

El *Ars Cistoria* desde una perspectiva antropológica. Un acercamiento a la mentalidad en Navarra desde su gastronomía

PABLO M. ORDUNA PORTÚS*

*Acabado de comer,
Ni un sobrescrito leer*

Alimentarse es la primera necesidad material que busca satisfacer el hombre. Por ello toda cultura ha desarrollado un culto a la comida, al *buen comer*, llegando así a convertirse en un acto simbólico y social el hecho de alimentarse. Así, la búsqueda, provisión y disfrute de los alimentos tiene dos sentidos bien diferenciados. Uno trata de satisfacer diariamente el hambre de los individuos, y el otro otorga un valor simbólico al acto mismo, pudiendo convertirlo en un acto social, en una fiesta. De esto último la historia nos ofrece incontables ejemplos.

Los grandes acontecimientos de carácter individual o gremial se celebran en torno a una mesa. La Edad Media no fue una excepción al respecto, y todas estas prácticas culinarias estaban vigentes con la celebración de la comida en el orden del día. Pero mientras que para todo el mundo el significado material de la alimentación era obvio, *quitarse el hambre*, el carácter simbólico del acto no era del todo similar ni en el conjunto de la sociedad ni en el seno de un mismo colectivo. El dar copiosas comidas, cada uno en la medi-

* Grupo de Estudios Etnográficos ETNIKER, Sección Navarra.

da de sus posibilidades, en una época en la que la alimentación para la mayoría de los mortales era terriblemente monótona y no muy abundante, cobraba diversos significados dependiendo de la calidad y condición del anfitrión y, sobre todo, del huésped.

Así pues, el objetivo de este trabajo será el intentar mostrar cuál fue el ideal dietético de la gastronomía de esos siglos (siglos XI-XIV) en una sociedad fronteriza como era la del reino de Navarra, de múltiples variantes étnicas, religiosas y etnolingüísticas. Para ello previamente comenzaremos por una exposición del estado en que se encuentran las investigaciones sobre el tema en el ámbito de la historia. Posteriormente nos acercaremos al mundo en el que se inserta la mayoría del territorio peninsular en aquellas fechas, el Mediterráneo, intentando averiguar qué papel jugó en la creación del decálogo alimenticio de esas gentes. En el siguiente apartado se valorará la concepción filosófica de la alimentación en el medioevo a través de los conceptos de liberalidad y templanza en el ideal caballeresco, en el monástico y en el popular.

Desde esas bases antropológicas, nos vamos a acercar a la realidad material (a través del estudio de los productos alimenticios), de la sociedad (hablaremos de las clases sociales y de las minorías peninsulares) y de la psicología (el hambre y la reacción contra ella, o la idea de salubridad en el alimento) de esos siglos. Para concluir nos centraremos en una descripción, de carácter más etnográfico, del útil de cocina y del menaje en general. Con todo ello se pretende llegar a unas conclusiones generales que sinteticen los diversos roles y actitudes germinantes en una época con personalidad propia frente a la tardoantigüedad o al mundo clásico, y en la que hunden sus raíces, concretándose al mismo tiempo todo un bagaje anterior, los patrones alimentarios renacentistas, base de la dietética moderna y actual europea.

Tras lo expuesto anteriormente, parece una obviedad señalar la importancia que tiene y que ha tenido el desarrollo de investigaciones versadas en el tema de la alimentación. Con el tiempo se ha llegado a demostrar que el estudio de la alimentación no sólo tenía un planteamiento tan serio como el de cualquier otro aspecto social, sino que era imprescindible para el estudio de la economía y de las sociedades pasadas. Ya en 1850 Ludwig Feuerbach reparó en la importancia que tenía el régimen alimentario para la vida humana, para la evolución de sus pensamientos, como de la ética y la política¹. Desde entonces se mostraron de acuerdo con él autores como André Burghière, que afirmó que hasta la primera Edad Industrial la alimentación constituía un índice dominante del nivel de vida designando las diferencias sociales y el gusto a través de la abundancia o de la carestía de productos básicos². En este planteamiento se observaba ya claramente el avance hacia la historia social que había efectuado la escuela de Annales, con un planteamiento total de perspectiva histórica. Desde entonces ya no se ha puesto en duda lo esencial de este campo de estudio en el análisis global de una civilización, considerándose por lo tanto el ré-

¹ CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de, *La alimentación en las crónicas...*, p. 37.

² BURGHIERE, André, *L'Anthropologie historique*, en la *Nouvelle Histoire* dirigida por J. Le Goff, París, CEPL, 1978, pp. 37-61.

gimen alimenticio como una expresión directa del ideal que subyace en el subconsciente colectivo.

Pero, ¿cuáles son las circunstancias que han favorecido el desarrollo de este campo? Estas se han de buscar, según lo expuesto por Teresa de Castro, en *la paulatina toma de conciencia de la potencialidad que ofrece este ámbito historiográfico*³. Está claro que la alimentación no se puede estudiar de forma aislada sin tener en cuenta el desarrollo histórico. Es producto de una realidad estructural en cuyo análisis quedan englobados diferentes aspectos sociales, económicos e ideológicos. Además juegan estructuras ambientales, técnicas, agrarias mentales, rituales, estéticas e incluso del lenguaje. Por lo cual, el análisis ha sido enfocado desde el acercamiento a la estructura y a la superestructura que ha generado y que ha sido fruto del desarrollo histórico de la dieta humana en estos siglos posteriores a la tardoantigüedad. Podemos concluir, así, que estamos ante un tema aglutinador con gran cantidad de vías de acceso que permiten diferentes tipos de aproximación desde una variedad de fuentes documentales inmensa. La bibliografía es también amplia, aunque en este trabajo, quizás, sólo quepa reseñar como título orientativo el libro de Teresa de Castro Martínez, *La alimentación en las crónicas castellanas bajo medievales*⁴ y las obras de Massino Montanari, *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*⁵, la de Louis Stouff, *Ravitaillement et alimentation en provence aux XIV et XV siècles*⁶, y la de M^a del Carmen Carle, *Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la baja Edad Media*⁷, pues recogen amplia bibliografía.

Para remontarnos a los orígenes en la historiografía sobre el tema nos referiremos al papel jugado por la revista *Annales* y a la encuesta de 1961⁸ como “descubridores” de este campo de estudio. Pero a pesar de tener claro este punto de partida, nos es imprescindible reseñar el aporte que hicieron obras clásicas de principios de este siglo, firmadas por autores de la talla de A. Wilbrahan en Inglaterra, W. Abel en Alemania, L. Febvre en Francia o Claudio Sánchez Albornoz en España. Pero habría de ser la escuela de *Annales*, personificada en la figura de su director, Fernand Braudel⁹, la que represente el punto de llegada de todo este bagaje clásico y la puerta de partida para toda una serie de obras posteriores sobre un tema que ya había reseñado en 1953 la *Revista de Historia de la Cultura Material* de Varsovia, dando a la alimentación una importancia de primer orden.

En los setenta se produce el auge de estudios sobre cultura material, coincidiendo con la renovación de los planteamientos metodológicos del Materialismo Histórico. Se darán desde entonces diversas conferencias que serán la base para la posterior publicación de monografías. Como

³ CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de, *ob. cit.*, p. 38.

⁴ *Ob. cit.*

⁵ Nápoles, 1979.

⁶ París-La Haye, 1970.

⁷ En *CHE*, LXI-LXII, 1977, pp. 246-341.

⁸ Volumen XVI de la citada revista, fascs. 3 y ss.

⁹ F. Braudel ha escrito que “la historia de la alimentación se descompone de forma regular, como una historia cualquiera, en periodos cronológicos de mayor o menor duración”. En “Alimentation et catégories de l'histoire” in *Pour une histoire de l'alimentation*, recueil de travaux présentés par J.J. Herdandinquer, París, 1970, p. 16.

ejemplo de estos congresos citaremos el 93º Congrès National des Sociétés Savantes que se ocupó en uno de sus apartados de los problemas de la alimentación, ya en el año 1968; la Conferencia de Lund celebrada en Suecia en 1970 con un punto más etnológico; los Segundos Coloquios Nacionales de la Asociación Francesa de Historiadores Economistas, efectuados en 1973 y cuya sección IV estaba centrada en el tema de la alimentación, y por último los dos congresos celebrados en 1974, VI Semana del Instituto Internacional de Historia Económica celebrado en Copenhague y la VI Semana del Instituto Internacional de Historia Económica “Francesco Datini” de Prato. Todos ellos servirían a la larga para relativizar este campo de la investigación histórica en el mundo mediterráneo, España (con la historiografía catalana a la cabeza) e Italia, que hasta entonces lo tenía muy descuidado.

El estudio de la alimentación ha sufrido un continuo cambio de enfoque, y así se pasó de esta primera visión “materialista” de los años setenta a otra “simbólica” o “psicológica” en estas dos últimas décadas. Mientras que los investigadores de *Annales* insistían en los aspectos biológicos y nutritivos de la alimentación, ahora el tema se ha polarizado entre los estudios centrados en la estructura socioeconómica que sustenta al régimen alimenticio y los que atañen a los aspectos sociales y psicológicos del “acto de comer”. Los primeros, obviamente, harán especial hincapié en cuestiones como el abastecimiento, la dieta o las crisis de carestía. Los otros en cambio fijan su atención en problemas como el ritual de la mesa, la antropología de la alimentación, la dietética o las diferencias existentes entre las dietas de las diversas clases sociales o entre las minorías en el seno de una misma sociedad. Sería Massino Montanari uno de los primeros en reconocer el interés que alberga el estudio de la alimentación centrado en el periodo que nos atañe. Hizo tabla rasa con muchos de los tópicos precedentes y se centró en la valoración de la información que recogían las fuentes, usando para ello un proceso de análisis basado en el conocimiento profundo de la época, como ya había aconsejado años antes Witold Kula.

En España, ya lo hemos insinuado antes, los estudios acerca de este tema comenzaron a tener repercusión desde la puesta en marcha de la labor historiográfica de *Annales*, pero sobre todo desde la celebración en los años setenta de diversos congresos internacionales. Durante el anterior régimen político, los estudios históricos, y los medievales en concreto, se centraron en aspectos políticos e institucionales y no sería hasta el aperturismo final de la dictadura cuando tuvieron cabida trabajos de carácter social o histórico-antropológicos. Desde la década de los ochenta se produjo un auge de este tipo de estudios pero la mayoría de ellos acabó por centrarse en lo tocante al consumo urbano durante el medioevo. Con el tiempo este campo de investigación se abrió también a las clases sociales más pobres y a las entidades, ya fueran gremiales o colectivas. Las zonas que gozaron de preferencia en estas labores fueron principalmente los antiguos territorios de la corona de Aragón, en concreto Cataluña, y en segundo lugar el Al Andalus medieval, con preferencia en el reino nazarí de Granada y la España islámica del califato de Córdoba. En la actualidad se han multiplicado estas investigaciones a gran velocidad por todo el territorio peninsular. En cuanto a Al Andalus, si nos ahorramos la enumeración de los “clásicos”,

en la actualidad las investigaciones sobre este ámbito están siendo cultivadas por la española Expiración García Sánchez¹⁰ y por la suiza Lucie Bodelens¹¹.

Por último, señalar que la moda de los estudios sobre la alimentación está empezando a retraerse en el ámbito de la Historia, aunque sí hay que decir que lo que ha quedado claro es que el tema de la alimentación no debe ser enfocado desde el conocimiento histórico solamente sino poniéndose en relación con el resto de los procesos sociales.

EL MEDITERRÁNEO Y LA DEFINICIÓN DE LOS PROCESOS ALIMENTICIOS

En el contexto histórico general, el Mediterráneo ha sido un escenario privilegiado: la evolución de los pueblos, las migraciones, las guerras e incluso las ideas han alternado épocas de hambruna con épocas relativamente opulentas. Las diversas cocinas, desde Egipto hasta la de España, han pasado por diversas transiciones, porque como ya hemos aclarado la cocina está vinculada a nuestra manera de ser, a la cultura y a la historia.

La historia de la comida en el Mediterráneo tiene su origen en las cocinas primitivas orientales, o por lo menos es en el Creciente Fértil donde se encuentran los primeros vestigios. Después habría de llegar la carga innovadora que aportó el pueblo egipcio al arte del buen comer. Y a pesar de que quedan pocos de sus recetarios, su legado nos ha llegado a través de la honda influencia que ejercieron entre griegos y romanos, los cuales importaron y aclimataron a sus tierras todo aquello que hasta entonces les había sido tan exótico o lejano. Con la caída del Imperio Romano nos adentramos en una etapa de oscurantismo en lo que a la cocina y la alimentación se refiere en todo el Occidente alto medieval. Pero al mismo tiempo comenzaba una época de esplendor para Bizancio y para el mundo islámico lo cual habría de tener su repercusión en la alimentación de esos pueblos y a la larga en la de todo el ámbito mediterráneo.

Nos fijaremos ahora en un ejemplo concreto que nos ha de permitir valorar en su justa medida el compendio de influencias que conformaron y definen aún hoy a la cocina mediterránea.

Es un hecho irrefutable, según los estudiosos del tema, que China inventó la cocina del arroz. “Una cocina sin arroz –escribió Confucio– es como una mujer bonita a la que le falta un ojo”. El arroz, que en China desempeña la misma función que el pan entre nosotros, enseguida fue acogido en los calderos del mundo clásico, para pasar desde estos a la cocina árabe. Así la palabra *arroz* procede del árabe *ar ruzz* (arroz), término que debió de ser adaptado de alguna leyenda de la India. Esta misma procedencia tiene el griego *oriza sativa*. En castellano el nombre aparece por primera vez en el siglo XIII, escrito y documentado en el libro *Calila e Dimna*, colección de fábulas orientales recogidas de diversas fuentes sánscritas del siglo VI que Alfonso el Sabio, entonces infante, ordenó traducir en 1251.

¹⁰ Véanse sus trabajos en *Ibn al-Azraq*.

¹¹ Posee diversas publicaciones en torno al último periodo del Islam en la Península.

Sobre el cultivo del arroz en el Levante peninsular no está clara su fecha de inicio. Durante la época romana era considerada una comida rara o un componente vulgar y exótico propio de las mesas de los opulentos funcionarios imperiales. En la Península no se debió de cultivar de manera apreciable hasta mucho más tarde. La tradición dice que lo trajeron los árabes, pero es mucho más probable que se comenzase a cultivar con la llegada de los bizantinos en el siglo VI¹². Pero no obstante, es un hecho indudable que el cultivo intensivo del arroz y su perfecta adaptación al gusto peninsular se debe a la refinada, paciente y delicada agricultura y recetería de los árabes. Esto dio lugar a la gran cocina del arroz levantino, que se inicia durante la Edad Media en los grandes recetarios de los siglos XIV y XV.

De este modo, ejemplos como el del arroz o el de la pasta, *maccheroni* (macarrones), demuestran de manera contundente que la cocina mediterránea es un compendio de influencias recíprocas entre las regiones que la consumen y entre estas tierras y otras regiones más lejanas.

En una tesis ya clásica, Henri Pirenne sostiene que el verdadero inicio de la Edad Media debe fijarse entre los siglos VI y VII, cuando la unidad cultural del Mediterráneo quedó fragmentada por la ocupación musulmana de sus costas meridionales. Según Pirenne, esto transformó al Mediterráneo en un mar fronterizo que separaba mundos y civilizaciones distintas proyectando hacia el norte el epicentro de la cultura europea, lo cual, siempre siguiendo las ideas de este autor, se consolidaría con los sucesivos imperios carolingio y otónida. Pero esta tesis es cuestionable, y concretamente en lo relativo al Mediterráneo se ha observado que éste nunca dejó de ser un importante enlace entre Occidente y Oriente, un activo y vital punto de comercio y de comunicación, una *koiné* donde las influencias, también en lo tocante a la alimentación como ya se ha señalado más arriba, no dejaron de circular.

Por ejemplo, sería en la Alta Edad Media, y tras la ocupación musulmana, cuando se difundió por Europa el gusto por las especias, rasgo que a posteriori sería distintivo de la gastronomía medieval, como ya veremos. Este uso de especias orientales presupone la existencia de vías de comunicación entre ambos mundos a través del mar y de las rutas terrestres. Tampoco cesaría durante este periodo el consumo de aquella salsa a base de menudillos de pescado, el célebre *garum*, tan popular en el mundo clásico.

No podemos desdeñar tampoco el aporte de la cultura germánica del norte. De estas dos direcciones acabaría naciendo la concepción medieval de la cultura y la cocina en el Mediterráneo. Se produce así una simbiosis entre la “cultura de la carne y el cerdo”, que poseía reminiscencias de mundos ya casi apagados, como el celta, y la “cultura de la condimentación y la salsa”, propia del mundo oriental. Pero a su vez la “cultura del pan y el vino”, genuinamente mediterránea, se difundió tanto por el norte cervecero como por el sur. De esta manera los grandes símbolos de la eucaristía cristiana entraron en el mundo germánico y el alemán. Este carácter fuertemente ideológico de sendos alimentos se ve acompañado por el aceite, el otro producto por excelencia de las costas que baña este mar, en un papel cultural análogo, cargado de misticismo y simbología. Todo ello quedó también reflejado en lo propia-

¹² Cf. Paul GAUBERT, “L’Espagne Byzantine”, en *Études byzantines*, años 1944 y 1946.

mente alimentario: la obligación de abstinencia durante la Cuaresma supondría una mayor difusión del aceite en sustitución de la mantequilla y de la manteca.

¿Cómo intervino el Mediterráneo en este proceso de cohesión cultural? En un primer momento lo hizo de forma negativa, ya que los valores fuertes de cada uno de estos mundos eran radicalmente diferentes entre sí. Los árabes no beben vino, no comen carne de cerdo y no hacen pan. Y muchas de las recetas de esta cultura eran demasiado exóticas y extrañas como para ser del agrado del gusto europeo, por lo que se creó una incompatibilidad de fondo agravada por las especificidades regionales de cada una. Pero no se puede decir que falte una cultura mediterránea de la alimentación. Además, ésta no era un residuo de los modelos antiguos, sino que en la Edad Media se redefine debido a la acción de la cultura árabe que, a través de los canales que supondrán España y Sicilia, confiere al patrimonio gastronómico de la Europa meridional sus características propias e inconfundibles, entre las que se podrían señalar muchos rasgos propios, como por ejemplo el gusto por el sabor dulce, que supuso un abundante cultivo de la caña, introducido por los árabes en España y Sicilia. Esta renovada homogeneidad es a su vez la principal diferencia del mundo mediterráneo con respecto al del interior del continente europeo. Pero sería a través de esta vía, los árabes, como la cultura de la antigüedad clásica se transmitiría también por el continente durante la Edad Media, en un completo juego de intercambios y préstamos recíprocos.

Todos ellos culminarían en la consolidación de un arquetipo de dieta para esta región. La dieta mediterránea se caracterizó y se caracteriza por su bajo contenido en proteínas animales (este punto requerirá sus matizaciones a la hora de tratar puntos posteriores del trabajo), a su vez es rica en fruta, vegetales, cereales, legumbres, aunque su consumo tendrá diferente calibre según las clases sociales y la condición del individuo del que se trate, pero todo ello ya será especificado. A estas dos peculiaridades hay que añadir el uso del aceite de oliva como uno de los predominantes.

Como conclusión a este punto, podemos señalar que hay, sin género de dudas y en materia de tradiciones culinarias, dos Europas: una atlántica y otra mediterránea. Esta segunda es mucho más convivencial y más ligada a las tradiciones, sobre todo a las culinarias. Esta identidad mediterránea fue una construcción de materiales con diversos orígenes que supuso una continuidad entre el sabor y saber.

UNA TEORÍA DE LA ALIMENTACIÓN

El hombre necesita energía para subsistir: hidratos de carbono, grasa y proteínas. Pero además de una actividad biológica, el hecho de alimentarse, como ya se ha señalado, es también una función social y psicológica en el ser humano. Es por ello importante destinar un espacio en este trabajo a los parámetros teóricos y filosóficos de la alimentación en el seno de la cultura medieval.

Observaremos cómo aparentemente se da una incoherencia en los comportamientos alimentarios de este periodo, pues algunas de las consideraciones existentes sobre un mismo hecho o situación son diferentes o incluso opuestas. En este periodo se da un axioma constante: la tolerancia alimenta-

ria es directamente proporcional a la categoría del que defiende una determinada conducta puesta en tela de juicio. Todo ello sin perder de vista la consideración de que los hechos alimentarios estaban inscritos en unos ámbitos sujetos a las categorizaciones y estructuraciones de la religiosidad, sea cual fuera ésta, del medioevo. Por ello, para comprender las diferentes actitudes a la hora de la ingesta, es necesario identificar el comportamiento alimentario de la persona valorando a su vez la actividad cotidiana que realiza y las imposiciones, físicas y sociales, que ésta le imponía en su dieta.

Con este análisis comprobaremos cómo el código alimentario medieval se mostró efectivo a la vez que bastante flexible como para ofrecer respuestas y valoraciones referidas tanto a lo propiamente fisiológico de por sí, como a las necesidades espirituales y asociativas de la persona. Lo más importante es comprobar cómo el orden que rige los pensamientos de esos hombres era válido para contextos muy diferentes y que, a pesar de lo que en un principio se pueda pensar, no muestra incoherencias dignas de señalar.

La liberalidad se entendía como la generosidad en el dar y el gastar y fue uno de los elementos caracterizadores de las clases dominantes, y no sólo de éstas. En los primeros momentos del medioevo el dar era una parte esencial de los procesos económicos. Era un canal de intercambio de riquezas en una sociedad en la que el comercio todavía no jugaba un papel importante. La redistribución de la riqueza, de este modo, se convertía en un signo de orden social bajo el ámbito de la alianza, la amistad o la sumisión al señor. Y por ello estas ofrendas debían ser compensadas con largueza por quien las recibía.

Desde el siglo X estas formas continúan dentro del sistema feudal instaurado. Pero desde ese momento juegan más su baza como papel de manifestadoras de una posición social. Aún en el siglo XII, el prestigio estaba en función de la generosidad y viceversa. Se trataba de una cuestión de principios. Se atendía a los dependientes y a los huéspedes con el deseo explícito de ganarse su voluntad y su respeto, demostrando a su vez la valía y el poder personal. Y en el caso de la generosidad alimentaria, otro tanto de lo mismo.

De esta manera, el grado de liberalidad en la ingesta de alimentos estaba directamente relacionado con la posición social y económica que ocupaba el comensal. Pero esto no significa que no fuera practicada por todos y en diferentes ámbitos. Sin embargo las clases dominantes, al aprehenderla como valor identificativo, pasaron a elaborar un código para su uso: cuándo, dónde, cómo y con quién debía ejercerse. En él se cumple la norma de dar y permitirle a cada uno según su estado. Por lo tanto atender significaba, ante todo, no sólo dar gran cantidad de alimento al superior, sino darlo de calidad. Los productos debían ser los propios de la clase social con la que se comparte la comida, y en caso de tener de comensal a un miembro de una clase inferior, como mínimo de la propia. Se buscaba ofrecer cosas apetecibles que satisficieran el gusto del compañero de fuente y que a la vez lograran sorprenderle. Así por ejemplo, el renombre de una corte dependía en muchas ocasiones de los productos insólitos que pudiera ofrecer a un visitante.

También puede decirse que el volumen de sobras solía ser directamente proporcional al grado de largueza del anfitrión y, normalmente, si éste era pudiente, eran abundantemente escandalosas. Y es que atender mal era, simplemente, no atender con largueza. Si no se hacía así, se tomaba como una muestra de desprecio o de depravación moral incluso, con todas las conse-

cuencias que suponía eso. Pero la generosidad alimentaria, según Teresa de Castro¹³, tenía gran variedad de significados. El alimento se convertía en un instrumento válido para la representación de las relaciones entre las personas, los grupos o las instituciones. Ello se realizaba a través de dos hechos fundamentales: la posición en la mesa y el ofrecimiento de los alimentos. Esto último era un asunto complicado, ya que el intercambio alimentario creaba lazos, mientras que la ostentación desmedida sin más divide y provoca envidias.

Lo importante era demostrar la propia largueza. Para ello se daban hasta nueve formas diferentes de práctica “generosa”, con una concreción en la comida en relación a sus tres elementos básicos: el anfitrión, el huésped y el alimento en el escenario de la mesa:

- Como expresión de poder y/o supremacía.
- Como manifestación de sumisión y/o obediencia.
- Como signo de concordia y amistad.
- Como pago o agradecimiento por servicios o ayuda.
- Como mecanismo de engaño.
- Como elemento de súplica.
- Como gracia especial antes de enfrentarse a la muerte. Como forma de atención al visitante. La hospitalidad. Como momento de agregación o asociación, resultado, normalmente, de la celebración de fiestas o acontecimientos de alegría.

Todas estas variantes se estructuraban según tres tipos de intercambios básicos: verticales (ya sea de arriba abajo o viceversa), diagonales entre iguales o diagonales (los que se ofrecen al representante del huésped). Con todo ello la largueza se convertía en una señal para demostrar la existencia de relaciones pacíficas entre diferentes personas o grupos humanos, y como ejemplo del poder personal. Era casi una “exigencia” que se manifestaba en una ostentación externa en el vestir, en el séquito o en el comer y todos los contemporáneos tenían una noción clarísima de la búsqueda del prestigio en el derroche. Y puesto que el despliegue de alimentos era un signo de status, hasta los vasallos imitaban a los grandes señores. Pero todo tiene su contrapartida; la burla al rico que mezquina la comida para sí o para los demás, o al hidalgo pobre que se esfuerza por mantener las apariencias de su rango, perteneciente a la numerosa cofradía del “quiero y no puedo”. Uno y otro, fueron objeto, por ejemplo, de la sátira de los siglos XIII y XIV.

¿Cómo se puede entender que haya existido con esa exagerada glotonería un ideal caballeresco o un ideal monástico que preconizaban la moderación en el comer? Hablemos ahora de la templanza.

La templanza se entendió como moderación de los apetitos y se consideró una virtud cardinal. Aplicarla al campo alimentario suponía entenderla como moderación, sobriedad y continencia en el comer. Y por ser una virtud religiosa su inclusión en el código dietético medieval fue plena y fundamental. Pero se trata de un ideal no específico de la cultura cristiana y se podía atribuir ya desde la Antigüedad a muchas clases de conducta. Pero, ¿por qué seguía siendo un valor positivo en un tiempo en que la alimentación real se

¹³ CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de, *ob. cit.*, pp. 84-85.

caracterizaba por todo lo contrario? La respuesta es de carácter filosófico: la templanza es considerada un valor positivo porque es buena en sí misma y porque no es mala.

Está claro que la moderación en la mesa era considerada positiva y el comportamiento contrario censurable. Este era el ideal de conducta aristocrático, en gran medida por su categoría de virtud cristiana. Pero la conducta alimentaria es un comportamiento consecuente con el pensamiento de la época. En aquel entonces el uso de la templanza venía identificado con el de las otras virtudes cardinales, de tal manera que, si ésta se respeta, la persona o el grupo que la acogen son considerados prudentes y moralmente justos. Identificaban totalmente, pues, templanza y virtud. Se entendía que el desorden alimentario llevaba al desorden en las propias responsabilidades y al desgobierno, lo cual no se podía consentir en todo aquel que se dedicara al gobierno.

Además, el consumo ilimitado de alimentos conducía a la gula, lo cual ya era un pecado. Y se incurría en este vicio comiendo fuera de horas sin necesidad, al comer con demasiado ardor o excesivamente, y exigiendo manjares exquisitos. Y si además se inducía a otros a hacer lo mismo, se incurriría en el escándalo. La gula se relacionaba con la torpeza o estupidez de entendimiento, la alegría desordenada, la locuacidad excesiva, la chabacanería y ordinariéz en palabras y gestos y, finalmente, con la lujuria¹⁴ y la inmundicia.

El rechazo hacia los excesos en la comida y la bebida hizo que la sociedad, en general, los desaprobase. Para conseguir el dominio de los sentidos y evitar caer en el pecado había que controlar la cantidad de alimento y el tipo de dieta. Pero, ¿cómo se pudieron compaginar, en el campo alimentario, liberalidad y templanza?

Es verdad que el volumen de comida ofrecido por las clases altas es importante, pero no existió una correlación entre este y las cantidades consumidas. Como ya se señaló, el derroche era uno de los elementos básicos de la largueza en la mentalidad medieval y, por lo tanto, una parte de esos excedentes se entregaba a los inferiores como muestra de supremacía. Los dos conceptos, la liberalidad y la templanza, presentan una gran afinidad. Los dos están en relación con el poder, en el sentido amplio del término: la liberalidad es una forma de manifestar que existe, la templanza permite que se ejerza de forma correcta y ordenada. Por esto mismo, nos encontramos ante dos valores alimentarios complementarios y no opuestos.

La asunción de ambos en el código dietético de la nobleza se sustenta en la anterior aprehensión de unos principios determinados. Estos fueron elaborados, de una parte, por la cultura laico-guerrera (la liberalidad como fuente de reposición de fuerzas físicas) y, de otra, los propuestos por la cultura religiosa (la templanza como moderación del vicio). Ambos entraban en juego en una visión compleja del comportamiento cotidiano del buen cristiano y del buen caballero, que en la persona del noble hipotéticamente debían ser uno, el *milites Christi*. Se pretendían establecer así los parámetros ideales del orden moral y de la práctica vital y para ello se recurrió a las dos culturas pre-

¹⁴ La conexión entre la gula y la lujuria o el Maligno aparece recogida en la mayor parte de las obras del medioevo. Por poner un ejemplo, baste citar la obra de Santiago de la Voragine, *La Leyenda Dorada*, en la que se relata un episodio entre un cura florentino y San Benito.

dominantes en el momento. Pero el peso de ambos elementos nunca fue idéntico en el proceder alimentario de los nobles; los pobres, que eran la gran mayoría, hacían lo necesario por sobrevivir y nada más.

Con el tiempo, el código emanado de la orden de caballería se fue imponiendo entre la mayoría de la clase aristocrática en el día a día pero, por el contrario, el ideal religioso perduró mucho más. Las realidades mucho más complejas y los valores se mantienen no obstante su entendimiento y su apreciación varía de igual manera que cambian los parámetros entre dos culturas o dos épocas históricas diferentes. La vivencia de estos valores se acabó concretando, en el periodo a estudio, en una filosofía muy particular de la alimentación que comentaremos a continuación.

Para avanzar en la exposición de este punto, necesitamos dar una respuesta a la pregunta de ¿cómo se come en la Edad Media? Y la respuesta en principio es chocante: se come con las ideas, con la propia inteligencia que se mediatiza por la razón religiosa, la política y la cultural. Lo que ya habíamos insinuado antes. El hombre medieval vivía sumido en un universo ideológico que a la hora de comer le dictaba las normas esenciales, cosas tan básicas como la aceptación o rechazo de determinados alimentos.

Realmente el ponerse delante de la mesa es un invento sociocultural de esta época que rechazó el triclinio clásico y aceptó nuevos, aunque escasos todavía con respecto a la actualidad, elementos en el menaje del comedor, como el cuchillo. Todo ello encerraba más de esta simbología, así por ejemplo, el modo de servir la mesa adquirió un fuerte significado. En muchas representaciones aparecen dos criados, uno de rodillas y otro apoyado en un cajón. La diferencia de las posturas señala la escala social de cada uno, y así el que se ayudaba de un cajón no es un criado sino alguien que está practicando el *Ars Cisoria*, o arte de cortar a cuchillo. Este era considerado un arte liberal y no servil. Liberal porque no era un trabajo sino un honor para el noble demostrar en el momento de “trincar el pavo” su conocimiento de la fisiología animal, cortaban por las uniones naturales, y de dietética.

Ellos se acercaban al alimento con las manos sin mediaciones y solamente se ayudaban de un cuchillo para cortar la piezas más resistentes. ¿Una falta de modales? No, ni mucho menos. Nosotros nos consideramos en la actualidad por encima de la comida, pero ellos tenían una relación material e incluso espiritual con aquello que había de integrarse en su cuerpo, en su ser, desde el momento de la ingesta. Pero de todo ello se deriva una consecuencia mucho más importante: si el alimento iba a integrarse en uno mismo, era fundamental medir la cantidad y la calidad del mismo. Y en consecuencia, esto sería posible desde la posesión de un conocimiento filosófico del hombre, pues el vulgo se atracaba pero el culto se *alimentaba*.

En la Edad Media se entendía que el cuerpo se componía de cuatro elementos básicos: agua, tierra, fuego y aire; con cuatro características propias: húmedo, seco, caliente y frío. Esta concepción filosófica era la que determinaba lo que se podía o no comer ya que los alimentos contaban con una composición elaborada con los mismos elementos. Y cada uno de estos pasaría a integrarse en una parte del cuerpo concreta siguiendo una correspondencia total. Así por ejemplo, el aire se alojaría en la sangre y desde el corazón se distribuiría por todo el cuerpo. El fuego a su vez era el encargado de

alimentar al humor de la bilis amarilla que era la generadora del estado melancólico, entre otras cosas.

Pero para mantener el equilibrio interno había que controlar las fluctuaciones que la ingesta provocaba. De lo seco a lo húmedo o de lo frío a lo caliente. Los alimentos se jerarquizan según sus calidades (húmedos, secos, cálidos o fríos), y se establece así, dentro de *Regimen Sanitatis*, la norma del buen comer. Fue la Escuela de Salerno la que se encargaría de normalizar esta regla valorando los diferentes grados de composición de los alimentos. Para ello establece tres especies de espíritus, entendiéndolo por espíritu el elemento mínimo del que se compone la materia. Estos eran tomados por semianimados y acababan alojándose en diferentes partes del cuerpo: el *virtus animalis* en el cerebro, el *naturalis* en el hígado y el *vitalis* en el corazón. El primero, el *virtus animalis*, daba al cerebro la energía para realizar la función de conocer y de mover nervios y músculos. El segundo, el *virtus naturalis*, hacía lo propio con el hígado para que ejerciera la reproducción, la nutrición y el crecimiento. El *virtus vitalis*, por último, tenía su sede en el corazón y regía la respiración y el pulso.

Pero para que el equilibrio fuera total era necesaria una buena digestión que empezaba con el buen orden de la ingesta. En Salerno se estableció el siguiente orden en las comidas:

Comiéndose con las sopas y acábese con el café. El espíritu del vino, libado con soltura por el bebedor, dulcemente penetra, mas duramente irrita al hígado. Sea el pan el último alimento que te llesves a la boca.

Tras ser ingerido, el alimento se alojaba en el estómago que era frío. Éste era calentado por el hígado y luego la comida era “procesada” por el bazo, que cumplía también la función de dar carácter al hombre, por lo que el temple de cada uno tenía una influencia directa de la dieta que se mantuviera. Desde ahí el alimento se distribuía por todas las partes periféricas del cuerpo, según la concepción medieval.

Para que la digestión no fuera accidentada había que tener cuidado con las cosas *contra-natura*: los aires y lugares donde se realiza la ingesta y la digestión, el reposo o el ejercicio que se fuera a realizar a posteriori, el baño y los denominados entonces “movimientos afectivos”, o sea, el coito. El sueño era importante ya que como el hígado encendía el estómago cumpliendo una función de caldera corporal, era bueno propiciar su labor. Para ello se aconsejaba dormir del lado derecho y así el calor sería más intenso, pero otros defendían la postura hacia la siniestra para lograr una digestión más pausada. Sin especificar los motivos de una cosa u otra, sólo se ponían de acuerdo todos los dietistas medievales en desaconsejar la postura para dormir con el cuerpo boca arriba o boca abajo. La gran comida del día se realizaba a la noche, a la hora de la cena a la espera del sueño, momento en que el estómago, y el cuerpo en general, se relajan por lo que el calor del hígado se centra en exclusiva en la digestión. Por lo tanto, si no se conciliaba un buen sueño, se daba el peligro de la “pesadez de estómago” o incluso el corte de digestión.

Come poco y cena más,
Duerme en alto y vivirás.
(Refrán sexto de Sorapán)

Para evacuar lo sobrante ellos pensaban, los dietistas, al no conocer el funcionamiento de las reacciones de oxidación, que lo mejor era, además de los medios naturales, la realización de sangrías periódicas y el mantenimiento de una dieta ligera. Pero de la teoría a la práctica, como tantas veces, había un trecho. Y, si bien es cierto que las sangrías o *flebotomías* realmente eran populares¹⁵, la necesidad de mantener una dieta estricta, como ya vimos, era muchas veces tomada a la ligera, nunca mejor dicho.

Aunque de los diferentes productos que se consumían hablaremos dentro de un momento, es inevitable hacer, a la hora de comentar la dietética de esos años, una pequeña valoración del carácter del menú diario de estos con alguna alusión a alguno de los alimentos más valorados entonces.

Entre los estratos altos de la sociedad, se puede decir que la dieta seguida era realmente pesada o *grossa*, frente a la moderada, la cual era mucho más recomendada por médicos y dietistas a las clases altas que realizaban poco trabajo físico o nada, si exceptuamos los periodos de guerra. Pero los nobles realmente se aficionaron a los alimentos *grossi*, entre los que se incluían los cuadrúpedos más que los volátiles, los animales salvajes más que los domésticos, los machos más que las hembras y los jóvenes más que los viejos. Estos se debían ingerir en “pequeñas dosis” aunque normalmente este último consejo era bastante ignorado y se consumían en abundancia, bien regados de vino.

Como conclusión a este punto, podemos reseñar este consejo que nos da el refranero y que guarda la esencia de la concepción ideal de la dietética medieval:

En el año bueno y en el malo,
Ten la tripa arreglada y el sueño reposado.

No eran los ricos los que daban en exclusiva los festines. Todo el mundo en la Edad Media convidaba a sus amigos y vecinos y los agasajaba lo mejor que podía, y en ocasiones mejor de lo que podía, y además se consideraba que la hospitalidad con los desconocidos era una gran virtud, pero, más que virtud, se trataba de un acto político y social de la mayor calidad.

Por ello una cena medieval no era sólo una mera manera de que la gente pudiera aplacar sus ansias de comer o de tomar especias para conservar su salud. En realidad se trataba del epicentro de la cultura de aquellos tiempos. Una gran cocina como la de la abadía de Durham, que aún se conserva, era una especie de estudio de un artista donde se creaban obras maestras a base de azúcar y pastas que hacían las delicias tanto de la vista como del paladar, eran las llamadas *sutilezas*.

Y es que, para aquellos siglos, el dicho del gran escritor y gastrónomo Anselmo Brillat-Savarin (1755-1826), *dime lo que comes y te diré lo que eres*, era especialmente aplicable.

Los reyes y sus aparatos estatales con frecuencia imponían determinadas regulaciones en el consumo de alimentos haciendo de la comida un factor más del orden social; y así en Inglaterra en 1320 un decreto parlamentario

¹⁵ Bien realizadas mediante incisiones de lanceta o por la aplicación de sanguijuelas que chupaban la sangre. La estación adecuada para hacerlas era la primavera y la cantidad extraída había de ser moderada para que no fallaran las fuerzas. Las sangrías se siguieron aplicando hasta el siglo XIX.

declaraba que todas las ballenas, delfines, cachalotes y esturiones eran “peces reales”, y como tales debían ser ofrecidos a la mesa del rey o dejados en el mar para que viviesen libremente. En la Edad Media la carne de ballena era considerada un manjar delicioso pero, a la vez, su consumo un nuevo elemento de distinción social. Otro ejemplo, en los banquetes medievales se hacía una gran diferencia entre los comensales; así, las clases altas se sentaban en mesas preferentes, situadas en el lugar principal de la sala y en perpendicular a la dirección en que se colocaban todas las demás. Con frecuencia, la mesa principal era una auténtica mesa permanente, mientras que las otras, simples caballetes y tableros desmontables. Si una persona no era suficientemente importante como para sentarse en la mesa principal, pero tenía más categoría que algunos de los que tenían que compartir su asiento, la distinción se hacía por medio del salero. Éste se situaba en el centro de la mesa, y los de mayor rango se sentaban a un lado, “más arriba de la sal”, mientras que los otros se situaban por debajo.

Predominaban los banquetes de celebración o conmemoración de un hecho importante (una batalla ganada o la terminación de una iglesia, por ejemplo) o de unas bodas. Se sabe por ejemplo que el maestro constructor de la catedral de León (siglo XIII) ajustó el coste de la edificación por un “yantar” o banquete que solemnizaba la terminación de la obra. Así mismo, las salas de los castillos eran habitaciones principales en que a determinadas horas se administraba justicia y a otras se recibía a los vasallos y en ciertos días se daban fiestas y banquetes.

El toque de una trompa era la señal convenida (*tocar al agua*) para lavarse las manos y comenzar el banquete. Al rey le era servido un *aguamano* por caballeros y nobles y se sentaba en una mesa más elevada que el resto. Estas mesas tenían poca anchura para facilitar el trajín de los sirvientes y estaban ocupadas por un solo lado. En el intervalo de los servicios se representaban fábulas dialogadas, denominadas *entremeses*. Y entre plato y plato se iba configurando el marco social de la celebración en el que la hospitalidad y el banquete tomaban parte de la formación del cuerpo de identidad de la sociedad.

LA OFERTA ALIMENTICIA

Los tipos de productos que se van a encontrar son: pan, vino, carne, frutas, verduras, hortalizas, lácteos, condimentos y huevos. Desde su estudio se pueden ver las preferencias que tenía el hombre medieval. Así, vemos como un papel importante en la alimentación lo juegan el pan y el vino, apareciendo diariamente en las dietas. Siguen en importancia las carnes y el pescado; debemos recordar que los preceptos religiosos prohibían durante 150 días al año sustentarse de carne y ésta era sustituida habitualmente por el pescado; y el resto de productos ya citados que en este apartado estudiaremos en profundidad.

El pan era el alimento de pobres y ricos, del cuerpo y del espíritu. Alimento para la ideología de una época que reunía en torno a sí una serie de apreciaciones positivas a todos los niveles.

La importancia del pan dentro de la alimentación quedó reflejada en un hecho concreto: este producto dio su nombre, por extensión, a los cereales panificables. Estos sembrados eran vistos por aquellos hombres como pan a

punto de ser consumido. Y baste señalar, para comprobar el interés de los hombres por el tema, las numerosas descripciones dedicadas por los cronistas a la narración de los avatares de estas cosechas. Cuando escaseaba el pan era como si no existiesen los restantes productos ya que era el alimento fundamental en todos los regímenes alimentarios de los cristianos de la época. La distinción en el consumo tipológico del pan tenía, evidentemente, una base económica. Con todo, el pan más consumido debió de ser, según lo referido en las fuentes, el pan blanco, posiblemente de trigo. Pero cuando la situación era tan extrema que los cereales con los que tradicionalmente se panificaba no estaban disponibles, se recurría a cereales de inferior calidad y, en su defecto, a cualquier producto con el que pudiese amasarse pan, entre los que se incluían no pocas sustancias peligrosas para la salud. Aunque esto no significa que el cereal tuviera que ser consumido forzosamente en forma de pan, ya que podía serlo también en forma de gachas, sopas, tortas, polentas... El consumo de pan se realizaba más en las comidas que a otras horas del día, como sí ocurría con el vino.

Los hombres del medioevo tenían muy clara la idea de cómo debía ser el pan para que fuera apetecible. En resumen, el pan blanco de los más ricos era una aspiración común no siempre alcanzable. Pero, ¿por qué este papel determinante del pan en el mundo cristiano? Para explicarlo habría que analizar una serie de elementos extraeconómicos entre los que destaca sin lugar a dudas el aspecto religioso. En una sociedad de carácter religioso-monástico como esta, el pan se convirtió en la manifestación material de toda una realidad simbólica observada bajo el prisma de la voluntad divina. El pan era la manifestación de Cristo en la Tierra, y el compartir el pan entre varios comensales suponía asistir a una reproducción de la comida eucarística y al establecimiento de relaciones personales de concordia y amistad. Por lo tanto, podemos decir que el pan era el fundamento fortalecedor de lo físico y lo psicológico en esta época.

El modo de elaboración del pan era bastante similar a como lo ha sido en los pueblos de nuestro país hasta fecha bien cercana. Los granos se llevaban a moler a los molinos que poseían las villas, a los que necesariamente acudían todos los vecinos. Por privilegios reales estos molinos pertenecían a las propias villas. Una vez molido el grano, cada familia elaboraba la masa en su propio hogar y preparada ésta la cocía en el horno que podía ser comunal, y debía pagarse un tanto por su utilización, o familiar como los muchos que se construyeron a finales de este periodo. Se preparaba pan para toda la semana, y consumirlo de más tiempo no era frecuente. Para asegurar esta opinión, volvemos a servirnos del refranero castellano, tan fecundo en esa época:

A pan de quinze dias fambre de tres semanas.

La misma importancia que el pan tuvo la carne, aunque ocupó un puesto totalmente opuesto dentro de la jerarquía alimentaria. Ya hablamos de la liberalidad y del ideal de vida caballeresca que la fomentaba. Fue en el consumo de la carne donde estos rasgos, genuinamente medievales, alcanzaron su plástica más exacerbada. El noble veía en la carne el aporte de fuerza física y moral necesario para ejercer su oficio caballeresco o militar. De ello se llegó a la identificación de “el ser noble” con el consumo de este producto y

viceversa, por lo que la guerra y el valor eran un resultado directo del consumo de la carne. Por ser un alimento de la fuerza física o moral tenía una valoración positiva ya que propiciaba la salud y el valor. La apreciación de la carne se mantuvo incluso aún cuando su consumo real dejó de ser ya tan significativo a finales de la Edad Media, y se impuso siempre sobre las apreciaciones médico-dietéticas de esos años.

El código monástico tenía una visión totalmente diferente; para ellos el paraíso era vegetariano. Los hombres de fe redujeron voluntariamente en un principio su consumo al mínimo, pero conforme avanzó la Edad Media y evolucionó el monacato, la actitud fue cambiando a medida que sus filas las coparon miembros de la aristocracia laica, que no dudaron en transgredir las normas anteriores. Estas normas, mediante la privación de la carne, querían lograr la mortificación del cuerpo manifestando el desprecio hacia éste como resultado del rechazo de todo lo material y mundano. Por otro lado era una forma elitista diferenciadora frente a las costumbres dominantes, que suponía implícitamente el rechazo de las armas, la violencia, el vicio y el pecado de la lujuria. Según la concepción monástica, la carne producía humores calientes y húmedos que provocaban la excitación sexual y la desmesura en el uso de la fuerza. Una vez más volvían a chocar dos ideales de vida irreconciliables y opuestos.

Las variedades de carne que se consumían eran muy variadas: vaca, cabra, oveja, cabrito, cordero, cerdo y aves de corral, como gallinas, patos, *anzares*, ánades y palomas. La población, y más en concreto la urbana, podía abastecerse de carne de diferentes maneras: teniendo una pequeña pocilga o gallinero que les permitiera aprovisionarse durante cierta parte del año, o recurrir a la caza. También se compraba en carnicerías que se abrían en las villas. En ellas la carne de vaca y ovino era la más vendida. El consumo de cerdo era todavía mucho mayor, aunque en las villas no hubiera tantos *tableros* en los que se vendiera, puesto que era normal la existencia de pocilgas familiares¹⁶.

El consumo del carnero se efectuaba con profusión de agosto a octubre. Entre las aves, la gallina se consumía fundamentalmente en el mes de marzo y algo menos en invierno. Y así se iba escalonando el consumo de las carnes a lo largo de las diferentes temporadas. Pero en todo momento se solía acompañar de especias y condimentos, además de servirse con salsas y resalsas y, con menor frecuencia, de queso. Generalmente cuando se consumía en el almuerzo, se daba la ración en la cena si sobraba algo. Este consumo descendía en sus índices durante los periodos de ayuno, es decir, en la Cuaresma y los viernes. Durante los viajes solían consumirse salazones que tenían un mejor aguante y buena conservación. Estos salazones eran habituales en las dietas militares repartidas entre los soldados, acompañados del vino, el tocino y la cerveza, lo cual repercutía en su capacidad de guerrear. No es de extrañar que los cristianos adolecieran de ciertas carencias frente al Islam en el campo de batalla, ya que sus ejércitos, con dietas mucho más ligeras (tortas, gachas, yogures, arroz y corderos recién sacrificados), mantenían una mayor capaci-

¹⁶ En muchas ciudades se podía ver a los puercos deambular libremente por las calles. En Madrid, por ejemplo, los reyes prohibieron que se les dejara sueltos, lo cual provocó una enorme protesta por parte del concejo.

dad de maniobra y un estado de sobriedad en la batalla, que a veces se dejaba notar en las filas cristianas.

La caza supuso un importante aporte a la dieta medieval con piezas menores y mayores. Entre todas ellas se podrían citar los jabalís, abras, corzas, garzas, ánades, aves marinas, perdices, gallinas sordas y el venado. Éste último fue uno de los “alimentos reales” que los soberanos reservaban para su consumo. Su caza, incluso fuera de un bosque real, era muy arriesgada, pues podían alegar que había sido capturado en terrenos reales o que fuese una pieza escapada de éstos. Un ejemplo de las reacciones que provocó este tipo de exclusividades fue la propagación de la figura del bandido, como la del héroe popular inglés Robin Hood, cuya ocupación favorita consistía en vivir en los bosques matando los ciervos del rey.

En el vino volvemos a encontrar, de nuevo, uno de los componentes del imaginario medieval: su carga simbólica la obtenía por ser uno de los elementos centrales de la eucaristía. Desde este punto de vista, se concebía que cuando era bebido se proporcionaba al cuerpo salud espiritual. Todo ello dio lugar a la extensión de una valoración positiva de este producto. Su consumo era bien visto por todos, laicos y religiosos, ricos y pobres. Y es que la relación vino-sangre se vio reforzada por la preeminencia de la teoría humoral en las disposiciones dietéticas. El beber vino “hacía” una sangre determinada, lo cual podía ser saludable, pero también perjudicial.

Como emblema de la salud espiritual del alma, lo fue también de la del cuerpo y su consumo se aconsejó a trabajos que suponían un desgaste físico importante y a los enfermos y débiles. Además su consumo podía prevenir de todo tipo de enfermedades y era un buen sustitutivo del agua, aunque se tomase aguado, ya que esta no siempre presentaba las mejores condiciones de salubridad. Pero es evidente a su vez que beberlo con desmesura acarrea la embriaguez de la persona y, aun sin llegar a la borrachera, esta podía causar efectos negativos sobre el organismo. Por ello la crítica a la embriaguez fue dura no sólo por sí misma, por lo perjudicial de sus efectos, sino porque era fácilmente evitable y, por ello, menos excusable. El desorden trae como consecuencia la ruina personal del hombre y, por añadidura, la física. Desde este planteamiento se hacen asimilaciones consecuentes a él, tales como: entre el vino y la lujuria existe un leve paso y en muchos casos era el vino considerado el causante de ésta. Por ellos se aconseja la templanza en su consumo. Los motivos, los mismos que los referidos en referencia al consumo de la carne.

La Escuela de Salerno sentenciaba:

Bebe buen vino para que sea fácil la digestión; mientras comes debes beber frecuentemente pero poco; (...) lejos de los pechos humanos la bebida del agua.

Y es que el vino era fundamental en su dieta. Se le consideraba un producto caliente y seco que al beberse proporcionaba calor al hígado y rebajaba la humedad corporal de forma radical que en exceso podía producir la muerte a la larga. En aquella época, al carecer de buenas instalaciones en las bodegas y lagares, la fermentación dejaba que desear y el resultado del proceso productivo era un caldo de baja calidad y de alta graduación. Por

todo ello la máxima era tomarlo mezclado con agua. Pero se trataba de beber *vino aguada* no *agua envinada* como se decía entonces, para lo cual muchos nobles portaban a todas partes su “medida” para aguar el vino correctamente. Esta práctica cobraba gran significado por su similitud a la ceremonia eucarística, confiriendo así al vino un carácter espiritual y “provechoso”.

Por todo ello se convirtió en la reina de las bebidas y relegó, sobre todo en el ámbito mediterráneo y en gran parte también en el centroeuropeo, a la cerveza a un segundo lugar. A Lope de Vega la cerveza, en comparación con el vino, le debía saber a orines si atendemos a lo que recita Panduro en una de sus comedias:

Voy a probar la cerveza
a falta de español vino;
aunque con mejores ganas
tomara una purga yo
pues pienso que la orinó
algún rocín con tercianas...
Que, en fin, cerveza es mujer
y el vino hombre¹⁷.

Cada familia procuraba tener su reserva anual, aunque el país no diera de sí para abastecer tanto y a tantos. Pero es que el vino era también uno de los principales productos del consumo medieval y por lo cual rara vez no se conseguía lo necesario. Se consumía todos los meses, salvo en julio, y de forma diaria en todas las comidas principales, almuerzo y cena fundamentalmente. También era consumido en determinadas horas del día, como a media mañana, etc.

El pescado tomó relevancia de la mano de la imposición en el seno de esa sociedad del ritual católico. El hecho fundamental que incidió en un mayor consumo de pescado fue la prescripción de los días de abstinencia y Cuaresma que, en conjunto, ocupaban un tercio del año (en total entre 140 y 150 días al año, según se atiende a diferentes cómputos, lo que no es nada despreciable). Y sería éste uno de los alimentos propuestos por la cultura monástica para sustituir a la carne. Y si el grado de respeto a estos días de ayuno era alto, esto debió de incidir en un mayor consumo, sobre todo en la Cuaresma. La difusión de su ingesta por estos motivos viene probada por la extensión de su apreciación en los países del norte conforme se iba extendiendo el proceso evangelizador.

En un principio la libertad de pesca era total, pero con el paso de los años, y conforme aumentaba el índice de consumo de peces, esta se fue restringiendo, ampliándose a la vez la red comercial que ofertaba este producto. La distribución era medianamente regular, consumiéndose fresco en la costa y en las zonas cercanas a ésta, y en salazón en el interior. Y no solo se aprovechaban los recursos pesqueros naturales, sino que existían también viveros artificiales que garantizaban el aprovisionamiento, especialmente a monasterios y a señores laicos.

¹⁷ Primer auto de la comedia *Pobreza no es vileza*, que se desarrolla en Bruselas.

No está del todo claro que su consumo se realizara con gusto. En general, probablemente se le tenía en baja estima y lo consideraban como un producto de bajo valor dietético. Aun con todo, ocupó detrás del pan, el vino y las carnes el siguiente lugar en el índice de consumo, siendo los centros urbanos y los costeros los mejor abastecidos. Suele aparecer acompañado en los recetarios por condimentos, especias, espinacas, queso y leche, empleados posiblemente como alimento complementario. Al igual que el pescado se considera complemento, pero no reemplazo de la carne, su consumo normalmente se ceñía casi exclusivamente a las jornadas de abstinencia antes señaladas.

Entre la variedad de peces, parece que había una preferencia por los arenques, el congrio y el salmón. Pero en las mesas más humildes reinaba por entero la sardina por encima del barbo y las angulas que presentan las cifras más bajas. Pero también se citan en las costas atlánticas los sábalos, lampreas, lenguados, cabrillas, doradas, lubinas, bogas, chicharros, albures, rayas y un largo etcétera entre el que se encuentran también citadas las ballenas.

Como para la carne, en las villas también había establecimientos dedicados a la venta del pescado y, además, los pescadores estaban obligados a llevar sus capturas a las villas para venderlas ahí públicamente, en las plazas y lugares señalados, ateniéndose a la reglamentación ordenada al respeto por los concejos.

Mención especial merecen las especias en la alimentación medieval, dada su necesidad y escasez. Escasez debida a la ruptura de las vías de comunicación entre Occidente y el Oriente, lugar donde éstas eran producidas, tras la caída del Imperio Romano y, sobre todo, tras la expansión musulmana y la turca. Necesarias porque eran usadas habitualmente, no solo como condimentos, sino como la mejor forma de conservación aparte de los salazones y ahumados. Otros ejemplos de su uso es la *resalsa*, especie de adobo, y la *salsa*. Un caso notable es el del pescado seco que era tan duro y tan insípido que había que dejarlo en agua por lo menos durante veinticuatro horas para que se pudiese comer. Pero incluso después era necesario agregarle una salsa con especias para disfrazar su sabor. Por ejemplo una *sauce jaune* (hecha con jengibre) o una *sauce verte* (preparada con jengibre, clavo y cardamomo). Pero todos estos productos procedían de Oriente por lo que Europa dependía del turco para satisfacer su gusto por los condimentos. Así incluso para la salsa de mostaza, que podía ser obtenida a través del cultivo de la mostaza europea, tenía que importarse desde Asia la cúrcuma.

En 1272 Marco Polo visitó por primera vez la corte de Kubla Khan llegando a través de las Islas de las Especias, las Molucas, pero su iniciativa no tuvo una continuidad hasta fines siglo XIV cuando un cartógrafo barcelonés difundió un mapa de su viaje en 1375. Y desechada la opción de una travesía trasatlántica, el gran obstáculo siguió siendo el continente africano. Como éste no se sorteó hasta 1448, cuando Bartolomé Dias descubrió el Cabo de las Tormentas o de Buena Esperanza, durante toda la Edad Media solo se tendió la vía de las caravanas terrestres. Pero no fueron los turcos los que hicieron subir escandalosamente el precio de las especias, sino los árabes que inculcaron a los europeos una fe infinita en las cualidades medicinales de estas plantas. Gracias a las enseñanzas de esta escuela médica, se creía que las especias eran la panacea contra las infecciones y que eran propiciatorias de la longevidad.

De este modo, los médicos comenzaron a pasearse por las calles, atestadas de apestados, llevando colgada una naranja seca especiada con clavo, para situarla cerca de la nariz de los convalecientes con el fin de sanarlos, o en su defecto les daban vino caliente especiado para reponer al menos sus fuerzas. Se creía también que las especias aumentaban la virilidad y se tenía a la pimienta, la canela, el clavo y otras muchas más especias por afrodisíacos.

Como condimento la gente de la época, de fuertes estómagos, las usó en gran cantidad. Así al uso de la sal debe agregarse el de la pimienta, el del azafrán, el de la oruga, el del comino, el de la alcaravea, el del cilantro, el del junjúl y el de la mostaza. De entre ellas, las que se prefirieron entre las clases pudientes eran la mostaza, la oruga, el jengibre, la pimienta, la canela, la galanga, los clavos, el azafrán y el cilantro. Pero no se consumen de forma casual sino en composición de salsas, el vinagre con la lechuga, con la carne la pimienta y los ajos, etc. También se utilizaba la grasa animal para condimentar los alimentos en los guisos, el aceite de oliva para freír pescados y platos refinados; la miel y el azúcar como edulcorantes, y así una larga lista.

La sal fue caso aparte por su carácter imprescindible como alimento para hombres y animales al ser una necesidad biológica permanente. Por ello entró fácilmente en la esfera de la economía monetaria¹⁸ y como “bien” concreto en el centro de muchas disputas entre grupos de poder¹⁹. Pero esto no impidió que fuera abundante y por lo tanto un factor de desarrollo ya que posibilitó la conservación de los alimentos creando una garantía de previsión estacional. A la mesa de pobres y ricos llegaba sin mayores dificultades, tanto por su uso directo en la cocina, como por el que le dio en la elaboración de salazones de carne y pescado que generó toda una industria de transacciones entre la costa y el interior. En cuanto a la carne salada, se preparaba en cada casa para el consumo exclusivamente familiar.

El huerto debió de ser el principal elemento de la economía doméstica, como una unidad inseparable de la casa. La producción era variada aunque no muy abundante. Ésta cubría las necesidades del autoconsumo, humano y animal, y dejaba una pequeña reserva para la venta en el mercado. Entre las hortalizas que ahí se cultivaban se citan las cebollas, las berzas, el perejil, las lechugas, los rábanos, los pepinos, los puerros, los ajos y los nabos; la lista de legumbres la engrosarían los garbanzos, las habas y las alubias, entre otras. Alfonso X incluía a estas últimas, las legumbres, entre las provisiones que debían llevar los navíos y recomendaba a su vez el ajo y la cebolla como preservativo contra las enfermedades producidas por los alimentos en conserva. Así vemos que, a pesar del carácter eminentemente graso de su alimentación, el hombre medieval acogió de forma importante estos productos como complemento, los cuales eran consumidos preferentemente entre abril y septiembre, coincidiendo con la época de la cosecha.

La leche que consumían era de vaca, de oveja y de cabra. De ella disponía la mayoría de forma autárquica en el campo y a través de los lecheros en

¹⁸ Se explotaban salinas en poder de grandes señores laicos o eclesiásticos, o incluso en manos de la hacienda real. Luego la sal era vendida por vendedores, revendedores y funcionarios urbanos, que en ningún momento dudaron a la hora de aprovecharse de este privilegio, llegando incluso a mezclar en alguna ocasión el producto con arena para sacar más porcentaje de beneficio.

¹⁹ Así, en 1338 se instauró su monopolio real en Castilla.

las villas, que la distribuían de forma gratuita y la obtenían de las reses concejiles, por lo que su compra debió de ser infrecuente, sobre todo realizada por foráneos a la villa. Entre los derivados lácteos encontramos el queso, curado o fresco, las quesadillas, el “manjar blanco” y la manteca.

Las grasas, además de la carne en sí, tienen su representación en el lardo, el sebo, el aceite de oliva y los huevos que se consumían en alternancia con la carne y el pescado. Su consumo era importante dada la abundancia de animales de corral y a que en las villas existía un sistema de autoabastecimiento similar al establecido para el abasto de leche.

Las frutas se solían ofrecer entre las comidas, uso que se prolongó hasta el siglo XIX. También se encontraban en la introducción de las comidas y, en menor medida, al final. Eran enormemente apreciadas no tanto por sus propiedades nutritivas como por su exquisitez. Eran entonces algo tan superfluo como sabroso y de gran variedad en la Península debido a los diferentes climas que en ella se dan. Así se encontraban en las mesas de entonces nueces, castañas (complemento insustituible en la dieta de los más pobres), manzanas, membrillos, cerezas, guindas, peras, ciruelas, granadas, duraznos, higos y cítricos. A veces una determinada producción caracterizaba a una zona y, entonces, se podían oír frases como: *Rico en manzanas, pobre de pan y vino*, aplicable a toda la cornisa cantábrica de clima oceánico. De éstas, de las manzanas, se obtenía en esa zona un producto que había alcanzado desde la época de la ocupación celta gran popularidad.

Como ya hemos mencionado, caso especial era el de las castañas por su valor alimenticio. Con éstas, así como con las bellotas, se elaboraba pisándolas una harina sustitutiva de la obtenida con el cereal en épocas de carestía. Pero también se comieron asadas, como ahora.

Para acabar, haremos una escueta referencia a las *sutilezas*. Estos postres típicos del medioevo constituían auténticas esculturas de azúcar en las mesas más ricas. Esta especie de pasteles admitían cientos de temas de decoración diferentes: reproducciones en miniatura de castillos y catedrales, figurillas humanas, naturalistas y monstruos. En una ocasión se presentó una con una escultura de San Eduardo y otra de San Luis con armadura completa, que llevaban en andas al rey Eduardo IV, y con mermelada se escribió al lado la partitura del *Te Deum Laudamus*. Creo que no hay mejor manera para concluir este apartado.

LAS CLASES SOCIALES EN LA MESA

En esta sociedad las desigualdades sociales no solamente eran un rasgo determinante en la estructuración de la concepción de la vida, sino que impregnaban hasta el último aspecto de ésta. Así, esta polarización social se trasladó a la mesa existiendo un régimen de pobres y otro de ricos, uno de nobles y otro de campesinos, existiendo en los escalafones superiores diferencias en virtud del rango o del grado de poder que se poseía. La asunción de los rasgos característicos de la alimentación de una u otra dieta se debía, obviamente, a causas ajenas a la propia voluntad. Pero se aceptaba con resignación, ya que intentar oponerse de motu proprio al estado de cosas imperante suponía cuestionar el orden religioso, social y económico, y esta crítica era muy peligrosa para quien la profesase.

Las clases dominantes debían su nivel alimenticio a una serie de coyunturas favorables a su persona o familia de tipo económico o socio-político. Por el contrario, las clases populares estaban sujetas a la variabilidad constante de su situación dependiendo de factores tan diversos como el del abastecimiento, la meteorología o la frecuencia de los actos sociales, que seguían un voluble patrón establecido en el calendario litúrgico y por los acontecimientos nacionales y locales. Si bien es cierto que en los momentos de convulsiones y crisis generales todos veían mejorar o empeorar su situación independientemente de su situación social.

A fines de la Edad Media se produjo un cambio en este rígido esquema con la irrupción de la figura del burgués urbano, la cual supuso una violenta reacción por parte de la nobleza que se aferró a todos los “distintivos” propios de su condición, y entre ellos se encontraba la calidad de su mesa. Así se explica cómo se dio una fuerte oposición al consumo de determinados productos considerados impropios de la alimentación de un noble: vegetales, derivados lácteos (sobre todo el queso), etc., y se hicieron asociaciones inmediatas como: carne para los nobles, vegetales para los pobres, que sólo veían ya la carne como un *companage* (carne que acompaña al pan). Frente a ello la nueva “clase intermedia”, o sea, la burguesía, mostró su firme intención de alcanzar el mismo status social (el económico ya lo había obtenido y superado) y derrochó en lujo, incluso en la mesa. Como ya se comentó más arriba, existía esa clara concepción del lujo como ostentación no tanto de la riqueza en sí, sino como rasgo propio de una mayor categoría social; aunque esta pretensión, como ya dijimos, derivase en el “quiero y no puedo”.

Pero las primeras contradicciones entre la teoría y la realidad social con respecto a esta división estamental habían empezado a surgir mucho antes, ya desde momentos muy tempranos del medioevo. El equilibrio entre población y recursos se empezó a romper, la fuerte jerarquización impedía una redistribución eficaz de los recursos. La posibilidad de la penuria y de la falta de pan empieza a obsesionar a las clases más bajas, por lo que no tardaron en reaccionar. Así, cada estamento social comenzó a desarrollar su propio sistema alimentario. Seleccionó, de acuerdo con sus posibilidades respectivas, una gama más o menos amplia de viandas y les atribuyó, según un criterio no estrictamente funcional, un valor determinado combinándolos de forma diferente. El resultado consistió en una serie de regímenes muy diversos, pudiéndose aplicar con toda confianza el proverbio catalán: *El ric menja quan vol, el pobre quan pot i el monjo quan li toca*.

Los vegetales y productos de la huerta eran alimentos que identificaban la dieta del pobre. Así mismo, los ajos y cebollas, como otras plantas, eran el sello distintivo de una “maloliente” clase campesina. El orden social colocaba al labriego en el último escalafón, incluso dentro del tercer estado, aunque se le reconocía públicamente su labor sustentadora de la comunidad. Contra el campesino no se iba a desarrollar la sátira burlesca que sí se propagó en novelas donde el caballero era ridiculizado en sus vicios y defectos. En los textos la visión que se da del miserable es la de un ser cuya vida gira en torno a proporcionarse el sustento para él y para su familia. Lo cual, bien mirado, no es de extrañar que así fuera, teniendo en cuenta lo irregular del abastecimiento en esa época, del cual ya hablaremos más adelante.

El campesino se situaba entre la autarquía y el mercado para resolver el día a día. No era un estamento uniforme y se encontraba fuertemente jerarquizado. Por un lado se extendía el segmento de los campesinos *grossos*, acomodados, con tierras suficientes como para subestablecer a familias más pobres, *menuts*, a cambio de un censo o derechos de entrada. Además sus ingresos les permitían acudir al mercado diariamente. Por el contrario los *menuts* tenían patrimonios muy reducidos y sufrían más directamente las duras exigencias señoriales que les obligaban, para sobrevivir, a ofrecer su trabajo durante los periodos de faenas estacionales a los grandes y medianos propietarios. De todos modos, tanto unos como otros contaban al final con el contacto directo con los medios de producción para, al menos en los años normales, adquirir cierta seguridad, muy superior a la de las capas bajas de las clases urbanas. Pero en épocas de carestía quedaban también abandonados a sí mismos carentes de estructuras administrativas capaces de organizar la importación de cereal desde zonas más lejanas.

En las casas campesinas siempre había unas cuartetas de cereales, algunas piezas de carne salada y varios recipientes con vino. El alimento básico en el mundo rural era el pan que, como se dijo, tenía una marcada simbología religiosa²⁰ y más en este mundo más estático y tradicional. Debido a ello, junto al molino, el horno se convirtió en una de las principales rentas. Su titular no solía explotarlo directamente, sino que lo arrendaba a un particular de su propia comunidad, que lo confiaba a su vez a uno o varios vecinos para que lo pusieran en funcionamiento. En estos hornos se cocía el pan de todas las familias de la aldea. El de los campesinos *grossos* era de trigo, y el de los más pobres de una mezcla de cereales, de trigo y cebada. Un sector importante reservaba el cereal noble para el mercado debido a que se necesitaban unos recursos mínimos en metálico para pagar censos, cargas fiscales y las compras de las pocas manufacturas y alimentos no autoproducidos, por lo que se obligaban a renunciar al trigo, aunque este también lo cultivaran en sus pequeñas posesiones.

El nivel de renta de los campesinos se refleja de igual manera en el resto de la composición cualitativa de su dieta, por lo que ahora valoraremos cada uno de los productos que en ella se podían encontrar además del pan y el *companage*.

Ni con la revalorización de la mano de obra tras la peste negra a finales del periodo, ni con otras mutaciones económicas más tenues se logró eliminar el estigma de la economía doméstica del mundo rural: las crisis de subsistencia. Aunque de éstas ya hablaremos con más detenimiento en puntos posteriores del trabajo, no hay que dejar de señalar aquí las consecuencias que tenían, aunque sea de forma general. Cuando reaparecía el hambre y se agotaban las reservas de comestibles ordinarios estas gentes se veían obligadas a rebajar al máximo sus exigencias y a integrar en su dieta el salvado, las raíces de plantas silvestres, los helechos, la gramna, las pepitas de uva, la corteza de árboles, las

²⁰ Los labriegos, por ejemplo, acostumbraban a consignar en su testamento una cantidad de pan para los mendigos: Joan de Armentera, de Santa María de Corcó (Osona), legaba en 1441 (y ya era la Baja Edad Media), una cuartera de trigo; y así los indigentes que acudiesen a su funeral recibirían el gran manjar de esa época, un pan blanco. Arxiu Particular Ententes, doc. 36; cit. Assumpta SERRA I CLOTA, *La comunitat rural a la Catalunya medieval; Collsacabra (s. XIII-XIV)*, Eumo, 1990, p. 227, nota 7.

cáscaras de nuez o de almendra, el polvo de teja y otros alimentos de difícil digestión y escaso contenido nutritivo. Durante las penurias, las fronteras entre hombres y animales quedaban, así, atenuadas hasta desaparecer. Pero tampoco se puede uno engañar, estas situaciones, aunque frecuentes, no eran la situación normal a la que se veía sometido el campesino.

De normal el consumo de la carne, por ejemplo, estaba sujeto a la variabilidad de los ecosistemas y al desarrollo de la ganadería. Una parte de la carne la proporcionaba la caza y otra era suministrada por las reses criadas en el ámbito familiar. Del corral saldrían igualmente los huevos. De todo ello una parte era consumida y otra vendida. Los productos vegetales ocupaban igualmente un lugar importante en la alimentación de los labriegos, y entre ellos se daban las hortalizas; ya hablamos del papel del huerto, las legumbres y el cereal. Por todo ello se puede deducir que la dieta de este sector social era bastante variada, compuesta de pan, carne, verduras, huevos, miel y productos del monte, a los que se unían el vino y la sidra. El pescado estaba presente también fresco en la costa y salado en el interior, reinando en sus cestos la sardina. Especialmente en las comarcas de montaña, el queso, en compañía de la leche, se llegó a emplear como sustitutivo de la carne a falta de ésta. Sus guisos se sazonaban con algunas plantas aromáticas, como el tomillo, la mejorana, la albahaca, el laurel, el hinojo o la salvia. Los días de abstinencia la dieta giraba en torno al pescado, el queso y los huevos. La salazón y el ahumado se practicaban con asiduidad, y permitían escalonar el consumo del pescado a lo largo del año. En las jornadas festivas se hacían gastos extraordinarios. Una de estas ocasiones eran los convites que los colonos ofrecían periódicamente a sus señores y otra, los banquetes colectivos rurales. Estas comidas comunitarias solían ser convocadas por los consejos o las cofradías con motivos diversos, tales como la finalización de una obra colectiva, la admisión de un nuevo miembro o la celebración de una sesión extraordinaria.

En los estamentos populares urbanos la dieta se apoyaba en el pan de trigo que en épocas normales suponía la mitad del presupuesto familiar. Se solía preparar la hogaza en casa y se cocía luego en el horno del barrio, cuyo concesionario se quedaba, en pago por su trabajo, una parte de la hornada²¹. Pero desde 1350 ya se documenta la costumbre de entregar el cereal a una tahona para que se encargue ella de elaborar el pan de tal forma que se obtenía un pan de mayor calidad y al mismo tiempo el de los panaderos se convierte en un gremio realmente solvente. Durante las crisis alimentarias, las autoridades municipales restringían la oferta de cereales y procuraban mantener el precio del pan inalterado. El consumo de la carne retrocedía inevitablemente a pesar de las medidas que tomaban los ediles para evitar las bruscas oscilaciones de precios y garantizar su salubridad. Pero los menestrales solo tenían acceso a las variedades menos selectas y más baratas: la cabra, la oveja, el macho cabrío y la cerda. El carnero quedaba reservado para los escasos ágapes extraordinarios, festivos o funerarios. La carencia de carne fresca en la dieta cotidiana se compensaba parcialmente con el tocino salado y algunas legumbres y verduras de menor valor. Un recurso muy utilizado era la elaboración de caldo de carne salada o las sopas de pan duro. La fruta se conside-

²¹ Normalmente 1/20, que luego sería destinado a la venta.

raba un alimento superfluo reservado a las clases altas, y se adolecía de una gran penuria de vino. Así, en los años de mala vendimia, el consistorio se limitaba a liberalizar las importaciones sin poner en funcionamiento medidas de urgencia. Solo tenía importancia para las autoridades la carencia del vino cuando la calidad del agua suscitaba recelos en épocas de epidemias. En los días penitenciales el queso, el pescado salado o los huevos debían de constituir el *companage* habitual. Se observa cómo este sector urbano poseía una dieta poco variada y cómo normalmente tenía que conformarse con unas rebanadas de pan negro de cebada, cebollas, ajos y, eventualmente, un trozo de tocino, acompañados de agua o de vinagre, régimen de un contenido calórico muy bajo. La obligada sobriedad que presidía los hogares populares explica que sus moradores considerasen, como los campesinos coetáneos, la abundancia y diversidad de alimentos como antesala de la felicidad.

A primera vista la alimentación medieval nos ofrece dos imágenes bien distintas. Por una parte las fiestas fastuosas con comidas interminables, por otra parte el pueblo miserable, perpetuamente al borde del hambre, alimentándose con pan negro, como ya hemos visto. Pero la realidad era mucho más compleja que esta visión tan simplista. En el ambiente medieval, el comer bien se asociaba con el comer mucho. La mayor parte de la población aspiraba a poder realizar, por lo menos en alguna ocasión de su vida, comidas como las que representaba la iconografía o las que difundía la literatura popular. De hecho, la posición de un hombre estaba íntimamente relacionada con la cantidad de cenas que daba y con la calidad de su cocinero. Las personas realmente importantes mantenían su casa siempre “abierta” y cualquier persona que pasara y lo requiriera era servido según su categoría y clase social. Al marcharse los invitados bendecían el corazón hospitalario de su anfitrión y prometían acordarse de él, aunque sólo fuera en sus oraciones. Pero la verdad es que la mayor parte de los señores feudales esperaban recibir la ayuda para sus empeños por parte de las *personas que alimentaban a diario*.

El monarca aragonés Pedro el Ceremonioso, en su *Tratado de caballería*, se refería a la comida de los caballeros. Y afirmaba que debía basarse en carnes duras y fuertes acompañadas de vino de baja graduación para no perturbar el sentido. Todo debía supeditarse a las obligaciones del cargo, aunque esto supusiera no tener horas fijas para comer, o tener que postergar la comida por asuntos de urgencia. En esta falta de horario y en la frugalidad insiste el alférez Gutierre Díez de Gamos cuando escribe en la *Crónica de don Pedro niño* que “los caballeros, en la guerra, comen el pan con dolor... un buen día entre muchos malos... pan mohoso o vizcocho, biandas mal adobadas, a oras tienen, a oras nada. Poco vino o no ninguno. Agua de charcas e de odres... mala cama, mal sueño”. Y es que esta era la dura realidad de este oficio, unas veces lleno de satisfacciones y otras de calamidades debido a los avatares de la guerra.

Pero las privaciones de la guerra poco o nada tienen que ver con el lujo desplegado por los nobles en sus mesas con ocasión de la celebración de torneos o convites. Baste un ejemplo: en la *Crónica del halconero de Juan II*, el caballero Pedro Carrillo de Huete nos relata la magnanimidad de la fiesta en la que el infante invita a los reyes de Castilla y de Navarra. En dicha fiesta nadie puede *cruzar el arco del pasaje peligroso de la fuerte ventura sin antes com-*

batir, pero para todos hay *muchas gallinas, e cavritos, e carneros* que son sólo el aperitivo de la cena (cuyo menú no se nos relata pero nos lo podemos imaginar en cuanto a sus proporciones).

Menos agradable es la que Jorge Manrique le prepara a su madrastra:

Verná luego una ensalada
De cebollas albarranas,
con mucha estopa picada
y cabeçuelas de ranas;
vinagre buelto con hiel
y su azeite rosado,
en un casquete lançado,
cubierto con un broquel.
El gallo de la Passi3n
Verná luego tras aquesto,
metido en un tinaj3n,
Bien cubierto con un cesto;
Y una gallina con pollos,
y dos conejos tondidos,
y páxaros con sus nidos,
cozidos con sus repollos.

E el arroz fecho con grasa
De un colla viejo, sudado,
Puesto por orden y tassa:
Para cada uno un bocado.
Por açucar y canela,
Alcrevite por ensomo;
Y delante el mayordomo
Con un cabo de canela.
Acabada ya la cena,
verná una pasta real
hecha de cal y arena,
guisada en un ospital;
hollín y ceniza ensomo
en lugar de cardenillo
hecho un emplasto todo
y puesto en el colodrillo.

Todo un menú y un verdadero testimonio que nos permite acercarnos, en contraposición, al ideal alimenticio de esta clase social. Pero aunque los banquetes y fiestas eran constantes, la caballería exigía otro tipo de vida, lo que ocurría es que ni todo el tiempo se estaba en lance ni, como normalmente ocurre, la praxis se debía a la teoría. De este modo, alimentos como el arroz sin grasa vendría reprobado no por el producto base sino por la ausencia de grasas. En cuanto a las gallinas se critica que sean viejas porque su carne, más dura, es más difícil de digerir. Se rechaza la fruta no madura debido a su menor sabor. Es una constante en todos los testimonios de la época el rechazo de alimentos provocado por ser difíciles de asimilar y poco “exquisitos” y, por tanto, no convenientes al delicado estómago del noble. Al mismo tiempo, otros productos como la caza (en especial el venado y el ciervo), las especias, las frutas, las patatas (tras el descubrimiento de América a fines de la Edad Media, la patata era enormemente apreciada entre las clases altas debido a lo exótico y lo raro del consumo de un producto todavía no difundido en Europa; con el tiempo la situación se tornaría diferente), los dulces y por supuesto el pan blanco eran habituales en las mesas nobiliarias como signo de abundancia y distinción social. Se demandaban, en general, platos que proporcionaran fortaleza física y psicológica²², pero al mismo tiempo sutiles. En contrapartida, se desaconsejaban aquellos demasiado simples, pesados y los vegetales por sus características opuestas. Seguimos confirmando que los prejuicios sociales no son nada nuevo en la historia.

²² Atiéndase a lo ya comentado en este trabajo acerca del papel simbólico y espiritual de algunos alimentos, como el pan, en el seno de esta sociedad.

Le iba a corresponder a San Benito elaborar una regla monástica que compaginara la satisfacción de las necesidades de la supervivencia diaria con la espiritualidad ascética. La esencia de esta regla fue su humanidad. No estipulaba que los monjes tuviesen que ayunar todos los días del año, como ordenaba la regla de San Basilio, preceptiva aún para los monjes griegos. Incluso permitía que los monjes pudiesen beber una medida de vino diariamente. De esta manera no destruyó la espiritualidad y aumentó la productividad de estos monjes. Eso sí, se llevó la regla a rajatabla. Cada monasterio era una colmena laboriosa donde el monje se dedicaba a la oración, la escritura y la teología y los colonos al cultivo de la tierra. Todo esto permaneció inamovible en Europa hasta la renovación del Císter en base a la regla de San Bernardo, *ora et labora*, a caballo entre la plena Edad Media y la Baja Edad Media.

En los monasterios se dio una enorme profusión de cultivos y de innovaciones agrícolas. Por ejemplo, en cuanto al cultivo de las vides para elaborar vino, incluso en los países invadidos por los musulmanes, como España o Egipto, que antes habían sido cristianos, las viñas de los monasterios jugaron un papel importante en el mantenimiento de las buenas relaciones entre la población local y los invasores. Oficialmente las bebidas alcohólicas estaban prohibidas por la ley islámica, pero en la práctica los gobernadores mahometanos participaban de vez en cuando de una copa de buen vino, encontrándolo en los monasterios.

La comida en los conventos se acercaba al patrón de las mesas de los pobres: verduras, pan, productos lácteos, vino y cerveza. Los monjes cistercienses llevaron la pobreza a tal extremo que sólo comían los desperdicios y sobras de otras casas. En sus casas sólo se comía una vez al día y se suponía que esta austera dieta aplacaba los apetitos carnales. Lo que sí es muy probable es que estos hábitos alimenticios mantuviesen a los monjes y a las monjas mucho más sanos que las personas que se alimentaban de dietas *grossas*. El monasterio era además un centro en el que se cultivaban las buenas formas en la mesa y, por ello, los hijos e hijas de la nobleza iban respectivamente a monasterios y conventos a aprender buenos modales.

LAS MINORÍAS ÉTNICAS

En Occidente, y especialmente en el caso del Mediodía navarro, convivieron tres dietas diferentes apoyadas en una diversidad religiosa y cultural: la cristiana, la judía y la musulmana; cada una de ellas con peculiaridades regionales y con adaptaciones a la cultura predominante del lugar en el que se asentaba su comunidad.

La difícil convivencia de tres religiones en un espacio geográfico como la Península, caso al que nos vamos a ceñir en este punto debido a su especial relevancia, mediatizó la conformación de una identidad propia en estas tierras, compendio de tres culturas. Para realizar el estudio de la alimentación de estas comunidades atenderemos a tres factores: el de los factores religiosos de la alimentación morisca, el de los tabúes alimenticios de la sociedad judía y el de las prescripciones alimenticias de la comunidad cristiana. Desde ellos intentaremos acercarnos a la cocina judía y morisca, para conseguir describir sus rasgos propios y los procesos de adaptación a la cultura culinaria que acabó predominando en España, la cristiana.

Los musulmanes

El elemento fundamental que determina la alimentación musulmana es la prescripción religiosa. Y en ella cabe distinguir entre preceptos coránicos y postcoránicos. Y dentro de estos, los de las escuelas jurídicas, los *hadits*, y las consideraciones particulares de cada secta. Los primeros establecían unos límites definidos con el judaísmo, aunque mantenían algunos elementos de éste: el tabú de la sangre, la necesidad de degolladores y carnicerías propias, las reservas hacia la caza, el rechazo del cerdo, de los animales consagrados a los dioses paganos y de la carroña. El profeta había instituido también algunos principios propios: la restricción del vino, la institución del mes del Ramadán y el permiso para comer los alimentos de “las gentes del Libro”, *Ahl al-Kitab*.

Las diferentes escuelas jurídicas, partiendo de la identificación de lo puro con lo lícito y lo impuro con lo ilícito, especificaron también sus normas culinarias con un espíritu menos liberal. Se condenaron así los alimentos paganos con alguna concesión hacia los judíos por la mayor similitud de éstos frente a los cristianos. Se precisó la forma de sacrificar la res y se catalogaron éstas entre las de consumo lícito (*halal*), prohibido (*haram*) o desaconsejado (*makruh*). Así, entre los primeros se encontraban todos los pescados con forma o nombre no parecido al de los terrestres, los animales con carne de buena calidad y los de sangre líquida, menos los que se mueven al ras de la tierra, el cerdo, los equinos y la carroña. Hay otros sobre los que no existe ninguna consideración porque a nadie se le ocurre comerlos: los exóticos; rinoceronte, jirafa, mono, etc.

Luego cada secta y cada región introdujo sus propias prescripciones y mantuvo determinadas licencias ilícitas para la tradición. Por ello el punto que más nos interesa determinar es el mayor o menor grado de aplicación efectiva de esta normativa en la alimentación hispano musulmana. El consumo de carne sacrificada²³, la abstención del cerdo y la del vino. A su vez sería interesante puntualizar si el medio físico les determinó de una manera absoluta o si por el contrario se transformó en beneficio de la población y en qué sentido. Desde el primer momento podemos puntualizar, no obstante, que los productos alimentarios de estas tierras se encuadrarán dentro del medio mediterráneo del que ya hablamos. Por ello comenzaremos el estudio de la dieta morisca en España por la explicación de su unidad organizativa: la alquería.

Esta era una estructura organizativa concreta del asentamiento urbano apoyado en una fórmula de explotación de los recursos del regadío. Su diseño conllevaba la máxima rentabilidad de los recursos hídricos al calcularse el espacio de asentamiento con respecto al área que podía ser irrigada. Llegado el desarrollo del núcleo de población al límite previsto, un cierto número de habitantes debía desplazarse a otro lugar y organizar su propia alquería autónoma. Con ello se evitó la destrucción del ecosistema circundante y se obtuvieron los máximos beneficios posibles. Estos se vieron aumentados con la

²³ La forma de sacrificar estaba condicionada por un ritual concreto: *cortados los gobiernos y garganchón, quedando la nuez hacia la cabeza* y el matarife debía ser un musulmán purificado, que hubiese dicho sus oraciones en las horas marcadas por la ley coránica.

difusión de nuevas técnicas, conocimientos, cultivos y platos, gracias al desarrollo de las redes comerciales y de intercambio generadas por la expansión del Islam.

El arquetipo de la buena vida para los musulmanes andalusíes era el jardín-huerto, con flores perfumadas como el jacinto, y frutas esplendorosas como la granada; un jardín útil, con sombra y agua, que a menudo era también el espacio del recreo y la fiesta, donde tenían un lugar relevante la música, la danza, el buen vino y las poesías, como ésta de Ibn Jafacha de Alcira (1058-1138), denominado “el jardinero”, dedicado al jardín:

*Delitós dia aquell que sota una arbreda
alegre*

*Tot ballava al ritme de les carícies del
vent.*

Embriagats, ho gaudiem tot en tot.

L'esperit del màgic cant del ocells

Omplia la gràcia humida dels núvols.

*Sobre naus de plaers aixecàvem l'esten-
dard del jovent*

*Allà on la ribera dobla comdobla la Via
Làctia*

*I, a les aigües, els estels nus s'hi banyen i
lluents.*

Deleitoso día aquel en el que bajo una
arboleda alegre

Todo bailaba al ritmo de las caricias del
viento.

Embriagados, gozábamos de todo en
todo.

El espíritu del mágico canto de los pá-
jaros

Llenaba la gracia húmeda de las nubes.

Sobre naves de placeres levantábamos el
estandarte de la juventud

Allá donde la ribera dobla como dobla
la Via Láctea

Y, en las aguas, las estrellas desnudas y
relucientes se bañan”.

El hispanomusulmán mantenía la costumbre de comer recostado, que se remontaba a los tiempos del Profeta, y que ya se recogía en alguno de los *hadits* de éste. Otra característica definitoria era la frugalidad y la buena administración de los recursos alimenticios. No obstante estos y otros hábitos (el gusto por el sabor agridulce, por los lácteos fermentados o por comer la carne en forma de albóndigas, por ejemplo) eran compartidos por poblaciones musulmanas de otras regiones. De todos modos la lista de los productos consumidos por las poblaciones andalusíes, a tenor de lo que nos refieren las fuentes, no debía de ser demasiado larga: trigo, cebada, habas, garbanzos, aceite, manteca, harina, miel, pasas, higos, almendras, carne (vaca y carnero), pan, sal y fruta. Según las ofrendas detalladas de los jefes moriscos a las autoridades cristianas, se puede realizar una distinción entre los productos más valorados y los que lo eran menos. Los más estimados eran las aves, los higos, las pasas, la manteca, la miel y la leche, y entre los elaborados, el pan cocido y el alcuzczuz (cuscús):

Ahora me llega el recuerdo del cuscús
que es un plato excelente, muy rico,
sobre todo, cuando está
bien liado, del que yo levantaría unas bolas que
al caer
producirían un ruido con el que mis oídos se curarían.
(Poema de Ibn al-Azraq)

La base de la alimentación cotidiana estaba compuesta, hasta la caída del Califato (1031), por pan, sopas, gachas de harina, sémola y féculas mezcladas con carne, papillas y legumbres. En las ocasiones especiales se tomaban pasteles de carne, pescados en salazón o salmuera y dulces. Ya durante el periodo bajomedieval predominó el consumo de trigo (en forma de pan o de gachas), la carne, las verduras, las hortalizas, las frutas frescas o secas, las frituras, el pescado y algo de carne. Como bebida se tomaba la leche, los jarabes de frutas, el agua perfumada y, contraviniendo a la tradición, el vino. Según el refranero el *moro fino, come tocino y bebe vino, y mal haya quien hace pasas, dijo el morisco después de gustar el vino*²⁴.

Durante la época del Califato, la aristocracia cordobesa se vio impactada por la llegada a la corte de Ziryad (822), joven músico iraquí quien, huido de Bagdad a causa de los celos de su maestro, fue requerido por Al-Hakan I y acabó revolucionando las costumbres y los gustos cortesanos durante el tiempo de Abderramán II en cuanto a la música, la moda y la cocina. É. Lévi-Provençal nos dice: “Ziryad comenzó por enseñar a los cordobeses las más complicadas recetas de la cocina de Bagdad y les dio a conocer la verdadera distribución requerida por toda comida elegante, los alimentos no se debían poner en la mesa desordenadamente, sino siguiendo un orden que comenzaba por las sopas y los caldos, continuaba con las entradas de carnes y huevos, delicadamente adobados, para acabar con platos azucarados, dulces y tartas de nueces, de almendras y de miel, o postres de pasta, perfumados de vainilla y rellenos de pistachos y avellanas”. Una prueba más que reafirma el mestizaje en la cocina mediterránea en la que aún hoy, y en especial en los territorios de la costa de lo que fue Al Andalus, se sigue, sin saberlo, este sistema cortesano importado de Bagdad hace más de mil años.

En Granada el cereal y las legumbres eran la base de la alimentación; cocidos eran el sustento principal de las clases populares; por ejemplo la *asida* (harina de trigo cocida en una sopa de hierbas del tiempo) o el ya señalado cuscús (sémola de trigo cocida al vapor y rociada después con caldo). En estos niveles sociales bajos la carne era muy infrecuente en la mesa, por el contrario entre las clases acomodadas el consumo de ovinos estaba muy difundido. Una comida muy apreciada era la *maruzijya*, carne con sal, culantro²⁵, aceite, un poco de miel, almendras y peras. Los días de fiesta era frecuente consumir aves de corral, destacando la afición por la gallina en salsa especiada con queso. En el postre abundaban también las frituras, llamadas *frutas de sartén*, los hojaldres, las tortas y los pasteles²⁶, en cuya composición entraban almendras, piñones, nueces, miel y agua de rosas.

²⁴ MARTÍNEZ KLEISER, Luis, *Refranero general ideológico español*, Madrid, Real Academia Española, 1953, núms. 6503 y 13505.

²⁵ El culantro o cilantro, derivado del latín *coriandrum*, es una hierba aromática, de la familia de las umbelíferas, muy apreciada por sus virtudes estomacales y muy utilizada en la cocina. Su uso debía de estar muy generalizado entre los hispanomusulmanes ya que aparece con suma frecuencia en recetas de platos moriscos. Luego se expandió su uso por la cocina cristiana española, así se le encuentra incluido en la Pragmática de Tasas de 1690 (ya después de la expulsión): *el celemín de cilantro a 80 maravedís*. Aunque su uso no debía de ser apreciado en las mesas nobles y Enrique de Villena escribía: “Guardase debe... de comer ajos, çebollas, puerros e culantro... tales cosas fasen mal resollo” (*Arte Cisoria*, Ed. Navarro, p. 20).

²⁶ El origen etimológico de la palabra pastel es árabe, *bastila*.

Terminada la Reconquista, pese a los esfuerzos que se hicieron²⁷, no se pudo imponer a estas comunidades moriscas los hábitos alimenticios de los cristianos viejos, permaneciendo las formas de alimentación engendradas en el marco cultural andalusí, que con el tiempo terminarían por entremezclarse con la alimentación del pueblo reconquistador. Éste fue entrando en contacto así con nuevas formas de cocina que en un primer momento les eran del todo extrañas. Lope de Vega resumía así lo esencial de la alimentación morisca:

... es gente que come arroz,
pasas, higos y alcuzcuz²⁸

Y ya en plena Edad Moderna Pedro Aznar Cardona criticaba:

... Eran brutos en sus comidas, comiendo siempre en tierra (como quienes eran) sin mesa, sin otro aparejo que oliese a personas... Comían cosas viles (que hasta en esto han padecido en esta vida por juicio del cielo) como son fresas de diversas harinas de legumbres, lentejas, panizo, habas, mijo y pan de lo mismo. Con este pan, los que podían, juntaban pasas, higos, miel, arropo, leche y frutas a su tiempo, como son melones, aunque fuesen verdes y no mayores que el puño²⁹, pepinos, duraznos y otras cualesquiera, por mal sazonadas que estuviesen, solo fuese fruta, tras la cual bebían los aires y no dejaban barba de huerto a vida³⁰.

Desde el momento de su asimilación por la comunidad cristiana, los moriscos lucharon por mantener, siempre en secreto, sus prescripciones y costumbres para lo cual se desarrollaron las más variadas fórmulas de evasión y escape (ya se comentó el caso de la *medalla*) que habrían de encontrar su paralelismo en la comunidad judaica muchas veces.

Los judíos

Para acercarnos a la alimentación de las comunidades judías en España durante el periodo medieval, previo a la expulsión, debemos referirnos a la crónica de Andrés Bernaldez³¹. Que éste fuera el único cronista que se ocupase del tema no es tan extraño ya que, debido al carácter de “memorias” de su obra, está más interesado en relatar sus recuerdos que en centrarse en acontecimientos políticos del momento. Por ello, adquiere un carácter “costumbrista” y se detiene en puntos que otros autores ignoraban, y uno de estos apartados es el que dedica a la alimentación judía en España.

La ley judía se recoge esencialmente en el Pentateuco y en el Talmud. En ella, entre otras muchas cosas, se elaboran una serie de normas dietéticas de acuerdo con dos conceptos esenciales en la fe judía. Estos son lo *puro* (orden)

²⁷ Es curioso el afán por exhibir en las casas moriscas un jamón o una lonja de tocino (al que significativamente llamaban la *medalla*, con el fin de rubricar su conversión y como una fórmula más para evitar las miradas indiscretas de la Inquisición).

²⁸ LOPE DE VEGA, *Los Porceles de Murcia, Obras completas*, Ed. Real Academia Española, t. XI, p. 578.

²⁹ Véase más arriba lo comentado acerca del rechazo de la fruta verde por parte de los nobles.

³⁰ AZNAR CARDONA, Pedro, *Expulsión justificada de los moriscos españoles y suma de las excelencias cristianas de nuestro rey don Felipe III*, Huesca, 1612.

³¹ BERNÁLDEZ, Andrés, *Historia de los reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel*.

y lo *impuro* (desorden), y ambos son asimilables entre sí³². De ello se deduce que los alimentos lícitos serán aquellos considerados puros y los ilícitos, impuros. De tal modo que desde esta base se generan unas reglas específicas que afectan a las cosechas y a los productos agrícolas, las que delimitan la pureza de los diferentes alimentos y las que especifican el comportamiento a adoptar ante los preparados *gentiles*.

Por ejemplarizar, porque la cuestión supondría (al igual que en el caso de los musulmanes) un apartado entero si se tratara en profundidad, entre los animales son lícitos los rumiantes de patas con dos dedos, las aves columbiformes, galliformes, pajariformes y anseriformes y, finalmente, algunos insectos ortópteros. Al igual que entre los musulmanes, se establece un ritual específico para el sacrificio, el *Shehitath*, para que la muerte de la res sea lo más rápida e indolora posible y para eliminar la mayor cantidad de sangre, elemento tabú por excelencia. Asimismo el cadáver debe ser examinado para cerciorarse si tiene algún defecto o herida. Si la tuviera sería considerado *terefah*, prohibido. Además hay partes de los animales lícitos que no pueden ser comidas, a saber: nervio ciático, partes grasas pegadas al estómago y los intestinos³³. Son totalmente impuros aquellos animales que aun siendo lícitos hayan sufrido alguna “injuria” o agresión: abusos sexuales, tortura física, etc. Son ilícitos los carnívoros, las aves carroñeras y de presa y casi todas las acuáticas (menos las anseriformes), los peces cartilaginosos y óseos, los reptiles, los anfibios, casi todos los invertebrados y mamíferos como los roedores, el cerdo o el elefante. Por el contrario, todos los vegetales se consideran puros ya que son considerados los alimentos del paraíso. Pero cualquier alimento que haya estado en contacto con uno impuro, siempre que el producto contaminado supere en la mezcla el 1/60, es rechazado.

Existe igualmente repulsión hacia alimentos gentiles como el pan, la carne, el vino³⁴ y lácteos, ya que se duda de la pureza de su proceso de elaboración. Además está totalmente prohibido cocinar la carne con la leche o consumir una después de la otra³⁵.

Todos estos tabúes quedan explicados de acuerdo con tres principios socioculturales: el deseo de diferenciarse con respecto a los no judíos (los *gentiles*), la búsqueda de un equilibrio moral debido a los efectos que tiene la alimentación sobre el alma y el intelecto, y por motivos higiénicos.

Según Bernáldez, la alimentación sefardí se basaba en el consumo de comidas básicamente vegetales tales como adefinas (guiso de arroz, verduras, carne picada y especias que se cocinaba a fuego lento durante la noche del viernes a sábado y que se consumía durante el *Sabbad* judío, guardándose así el precepto de no cocinar ese día). Como forma de alimentación sefardita está am-

³² Capítulo 11 del Levítico de la Biblia, “Reglas referentes a la pureza y la impureza”.

³³ Desde las primeras actuaciones de la Inquisición aparece reflejado en las acusaciones el ritual de quitar la *landrecilla*, grasa adherida al hueso.

³⁴ Recientemente un estudio médico ha señalado que las razas del Próximo Oriente, semitas, poseen un menor porcentaje de agua en el cuerpo, lo cual podría explicar su menor aguante con el alcohol etílico. Esto explicaría a su vez este tabú religioso-cultural de judíos y árabes (y de los musulmanes por extensión).

³⁵ *Ser santos*, significa “mantenerse separados”, y a partir del mandato recogido en el Éxodo 34-36 que alude a la separación, *no guisará el cabrito en la leche de su madre*, en los hogares judíos llegaban a tener hasta dos juegos de vajilla para poder cumplir este precepto.

pliamente citada en la literatura española. En el *Libro del Buen Amor*, Juan Ruiz escribe:

Algunos en sus casas pasaban con dos sardinas,
en ajenas posadas demandan gollerías,
desechan el carnero, piden las adefinas³⁶.

Vemos también su consumo, como el de otros productos como el pan cenceño, como causa de acusación frente al Santo Oficio numerosas veces. Y solamente su preparación ya constituía causa de un proceso por criptojudasmo. Esta voz, adefina o adafina, viene del árabe *ad-dafina* en el sentido de “la oculta en la cubierta”, del verbo *dafana*, ocultar o hundir, refiriéndose a la forma de ser preparar la adefina, colocando el recipiente rehundido en las cenizas para que así, a fuego lento, se vaya cociendo. En la adefina lo fundamental no eran tanto sus ingredientes, que podían variar mucho, sino la forma de prepararla a fuego lento.

Bernaldez señala también cómo evitaban, incluso los conversos, comer cerdo, aunque sí ingerían otras carnes si estaban convenientemente sacrificadas según el *Shehitath*. Otros de los productos más consumidos eran los carneros castrados (su carne favorita), las aves de corral (gallinas sobre todo), bueyes, terneras, ovejas y cabritos; evitándose el cerdo y la grasa, por lo que guisaban con aceite y no con manteca. Bernaldez nos refiere no sólo la costumbre judía de cocinar con aceite frente a la grasa animal, sino lo específico y significativo de la judeidad que era tal comportamiento, y lo repulsivo que resultaba para los otros:

Habéis de saber que las costumbres de la gente común de ellos ante la inquisición, ni más ni menos que era de los propios hediondos judíos, y éstos (...) eran tragones y comilones, que nunca perdieron el comer a costumbre judaica de manjaderos y olletas de adafina, manjareros de cebollas y ajos, refritos con aceite, y la carne guisaban con aceite, ca lo echaban en lugar de tocino (...) y el aceite con la carne es cosa que hace muy mal oler el resuello, y así mesmo tenían el olor de los judíos por causa de manjares y de no ser bautizados.

Pero entre los sefarditas esto era un signo de identidad. Hasta tal punto que mantienen la convicción, aún hoy, de que fueron ellos los que introdujeron el aceite en la cocina española mediterránea.

El respeto a la Cuaresma y a los días de abstinencia era infrecuente, por lo que existen numerosas condenas contra conversos y judaizantes por tal motivo. Igual de provocador, a los ojos de los cristianos viejos, era que los conversos se reunieran entre sí para celebrar fiestas como la Pascua judía:

Pedro de Lisboa, un cavallero (...) prendió unos veinte de aquellos christianos nuevos que estavan ayuntados de cuatro en cuatro e de çinco en çinco, haziendo su Pasqua con pan çeçeño e lechugas e las cosas neçesarias (...)³⁷.

³⁶ JUAN RUIZ, *Libro del Buen Amor*, ed. M. Criado de Val.

³⁷ BERNÁLDEZ, Andrés, *ob. cit.*, p. 503.

Como se ve, tras las conversiones las manifestaciones de su fe y su cultura se mantenían, siendo este uno de los principales motivos de las actuaciones de la Inquisición en la posterior Edad Moderna. El nivel de respeto hacia las normas dietéticas fue alto a pesar de todas las dificultades que eso traía por el riesgo de ser descubiertos. Así por ejemplo, la trasgresión de la Pascua era tenida por el resto de cristianos como un insulto ya que esta fiesta durante el medioevo se había instituido como el elemento central de la reglamentación alimentaria, y su no respeto era un signo de herejía. Además el no respeto de las normas alimenticias de la comunidad en la que se vive inmerso, queremos recordar, suponía en un corto espacio de tiempo la asocialización de la persona o el colectivo minoritario, y esto fue lo que ocurrió con gran número de judíos que optaron por el exilio forzoso cuando se promulgó el decreto de expulsión en 1492.

LA CARESTÍA

Durante la Edad Media el abastecimiento implicó numerosas dificultades debidas a diversas causas: la meteorología³⁸, la guerra, los monopolios, la especulación... En ocasiones se procuró combatirlas, pero otras veces se desconocieron o se hizo caso omiso de sus consecuencias.

El nacimiento a fines del medioevo de núcleos semiurbanos supuso un trastorno para la economía dominical. Acabó con la idea de la autarquía y la autosuficiencia originando otra de producción mercantil. Pero el abastecimiento de estos núcleos continuó conformando un modelo de polos en el que los campos circundantes debían abastecer, al igual que antes lo hacían con respecto al castillo o la aldea, a la villa. Esto supuso agudizar el localismo y la necesidad, por parte de las ciudades, de defender a ultranza la producción de su alfoz para evitar carestías. Esto se logró con tres medidas legislativas básicas:

- 1) Prohibición o restricción de exportaciones.
- 2) Prohibición o restricción de importaciones.
- 3) Control de mercado.

De esta manera, el comercio interregional sólo se podía realizar mediante autorizaciones restringidas que aseguraban el abastecimiento local en periodos de crisis, pero que suponían un riesgo importante de hambruna en los años de malas cosechas. No era una contradicción la doble prohibición de importar/exportar porque en uno y otro caso los productos eran diferentes. Como es natural, cada villa intentaba exportar lo que le sobraba e importar lo que le hacía falta y ella misma no podía producir. Se controlaba la cantidad, la calidad y el precio de cada mercancía y no será hasta la segunda mitad del siglo XII cuando se den pequeños avances liberalizadores frente a estas restricciones, aunque se procura que ningún vendedor tome ventaja sobre otro, eliminando así el principio de libre competencia. Y en los momentos de crisis se llega a la confiscación para asegurar el normal abastecimiento en el mercado, ya que este era el principal punto de venta porque las tiendas se de-

³⁸ En 1434 llovió en Castilla “casi sin cesar con tormentas de agua y nieve” desde el 29 de octubre hasta el 7 de enero del año siguiente. El hambre fue general en todo el país, pues los labradores no podían arar ni sembrar y llegó el pan a tan alto precio que se hizo inaccesible para las gentes de escasos recursos. *Crónica de D. Juan II*, cap. IX, año 1434, p. 519.

sarrollaron más lentamente. El regatón era la tercera figura que abastecía a la ciudad. Éste compraba los productos en el mercado y luego los revendía a mayor precio según la demanda, con el beneplácito interesado de las autoridades. Aunque todas estas transacciones estaban siempre bajo fuertes premisas impuestas por el fisco regio y el de los diversos señores locales, para los cuales la alimentación se convirtió en un suplemento de sus fuentes de ingreso, gracias a las cargas sobre el comercio.

Las hambrunas solían ser provocadas por coyunturas de crisis de tipo circular debido a la interrelación de los desastres sobre las cosechas de una serie de años. Primero se veían afectadas las cosechas escaseando a continuación los productos cultivados, especialmente el grano, que eran la base de la alimentación. En ese momento los especuladores comenzaban a acaparar los abastos y posteriormente revendían la mercancía sumamente encarecida. Por ello la posibilidad de adquirir el alimento quedaba reducida a unas determinadas clases sociales, aunque en otras ocasiones la penuria hacía tábula rasa con las diferencias sociales. A su vez el ganado y la caza se solían ver afectados, uno por la falta de alimento y los recursos cinegéticos acusando la situación de carencia general. Por lo general el alimento empeoraba también en cuanto a su calidad y con el tiempo la población se iba debilitando, extendiéndose todo tipo de enfermedades contagiosas que daban lugar a fenómenos epidemiológicos, sin que las políticas estatales pudiesen reaccionar a tiempo por la falta de configuración centralista que tenía el estado en el medioevo.

La carestía era otro tipo de hambruna de duración corta y dada en espacios restringidos pero mucho más violenta, por lo que llegaba a conducir a consumos sustitutivos realmente peligrosos. Tiene su origen en causas no naturales, en luchas y guerras intestinas ya que gran parte de la estrategia militar del momento se basaba en el asedio y la rendición por debilitamiento o inanición. Para ello se producían talas masivas, quemas, sustracciones de ganado, eliminación de vías de abastecimiento..., lo que también tendría efectos a largo plazo.

Básicamente eran estos los efectos perjudiciales de una guerra: los daños causados por el ejército que vive y se asienta en el terreno, la necesidad de abastecerlo desde la retaguardia cuando se trata de una guerra de frontera, y la posterior necesidad de abastecer a la ciudades recién conquistadas, previo saqueo incontrolado normalmente. Esta era la táctica de la tierra quemada en la que la ciudad sitiada era cercada por sorpresa, sin tener ocasión de reforzar sus reservas de comida, y si el sitio se prolongaba el hambre empezaba a hacer estragos entre la población, especialmente entre los civiles, pues las escasas provisiones se reservaban para los combatientes. En esos momentos, cuando faltaba el pan se entraba en una especie de psicosis o histeria alimentaria. Se ampliaba así el margen de los productos sustitutivos, entre los que se daban las hierbas y frutos o plantas silvestres, la caza de cualquier tipo y otros muchos más peligrosos, que venían a consolar la desazón que producía la vista de los silos y los hórreos vacíos pero que en muchas ocasiones, debido a su ingesta, podían conducir a la muerte.

Antes de finalizar el siglo XIII se observa una aminoración de las roturaciones, que en sí constituía un fenómeno complejo. La economía rural seguía basada en el terreno baldío y el bosque junto al campo. Pero estos campos de cultivo no se podían extender indefinidamente ya que sólo quedaban ya sin roturar las tierras cuasi improductivas. Pero al mismo tiempo que esto ocurría, la

demanda de cereales seguía aumentando por encima de su volumen de producción, lo que supuso la subida de los precios. Por el contrario, los salarios no subieron porque la mano de obra había llegado a ser muy numerosa en relación con las labores a realizar que se ofrecían en el agro. Por ello llegó la miseria y el hambre. Así en los años de malas cosechas el hambre alcanzó proporciones catastróficas porque no había remedio contra ella. El mundo medieval acabó entrando en la Edad Moderna en los siglos XIV y XV sufriendo hambres crueles, frecuentes y mortíferas. Podemos destacar, como conclusión, la hambruna que azotó durante tres años consecutivos (1315-1317) el norte de Europa, desde los Pirineos hasta las llanuras de Rusia y desde Escocia hasta Italia; o la que afectó a Cataluña en 1333. Ésta agotó durante dos meses a Barcelona y su campiña hasta que llegaron naves cargadas de trigo a la ciudad, a la campiña aún tardaría en llegar la ayuda algún tiempo más.

Alimentos inmundos

Se trata de alimentos que vedados normalmente en el consumo diario, ya sea por causa de preceptos religiosos (cristianos, judíos o musulmanes) o por el imperio de las normas culinarias de cada cultura, en épocas de crisis de subsistencia son admitidos en la dieta.

Entre ellos aparecen productos cárnicos como el perro y el gato, que son consumidos durante los cercos militares, por ejemplo. Su ingesta creaba una problemática psicológica ya que eran *inmonda animalia*, pero además domésticos. Con ellos normalmente existía una relación “emocional”, de intimidad, ya que se compartía habitación, lecho y alimento. Pero es que en aquella época además eran animales fundamentales ya que servían para proteger la propiedad y a la persona, para cazar, para el pastoreo, devorar roedores (peligrosos debido al vehículo de transmisión de enfermedades), etc., así que su sacrificio suponía una gran pérdida en el ámbito del hogar.

El motivo del rechazo al consumo de roedores no sólo se debía a las prohibiciones explícitas de la iglesia medieval o la ley islámica, sino también por las condiciones de la vida de aquel momento. Los roedores eran, y son, animales parasitarios del hombre que comían y destrozaban las provisiones en esos momentos de crisis ya de por sí bajas. Además suponían un riesgo de contagio epidemiológico. Pero cuando el hambre apretaba se acababan por olvidar todos los preceptos y las medidas higiénicas y se cazaban para ser consumidos.

Los equinos fueron el sustitutivo por excelencia en la Edad Media. Pero no todos los equinos tenían la misma consideración. El caballo era enormemente valorado y muy caro, además de la principal máquina bélica hasta la aparición de la pólvora y los cañones en los campos de batalla. Debido a ello se procuraba comer *in extremis* cuando ya no quedaba ninguna otra res o animal vivo a mano. El resto de equinos no tenía tanta estima ya que su número era mucho más elevado y sus funciones no tan “altas”. Entre estos se consumieron asnos, mulos, etc., durante las mencionadas crisis de subsistencia o cuando carecieran ya de fuerzas para el laboreo.

La cantidad de productos vegetales entre los alimentos sustitutorios, en contra de lo que pudiera parecer, era minoritaria con respecto al total. Cuando faltaba el pan se recurría a todo tipo de cereales panificables: centeno, sorgo, mijo, cebada, etc. Si también se carecía de cereal se echaba mano de todo aquello susceptible de ser convertido en harina: legumbres, tronco de pal-

ma (el pan de palma era denominado *pan salvaje* ya que su consumo podía llevar a la muerte), arroz, leguminosas, plantas forrajeras, mostazas y plantas silvestres, como la adormidera, el serbal o el nogal.

El grupo vegetal más consumido en estas coyunturas eran las llamadas genéricamente *hierbas*: plantas enteras, hojas, tallos, raíces, flores o frutos. El consumo de estas, normalmente muchas no eran comestibles, traía consigo perjuicios para la salud, desde la enfermedad hasta la muerte.

La antropofagia era un tabú instituido ya desde los textos bíblicos, los *Penitenciales*, por ello los ejemplos que se han recogido son verdaderamente escasos, teniendo en cuenta el número de conflictos y hambres acaecidos en esos siglos. Se encuentran dos casos cercanos en el espacio a nosotros como consecuencia de dos asedios que se prolongaron durante largo tiempo: Toledo y Perpiñán. Fue un “canibalismo de supervivencia”. Por un lado, las crónicas relatan que las madres se comían a sus hijos, observándose cómo el hambre es capaz de destruir los lazos familiares y de sangre superponiendo a ellos el instinto de supervivencia. Finalmente se llegaba al “canibalismo de los objetos” que se cebaba, cuando realmente ya no había nada más, en los cueros de los escudos, los cinturones o los zapatos.

ALIMENTACIÓN Y SALUD

La aparición de determinadas enfermedades está relacionada directamente con el régimen alimentario que se mantenga. De esto eran totalmente conscientes las concepciones médico-dietéticas del medioevo, musulmanas y cristianas, en gran parte deudoras del mundo clásico. Entre las dolencias que más afectaban a la población, además de las infecciosas, se pueden citar la gota, las fiebres cuartana y terciana, apostemas diversos y mal de costado o ijada. Todas ellas eran provocadas por una o varias causas de las que ahora vamos a tratar.

Cuadro 1: Topografía de las enfermedades medievales más comunes³⁹

Miembro	Enfermedad
General	Modorra
Cara	Cáncer y ulceraciones cancerosas
Ojos	Cataratas y ceguera
Boca	Dolor de muelas, caída de dientes y muelas, flemones
Quijada	Desprendimiento de ésta
Cuello	Apostema de garganta
Pecho	Empiema, tisis, romadizo, angina, comezón de pecho
Extremidades	Gota, perlesía, hinchazones, callos, bultos
Abdomen	Cólicos, ataques intestinales, hidropesía, torozón
Huesos	Reuma
Órganos	Mal de piedra, mal de ijada, mal de corazón, muermo, abcesos
Aparato genital	Fístula
Infecciosas	Terciana, cuartana, fiebres varias, viruela, peste, otras dolencias.

³⁹ CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de, *ob. cit.*, pp. 213-214. Es muy ilustrativa también la nota número 80 del mismo libro en la que aparece la evolución cronológica de la gran pandemia general que azotó la Baja Edad Media y que tuvo sus últimos coletazos en el siglo XVII.

Las causas de todas estas enfermedades eran de lo más diversas. Se podía enfermar por envenenamiento, por la administración o ingesta involuntaria de sustancias, generalmente vegetales, que casi siempre producían la muerte tras un proceso con síntomas variados. Otras causas más comunes eran los accidentes diversos o el cansancio y agotamiento, que solían hacer mella en los soldados debido a las duras condiciones que soportaban. También se documentan motivos psicológicos o somáticos debido a la inquietud que diferentes sucesos provocan en las personas. Otra causa muy frecuente es la falta de higiene y el contagio. Gran número de dolencias se debían a la ingesta de aguas no potables, que solía degenerar en todo tipo de fiebres, o también al contagio con microorganismos como vehículo transmisor de la enfermedad.

La alimentación era otro de los motivos por los que un hombre enfermaba. Se establecen dos tipos de relación entre el régimen alimenticio y los males que una población padece. La primera es la carestía total o parcial de alimentos y la segunda la sobrealimentación. La carestía tuvo su primera consecuencia en el aumento de la incidencia de la peste. La falta de alimentos provocaba el debilitamiento rápido y progresivo del cuerpo que, o bien conducía a la muerte por inanición, o hacía consumir productos nocivos o debilitaba a la persona. Esta era la consecuencia más negativa y de esta manera los supervivientes de las grandes carestías veían reducidas sus defensas corporales con el casi seguro resultado del contagio de las “pestes”. Éstas se extendían rápidamente dando lugar a episodios epidémicos como el vivido durante la peste negra que comenzó atacando a los grupos sociales más débiles (pobres, niños, viejos, embarazadas y enfermos en general) y acabó extendiéndose por el resto de los estratos sociales. En el medioevo la peste fue atribuida a la ira de Dios y al contagio de los sanos por los enfermos. Se comprendía que éste se producía a través del aire corrupto alterado por diversos elementos y sucesos naturales: conjunciones de astros, eclipses, temporales, volcanes y la presencia de apestados en el seno de la comunidad. La teoría humoral explicaba que la enfermedad pasaba del aire al cuerpo humano, etc.

Lo que sí es cierto es que en 1348 llegó desde Crimea la llamada *Peste Negra* a la Europa mediterránea y que para 1350 se documentaba ya en el norte de Escocia, el Báltico y Escandinavia. Esta *peste bubónica* fue mucho más mortífera que las epidemias vividas hasta entonces y además las circunstancias favorecieron su propagación en un mundo subalimentado, recuérdense las hambrunas con las que había comenzado el siglo, y carente de recursos biológicos. Fue una rotura trágica que dio lugar a un derrumbamiento demográfico (un tercio del total de la población pereció) y a episodios dantescos. Ciudades saqueadas, exterminios, terror, cadáveres por las casas, hospitales atestados y campos de sepulturas. Además la situación se vio empeorada por la multiplicación de las epidemias que en intervalos muy breves de tiempo hacían imposible siquiera una recuperación parcial, lo cual hizo que aumentase la sensación de angustia y miseria.

A su vez, el régimen alimentario medieval poseyó ejemplos de conducta desordenada en el comer que a la larga tendrían su reflejo en esos nobles cuerpos devorados por la gula, con resultados de enfermedad e incluso de muerte. No se trata sólo de comer mucho, sino de abusar de determinados productos evitando así un régimen alimenticio equilibrado. Estas incontinencias acababan en gorduras que suponían obesidad, gota y otras afecciones

que con el tiempo llegarían a ser rasgos identificativos de las clases acomodadas. Se citan por las mismas causas enfermedades como el mal de ijada o de costado, o lo que es lo mismo, cólicos acompañados de fiebre con pérdidas de conocimiento y aparición de apostemas en los casos más graves, mal de piedra hepático y renal, dolor de muelas, etc.

Para curar la enfermedad se usaban una serie de métodos y técnicas que se apoyaban en las teorías médicas imperantes en la época, de inspiración eminentemente clásica. Estos conocimientos llegaron a Occidente pasando antes por el tamiz de los comentadores árabes como Avicena (Ibn Sina) y de los médicos andalusíes como Abulcasis (Abul-Qasim Jalaf al-Zahrawi), y en menor medida de la mano de los analistas cristianos de las diferentes escuelas médicas y filosóficas europeas. Pero a pesar de ello los dos grandes pilares de la medicina medieval serían Galeno e Hipócrates, cuyas respectivas maneras de entender la medicina se combinaron con elementos filosóficos cristianos.

La base de la medicina era la teoría humoral de la que hablamos al comienzo del trabajo. Según esta teoría, el cuerpo humano tiene cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra), que a su vez están relacionados con órganos particulares (corazón, cerebro, hígado y bazo), a los cuales se atribuyen cualidades elementales (calor y humedad como el aire para el primero; frío y humedad como el agua para el segundo; calor y sequedad como el fuego para el tercero; y frío y sequedad como la tierra para el último humor). El cuerpo se concibe como un microcosmos y la enfermedad es el resultado del desequilibrio de estos humores. Para recuperar el equilibrio sólo existen cuatro métodos: el reposo, la alimentación, la farmacopea y la “cirugía”. Pero esta teoría no resultaba práctica resolviendo los problemas que se planteaban, lo cual se acentuó con la llegada de la peste, por lo que el consejo más útil fue la huida unida a la plegaria.

Pero sí es verdad que la alimentación acabó por convertirse en un medicamento, si no el único, realmente eficaz. En cuanto a la prevención se seguía el modelo aristotélico de la moderación en todas las fases de la vida, y por ello se recomendaban o se desaconsejaban determinados productos con el fin de mantener una dieta equilibrada. En momentos de debilidad física se recurría sistemáticamente al pan, al vino y a la carne. Aunque en ocasiones se señala al vino y a la carne como los causantes del empeoramiento del mal de costado con el agravamiento de los apostemas y de los bultos en la pierna. Pero a pesar de esto, junto al pan se les consideraba imprescindibles en las dietas destinadas a los pacientes debilitados. Estas dietas se completaban con frutas, almendras y huevos. Pero muchas enfermedades tenían en el proceso de su curación una dieta precisa. Así para la cuartana se recomendaba el consumo de melón, cerdo, alcaparras, camuesas y carne de caza como perdiz, conejo, jabalí, venado y sobre todo el lobo. Contra las bubas, o sea la peste u otras enfermedades infecto-contagiosas, por el contrario, había que evitar el consumo de pescados salados y de carnes cecinadas. La profesora Nada Patrone⁴⁰ afirma que los productos mejor considerados en las dietas “médicas”

⁴⁰ NADA PATRONE, A. M., “Trattati medici, diete e regimini alimentari in ambito pedemontano alla fine del Medioevo”, en *Archeologia Medievale*, VIII, 1981, pp. 379-389.

eran los animales jóvenes, las aves, la caza de zonas salubres, el pescado fresco, los lácteos, los huevos frescos, las hortalizas muy lavadas y cocidas, un poco de vino aguada, la fruta fresca y los frutos secos, limitándose los dulces, las comidas pesadas y las grasas.

La farmacopea era consumida en forma de alimento, añadiéndose a los productos ya mencionados ciertas hierbas medicinales: orégano, jirapliega, malvas, diaquilon, aceite rosado, miel, agua de palo, agua de palomina y conserva de ortiguilla (que era un gran purgante). Las clases dominantes añadían a su botiquín toda una serie de productos exóticos: piedras preciosas, minerales raros, partes de animales mitológicos o extraños, plantas raras, etc. El pueblo por el contrario recurría a los productos que recolectaba en el bosque y en los prados, o a los que cultivaba con fines curativos. Además jugaban un papel esencial los amuletos cuyo saber estaba almacenado en los recuerdos de las mujeres de la casa. Esta farmacopea popular era mucho más eficiente y menos peligrosa que la descrita para las clases pudientes, y así lo reconocería L. Fioravanti, ya en pleno Renacimiento:

Tienen los aldeanos tanta experiencia en las cosas naturales y conocen las virtudes de tantas pócimas que se saben medicar para muchos tipos de enfermedades ¡qué poca cosa es la salud de los hombres! En verdad es como para volvernos locos a los médicos y mandar a Hipócrates y Galeno al burdel y dejarlos ahí por siempre, ya que las enfermedades cuya curación consideran ellos casi desesperada las cura un simple desconocido con suma facilidad y rapidez.

(En *De Capricci Medicinali*)

OBRAS CITADAS

- AZNAR CARDONA, Pedro, *Expulsión justificada de los moriscos españoles y suma de las excelencias cristianas de nuestro rey don Felipe III*, Huesca, 1612.
- BERNÁLDEZ, Andrés, *Historia de los reyes Católicos, don Fernando y doña Isabel*.
- BRAUDEL, F., "Alimentation et catégories de l'histoire", en *Pour une histoire de l'alimentation*. Recueil de travaux présentés par J. J. Hemardinquer, París, 1970.
- BURGHIERE, Andre, "L'Anthropologie historique", en la *Nouvelle Histoire*, dirigida por J. Le Goff, París, CEPL, 1978, pp. 37-61.
- CARLE, M^a del Carmen, "Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la Baja Edad Media", en *CHE*, LXI-LXII, 1977, pp. 246-341.
- CARRILLO DE HUETE, Pedro, *Crónica del halconero de Juan II*.
- CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de, *La alimentación en las crónicas castellanas bajo medievales*, Universidad de Granada, Granada, 1996.
- Crónica de D. Juan II*, cap. IX, año 1434.
- CRUZ CRUZ, J., *Dietética medieval*, La Val de Onsera, Huesca, 1997.
- GAUBERT, Cf. Paul, "L'Espagne Byzantine", en *Études byzantines*, años 1944 y 1946.
- GUTIERRE DÍEZ DE GAMOS, *Crónica de don Pedro niño*.
- LOPE DE VEGA, *Comedia Pobreza no es vileza*.
- , *Los Porceles de Murcia, Obras completas*, Ed. Real Academia Española, t. XI.
- MARTÍN, J. L., "Caballeros andantes en la mesa", en *Cuadernos de Historia* 16, 105, pp. 41-46.
- MARTÍNEZ KLEISER, Luis, *Refranero general ideológico español*, Madrid, Real Academia Española, 1953, núms. 6503 y 13505.
- MONTANARI, Massino, *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Nápoles, 1979.
- NADA PATRONE, A. M., "Trattati medici, diete e regimini alimentari in ambito pedemontano alla fine del Medioevo", en *Archeologia Medievale*, VIII, 1981, pp. 369-392.

- PEDRO EL CEREMONIOSO, *Tratado de caballería*.
RUIZ, Juan, *Libro del Buen Amor*, ed. M. Criado de Val.
SERRA I CLOTA, Assumpta, *La comunitat rural a la Catalunya medieval; Collsacabra (s. XIII-XIV)*, Eumo, 1990.
STOUFF, Louis, "Ravitaillement et alimentation en provence aux XIV et XV siècles", París-La Haye, 1970.
VORAGINE, Santiago de la, *La Leyenda Dorada*.

RESUMEN

Con este trabajo se ha tratado de comprender cómo satisfacían las necesidades alimenticias y cómo confeccionaron sus propias dietas las culturas que habitaron el territorio peninsular y el navarro, y cómo esos hombres intuyeron el efecto que los alimentos producían sobre su propio organismo. Se ha intentado dar una visión mucho más completa que la que podría haber proporcionado una simple descripción de carácter inconexa, para llegar a alcanzar, una vez más, en la medida de lo posible, la mentalidad, cada vez menos desconocida, de las épocas históricas de este viejo territorio, aunque abarcando de forma colateral otros muchos ámbitos de estudio tan variados como la medicina, la dietética, la filosofía o la fisiología.

ABSTRACT

This study aims to understand how the cultures that inhabited the peninsula and Navarre satisfied their need for food, how they created their own diets and how they sensed the effects of different foods on their own bodies. A far more complete vision is aimed at than that which a mere description might offer, the aim once more being to approach, insofar as possible, the mentality of the historical periods of this land, ever more known to us. A highly varied number of study areas, such as medicine, dietetics, philosophy and physiology, albeit collaterally, are, however, also covered.