

# LAS ALIMENTACIONES EUROPEAS EN LA EDAD MEDIA

Three horizontal bars of different colors (red, yellow, and blue) are positioned below the title, overlapping each other and extending across the width of the page.

Antoni Riera Melis

## INTRODUCCIÓN

La Historia de la Alimentación, desde 1970, viene interesando a los medievalistas; actualmente se ofrece como asignatura optativa en el plan de estudios de la licenciatura y del doctorado de Historia en algunas universidades españolas. Del auge reciente de la disciplina no debe deducirse, sin embargo, que tengamos un conocimiento equilibrado de los sistemas alimentarios vigentes entre los siglos V y XVI, que continúan presentando muchos ámbitos oscuros. La documentación disponible no permite, por ejemplo, establecer la magnitud de las dietas de los diversos estamentos y colectivos sociales, calcular su contenido calórico, ni establecer las proporciones de sus componentes básicos. Comer, tanto en la Edad Media como hoy, constituye, sin embargo, un hecho biológico, social y cultural. De ahí que los medievalistas, a pesar de las citadas limitaciones, puedan hacer aportaciones valiosas, a partir de la abundante información cualitativa conservada tanto en las fuentes escritas e iconográficas como en los vestigios arqueológicos, al análisis de los comportamientos alimentarios pretéritos.

Los historiadores de la alimentación no son nutricionistas ni gastrónomos retrospectivos, son expertos en el estudio de las sociedades del pasado que, a través de los regímenes alimentarios, intentan comprender su funcionamiento. Mi aportación a esta Historia de la alimentación y de la nutrición consistirá en una breve reflexión acerca de qué, cómo, cuándo, por qué, para qué y con quién comieron lo que comieron los hombres y las mujeres europeas entre los siglos V y XVI. El análisis se estructura en tres épocas, de acuerdo con la periodización interna propuesta actualmente por los medievalistas más cualificados.

## LA ALTA EDAD MEDIA

En los siglos IV y V se inició, a escala de Occidente, la descomposición de las estructuras económicas, sociales y políticas latinas. La antigua contraposición cultural entre romanos y germanos desapareció en el curso de un largo y complejo proceso de integración, que no culminaría hasta mediados del siglo X.

El pan, el vino y el aceite, tres elementos básicos en las dietas romanas, penetraron en el mundo medieval más como consecuencia de la difusión del cristianismo que del legado del mundo clásico. Su utilización como materia en algunos sacramentos les confirió un gran prestigio, especialmente entre los conversos de origen germánico.

Paralelamente, la cultura del bosque y de la explotación de los recursos naturales, muy vinculadas al género de vida y a la mentalidad de los germanos, adquirieron una importancia creciente en la primera fase de la Edad Media. El paisaje, como consecuencia del abandono de los campos menos rentables y de la contracción demográfica, devino bastante más agreste. Los prados y los bosques avanzaron por doquier a expensas de las sementeras. La caza, la cría de animales en semilibertad, la pesca en ríos y lagos, y la recolección se revalorizaron económica, social y cultural-

mente; perdieron el carácter de tareas pobres y marginales que les habían conferido los romanos para convertirse en actividades corrientes. A raíz de estos cambios emergió un sistema de producción y de consumo original, fundado en la estrecha relación de la economía agraria y la economía silvopastoral.

### **El despegue gastronómico y simbólico de la carne entre la sociedad secular**

La alimentación se caracterizó principalmente por la diversidad de los productos consumidos. Los cereales, especialmente los secundarios, no se destinaron sólo a la panificación: las gachas y sémolas reaparecieron con fuerza en las mesas populares. La carne se convirtió en el manjar más apreciado y su consumo, aunque de forma muy desequilibrada, prosperó entre todos los estamentos sociales. El queso devino un alimento mucho más asequible que en la época clásica y las grasas animales sustituyeron gradualmente al aceite de oliva. Si los médicos latinos consideraban el pan como el mejor alimento para el hombre, los tratados de dietética, desde el siglo V, conceden una atención preferente a la carne. Antimo, en su *De observatione ciborum*, describe, a finales de la citada centuria, el valor nutritivo y las mejores formas de preparación de una veintena de tipos de carne, y ensalza el tocino como la mejor grasa de cocción.

El incremento del valor gastronómico y simbólico de la carne no debe imputarse en exclusiva, sin embargo, a la difusión de las preferencias alimentarias de los germanos, el cristianismo también participó indirectamente en el proceso. Para diferenciarse de los judíos y favorecer la conversión de los gentiles, los primeros dirigentes de la Iglesia habían rescatado para el consumo la casi totalidad de los animales considerados como impuros en el *Antiguo Testamento*. Desde el siglo I, sólo continuaban vetadas a los creyente las carnes inmoladas a los ídolos o procedentes de animales ahogados, y la sangre. La integración cultural de los germanos consolidó, pues, una tendencia alimentaria preexistente. El tercer estímulo correspondió a la expansión islámica: la resistencia ideológica a la presión de los musulmanes, para quienes la carne de cerdo constituía un tabú, contribuyó a prestigiar su consumo, desde mediados del siglo VII, entre las sociedades cristianas mediterráneas.

### **El valor moral y disciplinario del ayuno**

La carne suscitaba, sin embargo, sentimientos contradictorios entre los eclesiásticos, quienes la consideraban tanto un factor eficaz de diferenciación religiosa, de cohesión de los creyentes, como un alimento fuerte, que excitaba la concupiscencia. Benito de Nursia, hacia el 550, había establecido, en la que devendría la principal regla monástica de Occidente, que los ascetas debían «*abstenerse absolutamente de la carne de cuadrúpedos*». Para algunos teólogos, la «*voracidad del vientre*», que había provocado la expulsión de Adán y Eva del Paraíso Terrenal, estimulaba el desenfreno y envilecía al hombre, al liberar cuerpo, la carne, del control del espíritu. La gula era la antesala de la lujuria y de la ira; la conexión entre los tres pecados capitales era, pues, estrecha.

Los moralistas, para compensar la ampliación cualitativa de la oferta de carne, establecieron, desde los mismos albores de la Iglesia, restricciones cuantitativas; diseñaron un calendario cada vez más preciso de constricciones alimentarias, que alcanzaba su máximo rigor en la cuaresma. El ayuno —una práctica muy difundida entre las religiones orientales— consistía inicialmente en la privación de todo alimento hasta la puesta del sol, cuando se efectuaba la única comida del día, de la que estaban excluidos tanto la carne, el pescado, los huevos y el queso como el vino y el aceite.

Los recelosos de la carne, cuya vanguardia estaba integrada por los representantes más cualificados del monacato, proponía, pues, al conjunto de la sociedad secular un modelo alimentario sobrio y frugal, basado en las legumbres, la verduras y los cereales. En los confines septentrionales de Occidente, donde un cristianismo de reciente implantación luchaba contra las pervivencias del viejo paganismo germánico, la preocupación de la Iglesia por contener el consumo excesivo de carne debió de alcanzar, entre los siglos VI y IX, cotas singulares, como se desprende de los Penitenciales. Estos textos, redactados para enseñar a confesar a los nuevos pastores de almas, prohíben a los creyentes, además de la sangre, las carnes de los animales inmundos (el perro, el gato y la rata), de los sacrificados a las divinidades, de los mancillados por un contacto sexual con el hombre y de los que hubiesen consumido carne humana, las carnes mal cocidas, la carroña y los alimentos mancillados por un contacto cualquiera con un animal o ya parcialmente consumidos por animales. Al norte del Loira, la carne constituía, pues, un alimento tan anhelado que la Iglesia, para contener su consumo, tuvo que reforzar las barreras culturales con sanciones canónicas.

Las iniciativas eclesiásticas para reducir la presencia de la carne en la mesa provocaron, sin embargo, una fuerte resistencia entre todos los estamentos sociales, especialmente entre los privilegiados, que consideraban los ayunos como mortificaciones insoportables, rayanas con el castigo. En el siglo IV, el Concilio de Gangres ya había castigado la ruptura pública de los ayunos, para erradicar su creciente inobservancia, con la excomunión. Las sanciones canónicas no atenuaron, sin embargo, la renuencia a las dietas frugales. Desde la época carolingia, la Iglesia, incapaz de contener la presión social, adelantó la refacción del ocaso a la media tarde y la abrió al pescado, que se convertiría en el alimento característico de la cuaresma y de las restantes jornadas penitenciales. El incremento de la demanda de pescado provocó la multiplicación de las pesquerías, bien documentadas tanto en los cursos fluviales del Imperio Carolingio como en las franjas costeras del Mar del Norte. Las especies más consumidas eran la carpa, en las regiones interiores, y el arenque, en las marítimas. Las nuevas concesiones eclesiásticas no lograron tampoco la aquiescencia de los privilegiados: hacia el 805, Carlomagno, una persona piadosa y «moderada en la comida», se quejaba a menudo, según su biógrafo Eginardo, «*de las molestias que los ayunos provocaban en su cuerpo*», acostumbrado a una dieta que giraba en torno a la carne asada. Esta opción alimentaria le produjo, en la vejez, frecuentes accesos febriles e incluso cojera, pero ni sus secuelas ni el dictamen de sus médicos consiguieron que renunciara al sabor fuerte de la caza mayor asada y se pasara al más tenue de la carne hervida. Las preferencias alimentarias de Carlomagno no condicionaban sólo el funcionamiento de la cocina y del comedor del palacio de

Aquisgrán, influían decisivamente en las mesas de los nobles, para quienes el emperador constituía el paradigma del saber gastronómico y del buen gusto. La *Vita Karoli* constituye, pues, una fuente de gran valor histórico a escala de Occidente. Testimonios posteriores, como la derogación pontificia de los escasos vetos alimentarios contenidos en el *Nuevo Testamento*, demuestran que la carne continuó siendo una necesidad biológica y psicológica para los poderosos durante toda la Alta Edad Media. Prohibir su consumo a un noble constituía, además de una humillación, uno de los peores castigos que las autoridades seculares o eclesiásticas le podían infligir.

## LA MUTACIÓN FEUDAL

Entre 1050 y 1280 aproximadamente, un colectivo restringido pero fuerte, el de los señores, impuso su orden en Occidente, en detrimento de las capas bajas rurales y, en menor grado, de los poderes públicos. Los componentes de la nueva aristocracia feudal reunían tres condiciones básicas: poseían grandes patrimonios territoriales, se habían especializado en el manejo de las armas y disponían de hueste propia. Este orden señorial se revelaría pronto eficaz, dinámico e innovador. Bajo su égida, Europa conocería una prolongada expansión demográfica, un crecimiento económico sostenido, una transformación de las estructuras familiares y de las relaciones sociales, una renovación tecnológica y cultural, y una modificación de los comportamientos alimenticios.

### Los condicionantes materiales

En un mundo todavía profundamente rural, las transformaciones decisivas se desencadenaron en el campo, no en las ciudades. La propiedad del suelo se concentró gradualmente en manos de la aristocracia, la pequeña propiedad rural quedó reducida a su mínima expresión. Los nobles organizaron sus crecientes dominios en señoríos territoriales. Esta creación del siglo XI presentaba una estructura interna binaria, que diferenciaba las tierras explotadas directamente por el señor, las reservas, de las cedidas a familias campesinas a cambio de censos y prestaciones laborales, las tenencias o mansos.

Para los nuevos terratenientes, la economía agraria se reveló más rentable que la silvopastoral, de ahí que alentaran las roturaciones en sus respectivos señoríos. Los poderosos optaron decididamente por los cereales y la vid, en detrimento de la ganadería y la caza. En la elección señorial jugaron un papel decisivo tanto el valor dietético del pan y del vino como su facilidad de conservación y de distribución. El avance de las sementeras, al incrementar sustancialmente la oferta global de alimentos, favoreció el crecimiento demográfico, que, a su vez, aportó nueva mano de obra para la expansión de los campos. El excedente de fuerza de trabajo en las pequeñas explotaciones campesinas y la expansión continuada de sus patrimonios permitieron a los señores crear nuevos mansos y gravarlos con censos reducidos. La espiral del crecimiento económico posibilitó que los grandes terratenientes incrementasen las rentas sin degradar las condiciones de vida de sus payeses.

El alza lenta pero ininterrumpida de los excedentes agrarios favoreció la proliferación de los mercados locales y el establecimiento de circuitos comerciales. En esta red de intercambios se insertaron pronto los mercados urbanos, que desempeñaron un papel decisivo en el despertar de las ciudades. La pervivencia de unos planteamientos de gestión de tipo extensivo obligaba, sin embargo, tanto a los señores como a los payeses a ampliar gradualmente, para incrementar las cosechas, la superficie cultivada. El crecimiento agrario feudal, muy voraz en términos de espacio, modificó profundamente, entre los siglos XI y XIII, la fisonomía del paisaje europeo.

Con el retroceso de los yermos creció, sin embargo, la concurrencia para su explotación. Los estamentos poderosos, mediante procedimientos diversos, restringieron gradualmente a los payeses el acceso a los bosques y prados. La multiplicación de las dehesas, espacios forestales para uso exclusivo de los soberanos y de los señores, generó, al degradar antiguos equilibrios económicos, sociales y alimentarios, malestar entre los campesinos, que reforzaron los vínculos de solidaridad horizontal. Leyendas como las de Robin Hood reflejan, según R. Hilton, la imagen utópica de un mundo en el cual se podía practicar libremente la caza y comer con frecuencia carne fresca de calidad. Estos cambios tuvieron importantes consecuencias alimentarias. La dieta de los campesinos creció cuantitativamente, pero se hizo cada vez más vegetariana, más monótona. La carne, al restringirse socialmente su consumo, se convirtió en un indicador de poder, de prestigio social.

Durante la etapa central de la Edad Media, el pan recuperó protagonismo en las mesas rurales y urbanas, relegando los restantes manjares a la condición de acompañaje. Aunque omnipresente, el pan presentaba importantes diferencias cualitativas. Mientras los campesinos continuaban consumiendo básicamente hogazas de cebada, centeno o escanda; los ciudadanos exigían —como los señores— pan de trigo. Para garantizar el abastecimiento del mercado local, las ciudades fomentaron el cultivo del trigo en los territorios circundantes, cuyos recursos fueron crecientemente valorados en función del consumo urbano. Los ciudadanos, desde mediados del siglo XII, contaban, pues, con un mercado protegido que, en los tiempos normales, les garantizaba una oferta de cereales diferenciada y de calidad.

Cuando la producción regional no bastaba para cubrir la demanda, los comerciantes, atraídos por el alza del precio, aportaban trigo, en pequeños contingentes, de otros distritos e incluso de los emporios exteriores más accesibles. El comercio podía atenuar una carestía local corta pero no constituía aún, como consecuencia de la lentitud y la baja capacidad de carga de los medios de transporte, una defensa efectiva en el caso de una crisis frumentaria prolongada y de ámbito suprarregional. Los consumidores urbanos, durante las penurias, tenían que contentarse transitoriamente con cereales secundarios, legumbres o castañas. En estas coyunturas adversas, el pueblo, que consideraba la ausencia de pan como una carencia difícilmente soportable, protestaba contra las autoridades.

Los hombres y mujeres, durante toda la Edad Media, dependieron, pues, fuertemente de la naturaleza para su alimentación. La oferta de víveres estuvo vinculada a los ritmos del clima, a las estaciones. Los ciclos térmicos y pluviométricos, sin embargo, no se reproducían con regularidad cronológica ni con una magnitud cons-

tante. Las sequías, tempestades, inundaciones, heladas o vendavales comprometían periódicamente la seguridad alimentaria. Defenderse de estos peligros constituía la principal preocupación de una buena parte de la sociedad. Apoyarse en productos duraderos y aprender a conservar los perecederos ha sido, desde siempre, la base de esta estrategia. El éxito de los cereales y de las legumbres en las alimentaciones populares no era imputable sólo a su valor nutritivo ni a la posibilidad de diversificar su utilización culinaria, dimanaba también de su particular resistencia a la acción degradadora del tiempo. Para preservar las reservas, en la Europa Mediterránea, depositaban el grano en fosas o silos herméticos, para protegerlo de los parásitos. En las regiones más húmedas y frías, donde el riesgo principal era el moho, el cereal se extendía, en cambio, por el granero, en una capa de escaso grosor, a fin de favorecer su aireación.

Conservar se convirtió en una necesidad. Las técnicas de conservación, aunque eran conocidas desde la Antigüedad, no experimentaron un desarrollo importante hasta mediados del siglo XII. El conservante más utilizado fue la sal, el sazónador mineral indispensable en todas las mesas. La presencia de los salazones en la dieta de los estamentos populares fue considerable; en las casas payesas se salaban anualmente jamones, tocinos, espaldas de cerdo y animales enteros. La sal era imprescindible también para la elaboración de embutidos y de quesos, así como para conservar el pescado. Su amplia difusión social como conservante generó una fuerte demanda a escala europea. La sal, que jugaba además un papel decisivo en la alimentación del ganado, devino un producto estratégico cuya oferta no se repartía geográficamente de forma uniforme; en su producción y circulación rivalizaron, atraídos por su rentabilidad, los poderes públicos y la iniciativa privada. Donde las bajas temperaturas y las escasas horas de sol reducían considerablemente la productividad de las salinas, el conservante más utilizado fue, en cambio, el humo; las carnes y los pescados, tanto en las riberas bálticas y del Mar del Norte como en las comarcas de alta montaña, se colgaban en las chimeneas de las cocinas, diseñadas para ejercer esta función.

Una técnica particular diferenció, desde mediados del siglo XII, el arenque de los restantes salazones. La combinación de la sal con el humo, además de hacerlo impudible, modificaba su color y le confería un gusto y un aroma delicados. Se mantenía el pescado en salazón durante ocho o diez días, se desalaba uno o dos días en agua dulce; se escurría y, una vez seco, se exponía entre ocho y dieciocho horas al humo de haya o de encina. Esta técnica permitió la comercialización a gran escala del arenque del Mar del Norte y del Báltico.

En las riberas mediterráneas, el sol permitía secar algunos frutos carnosos, como los higos y las uvas. Los membrillos, las peras y los melocotones sólo se preservaban, sin embargo, sumergidos en miel. Con los nabos, las zanahorias y otras hortalizas se elaboraban encurtidos, que permitían escalonar su consumo a lo largo del año.

### Los factores culturales

La alimentación constituye siempre un fenómeno sumamente complejo, no depende exclusivamente de los recursos naturales, las estructuras productivas y los cir-



cuitos de distribución. Del conjunto de alimentos disponibles, los hombres y la mujeres efectúan una selección que responde a normas culturales, entre las que destaca la religión. A pesar que, durante la etapa central de la Edad Media, la carne fresca, al contraerse gradualmente su oferta, se convirtió en un alimento caro, poco accesible para las capas populares, la Iglesia no sólo mantuvo las restricciones alimentarias ya examinadas, sino que las justificó con mayor precisión, las multiplicó y las diversificó.

Desde principios del siglo XIII, los creyentes, según la legislación canónica, tenían que ayunar durante la cuaresma, en el inicio de las cuatro estaciones del año, en las vísperas de las grandes festividades litúrgicas y todos los viernes del año, excepto los comprendidos entre Pascua y Pentecostés. En bastantes diócesis europeas, este calendario penitencial se ampliaba, incluyendo además el Adviento y el sábado de cada semana. Los feligreses, durante bastantes días al año, efectuaban, pues, una sola comida, a media tarde.

Los sínodos provinciales, además de establecer la periodización de los ayunos obligatorios, especificaban los alimentos autorizados en cada una de las numerosas jornadas penitenciales. Las restricciones alimentarias variaban considerablemente tanto en el espacio como en el tiempo. Estos cambios —como ha demostrado B. Laurioux— seguían, sin embargo, los mismos principios y dibujaban diversos grados de privación. La abstinencia mínima implicaba sólo la renuncia a la carne; regía los viernes, por doquier, y los sábados, localmente. El rigor alcanzaba su cota máxima en la cuaresma; durante la cual, exceptuados los domingos, estaban prohibidos, además de la carne, las grasas animales, los huevos y los derivados de la leche. El nivel intermedio correspondía a las vigilias de las grandes festividades, cuando el veto quedaba circunscrito a la carne y a las grasas animales. De estas restricciones alimentarias estaban exentos los menores de edad y los enfermos, a los que se consideraba demasiado débiles para soportar sus efectos, así como cuantas personas debiesen efectuar un viaje o realizar un trabajo necesario y agotador, previa autorización de su párroco.

La alternancia de los días de carne y los días de pescado condicionaba profundamente las prácticas y los discursos alimentarios en la Europa medieval. El tema literario del combate entre el Carnaval y la Cuaresma, que se remonta al siglo XIII, refleja perfectamente esta tensión.

El pescado, a raíz de la multiplicación de las jornadas penitenciales, adquirió, en la etapa central de la Edad Media, una gran importancia en los sistemas alimentarios europeos. Además de la carpa y del arenque, aparece citada una amplia gama de peces marinos que, en determinadas épocas del año, remontaban los cursos fluviales, como la lamprea, el salmón, el esturión y la anguila. La oferta de pescado, a pesar de la ampliación de las capturas, continuaba siendo mucho más rígida que la de la carne. El problema principal era el del transporte: las proteínas del pescado son extremadamente perecederas y devienen tóxicas con el paso del tiempo. El perfeccionamiento de las técnicas de conservación pusieron, sin embargo, el pescado cecial —como ya se ha expuesto— al alcance de las capas populares; los colectivos privilegiados se mantuvieron fieles, en cambio, al pescado fresco, que conservó su categoría de alimento de caro.



La Iglesia establecía la frontera entre los alimentos lícitos y prohibidos, pero los fieles no consumían indiscriminadamente, ni en los días ordinarios ni en los penitenciales, los manjares permitidos, puesto que su comportamiento en la mesa estaba también condicionado por normas culturales de índole no religiosa. Las teorías dietéticas de los médicos influían en los hábitos alimentarios de sus coetáneos, especialmente en los de aquellos pertenecientes a los colectivos más cultos y solventes.

En las etapas central y final de la Edad Media, el trasfondo mental de los comportamientos alimentarios estaba fuertemente condicionado por la teoría galénica de la complejión, una propuesta de la física y la medicina clásicas redescubierta en el siglo XI. Su difusión es indisoluble de las escuelas de traductores que, en los confines de la Cristiandad y el Islam, vertieron al latín, desde el árabe o directamente desde el griego, los grandes textos de la filosofía y de la medicina helénicas. Esta importante transferencia de conocimientos se inició en dos áreas geográficas bien determinadas, el sur de Italia y los estados cristianos ibéricos.

La enseñanza de la medicina experimentó una renovación importante entre 1050 y 1280, cuando los maestros y los estudiantes sustituyeron las síntesis y las antologías posclásicas de la ciencia helénica por los textos íntegros, conservados, comentados y complementados por los científicos islámicos. En la puesta al día del saber médico el protagonismo correspondió, en los siglos XI y XII, a la escuela de Salerno y, desde 1220, a las universidades de Montpellier, Bolonia y París.

La escuela de Salerno se benefició de la posición geográfica de la ciudad, ubicada en el centro del Mediterráneo, en una encrucijada de intercambios comerciales y culturales, donde el latín convivía con el árabe, el hebreo y el griego. En su despegue jugó un papel clave Constantino el Africano, oriundo de Túnez, que, a mediados del siglo XI, ingresó como monje en la cercana abadía benedictina de Montecassino, donde tradujo del árabe al latín un importante conjunto de textos árabes. Desde el punto de vista dietético, el más interesante es el *Pantegni*, del médico persa Ali ibn al Abbas al-Magusi, en cuya quinta parte se analizaban las «*seis cosas no naturales*», los factores externos al cuerpo humano que influían en su funcionamiento: el aire/el medio ambiente, el ejercicio físico/el reposo, los alimentos/las bebidas, el sueño/la vigilia, la evacuación/la ingestión y las pasiones. El autor diserta, en este apartado, sobre diversos alimentos, agrupados en grupos homogéneos: los cereales, las legumbres, los frutos, la carne, los derivados de la leche, los huevos, la miel y las bebidas.

Hacia 1190, el último de los grandes maestros salernitanos, Ursus, reinterpretó, en su tratado *De commixtionibus elementorum libellus*, la teoría galénica de la complejión, que consideraba el cuerpo como el resultado de la combinación de las cualidades primeras, y desarrolló al máximo la lógica subyacente en la filosofía natural y en la medicina coetáneas. El Creador, a partir de la primera materia, había formado los cuatro elementos (fuego, aire, agua y tierra), los cuales, en virtud de sus cualidades sustanciales (calor, frío, humedad y sequedad) y de sus cualidades accidentales (ligereza, pesadez, movilidad, etc.) se mezclaban para dar origen a los cuerpos naturales. Los elementos —inexistentes en estado puro en el mundo sensible— regían, mediante la interacción de sus cualidades, el conjunto de los fenómenos

naturales, incluidas las funciones del cuerpo. La digestión, por ejemplo, era el resultado de la actuación conjunta del calor del fuego y de la humedad del aire que disolvía los alimentos. Para explicar la multiplicidad de cambios que se producían en el cuerpo humano, Ursus recurre a la subdivisión de cada elemento en tres «especies» (superior, media e inferior), que corresponden a grados de intensidad de las cualidades. De esta reflexión teórica, los médicos salernitanos, como sus predecesores clásicos, dedujeron que la salud era el resultado del equilibrio de los elementos y de sus cualidades; de ahí que los alimentos, compuestos de los mismos elementos que el cuerpo humano, pudieran contribuir tanto a conservar el equilibrio como a corregir el desequilibrio. Cada persona, para preservar su salud, debería consumir, pues, una dieta personalizada, establecida de acuerdo con su temperamento y sus circunstancias.

### Los dos modelos alimentarios más representativos

Condicionado por los imperativos de la naturaleza y las normas culturales, el comportamiento alimentario de las personas, en la etapa central de la Edad Media, se conformaba a unos modelos que caracterizaban tanto la elección y la forma de preparar los productos como la estructura y el horario de las comidas. La regla base era que cada uno debía comer «de acuerdo con su cualidad», otra idea heredada de la época clásica. Los médicos grecolatinos habían concebido la «cualidad» como el conjunto de las características fisiológicas y de las formas de vida de cada persona. La dieta se establecía en términos individuales, en función de la edad, el sexo, la «compleción humoral», el estado de salud, el tipo de actividad, el clima y demás condiciones ambientales, puesto que todos estos factores influían en el funcionamiento del cuerpo humano.

Durante la Edad Media la perspectiva empezó a cambiar, al emerger gradualmente una concepción prominentemente social de la idea de «cualidad» de la persona. Ésta dependía cada vez más del nivel social del individuo, de su posición jerárquica, de la magnitud de su patrimonio, de su poder. Como ha señalado M. Montanari, la «cualidad», por lo menos para las clases dominantes, devino inmutable e inmanente a la persona; se convirtió en un status definido de una vez por todas, rígido e inquebrantable. A la consolidación de esta idea de «cualidad», el orden feudal, que imponía una neta jerarquización de la sociedad en estamentos, aportó, en los siglos XI-XIII, una contribución decisiva.

#### El modelo señorial

Para reconstruir el comportamiento de los poderosos en la mesa durante la etapa central de la Edad Media, la fuente más expresiva son, sin duda, las cuentas fiscales. En estos registros contables aparecen anotados con detalle los gastos efectuados por algunos agentes de la Administración periférica con motivo de la estancia en su circunscripción de algún miembro de la familia real o de la alta nobleza. Vamos a analizar una de estas cuentas: la que recoge cuatro visitas que realizó, entre abril y agosto de 1189, Guillem de Montcada, miembro de la alta nobleza catalana, al castillo de Sentmenat, en el Vallès.

La señora de Montcada comió diariamente pan de trigo y bebió vino, incluso durante la Cuaresma. Demostró también una fuerte predilección por la carne, de la que sólo prescindió en las jornadas penitenciales. En el *ranking* de sus preferencias, la cima correspondía las gallinas, los pollos y otras aves de corral; figuraban a continuación el cerdo, el carnero y el cordero, y en el estadio inferior aparecía la vaca. Sorprende la ausencia total de la caza, una vianda que gozaba aún de gran prestigio entre la nobleza occidental. Esta desaparición podría deberse más a la circunstancia de que la destinataria de los menús fuese una mujer que a la mera caída de la oferta de la salvajina. El sabor y la fragancia de las carnes fueron sistemáticamente potenciados con pimienta, la única especia que aparece citada en las cuentas, y con condimentos locales, como el ajo y la cebolla.

Después de la carne, el pan y el vino, que constituían el núcleo central de la dieta nobiliaria, aparecían, aunque con una frecuencia muy inferior, los huevos y el queso. Estos dos alimentos, con un alto contenido proteínico, tanto combinaban con la carne, en los días normales, como alternaban con el pescado, en las jornadas penitenciales. Las verduras y las legumbres ocupan, en el régimen alimentario aristocrático, un lugar secundario: Guillema de Montcada, durante los cuarenta y tres días que pasó en Sentmenat, sólo comió coles y espinacas una vez y prescindió completamente de las legumbres. Los naturalistas coetáneos —como veremos más adelante— consideraban que estos alimentos vegetales, al ser bastos, eran de difícil digestión para los refinados estómagos nobiliarios. La fruta ni apareció en ninguna de las dos mesas. Su ausencia es sorprendente, puesto que las cuentas corresponden a la primavera y al verano, dos épocas en que las peras, las ciruelas y las cerezas no escaseaban en los mercados catalanes. Tampoco aparece ningún edulcorante, ni siquiera la miel, un producto entonces muy asequible. El consumo del azúcar, un artículo de lujo de procedencia musulmana, estaba todavía en ciernes; la primera compra documentada data, en Cataluña, de 1181.

Las preferencias alimentarias de Guillema de Montcada coinciden ampliamente tanto con las de los miembros de algunas embajadas que pasaron por Cataluña durante el siglo XII y dejaron sus cuentas como con las de unas imaginarias ninfas del Po. En un poema italiano compuesto hacia 1080, el autor, para conquistar los favores de una bella criatura acuática, le ofrece, en este orden, vinos finos, caza mayor y menor, carnes de buey, cerdo, carnero y cabrito, huevos frescos, pescados, quesos, frutas, legumbres y verduras. La cúpula social europea de los siglos XII y XIII continúa fiel a la carne, las únicas diferencias que la separan de la altomedieval son un ligero retroceso de la caza ante al ganadería y una presencia —todavía escasa— de las verduras.

El vasto y heterogéneo conjunto de alimentos que integraban la dieta de los miembros de la alta nobleza eran combinados y manipulados, en las cocinas de los castillos, por domésticos especializados. El elemento clave en estos ámbitos era el hogar, donde se encendía el fuego. El horno, indispensable —junto con la artesa— para la elaboración del pan, parece que jugaba un papel secundario en la cocción de otros alimentos.

Para calentar agua, hervir la carne y toda clase de viandas y preparar las sopas, se utilizaban calderas. El hervido de la carne, al atenuar su consistencia, se convirtió,

en la Edad Media, en una práctica culinaria muy usual. Para compensar la pérdida de sabor de las viandas, se añadían, sin embargo, hierbas aromáticas y otros condimentos al agua. En la preparación de las carnes duras, caza y ganadería mayor, se utilizaría la técnica de las cocciones sucesivas, que consistía en escaldarlas o hervirlas antes de someterlas a otros tratamientos en una cazuela, una sartén o un asador. El hervido ya coexistía con el estofado, el frito y el asado. La carne y la verdura se freían con lardo y el pescado, con aceite. La carne asada continuaba gozando de gran aceptación: se prepara ensartando las piezas, hervidas o crudas, pero siempre bien sazonadas y lardeadas, en una broqueta, que se hacía girar sobre el fuego del hogar. Para triturar la pimienta, los ajos, las almendras y otros condimentos se utilizaba el mortero.

En una sociedad presidida por guerreros profesionales, que mitificaba la fuerza física, los niveles de renta se manifestaban en la mesa. El potentado comía hasta la saciedad, puesto que, en el imaginario colectivo de la época, una dieta abundante y presidida por la carne seguía siendo un signo de poder, una fuente de energía física y de potencia sexual, y una de las principales manifestaciones de la alegría de vivir, de la felicidad. El valor simbólico de un plato aún dependía más de su contenido cárnico que de la calidad de los condimentos o de la complejidad de su preparación. Las exigencias de los señores feudales, para quienes las carnes roja a la broqueta continuaban siendo el plato preferido, apenas plantearían, pues, problemas técnicos a sus cocineros.

### La alimentación de los campesinos

Reconstruir las prácticas alimentarias de los campesinos en la etapa central de la Edad Media constituye una tarea bastante más compleja que la de establecer la dieta de los señores o de los monjes. Las causas principales de esta dificultad son dos: la ausencia de fuentes directas y el proceso de jerarquización interna que ya había experimentado en esta época la población rural, en la que los payeses pobres coexistían con los acomodados. A niveles de recursos diferentes corresponderían regímenes dispares.

Para los estratos inferiores de la sociedad rural, la autosuficiencia alimentaria constituiría aún el modelo más atractivo. El consumo alimentario, en la mayoría de las explotaciones familiares, era indisociable, pues, de la producción. El campesino trabajaba para alimentarse, para pagar las rentas al señor y para vender periódicamente pequeños excedentes agropecuarios en el mercado. El intercambio comercial constituía el medio de obtener dinero para adquirir aquellos bienes que necesitaba y no era capaz producir. El avance de la cerealicultura había colocado al pan en el centro de las dietas rurales, no faltaba en ninguna comida. Aunque el trigo había avanzado, a escala europea, a expensas de los cereales secundarios, los campesinos —como ya se ha expuesto— consumían normalmente hogazas oscuras, con un alto contenido de centeno, cebada o espelta. Muchas familias rurales entregaban una parte del trigo al señor, destinaban otra al mercado, donde gozaba de gran aceptación y sólo reservaban el resto para el autoconsumo. El color del pan constituía, también en las áreas rurales, un *status symbol*, un indicador inequívoco de la categoría social del consumidor. Los cereales secundarios, al revés que en la Alta Edad

Media, se destinaban, pues, a la panificación, no a la olla. La hogaza había sustituido a las gachas. Los señores, a fin de incrementar la rentabilidad de los derechos de molienda y hornaje, impulsarían decididamente esta opción campesina en sus respectivas áreas de influencia. Durante los siglos XII y XIII, la ración diaria de pan, en Castilla, oscilaría, según J. Clemente, entre los 0,23 y los 0,61 kg. de pan respectivamente. Estas cantidades, bastante inferiores a los 0,83 kg. que coetáneamente los señores entregaban de media a los payeses cuando acudían a la reserva para realizar las prestaciones, deberían ser consideradas, pues, como mínimas.

El segundo componente de las dietas rurales es el vino. Esta bebida reunía una serie de ventajas que la hacían especialmente atractiva para las capas subalternas rurales: un considerable valor nutritivo, un carácter ligeramente antiséptico y unos efectos euforizantes. Durante los siglos XII y XIII, el vino, como consecuencia de la expansión de las viñas, se convirtió en una bebida corriente entre la payesía. Los niveles de consumo, en Castilla, oscilaban, según J. Clemente, entre los 0,12 y los 0,39 litros por persona y día, cantidades que parecen algo escasas.

Las sucesivas oleadas de roturaciones provocaron también un incremento sustancial de la producción de legumbres, que se convirtieron en un alimento de fácil obtención para toda la sociedad rural. Cada año se reservaba una parte de las tierras de secano al cultivo de las habas, los guisantes, las lentejas y los garbanzos. Al no estar sujetas a la renta señorial, las legumbres, aunque la superficie destinada a su siembra no fuese equiparable a la de los cereales, constituían un ingrediente importante de la dieta rural, a la que aportaban proteínas y minerales.

Las proteínas «ricas» eran indisociables, sin embargo, de los alimentos de origen animal. La carne, que había incrementado su prestigio entre el campesinado, procedía en buena parte de la ganadería menor. En casi todas las explotaciones familiares había, además del par de bueyes para el arado, unas cuantas ovejas, cerdos, cabras, gallinas y ocas. El cerdo, a pesar de que el retroceso de los bosques de glandíferas complicaba su cría a gran escala, continuaba jugando un papel importante en la dieta de los agricultores, cuya carne consumían fresca, en invierno, y salada o embutida, durante el resto del año. Del cerdo se obtenía también el lardo, la grasa ordinaria en muchas regiones del Occidente medieval. Los huesos localizados en excavaciones suelen corresponder a animales jóvenes, de menos de un año, y de un porte bastante inferior a los actuales, puesto que, en el momento del sacrificio, pesarían entre 40 y 80 kg. Los carneros, las ovejas y las cabras, en cambio, se consumían viejos, cuando se había agotado su capacidad productiva de lana y leche. La necesidad de asegurarse el abastecimiento de huevos obligaría a los campesinos a restringir también el consumo de volatería, que se reservaría para los enfermos y para los ágapes de las grandes festividades.

La caza, una actividad muy difundida entre la payesía altomedieval, cayó paulatinamente después de 1080, a raíz del avance de las roturaciones. Los conejos, las liebres, los gallos, las perdices y las becadas retroceden, durante los siglos XII y XIII, en la dieta de los campesinos, a medida que el fuego y el hacha desmontan las florestas y los señores restringen el acceso a las mismas. La opción por las sementeras y la presencia casi sistemática de la ganadería menor en los censos exigidos anual-

mente por los señores redujeron, pues, considerablemente la presencia de la carne en las mesas rurales; los campesinos castellanos, según unos cálculos muy recientes, sólo consumían entre 41,1 y 95,8 gramos diarios.

Otra fuente importante de proteínas animales era el queso. Casi todos los hogares rurales disponían del equipamiento indispensable para la caseificación, tarea a la que destinaban una parte considerable de su tiempo las mujeres en las comarcas de montaña. Aunque el avance de los campos de cultivo también repercutió negativamente en la producción de queso, una presencia escasa en las rentas señoriales frenaría su caída en la dieta campesina.

Las aves de corral, omnipresentes en las explotaciones rurales, proporcionaban, además de carne, huevos. Se ha calculado que una gallina ponía, por esta época, más de cien huevos al año. Los censos, al canalizar más de la mitad de esta producción hacia las despensas señoriales, obligaban, sin embargo, a las mujeres campesinas a restringir la presencia de los huevos en la mesa: en Castilla, el consumo semanal se situaría entre dos y cuatro unidades por persona. Su inclusión en la dieta —como la del queso— solía coincidir con las jornadas penitenciales.

Casi todas las explotaciones disponían de huerto, donde las mujeres, los niños y los ancianos cultivaban una amplia gama de verduras. Del cercado procederían las coles, las cebollas, los ajo, los puerros, los nabos, las lechugas, las acelgas, el perifollo y las calabazas, productos perecederos que, al no estar sujetos a renta señorial y por su escaso valor de cambio, las familias rurales destinarían casi íntegramente al autoconsumo. La información disponible acerca de las verduras es, sin embargo, muy escasa; ni la documentación escrita ni los restos arqueológicos han permitido todavía establecer la extensión de los huertos ni la magnitud relativa de las cosechas que se obtenían en ellos.

Los campesinos efectuaban normalmente dos comidas al día. La matutina se componía de pan, vino y, eventualmente, de queso. La cena, mucho más abundante, incluía, además de los alimentos ya citados, un plato caliente, designado en la documentación coetánea con los términos de *pulmentum* o *conductum*. Se trataba de un potaje que asociaba legumbres y verduras con rebanadas de pan duro y pequeñas cantidades de lardo. Para mejorar su sabor y atenuar la monotonía, las mujeres campesinas sazonaban la olla con ajo, cebolla y plantas aromáticas, como tomillo, mejorana, laurel, albahaca o hinojo. Durante el verano, cuando el trabajo devenía más intenso y la jornada era más larga, la dieta mejoraba en cantidad y calidad: los labradores efectuaban una comida complementaria al mediodía y la carne fresca, en pequeñas cantidades, reforzaba el potaje vespertino. El régimen alimentario de los labradores variaba, pues, a lo largo del año, en función de las tareas agrarias.

Una cuantas veces al año, coincidiendo casi siempre con las grandes festividades del ciclo litúrgico, las familias campesinas, como compensación por las jornadas penitenciales y para romper la rutina cotidiana, mejoraban su dieta. La magnitud y composición de estos banquetes rurales se puede reconstruir a partir de las referencias contenidas en algunas escrituras privadas, como las compraventas y los testamentos.



En los reinos cristianos ibéricos, las transacciones inmobiliarias se cerraban con una comida extraordinaria, designada con los términos de *aliala* o *robra*, cuya composición, por lo menos en el siglo XII, se incluía sistemáticamente en el acta de compraventa. Este ágape, ofrecido por el comprador al vendedor y a los testigos, tendría como finalidad reforzar la solidaridad interna en las comunidades rurales y afianzar el recuerdo de la transacción. En la etapa central de la edad media, después de un entierro, los parientes y los amigos del difunto, se reunían también en torno a la mesa para compartir una comida ritual. Con el banquete funerario, la familia intentaba cerrar el desgarró provocado por el deceso de uno de sus miembros. La cautela de algunos payeses, que consignaban en el testamento alimentos para el convite, ha permitido conocer su composición.

¿Qué alimentos compartían los campesinos en estos ágapes rituales? Esencialmente pan, vino y carne fresca. En los banquetes, los asados y los guisos sustituían a los potajes y menestras cotidianos. El menú festivo giraba, pues, en torno a la carne; la fruta fresca, representada exclusivamente por la manzana y la uva, ocupaba, en cambio, una posición muy periférica. Para potenciar el sabor y la fragancia de los platos se utilizaban el ajo y la cebolla y eventualmente, después de 1150, la pimienta, un condimento de lujo para las familias rurales.

## LA BAJA EDAD MEDIA

Hacia 1250, los rendimientos agrarios, después de más de dos siglos de cultivo extensivos, inician una caída gradual a escala europea. El déficit crónico de fertilizantes, la escasa potencia del instrumental aratorio y la reducción de los barbechos han roto el precario equilibrio biológico de los suelos. Una inflexión de esta magnitud no puede explicarse exclusivamente, sin embargo, mediante argumentos de carácter técnico, obedece a causas de naturaleza muy diversa, entre las que sobresalen el afán de los payeses por obtener excedentes comercializables, las exigencias señoriales y la sobrecarga demográfica de muchas áreas rurales. El cultivo de la propia explotación no garantiza ya la autosuficiencia alimentaria a un sector creciente de las familias payesas, que se ven obligadas a solicitar reducciones de censos a sus respectivos señores, disminuir el consumo y buscar ingresos complementarios.

Las escaseces frumentarias, poco frecuentes durante la etapa central de la Edad Media, se repiten, desde el último tercio del siglo XIII, a un ritmo cada vez más rápido, provocando periódicas situaciones de emergencia. En Cataluña, la toma de conciencia del cambio de tendencia se produce en 1333, con el *mal any primer*. Unos años más tarde, en 1348, se abate sobre la subalimentada población europea un segundo flagelo, la peste, provocando unas fuertes pérdidas demográficas y una súbita contracción del área cultivada. Los rebotes de la epidemia, las malas cosechas y las plagas retrasarán, hasta la primera mitad del siglo XVI, el restablecimiento de la normalidad. La revalorización de la mano de obra alentaré las reivindicaciones de los payeses y provocará una caída de las rentas señoriales. El incremento de la tensión social, al desbordar los cauces jurídicos y políticos, desencadenará enfrentamientos violentos.

Desde finales del siglo XIII, coincidiendo con las dificultades económicas de los señores, la restauración del estudio del derecho romano en las universidades y la emergencia de la burguesía en el terreno político, las monarquías europeas inician la recuperación de las atribuciones públicas que se habían visto obligadas a ceder a los nobles en la etapa anterior. Este crecimiento del poder político y económico del soberano conllevó la revalorización de la ciudad, de la corte y del decoro, a expensas del campo, del castillo y de los modales rudos. En este proceso de concentración del poder político, las monarquías tendieron a convertir la corte, hasta entonces un mero círculo doméstico del rey, en el principal órgano de gobierno del estado, en el espacio en que se reflejará el nuevo predominio del soberano sobre la alta nobleza. La pérdida de protagonismo político y cultural generó un fuerte malestar entre la aristocracia, que no siempre pudo ser canalizado por la vía de la negociación.

De una etapa de relativa bonanza, Occidente pasó, en el curso de unas pocas décadas, a otra de crisis intermitentes, en la que las dificultades materiales estimularon, sin embargo, la creatividad técnica y científica. La concentración del poder político en la realeza dinamizó las instituciones representativas ya existentes y favoreció la aparición de organismos administrativos nuevos.

### El peso de la naturaleza

En la centuria posterior a la Peste Negra, muchas explotaciones agrarias quedarán desiertas, puesto que los payeses supervivientes aprovecharán el colapso inmediato a cada epidemia para concentrarse sobre las tierras más fértiles, donde ensayarán estrategias agropecuarias más intensivas. La contracción del área roturada y el avance de los cultivos especulativos provocarán dos cambios de gran trascendencia alimentaria, la caída de la oferta global de grano y el crecimiento paralelo de la ganadería.

Aunque el incremento de la productividad atenúe el impacto del repliegue de las sementeras sobre la producción de cereales, las reiteradas crisis de subsistencia tensan periódicamente, desde el último tercio del siglo XIII, las sociedades urbanas. En los años de malas cosechas, la sustitución forzosa del pan de trigo por las mezclas de cereales secundarios o de legumbres secas genera —como en la etapa anterior— un profundo malestar entre las capas bajas y medias urbanas, que se sienten temporalmente relegadas al nivel alimenticio de los campesinos. En el desencadenamiento de la protesta, la humillación, según M. Montanari, jugaba a menudo un papel tan importante como el hambre. Los concejos, para conjurar el peligro de las carestías, incrementan su control sobre los territorios circundantes y amplían las respectivas áreas de abastecimiento. El «trigo de mar», procedente no sólo de los estados limítrofes sino también de lejanos emporios internacionales, empieza a fluir con regularidad hacia las grandes aglomeraciones urbanas: entre junio y noviembre, llegan puntualmente a Venecia los cereales cosechados en el Adriático y, en marzo y abril, los procedentes del Mar Negro; Génova se aprovisiona también en la regiones pónicas, especialmente en Crimea; la calidad del pan, en Barcelona y Mallorca, depende tanto los excedentes del valle del Ebro como de las importaciones de trigo siciliano. Los circuitos del grano jugarán un papel importante en la articulación de los mercados europeos.

Los consistorios, ante la creciente dependencia externa del mercado local, tienen que improvisar una política frumentaria que evite las oscilaciones bruscas de los precios de los cereales y los estabilice entre unos niveles asequibles para el colectivo de los asalariados. En los años de normalidad, los ediles supervisaban de cerca las exportaciones de grano en su área de influencia y creaban *stocks* reguladores. Los frecuentes vetos a la saca decretados por los concejos provocaban el rechazo de los productores y de los mercaderes, partidarios del libre comercio de los cereales. En las coyunturas de escasez, cuando el alza del precio no podía ser contenida con la venta del grano almacenado en los silos urbanos, los consistorios, por lo menos en Cataluña y en Provenza, adoptaban métodos más expeditivos para incrementar la oferta: garantizaban tanto reducciones fiscales como precios de venta fijos a cuantos aportaran cereales a la alhóndiga, subvencionaban las importaciones o adquirían contingentes de grano, por medio de síndicos, en los mercados exteriores. En los casos de extrema necesidad, recurrían incluso a las medidas de fuerza: armaban embarcaciones corsarias para capturar cargamentos en alta mar. Esta política consiguió mantener un «equilibrio precario» entre la oferta y la demanda de pan, erradicar las revueltas de hambrientos en las ciudades y prestigiar a las élites urbanas que controlaban los consistorios. Los costos económicos de dicho intervencionismo fueron, sin embargo, tan elevados que acabaron por provocar, a finales del siglo xv, el desplome de las finanzas municipales y una crisis institucional.

La instauración de sistemas agrarios más intensivos y la atenuación de los reflejos identitarios frente al Islam permiten a las élites cristianas adoptar, algunos de los cultivos que los musulmanes habían introducido en el Mediterráneo. En la etapa final de la Edad Media, la caña de azúcar, el arroz, los cítricos, la berenjena inician, desde la Península Ibérica y Sicilia, su lenta penetración en Europa. Como las restantes plantas procedentes del Lejano Oriente, sólo prosperarán, sin embargo, en los regadíos más soleados. Coetáneamente se domesticán algunas plantas silvestres, como las fresas, cuyo cultivo en Borgoña está documentado desde finales del siglo xiv. La oferta de verduras se enriquece con las espinacas y el repollo.

El abandono de los secanos menos rentables generó nuevas áreas de pastos para las ganaderías locales y trashumantes. Algunos grandes propietarios, ante la falta de mano de obra, se especializaron en la cría de reses, especialmente en las áreas de media y alta montaña. Estos cambios significaron un impulso importante para el comercio de la carne, cuya presencia en los mercados rurales y urbanos se incrementó considerablemente. Desde mediados del siglo xiv, como consecuencia del aumento de la oferta y del alza del poder adquisitivo de los salarios, la carne devino más asequible para los estamentos populares. Su consumo, como se desprende de las cuentas de las carnicerías urbanas, sigue también un ritmo estacional: el cordero, ausente durante el invierno, alcanza su máximo en marzo y desaparece de las mesas en junio. El cerdo, por el contrario, goza de gran aceptación en noviembre y diciembre, cae en primavera y toca fondo durante el verano.

Otra consecuencia alimentaria del auge de la ganadería fue el incremento cuantitativo y cualitativo de la oferta de quesos. La contracción del área roturada, además de generar más pastos para las ovejas y las cabras, permitió, al reducir la demanda de animales de trabajo, destinar una parte de la cabaña vacuna a la producción de

leche. Desde principios del siglo xv, el queso de vaca concurre con los tradicionales de oveja y de cabra en los mercados urbanos y la leche suscita un interés creciente entre los dietistas: el médico piamontés Pantaleone di Confienza redacta, en 1459, la *Summa lacticinorum*, el primer tratado europeo sobre las técnicas de caseificación. Paralelamente los estamentos privilegiados descubren las virtudes gastronómicas de algunos quesos: a finales de la Edad Media sobresalen ya, por su especial calidad, el *marzolino* toscano y el *maggenço* piacentino, en la Italia septentrional, el *cacciocavallo*, en Sicilia, el graso de Bréhémont y el *crapone* de Velay, en Francia, y los curados de Mallorca y Cerdanya, en la Corona Catalanoaragonesa.

Los avances en el control de los procesos de fermentación redujeron, en la etapa final de la Edad Media, los costes de las conservas y mejoraron su sabor. La innovación más importante consistió en el embotellado del arenque, una técnica que se ha relacionado con un personaje semilegendario, Willem Beukelz, pescador oriundo de Biervliet, en Zelandia, que habría vivido en la segunda mitad del siglo xiv. El proceso, que se realizaba íntegramente a bordo de las mismas embarcaciones de pesca, se iniciaba retirando, mediante una incisión, del arenque recién capturado las agallas, las branquias, el corazón, la sangre y las vísceras, exceptuado el páncreas, cuyas enzimas digerían parcialmente la carne del pescado y la ablandaban. Los arenques eran inmediatamente apilados en un tonel, en capas compactas que alternaban con estratos de sal. Esta combinación de enzimas y sal se reveló especialmente rentable, puesto que permitió a los arenques soportar sin degradación el traqueteo de meses de viaje. Prensados y en barriles, los arenques del Báltico y del Mar del Norte competían, desde 1400 aproximadamente, con los salazones tradicionales en los mercados mediterráneos; sus exportaciones contribuyeron decisivamente a la prosperidad económica de las ciudades hanseáticas y de los Países Bajos.

El arenque salado no fue, sin embargo, la única conserva que penetró en los circuitos del gran comercio. El bacalao seco de Noruega, hacia 1425, se consumía con regularidad en Holanda; las codornices saladas de Brindisi, por esta misma época, eran apreciadas en Francia; los mercaderes catalanes, a finales del siglo xv, reexportaban a las ciudades de Italia septentrional merluza seca procedente del golfo de Cádiz. El auge de esta industria conservera provocó una fuerte demanda de sal de calidad, cuyos principales mercados de aprovisionamiento fueron Setúbal y Bourgneuf, en la costa atlántica, e Ibiza, y Aigues-Mortes, en el Mediterráneo.

### La influencia de la cultura

Como ya se ha expuesto, el consumo de carne, desde mediados del siglo xiv, se incrementó entre las capas sociales medias y bajas. La Iglesia, para neutralizar la creciente presencia de la vianda roja en las mesas populares, amplió las restricciones alimentarias, que en la mayoría de las diócesis europeas rebasan ampliamente las cien jornadas anuales. A pesar de las reiteradas quejas de los poderosos, la observancia de las prescripciones eclesiásticas, como se desprende de las visitas pastorales, era bastante generalizada. La carne disfrutaba de tal prestigio que la interdicción de su consumo continuaba siendo uno de los correctivos más penosos que se podía aplicar a una persona de cualquier condición social. A finales de la Edad

Media, el incesto solía ser sancionado con restricciones con un incremento significativo de las jornadas de abstinencia.

Desde el siglo XIII —como ha demostrado A.J. Grieco— la distribución social de los alimentos estuvo condicionada por una de las ideas más originales de la cosmología clásica, la «cadena del ser». Según los filósofos de la naturaleza griegos, el universo se ordenaba verticalmente, empezando por los dioses, en la cúspide, y acabando con los objetos inanimados, que ocupaban la base. Entre ambos extremos se situaban todos los animales y las plantas. La «cadena del ser», como la naturaleza en general, estaba subdividida en cuatro segmentos que correspondían a los cuatro elementos, dispuestos en un orden descendente, el fuego, el aire, el agua y la tierra. Cada uno de estos elementos contenía los organismos vivientes que le eran propios: en el fuego vivían los animales mitológicos, como el fénix y la salamandra; en el aire, los pájaros; el agua contenía los peces y los moluscos, y la tierra estaba ocupada por las plantas y los animales cuadrúpedos. La «cadena del ser», que los pensadores clásicos habían circunscrito al mundo natural, fue utilizada por los filósofos medievales para describir y ordenar las relaciones sociales, los valores y las representaciones mentales. Dios había estructurado la naturaleza y la sociedad humana según las mismas leyes, ambas estaban organizadas de acuerdo con un principio vertical y jerárquico. Según esta teoría, cuanto más alto estaba colocado un hombre, en la sociedad, y un animal o una planta, en la «cadena del ser», más perfectos y nobles eran. De este juego de espejos que articulaba ambos mundos surgió la idea que las capas altas de la sociedad debían alimentarse de los animales y las plantas que ocupaban los niveles superiores del mundo natural. La propuesta, formulada en el siglo XIII por Restoro de Arezzo, alcanzó una gran difusión en la Baja Edad Media y continuó en vigor durante el Renacimiento.

Los pájaros, que pertenecían a las capas altas de la «cadena del ser», eran considerados por los médicos y los «físicos» como un alimento «cálido», apto sólo para dos colectivos específicos. El primer grupo, integrado por los nobles, debía alimentarse preferentemente de aves para manifestar su derecho a ejercer el poder. El otro colectivo era el de los enfermos, quienes, aquejados de un «enfriamiento» transitorio, necesitaban, para recuperar las fuerzas vitales, una dieta «cálida». Por debajo de estos dos colectivos aparecía un grupo intermedio, al que correspondía, por no pertenecer ni a los poderosos ni a los pobres, la carne de los cuadrúpedos (ternero, buey, cordero y cerdo). Finalmente, venía el estrato de los pobres, que ocupaban la base de la escala social, para quienes se reservaban los alimentos colocados en los escalones inferiores de la «cadena del ser», integrados casi exclusivamente por vegetales.

El mundo de las plantas, aunque asociado a la tierra, también estaba estructurado jerárquicamente. En efecto, mientras que los frutos, por crecer elevados, en el aire y al sol, estaban reservados a los ricos; las raíces y los bulbos, que maduraban bajo la tierra, se asignaban a los pobres. Las legumbres y las hojas, tanto las que arrancaban de un tallo como las que lo hacían directamente de la raíz, correspondían a los estamentos intermedios.

El afianzamiento de la enseñanza de la medicina en las universidades y la depuración de sus métodos contribuyeron decisivamente, en la Baja Edad Media, a difun-



dir entre las sociedades occidentales la tesis hipocrática de que la salud dependía, en gran parte, de una alimentación adecuada. Desde mediados del siglo XIII, la higiene despierta un interés creciente en las facultades de medicina, empezando por la de Montpellier. De la renovación experimentada por su enseñanza son un buen testimonio los «regímenes de salud», un género caracterizado por su orientación hacia el cuidado individual del cuerpo. Estos regímenes, destinados a los miembros de las capas privilegiadas, contenían una serie de consejos que les permitirían evitar las enfermedades. Aunque, de acuerdo con el modelo clásico, solían estar dedicados a personas concretas, no escasean los textos dirigidos al público en general. Los regímenes personalizados tenían en cuenta el sexo, la edad, la complexión, la categoría social, el entorno ambiental, la profesión y el «historial clínico» del destinatario. Los generales intentaban, en cambio, tomar en consideración todas las posibilidades de la vida humana, desde los diferentes temperamentos hasta las situaciones particulares, como el viaje o la convalecencia, pasando por los sectores de edad.

Según la medicina culta de la época, para preservar la salud, se debía prestar una atención preferente a la alimentación, puesto que los alimentos, al integrarse al cuerpo, podían provocar, si carecían de las cualidades necesarias, enfermedades. A los médicos de la Baja Edad Media no se les escapaba tampoco la función social y cultural de la alimentación. A través de la dieta, los profesionales sanitarios intentaban cuidar simultáneamente —como ha recordado oportunamente P. Gil Sostres— el cuerpo humano y el cuerpo social.

Uno de los aspectos más desconcertantes de la dietética medieval es la reglamentación de las cantidades. Todos los autores subrayan la importancia de la sobriedad; recomiendan, de acuerdo con los maestros clásicos e islámicos, comidas reducidas y espaciadas. Su insistencia nos induce a pensar, sin embargo, que sus prescripciones no eran observadas por los destinatarios con el rigor oportuno.

El número y el ritmo cronológico de las comidas concordaban con esta recomendación a la sobriedad. El régimen ideal consistía en efectuar una media de tres comidas cada dos días, distribuidas de la siguiente forma: por la mañana y por la tarde, el primer día, y una sola y rápida colación, el segundo. Este ritmo tan espaciado se justificaba por la necesidad de respetar el tiempo necesario para la digestión, que podía oscilar entre doce y veinticuatro horas. Se intentaba conjurar el riesgo de añadir nuevos alimentos a los que todavía no estaban digeridos. Estas recomendaciones, a tenor de los comentarios de los propios médicos, no reflejarían, sin embargo, fielmente los hábitos reales. Se tiende a pensar que las clases solventes efectuaban, a finales de la Edad Media, cuatro comidas diarias: al levantarse, hacia las nueve de la mañana, al mediodía y a la puesta del sol. Los regímenes de salud sólo recogen el almuerzo y la cena. En el debate acerca de cuál de las dos comidas debe ser más abundante, se inclinan mayoritariamente por la segunda.

Los regímenes de salud estaban destinados a los colectivos privilegiados, puesto que recomendaban los alimentos más caros del mercado. Aconsejaban el consumo sistemático de pan blanco de trigo. Elogiaban la volatería, por considerarla el tipo de carne de más fácil digestión. Criticaban el pescado seco y salado, inclinándose



por el fresco. Desaprobaban el consumo de legumbres secas. Con una competencia inusual en materia culinaria, Arnau de Vilanova y Maino de Mainieri, introducen en sus respectivos regímenes recetas que se pueden reencontrar en los libros de cocina coetáneos.

El crecimiento de las ciudades y el ascenso de la burguesía favorecen, a finales de la Edad Media, un modelo de convivencia social basado en la urbanidad, las buenas costumbres y los gestos elegantes. Estas nuevas pautas de comportamiento triunfarán plenamente en las cortes regias y principescas, donde el cuerpo de letrados, procedentes del patriciado urbano, eclipsa gradualmente a la alta nobleza. De estos cambios va a surgir un hombre nuevo, el cortesano. Este servidor del monarca, según Baltasar de Castiglione, debe practicar sistemáticamente la «discreción» y la «honesta disimulación»; su comportamiento pronto será designado con el término de cortesía.

La cortesía que mejora a los hombres, liberándolos de la villanía y de la ignorancia, implica el control de la palabra, de los gestos y de la propia imagen. En la corte, la elegancia en el vestir, la habilidad en la danza, la elocuencia oral, el cultivo de las letras y el dominio de la gastronomía se cotizan tanto como la destreza en el manejo de las armas, la lealtad y la liberalidad, virtudes típicas del señor feudal.

### La codificación de la experiencia culinaria

El triunfo de la cortesía, de una comensalidad elegante y del refinamiento gastronómico entre las elites provocó la reaparición, a escala europea, de los libros de cocina. Las recetas, desde el siglo IV, se habían venido transmitiendo de una generación a otra por vía oral. A los cocineros, el dominio de la técnica no les había preservado de las reservas que suscitaban entre sus contemporáneos tanto la manipulación de la sangre y la grasa, como el sudor y el olor corporal generados por el contacto prolongado con el fuego y el humo; ejercían, como los carniceros o los pescateros, un oficio sucio. Hacia 1300, unos cuantos profesionales altamente cualificados, que dominaban ya la escritura, decidieron plasmar en un texto la experiencia acumulada. Esta opción contribuyó a incrementar el prestigio de los cocineros entre sus coetáneos, que les elevaron a la categoría de artistas de los fogones. De su amplia producción —analizada con rigor por B. Laurioux— nos han llegado unos 120 recetarios. Los manuscritos más representativos de la serie son *le Vianadier* y *le Menagier de Paris*, en Francia; *el Liber de coquina* y *el Libro de arte coquinaria*, en los estados italianos; *el Libre de Sent Soví* y *el Libre del coch*, en la Corona Catalanoaragonesa; *la Forme of Cury* y *el Noble boke off cookry*, en Inglaterra; *el Buch von guter speise* y *el Vonn dem kochnen*, en el Imperio Germánico; *el Fait de cuisine*, en Saboya, y *el Libellus de arte coquinaria*, en Dinamarca. Muchos de estos recetarios son anónimos. Cuando conocemos su autor, se trata siempre de un cocinero acreditado, capaz de satisfacer la neofilia alimentaria de un papa, un rey, o un duque, de asombrar a sus invitados y de adaptarse a las prescripciones dietéticas de su médico. Los libros de cocina de los siglos XIV y XV constituyen, pues, una literatura refinada, redactada a la medida de los poderosos, en una época en que la calidad se imponía a la cantidad

## Los dos modelos alimentarios extremos

El incremento de la productividad de los medios de transporte, la creciente articulación de los mercados y la difusión de unas técnicas comerciales, contables y financieras más decididamente capitalistas permitieron, en los siglos XIV y XV, una sensible ampliación de la oferta de alimentos en los mercados urbanos y rurales. Los grandes beneficiarios de estos cambios fueron los poderosos, los miembros de las familias reales, de la alta nobleza y de la oligarquía de los negocios.

### El estilo cortesano

Desde 1300 —como ya se ha expuesto— se abrió paso en las cortes europeas una nueva estética alimentaria, basada en la elegancia y la ponderación, que valoraba tanto la presentación de los platos como la calidad de sus ingredientes. La cultura gastronómica, en la medida en que consistía en saber elegir, implicaba una notable capacidad de autocontrol, de renuncia. El cortesano no estaba obligado a comer todos los platos que se servían en la mesa, sino sólo aquellos que, de acuerdo con las convenciones sociales y los gustos personales, considerara adecuados a su rango.

Para reconstruir el funcionamiento de los comedores cortesanos hemos elegido la casa real catalanoaragonesa, puesto que nos permite combinar la información cuantitativa conservada en los registros de compras de alimentos con la cualitativa aportada por los recetarios y las crónicas coetáneas.

La vianda principal continuaba siendo la carne. Destacaban, entre los mamíferos, el carnero y el cabrito, que se adquirían casi a diario. El segundo nivel correspondía al cerdo y el tercero, al ternero. También gozaban de gran aceptación las aves de corral: mientras los pollos y las gallinas aparecían a menudo en la mesa, los capones y los pavos reales, mucho más caros, se reservaban para los grandes banquetes. La presencia de la caza mayor (el ciervo y el jabalí) y la menor (el conejo, la liebre, las perdices o las becadas) en los menús era muy inferior a la de la ganadería. Esta gama de carnes y su jerarquía interna coinciden con las entonces vigentes en la corte Navarra, cuyo régimen alimentario ha sido analizado por F. Serrano. En las cocinas cortesanas reinaba la carne fresca, puesto que la única conserva admitida fue el jamón. Para cocinar esta amplia gama de carne se utilizaban la grasa de cerdo, en forma de tocino o de lardo.

El pan blanco de trigo —elaborado y cocido en palacio— aparecía también diariamente en la mesa real. El vino tampoco faltaba nunca, desde los finos tintos o blancos a los dulces y aromáticos, procedentes tanto unos como otros de las mejores viñas de toda la Corona de Aragón. Los caldos extranjeros estaban representados por los griegos y los calabreses, que se adquirían normalmente en Nápoles.

En los citados registros contables también aparecen mencionados, aunque con una frecuencia bastante inferior, los huevos y el queso, dos alimentos polivalentes, puesto que se servían tanto en los días ordinarios y festivos como en los penitenciales. En la corte catalanoaragonesa se consumía una amplia gama de quesos curados, encabezada por los mallorquines, que se servían casi a diario, los aragoneses y los

sardaneses. La corte adquiriría también quesos tiernos, procedentes de Mallorca, del Rosellón, de Queralbs y de Camprodon. En la mesa real coincidían, pues, los mejores quesos de montaña, fabricados preferentemente con leche de vaca, con las variedades más selectas de las tierras bajas, en cuya composición preponderaba, en cambio, la leche de oveja.

El pescado, aunque conservaba su tradicional centralidad en las dietas penitenciales, había iniciado una lenta penetración en las comidas ordinarias e incluso en las festivas. El redescubrimiento de su valor gastronómico por las clases poderosas es una de las novedades alimentarias de la Baja Edad Media. La casa real catalanoaragonesa continuaba prefiriendo los pescados y los crustáceos frescos del mar, representados, en los registros de compras, por el asturión, el pagel, la merluza, el congrio, la sardina, el atún, la dorada, el mújol, el lenguado, la lubina, la corvina, el langostino y la langosta. La presencia del pescado de agua dulce en la mesa real fue bastante escasa, sólo ocasionalmente sirvieron anguilas, trucha, barbos, lucios o cangrejos. La proximidad del Mar Cantábrico garantizó coetáneamente a la corte navarra una oferta ictiológica mucho más diversificada. Tanto en Barcelona como en Pamplona, ambas modalidades de pescado se cocinaban siempre con aceite de oliva.

Las verduras y las hortalizas también habían incrementado considerablemente su presencia en las dietas ordinarias de los poderosos. Se destinaban básicamente a la preparación de entrantes o de guarniciones para los platos de carne o de pescado. Excepto las cebollas, los ajos y las coles, cuya oferta era permanente, las verduras se consumían de acuerdo con el ritmo estacional. En invierno, los vegetales frescos desaparecían prácticamente de la mesa, al considerarse los nabos y las chirivías incompatibles con la dignidad señorial. Con la primavera llegaban las espinacas, los espárragos, las habas, los guisantes y las lechugas. Las hortalizas de verano están representadas, en los registros de gastos, por las calabazas, las berenjenas y los pepinos, productos tan apreciados en el Mediterráneo noroccidental, por influencia de la alta cocina musulmana, como escasamente conocidos en la Europa atlántica. Este incremento del consumo de verduras y hortalizas no tuvo su equivalente, sin embargo, entre las legumbres secas, las cuales, durante toda la Baja Edad Media, continuaron siendo, para los miembros de la familia real, un alimento de gente pobre.

Con almendras, avellanas, piñones y nueces se elaboraban dulces, se espesaban salsas y guisados, y se corregían amargores y acideces. La fruta fresca aparecía a menudo en la mesa real. Su presencia variaba también en función de las estaciones. Las peras, los higos, las cerezas, los albaricoques y las ciruelas iban apareciendo a medida que avanzaba la primavera. La variedad alcanzaba su cota máxima en los meses de verano, cuando se incorporan al conjunto anterior los melocotones, los melones, las granadas y las manzanas. La oferta se restringía con la llegada del otoño, cuando sólo maduraban la uva y las manzanas tardías, y alcanzaba su cota mínima en invierno, la época de las naranjas amargas. La fruta era otro de los alimentos que podía asumir diversas funciones en el menú; diversas, puesto que, además de consumirse directamente, se utilizaba para elaborar dulces y mermeladas, o bien como condimento.

En las mesas cortesanas triunfaban los sabores complejos, los más prestigiados eran el agridulce y el dulce-acidulado. El afán por conseguir una combinación armoniosa de gustos contrapuestos dimanaba en parte de la medicina culta coetánea, que —como ya se ha expuesto— continuaba sosteniendo que la salud no era sino el resultado del equilibrio de los elementos conformantes del cuerpo humano. Para conseguir estos sabores contrastados, los libros de cocina proponían combinar el azúcar o la miel con el vinagre, el agraz, o el zumo de las recién descubiertas frutas ácidas, como los cítricos o la granada, y potenciar la amalgama con especias.

La medicina universitaria atribuía a las especias virtudes terapéuticas y tónicas. Eran apreciadas también por sus cualidades organolépticas, al mejorar el sabor y la fragancia de todo tipo de alimentos. Los condimentos orientales eran, por último, artículos de lujo, sólo al alcance de las clases altas, cuya utilización exigía un cierto aprendizaje. Su consumo cotidiano, además de constituir un buen escudo frente a la enfermedad, confería prestigio. En las cocinas privilegiadas, las especias se utilizaban ampliamente, aunque siempre de forma diferenciada, nunca genérica. Los recetarios bajomedievales mencionan por su nombre específico una quincena. Dentro de esta amplia gama existía, sin embargo, una jerarquía. En el *Libre de Sent Soví*, por ejemplo, las más recomendadas eran el azafrán, la pimienta y el jengibre; el estadio intermedio correspondía a la canela y el clavo; y no aparecen más que eventualmente la nuez moscada, la pimienta larga, la cubeba, la galanga, el cardamomo y el macis. La diferencias regionales y sociales se reflejaban también en el valor relativo asignado a cada especia.

Las hierbas aromáticas, en los siglos XIV y XV, también desempeñaban un papel considerable en las cocinas. La mejorana, la menta, el perejil, la salvia, el tomillo, el hinojo, la albahaca, el orégano y el cilantro perfumaban particularmente los platos mediterráneos. Estas «especias locales», al norte de los Alpes, eran mucho más escasas y menos conocidas.

La abundancia de condimentos, las cocciones prolongadas y la importancia asignada a las salsas enmascaraban las cualidades naturales de los alimentos y conferían a los platos una marcada artificiosidad. Los cocineros más creativos de la época se esforzaban por sorprender a unos comensales selectos y exigentes, invitándoles a descifrar cada una de sus atrevidas propuestas, a poner en juego toda su experiencia gastronómica para identificar los ingredientes y las técnicas utilizadas.

Los numerosos platos creados en las cocinas palaciegas podían agruparse en dos grandes grupos: los de consistencia líquida o pastosa, que se servían en escudillas, y los de textura consistente, que los comensales consumían en recipientes planos. El primer conjunto se clasificaba, a su vez, en sopas, que exigían cuchara, y salsas, que se consumían con pan. Integraban el segundo grupo los asados, los hervidos, los guisados y los pasteles. Aunque los asados conservaban todavía una buena parte de su ancestral prestigio, era en las salsas y los guisados donde los cocineros podían demostrar su capacidad de innovación.

Los menús ordinarios contaban normalmente con cuatro servicios, cada uno de los cuales estaba integrado por diversos platos, para que cada comensal pudiera elegir.

La comida se iniciaba con una especie de aperitivo, compuesto de fruta del tiempo, pasteles de carne, embutidos y ensaladas de verduras finas con plantas aromáticas. Se servían a continuación los potajes, platos de consistencia bastante diversa, que podían ir desde las sopas más claras a los guisados de una cierta densidad. Con el tercer servicio, reservado a los asados, se alcanzaba la cúspide de la comida; lo constituían un conjunto de carnes o pescados cocinados a fuego vivo y sin recipiente, a la broqueta o a la parrilla. Estas viandas se servían siempre acompañadas de salsas, que se habían preparado aparte. La comida se cerraba con los postres, no todos necesariamente dulces, y los frutos secos.

En las mesas cortesanas, no se intentaba adaptar los vinos a los menús de acuerdo con un criterio uniforme, sino que se ofrecían conjuntamente a los comensales, para que cada uno los seleccionara según sus preferencias. Sólo con los vinos especiales se hacía una excepción, puesto que se solían ofrecer los blancos al inicio de la comida y los negros, al final.

Las comidas cotidianas, restringidas e íntimas, contrastaban con los banquetes, que reunían eventualmente en torno al soberano amplios conjuntos de personas de condición social muy diversa. Constituían —como ha demostrado B. Laurioux— diversiones apasionantes, justificadas por un acontecimiento de relevante importancia. Los banquetes no eran, sin embargo, mera diversión y fiesta, constituían a la vez uno de los principales medios de que disponía el monarca para reforzar su preponderancia sobre la alta nobleza, para atenuar las tensiones que periódicamente estallaban entre los poderosos, para diluir los recelos que su creciente autoritarismo suscitaba en el seno de las antiguas élites. En la corte catalanoaragonesa, para celebrar la excepcionalidad, se multiplicaban los servicios, se ampliaba el número de platos que los integraban y se depuraba su preparación. El elemento más característico de estos convivios eran los entremeses, platos suplementarios, de composición muy variada, que se servían entre los asados, para marcar una pausa en la comida, coincidiendo con las diversiones.

Tanto la familia real como las de la alta nobleza disponían de rentas suficientes como para mantener inalterado, en cualquier circunstancia, su régimen alimentario: Pedro el Ceremonioso, en 1374, un año de gran escasez en toda la Corona de Aragón, en vez de reducir el consumo, aumentó los gastos a medida que subían los precios de los cereales y de las restantes viandas. La presencia de un miembro de la familia real o de la alta nobleza en una ciudad o en una villa actuaba sobre el mercado local como un factor distorsionante, al provocar, con su alto poder de consumo y nutrida comitiva, una brusca subida de precios o desabastecimiento.

### **El régimen alimentario en las instituciones asistenciales**

Las periódicas crisis laborales, un nuevo concepto de riqueza, que se apoyaba más en la liquidez monetaria que en la propiedad de la tierra, la jerarquización gradual de la población urbana, el alcance limitado de las instituciones horizontales de solidaridad y la progresiva concentración de la riqueza y del poder local en manos de una naciente oligarquía urbana provocaron, durante la Baja Edad Media, una ampliación importante, en las ciudades, del colectivo de los indigentes. La Iglesia, para

paliar las necesidades de estas capas insolventes, había creado, con el apoyo económico de los miembros de la nobleza y de la alta burguesía, instituciones asistenciales: comedores para los pobres y hospitales para los enfermos y los peregrinos.

Las instituciones asistenciales, para poder realizar sus funciones necesitaban rentas permanentes, generadas por un patrimonio inmobiliario o por capitales en metálico. El principal mecanismo de agregación de estos activos fueron los legados testamentarios. El comedor de pobres, la *Pia Almoina*, de la catedral de Barcelona, en 1317, alimentaba diariamente a 178 pobres. La Seo de Lleida, hacia 1330, atendía las necesidades alimentarias mínimas de 137 indigentes. ¿En qué consistía exactamente esta comida única que proporcionaban sistemáticamente las *almoines* —las limosnas— de las catedrales catalanas a un sector determinado de los miserables urbanos?

El almuerzo de los pobres ilerdenses, según P. Beltran, estaba integrado, en el segundo tercio del siglo XIV, por unos 700 gramos de pan de mezcla de cereales, por una ración de poco más de medio litro de vino y por un plato de potaje, cuyos ingredientes ordinarios eran legumbres, verduras y carne. Esta última vianda, aunque siempre en cantidades sumamente reducidas, aparecía en la mesa de la *Almoina*, 253 días al año. La variedad más consumida era la ovina, seguida, a gran distancia, por la bovina y la suina. Conviene relatar la ausencia total de volatería, alimento caro, reservado para paladares finos. Las legumbres están representadas en las dietas de los indigentes por las habas y las judías. Las cebollas, los ajos y las coles constituyen prácticamente las únicas verduras que aparecen mencionadas en el libro de cuentas del limosnero. La fruta es otro de los alimentos impropios de los menesterosos, de ahí que no apareciera en el comedor ni siquiera en Navidad o por Pascua.

En las numerosas jornadas penitenciales, un trozo de queso de unos 90 gramos, acompañado de cebollas o de salsa, sustituía el potaje cotidiano. El almuerzo, durante la Cuaresma, giraba en torno al congrio salado. Los pobres celebraban las grandes festividades del ciclo litúrgico con un mero incremento de las raciones, no con cambios cualitativos en la dieta ordinaria.

La principal característica del sistema alimentario creado por las instituciones caritativas bajomedievales consistía en su falta de variedad: el pan, el vino y el potaje se repetían monótonamente a lo largo del año. No había ningún elemento, como la fruta fresca o algún pequeño dulce, que introdujera periódicamente un poco de alegría en la dieta. Los indigentes reciben diariamente de las instituciones asistenciales un régimen alimentario de subsistencia, los placeres de la mesa, incluso los menos costosos, les están vedados; tienen que conformarse con la seguridad del almuerzo cotidiano, con no sucumbir frente al hambre, triste compañía de todos los marginados.

## CONCLUSIONES

Los alimentos, bienes limitados e imprescindibles, se distribuyeron de forma muy desigual a lo largo de toda la Edad Media. La opulencia coexistió sistemáticamente



te con la carestía, la sobrealimentación con el hambre. Mientras que las crisis de subsistencia no significaban para los poderosos más que un incremento de los gastos alimentarios, implicaban para los asalariados y los pobres una auténtica emergencia, la pérdida de parte de su exiguo patrimonio, el hambre e incluso la muerte por inanición.

En una sociedad cada vez más jerarquizada, la mesa se convirtió, junto con el vestido, en una de las principales señas de rango. La riqueza y el poder significaban una despensa bien provista de todo tipo de víveres, especialmente de carne fresca y condimentos exóticos, una bodega surtida de vinos de calidad, una cocina bien equipada, una mesa concurrida y una etiqueta reglamentada. Cada colectivo social contemplaba la alimentación desde una perspectiva distinta. Para los miembros de las casa reales y de la alta nobleza, las comidas eran un motivo de boato, de manifestación de su supremacía y de su cultura gastronómica. La dieta, en los monasterios y conventos, era una vía de excelencia moral, un instrumento de control de la concupiscencia, de la carne. Para los burgueses acomodados, la mesa se había convertido en la plataforma desde la que podían manifestar su ascenso social y su cosmopolitismo alimentario. Asegurarse el trozo de pan, el vaso de vino y el plato de potaje o de menestra cotidianos constituía, para los colectivos subalternos rurales y urbanos, una de sus primeras, sino la principal, preocupación. Las reiteradas crisis de subsistencia exasperaban a los desvalidos, que vendían, a cambio de víveres, su fidelidad a los potentados, y solían desencadenar revueltas contra el orden social establecido y contra sus valedores. Nadie podía mantenerse, pues, al margen del hecho alimentario, que ponía de manifiesto tanto los vínculos verticales y horizontales que articulaban la sociedad, como sus contradicciones y conflictos internos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alimentazione e nutrizione, secc. XIII-XVIII, Florencia, Le Monier, 1997.
- ANTHIMUS, «De observatione ciborum». On the observances of foods, translated and edited by M. Grant, Totnes, Prospect Books, 1996.
- « Einhardi Vita Karoli Magni », ed. O. Holder-Egger, Monumenta Germaniae Historica, Hannover, 1911.
- Banquets et manières de table au Moyen |ge, Aix-en-Provence, CUERMA, 1996.
- P. BERTRAN, «El menjador de l'Almoina de la Catedral de Lleida. Notes sobre l'alimentació dels pobres lleidatans al 1338», Ilerda, XL (Lleida, 1979), pp. 89-124.
- J. CLEMENTE RAMOS, La economía campesina en la Corona de Castilla (100-1300), Barcelona, Crítica, 2003.
- Ch. DYER, Niveles de vida en la Baja Edad Media, Barcelona, Crítica, 1991.
- N. ELIAS, La Societé de cour, Paris, Flammarion, 1985.
- J.V. GARCIA MARSILLA, La jerarquía de la mesa. Los sistemas alimentarios en la Valencia bajomedieval, Valencia, Diputación Provincial, 1993.
- P. GIL SOSTRES, «Estudi introductor», Arnaldi de Villanova opera medica omnia; X.1 [Regimen sanitatis ad regem Aragonum], Barcelona, Fundació Noguera y Universidad de Barcelona, 1996.
- A.J. GRIECO, «The Social Order of Nature and the Natural Order of Society in Late 13th-Early 14th century Italy», Miscellanea Mediaevalia, 21/2 (Berlin/New York, 1992), pp. 898-907.

- La Regla de Sant Benito, ed. G.M. Colombás y I. Araguren, Madrid, BAC, 1993.
- B. LAURIOUX, *Manger au Moyen Âge*, Paris, Hachette, 2002.
- B. LAURIOUX, *Le Règne de Taillevent. Livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Âge*, Paris, Publications de la Sorbonne, 1997.
- M. MONTANARI, *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Nápoles. Liguori, 1979.
- M. MONTANARI, *Alimentazione e cultura nel medioevo*, Bari, Laterza, 1988.
- M. MONTANARI, *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*, Barcelona, Crítica, 1993.
- M. PACAUT, *Les moines blancs. Histoire de l'ordre cistercien*, Paris, Seuil, 1957.
- A. RIERA MELIS, «Société féodale et alimentation (XIIe-XIIIe siècle)», en *Histoire de l'alimentation*, dir. J.L. Flandrin y M. Montanari, Paris, Fayard, 1996, pp. 396-418.
- A. RIERA MELIS, *Senyors, monjos i pagesos: alimentació i identitat social als segles XII i XIII*, Barcelona, Institut d'Estudis Catalans, 1997.
- A. RIERA MELIS, «Alimentació i ascetisme a Europa occidental en el segle XII. El model cluniacenc», *I Col·loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó*, Lleida, Institut d'estudis Ilerdencs, 1995, I, pp. 39-106.
- A. RIERA MELIS, «Pobreza y alimentación en el Mediterráneo Noroccidental en la Baja Edad Media», *La Mediterrània, àrea de convergència de sistemes alimentaris (segle V-XVIII)*, Palma de Mallorca, Institut d'estudis Balearics, 1996, pp. 39-73.
- SAN LEANDRO, SAN FRUCTUOSO Y SAN ISIDORO, *Reglas monásticas de la España visigoda*, Madrid, BAC, 1971.
- F. SERRANO LARRAJOZ, *La Mesa del Rey. Cocina y régimen alimentario en la corte de Carlos III el Noble de Navarra (1411-1425)*, Pamplona, Gobierno de Navarra, 2002.
- G. DE VALOUS, *Le monachisme clunisien des origines au XV siècle*, Paris, Picard, 1970.