

GASTRONOMÍA MEDIEVAL. LA COCINA EN LA FRONTERA: COCINA ARÁBIGO-ANDALUSÍ Y COCINA CRISTIANA

BERNARDO JURADO GÓMEZ

INTRODUCCIÓN:

Hablar de Gastronomía Medieval es introducirse en un mundo apasionante y a la vez desconocido para la mayoría de las personas que muestran interés por los temas históricos, cuyo motivo sea que, por lo general, mostramos más atención a los hechos de armas, o a las intrigas palaciegas en tal reinado, o a las revueltas sociales de tal período. Sin embargo, hemos descuidado, en parte, una de las mayores preocupaciones del hombre, a lo largo de la Historia, como es procurarse el sustento diario, conseguir los alimentos que le son necesarios para vivir y algo muy importante, la manera de cocinarlos.

Los habitantes de la Península Ibérica han ido recibiendo de los distintos pueblos que han pasado por ella los distintos hábitos alimentarios, la asimilación de especies agropecuarias desconocidas, la aportación de nuevas tendencias gastronómicas y la experiencia de geniales maestros en el arte culinario. Aunque debemos distinguir la cocina palatina suntuosa y desmedida, con la cocina del pueblo llano, una cocina parca y a veces rallando en la carestía más feroz.

A los griegos debemos la introducción de la vid y del olivo (en la Península Ibérica se conocía el acebuche, del cual se extraía un aceite de no muy buena calidad). La elaboración del vino se mejoró mucho, si bien se trataba de algo más cercano al oximiél que a los vinos que estamos hoy acostumbrados.

En las factorías del litoral se preparaba una pasta llamada *garos*, a base de pescados, especialmente atún y caballa que luego los romanos llamarían *garum* y que se utilizaría a lo largo de la Edad Media.

A los griegos debemos también el incremento del consumo de carne, no sólo de cabra y cordero, sino también el de aves como ocas, pollos, pavos, etc., y de animales de caza como el jabalí, el corzo y el venado. El consumo de cerdo sí estaba muy extendido. La morcilla de sangre, algo tan español, la inventaron los griegos.

Injertando yemas de ciruelo sobre el pie de almendro, consiguieron la almendra tal y como la conocemos hoy.

La llegada de los romanos supuso, a los hispanos una auténtica revolución agrícola, adaptando técnicas de cultivo y aperos de labranza, como el arado romano, haciendo que los campos produjeran grandes cantidades de trigo, aceite y vino.

Verduras y frutas fueron cultivadas en época romana con gran profusión, llegándose a conocer en la Roma Imperial más de veinte variedades de manzana y treinta y ocho de pera. El cocinero romano empezó a usar, o más bien a abusar de especias como la pimienta, el comino, el anís, mostaza y una canela de no muy buena calidad. El condimento por excelencia era el *garum*, si bien utilizaban también el apio, el orégano, la menta, el culantro, el defritum, el eneldo, el aligustre. El azafrán lo conocían y tenía fama de afrodisíaco y creían que evitaba la gordura. Fabricaron varios tipos de vinagre que junto con la sal y la miel, los utilizaron como conservantes. A *Marco Gavius Apicius* debemos el más antiguo tratado de cocina que ha llegado hasta nosotros, escrito en el siglo I de nuestra era, durante el apogeo del imperio romano, si bien escrito para las clases acomodadas y la nobleza de la antigua Roma.

Con la invasión de los visigodos la cultura va sufrir un retroceso enorme, que va a repercutir en todos los órdenes y como no, en la producción de alimentos y en la gastronomía que se ve reducida al consumo de unos cuantos cereales toscamente triturados, a la vid y a unas pocas hortalizas.

No será sino a partir del siglo VIII, con la llegada de los musulmanes a tierras peninsulares, cuando nuestra mesa recobre cierta alegría.

LA COCINA ARÁBIGO-ANDALUSÍ:

A partir del 711, árabes y beréberes cruzan el estrecho de Gibraltar, en distintas oleadas y ocupan la casi totalidad de la península que a partir de ahora, bajo el dominio musulmán, pasará a llamarse Al-Andalus.

El Islam cambiará el poder político, religioso y económico. La propiedad privada se vio acrecentada y se estimuló de este modo la producción agraria, apro-

vechándose y mejorándose las antiguas estructuras hidráulicas romanas, difundiendo el uso de norias que vertían el agua de sus cangilones en acequias que conducían el líquido elemento a las huertas, los olivares, los viñedos y los campos de mies fructificaron, convirtiendo los expertos agricultores árabes el seco panorama español en un auténtico vergel.

Frutas y verduras eran cultivadas en las vegas del Guadalquivir, del Segura, del Júcar y del Tajo, hasta entonces desconocidas en nuestro suelo, traídas de Persia, Siria, Libia, Palestina, Egipto o de países tan lejanos como China e India, aclimatando el granado, el plátano, la palmera datilera, el albaricoque, la cidra, el melón o la sandía, entre otras muchas, y extendiendo el cultivo del arroz, la caña de azúcar y haciendo del olivo el productor de las aceitunas que molidas en las almazaras, darían un aceite que sería famoso en el mundo entero, especialmente en el Aljarafe sevillano.

Se intensificó nuevamente el comercio de las especias que casi llegó a perderse tras la caída del imperio romano.

LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS:

La alimentación del pueblo hispanomusulmán se basaba en el consumo de cereales, especialmente de trigo, si bien cultivaron otros cereales como la cebada, la avena, el sorgo, en las tierras frías el centeno, el mijo y el alforfón o trigo sarraceno.

La industria harinera alcanzó gran importancia, moliéndose los granos de cereal en los molinos, llamados tahonas cuando eran movidos por acémilas, o aceñas cuando estaban situados en las orillas de los ríos y eran movidas sus piedras, en forma de ruedas, por la corriente del agua.

Con la harina obtenida se fabricaba un excelente pan de trigo, unas veces candeal, otras veces integral, según los gustos y las indicaciones de los dietistas de la época. También se hizo pan con otras harinas: de centeno, de avena y de otras sustancias tan dispares como bellotas, castañas, garbanzos, habas secas, etc. Se fabricaba una gran variedad de panes. Unas veces ácimos, o sea sin levadura, otras veces mezclado con especias como el jengibre y el comino. Se podía comer el pan de dátiles y nueces, o el pan de pasas y almendras.

Con la harina se elaboraban un gran número de gachas, de migas y una especie de galletas. El plato más conocido es la harisa, que son unas gachas de trigo remojado, cocido con carne y un poco de grasa que se cubría con agua, hasta que obtenía una consistencia algo espesa.

Con sémola de trigo y agua salada se hacía una pasta que se secaba al sol, dándole formas estiradas con las manos, dando origen a los fideos y otros tipos de pastas.

El olivo constituyó una de las más afamadas riquezas de Al-Andalus. Las aceitunas se conservaban en salmuera con hierbas aromáticas como el tomillo, orégano, hierbabuena, arrayán, palitos de hinojo y en ocasiones con cilantro verde. El aceite de oliva, *az-zait*, se obtenía mediante la presión que ejercía una gran prensa de tornillo de madera. El aceite se consumía en grandes cantidades y era un elemento imprescindible en las cocinas andalusíes. Se usaba crudo en ensaladas, vinagretas y encurtidos; para freír pescado, los huevos o los buñuelos, y como aderezo en todos los guisos sin excepción.

Las fecundas huertas producían una enorme variedad de hortalizas, siendo la berenjena el acompañamiento vegetal más citado, incluso en el Calendario de Córdoba del 961, si bien en el siglo XIII todavía era llamada «extranjera». En la cocina andalusí está presente en innumerables platos como: tortitas de berenjenas, mirkas de berenjenas, *isfiriya* y escaldado de berenjenas. También se preparaban rellenas con manzanas y pescados, así como con carne y una especie de pisto. La berenjena inspiró a poetas que la compararon al corazón del cordero en las garras de un ave rapaz.

El espárrago le seguiría en importancia, considerándolo los árabes con propiedades medicinales, haciendo de él un afrodisíaco, además de ser un extraordinario diurético. La alcachofa, parece ser que, fue introducida por los árabes en el siglo IX y fue utilizada en la cocina andalusí con gran profusión. Una forma de consumirla era con carne, *garum* y especias como la alcaravea y el cilantro y todo ello con aceite. En otras ocasiones se preparaban hervidas y cortadas que se espesaban con migas y huevos con un poco de pimienta. Como curiosidad debemos decir que bajo el Islam estaba prohibido consumir crudos los ajos y las cebollas, por lo que pasaron por la Edad Media sin pena ni gloria y se utilizaron más bien como remedios contra las epidemias por el cierto poder bactericida.

Otras hortalizas usadas fueron: las acelgas; la col; la calabaza sería un distintivo de la cocina beréber que se utilizaría con gran frecuencia en los siglos XII al XV, especialmente en las épocas almorávide y almohade; la lechuga, la endibia y escarola también se emplearon en la cocina, si bien ésta última se comenzaría cultivando con fines medicinales. La haba tuvo un capítulo importante en la vida alimenticia de los andalusíes que las consumían desprovistas de su hollejo y reducidas a puré para facilitar la digestión. Guisantes y judías también encontramos algunas recetas. Los nabos y las zanahorias, junto con el pepino se emplearon en gran cantidad de platos.

ESPECIAS, RAÍCES MEDICINALES, HIERBAS AROMÁTICAS Y CONDIMENTOS

En las cocinas de los pueblos de la Antigüedad ya era frecuente el uso de las especias. Los griegos y especialmente los romanos, dieron un gran impulso a la utili-

zación de especias, siendo la pimienta, con su sabor picante y menos dominante que el de las demás especias, la más solicitada en aquella cocina abigarrada y pomposa. Los hispanomusulmanes, cuya cocina estaba influenciada por la culinaria persa, bizantina e incluso hindú redescubrieron condimentos como el vinagre, la mostaza y toda clase de bayas, semillas, cortezas, etc., aportando a la gastronomía nuevas especias como el jengibre y la galanga, venidas de Asia; la canela, de Ceilán; el clavo y la nuez moscada, de las islas Molucas, el cardamomo y un sin fin de especias que alegraron el alma de los fogones y excitaron el apetito de los más escépticos mediante sus aromas, ya que, como dijera Ibn Çalid ibn Chayrazad (786-863):

«Es conveniente que el ojo y la nariz tengan, en una mesa bien servida, igual parte que la que encuentra el paladar».

Los andalusíes continuaron la tradición romana de condimentar la cocina con profusión de tomillo, menta, perejil, albahaca, hinojo, orégano, comino, alcaravea, enebro, ajedrea, azafrán, ...

Del azafrán diremos que, durante el Al-Andalus, valía más que su peso en oro, y todavía hoy es la especia más cara del mundo. Durante la Edad Media, su adulteración era castigada siendo enterrado vivo. Su contribución a la comida es única por su exquisito sabor y color, sería difícil enumerar la infinidad de platos en los que se utiliza el azafrán, en todo tipo de platos de carne, arroces, postres, en salsas para los pescados y en general para dar color a los alimentos (no olvidemos que viene de la palabra árabe *zaferán* que significa amarillo). Se utilizó, como la mayoría de las especias, para menesteres medicinales, alcanzando su mayor esplendor en el Medievo y junto al jengibre formó la pasión amorosa culinaria, sin olvidar la canela.

La reina de la huerta andalusí fue el cilantro. Se utilizó como hierba y como especia. El cilantro fresco es una hierba de aspecto muy parecido al perejil que perfuma y tiñe de una manera irremplazable en platos de pescado, carne, dulces, siropes y todo tipo de confituras. En el plato denominado tafaya, cuando se utiliza el cilantro fresco, recibe el nombre de tafaya verde, y cuando se utiliza el cilantro en grano, se llama tafaya blanca.

El comino, parecido a la alcaravea, era utilizado por los andalusíes con mucha frecuencia, al igual que hacemos hoy con la pimienta. En los siglos XIII y XIV alcanza un elevado precio, a pesar de que ya era cultivado en la montaña de *Asarf* (hoy el Aljarafe sevillano). Se decía que un pichón alimentado con cominos nunca abandona la casa.

El jengibre, ese rizoma oriental originario de Asia y que hoy se cultiva en cualquier clima tropical, llegó a ser muy utilizado en la cocina medieval y, a pesar

de ser popular en el norte de Europa, ha desaparecido por completo de nuestras recetas. Fresco o seco, se utilizaba en Al-Andalus para la elaboración de algunas salsas, y se agregaban pedazos en algunos asados.

Mientras China utilizaba la canela en farmacopea, Occidente la consumía como un condimento. Pero tuvo que llegar la Edad Media, para que la canela alcanzara su máximo apogeo impulsada principalmente por Al-Andalus. La canela de Ceilán era usada como aderezo en la comida y para dar sabor a compotas y pasteles y se solía incorporar su corteza en los vinos, así como jarabes. Toda la Edad Media huele a perfume de canela.

Otras especias utilizadas fueron el sésamo o ajonjolí, la nuez moscada, el clavo, el cardamomo, el anís, el ajenjo, la mostaza...

Las hierbas aromáticas, mucho más humildes, pero igualmente valiosas y sorprendentes en su poder de aromatizar platos, condimentar guisos, asados y potajes, pero también en forma de infusión, bebidas refrescantes y arropes.

Además del ya mencionado cilantro fresco, de uso bastante común eran también el orégano, la mejorana, la melisa, el estragón, la albahaca y el tomillo. La hierbabuena se utilizaba en distintas preparaciones, especialmente en el sirope que se mezclaba con albahaca, naranja amarga y clavo. En la cocina de Al-Andalus se agregaban a los guisos hojitas de cidra, palos de ruda, tallos de hinojo, perejil, salvia e incluso el zumaque fue utilizado en adobos con vinagre y para dar un color dorado a ciertos platos.

LA FRUTA Y LOS FRUTOS SECOS:

Con el extraordinario desarrollo agrícola que conoció la España musulmana, se cultivaron toda clase de árboles frutales, algunos ya conocidos desde tiempos antiguos, otros aclimatados a nuestro suelo por vez primera, provenientes de lugares tan dispares como la India, Siria o Persia.

Los valles más fértiles se cubrieron de árboles de todo tipo que en primavera se cuajaban de flores blancas y en verano y otoño ofrecían voluptuosos sus frutos. También se cultivaban las especies de secano que crecen a ras de tierra. Los higos fueron uno de los frutos más apreciados por las gentes de Al-Andalus. Este fruto tan mediterráneo, era el preferido de Abderramán II y tuvo mucha importancia, como se refleja en todas las formas de consumirlos, como arropes, turrone, quesos, jarabes, pastas, salsas, guisos, en conservas, con miel, así como secos. Sus ramas se usaban para cocer la carne y cuajar la leche. Otro de los frutos más apreciados fue el membrillo. Los andalusíes preparaban los frutos con miel conocidos como *cydonomeli*. Eran utilizados en confituras, arropes, pasta de frutas, siropes,

jaleas, sin olvidar el dulce más famoso «dulce de membrillo». La presencia del membrillo en platos de carne, fue muy típico en la época del siglo XII.

La granada se cree originaria de Persia, Siria y el Kurdistán y fue uno de los frutos más empleados en la Edad Media, cuando los andalusíes exaltaron sus cualidades culinarias y terapéuticas. Fue considerada la fruta de la fecundidad y en Oriente también era el símbolo del amor. Como zumo fue la bebida favorita de Abderramán III. Cuando se plantaba un granado, los árabes tenían la costumbre de enterrar en el pie un puñado de habas sin descortezar, pues se creía que daría frutos de gran tamaño.

La uva fue otra de las frutas más apreciadas en Al-Andalus y especialmente la moscatel de Málaga que como más se consumían eran pasas. Antes de madurar las uvas dan al agraz que es un zumo amargo que se utilizó con bastante frecuencia en la cocina árabe-andalusí.

El fruto del desierto, el dátil, constituyó la base de la alimentación de las tierras del norte de África. En la España islámica se consideraban excelentes los de Elche. Este fruto formó parte de infinidad de platos de la cocina andalusí, unas veces como turrones y otras para componer platos principales.

El naranjo amargo procedía de la India, y si bien sus frutos no resultaban comestibles, se valoraba por sus flores de azahar, a partir de las cuales se obtenía un delicado perfume utilizado tanto en cosmética como en repostería. Los cítricos más usados fueron el limón y la lima.

Otras frutas empleadas en cocina fueron: la cidra, las cerezas, la sandía, el melón, las ciruelas, el albaricoque, la manzana, el melocotón, la pera no fue muy utilizada en cocina, el plátano ...

Las almendras constituyeron una fuente de riqueza durante el Al-Andalus. El aceite de almendras dulces se utilizaba para cocinar y para usos medicinales. Durante la Edad Media los árabes divulgaron sus conocimientos de este fruto por toda Europa y alcanzó la mayor popularidad de su historia, por ello e incluso hoy día forma parte de nuestra gastronomía actual. La leche de almendras se utilizaba en repostería y en la elaboración de bebidas refrescantes. Mezcladas con agua de rosas se hacían los manjares blancos. Las recetas en las que intervienen las almendras son casi inagotables.

En la cocina de Al-Andalus también se utilizaron las avellanas y especialmente en confitería en la elaboración de tartas y dulces. Durante la dinastía Nazarí se consumían con mijo y albaricoques, mezclado con requesón, yemas de huevos con claras de huevos batidas y azúcar.

Los piñones representaron la identificación de la cocina de Al-Andalus, progresivamente utilizados con los platos de pollo, albóndigas, turrone y dulces. Eran muy utilizados para espesar las salsas. También se elaboró un vino de piñones. Nueces, castañas, pistachos y en menor proporción las bellotas, fueron muy utilizadas.

CARNES Y PESCADOS:

Hablar de gastronomía andalusí es hablar de carnes y, en menor medida, de pescados. La mención en los tempranos textos de Al-Andalus, de carnes de cordero, cordero, ternera y sobre todo volátiles, se debe interpretar como una manifestación de sus carnes preferidas, junto a la cabra y cabrito en la época almohade. Las matanzas se llevaban a cabo según los preceptos de la doctrina islámica que era muy estricta al respecto. Las carnes se presentaban fritas, asadas, cocidas, machacadas y picadas para la constante presencia de albóndigas y otras formas de embutidos como salchichas, pero siempre envueltas en un sin fin de especias, condimentos e hierbas, como base fundamental de la cocina de Al-Andalus, unidos a las frutas y frutos secos.

Las carnes de caza, a excepción del jabalí, constituyeron la base de bastantes platos, siempre y cuando los animales hubiesen sido degollados de acuerdo con la religión.

Las recetas de pescado son, sin embargo, mucho menos abundantes en los tratados culinarios de la época, siendo más consumidos entre las gentes de la costa que los pescaban por medio de redes y en las almadrabas. Entre los más alimenticios se pueden mencionar los que abundan en las costas andalusíes como: la pescadilla, la merluza, la sardina, el bonito, el atún, el esturión, el salmón, la caballa...

EL ZOCO:

El zoco o mercado era el lugar en donde se vendían todos los tipos de alimentos y condimentos que hemos estado viendo hasta ahora. Calles enteras estaban formadas por las carnicerías que expendían la carne de las reses sacrificadas ritualmente, por lo general, corderos y cabras. Las verdulerías y fruterías mostraban en sus tenderetes todos los productos de los huertos. Las abacerías en las que se podían adquirir las aromáticas especias orientales y las mil hierbas que se usaban como condimento. Abundaban los despachos de bebidas en los que se facilitaban los brebajes dulzones, como el té, indispensable a los musulmanes, muy caliente, muy azucarado y aromatizado con menta. En otras tiendas en las que humeaban

hornillos encendidos, se vendían alimentos que se condimentaban a la vista del público. El almotacén era la persona encargada de vigilar que no hubiera fraudes en los zocos, tanto en los pesos y medidas, como en la calidad de los productos.

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN:

Los andalusíes utilizaban las salinas del Mar Mediterráneo para la extracción de la sal que utilizaban en toda clase de conservas, *garums*, adobos, salmueras, etc. y como parte del condimento de los alimentos, como lo fue la salazón de carnes y pescados.

El vinagre rebajado con agua y sal era utilizado por los andalusíes como método de conservación, lo que en Oriente se denomina *zirbaja*, en Occidente será la vinagreta (*muhallal*). También se empleaba en los escabeches. El vinagre era sustituido por el agraz, por el limón o por las granadas ácidas.

El aceite será otra sustancia fundamental para la conservación de los alimentos. El azúcar y la miel contribuirán eficazmente a la conservación de productos perecederos. Por último, citaremos al *garum* y el almorí (especie de *garum* andalusí), otras sustancias que además de condimentar los alimentos, se emplearon en su conservación.

LAS APORTACIONES DE LA COCINA ARÁBIGO-ANDALUSÍ:

Unos de los momentos que marcaron el comienzo de una cocina diferenciada y propia en Al-Andalus fue la llegada, en tiempos del emir omeya Abderramán I, del sirio Ziryab, procedente de la ciudad de Bagdad, en la que ejercía como músico. A su llegada a Córdoba revolucionó las costumbres en materia culinaria, aportando a nuestro recetario platos que llevaban su propio nombre, como era el caso de la «Zirbaya» y la «hechura de verdura a lo Ziryab». También estableció el orden de los platos, comenzando con platos fríos, sopas, platos de carne y pescado y siempre bien condimentados. Finalizaban las comidas con siropes de frutas y confituras. Los platos se servían en mesas cubiertas de mantel de cuero fino.

Las mirkas eran unas deliciosas salchichas elaboradas con carne picada de cordero y grasa, generosamente especiadas con pimienta, espliego y otras hierbas. Las albóndigas, denominadas *ahrash*, se elaboraban muy parecidas a las que en la actualidad hacemos en nuestras casas, si bien en la época andalusí podían ser del tamaño del puño. Lo que hoy conocemos como filetes rusos, ya eran preparados con el nombre de *isfriya*. El paté llamado «hechura de arcaduz» era otra de las

especialidades de la cocina andalusí, y nos recuerda a la tradicional chanfaina extremeña. Elaborado con carne, vísceras, grasa de cabrito y huevo, y especiado con brezo, espliego, canela y pimienta, se cocía en un arcaduz de noria, del que tomaba la forma.

El cuscús o alcuzcuz fue introducido en la cocina andalusí por los pueblos beréberes del norte de África y estuvo muy arraigado en nuestras celebraciones. Su persecución, por parte de la Inquisición, como demostrativo del uso de costumbres moriscas, hizo que desapareciera por completo de nuestra cocina.

Algunos platos adoptaron nombres de las regiones geográficas de donde provenían, de la tribu o comunidad. Así: «pollo egipcio», «plato siciliano», «receta de almojábanas a la toledana», «dulce de Siria», «la triple farisiya de Persia» o la «lantuniya», perteneciente a la tribu beréber de los Lamtuna. Algunos adoptaron nombres de algún personaje notable: «bocaditos del cadí», «plato cubierto de Ibn al-Mahdi» o «buraniya de pescado» que daría origen a nuestra alboromía.

La herencia en la pastelería y dulcería ha sido muy importante: mazapanes, alfajores, pestiños, buñuelos, alajú ... La cocina andaluza es la heredera del legado culinario de los pueblos que pasaron por Al-Andalus durante ocho siglos.

El cronista Razi escribía en el siglo X: «*Al-Andalus es generosa en seda, dulce en miel, completa en azúcar, iluminada en cera para velas, numerosa en aceite, alegre en azafrán*».

COCINA MEDIEVAL CRISTIANA:

La cocina andalusí ejerció una fuerte influencia en la cocina medieval Cristiana. No hay nada más que ver los libros de cocina medieval para ver el uso, hoy desaparecido, del agua rosada y del agua de azahar, o la profusión de salsas ligadas con almendras, avellanas, huevo y pan, así como la utilización abundante de vinagre, zumos de agraz, naranja y granada, y especias como el cilantro, jengibre, azafrán, canela y clavo.

Obras como el *Libro de Buen Amor* del Arcipreste de Hita, el *Libro de la Montería*, o más tardíos como *La Lozana andaluza*, están llenos de alusiones a productos utilizados de cocina o medicina, cuyo origen y vocablos son de clara procedencia hispanoárabe.

El uso del aguamanil, imprescindible en la mesa árabe, no estaba en cambio muy extendido en la España cristiana. La alimentación de la población de la antigua Hispania, en términos generales, era muy parecida a la de la población de Al-Andalus, salvando las diferencias que más adelante veremos.

La agricultura llegó a ser la principal fuente de riqueza cuando se hizo posible la permanencia estable de los colonos en los campos y se pudieron establecer sistemas de riego más perfectos. La mayor parte de los campos se cultivaban en forma de comuña, trigo mezclado con centeno, lo que aseguraba una cosecha más segura, pues no era frecuente que ambos granos se dieran mal. A estos cultivos se añadía el alforfón que producía buenas cosechas en terrenos no adecuados para el trigo. Los molineros molían el trigo, previo el cobro de la maquila en especie, con cuya harina la población hacía gachas y pan que eran la base de la alimentación.

A los mercados acudían gentes de las villas próximas, llevando en sus animales de carga y sus destartalados carruajes, todo tipo de productos que pudieran ser vendidos: cereales, legumbres, verduras, huevos, algunas aves y ganado, especialmente cerdos. Las frutas eran muy apreciadas: manzanas, peras y uvas. También se podía encontrar carne procedente de la caza: liebre, perdiz, conejo, jabalí y en ocasiones carne de venado y gamo.

El consumo de vino será uno de los elementos diferenciadores entre las dos comunidades. En algunas fuentes encontramos las siguientes recomendaciones: el vino proporciona *«provecho y alegría al que lo bebe»*, es decir, fortaleza física: es un revitalizante (dado su reconocido valor calórico-energético) y su consumo es aconsejable para aquellas personas que realizan trabajos que requieran mucha fuerza, por ejemplo, los soldados o aquellos que están enfermos o débiles. Además, su consumición serviría como preventivo de otras enfermedades, al ser, en opinión de la mayoría de los estudiosos, un sustituto del agua en una época en la que ésta no se caracterizaba por su higiene y salubridad, sino por todo lo contrario. Los cristianos que ponen asedio a Alhama se ven obligados, en 1482, a beber agua *«porque el vino les había ya faltado»*. El vino se solía beber mezclado con agua y caliente, pues la higiene de entonces proscribía el vino frío, por lo que se templaba sumergiendo en el jarro que lo contenía una barra de hierro incandescente.

Otro elemento diferenciador fue la gran rapidez con la que proliferaron los conventos y monasterios, debido, fundamentalmente, a dos razones. Una a la posibilidad de escalar puestos en la jerarquía eclesiástica, y otra a la falta de recursos de las capas más bajas de la población que encontraban tras los muros de los monasterios la seguridad y el sustento necesario, aunque sujetos a unas reglas muy severas y horarios muy estrictos: los maitines a medianoche; laudes a las tres de la mañana; prima a las seis; tercia a las nueve; sexta al mediodía; nona a las tres de la tarde; vísperas a las seis y completas a las nueve de la noche. La primera comida, el *prandium*, se realizaba entre la hora tercia y la sexta (por lo que hay que pensar que la costumbre del desayuno no estaba formalmente establecida). Los hermanos se apresuran entonces hacia el refectorio, se lavan las manos, ocupan su plaza donde

esperan de pie a que llegue el abad para presidir la mesa. Da entonces la bendición y la repite antes de cada plato. Ordena al monje encargado de este oficio que empiece la lectura, una vida de santo y otro texto piadoso, y sólo en ese momento pueden empezar a comer, debiendo finalizar cuando el abad mande callar al lector y todo esto en absoluto silencio.

El menú se compone de dos platos: uno de habas o guisantes y el segundo de algunas hortalizas como la col, la lechuga u otra clase de ensalada. Sin embargo, el domingo, martes, jueves y sábado se sirven a cada monje cinco huevos y una ración de queso. Los lunes, miércoles y viernes la comida que se recibía era compartida con otro monje. El domingo y el jueves, cuando era posible conseguirlos, se añadía pescado, pero nunca se daba carne, salvo a los hermanos enfermos. El pan era una libra por cabeza y de vino $1/3$ de litro. Una vez cantadas las vísperas, llegaba la hora de la cena que consistía en pan acompañado de frutos frescos. Hay que mencionar que este régimen de dos comidas diarias sólo se practicaba fuera de los períodos de ayuno. Por otra parte, al ayuno estaba prescrito durante los cerca de cinco meses que transcurrían entre el 13 de Septiembre hasta la Cuaresma. Además, los miércoles y viernes de las semanas comprendidas entre el Pentecostés y el 13 de Septiembre.

Pero este tipo de penitencias afectaba a toda la población, pues la Iglesia Católica observaba un plan de comidas que excluía algunos alimentos, entre ellos la carne, durante el período de la Cuaresma y a realizar ayunos los miércoles y viernes de prácticamente todo el año. Por lo que se obligó a sustituir la carne por el pescado, de ahí que en los recetarios medievales encontremos bastantes recetas de pescado.

Distintas Bulas Papales concedieron a los españoles algunos privilegios y dispensas sobre el ayuno y la abstinencia, en compensación por la guerra contra los infieles, los musulmanes que ocupaban la península.

Volviendo al monasterio, vamos a nombrar a aquellos cargos que estaban relacionados con la comida. El cillerero tenía encomendado el abastecimiento de víveres al monasterio. Suministra los alimentos necesarios y antes de cada comida prepara las raciones individuales en una gran mesa. La función del subcillerero consiste en dirigir el trabajo de la cocina, ayudado por cuatro o seis monjes que por turnos semanales deben realizar este quehacer. El refitolero, con ayuda de tres hermanos, era el encargado de colocar los manteles sobre las mesas del refectorio, los cuchillos y los panes en el lugar correspondiente. El *custos vini*, que también depende del cillerero, está encargado de guardar el vino. Al terminar la vendimia el prior le indica la cantidad de vino que tiene asignada, así como los días que los religiosos deben recibir el *pigmentum*, una clase de vino con especias. En días fes-

tivos suministraba el *helnatum*, un vino aromatizado con ciertas flores, y el *herbatum*, un vino en el que se han macerado diferentes plantas medicinales. El agostero, una vez recogida la cosecha se le asignaba una determinada cantidad de trigo, lo almacenaba en un espacioso granero situado cerca del molino del monasterio y se encargaba de que los panaderos cocieran dos tipos diferentes de pan.

En la cocina medieval cristiana y en la alimentación en general, encontramos más elementos diferentes entre la alimentación del campesinado y los ricos banquetes de los nobles. Los vegetales, hortalizas y legumbres son considerados identificativos de las clases inferiores. Ajos y cebollas, dos productos sucios y de mal olor, son el sello de la población campesina. En algunos textos de finales del XII y principios del XIII en los que se habla de su alimentación, compuesta de panes mixtos y oscuros, cebolla cruda, habichuelas, ajo, habas, rábanos, calabazas, berzas y nabos. Esta alimentación contrasta con la de los nobles que en los banquetes que se organizaban se exhibían todo tipo de platos de distintas carnes: faisán, pavos, perdices, gansos, cordero, cabritos, cerdo, ternera... Pero otro elemento de ostentación son las especias que se utilizan con generosidad en los distintos guisos. Abundaban las frutas, de las que son consumidas gran variedad, sobretodo confitadas y los frutos secos: almendras, avellanas, nueces...

Otra distinción consistía en la abundancia de bebidas alcohólicas que regularmente consumían los señores en todas sus comidas.

Con el avance de la reconquista se fueron ganando tierras mejores y más fértiles que hasta ese momento habían estado en poder de los musulmanes, y contribuyeron a la mejora a la calidad de vida de los cristianos. Grandes cocineros como Ruperto de Nola nos ha dejado su libro de guisados, en el que se recogen gran cantidad de platos, de todo tipo, que será el precedente de los libros de cocina que se escribirán en los siglos XVI y XVII.

BIBLIOGRAFÍA:

- MARTÍNEZ LLOPIS, Manuel: *Historia de la gastronomía española*. Alianza Editorial. Madrid 1989.
- BOLENS, Lucie: *La cocina andaluza, un arte de vivir Siglos XI - XIII*. Editorial Arguval. Madrid, 1992.
- APICIUS: *Gastronomía en la antigua Roma Imperial*. R & B ediciones, 1995.
- ELÉXPURU, Inés: *La cocina de Al-Andalus*. Alianza Editorial. Madrid, 1994.
- BENEVIDES BARAJAS, L.: *La cocina y su historia*. Ediciones Dulcinea. Motril, 1992.
- BENEVIDES BARAJAS, L.: *Al-Andalus, la cocina y su historia. Reinos de Taifas, Norte de África, Judíos, Mudéjares y Moriscos*. Editorial Dulcinea. Motril, 1996.
- BENEVIDES BARAJAS, L.: *Nueva-clásica cocina andalusí*. Editorial Dulcinea. Motril, 1995.
- CASTRO MARTÍNEZ, Teresa de: *La alimentación en las crónicas castellanas bajomedievales*. Universidad de Granada, 1996.
- POGNON, Edmond: *La vida cotidiana en el año 1000*. Ediciones temas de hoy. Madrid, 1987.
- SÁNCHEZ ALBORNOZ, Claudio: *Una ciudad de la España cristiana de hace mil años*. Ediciones Rialp. Madrid, 1995.
- CRUZ CRUZ, Juan: *Gastronomía Medieval. Libro de Guisados de Ruperto Nola*. Navarra, 1995.
- CRUZ CRUZ, Juan: *Gastronomía Medieval. Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*. Navarra, 1995.
- DUFOURCQ, Charles-Emmanuel: *La vida cotidiana de los árabes en la Europa medieval*. Ediciones temas de hoy. Madrid, 1990.
- DÍAZ-PLAJA, Fernando: *La vida cotidiana en la España medieval*. Editorial Edaf. Madrid, 1995.
- DÍAZ-PLAJA, Fernando: *La vida cotidiana en la España musulmana*. Editorial Edaf. Madrid 1993.