nacieran de nuevo, para tenerlos hermosos, largos, espesos y brillantes, para tapar las canas, para teñirlos de los más diversos tonos, preferentemente rubios, pues la mujer rubia representaba el ideal de belleza femenina de la época. También se fijaban mucho en las manos, que para ser dignas de una dama de alta alcurnia debían ser blancas, finas y suaves. El rostro era preocupación primordial, la piel debía ser tersa y fina como la seda. Pinturas para la cara las había muy variadas, polvos y cremas para blanquear la tez, para colorear las mejillas, para ennegrecer los ojos, para enrojecer los labios. En ocasiones la frontera entre la cosmética y la magia se difuminaba y más importancia que la planta utilizada tenía el hecho de que hubiese sido recogida en un día o una hora determinada, como la noche de San Juan.

Otro capítulo importante era el de la higiene y limpieza de objetos y utensilios domésticos, la ropa de la casa en general y de las prendas de vestir en particular, con una marcada inclinación por el cuidado de los guantes y

sombreros. Los llamados «guantes de ámbar», guantes de piel fina perfumados con ámbar, eran enormemente apreciados en la época como signo de lujo y distinción y, aunque se podían comprar, existen en los recetarios múltiples fórmulas para prepararlos en casa.

Estos recetarios reflejaban la mentalidad de las clases nobles, pero también en las familias burguesas, campesinas y menestrales se ocupaba la mujer del sustento diario, de la conservación de los alimentos, de la elaboración de golosinas, del cuidado de los enfermos, de la limpieza de la casa y de la ropa y, en una escala menor, de su propio embellecimiento hasta donde era posible.

## 9. La cocinera catalana

La tradición de recetarios, sobre todo recetarios de cocina, unos manuscritos, algunos publicados, obra de mujeres, unas escritoras famosas, otras anónimas, continuará y aumentará en el siglo XIX y mucho más en el siglo XX. Cocinaban las mujeres, muchas veces escribían sus recetas, pero quedaban manuscritas, sin lograr pasar a la imprenta. Sin embargo, comenzó a cambiar la mentalidad y la figura femenina comenzó a ganar prestigio en la cocina hasta lograr finalmente ver sus recetarios publicados.

En la primera mitad del siglo XIX se editó una de las obras más importantes de la cocina catalana, *La cuynera catalana, o sia regles útils, fàcils, segures i econòmiques per cuynar bé: escullidas dels autors que millor han escrit sobre aquesta matèria*.<sup>11</sup> No conocemos la autoría, no se sabe si el libro lo escribió un hombre o una mujer, pero es muy significativo que el título fuera "La cocinera catalana", en parte un reconocimiento a las mujeres que cocinaban cada día para sus familias, en parte un recurso comercial, pues eran muchas las mujeres que podían comprar el libro, como ayuda para su trabajo doméstico. Acaso la falta de autor se deba precisamente a que se trataba de una mujer y se decidió ocultar la autoría, por la falta de tradición de libros de cocina escritos por mujeres.

Igualmente significativo era hablar de "regles útils, fàcils, segures i econòmiques per cuinar bé", lo que refleja el deseo de disfrutar de una buena mesa, pero sin gastos excesivos, con un afán de ahorro propio de la mentalidad burguesa, la clase dominante en la Barcelona de la época. El libro, a medio camino entre la alimentación cortesana y la alimentación de las clases trabajadoras, fue el heredero y compilador de la rica tradición culinaria catalana, reuniendo tanto recetas de alta cocina como de la cocina popular y

---

<sup>11</sup> *La Cuynera Catalana*, Barcelona, Imprenta de la viuda Torras, 1851. Edición crítica y actualizada con introducción de Carme Queralt, Vallis (Tarragona), Cossetània, 2009.

tratando de realizar una síntesis entre la cocina tradicional y las novedades introducidas por influencia de la cocina francesa, entonces en pleno auge.

El prólogo es revelador: “Encara que á primera vista aparega una cosa frívola emplear la ploma en donar reglas per cuynar degudament, ab tot assó per poch que s’ reflexione sobre lo particular, no deixan de coneixerse las grans utilitats que poden procurarse los caps de familia de semblants escrits: tots los dias sentim á aquells lamentarse del gasto exòrbitant los ocasionan per la manutenció domèstica cuineras capritxosas é ignorants, del desperdici y mal us que s’ fa dels primers articles necessaris per couer las viandas, y per últim de la mala preparació de aquestas: quedant de est modo gravement perjudicats los interessos y fins la mateixa salut de las familias; á quals inconvenients, ningú negarà poder ocórrerse per medi de un bon manual del art de cuinar, ab lo qual molt facilment un pare de familias, arreglant tot lo concernent á la manutenció diaria à principis fixôs y constants, al pas que introduirà en sa casa una ventatjosa economia, lograrà també presentar mes saborosos los aliments, en benefici de la salut dels seus familiars.”

*La cuynera catalana* se publicó por primera vez en cuatro cuadernos, que fueron apareciendo entre los años 1833 i 1835. El primero era el más variado, los otros tres eran prácticamente monográficos, sobre la volatería y la caza, el pescado y la repostería. En 1851 se editó como libro. El éxito fue considerable y se reeditó numerosas veces a lo largo del siglo XIX y primeras décadas del XX

Es una obra escrita en catalán con una clara vocación didáctica. Las 88 páginas de la primera parte están dedicadas a caldos, sopas y cocidos, preparaciones con verduras y legumbres, y platos de carnes y despojos. La mayoría eran platos populares. La segunda parte, de 96 páginas, muestra la riqueza y variedad de la cocina catalana. Hay recetas de conejo, aves, verduras y hortalizas, setas y huevos. También recoge recetas de muchas salsas, algunas muy típicas, como el alioli, a la que llama “salsa a la catalana”. El tercer apartado está dedicado a los ‘días de pescado’, los días en que el precepto eclesiástico de abstinencia prohibía comer carne y refleja la influencia de la religión en la alimentación. Predomina el pescado, incluyendo también tortugas, caracoles y ranas. Completa con recetas de arroz y fideos. El último apartado es un ‘tratado de repostería’, con todos los postres dulces más tradicionales.

No sabemos quién fue el autor del libro, pero podría haber sido una mujer y en todo caso, como indicaba el título y el subtítulo, estaba claramente dedicado a las madres de familia y a tantas cocineras que trabajaban en las casas y en las fondas. El grabado que ilustra la obra, en el que se ve en una cocina a una señora, sentada, con el libro en la mano, dando instrucciones a una cocinera que se halla en pie ante los fogones, resulta una escena muy reveladora, en que las protagonistas son las mujeres.

## 10. Carmencita, la buena cocinera

Hubo que esperar todavía mucho tiempo hasta encontrar en España mujeres como autoras de libros de cocina. A fines del siglo XIX Eladia Martorell, Viuda De Carpinell, publicó un libro titulado *Carmencita o la Buena Cocinera*. La primera edición es de Barcelona, del año 1899. Recogía las recetas que fue recopilando y escribiendo para su hija. En el Prólogo de la primera edición, la autora confesaba sus motivos para escribir y publicar su obra. Por una parte, esperaba que las recetas “sirvieran de utilidad a mi hija”. Pero por otra, la habían convencido del interés que podían tener para el público en general: “varias amigas mías sosteniendo, no sé si con razón, que la claridad de las explicaciones, lo bien combinado de ciertos guisos y el exacto cálculo de las cantidades hacían dichas fórmulas de aplicación general, me han animado a publicarlas...”

El éxito fue enorme y permanente. Años después el recetario original fue aumentado con las recetas de la hija, Carmencita, Carmen Carpinell, y de Juan Cabané, para actualizar la obra y satisfacer las necesidades de las “buenas cocineras”. El título también se amplió: *Carmencita o la buena cocinera. Manual práctico de cocina española, americana, francesa, etc. Mejorado y copiosamente aumentado con nuevas recetas por D<sup>a</sup> Carmen J. Carpinell y D. Juan Cabané*. Fue el libro de cocina más reeditado a lo largo del siglo XX y continúa editándose en el siglo XXI.

## 11. La Cocina Española de Emilia Pardo Bazán

En los primeros años del siglo XX, se publicó otro gran libro de cocina escrito por una mujer y no una mujer desconocida, sino una mujer famosa, escritora de prestigio, gran novelista, doña Emilia Pardo Bazán. Entre sus muchas obras de ficción, publicó en 1913 dos importantes recetarios, *La Cocina Española Antigua* y *La Cocina Española Moderna*.<sup>12</sup> (Pardo Bazán E, 1917)

En el prólogo del primer volumen explica los motivos de esta publicación. Por una parte, buscaba continuar la «Biblioteca de la Mujer», que se había iniciado en 1892 bajo su dirección. Sus motivos los dejaba muy claros en el prólogo del libro: “... y como en los años transcurridos no se hubiesen presentado sino aislados y epidérmicos indicios de que el problema feminista, que tanto se debate y profundizó en el extranjero, fijase la atención aquí, decidí volver a la senda trillada, y puesto que la opinión sigue relegando a la mujer a las tareas caseras, me propuse enriquecer la Sección de Economía Doméstica

---

12 PARDÓ BAZÁN Emilia: *La Cocina Española Antigua*, Madrid, Renacimiento, 1913. *La Cocina Española Moderna*, 1917.

con varias obras que pueden ser útiles, contribuyendo a que la casa esté bien arreglada”.

Por otra parte, la preocupaba la conservación de los saberes culinarios familiares, que consideraba un importante patrimonio que era preciso salvaguardar. Manifestaba “el deseo de tener encuadernadas y manejables varias recetas antiguas o que debo considerar tales, por haberlas conocido desde mi niñez y ser en mi familia como de tradición”. Y añadía más adelante: “Hay que apresurarse a salvar las antiguas recetas. ¡Cuántas vejezuelas habrán sido las postreras depositarias de fórmulas hoy pérdidas! En las familias, en las confiterías provincianas, en los conventos, se transmiten reflejos del pasado, —pero diariamente se extinguen algunos”.

Para justificar su preocupación reivindicaba la cocina como “uno de los documentos etnográficos importantes”, pues “hay platos de nuestra cocina nacional que no son menos curiosos ni menos históricos que una medalla, un arma o un sepulcro”. Incluso se disculpaba por no haberse acercado más personalmente a los fogones, alegando que “nunca me sobra un minuto para hacer cosas sencillas y gratas, —un pastel de ostras, por ejemplo—”.

Si eran su condición de mujer y su convicción feminista las que habían inspirado y las que definían estos recetarios de cocina española, eran también las que empujaban a doña Emilia a escribir agudos comentarios irónicos y divertidos: “Lo más femenino de este libro es la recomendación con que voy a terminar el prólogo, en las recetas que siguen encontrarán las señoras muchas donde entran la cebolla y el ajo. Si quieren trabajar con sus propias delicadas manos en hacer un guiso, procuren que la cebolla y el ajo los manipule la cocinera. Es su oficio y nada tiene de deshonroso el manejar esos bulbos de penetrante aroma; pero sería muy cruel que las señoras conservasen, entre una sortija de rubíes y una manga calada de una blusa, un traidor y avillanado rastro cebollero”<sup>13</sup> (Pardo Bazán E, 1917)

La Condesa de Pardo Bazán estaba convencida de la excelencia de la cocina española y no dudaba en defenderla ante la avasalladora presión que ejercía sobre ella el modelo francés. Se deshacía en alabanzas: “Si hay que dar sentencia en el eterno pleito entre la cocina española y la francesa, o, por mejor decir, la europea, opino que la comida es buena siempre cuando reúne las tres excelencias de la del Caballero del Verde Gabán: limpia, abundante y sabrosa. Hay muchos platos de nuestra cocina regional y nacional, de justísima fama. En cuanto a las primeras materias, no ignoramos que son excelentes (...). La cocina española puede alabarse de sus sabores fuertes y claros, sin ambigüedad de salsas y de aderezos; de su pintoresca variedad según las regiones; de su perfecta adaptación al clima y a las necesidades del hombre, a su trabajo y a su

---

13      PARDO BAZÁN E, *La cocina española antigua*, prólogo.

higiene alimenticia; y de una tendencia vegetariana, debida quizá a las ideas religiosas y al calor."

La alimentación de un país es fruto de la historia y en el caso español tan significativo es el conjunto de aportaciones que han hecho otros pueblos, como la proyección que ha tenido en otras tierras y muy especialmente en el Nuevo Mundo. Doña Emilia se fijaba en ambos aspectos. Por un lado advertía las contribuciones realizadas en el pasado: "En la cocina española quedan todavía actualmente rastros de las vicisitudes de nuestra historia, desde siglos hace." Por otro lado señalaba la importancia que alcanzó la difusión en tierras americanas: "Que la cocina española propiamente dicha tiene su sello, lo demuestra, entre otras cosas, su extensión y evolución en América."

Más allá de los intercambios que pueden enriquecer una tradición culinaria y sin negarse a ellos, Doña Emilia Pardo Bazán se inclinaba por reivindicar la identidad de la cocina española: "Cada nación tiene el deber de conservar lo que la diferencia, lo que forma parte de su modo de ser peculiar. Bien está que sepamos guisar a la francesa, a la italiana, y hasta a la rusa y a la china, pero la base de nuestra mesa, por ley natural, tiene que reincidir en lo español. Espero que, en el tomo de la Cocina moderna, se encuentre alguna demostración de cómo los guisos franceses pueden adaptarse a nuestra índole."

Para escribir el libro la Condesa de Pardo Bazán recurrió a sus propios conocimientos culinarios y a recoger recetas de la más diversa procedencia, unas de libros y otras que le enviaron mujeres de toda España, recetas gallegas, castellanas, catalanas, andaluzas, madrileñas. Organizó el libro de La Cocina española antigua en nueve secciones. La primera estaba dedicada a "caldos, cocidos, potes, potajes, sopas, migas y gachas", la segunda a los platos de huevos y a las tortillas, la tercera a los "fritos, frituras o fritadas y fritangas", la cuarta a "peces, crustáceos y moluscos", la quinta a las "aves de corral y palomar, y la caza de pluma", la sexta a las carnes, con apartados específicos a la vaca, la ternera y el cerdo, la séptima a los vegetales, la octava a "los accesorios", "masas, rellenos, salsas, ensaladas, aderezos, escabeches", y la sección novena a los postres.

La obra tenía dos partes. La cocina moderna completaba la cocina antigua. Tal como indicaba la autora en el prólogo de La Cocina española moderna, en el primer volumen "trataba de recoger las tradiciones y concedía mucho espacio al elemento popular", el segundo representaba "la adaptación de los guisos extranjeros a la mesa española". De hecho, doña Emilia no se limitaba a una mera copia de recetas de otros países, sino que hacía una síntesis de lo antiguo y lo moderno, de lo español y lo extranjero: "La cocina cuyas recetas se encontrarán aquí, es española aún en sus elementos, modificada con aquello que de la extranjera parece imponerse irresistiblemente a nuestras costumbres, y siempre con tendencia a conservar lo bueno de otros días,

aceptando lo que, difundido en nuestro suelo, no pudiera ya rechazarse sin caer en extravagancia." (...) Combinar lo excelente de los guisos nacionales con el gentil aseo y exquisitez que hoy se exige en la cocina universal, es lo que este libro tiende a fomentar un poco..."

*La Cocina española moderna seguía un esquema muy similar al de La Cocina española antigua.* Comenzaba por un capítulo de caldos, sopas, purés y costras, seguía con otro dedicado a los platos de huevos, otro a los fritos, croquetas, platos volantes de horno, conchas, cazuelitas, cubiletes y bocadillos, a continuación venía el capítulo de los peces, crustáceos y moluscos, después otro de aves de corral y palomar, y caza de pluma, otro más a las carnes, luego los vegetales, añadía también "un poco de repostería" y un capítulo de rellenos, trufados, platos fríos, otro capítulo de accesorios, entremeses, guarniciones, adobos, esencias, salsas y ensaladas, para terminar con un capítulo dedicado a los postres y helados.

## 12. Colombine

Muy interesante es también el caso de Carmen de Burgos Seguí, alias Colombine, (1867-1932), natural de Almería. Tampoco era cocinera, era profesora, escritora, periodista, activista política. Abordó el tema culinario en *Nueva cocina Práctica*, pero su libro más popular fue el titulado *¿Quiere usted comer bien? Manual práctico de cocina* (Barcelona: Ramón Sopena, 1917). Al año siguiente publicó otro, *La cocina moderna* (Valencia: Prometeo, 1918). Constituye un ejemplo más de una mujer que escribe de cocina, pero no por oficio o afición, tampoco para reproducir el sistema, que condenaba a la mujer al cuidado de la casa y la alimentación de la familia, sino con una finalidad pedagógica, como medio de mejorar la condición social y cultural de las mujeres y también como un recurso más que le permitiera a ella vivir de manera independiente, en definitiva convirtiendo la escritura y concretamente la de libros de cocina en un medio de progreso en el movimiento de liberación femenina.<sup>14</sup> (Núñez Rey C., 2005)

## 13. Cocineras y escritoras

Si bien la transmisión escrita del saber culinario contó con el problema de la alfabetización como principal obstáculo para su masificación, las políticas culturales del siglo XX operaron en beneficio del cambio y democratizaron el

---

<sup>14</sup> NÚÑEZ REY Concepción, *Carmen de Burgos, Colombine: En la edad de plata de la literatura española*. Sevilla, Fundación José Manuel Lara, 2005.

acceso a los recetarios de cocina. Paulatinamente, desde fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX comenzaron a circular una serie de libros de cocina escritos por mujeres y para mujeres.

Las mujeres que participaron en la elaboración de estos textos tuvieron perfiles particulares. Para algunas la legitimidad en el campo del conocimiento relativo a la cocina fue obtenida por el ejercicio mismo de cocinar. Así, después de una larga práctica se encontraron habilitadas para enseñar un arte de hacer incorporado a la experiencia personal. En cambio, para otras su decisión de escribir libros de cocina nacía de una convicción pedagógica, pues consideraban importante para las mujeres que mejoraran sus saberes y prácticas culinarias, como parte de su desarrollo personal y de su mejor preparación como amas de casa. Se llegaría así por ese camino a la difusión de la idea de que cocinar y enseñar a cocinar eran cosas de mujeres, normalizando la autoría femenina de los recetarios de cocina.

#### 14. La Enciclopedia culinaria de la Marquesa de Parabere

En la España del siglo XX el proceso de feminización de la literatura culinaria está presidido por la figura de María Mestayer Jacquet, que fue la más famosa autora de obras de gastronomía española de la época. Nació en Bilbao, el 20 de diciembre de 1879, en una acaudalada familia de origen francés. Su padre fue cónsul de Francia en la capital vizcaína y su madre descendía de importantes banqueros de los Orleáns y el Segundo Imperio. Cuando era niña, la familia dejó Bilbao y durante varios años residió en Sevilla, en la plaza de Santa Cruz, estancia de la que siempre guardó muy buen recuerdo. Viajó mucho, primero con su padre, y se relacionó con la alta sociedad europea, especialmente con la francesa, tratando a muchos personajes famosos, como Marcel Proust.

De regreso a Bilbao, se casó en 1901 con el abogado bilbaíno Ramón Echagüe y Churrua y fue madre de ocho hijos. Hija de una familia acomodada en la que no era necesario realizar trabajos domésticos, cuando se casó no sabía cocinar. Aprendió para complacer a su marido y asegurar la paz doméstica. Se aficionó de tal manera, que no se conformó solo con la cocina de su hogar y se animó a organizar cursos de cocina en parroquias y conventos, también en sociedades "emakumes", y comenzó a publicar artículos de cocina y gastronomía en la prensa, en el "Excelsior", de Bilbao; el "Diario Vasco", de San Sebastián, y "La Nación" de Buenos Aires y en revistas especializadas como *El Gorro Blanco*.

Comenzó a publicar libros de cocina en la década de 1930 y siempre tuvo vocación por la gastronomía y la historia. También de esa época es el pseudónimo de Marquesa de Parabere con que se hizo famosa. No era



marquesa, pero parece que adoptó el nombre por ser descendiente de Marie-Madeleine de la Vieuville, marquesa de Parabère y amante de Felipe II de Orleans, Regente de Francia durante la minoría de edad de Luis XV.

El primer libro que publicó fue *Confitería y repostería*, en 1930, que contaba con más de 1.500 recetas de confitería, repostería, postres de cocina, pasteles, turrone, caramelos, compotas, mermeladas, frutas, helados, bebidas y licores caseros. En 1933, publicó la *Enciclopedia Culinaria*, la obra que la haría famosa. Esta primera edición estaba compuesta por *La Cocina Completa y Confitería y Repostería*, formando un único libro de 2.400 recetas. En su segunda edición de 1940, decidió separarlos, pasando a tener la configuración actual de dos tomos distintos (3.000 recetas de guisos y 1.500 de postres). Ambos libros fueron publicados por la editorial Espasa-Calpe.<sup>15</sup> (Marquesa de Parabere, 1940). El gran éxito conseguido y la extraordinaria duración de este éxito permiten afirmar que se trata del libro de cocina español más influyente del siglo XX.

Los dos libros están escritos con una finalidad claramente pedagógica. En la introducción de *La cocina completa*, la autora señalaba el relevante papel de la cocina en la casa: "En el conjunto del hogar, la cocina es tan importante como puede serlo el dormitorio o la sala. Hoy día, habiéndose percatado de ellos los arquitectos, se preocupan de que tengan buena luz, ventilación e higiene..." Seguía haciendo una descripción de lo que consideraba una cocina moderna, el tipo de fuego que debía tener, inclinándose por el carbón de piedra, la limpieza que necesitaba. Desechaba la cocina eléctrica, porque resultaba especialmente cara de mantenimiento. Continuaba con una descripción de los utensilios de cocina. La introducción finalizaba con una explicación de los alimentos, las técnicas de cocina y los modales en la mesa.

En 1935, apareció *Platos escogidos de la cocina vasca*. Según decía la autora, era "un compendio de buenos platos vascos dedicado a mis queridos paisanos, a los clásicos bilbaínos que sienten el placer del buen comer ya que para mí, y ni que decir para ellos, nada supera ni superará la exquisitez de la cocina vasca".

Al año siguiente, 1936, publicó *Entremeses, aperitivos y ensaladas*, con la editorial Hymnsa, de Barcelona. María Mestayer ofrece en esta obra observaciones y consejos para su elaboración y presentación a través de 225 recetas de entremeses tanto fríos, como calientes, añadiendo los "savouires" de origen inglés y canapés rusos que estaban tan de moda en la primera mitad del siglo XX. También incluyó recetas de mantequillas, purés y salsas para acompañar los aperitivos, entremeses y ensaladas.

---

15 MARQUESA DE PARABERE, *Enciclopedia Culinaria*, Madrid, Espasa Calpe, 1940, 2 vols.

Ese mismo año y también para la misma editorial, publicó *Conservas caseras*, una recopilación de recetas familiares, económicas y prácticas para la elaboración casera de toda clase de conservas de verduras, frutas, carnes, caza, pescados... Como aseguraba la autora, "las hechas en casa siempre resultan superiores a las de fábrica".

La familia atravesó dificultades económicas como consecuencia de la crisis de 1929 y de la primera guerra mundial. En 1936, aprovechando el dinero de una herencia y en contra de la opinión de su familia y la voluntad de su esposo, María Mestayer se trasladó a Madrid con varios de sus hijos para abrir su propio restaurante. Estaba situado en la calle Cádiz, muy cerca de la Puerta del Sol, y decorado siguiendo las tendencias más vanguardistas del momento. El éxito fue inmediato y "el Parabere" se convirtió en el local de moda del Madrid de la preguerra, donde se daban cita la clase política, la alta burguesía y la aristocracia. El estallido de la guerra supuso un duro golpe, pero no puso fin al negocio, sino que requisado por la CNT, conservó su actividad, ya que interesaba que existiese un restaurante en el que se pudiera atender a diplomáticos, políticos, militares y periodistas.

Además de dirigir el restaurante Doña María Mestayer en plena guerra organizaba tertulias en su domicilio de la calle Serrano, en las que se daban cita la más variada concurrencia. En Madrid se enteró del saqueo de su casa de Las Arenas y se enteró también del fallecimiento de su esposo, en Bilbao.

La toma de Madrid y el final de la contienda supusieron el cambio del restaurante a un nuevo local en la calle Villanueva, en el barrio de Salamanca. Comenzó esta nueva etapa con gran éxito, pero poco a poco decaería hasta su cierre definitivo. Los tiempos eran muy difíciles, a las penurias del país había que sumar la Segunda Guerra Mundial.

Sin desanimarse, Doña María siguió con su labor literaria, escribiendo tanto libros como artículos para diferentes revistas. En 1943, publicó, otra vez con Espasa-Calpe, su *Historia de la gastronomía*. Una recopilación de anécdotas y curiosidades del mundo de la cocina española y francesa. En 1947, se produjo su última publicación, *Pastelería Royal*, un pequeño libro de 32 páginas casi desconocido, que realizó por encargo para la marca de levaduras. Por esos mismos años había comenzado a trabajar en su obra más ambiciosa, la "Gran Enciclopedia Culinaria". Se trataba de un proyecto enorme, que pretendía abarcar todo el conocimiento gastronómico de la época y que iba a estar compuesta por 12 tomos, cada uno de ellos con una extensión aproximada de 350 páginas. El primer libro era una introducción general a la cocina y a la mesa. El segundo trataría los "Elementos auxiliares de la cocina en general". Los siguientes tomos, del tercero al duodécimo, se ocuparían sucesivamente de los diversos platos del menú: "Caldos, sopas y cocidos", "Platos fríos y fiambres", "Ensaladas", "Vegetales: arroz, maíz,

pastas alimentarias", "Huevos", "Tratado de pescados", "Pescados del mar", "Tratado de las carnes de matadero", "Cordero y cerdo" y "Casquería". Ésta era la idea original, pero sólo pudo completar los cinco primeros, dejando abundante material perteneciente al resto, que nunca llegó a publicarse. Su salud estaba muy deteriorada por causa de la diabetes que padecía y falleció el 19 de noviembre de 1949, a punto de cumplir 72 años.

Como ha escrito uno de sus descendientes, su bisnieto Don Gonzalo Echagüe Prieto (2011): "María Mestayer de Echagüe, la Marquesa de Parabere, fue realmente una mujer revolucionaria para su tiempo. Descendiente de la aristocracia francesa, casada con un miembro de la burguesía vasca y madre de ocho hijos, llevó una vida muy distinta a la que se esperaba de alguien de su posición. Dotada de una prodigiosa memoria e inteligencia, fue una pionera en la literatura culinaria española, en una época en la que las mujeres necesitaban el permiso de su marido para realizar prácticamente cualquier actividad fuera de su domicilio. Fue también amiga personal de los maestros Teodoro Bardají e Ignasi Doménech, con los que mantuvo numerosa correspondencia a lo largo de su vida. Su "Cocina Completa" es considerada por muchos cocineros y gastrónomos como el más completo e importante libro de recetas publicado en España."<sup>16</sup>

A lo largo del siglo XX la tradición de los libros de cocina ha experimentado un enorme desarrollo con miles y miles de títulos, muchos son obra de mujeres, pero, en todo caso, están dirigidos preferentemente a las mujeres. Aunque los saberes domésticos continúan considerándose fundamentalmente femeninos, la participación del hombre en el tema va aumentando. Y si el prestigio de los grandes cocineros ha seguido manteniéndose en la alta cocina, la mujer ha ganado terreno. A los libros se han unido, además, las revistas, en sus más diversas modalidades, que han proliferado de modo extraordinario, creando un verdadero fenómeno sociológico.

Precisamente cuando el sistema tradicional de transmisión de saberes domésticos de madres a hijas se ha roto o al menos ha cambiado sustancialmente en los países más avanzados, donde las mujeres han pasado de su dedicación exclusiva al trabajo de la casa, aunque sin dejarlo nunca del todo, a la integración en la escuela y posteriormente muchas en el mercado general de trabajo, los libros, revistas y medios de comunicación han cobrado especial protagonismo. Primero la televisión y más recientemente internet se han sumado al proceso de difusión con numerosos programas de recetas de cocina, de salud y de belleza, que de alguna manera representan una nueva versión de los viejos recetarios femeninos, pasando del ámbito privado a la

---

16 ECHAGUE PRIETO Gonzalo: "La historia de la Marquesa de Parabere (III) en *Gastroeconomy*, 6 de octubre de 2011.

esfera de lo público y trascendiendo el ámbito doméstico para constituir un verdadero fenómeno de masas.

### Bibliografía

ARBIOL, Fray Antonio, *La familia regulada con doctrina de la Sagrada Escritura*. Zaragoza, Herederos de Manuel Román, 1715.

ECHAGUE PRIETO, Gonzalo, "La historia de la Marquesa de Parabere (III)" en *Gastroeconomy*, 6 de octubre de 2011.

GOODY, Jack: *Cocina, cuisine y clase. Estudios de sociología comparada*. Barcelona, Gedisa, 1995.

*La Cuynera Catalana*, Barcelona, Imprenta de la viuda Torras, 1851. Edición crítica y actualizada con introducción de Carme Queralt, Valls (Tarragona), Cossetània, 2009.

MANUPPELLA, Giacinto, *Livro de cozinha da Infanta D. Maria: código português I. E. 33 da Biblioteca Nacional de Nápoles*, Lisboa, Imprensa Nacional - Casa da Moeda, 1986.

MARQUESA DE PARABERE, *Enciclopedia Culinaria*, Madrid, Espasa Calpe, 1940, 2 vols.

MARTÍNEZ CRESPO, Alicia (ed.) *Manual de mugeres en el qual se contienen, muchas y diversas receitas muy buenas*, Salamanca, Ediciones Universidad de Salamanca, 1995.

MONTANARI, Massimo: *La comida como cultura*. Gijón, Trea, 2004.

NÚÑEZ REY, Concepción. *Carmen de Burgos, Colombine: En la edad de plata de la literatura española*. Sevilla: Fundación José Manuel Lara, 2005.

PARDO BAZÁN, Emilia, *La Cocina Española Antigua*, Madrid, Renacimiento, 1913. *La Cocina Española Moderna*, 1917.

PÉREZ SAMPER, María Ángeles, "Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna" en *Cuadernos de Historia Moderna*, nº 19, Monográfico: *Sobre la mujer en el Antiguo Régimen: de la cocina a los tribunales*, Madrid, Universidad Complutense de Madrid, 1997, 121-154.