

La cocina
de la *Corona de*
Aragón
en la
época
medieval



ELENA PIEDRAFITA PÉREZ

LA COCINA
DE LA
CORONA DE ARAGÓN
EN LA EDAD MEDIA

Imprime: Imprenta Provincial de Zaragoza
Depósito legal: Z-623-2012

PRESENTACIÓN

La Academia Aragonesa de Gastronomía se siente muy honrada en presentar esta nueva publicación y hacerlo en el marco de los actos preparatorios de la celebración del sexto centenario de la memorable votación del llamado Compromiso de Caspe que en 1412 aseguró la permanencia de la institución monárquica en la Corona de Aragón.

La autora de este libro —la doctora Elena Piedrafita— ha compaginado con acierto su actividad docente en Institutos de Ejea de los Caballeros y Zaragoza con la investigación en la historia social y de la alimentación en Aragón en los siglos medievales.

Del ovillo de su tesis doctoral, que presentó en 1992 (publicada por la IFC) con el título de “Las Cinco Villas en la Edad Media (siglos XI-XIII)”, ha ido extrayendo el hilo de sucesivas investigaciones sobre aspectos de la vida de las instituciones medievales de los concejos municipales, de los sectores sociales que gobernaban el territorio, o acerca de la abadía de San Esteban de Sos y la Orden hospitalaria de San Juan, y la más reciente y específica sobre “La alimentación medieval en Aragón en el siglo XIII: el modelo clerical y el nobiliario”, que ha venido acompañando de intervenciones en jornadas y congresos especializados sobre la alimentación en el Camino de Santiago o la de los judíos aragoneses.

Y ha continuado revisando sus investigaciones para redactar expresamente con motivo de esta efeméride el texto que la Academia pone ahora en manos del lector curioso y del estudioso de la historia de Aragón, interesados en conocer de qué se alimentaban y qué bebían los aragoneses hace más de seiscientos años y en qué fogones, hornos y lagares se elaboraron aquellos alimentos y vinos en los que han dejado sabores anónimos cocineros cristianos, monjes y monjas, moriscos y judíos.

Conocer los orígenes y circunstancias de aquellos alimentos y las maneras de llevarlos a las mesas que han sido el sustento de generaciones de aragoneses, bien fueran nuestros reyes, señores con timbres nobiliarios, siervos, eclesiásticos de todo rango, mercaderes o menestrales en villas y ciudades, significa no solo aproximar la lente del conocimiento a la historia doméstica, como nos narra la autora, sino también acercarla al presente de nuestras costumbres culinarias, a los productos básicos que ha proporcionado y sigue haciéndolo esta tierra y a algunos modos bastante coincidentes de elaborarlos desde esta sabiduría gastronómica secular.

La Academia Aragonesa de Gastronomía os invita a degustar esta publicación, editada gracias a la gentileza de la Diputación Provincial de Zaragoza, disfrutando de las interesantes aportaciones de Elena Piedrafita al mejor conocimiento de la historia de la alimentación.

DE LA VIGENCIA UNIVERSAL DEL HECHO ALIMENTARIO Y DE SU ESTUDIO EN LA EDAD MEDIA

¿Qué comían nuestros antepasados? ¿Cómo eran los banquetes medievales? ¿Eran realmente tan zafios como suelen mostrarnos las películas?

Estas y otras muchísimas preguntas son las que cualquier aficionado a esta época apasionante puede plantearse. La investigación sobre aspectos de la vida cotidiana ha vivido un extraordinario florecimiento de unas décadas a esta parte. Cuestiones como la vestimenta, el armamento, la vida familiar y otras tantas han pasado a ser estudiadas. Una etapa de la que aparentemente se sabía poco pasa a ser objeto de conocimiento por parte del gran público.

Pocas son tan interesantes como la comida. Ningún otro hábito es tan universal como el hecho de comer. Nada nos hermana tanto con nuestros propios contemporáneos, nada nos acerca tanto a otros periodos históricos. Todos podemos comprender de inmediato los presupuestos básicos que conforman tal situación. Cualquiera puede ponerse en la piel de los comensales de cualquier momento ya que el hambre es una experiencia general e intemporal. La penuria derivada de las carestías no quedan —por desgracia— tan lejanas en nuestra memoria histórica como para que haya que explicarlas, tampoco la alegría del derroche en los momentos festivos.

Es nutrido también el grupo de aficionados a la historia que se pregunta por el origen de muchos platos y recetas actuales, por la historia de los productos consumidos, por las señas de identidad de nuestra sociedad.

Hablar pues sobre la alimentación medieval suele estimular el interés de quien escucha o lee. Es un tema sobre el que se han publicado infinidad de trabajos, de mayor o menor profundidad histórica. Sin embargo la mayoría de dichos escritos han salido a la luz en otros países: Francia inició un camino luego seguido con provecho por investigadores ingleses o italianos. En nuestro país en cambio este tema ha merecido el interés de pocos historiadores. Seguramente la dificultad de encontrar datos suficientes en la documentación de estos siglos ha jugado de manera decisiva en esta situación ya que a menudo se publican noticias aparecidas al hilo de otras investigaciones (cuando se encuentran documentos que tratan tales temas) por parte de autores que no suelen seguir dedicándose a tales asuntos. La práctica inexistencia hasta nuestros días de estudios de arqueología medieval ha limitado también de manera drástica el conocimiento de la alimentación de las clases populares, dado que en los registros de estos siglos sólo aparecen reflejadas los grupos más pudientes.

Esta publicación que ahora se presenta tiene por objeto acercar al gran público las investigaciones que se han realizado sobre alimentación medieval en la Corona de Aragón, y más en concreto, en nuestra comunidad aragonesa. Hace ya unos años que me intereso por estas cuestiones y comprue-

bo con pena que somos muy pocos los que dedicamos nuestro interés a estos aspectos alimentarios. Es una tarea ardua pero apasionante, que de alguna manera nos conecta con el pasado de una manera, estimo yo, mucho más personal. Leyendo documentos o recetarios no puede una por menos que recordar tantos y tantos refranes que oía en mi casa —el que come, escapa; con pan y vino se anda el camino; todo lo que nada, corre o vuela, a la cazuela— y puedo imaginarme sin mucho esfuerzo esas comidas humildes consumidas con alegría y avidez (y a Dios gracias), o los intentos de las clases medias por refinar su condumio, copiando los modos de los poderosos, o las tonterías y remilgos de éstos comiendo productos extraños y de precio prohibitivo.

¿No seguimos haciendo ahora más o menos lo mismo? ¿Qué productos están en la cima del aprecio gastronómico sino los muy escasos o de compleja y costosa elaboración, en estos tiempos alocados en que ya poca gente tiene tiempo para dedicar a la cocina? ¿Quién ofrece pollo - antes un producto de lujo - en un banquete con invitados? Los problemas de obesidad sobre todo en grupos menos favorecidos ¿no se explican por una atávica norma de comer cuanto se pueda en espera de tiempos peores, heredada de nuestros hambrientos antepasados?

Y por otro lado ¿no nos seguimos reuniendo a diario con nuestros familiares y amigos para comer y beber, estrechando lazos afectivos o sociales como siempre se ha hecho?

Los de mi generación estamos a caballo entre el cocido de tres vuelcos y el yogur con *bifidus* activo, más cerca de los preparados medievales que los que han crecido comiendo cereales en el desayuno. Nuestro universo mental reconoce de inmediato la vigencia secular de muchas de esas recetas en las que se ponía al fuego una olla con agua y lo que pudiera meterse dentro, verduras, hortalizas, carnes, pescados, caracoles o setas, lo que el entorno y la época del año proporcionase. La globalización alimentaria aún no existía, o se notaba menos. Comer pizza o hamburguesas era una excepción festiva, las mamás aún tenían tiempo de preparar legumbres y guisos, y desde luego nos educaban en que rechazar la comida que nos ponían delante era casi un pecado.

Un mundo que se desvanece rápidamente, para bien o para mal. Vivimos un salto histórico cuantitativo y cualitativo como pocas veces ha ocurrido antes. Nunca ha existido tanta disponibilidad de comida y paralelamente, ha resultado tan complicado seguir una buena dieta o dar de comer a los hambrientos. A pesar de la infinidad de productos distribuidos algunos se imponen sobre otros contribuyendo a la desaparición de toda una variada riqueza de especies, en aras de la comercialización mundial.

La alimentación, la comida en definitiva, son un tema de actualidad. Echar un vistazo a los cambios acaecidos en los siglos medievales creo que puede ayudar a comprender en su justa medida los parámetros por los que la humanidad se rige al enfrentar sus modos de alimentación. La producción y distribución, siendo tan importantes, se combinan con las posibilidades económicas y los deseos de los consumidores atendiendo a razones tan variadas como el gusto personal, las expectativas sociales, la ideología religiosa o la normativa política. Nos ayuda a conocer cara a cara a las gentes de esta época, y a nosotros mismos en lo que tenemos de común con ellos: *primum vivere*.

BUENO PARA COMER

Antes de pasar a analizar qué y cuánto comían los aragoneses de la Edad Media, quiero anotar unas cuantas ideas acerca de lo que en esta época se considera “bueno para comer” (parafraseando el título de una obra del antropólogo Marvin Harris). Esta cuestión no es en absoluto baladí, pues si no conocemos el aprecio en que se tenían los productos en esos siglos, inmediatamente caeremos en el prejuicio de valorarlos de acuerdo a nuestra mentalidad actual, tan alejada en casi todos los aspectos.

Comer es un acto aparentemente simple —pues responde a una necesidad básica— que los humanos hemos rodeado de toda una serie de ideas, ritos y expectativas que modifican de manera sustancial el gusto por unos u otros productos, o la forma en que se preparan o consumen.

Se eligen unos alimentos y no otros por tradición histórica, posibilidades económicas, ideología o prescripciones religiosas. Los avances tecnológicos —últimamente tan depurados— no son más determinantes que la mentalidad del cocinero o del consumidor.

Hagamos pues un viaje mental hasta los tiempos en que, hundido el Imperio Romano en occidente comienza la llamada Edad Media. Massimo Montanari, uno de los autores más importantes en el estudio de la alimentación medieval realizó ya hace años una serie de reflexiones sobre la ideología que subyace en la composición de la cocina de estos tiempos. Según este autor, dos “tradiciones” alimentarias confluyen en la concepción medieval: por un lado la tradición “mediterránea” de origen clásico (Imperio Romano), y por otra la germánica norteyropea. La primera tendría como rasgos una alimentación basada en el vino, los cereales panificados, las verduras y hortalizas y el consumo reducido de proteínas animales; el segundo basaría sus preferencias precisamente en la carne, en los productos derivados de la leche, las grasas animales y no el aceite y un más escaso consumo de verduras u hortalizas, teniendo como bebida identificativa la cerveza.

En el momento en que los pueblos germánicos se asientan en los territorios del antiguo imperio romano triunfa entre las nuevas clases dirigentes el modelo “germánico” basado casi en exclusiva en la ingesta de carnes rojas —preferentemente de caza, actividad propia de la nobleza— propio de una sociedad ganadera seminómada adaptada a climas más septentrionales. La tradición clásica continuó perdurando en gran parte del antiguo Imperio Romano —y desde luego en nuestro país— por razones de adaptación de sus productos al clima, suelos y prácticas agrícolas de las zonas meridionales, pero es innegable que este modelo alimentario sufrió la rémora de ser el habitual entre las clases inferiores.

De este modo y poco a poco los diferentes alimentos se “ordenaron” jerárquicamente en la imaginación medieval, dotando a los alimentos consumidos por las clases superiores de valores nutritivos y morales superiores y distintos que aquellos que eran propios de los grupos ahora sometidas. Sus comidas se volvieron despreciables e insulsas, groseras e incluso peligrosas.

De ahí que como la idea primordial de esta gastronomía consiste en dividir los alimentos en dos grandes categorías: la carne y lo que no lo es. Preferible por encima de cualquier otra comida, existía además una jerarquía entre diversos tipos de animales, fuera carne o pescado. De cada uno se establecen también jerarquías. Se prefiere la caza, o bien las aves (y cuanto más exóticas o extrañas mejor), el carnero, el buey, la vaca o el cerdo.

El carnero —la carne ovina— fue la más consumida en España durante la Edad Media, prolongando su prestigio hasta el siglo XIX, en que comenzó a predominar la vaca. En estos siglos las vacas o los bueyes se consumían ya viejos, tras toda una vida de trabajo. En cuanto a las aves eran carnes más “finas”, más ligeras, blancas y tiernas, atributos que las hicieron entrar en una categoría superior en la consideración de la época.

Siguiendo un esquema verticalista que impregnará los juicios sobre las más diversas cuestiones, los alimentos más cercanos al cielo serán preferidos por los que tocan la tierra, y no digamos ya los animales que reptan, totalmente inmundos. Los dietistas de estos tiempos recomiendan las aves para los estómagos de damas y convalecientes.

Las gallinas y pollos eran frecuentes en las poblaciones, pero sobre todo para el aprovechamiento de huevos, alimento que junto con el queso sustituía a la carne cuando no la había o —como veremos— estuviera prohibido comerla (días de abstinencia).

Respecto al cerdo su consideración era menor ya que es comida de gentes plebeyas, aunque su gran aprovechamiento y mínimo gasto lo hacían preferible sobre otros animales precisamente para las clases más populares. Su manteca y el tocino o bacón eran las grasas más consumidas. Se consume fresco cuando lo hay o si no en conserva, en las numerosísimas formas de preparación que aún hoy seguimos disfrutando. Buena parte de las familias medievales podía mantener y engordar a un cochino en su casa o con las bellotas o frutos del monte cercano.

Algunos historiadores de la economía han afirmado que el consumo de carne no era muy abundante, y es uno de los debates abiertos en este tema. Poco a poco se van conociendo más datos y conforme se avanza en la investigación se comprueba que la carne escaseaba en la mesa de los más pobres, pero estaba presente en mayor o menor medida en las restantes. Cada país o región marca también diferencias, como no podía ser de otro modo en una época de realidades geoeconómicas tan dispares.

El propio Montanari precisa que la cantidad de carne o pescado consumidos en la Alta Edad Media era elevada, pues las gentes se aprovisionaban directamente del bosque o de los ríos, pero que fue disminuyendo conforme se abandonaba este modelo de economía silvopastoril —en la que la caza era un complemento dietético de primer orden— y la población vino a encuadrarse en una economía de tipo feudal. El avance de las roturaciones reducía el espacio inculto y los bosques desaparecían o quedaban sometidos a normas restrictivas, que dejaron la caza mayor en manos de la nobleza.

La producción agrícola se intensificó para cubrir las necesidades de la creciente población y las exigencias señoriales que basaban sus preferencias alimentarias en el consumo de pan de trigo. Esta preferencia por el pan (de elevado contenido simbólico y religioso, además) provocó un cambio en los hábitos de alimentación de toda la sociedad medieval, poniendo en la cúspide del aprecio gastronómico al pan de trigo candeal (el que se empleaba para elaborar las hostias). Otras preparaciones como sopas, gachas, migas o farinetas pasarán a ser el distintivo de las clases campesinas, que si comen pan es de otros cereales “menores”: cebada, centeno, avena, mijo.

La predilección por el pan costó cara en muchas ocasiones pues determinó hambres y carestías que no habrían existido de haber podido diversificar la producción agrícola hacia otros productos. De ahí que uno de los principales asuntos políticos de la época bajomedieval sea el problema del abastecimiento de las ciudades, que reclaman siempre pan —preferentemente de trigo— y carnes en abundancia. También los campesinos se beneficiaban parcialmente de estas políticas pues vendiendo su cosecha obtenían apetecibles ganancias monetarias.

En cuanto al pescado, abundantemente consumido en épocas tempranas, fue descendiendo en apreciación pues la mentalidad nobiliaria —y después los dietistas— lo consideraban un alimento “frío” y “húmedo” según la clasificación de alimentos vigente en la época— que proporcionaba poca energía y más debilitaba que otra cosa. Era adecuado como alimento penitencial (sustituyendo a la carne en las abstinencias) o para gentes delicadas o convalecientes cuyos estómagos por estar débiles no podían comer carne. La variedad de pescado consumido era amplia, dependiendo de las posibilidades de cada lugar: el Arcipreste de Hita nos proporciona una larga lista de pescados en su conocida *Batalla entre don Carnal y doña Cuaresma*. Entre los pescados también existían jerarquías, del muy señorial salmón, pasando por la anguila o el congrio y terminando por las humildes sardinas, casi siempre en conserva.

En una época en que se trabaja duro y son frecuentes las privaciones la mejor comida va acompañada de abundante grasa: preferible mente de animal (lardo de cerdo, manteca) o bien de aceite, producto que sufre una disminución en su cultivo y consumo debido al hundimiento de las rutas comerciales y a la conquista de sus zonas ecológicas por el Islam, que será su gran promotor.

Los derivados de la leche no son muy apreciados pero sí ampliamente consumidos ya que la leche fresca sólo la usan los pastores o propietarios de ganado dada la imposibilidad de conservarla. La nata y la mantequilla están por completo ausentes en las recetas hispanas, aunque quizás se elaboraran para consumirlas en un ámbito muy limitado y doméstico.

El queso es el principal producto lácteo consumido en estas épocas. Poco valorado por ser de elaboración casera o pastoril, aparece sobre todo como sustitutivo de la carne en las dietas clericales y podemos imaginar, en la de los grupos más humildes. No está tampoco ausente como comprobaremos de las mesas más distinguidas, como postre o condimento para espesar salsas o guisos.

Los huevos son también ampliamente consumidos. Las gallinas eran animales al alcance de una buena parte de la población, que de ese modo se aseguraba una ración mínima de proteínas (sin saber nada de tales cuestiones, por supuesto). Eran baratos y quien podía los comía en abundancia, en raciones que hoy consideraríamos totalmente insanas.

El vino es otro producto universalmente ingerido en estos siglos. Aunque su consumo reviste peligros evidentes, la tradición romana, su valor simbólico como parte del misterio eucarístico y la costumbre se imponen. Además el vino proporcio-

na buena parte de las calorías necesarias para sustentarse, desinfecta las aguas, siempre sospechosas y, qué duda cabe, alegra el espíritu en unos tiempos en que la supervivencia era una lucha constante. Lo toman todos y todas, mayores, niños o mujeres. Esta preferencia universal por el vino traspasa fronteras religiosas, pues está demostrado que los musulmanes hispanos lo bebían asiduamente a pesar de tenerlo prohibido.

La vid se adapta además a condiciones ecológicas muy variadas. Resiste el clima más extremo y prospera incluso en suelos pobres y escarpados. Su expansión revolucionó la economía medieval pues pudo ser cultivada incluso por campesinos que carecían de aperos de labranza, bueyes o mulas. El consumo de vino creció parejo al aumento de la demanda urbana y al incremento general de la población, y favoreció la capitalización del medio rural. Las viñas, siempre de un precio superior al de los campos de cereal, satisfacían ampliamente la inversión en dinero y trabajo, por lo que la ampliación del cultivo de la vid mediante viñas nuevas (majuelos) fue general a partir de la segunda mitad del siglo XII.

En cuanto a las verduras y hortalizas, su consumo tenía por fuerza que ser universal. Eran tan habituales que ni siquiera aparecen en la documentación, pues se dan por supuestas. Ya he mencionado que en esta época se consideran productos zafios, rastreros. Comer “hierbas” o “raíces” nos equipara con los animales: los humanos comen el civilizador pan (hay deliciosas narraciones en que se amansa a fieras o salvajes haciéndoles comer pan). Dentro de éstas por supuesto también hay clases: las frutas, que nacen más lejos del suelo, son las más distinguidas, mientras que los tubérculos y hierbas salvajes ocupan la escala inferior. Ajos y cebollas son los más rechazados por las clases altas, y por las mismas razones que en la actualidad. Cocinados en cambio sirven de aderezo y componen los sofritos y masas de relleno de muchos preparados.

Por supuesto comprobaremos que estos productos se consumen en temporada, por la evidente imposibilidad de conservarlos. Las dietas se adaptan a la sucesión de verduras disponibles, aunque algunas son más habituales que otras. Sería fastidioso enumerar todos los productos existentes en los huertos medievales, cuyo catálogo se va diversificando conforme se avanza en el tiempo. Reinan en invierno las coles, la verdura más consumida por sus valores nutritivos y adaptación a cualquier medio.

Hay que dejar aquí constancia del extraordinario legado económico y gastronómico que al-Ándalus dejó en nuestras tierras. No por sabido está de más subrayar que gracias a los musulmanes tenemos un sistema de regadío que permitió la expansión

agrícola, introduciendo además nuevos cultivos que desde la península se extendieron por Europa. Sus preferencias gastronómicas se adaptaron de inmediato a la tradición mediterránea, dejando una impronta imborrable en los usos alimentarios de nuestro país. La adaptación de leguminosas —que además se podían conservar largo tiempo— aportó a las dietas más exiguas nutrientes esenciales para la supervivencia.

Los modos alimentarios de esta población terminaron por jugar en su contra pues el desprecio hacia la población mudéjar o morisca se trasladó a los productos que comían, tan ruines como ellos. Su expulsión será justificada siglos más adelante pues, tal y como explica Pedro Aznar Cardona en su obra “Expulsión justificadas de los moriscos” de 1612, estas gentes eran “brutos en sus comidas... comían cosas viles... como son fresas de diversas harinas de legumbres, lentejas, panizo, habas, mijo y pan de lo mismo...” el campo aragonés estaba empobrecido pues “no cultivaban cosa de sustancia... sino higueras, cerezos, ciruelos y duraznos y parras para pasas y cosas de hortalizas, melones y pepinos, dejadas de olvido las viñas... olivos... y el criar rebaños...”. Me parece un excelente ejemplo de la persistencia de las prevenciones ideológicas contra los productos vegetales, entonces ya asumidos por toda la población.

Y a pesar de tales prevenciones, todas las noticias, recetas, y tradiciones culinarias abundan en la idea de que en nuestra tierra el consumo de estos productos fue mayor que en otros reinos hispanos. En los gastos de casas nobiliarias o reales (por no hablar de aquellos que por obligación debían consumirlas en cantidad) se aprecia cierta preferencia que no aparece en otros lugares. ¿Herencia romana o musulmana? ¿Fecundidad de las huertas o necesaria adaptación a las condiciones ecológicas? Quisiera reivindicar a través de estas líneas una tradición alimentaria que se está perdiendo con rapidez, aunque somos muchos los que intentamos mantenerla. Nuestros antepasados, a duras penas y sin ningún conocimiento dietético —o con algunos francamente erróneos— acertaron en configurar un modelo de consumo que se ha revelado muy saludable, y como hoy se insiste, natural y sostenible.

LA ALIMENTACIÓN DEL ESTAMENTO ECLESIAÍSTICO

¿Es cierta esa imagen popular de clérigos y curas glotonos, entregados a la gula y la molicie? ¿O debemos creer más bien en las normas restrictivas que en principio regían la vida de la Iglesia? Por supuesto, había una gran variedad de situaciones, y más en esta época donde las posibilidades de control efectivo por parte de las auto-

tidades eran muy limitadas. Sin duda alguna, y desde el punto de vista del pueblo común, la vida de un clérigo era privilegiada desde el mismo momento en que su manutención quedaba asegurada de por vida.

Hablar de la alimentación del clero es una tarea complicada y arriesgada porque éste es un estamento poco homogéneo. Nada tienen que ver obispos y párrocos modestos, ni por origen social ni por recursos económicos. Los primeros y de forma casi exclusiva pertenecían por nacimiento a las clases nobiliarias mientras los segundos solían reclutarse entre los grupos más humildes, que de este modo veían garantizado su sustento.

Otra cuestión era si dicha alimentación resultaba atractiva en cuanto a sus componentes o su forma de consumo. La vida de los miembros de este estamento va a verse sometida a una serie de reglamentaciones muy estrictas que fijarán qué alimentos pueden consumirse, cuándo y en qué manera. Conocemos las Reglas escritas para las órdenes monásticas y también las normas que fijan la comida de los clérigos que componen los cabildos catedralicios. También son abundantes las noticias sobre las posesiones de los obispados, su forma de explotación, rentas, etc. Menor —o más bien ninguna— es la información sobre los curas párrocos, cuya suerte se asemejaría en principio a la de su grey.

En lo que se refiere a la jerarquía de la Iglesia sus gustos y perspectivas vitales se acomodaban mal con las limitaciones establecidas por reglas o estatutos monásticos o episcopales. Sus gustos y actitudes frente a la comida se asemejan en gran medida a los de la nobleza laica (aparte de un mayor rigor en seguir los mandatos de la Iglesia sobre ayunos y abstinencias). Como todo grupo humano, las clases potentes en su conjunto tenían unas preferencias culturales por una serie de productos y unos rituales de consumo muy específicos que interferían en la realidad con el esperado cumplimiento de la normativa relativa al consumo.

De este modo en el análisis de la alimentación clerical habrá que considerar no sólo lo que estaba estipulado por la normativa litúrgica o monástica, sino en qué medida ésta se cumplía efectivamente. Y por puesto podemos examinar la evolución de ambos grupos laico y eclesiástico hacia una mayor distinción y refinamiento en las preparaciones culinarias y los productos consumidos.

En el siglo XI el Papado traza un ambicioso plan de renovación eclesiástica conocido habitualmente como Reforma Gregoriana. Los monarcas hispanos, deseosos de ganarse el favor y el reconocimiento del poderoso Papado, aprovechan el momento para lanzar un programa que pretende organizar eclesiásticamente las

sedes episcopales —dotándolas de una red parroquial— que se sumará a la militar y política y proporcionará a los reinos cristianos de una estructura organizativa más articulada y gobernable.

Se organizan los obispados, se fundan otros —en Aragón al ritmo en que van siendo conquistadas las antiguas sedes, hasta entonces en manos musulmanas—. En el marco de esta política de reforma, el rey Sancho Ramírez impulsará la constitución de comunidades de canónigos sometidos a la regla de San Agustín en los cabillos catedralicios y en otras abadías y colegiatas de patronazgo real.

Paralelamente, los monasterios existentes en el reino se van a ver sometidos a la regla cluniacense —benedictina— que estipulaba las normas referentes a la alimentación de los monjes. Los cenobios aragoneses —a veces tras una feroz resistencia— terminarán por someterse a la normativa gregoriana. Su forma de vida va a verse desde entonces pautada por los mismos criterios que el resto de monasterios europeos. Veamos cuáles eran estas normas y cómo se adaptaron y evolucionaron a lo largo de esta etapa.

NORMATIVA RELIGIOSA

El monje se propone como un ser apartado de este mundo pero también como un ejemplo a seguir por la nueva clase dominante de guerreros feudales. La Iglesia mantiene a través de este modelo algunos de los valores morales que se difundieron en la época del Bajo Imperio cristiano, tales como la moderación de los impulsos y el ascetismo como medio de purificación. En los primeros siglos medievales estos ideales chocan frontalmente con los ideales de la sociedad germánica, de la cual pretenden diferenciarse.

La regla benedictina fue fijada en primer término por San Benito de Nursia en el siglo VI, que tomó como modelo el ascetismo alimentario de los eremitas orientales, que ayunaban con frecuencia y seguían una dieta casi exclusivamente vegetariana. Pero el propio San Benito adaptó estos rigores a las condiciones climáticas del norte de Europa y a la actividad física que preveía para los monjes. Poco a poco se estableció un término medio entre el rechazo total de la carne y la dieta cárnica que imperaba entre los pueblos germánicos que acababan de invadir el ámbito mediterráneo. Con ello regulaba también el tipo de tareas que iban a componer el *ora et labora* del monacato medieval.

En general veremos que la intención de las reglas monásticas tiene por finalidad dominar el pecado de la gula, puerta de otros muchos, sobre todo el de la lujuria (verdadero caballo de batalla de los eclesiásticos medievales) y hay que opinar que la finalidad de las dietas era mantener a los monjes lo suficientemente débiles como para reducir su apetito sexual. En concreto la carne se prohíbe o limita porque lleva a la concupiscencia (se pensaba que generaba sangre y semen) y a un modo de vida violento propio de los carnívoros guerreros germánicos.

En cambio a las aves (o al pescado, que no deja de ser “carne”) no se les atribuían tales efectos, por el contrario, al estar más cercanos al espacio aéreo adquirirían un carácter más espiritual.

También los derivados de la leche y el tocino suscitarán recelos, lo mismo que el vino por ser euforizante y afrodisíaco, pero aquí ganaron los aspectos simbólicos y rituales (valor eucarístico) y por tanto la dieta monacal incluía vino aunque en menor proporción que la habitual en las mesas del común de la gente y no digamos en los banquetes rituales de la nobleza, que incluían la borrachera como una premisa social obligatoria.

En un principio la dieta era exclusivamente vegetariana. Quedó fijada en dos platos cocinados (potaje de legumbres, generalmente habas tiernas y menestra de verduras cocinadas con grasa), un tercer plato —llamado pítanza o general— de legumbres tiernas o fruta que comen los martes, jueves, sábados y domingos, más una libra de pan y una medida de vino al día (una hemina, un cuarto de litro aproximadamente). La carne se reservaba sólo para los enfermos o los de constitución más débil. El pescado sustituía a los huevos los jueves y domingos, si se podría conseguir.

El año litúrgico se divide en varias épocas que conmemoran la Vida de Cristo y su labor redentora. Según dicha época o en qué días de la semana nos encontremos, está permitido comer ciertos alimentos y no otros. Se ayuna (se come una sola vez al día) en Adviento, Cuaresma y las vísperas y vigiliias de ciertas fiestas, además de todos los viernes, las cuatro Téporas (al comienzo de cada estación: en Adviento, Cuaresma, Pentecostés y tras la fiesta de la Santa Cruz de septiembre). Además está prohibido comer carne o alimentos procedentes de animales (abstinencia) salvo pescado en Cuaresma, mientras en viernes pueden comerse huevos o queso. En estos días el aceite sustituye a la manteca y otras grasas animales. Con este tipo de alimentación los monjes se situaban “fuera del mundo”, ya

que perteneciendo por su origen a las clases superiores, rechazaban sus hábitos para evidenciar mediante su repulsa la elección de una opción vital basada en la moderación.

Pero estas normas pronto fueron arrinconadas, pues pudo más el origen social aristocrático de los monjes que las normas. Ya en época carolingia eran frecuentes los banquetes a base de sabrosos pescados y preparaciones complejas (los huevos los guisaban hasta de quince maneras diferentes) y pronto se permitirán aves y volatería proscribiendo tan sólo la carne de animales cuadrúpedos. En el momento en que se admita consumo de carne, ésta se podrá comer los domingos, martes y jueves, así como en todas las fiestas: Epifanía, Purificación, Ascensión, dedicación de su iglesia, San Juan Bautista, Asunción, san Agustín, Exaltación de la Santa Cruz y Todos Santos. Además los monjes llegarán a acuerdos con los abades recibiendo raciones suplementarias ocasionales que terminarán siendo habituales.

La elaboración de los platos se refinará, primero los días de fiesta y luego en los que no sean de estricta abstinencia. Aunque hay que decir que los monjes en general fueron el elemento clerical que más austeramente guardó el sentido penitencial de la alimentación, el régimen vegetariano se abandonó poco a poco y en los siglos XIV y XV no sólo se consumen raciones mayores y carne con asiduidad, sino que se han añadido pasteles (cocas de huevos, crespillos) y postres (flanés hechos de harina de trigo, queso fresco, huevos y salsas con especias), pescados de calidad fritos en aceite, y grasas cada vez más cuantiosas.

MONASTERIOS BENEDICTINOS

¿Cómo se acomodaban todas estas normas a la realidad monástica de la Corona de Aragón? La situación de cada monasterio variaba según sus posesiones, las posibilidades económicas del ámbito en que se ubican, así como las relaciones comerciales que puede establecer. Hay que recordar que todos los monasterios se localizan en zonas rurales, por lo que sus posibilidades de desarrollo se ven mermadas en relación a los núcleos urbanos, crecientemente más poderosos a lo largo de los siglos bajomedievales.

Si consideramos las noticias que tenemos de los monasterios aragoneses, hay que decir que el escenario se nos presenta bastante modesto. Por ejemplo, los datos que tenemos sobre San Juan de la Peña —uno de los más poderosos del reino estudiados por A.I. Lapeña en las XIV Jornades d'Estydis Histórics Locals, 1996— nos

muestran una institución anclada en una economía casi de subsistencia, que sigue cobrando los censos más en especie que en dinero: buena parte de estos cobros irían a la mesa de los monjes pues consisten en trigo u otros cereales, vino o mosto, queso y pimienta (única especia mencionada). Otros productos “exóticos” como el azafrán o los cítricos (ya habituales en las mesas de otros monasterios) también están ausentes, lo que nos habla de su aislamiento de los canales de distribución. Respecto del consumo de carne, provendría de los cuantiosos rebaños de ovejas y cabras que el monasterio poseía por el territorio aragonés. Los jamones aparecen también pero en menor medida, mientras que las domésticas gallinas se adivinan abundantes. Del pescado que pudieran consumir los monjes apenas hay tampoco menciones, aunque es probable que el monasterio dispusiera de piscifactorías que suministraran peces de río; de los de mar el único citado es el congrio.

Por desgracia no poseemos otras descripciones en lo que se refiere a la alimentación de monjes en el reino de Aragón. Podemos hacernos idea de cuál sería la composición de la mesa monacal analizando los datos procedentes de Cataluña y Valencia. Juan Vicente García Marsilla en su obra “La Jerarquía de la Mesa, Los sistemas alimentarios en la Valencia bajomedieval” compara las cantidades de comida que se anotan en varios monasterios catalanes, valencianos o baleares. Puesto que los datos suelen corresponder a fechas bajomedievales, para entonces todas las raciones han aumentado mucho: el pa es el alimento básico, y se consume un promedio de entre medio kilo y casi dos kilos al día; de vino se bebe entre medio y un litro. El menú de verduras y hortalizas cambia según la época del año y según el día, en una búsqueda de variedad dentro de la observancia de la regla. El potaje diario lo componen habas secas o tiernas, lentejas, grañones (sémola de trigo tostada y preparada seguramente en farinetas), y garbanzos a lo largo de la semana; a este plato se añade carne o 4 huevos y queso los días de abstinencia (para compensar la ausencia de carne). Los guisos se condimentan de manera habitual con huevos y queso y no sólo con aceite crudo.

En verano las raciones se reducían, pues desaparece la *pitança* de huevos aunque debido a la prolongación de la jornada hacen una “recena” después de vísperas consistente en los restos del pan de la comida, vino, algo de fruta y obleas. Las comidas se acomodaban pues al clima y la actividad física aunque lo habitual era desayunar más que ligeramente (tras los oficios matutinos, en invierno un vaso de vino y un trozo de pan) y tomar la comida principal tras la hora sexta (*prandium*).

La sobriedad sólo se guardaba ciertos días en que se comía pan y hierbas crudas (Pascua) y la igualdad entre los monjes hacía siglos que había desaparecido: el abad y el prior recibían siempre raciones más grandes de pan y los que comparten su mesa comen 6 huevos por persona y doble ración de queso. Además el pan que se amasa en el monasterio no tiene la misma composición para todos: el abad y a veces los monjes lo comen de trigo de primera calidad, “blanco y limpio”, mientras que otras personas lo comen de trigo inferior, mezclado con otros cereales (cebada, centeno) y frecuentemente con salvado.

Las cantidades de carne son siempre como veremos menores que en las mesas de los ricos, pero aún así hay que imaginarlas sensiblemente superiores al consumo de las gentes del común. Naturalmente es muy difícil por no decir imposible saber cuánta carne comían las clases humildes. Al respecto hay variedad de opiniones, desde los que defienden que prácticamente no podían permitirse este alimento a los que admiten que no siendo una comida cotidiana no faltaría en mayor o menor medida. Desde luego, la gran diferencia es que los monjes y en general el estamento eclesiástico, disponen de carne de manera habitual (aunque su cantidad esté tasada: un cuarto de kilo de carnero) y el consumo de ésta en días festivos será abundante e incluso excesiva, variada y con preparaciones más complejas que el simple tasajo añadido al guiso diario. Cabritos en Pascua, capones y gallinas para Navidad, ocas en San Juan y otros manjares como el cerdo asado, las *freixures* (asaduras) y carne de cerdo y coles se comen en el monasterio de Roca Rossa en Navidad. El vino se bebe con especias, miel y canela (llamado *piment* o *pigmentum*).

Postres y dulces alegran también los días festivos: aparecen preparaciones habituales en los recetarios nobiliarios, muchos de ellos procedentes del mundo musulmán. Se impone el gusto por lo dulce entre las clases elevadas. El azúcar, un producto exótico llegado a la península en el siglo XIII y presente al principio sólo en las mesas de los más pudientes debido a su precio prohibitivo se va generalizando como presente refinado entre la élite social o en los postre de las festividades más señaladas. Turrone, neulas (barquillos), clarea, o frutas confitadas con azúcar terminarán por ser la especialidad de muchos conventos femeninos; citronat, taronjat, pinyonada o melrosada, preparados con cítricos cultivados en la zona mediterránea o frutos secos. Muchos de estos preparados, no obstante, estaban destinados sobre todo a la venta para sufragar gastos: hay constancia de que las monjas eran las que con mayor

firmeza mantenían una dieta auténticamente monacal, hasta tal punto que en alguna ocasión hubieron de protestar por sus condiciones.

CONVENTOS CIUDADANOS

¿Eran muy diferentes las costumbres alimentarias de las de los conventos urbanos? En el caso de los frailes franciscanos y dominicos, dado que mendigaban su comida podría pensarse que su dieta fuera más escasa pero su éxito determinó un aporte constante de rentas (tierras, aniversarios de difuntos) que les permitía sobrevivir holgadamente. Es más, debido a su imbricación en la vida urbana del momento y a las frecuentes invitaciones o regalos de que eran objeto, con frecuencia se abandonaba el ideal de pobreza que las había inspirado en un primer momento.

Los consejos y comentarios que Francesc Eiximenis (franciscano) y San Vicente Ferrer (dominico) dejaron escritos nos muestran más de cerca la realidad de estas instituciones. Al parecer, los dominicos eran los que más tenazmente mantenían su rechazo a la carne, mientras que los franciscanos la consumían cuando la conseguían.

Como ejemplo de rechazo absoluto de la carne podemos presentar el caso del Convento cartujo de Valldemosa en Mallorca (siglo XV) estudiada por María Barceló Crespí,¹ en el que por compensación se consume una enorme variedad y cantidad de pescado, cosa lógica si pensamos en lugar en que se encuentra la cartuja. La alimentación no resulta pues escasa ni monótona pues abundan las menciones a frutas y verduras (destacan por su novedad los limones y las naranjas, el *codonyat* —membrillo—, melones o ciruelas de Zaragoza), y no faltan los huevos o el queso, consumido fresco o salado llegando incluso a comprarlo procedente de Cerdeña. Esta variedad se explica por la fecha avanzada de los datos, momento en que el comercio mediterráneo y la expansión económica ponen a disposición de las mesas medievales gran cantidad de productos anteriormente desconocidos.

1. La dieta alimentària a la Cartoixa de Valldemossa (segle XV), pp. 393-408. Actas XIV JORNADES D'ESTUDIS HISTÒRICS LOCALS: La Mediterrània, àrea de convergència e sistemes alimentaris (segles V-XVIII). Institut d'Estudis Balàrics, Palma de Mallorca 1996.

Esta misma evolución hacia una mayor cantidad de carnes y mejores preparaciones podemos advertirla en las noticias existentes sobre conventos peninsulares en la baja Edad Media. En Aragón disponemos de un estudio de Rosa Blasco Martínez sobre el Convento de Dominicos (Predicadores) de Zaragoza, publicado en la Revista *Jerónimo Zurita*, 23-24, en el que se analizan con detalle todos los aspectos de la vida de estos frailes. En lo que a comida se refiere, y como era de esperar, las prescripciones se asemejan mucho a las de los monasterios. Se establecen ritmos, prohibiciones, tipos de alimentos y fechas excepcionales, aunque por obtener los datos de una reseña de gastos no sabemos nada de las cantidades consumidas.

La rutina consiste en comer dos veces al día entre Pascua y la fiesta de Santa Cruz (de primavera a otoño: debido a que los días son más largos) y una sola vez el resto del año. También se come sólo una vez los viernes, días en que se realizan rogativas (se cita alguna “pro lluvia”) en las Cuatro Témperas y en las vigiliass de las fiestas más destacadas (San Juan Bautista, San Pedro y San Pablo, Santiago, San Lorenzo, Asunción y San Bartolomé), en las que por compensación, al día siguiente solía haber comida especial (doble). Se proscribela carne los mismos días que en los monasterios, guardándose ayuno más riguroso los viernes.

El vino lo preparan y guardan en el Convento (tenían unas cuantas viñas en las inmediaciones de Zaragoza). Sobre el pan tenemos pocos datos directos salvo los gastos realizados para adquirir trigo, candeal y de otros tipos para hacer frente a las necesidades del convento: volvemos a encontrarnos esa jerarquía de cereales que discrimina a los frailes de otras personas que vivieran en el convento: donados, legos, sirvientes, comerían un pan que no sería nunca de trigo sino *mestall*, mezcla de cereales.

Básicamente comen productos de su huerta. En ella cultivaban espinacas, lechugas, cebollas, puerros, habas, lentejas, coles, árboles frutales (incluso naranjos en 1369) y cereal (trigo y cebada). En el siglo XV por el contrario van abandonando estos cultivos adquiriendo los productos en el mercado de la ciudad, lo que viene a ser propio de una institución cada vez más enraizada en la vida urbana: en ocasiones se anotan gastos en dinero para los frailes, en vez de comida, por lo que o bien comían fuera o se les daba directamente dinero para que ellos se proveyeran de comida. En 1317 se anota una curiosa compra de cerezas para las moras vasallas del convento, que costaron 6 dineros. Estas moras debían servir en el convento pues se les da de comer.

El tipo de carne no se especifica salvo los corderos de Navidad y alguna otra fiesta, que además suelen ser regalados. Habrá que pensar que se trata de carneros o quizás cerdo salado. Los cabritos, gallinas, ocas y capones y la carne de cerdo con especias componían el menú de celebración o convite más habitual, como el que ofreció a un fraile dominico el cura de Tortosa: cabrito asado, con salsas y buen vino tinto, y tortolitas y paloma con pebrada (una salsa hecha con pimienta). En el Convento de Predicadores de Zaragoza se consumen gallinas (para los enfermos o en Navidad) y los días de mucha fiesta, perdices. En estas fechas se compran también frutos secos (castañas, nueces, higos, avellanas) que probablemente constituyeran el aderezo de los platos de carne (gallinas, perdices) o la base de los postres. El pescado consiste en merluza, congrio y sardinas (probablemente salados o en conserva).

Y una vez más, estas disposiciones se van relajando con el tiempo pues salvo los ayunos de Adviento y Cuaresma y los de los viernes poco a poco la carne va entrando con mayor asiduidad en la mesa conventual. A lo largo del siglo XV el número de días festivos en que se celebran convites se ha multiplicado: además de los habituales se celebran la toma de hábito, la primera misa, filiación, jubilación, defunciones, etc. También son corrientes las invitaciones a comer o cenar por parte de las cofradías que se relacionan con los dominicos, a veces dan medio carnero o alguna espalda.

En cuanto a la elaboración de platos concretos, podeos rastrearlos analizando los datos procedentes del convento de Santa Anna de Barcelona, publicados por Teresa Vinyoles i Vidal. Las verduras, legumbres y cereales —espinacas, coles, nabos, habas, lentejas, garbanzos y grañones o farinetas (guisadas con ajos)— se combinan con carne o pescado. Predomina el carnero que se prepara con diversas salsas y potajes, y los domingos (días más festivo) asado o en janete (salsa hecha con cebolla, caldo de carne, huevo, pan y vinagre), con arroz o fideos y queso, con nabos o calabaza con canela. También se mencionan caldos (*brouet*) con hierbas o cebolla. Las fiestas que caen en día de abstinencia las verduras se condimentan con una salsa de aceite y pimienta, y el segundo plato es especial pues consiste en productos más apreciados como arroz o fideos con sémola cocidos con leche de almendras, o tostados al horno con canela. Un uso por lo tanto bastante limitado de las especias —sólo aparecen la pimienta y la canela— y una paulatina introducción del arroz (presente también en ocasiones en el convento zaragozano) o las pastas.

En las fiestas más importantes el saber culinario luce en todo su esplendor. Por supuesto se come mucha más carne, y de mayor categoría. Los capones eran sin duda

los que encabezaban la jerarquía cárnica: eran aves y además muy sustanciosas; le sigue la gallina, los cabritos rellenos con salsa de *julivert*, el buey con carnsalada y mostaza, pollos, conejos, ternera con oruga, asaduras de cordero. Todos se preparan al horno en cazuela, y se acompañan de queso asado, potaje de calabazas con canela, salsa de pago preparada con leche de almendra, caldo de gallina, higadillos, cebolla cocida, miel y naranja, y especias, jinstada con harina de arroz, almendra, miel y azafrán, estas salsas aparecen en el Sent Soví almadroc (para el conejo) con ajo y queso. Para postre suelen tomar fruta del tiempo, frutos secos, turrone, flaons, neulas y clarea. Señalemos no obstante que estos platillos sólo se degustan en su mayoría una vez al año, por lo que son totalmente excepcionales.

Notemos que tanto el arroz como los fideos, y la canela son productos exóticos y muy caros que faltan en la cocina zaragozana y están en general ausentes de los preparados del interior de la corona aragonesa. No hay duda de que la ubicación de este monasterio en la ciudad portuaria de Barcelona (y sus mayores recursos económicos) determinaba sus posibilidades de acceso a ciertos productos. Además la elaboración de salsas más distinguidas (janete, salsa de pago, jinstada, almadroc) denota un refinamiento culinario que contrasta con el convento zaragozano, donde las únicas lamineras consisten en frutos secos, arroz con leche (en Jueves Santo) almendras y miel; el turrón no aparece sino en el siglo XV. También en el convento de S. Pere de Camprodon se describen platos: la porrada (con puerros, un plato que ya se menciona en el Llivre del Sent Soví), los flaons o cocas de huevos, y las neulas.

A pesar de que el Convento de Predicadores era una entidad con gran peso en la vida urbana, estas noticias nos llevan a conjeturar que sus posibilidades económicas debían ser limitadas. Las autoridades civiles y eclesiásticas (el arzobispo de Tarragona, el confesor del rey Fr. Juan de Casanova o el propio monarca) que suelen alojarse en el Convento se ven abocadas a pagar su manutención y la de los frailes. También era frecuente que personas que aspiraban a formar parte de la élite ciudadana sufragaran la manutención de sus frailes y los gastos extraordinarios, proporcionando dinero o piezas de carne. Las intenciones no serían tan sólo caritativas: en 1423 Mahoma Bellito, seguramente un morisco, les da comida y cena con ocasión de su boda, y podemos imaginar que tal personaje tendría mucho interés en conseguir el favor de una entidad cristiana dada su condición social y religiosa.

ENTRE EL ASCETISMO Y LA GULA: CANÓNICOS Y CLÉRIGOS RACIONEROS

Otros representantes del estamento eclesiástico los componen los canónigos y clérigos racioneros. Con ellos completamos el variado panorama de gentes ligadas a la Iglesia, en esta ocasión de una manera más tangencial pues aunque eran personas pertenecientes al clero regular no habían recibido órdenes sagradas. En consecuencia veremos que sus hábitos alimenticios son más seculares, están más alejados en general de la normativa religiosa. Y en la medida en que sus miembros pertenezcan a grupos sociales encumbrados, el ideal de ascetismo se pierde en favor de la ostentación o el derroche.

¿Quiénes son estas gentes? Los canónigos pertenecen a un cabildo catedralicio (obispado) o a una abadía. Componen un colegio, es decir, rigen en común estas entidades y entre sus funciones más destacadas está la participación en los oficios religiosos. Se regían por la Regla Agustiniense, que fue introducida en Aragón por Sancho Ramírez al mismo tiempo que la Reforma Gregoriana (fines del siglo XI). La principal diferencia con los monjes o frailes es que cuando se incorporan a esta comunidad de clérigos los canónigos no están obligados a legar todos sus bienes a la congregación en la que ingresan. De esta manera su situación es un estadio intermedio entre el rigor monacal y la vida secular. Hemos de entender que las personas que ingresaban en estas canónicas eran todas de una clase social como mínimo desahogada. En muchas ocasiones sabemos del ingreso de jóvenes en estas comunidades a través de la donación de buena parte de los bienes de los padres, que aseguran de esta forma el futuro del hijo y su propia salvación.

Así pues los canónigos podían seguir llevando un tipo de vida muy semejante al que hubieran tenido de no serlo. La Regla de Aquisgrán, que modificó y suavizó las pautas de vida de los canónigos, preveía comidas comunitarias pero abundantes y variadas, en las que el rigor de la dieta vegetariana se combinaba con la dieta cárnica de las clases poderosas, a las que por nacimiento pertenecían.

En Aragón y Cataluña se organizaron pronto cabildos catedralicios que servían en las Seos de las ciudades recientemente conquistadas. Los obispos proveyeron de rentas propias a estas comunidades, cediéndoles parte de los cuantiosos bienes que poseían, y establecieron normas para su vida en común entre las que estaban lógicamente aquellas que se referían a las raciones de comida que habían de percibir a diario, el lugar y las ceremonias ligadas a su consumo. Por ejemplo, Ramón Dalmacio obispo de Roda de Isábena dotó económicamente a la canónica de su obispado, y el obispo García de Gúdal estableció en 1202 colegios de canónigos en Huesca y Jaca.

En Zaragoza el obispo Pedro de Librana organizó ya desde el momento de la conquista de la ciudad el cabildo de San Salvador, transformado en colegio de canónigos regulares en 1141.

Las noticias más tempranas las proporciona la sede episcopal de Roda de Isábena, estudiada por Nuria Gran Quiroga. Establecida en los momentos de aparición del reino de Aragón, los datos que nos han llegado nos hablan de un mundo todavía rural, donde las diferencias entre la alimentación de los más poderosos y las gentes que de ellos dependían aún son poco acusadas, y la procedencia de sus productos es casi exclusivamente local. En 1139 el obispo Gaufredo y los canónigos de Roda de Isábena llegan a un acuerdo mediante el cual diversos dignatarios del obispado (arcedianos, sacristán, limosnero, priores) se comprometen a proporcionar anualmente a los canónigos de Roda sustanciosas raciones de comida en determinadas festividades. Los alimentos previstos consisten mayoritariamente en trigo, buen vino, carneros en canal (en número de 3 a 5) un cerdo, 20 gallinas (o su equivalente en valor en carne de caza) y una hemina de miel (unos 230 gramos). Idéntica es la enumeración de productos pagados como censos por la población dependiente de Roda: trigo, carne de cordero, vino y miel. Por supuesto ninguna mención de verduras o frutas, que en cualquier caso podrían obtenerse fácilmente de las propiedades del obispado.

De su análisis podemos concluir que el modelo alimentario sigue el de las clases nobiliarias, aunque lo temprano de la fecha provoca la preferencia de la carne de carnero o cerdo (cantidades más cuantiosas) sobre la de gallina, y el hecho de que —quizás por influencia del medio aún bastante selvático en que se vive— se prevea la posibilidad de sustituir las aves por caza. Ausente el azúcar como es lógico en estas fechas, la inclusión de una cantidad pequeña (en relación con la de carne) de miel parece sugerir una preparación dulce, propia de un día festivo.

Esta situación de ascetismo gastronómico obligado por falta de recursos cambia radicalmente a lo largo de los siglos XII y XIII, momento en que la ampliación territorial aragonesa provoca un cambio decisivo en las bases económicas del reino. Hay una mayor disponibilidad de alimentos gracias al aumento de la cosechas y al renacer de los mercados: nuevos productos y más variados permitieron también una mayor diferenciación de las dietas. Los clérigos (como el resto del estamento eclesiástico) irán perfilando sus rasgos más distintivos: raciones más cuantiosas y banquetes festivos en los que la abundancia es signo de distinción social y ocasión de ejercer la caridad, pues sin duda los restos de tales excesos se redistribuían entre los familiares, sirvientes y pobres vinculados a las iglesias.

La más temprana regulación de la dieta en los cabildos catedralicios data del siglo XII y la establece el obispo de la Seo de Lérida Guillem Pérez de Ravidats.² Veremos que el modelo que se implanta continúa luego vigente, pues ya en esta *Constitutio Cibaria* (regla sobre alimentos) se perfilan los rasgos que volveremos a encontrar en las canónicas aragonesas, de los que tenemos noticias algo más tardías. En ella ya se establece una dieta “base” de media libra de pan en la comida y otra en la cena, una medida de vino puro para cada cuatro (0,62 l). Los días de ayuno se prevén los tres platos de la dieta monacal: verduras, legumbres y granos (sémolas o gachas) con aceite abundante. Los días de abstinencia de carne consumen cinco huevos (por persona), un trozo de queso y una ración de verdura con condimento; el resto de días comen las verduras y legumbres con pingües cantidades de pescado o carne: un carnero entre 10, un pernil de cerdo entre 6, un lechón, una vaca entre 24, una gallina cada uno, un ánade joven para dos, uno grande para cuatro, más verduras, fruta, uva.

Más parcas en detalles son las reseñas sobre canónigos aragoneses: en 1207 el prior Pedro Bellini y el Cabildo de la Catedral de Huesca establecen las raciones de canónigos y racioneros. Las cantidades de pan y vino vienen a ser semejantes, perfilando un modelo que se perpetuará a lo largo de toda la Edad media: media libra de pan y una porción de vino puro en la comida y la cena. Como ocurre en más casos sólo se citan las raciones de carne a percibir (cuatro veces por semana: domingos, lunes, martes y jueves), pues es lo que realmente les interesa a los firmantes (verduras y legumbres, además de poco apreciadas y baratas, se daban por supuestas). Los días en que no se pueda comer carne ésta se sustituye por queso y 6 huevos por cabeza. Los viernes sólo comerán huevos si es día de fiesta, por lo que habrá que suponer que los días de ayuno consistían en no comer ni carne ni huevos ni queso. En Adviento y Cuaresma la carne se sustituye por pescado.

Se prevén banquetes especiales para las “fiestas doblas”, aquellas en las que se compensa el ayuno de la vigilia del día anterior: habrá doble ración de carne para comer y cenar, y además variada (no sólo cordero), además de morteruelo (guiso de hígado de cerdo, carne, pan y con muchas especias), un plato adicional (*presentalla*)

2. CLARAMUNT, Salvador, “Dos aspectes de l’alimentació medieval: del canonges a les ‘miserabilis personae’”, *Alimentació i Societat a la Catalunya Medieval*, Barcelona 1988, pág 168.

don o voto que hacen los fieles a Dios o un santo por algún favor concedido) tres cuartas de *pigmentum* (vino condimentado con miel o azúcar y especias) y 200 nebulas (barquillos).

Este sistema de alternar días de grandes sacrificios con otros en los que prima el exceso volvemos a encontrarlo en la Seo de Zaragoza, estudiados por M.^a Pilar López Martín, Elena Requejo Díaz de Espada, y M.^a Rosa Gutiérrez Iglesias (en la Revista de Historia *Jerónimo Zurita*). En 1292 el nuevo obispo Hugo de Mataplana, establece las raciones de comida que percibirán los miembros del cabildo. Se trata de una descripción muy pormenorizada, con un grado de detalle insólito para estas fechas, probablemente consecuencia de algún acuerdo entre los canónigos y pastores y el obispo, pues los canónigos —como los monjes— con mucha frecuencia intentaban conseguir raciones de comida más cuantiosas o suculentas que las que en principio se habían establecido. El análisis de este “tira y afloja” para conseguir modificar el rigor de su dieta nos dice mucho sobre las costumbres alimentarias de las clases elevadas, sus expectativas y cuál podía ser la aplicación real de los modelos de austeridad impuestos desde las jerarquías eclesiásticas.

Como será habitual en los registros de raciones, se mencionan en primer lugar el pan y el vino, base de la alimentación medieval. Los canónigos comerán 2 libras de pan y una cuarta de vino (casi un litro, un cuartal son 0,93 l), mientras que los capellanes reciben la mitad. Para los demás alimentos se tienen en cuenta como también viene siendo típico, el día de la semana (si se puede comer o no carne) y la época litúrgica. De todo ellos deriva una compleja descripción que intentaremos considerar en sus rasgos esenciales.

Durante gran parte del año (los días de ayuno y abstinencia) la dieta es especialmente frugal: espinacas o grañones, condimentados con cuatro libras de aceite, más un segundo plato de garbanzos (unos 300 gr para cada canónigo) con dos libras de aceite, azafrán y pimienta. Canónigos y capellanes reciben también una determinada cantidad en metálico para pescado.

Los días en que está permitida la carne al plato base de verduras y legumbres se añaden diversos ingredientes. Su descripción nos da uno de los primeros “recetarios” de la Edad Media aragonesa. Coles, acelgas o espinacas se consumen según la época del año y se condimentan con dos libras de carne salada (de cerdo) y pimienta, a la que se añade leche (es una de las rarísimas ocasiones en que se menciona la leche como alimento o condimento en estos siglos) y en tiempo de abstinencia con media

arroba de queso y tres libras de manteca cocida. Si se preparan calabazas, a la carne salada se añaden huevos, leche, media libra de queso azafrán y pimienta. En primavera se comen acelgas con legumbres y media arroba de queso, tres libras de manteca cocida y leche; en verano calabazas con queso, huevos y leche. Los sábados —día sin carne— reciben una ración de siete huevos para cada uno (fritos en libra y media de manteca) más dos denarios para los canónigos, seguramente para que adquieran pescado; si el sábado cae en alguna fiesta señalada reciben asimismo media libra de queso. Un menú en ningún modo ascético, una más variada y sabrosa preparación, en la que se integran especias (aunque no muy variadas), huevos queso y manteca, animan las raciones de verduras y legumbres y desvirtúan el sentido penitencial de su consumo.

Mejores aún eran los menús de los días de fiesta, que se celebraban lógicamente de manera especial. La descripción de esos banquetes nos da una imagen de derroche y exceso. El día de San Valero, el patrón del Cabildo, se consumen raciones nunca vistas: comerán tres tipos de carne (un conejo, una pieza de carnero y una libra de cerdo salado) o pescado en caso de caer la fiesta en día de abstinencia: congrio y anguilas saladas. Si cae en sábado, espinacas con queso, de segundo anguila con oruga y finalmente una tortilla de 4 huevos con pimienta por cabeza. Todos los miembros del Cabildo (canónigos, capellanes e incluso sirvientes) reciben la misma cantidad de comida (cosa que no sucede el resto de días, en que se establecen jerarquías cuantitativas).

Además la fiesta se abre a otros grupos sociales: como institución ciudadana, el cabildo invita en tales ocasiones los porteros de la ciudad, que son obsequiados a pan, vino y carne, y los huéspedes son agasajados con un conejo por persona, media libra de carne salada de cerdo para dos y una pieza de carnero también cada dos personas, más una libra de pan y vino como el que beben los canónigos. Podemos comprobar que en líneas generales la ración es la mitad de la que consumen los canónigos.

ABADÍAS

Además de las canónicas episcopales también existían abadías con un colegio de clérigos racioneros. En las Cinco Villas —comarca que estudié a raíz de mi Tesis Doctoral— las iglesias de San Esteban de Sos, Santa María de Uncastillo y la de la Selva Mayor de Ejea se establecieron como abadías con clérigos racioneros. Es de suponer que su organización y competencias copiaran las de otras entidades antes

analizadas, aunque evidentemente a un nivel mucho más modesto. Su estudio permite entrever la realidad de la vida de las villas aragonesas en el siglo XIII (momento en que se fijan las raciones) y en concreto, las posibles diferencias entre la situación de los núcleos situados en un ámbito más montañoso (Sos) y la de los lugares del valle, con una economía más pujante y mayores posibilidades de intercambio comercial.

Como viene siendo habitual en primer lugar se fijan las raciones de pan y vino de toda la población. Los clérigos comen diariamente entre 4 libras de pan (casi dos kilos) en Sos a “sólo” un kilo en Santa María de Uncastillo, cantidades muy elevadas que eran las habituales entre las gentes de cierta posición. El vino se distribuye según periodos del año, siendo más cuantioso y puro en invierno y aguado el resto del año. Además se prevén raciones adicionales en Adviento y Cuaresma, seguramente por la escasez de calorías obtenidas por la comida en estos momentos de ayuno, y en las fiestas y tras los servicios religiosos, que debían considerar suficientemente trabajosos como para requerir un refrigerio. Las cantidades de vino varían también según la época del año: en Ejea son moderados pues beben entre dos o tres clérigos tan sólo tres cuartos de litro mientras en Uncastillo la ración aumenta a casi un litro.³

La raciones de los días de ayuno alcanzan gran austeridad: consisten en una *coçina o ferculum*, guiso de verduras y hortalizas condimentados con muy abundante y pimienta en Cuaresma. Los días de abstinencia de carne se le añaden requesón, queso o salsas, o bien se sustituye por pescado. En Adviento o Cuaresma comen dos comidas diarias, para suplir el escaso valor alimenticio de la dieta vegetariana.

Las cantidades de carne varían también según la época del año. En invierno (de Navidad a Carnestolendas, inicio de Cuaresma) comen una libra de carnero con pimienta cada dos clérigos (Sos), o un cuarto cada ocho (Ejea) raciones que aumentan en primavera (de Pascua de Resurrección a San Juan Bautista) seguramente por una mayor disponibilidad de crías de ovino en esta época del año (corderos nacidos en invierno y destetados en primavera). El resto del año consumen carne salada (de cerdo) y conejos.

3. En Sos se prevé una galleta de vino para 10 personas, unos cinco litros por persona, si admitimos la equivalencia de 47,08 l. galleta que establece Serrano Larrayoz.

Los días de fiesta son muy sobrios en Sos: si caen en día de abstinencia tan sólo se agrega pescado, huevos o algo de queso al plato de berzas, y tan sólo se menciona un postre: quesadas. En Ejea se comen raciones dobles, como ya vimos que es habitual, y en Uncastillo se establecen raciones mayores y con carnes más variadas (carnero, conejo, cerdo), además de alguna preparación especial (asadura en las fiestas marianas, pescado en Domingo de Ramos) doblándose la ración de *cozina* con aceite si caen en Cuaresma o Adviento (una de berzas y pimienta y la otra con salsa).

Sobre la vida de estos clérigos podemos imaginar algunas peculiaridades. Por ejemplo, el hecho de que la carne se calcule no por peso sino por partes del animal, nos habla de una disponibilidad de ganado que permitía sacrificarlo casi diariamente. De hecho, estas abadías eran poseedoras de cuantiosos rebaños y pastos. Las raciones describen el número de clérigos entre los que había que dividir la ración de carne: dos, tres y hasta ocho. Podemos imaginarnos pues la pieza de carne entera, puesta en alguna fuente común de la que los clérigos irían cogiendo trozos con el cuchillo y el pan en rebanadas. Estos ritos de convivialidad son habituales en las mesas medievales más aún entre colectivos en los que compartir la mesa y el plato entraba dentro de sus obligaciones religiosas.

Hay que señalar no obstante, que la disciplina comunitaria debía estar ya muy debilitada en estos tiempos. Los clérigos ejeanos podían comer fuera de la abadía si lo deseaban, pero en ese caso se les proveía tan sólo de pan y vino: sería una táctica para obligarles a asistir a las comidas comunes. Es probable que tuvieran incluso su propia familia pues en un documento se menciona que si tuvieran “concubina públicamente” sean reprendidos, y si no se enmiendan, pierdan las prebendas. Además, se prohíbe que lleven a comer a la Casa de la Selva a los hijos que pudieran tener.

En conjunto podemos comprobar que los canónigos y racioneros llevaban una vida muy regalada. Aunque no alcanzan los niveles de consumo de las clases más encumbradas el mero hecho de comer todos los días una dieta relativamente variada, con presencia constante de carnes, huevos y queso les garantizaba un aporte calórico más que suficiente. La composición de sus platos evidencia las contradicciones existentes entre el modelo ascético monacal, que como hemos visto además se incumplía de manera continuada, y el deseo de emular los hábitos alimentarios de las clases elevadas.

La realidad vital de estos tiempos medievales se nos presenta escindida en dos mundos que nosotros consideramos antagónicos: aquél en el que se intenta dome-

ñar los impulsos corporales mediante la contención (aquí representado por las dietas diarias más frugales) y el de los días festivos, en que se da rienda suelta a la voracidad en un intento de gozar al máximo el aquí y ahora, pues la vida se sabe corta y extremadamente incierta.

LOS PODEROSOS SE SIENTAN A LA MESA

Las clases poderosas se distinguen de las populares básicamente en que no tienen que preocuparse de obtener su alimento. Esta garantía de abastecimiento tuvo que ser un signo de distinción a lo largo de todo el periodo medieval, y de hecho, en cualquier época hasta nuestros días. Naturalmente, las cantidades consumidas y el tipo de alimentos preferidos eran también un símbolo discriminatorio. Desde el punto de vista del resto de la sociedad, el principal rasgo será la abundancia, la disponibilidad de todo tipo de productos especialmente los más suculentos o costosos (recordemos las fantasías respecto al País de Jauja). El derroche será pues la primera y más evidente manifestación de la condición social elevada. El poderoso o rico come más, y este mayor consumo es un rasgo implícito a su condición de tal modo que cuando se calculan raciones o se prevé el abastecimiento de un palacio, castillo o expedición militar los mandatarios obtienen mayores raciones, a veces estipuladas en su cuantía según el rango que poseen (tres veces más, o el doble que sus inmediatos subordinados).

Del consumo descomunal de los banquetes medievales provienen imágenes que han perdurado en el imaginario popular sobre estos siglos: ruidosas francachelas, caóticas y groseras, en las que los comensales engullen zafiamente los alimentos y la bebida corre a raudales. ¿Hasta qué punto esta imagen tiene su punto de verdad? Los historiadores de la alimentación sitúan este tipo de comilonas en unos tiempos en los que la disponibilidad económica de los hispanos cristianos estaba muy lejos de los recursos de otras monarquías y casas nobiliarias europeas. Sin duda cuando los reinos peninsulares logran asentarse esos tiempos de barbarie ya han pasado a la historia. Por otro lado habrá que considerar que entre los siglos X al XII las posibilidades de un consumo alimentario de tipo extraordinario eran muy escasas todavía. Una economía cerrada, casi autárquica, proporciona tan sólo aquello que se produce en un ámbito muy cercano. Por supuesto, los ricos y poderosos siempre comerán más y mejor que el resto, pero ¿qué significa en estos tiempos comer más, o mejor?

Además, si los datos existentes sobre estos temas son escasos, los que corresponden a estos primeros siglos se vuelven simplemente irrisorios. Debemos especular

apoyándonos en las noticias sobre desplazamientos de la corte real o alguna visita episcopal por su diócesis, pero también podemos hacernos una idea de lo que se consideraba un consumo apropiado a las clases pudientes tomando como medida aquello que consumen otros grupos encumbrados sujetos a las normas restrictivas de la Iglesia. Es decir: estimo que para un noble o poderoso el patrón alimentario diario se asemejaría a la dieta de los días festivos del estamento clerical, lógicamente de los cárnicos. Un consumo abundante y variado de carnes —o de pescados, pues la abstinencia era obligatoria para toda la cristiandad— con preparaciones todavía muy sumarias, y escasa presencia de los productos considerados “groseros” o villanos (verduras y hortalizas).

Esta hipótesis la podemos ver confirmada en alguna reseña de gastos efectuada con motivo viajes de la corte real. Al ser una corte itinerante, el rey y su séquito se desplazaban de manera continua ya que debían mantener bajo su control personal muchos lugares y súbditos, legislar y ejercer justicia. Algunos historiadores establecen que los recursos necesarios para mantener al monarca y su corte eran tan cuantiosos que la itinerancia cortesana era obligada ya que su paso por los lugares agotaba sus recursos, salvo ciudades muy importantes con mercados bien abastecidos. Como ejemplo de este modelo extremo de consumo veamos varios ejemplos.

Las noticias más tempranas provienen de unos documentos del Hostal del conde (1157-1158) en Sant Pere de Vilamajor (Vallés), estudiados por Antoni Riera. En él se aloja en cinco ocasiones la reina Petronila además de diversos caballeros con su séquito, y se anotan las despensas que se proporcionan. Además del omnipresente pan y la *civada* o forraje para las caballerías, los alimentos consisten esencialmente en carnes diversas: cerdo y gallinas, una oca (en una sola ocasión), y cuando llega la reina (viernes y sábado) se aparejan también huevos, quesos y aceite con cebollas y *sabrer* (¿salsa?). Esta descripción se asemeja de manera extraordinaria con lo que podría considerarse un menú típicamente monacal (salvo por la escasez de vegetales) ¿Se debe a un respeto riguroso de la abstinencia de carne? ¿Implica una preparación frugal debido a la imposibilidad de preparar algo mejor en una situación de incomodidad? Yo me inclino —sin desdeñar las anteriores reflexiones— por pensar que estamos ante un ejemplo de la sencillez culinaria de los primeros siglos del reino. Es de destacar que el carnero ni se nombra, sólo hay cerdo y aves.

En 1189 se anotan las cuentas de la visita de Guillerma de Montcada al castillo de Senmenat; en ellas aparecen consignados pan de trigo, vino, carne salada, carnero y cordero, huevos, queso, cochinillo, cera y forraje para las bestias. Dado que

se anota por días, sabemos que los viernes comen huevos y queso en vez de carne. Como día excepcional, de fiesta (sábado) se preparan huevos, carnero y cordero y cochinillo, carne salada y se usa pimienta como condimento. Verduras escasísimas: en 43 días completos Guillerma de Montcada sólo come en una ocasión coles y espinacas. Unos años atrás la reina Petronila había comido garbanzos sólo en dos ocasiones y seguramente por estar en Cuaresma. Las frutas ni se mencionan todavía.

En siglos posteriores será más abundante la información pues conforme se organiza la administración real (desde el siglo XIII), comienzan a registrarse también los gastos de las diferentes “casas”, del rey o la reina o de los infantes y otros miembros de la corte. A través de sus anotaciones podemos rastrear la manera en la que comienza a cambiar el gusto culinario de estas clases. A título de ejemplo, de la documentación existente en el A.C.A. correspondiente al infante Pedro, (luego Pedro III) Rafael Conde,⁴ destaca las cuentas de su despensa entre 1260 a 1270.

En la reseña que presenta como ejemplo de esta contabilidad correspondiente al año 1268 se puede apreciar que la composición de los platos ha variado respecto de las anteriores. Se anotan en primer lugar el pan y el vino, como referente primordial de la alimentación de esos siglos. El pan se reparte entre el infante y la reina y otras personas, gentes que no comen en palacio pero lo obtienen de la corte. Es posible que fuera de distinta calidad, como el vino, del que hay dos tipos: el más caro (seguramente de importación) y el de casa o de producción propia.

Sin duda la carne era el producto más apreciado. Se anota, como el pan y el vino, en un apartado propio (junto con el pescado, que lo sustituye cuando es preceptivo), mientras el resto de alimentos se anotan en el de *minucies*, junto con los huevos, el vinagre, la mostaza y otros condimentos, u otras carnes como las gallinas, pollos o la carnsalada, y las verduras. Es decir: aquello que por su poco precio y escasa consideración era de poco valor, componiendo de hecho el aderezo del plato o alimento principal: la carne.

Esta relación trasluce pues un modelo de consumo básicamente cárnico, en el que existe una jerarquía muy clara entre las diversas especies. En primer lugar, el carnero es el más consumido, es la “carne” por excelencia, aunque poco a poco crecerá

4. *Alimentació i Societat, op. cit.*, pp. 27-50.

el aprecio por las aves, primero las domésticas gallinas y pollos y después pavos, capones y perdices. La carne de cerdo se come fresca en escasas ocasiones (siempre por gente de cierto nivel o como comida de fiesta) mientras que la carnsalada o lardo de cerdo pasa a convertirse en el condimento más habitual en las mesas acomodadas. Los cabritos jóvenes y los corderos son otras tantas exquisiteces. La carne de vaca o buey se consume tras toda una vida de trabajos: son animales viejos y escasamente apreciados por lo que su valor es mínimo.

También se repite este mismo esquema en las cuentas de un hostel en el que se aloja el séquito real: carnero, cabritos, carnsalada, gallinas o pollos así como ocas o vaca, que por su precio (tres veces el del carnero) tiene que tratarse de ternera. También las aves son más caras, pues las gallinas se obtienen por medio sueldo la pieza. Proporcionalmente el cabrito es más barato pues uno cuesta un sueldo y medio. Parte de la carne será “al ast” pues se compran astas de madera.

De la misma manera que las carnes se han diversificado, también lo han hecho los aditamentos de los platos: en las cuentas del infante se mencionan las coles, huevos, vinagre, cebollas, julivert, mostaza y agraz, pimienta, canela, azafrán y miel. Dada la forma de anotar tales ingredientes es imposible deducir la forma de preparación, que no obstante presenta una mayor complejidad que en la época anterior. Cabe destacar la mención de fruta para merendar.

Las jerarquías eclesiásticas compartían también este modelo. La visita pastoral del obispo de Huesca al castillo de Sesa movilizó en el siglo XIII hasta 100 personas, y obliga a los castellanos y sus dependientes a disponer una comida más cuantiosa y de mejor calidad que la que es habitual en este lugar.⁵ Así se preparan un banquete en el que una vez más, la presencia de la carne es preponderante: carnero, liebre, conejo, gallina, cabrito, cerdo con tocino, perdices, cordero lechal, condimentadas además de manera más refinada: salsa de jengibre, azafrán o pimienta y guisadas en su propia grasa ya que no se cita el aceite. En días de abstinencia comen congrio ahumado (una ración escasa: unos 40 gr por persona).

En la relación de especias a las ya habituales pimienta y azafrán se suma el jengibre (es la primera vez que se menciona) además de otros aderezos más conocidos: miel, huevos o hinojo.

5. A. Conte: “Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (siglos XII-XIII)”, *Temas de Antropología Aragonesa* 3 (1987), p. 197.

LA CONSOLIDACIÓN DE UN MODELO ALIMENTARIO: LA BAJA EDAD MEDIA

La alimentación del estamento aristocrático consolida sus rasgos más definitivos en estos dos siglos. La expansión mediterránea, el crecimiento económico y las relaciones con otras cortes europeas dan las últimas pinceladas del prototipo. Los nobles —entre ellos y en primer término, las casas reales— perfilan sus gustos y establecen con mayor rigor sus ritos de consumo. No se trata ya de comer grandes cantidades de comida sino de prepararlas de una manera cada vez más refinada y costosa, y de consumirla mediante un ceremonial elegante y fastuoso.

Es el momento en el que aparecen los recetarios, prácticamente en su totalidad para las casas más ilustres. Las gentes del común no podían aspirar a realizar estos platos pues exigía una cuidadosa preparación (que implica la aparición de cocineros profesionales, crecientemente apreciados), larga y complicada (frecuentemente se realizaban hasta tres operaciones distintas para cada preparación), además de la gran variedad de ingredientes que se precisaba, y no digamos ya del precio que podían alcanzar algunos de ellos, sobre todo las especias necesarias para algunas salsas como el migraust, la salsa camelina o la salsa de pagó (contenían hasta 10 especias además de azúcar).

En ellos se combina un saber culinario que procede de siglos pasados con nuevas modas y formas de preparación, que terminarán por conformar un saber gastronómico común a nivel europeo. Conocemos el Libro de Sent Soví, el Llibre de Coch de Roberto de Nola y el Llibre de totes maneres de confits. El primero es más antiguo que los segundos, y comparando su recetas se puede apreciar una evolución hacia una mayor complejidad, la aparición de nuevos ingredientes más exóticos o refinados, el creciente interés por los sabores dulces (conforme se expande el gusto por el azúcar) y la incorporación de platos con “denominación de origen” (recetas “a la francesa”, “moriscas”), lo que demuestra la existencia de modas que superan el ámbito local o aún nacional. La influencia de la refinada corte de Alfonso el Magnánimo en Nápoles será decisiva en la cocina francesa de comienzos de la modernidad, y de allí pasará a Inglaterra y a otros estados europeos.

Las cortes reales se vuelven más complejas y aparatosas, y sus visitas constituyen acontecimientos señalados para las poblaciones, que deben aparejar cuantiosas reservas. Consideremos por ejemplo la visita del rey a la localidad de Escatrón, con objeto de juzgar una disputa en 1328. El séquito lo componen con unas 270 perso-

nas⁶ y para su manutención se disponen 50 carneros, 2 vacas, 2 terneras, 30 pares de gallinas y 20 pares de pollos, un bacón de carne salada, 50 huevos, coles, ajos, sal, 130 sueldos de pan, 150 cántaros de vino, 2 libras de pimienta, una de jengibre, media de azafrán, canela, forraje, y otros artículos.

Raciones también desmesuradas son las que anota la reina María de Luna⁷ a comienzos del siglo XV. A cada uno de los comensales le corresponderían unos 2 kilos de carnero, 68 gr de tocino, tres cuartos de gallina, 2 huevos, 1 kilo y 35 gramos de pan y tres litros y medio de vino, además de verduras, queso, etc.

Pero no todos los que vivían en la corte conseguían acceder a las mismas cantidades o el mismo tipo de alimentos. En esta época el consumo se jerarquiza estableciéndose raciones más cuantiosas cuanto más alta sea la categoría social. Los investigadores analizan el total de las anotaciones y luego dividen entre el número de asistentes para calcular el consumo medio. Pero no todos los comensales recibían la misma ración, y en estas relaciones no se especifica qué proporción corresponde a cada persona. Para hacernos a la idea de cómo se repartía esta comida tenemos la referencia de las *Ordinacions* de Pedro IV en las que establece la “ración” base de un sirviente: treinta onzas de pan (887,4 gramos), 673 dl de vino y la decimoctava parte de un carnero (algo más de 750 gr). Lo interesante es que estas previsiones prescriben que la ración que ha de servirse al rey sea ocho veces esa cantidad; a los hijos del rey, arzobispos y obispos, será seis veces mayor; caballeros y otros clérigos, cuatro veces superior. Es decir, que al cálculo de ese consumo medio hay que añadir el hecho de que los personajes más encumbrados recibían todavía más proporción de comida.

Ya en 1413⁸ Fernando I establece con un rico mercader —Johan Sánchez de Calatayud— un acuerdo para que éste aprovisione la mesa real. Queda establecido que la mesa del rey —a la que asisten siempre uno dos caballeros— se abastezca con 10 libras de vaca o 4 de tocino, 8 pares de gallinas y dos de perdices, pollos o capones, además de ternero, cabrito, cochinito, pollos... El siguiente escalafón los constituyen las altas dignidades del reino: éstos comerán carnero exclusivamente. El resto

6. Calculado teniendo en cuenta las 270 bestias que se mencionan en el texto, lo cual no quiere decir que todos fueran montados ni que todas las bestias llevaran jinete.

7. J.V. García Marsilla, *La jerarquía en la mesa. Los sistemas alimentarios en la Valencia bajomedieval*. Valencia, 1993, p. 191.

8. M.ª J. Torreblanca y J.J. Morales, *I^{er} Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó*. Lérida, 1995.

—oficiales y sirvientes domésticos, 13 pobres alimentados a diario— comen raciones o viandas dispuestas en un plato común. Muchos sólo obtienen vino y pan de segunda categoría, el mismo que se explica se da a los perros de montería.

Estas cantidades fabulosas provocan la sospecha de si efectivamente estas personas consumían todo aquello que se les presentaba a la mesa. La respuesta es difícil de dar ya que en el código social de la época el noble, un guerrero al que se le supone una superioridad física, debía comportarse como tal y al menos en los primeros siglos esto implicaba un consumo extraordinario de alimento y bebida. En estos siglos bajomedievales se trata sobre todo de tener mucha comida disponible, aunque desde luego sea imposible consumirla.

LOS NOBLES, PUESTOS A DIETA

Dentro del ambicioso proyecto político desarrollado por este monarca nos centraremos en las disposiciones que establecen normas de consumo en la corte real. Aparecen en los capítulos titulados *De les viandes*, *De les fruytes en la taula ministradores* y en *De la manera de dar racions*, y fueron comentadas por el archivero e investigador Rafael Conde en la obra ya citada *Alimentació i Societat a la Catalunya medieval*. En estas pautas se intentaba poner freno a lo que era una de las principales características del consumo cortesano: el derroche y el lujo excesivo.

Este tipo de normas son habituales en las cortes europeas del momento, influenciadas por los nuevos avances médicos de la Escuela de Salerno, que recuperan los textos clásicos de Galeno o Aristóteles. Dietistas que siguen los principios hipocráticos prescriben la moderación como norma rectora y la frugalidad en el comer y beber. Aunque esta máxima nos parezca hoy en día muy actual y sensata, su aplicación se basaba en la teoría de los humores que se supone integraban el cuerpo (sangre, flema, bilis y atrabilis o bilis negra). Cada uno de ellos poseía un grado diferente de calor o humedad pues como todo lo existente estaba compuesto de los cuatro elementos básicos: tierra (seca y fría); agua (húmeda y fría); fuego (cálido y seco) y aire (cálido y húmedo). La armonía o desproporción entre los distintos humores y elementos significaba la salud o la enfermedad. La dieta (entendida como norma de vida completa y no sólo como regulación alimenticia) era el principal medio para modificar los desarreglos humorales, pues sus principios proporcionaban calor o humedad en mayor o menor proporción. Los alimentos ingeridos debían tener en cuenta el temperamento de la persona (colérico, sanguíneo, flemático o melancólico, según predominaran uno u otro humor), su actividad, edad, sexo y origen social.

Pero la clasificación de los alimentos según su grado de humedad o temperatura (basado a partes iguales en observaciones sensatas y en prejuicios arbitrarios) derivó en una codificación tan compleja que era prácticamente imposible de seguir. Exactamente igual a como ocurre hoy en día, una cosa eran los consejos e incluso normas prescritas acerca del dieta más adecuada, y otra muy distinta el seguimiento real de tales consejos. En la propia regulación de Pedro IV se admite que los médicos desaconsejan algunos alimentos, pero que se incluyen atendiendo a la costumbre y la debilidad de los hombres.

En concreto, las *Ordinacions* establece dos comidas diarias (y no más, habrá que deducir): el almuerzo con dos platos y un entremés en alguna ocasión, y la cena con un solo plato o dos de manera extraordinaria, y caso de banquetes tres platos y un entremés. El tipo de alimentos se regula en el caso de la carne (el producto estrella), que será de aves básicamente, algo lógico dada la elevada clase de los comensales: se consumirán pollos en verano (más ligeros) y gallinas (más sustanciosas) en invierno, cocidos o asados. Las carnes rojas no se especifican pero se dan por supuestas.

Las verduras y hortalizas ni se mencionan. En principio las clases altas tenían en poco aprecio este tipo de alimentos pero sabemos por las cuentas y recetarios de la época que también los gastaban, aunque de manera tangencial pues componían el acompañamiento de los platos principales y el ingrediente de las salsas. La fruta era un caso aparte: dado que debía ser consumida con rapidez o confitada, era un producto de elevado precio ya que había que traerla de lugares a veces lejanos (lo que la encarecía de manera desorbitada) o condimentarla con azúcar o especias, productos de lujo. La predilección por la fruta era desmedida entre la nobleza de la Corona de Aragón, aunque se consideraba de ínfimo valor alimenticio. En las *Ordinacions* se afirma que los médicos la desaconsejan (debido a su carácter frío y húmedo es nociva sobre todo tras la comida pues podía cortar la digestión y era muy peligrosa para los resfriados) terminan incluyéndola debido a su delicioso gusto y a que es costumbre general su consumo. Se tomará fresca, o seca antes o después de las comidas, alternándose con el queso (seguramente con miel) como postre de la cena.

UNA VIDA REGALADA: DON CARNAL VENDE A DOÑA ENDRINA

¿Cómo era el día a día de una casa aristocrática? Hemos visto lo que comen en sus viajes, algún banquete, las ideas que comienzan a imponerse sobre lo que hoy llamaríamos una “dieta sana y equilibrada”. ¿Cómo se desarrolla todo esto cotidianamente?

Ya hemos visto que la mayoría de los productos que integran la mesa de los ricos son los mismos que en mucha menor medida estaban presentes en buena parte de las mesas medievales. La carne de carnero, la de cerdo fresca o salada, y sobre todo la volatería son parte del yantar cotidiano. Gallinas y pollos se ven superados en aprecio por los capones, pavos, ocas y otras piezas que se consideran más exquisitas y — como vimos— apropiadas al estómago más delicado de los nobles. Destacan por su valor y aprecio los perniles de cerdo (jamones), algunos comprados específicamente en el Pirineo aragonés (en Canfranc). La carne de caza —perdices, jabalíes, gamos— también es habitual.

Las preparaciones son variadas. La más apreciada y sabrosa es el asado. Asar piezas grandes en una cocina o patio está al alcance de pocas cocinas (en la época, poco más que un fogón o lar en el suelo); además u cocción (leña, carbón) resultaba muy costosa. Se perdían además grasas que eran apreciadísimas dado el escaso aporte proteínico en las dietas medievales. Naturalmente, la grasa se recogía en un recipiente para ser usada en otros preparados. Además, los asados tenían una reminiscencia cinegética muy del gusto de las clases nobiliarias. Se sabe por descripciones de grandes banquetes que en ocasiones se preparaban fantásticos presentaciones en las que se asaban al mismo tiempo diferentes animales (por ejemplo, una vaca que contenía un carnero, éste un pavo, luego un pollo) pero no he encontrado tales hazañas culinarias en nuestro territorio. No obstante, las presentaciones sorprendentes o teatrales eran habituales en los banquetes de más prestigio.

Lo más habitual es que la carne se prepare guisada con diferentes especias, salsas y acompañamiento de verduras, queso, tocino o bacón, y otros ingredientes. Las aves proporcionaban también sabrosos caldos, muy apreciados en la época y que se consideraban medicinales (se confortaba con ellos a los enfermos o a las parturientas). Las carnes más duras y fibrosas solían cocerse también y luego se preparaban horneados en empanadas o “pasteles”, con diversos ingredientes (verduras y hortalizas picadas, especias o hierbas diversas). También se descubre el sofrito, que aísla los jugos de las carnes y carameliza la grasa y los azúcares.

Buena parte de los animales sacrificados se prepara en conserva, siendo las más apreciadas las salchichas, butifarras, longanizas y otras semejantes. A pesar de que se estaban hechas con carnes de segunda categoría, dado que precisaban especias y una larga elaboración, constituían un plato de calidad que la gente del común sólo cataba en fiestas. Sabemos que Juan I comía para cenar butifarras y “botones” de carnero. Las entrañas o menudillos de los animales también podían aparecer en la mesa de los reyes, en preparaciones de sabrosos caldos o frituras (*freixuretas*) de vientres de

gallinas, butifarras, longanizas, cabezas, manitas, telas y otros menudillos que comen en la mesa del rey Pedro IV.⁹ Y con los higadillos fritos, pan, almendras y especias se hacen salsas que aún hoy perduran como acompañamientos de las carnes de sabor más fuerte.

Los pescados, adquiridos sobre todo en Cuaresma, eran mucho más variados que los que podrían permitirse otras gentes. De hecho, la abstinencia preceptiva solía compensarse con huevos o queso, o quizás alguna sardina o peces pequeños que se vendían sin seleccionar. En la mesa de los ricos, el escaso aprecio que en general se tenía por este alimento se intentaba suplir mediante la variedad: es extraordinaria la enumeración de peces adquiridos para sus despensas: pajeles, merluzas, atunes, sardinas, congrio, anguilas y angulas, truchas, barbos y lucios de agua dulce, mariscos. Según se deduce de las descripciones de ingredientes de utensilios usados para cocinar, los pescados se fríen en una sartén o paella en abundante aceite las más de las veces. Los huevos se consumen a menudo, sobre todo para cenar, fritos en aceite o manteca de cerdo, asados o escalfados.

Como ejemplo de un menú estándar veamos las cuentas de la reina doña María, residente en Valencia en 1403. El carnero se compra entero y además se compran chuletas, carne y huesos (para asar, guisar y dar sabor); con las gallinas —como siempre en parejas— y sus minucias y huesos triturados se prepara también caldo; el cabrito y su cabeza y la carnsalada se anotan en libras, y no como animales enteros: es decir, se calculan como parte de un menú y no sólo como un único servicio. La preparación iría acompañada de coles blancas (coliflor), mostaza, huevos, aceite, sal, ajos y vinagre. Parte de la carne se empanará (¿con huevos?) pues se adquiere pan (masa) a tal fin. Se menciona otro tipo de pan para probar la comida en la cocina y para *platers*, quizás las rebanadas que servían de plato en estas épocas.

También conocemos la realidad cortesana de la Casa de Gandía (emparentada con la monarquía) estudiada por Juan Vicente García Marsilla. En su publicación (*La taula del Senyor duc. Alimentació, gastronomia i etiqueta a la cort dels ducs reials de Gandía*) va desgranando todos los aspectos referentes a la organización de la despensa de estos encumbrados personajes, los criados que componían el servicio

9. *La taula reial a finals del segle XIV*. Marina, Miquel y Anna Domingo. I^{er} Col.loqui d'Historia de l'alimentació, *op. cit.*

doméstico, los productos que se consumían y la retórica desplegada en sus festines. Los días de diario se comía básicamente carne de carnero o cordero, carnsalada, cabrito así como gallinas, perdices, pavos, capones y otras piezas de caza menor o mayor (ciervo, jabalí). La ternera y la vaca se compran en pocas ocasiones. Aunque sin duda el reparto de porciones no era equitativo, cada comensal de la Casa de Gandía disponía de unos 700-800 gramos de carne (sin contar las gallinas, caza, etc.), medio kilo de pan y entre uno y dos litros de vino, además de, fruta, verduras y otros alimentos.

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

Componen en la mesa de los ricos el acompañamiento o guarnición de los platos importantes (carne o pescado). Se comían casi siempre de temporada, y en este sentido y dado que no se podían transportar muy lejos, la variedad dependía sobre todo de las posibilidades de aprovisionamiento en un lugar y momento concretos. Consumen coles, hortaliza universal en estos tiempos, legumbres secas en invierno (cuando faltan las verduras frescas): habas secas (judías) o tiernas (habichuelas), garbanzos, lentejas, espinacas (muy apreciadas, a partir de febrero), guisantes, berenjenas, espárragos. Las lechugas eran muy apreciadas y según se deduce de cuentas de viajes se comían con miel y vinagre, un sabor agridulce tan representativo de estos siglos que podría repetirse hoy con el famoso vinagre de Módena.

La presencia de estos productos en las cocinas encumbradas podemos medirlo repasando las recetas que anota Ruperto de Nola en su famoso *Llibre de Coch*: potajes como la *porriola* de cebollas con tocino o vino blanco, jinstada de arroz con leche de almendras, piñonada, calabacinate, potaje de membrillos, de farro o sémo-la, cebollada, merritoche de almendras con salvia, tres recetas de berenjenas y de calabazas... Ciertamente es que estos platos se presentan como salsa, acompañamiento o remedio para enfermos, pero demuestran sin género de duda la importante presencia de estos productos en la gastronomía medieval aragonesa.

Dado que se desconocían por completo las propiedades vitamínicas de la fruta, ésta era considerada como un capricho. Según las ideas dietéticas de la época, su valor alimenticio era nulo por no decir nocivo. A pesar de ello, era abundantemente consumida por todas las gentes tenían acceso a ella. Las clases elevadas gustaban de su sabor dulce y ya hemos visto cómo disponer de fruta fresca en cualquier época del año era también un símbolo de riqueza. La presencia de los musulmanes en nuestras tierras y el clima mediterráneo determinaron una nutrida variedad de frutas:

muchas de las que se difundieron en Europa se aclimataron y prosperaron en países de la Corona de Aragón. Cítricos como las naranjas, verdadero producto de lujo en estos tiempos —hasta el punto de ser ingrediente esencial de muchos platos en los recetarios de estos siglos— eran relativamente corrientes en nuestra tierra. Naturalmente lo habitual era comerlas en sazón, por lo que en cada época del año se van consumiendo frutos secos (en invierno), peras, higos, cerezas, albaricoques y ciruelas, melocotones, melones, uva. Las preferidas parece que son las naranjas, de sabor mucho más ácido que la variedad que hoy consumimos, las nutritivas almendras (usadas también para guisar), ciruelas y uvas; muchas con especificación de su procedencia: cerezas de Játiva, naranjas y limones de Burriana, ciruelas de Monzón.

PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN, CAROS Y EXÓTICOS

La disponibilidad de productos, obtenidos casi a cualquier precio, es uno de los rasgos más característicos del consumo de las clases elevadas, antes y hoy en día. Poder comer lo que se quiere, no importa su procedencia ni lo costoso de su obtención, es un lujo que pocos pueden permitirse. De hecho, la preferencia por ciertos productos viene determinada por esta circunstancia, hasta tal punto que como ocurre en la actualidad, el acceso generalizado a productos antes muy restrictivos provoca una pérdida de su “valor” como distintivo social (pensemos por ejemplo en los salmones, antes una comida de fiesta y hoy presentes en todas las pescaderías). El rey Fernando I, por ejemplo, pedía con frecuencia que le enviaran frutas frescas de su gusto, y la reina María de Luna, estando cerca de Segorbe, se hacía traer quesos de Mallorca o Aragón (los más apreciados y caros) o langosta de Murviedro.

Ya se ha mencionado anteriormente que aunque en estos siglos la impresión general es que el pescado era poco apreciado, las clases poderosas consumían una enorme variedad de especies, tanto de mar como de río. Por supuesto se prefieren los que están más frescos —y más cercanos— pero poder disponer de una gama variada era sin duda un signo de distinción.

En la Edad media hay también una serie de alimentos que son valorados precisamente por esta dificultad de obtención, sea por su origen lejano o exótico o por su escasez, que lo vuelve valioso.

Uno de los ejemplos más paradigmático es el de las especias. Los nobles adquirían cuantiosas cantidades de especias, con las que aderezaban sus platos y sobre todo, agasajaban a sus numerosos invitados. Abandonada por completo la

idea de que se utilizaban para disimular el sabor de los productos en descomposición —idea absurda pues son las clases potentadas las que los consumen, precisamente aquellas que siempre podrían comprar alimentos frescos— hoy se valora en cambio que constituían una marca de segregación respecto de otros grupos que eran incapaces de pagar los exorbitantes precios que llegaban a alcanzar. A título de ejemplo, los mercaderes barceloneses que compraban especias en Chipre obtenían un beneficio del 25% en la pimienta (la especia más barata y consumida), un 41% en la canela, y un 20% en el clavo. Especias más exclusivas, como la nuez moscada (que aparece citada tan sólo en los recetarios destinados a casas reales) era pagada 400 veces más cara que el precio de venta en los mercados árabes del Mediterráneo oriental. En una casa como la de los duques de Gandía el gasto en especias alcanzaba el 2,43% del presupuesto total, y en la de María de Luna subía al 3,75%. Paul Freedman, un historiador canadiense ha calculado que una libra de especias valía en el siglo XV entre dos y cuatro veces el salario diario de un artesano inglés. Una libra de pimienta cuesta en Barcelona 4,68 dineros la onza (33 gr). Pimienta, jengibre y azúcar (considerada entonces una especia) eran las más utilizadas, lo mismo que el azafrán, caro pero de amplia aceptación y muy abundante en la Corona de Aragón.

Superpuesto a este valor material se forjó además una serie de conceptos de tipo sanitario que las convertía en verdaderas medicinas o más bien, en productos con cualidades casi mágicas. Las especias ayudaban a la digestión y combatían la peste (por sus aromáticas cualidades limpiaban el aire). Y cuanto más lejano y legendario fuera su origen, mayor aprecio suscitaban. ¿No ocurre hoy en día exactamente lo mismo? La casi popular pimienta se vio rebasada por el jengibre y éstas por la canela y el azúcar, y después por la galanga, el macís, el grano de paraíso, o por otras de uso medicinal como el ámbar gris, el almizcle, el alcanfor.

Las gentes del común debían suplir estas exquisiteces a base de hierbas aromáticas, que tampoco faltaban en la mesa de los potentados: ajos, cebollas, hinojo, perejil, rábanos, cilantro, oruga, cominos y otras muy populares. Los almendrucos pasan a formar parte de la gastronomía medieval por influencia de los preparados de origen árabe, siendo el manjar blanco el plato estrella y universalmente preparado en todas las mesas medievales. Contenía dos productos de lujo: la gallina o pollo, y el azúcar, además de especias.

El azúcar es considerada una especia más en esta época por su elevado precio, origen oriental y virtudes medicinales. Llega a la Península Ibérica de la mano de los

árabes en el siglo XIII y pronto se integra en las preparaciones culinarias del mundo musulmán. El gusto por los sabores dulces se impone en las mesas aristocráticas y la miel rural (escasa y difícil de conseguir) es desbancada por el azúcar. En un principio su valor era tal que se dispensaba sólo en las boticas, como si fuera un medicamento; de hecho los fármacos se preparaban con azúcar: electuarios o jarabes que disimulaban el amargor de las medicinas y drogas en pastillas recubiertas en forma de grajeas. El maravilloso poder energético del producto no pasaría desapercibido en una época tan hambrienta. Su precio elevadísimo provoca su uso indiscriminado en toda preparación aristocrática.

El sabor endulzado no se relega —como hoy— al final de la comida, sino que atraviesa en diferentes grados todo el menú. Se espolvorean con azúcar los guisos de carne, aves o pescados, los potajes, el manjar blanco. Naturalmente se preparan postres: flaons (flanes de huevo y harina) neulas o barquillos y confites ofrecidos como refresco exquisito, junto con una copa de vino especiado. Se confitan las frutas y en los banquetes se construyen con azúcar o mazapán arquitecturas y figuras simbólicas para impactar y agasajar a los comensales más esclarecidos.

Las pastas eran también un producto exótico, trasplantado de la cocina árabe, y que va a iniciar en estos siglos su meteórica carrera hacia el éxito global. Aunque se suele decir que las pastas fueron traídas por Marco Polo desde China, lo cierto es que fue el mundo musulmán mediterráneo el que lo difundió por Europa. El precio elevado de las pastas viene dado por el tipo de trigo que se requiere para su elaboración (duro) y sobre todo porque para hacer las sémolas o los fideos es necesario mucho trabajo. La pasta más común son los fideos, (palabra que proviene directamente del árabe), y que se comía como acompañamiento de otros, con queso o con verduras. También aparecen en las mesas reales los macarrones, como los que comía el rey Pedro IV (su esposa Sibila de Fortiá prefería los fideos).

Lo mismo ocurre con los vinos, que, como ocurre hoy en día, pasan a constituir un distintivo social. El vino común, algo agrio o aguado que consumía el pueblo llano no tiene cabida en las mesas de los potentados. Sabemos que las casas nobiliarias y reales van a sentir una auténtica fascinación por los vinos “de calidad”, vinos blancos procedentes sobre todo del ámbito del Mediterráneo, vino *grech* o griego —su precio exorbitante: cuesta 12 veces más que el vino común— de uva malvasía o el vino vermell. Con ellos se preparaba el *piment* o *pigmentum* (consumido por los clérigos como vimos) o la clarea, en los que se mezcla el vino con especias como la pimienta, la canela, jengibre, clavo o miel. Tenían también renombre los vinos de Valencia, Gandesa, Cariñena, moscat, de Calabria.

COCINANDO Y COMIENDO A LO GRANDE

¿Alguien se anima hoy a cocinar platos medievales? Recomiendo por supuesto imitar a las clases poderosas (a no ser que uno quiera comenzar una dieta muy estricta, aunque no necesariamente equilibrada). Podemos inspirarnos en las creaciones que nos proporcionan los recetarios de la época, o ser menos ambiciosos y asomarnos a los preparados de una casa ducal como la de Gandía —a fin de cuentas de la familia real—. De primero podemos preparar espárragos con sopas, fideos o guisantes con queso, lechuga con vinagre y miel, y algún entrante más “ligero” como huevos fritos en mantequilla, o con caldo francés, habas tiernas, queso o huevos escalfados si es que estamos de penitencia (nos tocan al menos 4 o 5 por persona, ¡qué menos!). El pescado lo podemos guisar de muchas formas: a la parrilla con ajos, con salsa, con coles, las anguilas con lentejas y brotons (verdura), o con arroz y brotons, el congrio en empanada, por variar, las sardinas fritas o en cazuela, o con varias salsas: de azúcar, miel, ajos y almendrones, o bien de queso con cebolla y espinacas. La carne será variada (¿aún queda apetito?): chuletas de carnsalada a la brasa con azúcar y coles, perdices o pollos con ajo y manteca, o con ajo y queso; cordero con rábanos, coles y habas, cordero con garbanzos o con coles, espalda al ast o pies de cabrito con alioli o con julivert. Morteruelo, cabrito en cazuela y huevos a la cacerola para Navidad. De postre acaso tan sólo unas neulas o alguna fruta confitada.

¿Nos hemos acordado de comer pan? Quizás tan sólo lo hayamos usado como plato (tallador o tajadero), mientras cortábamos la carne con nuestro canivete, y charlábamos con nuestro compañero, con el que compartimos copa y tallador. Éste está ahora empapado de ricos jugos, podemos premiar a nuestros perros o hacernos perdonar el pecado de la gula dando este pan a los pobres. No creamos que la comida que no hemos podido consumir terminará en la basura, como sucede hoy en día. A nuestro alrededor hay toda una corte de sirvientes, familiares de éstos, esclavos, pobres o desgraciados que impedirán que se pierda ni una migaja de nuestras sobras.

Por supuesto, juglares y músicos nos han amenizado la velada. La sala ha estado espléndidamente iluminada, los manteles limpios, la vajilla de cristal o loza fina (de Manises por ejemplo), los criados con uniforme entrando acompasadamente con grandes fuentes con las viandas. Sirviendo con elegancia un vino de calidad han regocijado nuestro espíritu, tanto o más que la composición de los platos pues dependiendo de nuestra categoría nos habrán sentado más cerca o lejos de los organizadores del banquete, que son servidos antes y con mejores manjares.

En las mesas de la Corona aragonesa es común que hombres y mujeres se sienten alternadamente a la mesa, por supuesto nunca los esposos juntos. Esto anima mucho la conversación y es ocasión para lucir nuestros buenos modales: no hablar con la boca llena, salpicando de comida al vecino, limpiarnos antes y después de beber de la copa común, no echar la zarpa a un bocado de la fuente y luego de probado, volverlo a dejar. Naturalmente uno no se limpia la nariz con la servilleta (que en estas épocas adquiere dimensiones de pequeño mantel) ni los dientes con la punta del cuchillo, mientras espera el nuevo servicio. No pensemos que en las mesas medievales imperaba todavía la ordinariez: en líneas generales las buenas maneras en la mesa descritas por autores como Eiximenis o san Vicente Ferrer vienen a ser las mismas que hoy en día: no mostrar excesiva glotonería, ni avidez o grosería al comer o beber, reprimir los ruidos corporales. Además se aconseja mantener una conversación agradable, huyendo de temas tales como “deposiciones, lavativas o enfermedades feas, ni de hombres colgados ni sentenciados ni nada que pueda provocar en otro asco o vómito”. Parece un buen consejo; actualmente sigue siendo un pequeño drama coincidir en la mesa con algún personaje fastidioso o atormentado.

CLASES MEDIAS Y ACOMODADAS

VIVIR DE LO PROPIO: LABRADORES RICOS

¿Qué valor tiene en estos siglos tener una “posición acomodada”? El propio término “burguesía” queda desdibujado al considerar la infinita variedad de situaciones laborales, económicas o políticas de las gentes ciudadanas, por lo que valorar lo que podría considerarse “un buen pasar” es extremadamente difícil. En el caso de las gentes que viven en el medio rural, este desahogo económico se rastrea a veces comparando los niveles de consumo o las condiciones que se establecen a la hora de hacer testamento o donarse personalmente a alguna institución eclesiástica a cambio de ser mantenidos.

Tomemos como ejemplo un testamento que redactan en 1392 Pere Vallmanya y su esposa Guillerma en beneficio de su hija Lorenza, reservándose de por vida lo que considerarían necesario para sustentarse decentemente: 8 cuarteras de trigo u ordio, un sester devino de buena calidad, un cerdo de buen peso (se especifica: el mejor que se pueda conseguir, lo que parece indicar que serían los padres los que lo eligieran) o dinero para comprar uno y engordarlo con bellotas de la propiedad, dos

pares de gallinas, un huerto (se entiende que tenían más de uno), diez bestias entre ovejas y cabras. Una propiedad amplia y variada: animales de todo tipo de los que conseguir la siempre deseada carne, huertos, campos de labor para el cereal, viñas y algún derecho sobre un bosque de donde obtener variados recursos.

Este interés por la autosuficiencia, compartida por todos los grupos sociales, se trasluce a otras muchas donaciones, casi siempre basadas en bienes pecuarios y campos de variada orientación. Centeno, ordío, 8 carneros y 30 ovejas dona en el siglo XII Sancho Sanz a la limosna de Fanlo a cambio de comida y vestido y poder trabajar allí, aunque se reserva el derecho de arrepentirse y recuperar sus posesiones. Un número importante de animales (de 20 en adelante) debían constituir ya una propiedad de mediana categoría a tenor de lo que llevamos visto: en 1242 un propietario de Tauste tenía 37 ovejas, 1 asna, 1 rocín, avena con que alimentarlos, trigo, centeno, comuña y mijo.

Y es que hasta los labradores acomodados podían llegar a pasar estrecheces. En un documento procedente de las Cinco Villas, podemos sondear la realidad cotidiana de los caballeros, gentes encumbradas a la nobleza gracias a los fueros concedidos por los monarcas y a su participación en las campañas militares reales o concejiles. Miguel de Gaizco era un personaje de cierta relevancia en la comarca, en la que actúa con frecuencia como testigo o valedor de instituciones poderosas como Santa María de Uncastillo, o la encomienda de la orden del Hospital en Castiliscar. La mención de sus dos escuderos lo perfila dentro del estamento de los caballeros villanos. ¿Cuáles serían las circunstancias vitales que le empujaron a realzar una cesión de estas características? Es probable que Miguel de Gaizco estuviera asegurando su vejez en un momento de inseguridad: en esas fechas debía ser muy mayor, tiene ya dos biznietos, y en esos momentos está viudo, pues no se menciona a su esposa. Tampoco tiene hijos varones vivos y ante la falta de herederos directos opta por asegurar su vejez.

En 1214co, tras reservar ciertas propiedades para su nieta Jordana y su marido Dato cede el resto de sus bienes al Hospital de Castiliscar a cambio de que esta entidad le mantenga vitaliciamente a él y a su grupo familiar (el donante, su nieta y el esposo de ésta, a los dos hijos de esta pareja y a dos escuderos de Miguel de Gaizco).

Naturalmente, y dada la categoría social del donante, no se acoge tan sólo "*pro victum et vestitum*", sino que se asegura para él y su familia una vida cuando menos, acomodada. En el diploma (un verdadero contrato de mantenimiento vitalicio) se

reseñan con todo detalle los vestidos, el tipo de carne (carnero), su cantidad y los días en que debe ser suministrada. A pesar de no pertenecer al estamento eclesiástico, el donante y su familia se ven sometidos igualmente a las prescripciones alimentarias que la Iglesia ordena, y así se establecen netamente dos tipos de raciones: las que incluyen carne y las que no. Los domingos, martes y jueves se estipula que recibirán un cuarto de carnero, y el lunes medio cuarto. El resto de días comerán *pulmentum* (sopa con cereales, verduras u hortalizas, con aceite, queso o grasa animal), plato que hemos visto presente en las mesas monacales. También proporcionarán el consabido pan y vino, “del mejor que fuera recolectado en la heredad”, entendiéndose que ambos serán de la que Miguel de Gaizco acaba de ceder a los hospitalarios, pues entre otros se citan “huertos, viñas, linares y piezas (campos de cereal)”.

Por supuesto ninguna mención de verduras, hortalizas y otras *menuzias*. Éstas son fáciles y baratas de obtener en las inmediaciones de Uncastillo (lugar donde con toda probabilidad reside el donante), máxime si consideramos que la relación de bienes agropecuarios de este personaje hace improbable que no tuviera huertos con que proveerse.

Desde luego queda claro que los notables locales aspiraban, igual que la burguesía urbana, a copiar el modelo alimentario de las élites. Pero aunque las cantidades consumidas son apreciables, no alcanzan la prodigalidad que veíamos en los banquetes reales. Dado que nos situamos a comienzos del siglo XIII falta también, por supuesto, la variedad de platos habituales en las mesas aristocráticas, y nada se menciona de especias por lo que habrá que admitir que no se consumían tan apenas.

La descripción de víveres se acerca más a las raciones establecidas para los clérigos racioneros de su misma zona. La ración de carne (un cuarto de carnero para siete personas) se aproxima bastante a la de la abadía de la Selva Mayor de Ejea (un cuarto entre ocho clérigos) o la de Santa María de Uncastillo y San Esteban de Sos (repartido entre seis, tres o dos personas). Cierto es que en estas entidades las raciones de carnero se complementan con otras carnes: en Sos se añade cerdo y en Uncastillo un conejo y/o una libra de cerdo o carne salada.

Pero a pesar de la observancia de la abstinencia nada se menciona respecto al pescado que había de sustituir a la carne en los días de ayuno, y cuyo suministro suele regularse en este tipo de documentos por ser un producto de difícil o costosa obtención. ¿Demuestra esto que el pescado ya para esta época es considerado sobre todo un producto ligado al estamento clerical? ¿Quizás la familia de Miguel de Gaizco en esos días se limitaba a comer el *pulmentum* antes mencionado?

Desde luego queda claro su aprecio por la carne, la más rigurosamente racionada. Queda patente que la finalidad del documento es garantizar un suministro que podemos imaginar habitual en su mesa (está previsto en cuatro días por semana) pero que podía ser precisamente el que faltara en una situación de infortunio. Tras el aprecio por este alimento subyacen una serie de valores y estructuras mentales que ya hemos mencionado para el conjunto el estamento nobiliario

BANQUETES CIUDADANOS

En la Baja Edad Media otros grupos sociales no vinculados en principio con la nobleza guerrera y territorial consiguen encumbrarse a una posición de privilegio. Los notables, “buenos hombres” o burgueses enriquecidos copian los parámetros de consumo de las élites aristocráticas en un intento de mostrar su plena asimilación con las clases dirigentes. Los banquetes que se organizan en las ciudades por diversos motivos son una buena muestra también de acercamiento a estos modelos de consumo opulento.

Las noticias que tenemos sobre estos convites son relativamente numerosas. En estos casos, los concejos obsequian a diversos colectivos con refrigerios de diversa índole, que varían mucho como suele ocurrir según la categoría social de quienes los reciben. Son totalmente distintas las colaciones de los músicos o juglares participantes en alguna fiesta ciudadana que las ofrecidas a gentes de calidad a quienes se regala en ceremonias que pretenden fascinarles con calculada intención propagandística.¹⁰ Como ejemplo del primer caso, conocemos los gastos que el concejo darocense sufragó en 1467 para invitar a una ronda de 15 músicos: 3 pares de gallinas, 30 dineros de pan (las 15 raciones a 2 dineros el doblero) carne y vino. Se anotan por separado el almuerzo de los servidores, la cebada y paja de las bestias, la posada y el carbón para cocinar. Aquí la corporación municipal actúa en cumplimiento de sus obligaciones administrativas, retribuyendo a unos trabajadores que viene a animar los

10. M.^a I. Falcón Pérez. *Banquetes en Aragón en la Baja Edad Media*. Actas de las XIV Jornades d'Estudis Locals, Palma 1996, pp. 509-522.

festejos con su actuación. Su estipendio se asemeja al que reciben otros trabajadores: pan, vino, carne y otras viandas.

El mismo tipo de sustento reciben las autoridades municipales que deben asistir a festejos en su función de representantes de la corporación ciudadana, o a gestores y emisarios en el ejercicio de sus misiones: en Huesca invitan a los jurados y comisionados que visitaban las lindes de los campos a pan, vino, carne y en una ocasión fideos (que se consignan evidentemente como demostración de la generosidad del concejo) y en Zaragoza los inspectores de las obras del puente de Piedra son invitados a pan “franco”, vino griego (el de mayor estimación) uvas e higos; un piscolabis realmente selecto.

También en otros lugares de la Corona de Aragón se celebraban estos banquetes con asiduidad. En Alcoy por ejemplo, invitan a los jueces contadores en 1453 y les ofrecen carne asada al espetón de cordero y cabrito, con una salsa de pan, huevo y vino blanco y de postre frutas y dulces de Gandía.

Mucho más escogidos eran los convites ofrecidos a reyes, embajadores y autoridades políticas que llegaban de visita a las capitales de la corona. En estas ocasiones se orquestan auténticos festines que deben equipararse en cantidad y refinamiento a los que realizaban las clases de mayor posición social. En 1405 el rey Martín el Humano revisitó Barcelona, donde le obsequiaron con una colación, o piscolabis con todo tipo de laminerías adecuadas a su rango: frutas confitadas, calabazate (cabello de ángel), citronate, spongea (de origen oriental) pistachos, batafalúa confitada y avcillas de azúcar o piñonadas adornadas con oro puro. Un refresco desde luego señorial, donde podemos comprobar el aprecio de estas gentes por los dulces y los preparados imaginativos.¹¹

Más cuantiosos aún fueron los banquetes que tuvieron que disponer las autoridades de Zaragoza en 1472 para agasajar a los embajadores de Carlos el Temerario, duque de Borgoña, en viaje hacia Cataluña. El duque y su cortejo (unas 50 perso-

11. Anna Adroer, “Un convit reial a la Barcelona del s. XV”, *Fº Col.loqui*, p. 633.

nas) consumirán 2 terneros, 6 pernils, 4 carneros, 4 pavos, 15 gallinas, 10 ansarones, 65 pollos y 11 sábalos (pescado para algún día de abstinencia que en cualquier caso no alcanzaría para todos los miembros del séquito ni aún reduciendo su elevado nivel de consumo). Todo ello regado con 16 cántaros de vino fino (sobre todo griego) y tres cargas de vino común (para los sirvientes), 12 melones y dulces diversos (grageas, confites, anises, cilantro, jengibre confitado, dulce de limón, garrapiñadas, piñonadas, mazapán, pasta real). Este tipo de derroche se acomoda con el que hemos visto que era propio de las élites y nos sitúa en el universo de las cortes reales con sus elaborados platos y festejos rituales (es posible que en la prodigalidad zaragozana haya influido la notoriedad de los invitados, verdaderos creadores de un estilo de vida fastuoso y refinado).

En un primer momento lo que más impresiona son las elevadas cantidades de comida consumida. Aunque es muy arriesgado calcular el tamaño o peso de los animales sacrificados me atrevo a sugerir unos dos kilos de carne por persona y día, que como viene siendo habitual, no se repartiría de manera equitativa pues el duque y sus allegados más cercanos comerían o dispondrían de raciones mucho más cuantiosas, reducidas progresivamente conforme descendiéramos en el escalafón cortesano.

Podemos también comprobar la exquisitez de las carnes seleccionadas. Aunque sigue apareciendo el carnero no es el más consumido -ni de lejos- pues aquí ganan la partida las aves, y por ende, las más delicadas. Habrá que pensar que carneros y quizás gallinas fueran destinadas a la mesa de los sirvientes (aunque cualquiera de ellos podría estar presente en un plato preparado para el duque o sus afines) mientras que pavos, ansarones, pernils de cerdo (jamón), ternera o pollo se destinaran con preferencia a confeccionar recetas más selectas.

Por otro lado y aunque aquí tampoco encontramos las verduras y hortalizas que presuponemos en la mesa del común de las gentes, sí que es probable que, simplemente, no integraran los platos elaborados o en muy pequeña medida. Sorprende no obstante la ausencia de fruta fresca o seca (salvo melones o piñones, los más caros), pues se menciona sólo la confitada. ¿Quizás una moda de las clases altas de la Europa del norte?

LA BURGUESÍA: ENTRE LA CONTENCIÓN Y EL DERROCHE

Los grupos ciudadanos más desahogados aspiraban a copiar los hábitos de consumo de las clases más elevadas. Conocemos la organización de sus casas, provistas de cocinas con variados utensilios que no solían estar presentes en los ajueres más

modestos: calderos, ollas, olletas, sartenes (padellas), espetones, variedad de cubiertos y cuchillos, morteros y parrillas. En algún caso excepcional se constata hasta la presencia de cocineros profesionales (casi siempre hombres), aunque tales extremos son más habituales en las casas nobles. La presión moral contra la soberbia y la gula y los discursos moralistas de los predicadores impidieron a los grupos más prósperos romper con las expectativas de contención en el consumo, ejercicio de la caridad y espíritu ahorrativo que se esperaba de esta naciente clase burguesa.

Del deseo por emular el estilo de vida aristocrático nacen también sus esfuerzos por aumentar sus propiedades y disponer de tierras que les proporcionen —además del prestigio social ligado a las rentas inmuebles— una cierta autosuficiencia. Sabemos que buena parte de las necesidades alimenticias de las familias urbanas acomodadas provenían de corrales y huertos propios, y poseer campos de cereal en alguna torre o alquería les permitía escapar de las frecuentes carestías de pan que llevaban al hambre a las clases trabajadoras. Dos productos por los que mostraban mucho interés eran los huevos (verdadera reserva proteínica para toda la población) y la fruta, alimento frecuente en las mesas aristocráticas. Como es lógico, en la documentación que existe sobre este grupo social casi nunca se registran alimentos vegetales pero esto no significa que no los consumieran sino que no necesitaban comprarlos.

De la inmensa variedad de situaciones que podríamos encontrar en una ciudad de estos siglos, examinemos dos de diferente signo, una de 1401 —correspondiente a un grupo familiar con un presupuesto bastante ajustado— y otra que corresponde a los gastos de la Compañía de mercaderes Datini, italianos de Prato establecidos en la Valencia de comienzos del XV.

En el primer ejemplo, un ama de casa —Esteveta— reclama ante notario a su marido —Ramón Manlleu— que le proporcione suficientes fondos para hacer frente a los gastos domésticos.¹² El núcleo familiar lo componen 7 personas: el matrimonio, tres hijos y dos sirvientes esclavos.

12. Teresa María Vinyoles i Vidal. *El pressupost familiar d'una mestressa de casa barcelonina per l'any 1401*. Acta Medievalia I (1983), pp. 101-112.

En el acuerdo al que llega el marido con su esposa se vislumbra la composición de las comidas de estas personas. El grueso de los gastos se lo lleva el pan, base de la alimentación, del que se calcula el gasto total anual de unos 350 litros de trigo, lo que daría un promedio por persona al día de 750 gr., cantidad modesta si la comparamos con otras que hemos ido encontrando pero que no es en modo alguno escaso (más teniendo en cuenta que hay tres niños en la familia). La carne consumida casi en exclusiva por la familia es el carnero, aparte del *greix*, bacón de carne salada, algunas gallinas para las fiestas (se prevén tan sólo cuatro al año) o hígado. Calculando los precios y el presupuesto reglamentado averiguamos que la cantidad diaria vendría a ser unos 50 gr por persona, a repartir entre la comida y la cena.

Para condimentar se usa queso de Mallorca (el más corriente) y aceite, del que gastan un promedio de 5,4 litros por mes. Una proporción no demasiado elevada pues incluye el aceite de la iluminación, pero que supone un considerable incremento de utilización de este producto respecto a otros datos manejados para estas fechas, lo que indicaría una expansión de la distribución del aceite realmente notable para esta época. Respecto al vino, aunque se solicita que sea puro, está frecuentemente rebajado con agua hasta al 50%: beben un promedio de casi tres cuartos de litro por persona (en la proporción se incluyen niños y esclavos). También compran cebollas, ajos, sal, y otros ingredientes para hacer salsas.

Respecto a las verduras y legumbres no se citan como no sea en las “minucias” necesarias en todas las casas a que hace referencia el documento. Quizás por su escaso precio no representaba un problema, o bien la familia dispondría de algún huerto, ya que el vino también es de casa.

Muy diferente es la realidad de los mercaderes Datini, estudiados por García Marsilla, porque por su profesión tienen acceso a una enorme variedad de productos. Son frecuentes en su mesa las especias (pimienta, jengibre, canela), el arroz, los fideos. Además la compañía que regentan tiene un peso económico que les permite hacer frente a frecuentes gastos de “representación”: convites a clientes distinguidos, banquetes de los miembros de la compañía. Por supuesto el pan y el vino constituyen una vez más la base de las comidas cotidianas, aunque la proporción de pan (medio kilo por persona, por supuesto de trigo candeal) es menor que la que consume otros grupos. La cantidad de vino viene a ser la habitual, unos tres cuartos de litro por persona y día, pero lo interesante es que compran vino “de marca”: malvasía, vino griego para agasajar a alguna personalidad, o lo traen desde

lejos. Las mayores diferencias se observan en las proporciones de otros alimentos, especialmente la carne: comen entre 100 y 250 gramos de carnero por persona, y hay que tener en cuenta que las raciones no serían las mismas para la servidumbre, por lo que los mercaderes comerían bastante más. También se come ternera — sobre todo con fideos, almendras o jengibre—, pero las aristocráticas aves (pollos, pavo, capones) aparecen sólo en las fiestas muy señaladas. Cabritos, cerdo y carn-salada completaban la despensa cárnica. Los días de abstinencia se consumen huevos (de 2 a 4 por persona) y queso, del que se compra el más apreciado y caro: de Aragón. Pescado se compra poco y con poca variedad de especies. No parece que este producto derive en las preparaciones costosas y elaboradas propias de las mesas nobiliarias.

Verduras en cambio consumen muchas y a diario, proporcionalmente bastante más que los grupos potentados, por lo que se comprueba que la presencia de productos vegetales es inversamente proporcional a la categoría social del consumidor. Puesto que estos mercaderes carecen de una producción propia, sabemos que el ritmo de consumo de verduras es exactamente el mismo que en las mesas monacales y probablemente que en todas las de la época, dado que salvo excepciones los productos había que consumirlos frescos, en temporada. Como dato relevante, la gran variedad de frutas y la presencia del arroz (bastante costoso).

Los platos parecen guisarse más bien con aceite que con manteca, aunque se usaría en poca cantidad a tenor de las cantidades adquiridas; como en otros casos las grasas animales del bacón suplían tales necesidades. Los condimentos son mayoritariamente hierbas aromáticas y algunas especias, ya citadas, y en escasa proporción.

Con todo ello podemos establecer que aunque la posición social de ambos grupos de consumidores (los mercaderes y Ramón Manlleu) era muy dispar, el presupuesto base era no obstante, el mismo: 7 dineros por persona y día. La diferencia se establecía en el tipo de productos consumidos (de más categoría en el caso de los comerciantes) aunque al parecer por necesidades del negocio.

LOS BANQUETES DE LAS COFRADÍAS: UNA CONVIVIALIDAD SEGREGADA

Una buena muestra de las expectativas alimentarias de los grupos burgueses lo constituyen las noticias sobre banquetes ofrecidos por las cofradías gremiales en el periodo bajomedieval. En ellas suelen aparecer registrados los gastos efectuados con motivo de la celebración de comidas corporativas el día de la fiesta del santo patrón y

que constituían una buena ocasión para reforzar la cohesión del grupo.¹³ Paralelamente, se invita a comer a los criados y frecuentemente a cierto número de pobres; la comparación entre las cantidades y calidad de los alimentos adquiridos para unos y otros evidencia cómo tales convites patentizan las diferencias sociales existentes entre cofrades y subordinados.

Estos actos eran un excelente escaparate donde lucirse personalmente, además de escenificar el deseo de lujo y la ostentación propias de una clase urbana emergente que desea dejar constancia de posición y sus posibilidades económicas. Por ello, y como en cualquier celebración grupal de la actualidad, las cantidades consumidas y la elección de los platos excedían la realidad burguesa cotidiana. Se trataba de comer más, y mejor, pero este pensamiento estaba directamente ligado con lo que las clases medias urbanas opinaban que era “comer bien”. Aparecen así algunos productos que probablemente no se incluyan de manera habitual en sus comidas, tales como gallinas, piernas o espaldas de carnero (las partes más exquisitas) frutas y dulces, y vinos de mejor calidad. Por supuesto siguen incluyéndose el pan, las legumbres, y otras viandas más comunes pero sin duda en estos banquetes su presencia era proporcionalmente menor.

En Valladolid por ejemplo, Cofradía de Todos los Santos invita a comer a fines del siglo XV a sus propios cofrades, sus sirvientes y un cierto número de pobres en las fiestas de Todos Santos, San Lorenzo, San Felipe y Santiago (el primero de mayo).¹⁴ Esta cofradía, de inspiración asistencial, está compuesta por 24 miembros pertenecientes en su mayor parte a la oligarquía de la ciudad. En el banquete se sirven dos tipos de minuta: los cofrades comen pollos, ocas, gallinas y perdices; alimentos que figuran en el escalón superior de la jerarquía alimentaria de la edad Media, por lo que nunca se sirven a los pobres, que comen carnero, cordero o vaca. El carnero se prepara asado en cuartos o guisado en trozos. Los cofrades comen también carnero aunque prefieren el cabrito y la ternera en los banquetes del mes de agosto. El cerdo está prácticamente ausente de la mesa salvo en forma de lechones (para los

13. M.^a I., Falcón Pérez *Banquetes en Aragón en la Baja Edad Media*, pp. 509-522.

14. Ref. Roucquoi. “Alimentation des riches, alimentation des pauvres dans une ville castillaine au XV^e siècle”. *Manger et Boire au Moyen Âge*. Niza 1984, pp. 297-311).

cofrades). Los días de abstinencia se consume pescado: salmón, truchas, barbos, anguilas y congrio y mielgas para los cofrades. Carne, pescado, pan y vino no representan más que el 15% del presupuesto de la cofradía, mientras que la volatería se lleva el 31,3%.

Las hortalizas (berenjenas, espárragos, cebollas, pepinos) aparecen en escasas ocasiones, y siempre como condimentos; las legumbres secas están por el contrario ausentes. Las frutas aparecen asiduamente ya que se trata de productos de lujo: peras y manzanas se consumen todo el año y el resto en temporada (cerezas, uvas, duraznos, higos, melones, naranjas, guindas) y los frutos secos (almendras, nueces, higos y pasas, piñones, castañas y dátiles).

Puesto que se trata de banquetes de fiesta, los postres son siempre especiales: en el 75% de las ocasiones se consume arroz con leche, y también pasteles, frutas de sartén, caxas de confites, dulce de membrillo con canela, roscas y rosquillas, almojábanas o frisuelos. Ni que decir tiene que estas laminerías eran exclusivas de los cofrades.

Los condimentos más habituales son en la mayoría de las ocasiones el tocino o la manteca de cerdo, mientras que el aceite apenas aparece; ajos, limón, vinagre y agraz, mostaza, orégano, perejil, y oruga y especias (sobre todo canela, pimienta y en menor medida azafrán, clavo jengibre y matalauva) completan el panorama.

La mayor parte de las aves, el cabrito, el cordero, carnero y cerdo y las anguilas parecen haber sido asados, mientras que las gallinas se guisan con una salsa de azafrán, clavo, jengibre y a veces huevos. La carne de carnero y de ternera se adoban con cebolla, ajo, orégano, sal, vinagre, especias y miel. La vaca suele servirse en pasteles o empanadas (fartalejos). La caza se hacía cocinar durante largo tiempo, y el pescado se empanaba si no se podía conservar de otro modo.

En Toledo¹⁵ otra cofradía —la de San Pedro— posee un hospital pequeño donde se acoge en el siglo XV a los pobres aunque sin alimentarlos. Sólo en ciertas fiestas —once en total, entre las que destacan la Candelaria y Santa María de sep-

15. J.P. Molénat, “Menus des pauvres, menus des confrères à Toledé dans la deuxième moitié du XVe siècle”, *Manger et boire...*, pp. 33-317.

tiembre— se les invita a una comida, servida en general a los pobres de la ciudad (una media de unas 60 personas en cada caso). Las raciones que se registran en las cuentas del Hospital revelan una dieta bastante monótona: pan (unos 690 gr de media, 2 panes de 12 onzas), vino (algo menos de un litro) y carne, preferentemente de bovinos, mientras el carnero se reserva para los enfermos, aunque las raciones son generosas (unos tres cuartos de kilo por persona). Se guisa cocido seguramente y condimenta con mostaza.

Los platos de los cofrades en cambio son mucho más variados y elaborados: asadura de carnero o de cerdo, con tocino, carne de ternera, de aves (pollos y perdices, pasteles de carne, fruta y arroz con leche, pan candéal y vino especial. Aparecen recetas más complejas: pollo relleno con huevos y especias, o con agraz, clavos o jengibre; con la ternera se prepara un guiso especiado adobado con clavo, vinagre, orégano y ajo. El arroz aparece como acompañados de grasa o caldo de carne, y con azafrán o con una mezcla de azúcar y canela. Para postre se sirven frutas diversas.

CLASES POPULARES

Aunque constituyen la aplastante mayoría de la población, los testimonios que poseemos sobre este grupo social son tan parcos que impiden conocer la realidad de su existencia. Sólo acceden al registro escrito en contadas ocasiones, redactando instrumentos jurídicos tales como testamentos o compraventas, y en muy exiguo número. Menores son aún las noticias sobre la forma en que componían su pitanza. Averiguar algo sobre la forma en que se alimentaban supone un verdadero reto.

La composición de las “clases populares” es además, ya en la Baja Edad Media, suficientemente variada como para que exista toda una compleja multiplicidad de situaciones que dificultan la generalización de datos conocidos sobre ciertas realidades. Aún así, podemos establecer ciertas clasificaciones. En primer lugar hay una diferencia notable entre las clases populares urbanas y las del medio rural. Por otro lado, habrá que poner en otro apartado a los grupos más empobrecidos y marginales de la población.

UN SALARIO SIEMPRE POR ESTIRAR: LOS TRABAJADORES URBANOS

A pesar de que los estudios se suceden sabemos todavía bastante poco de la situación de las clases populares ciudadanas. Mayoritariamente asalariadas, desempeñan todo tipo de trabajos. Son oficiales (y perciben un salario) o aprendices que

viven en la casa o el taller del maestro. Tienen pequeños negocios artesanos en cuyo caso los ingresos se supeditan a la suerte o la situación económica general. Muchos están pluriempleados. Todos, dependen de las alzas de precios o carestías, de las hambrunas. Los historiadores que se han ocupado de estos temas económicos han estudiado su situación. Sin embargo el conocimiento de datos sobre alzas de precios (aunque sea sobre el pan, alimento básico) ciclos económicos o inflaciones y deflaciones suele ser muy parco en la descripción de realidades tan rutinarias e inasibles como el yantar cotidiano. La investigación sobre el abastecimiento de las ciudades, que ya ha dado interesantes resultados, proporciona noticias generales sobre la composición de los mercados ciudadanos, sobre los productos que llegaban a las urbes y sus precios. Pero se sabe poco sobre cuáles serían las auténticas posibilidades de acceso a esos productos por parte de las gentes del común, sobre la verdadera capacidad adquisitiva de los salarios que cobraban.

Buena parte de los trabajadores de esos siglos son asalariados. Trabajan bajo las órdenes de un maestro o contratante, cobran por jornada y carecen de todo tipo de cobertura laboral. Se ven sometidos a las normas, horarios y restricciones de los gremios y cofradías. Su situación es muy variada: muchos son trabajadores cualificados por lo que pueden llegar a cobrar hasta el triple que el resto de oficiales o aprendices. Otros en cambio malviven contratándose de manera esporádica, son mujeres o niños que cobran la mitad o menos que sus compañeros o simplemente, se accidentan o enferman por lo que caen fácilmente en la pobreza, ellos y sus familias.

Uno de los problemas que nos encontramos a la hora de calcular el salario de estas personas es que, puesto que no existe nada parecido a la regulación laboral actual, no sabemos a cuánto tiempo trabajado corresponde lo que se cobra. Da la sensación de que algunos servicios tienen precio fijo, y otros se cobran por jornada. De esta manera es muy arriesgado establecer comparaciones. En cualquier caso podemos constatar que existía una tremenda diferencia salarial entre los trabajadores más cualificados y los simples peones. Estas diferencias podían situarse entre los 3 sueldos y 4 dineros¹⁶ que cobra por ejemplo un maestro en Valencia y el suel-

16. 1 sueldo son 12 dineros.

do con 8 dineros que cobra el aprendiz (cobra cinco veces menos). Los jornaleros en el campo pueden cobrar entre 1 y 2 sueldos. En Zaragoza las mujeres que limpian o hacen faenas en el Convento de Predicadores cobran aún menos: entre 5 y 10 dineros y en algún caso aún se paga menos si el trabajador está dispuesto a trabajar casi por cualquier cantidad o por la comida: 8,4 dineros de salario, además de su comida.

Los sueldos que perciben se completan pues en ocasiones con las comidas que realizan en el tajo —pagada por los patronos— y quizás recibieran algún estipendio en especie que no queda registrado en las cuentas. En alguna ocasión estas costumbres quedan reflejadas en los Fueros y leyes de los reinos: en los de Navarra se establece que los mancebos tomados a sueldo han de ser alimentados con pan y alguna otra cosa, recibiendo carne tres días por semana: domingo, martes y jueves, tal y como registra Ángel Sesma en el Homenaje al profesor don J. M.^a Lacarra (Anuar, 1977).

En muchas ocasiones se esperaba que los trabajadores consiguieran el pan por su cuenta —barato en tiempos de bonanza— mientras se les proporciona lo que acompaña al pan (companaje), que es lo más costoso: en San Boi de Llobregat (fines del XV) la comida que se da a los trabajadores se valora en 12 dineros, de los cuales casi a tercios se reparte entre el pan, el vino y la carne (lo más caro) mientras el companaje sólo vale 3 dineros (serían ajos, cebollas, hierbas y poco más). La proporción de carne y companaje era muy variable y dependía en buena medida de la disposición del contratante o del ajuste que hubieran apalabrado. A veces la buena voluntad de los patronos ampliaba la composición del condumio. Ante el riesgo de que esto quedara como norma ya establecida se llegó a prohibir que se diera a los trabajadores más que lo previamente apalabrado. Incluso los intelectuales como Francesc Eiximenis aconsejaban no dar de comer mucho a los sirvientes a riesgo de que se rebelaran. En cualquier caso se puede asegurar que a lo largo de estos siglos la proporción de pan consumida por las clases trabajadoras disminuyó, mientras aumentaba la de la carne.

Un ejemplo interesante por la composición del menú proviene de los trabajadores de la catedral de Barcelona que en 1422 comen varias veces al día: meriendan y hacen un “beber”, una colación entre horas que solía consistir en un refrigerio de pan, vino y algo más a veces (fruta fresca o seca). Lo especial del caso es la calidad de la comida que reciben aquí: vino griego (el más caro), hígados, carne salada, aceite, pimienta y naranjas (estas últimas se entiende que como condimento, lo que les

acerca a los usos alimentarios de las clases poderosas). La merienda se anota como de queso y rábanos. Parece que se está perfilando un modo de consumo urbano más cercano a los gustos de las élites y cada vez más alejado de la realidad rural.¹⁷

AVIAR LA OLLA: UN PROBLEMA COTIDIANO

Para poder hacernos una idea de cuánto costaban en realidad los bienes es necesario saber qué porcentaje del salario se empleaba se adquirirlos, y para ello hace falta tener una completa relación de salarios y precios en cada lugar y en diferentes años, asunto que está todavía por completarse. Aun así intentaré pergeñar una visión general del tipo de alimentación de estas gentes.

Si hemos de hacer caso a la descripción que el mencionado Francesc Eiximenis hace de las comidas de los pobres, éstos se sustentaban a base de pan grosero (de cebada o centeno, integral), peces pequeños, cebolla, puerros, ajos, queso, higos secos, coles con aceite, lentejas, carne de buey y a veces un poco de carnsalada.

Muchas de sus comidas serían en frío, por lo caro de la leña o porque las comerían en el trabajo: se cita continuamente el pan y el vino al que sin duda se añadirían los omnipresentes ajos y cebollas, de gran poder calórico y virtudes salutíferas comprobadas desde antiguo, que pasarán al saber popular. El alimento proteínico más generalizado era el queso, poco apreciado en principio por los paladares aristocráticos pero que como vimos no faltaba en sus mesas.

Reina el pan una vez más como alimento básico. Pero aquí la proporción de pan es mayor en relación al resto del condumio. Adquirir pan suponía frecuentemente un elevado porcentaje del total del salario, que en tiempos de escasez se desequilibraba peligrosamente, reduciendo dramáticamente el consumo de otros productos.

Eso sí, en las ciudades se come pan de trigo. Un pan de trigo cuando lo hay, blanco y sin mezcla, o progresivamente rebajado tanto en su peso como en su calidad en las épocas de carestía. El consumo de pan es el rasgo distintivo de las clases urbanas. Es pues un elemento de rango social, que eleva a cualquier ciudadano, aún

17. Vinyoles i Vidal: "L'alimentació a Barcelona vers l'any 1400", *L'Avenç*, 31, 1980, pp. 44-49.

al más pobre, por encima de los campesinos, que comían panes de peor calidad o simplemente consumían los cereales en sopas o farinetas. El aprecio por el pan, con su elevado simbolismo religioso y su antiquísima tradición histórica, no deja de crecer a lo largo de la Edad Media. La posibilidad de moler y hornear el cereal sin tener que pagar censos señoriales es una de las conquistas más evidentes de las villas y ciudades del momento. Las autoridades se jugarán su prestigio al proporcionar trigo suficiente y a buen precio a sus conciudadanos.

Las carestías derivaban con frecuencia en hambrunas, por lo que la falta de trigo o el aumento de su precio era una auténtica tragedia para aquellos grupos en los que constituía la mayor parte de su alimento. Las magistraturas concejiles o estatales arbitrarán todo tipo de fórmulas para impedir la salida del cereal o acopiar el de otros lugares en los tiempos de escasez. En última instancia, se mezclarán otros cereales o productos con el trigo para poder dar a la población las piezas de pan que solían comer. Se agrega así panizo, cebada, espelta, centeno, *dacsa* o legumbres que habitualmente se daban a los animales. En ocasiones, sea por desesperación o falta de escrúpulos, se mezclaba el cereal con hierbas, pajas, cáscaras de frutos secos molidas e incluso tierra o piedras. Como dato curioso, las piezas de pan vendidas en las panaderías —llamadas *dobleros*— en época de crisis mantenían su precio pero rebajaban su peso. Se calcula en épocas normales pesarían de 330 a 430 gr. (precio: el más caro 2 o 3 dineros), siendo el precio del más común unos 3 dineros los 700-800 gr.¹⁸ Naturalmente el precio varía de manera constante y a veces, dramática.

Las posibilidades de alimentar bien a la población se veían reducidas: no olvidemos que el kilo de pan que se calcula como ración diaria por persona en estos tiempos iba acompañada de un *companage* compuesto en muchas ocasiones por poco más que ajos o cebolla. La reducción de los valores nutritivos del pan derivaba en crisis alimentarias generales, enfermedad y muerte y provocaba violentos motines populares más o menos instrumentalizados por bandos oligárquicos que durante los siglos bajomedievales pretendían tomar el poder en las ciudades.

El vino era de consumo diario y general, un litro de vino común se vende a un dinero. Luego se rebaja con agua (a veces se mezcla a medias), en un intento de evi-

18. En S. Boi de Llobregat, 1481-1500.

tar el sabor que pudiera tener, y además así se higieniza un agua que siempre es peligrosa por su escasa salubridad. Era un vino de escasa calidad tanto por las condiciones en que se hacía la vendimia (falta de limpieza, fermentación temprana antes de ser procesadas las uvas) como por el propio proceso de vinificación. Recordemos cómo el Arcipreste de Hita cuenta que una serrana le invitó a beber “vino agrillo”. En muchas ocasiones el resultado estaría más cerca del vinagre que del auténtico vino.

Los potajes caseros tendrían muchas verduras —coles, habas— y legumbres, algún trozo de carnsalada o algún hueso, algo de buey, vísceras. La carne más consumida sería la de conserva de cerdo. Muchos de los habitantes de las ciudades podían criar uno en su casa: los hogares en esta época no sufrían una densidad urbanística tan fuerte como la de siglos posteriores y podían tener un pequeño corral, algún cultivo de huerto o una cochiguera. Las autoridades intentaban que estos animales no deambularan libremente, sobre todo por los destrozos que podían causar. El buey (8-9 dineros la libra), la vaca (animales viejos), o las vísceras de animales era lo más barato que se podía adquirir. El carnero (10 a 12 dineros la libra) era una carne de categoría superior, mientras las gallinas (3 a 5 sueldos el par), los perniles de cerdo (51 dineros la libra) o los pollos (10 dineros la libra) son ya artículos que quedan lejos de las posibilidades de estas gentes. El cerdo asado (recientemente sacrificado) es la comida más habitual para Navidad, fiesta del derroche y la abundancia en la que la monotonía de los platos diarios se olvidaba.

Las legumbres costaban entre 2 y 6 dineros el kilo, un precio bastante modesto. El congrio seco y las sardinas secas o arenadas son también accesibles: 0,16 dineros la pieza o 5 dineros la libra, lo mismo que los huevos (uno cuesta un dinero). Comer tan sólo sardinas y huevos (se entiende, además de pan y vino) se considera una situación miserable ya a fines de la Edad Media, y el marido que sólo provee a su mujer con estos alimentos se arriesga a perderla pues se buscará un amigo que la mantenga mejor.

VIVIR DE LA TIERRA: UN MEDIO RURAL EN TRANSFORMACIÓN

Si aceptamos las teorías que sobre la alimentación medieval europea emitió Montanari, ésta fue mucho más abundante y completa en los primeros siglos, cuando los campesinos podían disponer todavía de los abundantes recursos que proporcionaba el bosque, completando con carne de caza, bellotas, setas, etc. una dieta con

vegetales y cereales. Conforme avanzó el tiempo, el modelo feudal despojó a estos campesinos de tales reservas e impuso un sistema de producción donde los cereales (trigo sobre todo), la viña o el ganado ovino o porcino eran los productos dominantes. Las proteínas animales irían desapareciendo de la dieta conforme se impedía la caza y la carne pasaba a ser un producto de lujo al alcance de los más poderosos. En el yacimiento de L'Esquerda (Osona) los huesos de animales encontrados demuestran una presencia masiva de bóvidos y cerdos a comienzos del asentamiento pasando luego a predominar los ovicápridos. Este cambio se relaciona con los momentos de transformación socioeconómica hacia un modelo plenamente feudal que se vive en estas centurias, el fenómeno de las roturaciones con la implantación de los cereales como base de la alimentación y la introducción progresiva de la rotación trienal que garantiza la subsistencia y permite el mantenimiento de rebaños de ovejas y cabras. Se aprecian también restos de peces, aves, gallinas y algún animal de caza.

Los cereales, en la base de la alimentación, eran desde luego mucho más variados que los consumidos en la ciudad. Los tradicionales trigo y ordio —muy abundantes en Aragón, cultivados desde el siglo XIII casi al 50%— conviven con otros considerados menores pero que en realidad pueden tener un productividad mucho mayor. El centeno es de clima más frío pero tiene excelentes resultados productivos, aunque la posibilidad de que su parásito —el cornezuelo— contagie el ergotismo lo vuelve muy peligroso y desechado. Algo parecido sucede con el arroz, extendido por los árabes en nuestra península y un cereal de enorme producción y gran valor alimenticio, cuyo cultivo que terminará siendo prohibido por Martín I porque los campos inundados que precisa extienden el paludismo.

Otros cereales son el mijo, el panizo, la avena, el sorgo, y otros casi desaparecidos como la *dacsa* valenciana, la *xeisa* balear o la alcandía dubia. Con ellos se preparaban sobre todo sopas —gachas, farinetas— ya que eran de difícil panificación. El panizo (*Setaria itálica*, un cereal procedente de Próximo Oriente) no es el actual maíz, procedente de América. Es curioso que haya pervivido su nombre en la figura de éste. En la época se le llamaba diversos modos, entre otros “trigo moro o sarraceno”, no sólo por su procedencia sino para dejar clara su escasa categoría. Este desprecio, más que su parecido con el americano maíz, determinó la adjudicación de tal nombre

El propio sistema económico relega también algunos productos que podrían haber alimentado suficientemente a la población por su mayor proporción de prote-

ínas y albúmina —cereales enteros, variados y adaptados a las condiciones de cada lugar— en favor de otros —trigo— cultivado por los arrendatarios casi por obligación, para hacer frente a la exigencia de rentas monetarias o en especie (trigo para vender en las ciudades) de los propietarios de la tierra.

Sabemos que Aragón era un reino suministrador de trigo, que se exportaba hacia los centros urbanos de Zaragoza, Valencia y Barcelona, e incluso hasta Castilla. Su fácil comercialización lo promovió como producto apetecido por los terratenientes, que vigilaban que sus campesinos dedicaran la totalidad de las tierras a este cereal. Éstos, por el contrario, intentaban garantizar su sustento cultivando otras modalidades de grano que los propietarios despreciaran o no pudieran vender, tales como el mijo, el panizo y otros hoy casi desaparecidos.

Por tanto, a pesar de que se pudiera pensar que los campesinos de la época al menos tenían a mano los productos alimentarios con que hacer frente a sus necesidades, lo cierto es que esto sucedía en pocas ocasiones ya que debían orientar su labranza hacia las especies que se le exigían o por las que, ya en siglos bajomedievales, podían obtener mayores ingresos.

Por supuesto los pequeños propietarios (grupo que se va reduciendo sin cesar en estos siglos) podían sustentarse mejor que un amplio segmento de las clases urbanas que no disponían de tierras, huertos, gallinas o un cerdo, y es probable que la realidad habitual fuera más bien de cierta holgura más que de permanente inanición.

Pero esto es muy difícil saberlo. Si atendemos a las noticias muy escuetas y dispersas que nos proporcionan las alialas, las comidas celebradas con motivo de algún acuerdo o compraventa, veremos que la idea de un banquete (una lifara) consiste en estos siglos en una comida que contenga aquellos productos que habitualmente estarían fuera del alcance de la mayoría. Las menciones de “pan, vino y carne” son continuas, y a esto se suma en múltiples ocasiones el queso y otros productos de origen animal como huevos o aves. La expresión de que se comió “en abundancia” o “a forto” (sin traducción posible pero con una innegable expresividad) nos acerca a esa realidad que tan furtivamente a parece en la documentación: el notario o escriba, con el estómago lleno y quizás un poco achispado nos cuenta lo satisfechos que han quedado todos con la compraventa y con el subsiguiente festín. Quizás por eso se organizaban: no sólo porque nuestra memoria “estomacal” a veces supera a la cerebral (éste es el objeto de los convites contractuales en suma) sino que desde siempre,

no se discute ni litigia (ni se agrade) con quien se come. Una buena comida era garantía del mantenimiento de las condiciones el contrato.¹⁹

Para hacernos una idea de cuáles eran las posibilidades materiales de los campesinos medievales aragoneses habrá que esbrinar datos tangenciales que nos hablan del paisaje rural, de los censos que pagaban o los testamentos o donaciones que establecían.

Por supuesto que el paisaje agrario cambia radicalmente a lo largo de los siglos medievales. Si tomamos como punto de partida el del Pirineo del siglo X-XI nos encontramos con una zona montañosa con pequeños valles destinados al cereal. La mayoría de los censos que pagan los campesinos a la catedral de Roda de Isábena se satisfacen en especie, lo que nos proporciona una información bastante completa acerca de la composición de sus propiedades: variedad productiva propia de la subsistencia: cereal variado, carneros, un cerdo criado para sacrificarlo y comerlo a lo largo del año, viñas, miel con que endulzar las comidas, caza todavía al alcance de los lugareños. Las aves están representadas tan sólo por gallinas, de las que se podían consumir importantes cantidades en las fiestas.

Se paga preferentemente ordio, trigo (que no se cita hasta 1099) y civada (combinación ordio/avena). Sabemos que también eran comunes el centeno y otros cereales “menores” que no suelen registrarse en los censos. La proporción entre ellos vendría a ser de 3 a 1 a favor del ordio/centeno sobre el trigo. Un siglo después, en las más meridionales Cinco Villas encontraremos una dualidad trigo/ordio, dejando el trigo como alimento panificable por excelencia. También encontramos viñas, con las que se elabora el vino que luego se paga en “sesters” o heminas, aunque la escasa cuantía que se paga hace sospechar que la producción de estos parajes frágiles sería bastante escasa. La carne viene representada por los carneros, entero (sólo en una ocasión), a medias o a cuartos. En alguna ocasión se citan los canales, la pieza ya sacrificada y preparada para el consumo, lo mismo que los cuartos o medios moltones.

19. Una especial: ocho panes, un queso para comer, dos cántaros de vino (32 litros) “*sicut ritum est in terra aragonensis*”. J. Fco. Utrilla: *El rey Sancho Ramírez y su tiempo (1064-1094)*. Huesca, 1994.

Conforme se avanza en la conquista de nuevas tierras, la composición de las explotaciones, y las expectativas económicas cambian. Se produce un cambio radical al llegar a las tierras del llano, con sus mayores posibilidades económicas y la existencia de aprovechamientos agrícolas más productivos —huertas, olivares, frutales, cultivos industriales como el lino— gracias al buen hacer de la población musulmana allí asentada.

En la Hoya de Huesca los documentos de la abadía de Montearagón —estudiados por M.^a Dolores Barrios, Documentos de Montearagón 1058-1205— nos muestran esta transformación: de la descripción de terrenos como “aguas, selvas, garrigas” se pasa a la de oliveras, viñas y majuelos (viñedos de nueva plantación). Los olivares son abundantes en la zona oscense sobre todo en las inmediaciones de Bolea, Ayerbe, Murillo de Gállego y el somontano hacia Cinco Villas. Más adelante se extenderán por las inmediaciones de Zaragoza y por los campos turolenses, de camino hacia Valencia. El aceite parece destinado a proveer las necesidades de iluminación de las iglesias, aunque también se precisaba para condimentar las comidas de abstinencia: se cobran censos de aceite desde comienzos de año (tras la cosecha de olivas) hasta la Cuaresma. La mención del aceite como condimento habitual en las mesas aragonesas no se produce sino a fines del periodo medieval.

Aunque la realidad campesina sigue girando en torno a la supervivencia una incuestionable expansión económica reorienta la inversión territorial y los tributos proporcionales a la cosecha hacia productos con mayor salida en el mercado: vino, linares, lana. Los grandes propietarios establecen ventajosos contratos con los campesinos en orden a ampliar el espacio cultivado (*exemplar*, roturar los yermos) y sustituir los cultivos de subsistencia —cereales— por viñas, majuelos, huertos y hortalizas con regadío. Una impresionante transformación del espacio agrícola se vislumbra tras esos documentos en los que el labrador obtiene hasta la mitad del beneficio de los nuevos productos. Las ganancias que obtienen estos campesinos asentados en tierras de nuevo cultivo contrastan con el empeoramiento de las condiciones de arrendamiento de los que quedaron en las tierras del viejo Aragón. Mejora con todos estos cambios el nivel de consumo de la población rural, aunque la carne sigue siendo un producto escasamente presente en las mesas más modestas.

Los monarcas, barones y las grandes instituciones eclesiásticas mantienen numerosos ganados en los montes y baldíos, tradición que se exportará a zonas montañosas (Moncayo, serranía ibérica) o de escasa densidad poblacional (tierras turo-

lenses). En las inmediaciones del Moncayo el monasterio de Veruela apacienta una numerosísima cabaña ganadera, que puede trashumar hasta Navarra.

También son habituales los huertos y árboles frutales: en 1228 se citan huertos, hortales, olivares, molinos, eras, pajares, campos (de cereal), viñas, estanques, sotos y montes como parte de una propiedad agraria. Esta riqueza en tierras de regadío caracteriza la economía aragonesa desde estos siglos: una población mudéjar sometida en los señoríos se encargará de proporcionar ingentes beneficios a las clases más encumbradas. A pesar de haber sido postergados tradicionalmente por la historia su legado laborioso y aparentemente humilde configura parte de nuestra actual riqueza y sin duda, de nuestros hábitos alimentarios.

UN VISTAZO AL CONDUMIO PUESTO AL FUEGO

Respecto a la composición de las comidas, en líneas generales siguen las mismas líneas ya esbozadas anteriormente. En general se considera que en el medio rural el pan cocido era menos frecuente que las sopas o las farinetas, aunque las noticias que tenemos del campo aragonés demuestran que una buena parte de la población lo comería cotidianamente. La cantidad de 1 kilo por persona y día se consideraban aceptables ya que era la base alimentaria, a veces casi en exclusiva. El pan se comía “acompañado”, se mojaba en las sopas y guisos, en el vino, a veces hasta tal punto que en algunas casas muy pobres no sólo faltaban los cuchillos sino que ni siquiera había cucharas.

Por supuesto la proporción de verduras y hortalizas era enorme. Tal y como ya quedó dicho, la variedad que describen algunos documentos es también extraordinaria. Diré también al respecto que los escasos estudios arqueológicos realizados para estos siglos avalan las noticias conocidas, incluso amplían el espectro de productos ya que muchos no se registran en los documentos por ser cultivos marginales o incluso realizarse a escondidas de los dueños de las tierras.

A estos productos básicos se añadían huevos, queso o carne en proporciones muy variadas. Puesto que los campesinos aragoneses de la época no anotaron la composición de sus comidas, debemos acudir a las que se reseñaban para los trabajadores en los señoríos. En el Castillo de Sesa (Huesca, siglo XIII) se prevé la manutención de los sirvientes, que consistiría en frutas, huevos, olivas, cebollas y cosas así, harina para hacer gachas (entre 1 y 1,5 kg) y vino. La verdura y la fruta aparecen especificadas en la comida prevista para Cuaresma: espinacas, nueces o higos, acom-

pañadas de huevo que suplan las proteínas cárnicas, además aparecen también el congrio y los arenques. La dieta media llega a las 5.574 calorías día, pero era muy desequilibrada ya que contiene sólo 23 gr de grasa y 80 gr de carne.

Mejo comían al parecer los payeses del delta del Llobregat²⁰ para los que Jaume Codina calcula un promedio de consumo anual de un cerdo, 5 aves, un ánade, casi una oveja y algo menos de cabra y 6 kilos y medio de carnsalada, casi 640 litros de vino, 3 kilos de almendra, además de cereales, ajos, cebollas olivas y otros frutos. Las cantidades pueden variar en el tiempo pero la composición permanece estable: en la Baja Edad Media aumenta la proporción de trigo pero disminuye la de vino (200 litros) y la carne se reduce a un bacón de carnsalada. Las aves —gallinas, perdices, capones— y la caza son excepcionales, sólo se consumen los días de fiesta. Una vez más encontramos la típica olla de coles, nabos y carnsalada, a la que se añaden huevos asados y queso como tradicional comida ofrecida a los muertos.

Respecto a las gentes asalariadas en el medio rural aunque disponemos de escasos datos referentes al reino aragonés hemos de deducir que en él imperarían las costumbres habituales en otros territorios. En el Fuero de Navarra se establece que los campesinos que trabajen en tierras de su señor, recibirán vino y pan de trigo o de trigo con centeno si lo quieren más abundante, no estando el señor obligado a más, en la cena les darán “condidura”, unas sopas de pan con queso rallado. Si algún señor les daba carne o pescado deberían comer en los talladores (piezas de vajilla planas o rebanadas de pan reseco que sirven de platos para dos o más comensales) 4 personas en cada uno (es decir, 1 ración para cuatro personas).

Un estatuto emitido por el concejo de Daroca en 1381 nos cuenta qué tipo de comida podían recibir los trabajadores agrícolas contratados para cavar, binar, arar, sembrar y otras labores. Al parecer desde hacía tiempo esta gente percibía además del salario comidas consistentes en carnes cocidas o asadas, pescado, vino, huevos y pan. El concejo estipula en esta ocasión que no se les dé ningún almuerzo pues —se entiende— ya perciben un salario. Estaríamos en una época en la que el trabajo se paga con dinero, y no ya con una manutención.

20. Jaume Codina. *F. Col.loqui...*, *op. cit.*, pp. 35-51

Por supuesto las diferencias en salarios que encontrábamos en la ciudad aquí se repiten: en la alquería de Masnou se pagan sueldos muy dispares que van de los 200 sueldos anuales del mayoral a los 20 sueldos del mozo boyero (las mujeres cobran casi un 40% menos). Si se les alimenta también habrá diferencias que se nos escapan, ya que lo habitual es que la manutención quede consignada en su conjunto, pero que se sospechan al ver que el mayoral percibe 4 dineros adicionales para su comida, mientras el resto cobran sólo dos. Analizando las cantidades de trigo candelal que se adquieren en conjunto para todo el año, la ración diaria de pan estaría en torno a los 776 gr. El resto lo componen aceite, vino, carne, huevos, leche, legumbres y verduras, todo lo cual provendría de la alquería.²¹

También es frecuente la discriminación racial: en Sesa los siervos moros no reciben carne ni huevos sino sayno o grasa (¿vegetal o de carnero?) y probablemente verduras, hortalizas o legumbres.

Los trabajadores que comen en el señorío en cumplimiento de sus servicios realizan unas comidas rápidas que podemos entender como tentempiés consumidos en pie y en el propio tajo, casi siempre pan, vino y companaje, que si son de cierta calidad no dejan de consignarse: unos sembradores en 1407 comen pan rústico (se entiende, no de trigo), vino bueno y companaje “decente” y media placentula (pan muy tierno cocido). Estas comidas se asemejan a las colaciones o “beber” que se preven en los monasterios (como tentempié en los días largos del verano, o en oficios religiosos muy prolongados) o en las cortes, en cuyo caso naturalmente no se toma pan, o vino común sino verdaderas gollerías (confites, frutas, vinos especiados) tal y como vimos.

Si los trabajadores permanecen varios días o lo hacen a jornada completa no sólo comen sino que “meriendan” (pan y vino) y cenan, comida ésta que por ser la principal se hace sentados a la mesa y con mayores y mejores viandas: en 1315 por

21. Actas XIV JORNADES D'ESTUDIS HISTÒRICS LOCALS: *La Mediterrània, àrea de convergència e sistemes alimentaris (segles V-XVIII)*. Institut d'Estudis Balàrics, Palma de Mallorca 1996. MAS I FORNERS, Antoni: *L'alimentació de la ma d'obra asalariada en l'agricultura mallorquina del segle XIV: l'exemple de l'Alqueria Masnou*, pp. 523-528.

ejemplo los trabajadores del castillo de Montesquiú consumen carne salada de cerdo con queso y espinacas, bledos o coles, y los jornaleros que trabajan para las clarisas de Vic en 1432 carne de carnero y de cerdo, huevos y garbanzos. Ese mismo cocido de coles con carne salada de cerdo aparece en otros casos, con o sin queso o con otras verduras y vendría a ser un plato tan común y previsible que lo encontramos incluso como “menú del día” en los hostales. Hasta tal punto que el propio nombre de “escudella” o escudilla, que era el recipiente donde se comía pasó a denominar cualquier preparado de carne con verduras.

Las carnes de gallina o carnero no estaban tampoco ausentes aunque en menor medida. Los preparados más habituales son pues los que combinan en una pitanza de carne salada o adobada de cerdo, guisada con verduras de temporada y a veces con legumbres, huevos y/o queso y aceite o manteca. Esta preferencia por la carne de cerdo era un distintivo social pues las clases altas no suelen consumirlo salvo fresco o en forma de lechones o perniles, y además comen en proporción otras viandas, prefiriendo el carnero y no digamos las aves.

Como referencia a un patrón de consumo podemos considerar la provisión anual que se establece en 1292 para un campesino, en cantidades de algo menos de un kilo diario de pan de trigo y ordio, vino, y 10 sueldos para carne, una cantidad realmente minúscula, aunque es posible que esta persona tuviera viñas y quizás algún animal. En documentos posteriores se aprecia cómo a partir del siglo XIV la mezcla de cereales va desapareciendo, imponiéndose el pan de trigo incluso para las clases modestas, que comen menos cereales pero más vino (el doble que antes) y carne (6 veces más).

ENTRE EL HAMBRE Y LA SOPA BOBA: LA ALIMENTACIÓN DE LOS MARGINADOS

Conforme descendemos en la escala social mayores son los problemas para averiguar los avatares cotidianos de estas gentes. Ningún registro de propiedad, testamento (pues carecían de bienes) ni contratos de arrendamiento dejaron tras de sí. Si en nuestros días un revés económico puede llegar a desclasarse a ciertas personas hasta el punto de convertirlas en vagabundos, consideremos la ingente masa social que estaría en estos siglos siempre con un pie en la indigencia.

Por desgracia para ellos y afortunadamente para la investigación histórica, conocemos mejor sus condumios —cuando los tenían— que los de los campesinos y

menestrales de su misma época gracias a los registros de gastos y raciones estipuladas por instituciones caritativas: las limosnerías (almonas, almoínas) y los hospitales.

¿Cuál era la función de estas entidades? ¿De qué manera se planteaban la asistencia de los necesitados?

Los pobres eran considerados en la Edad Media de manera muy diferente a nuestra mentalidad contemporánea. Un problema de distribución de la riqueza o de exclusión social era entonces ocasión para ejercer la limosna y conseguir la salvación para las clases de elevado nivel de vida. En los primeros siglos las limosnas aparecen casi siempre vinculadas con los monasterios e iglesias aunque no suelen mencionarse datos concretos de cómo y en qué medida se ejercía esta virtud cristiana. Da la sensación de que fuera ocasional y poco reglamentada.

La calidad o cantidad de la limosna dependería sin duda de las posibilidades económicas del donante. Montanari, apoyando su famosa tesis acerca de las diferencias alimenticias entre la alta y la plena Edad Media, apunta cómo en los monasterios benedictinos de los primeros siglos medievales se prevén raciones mucho más generosas y sustanciosas (carne, leche y no sólo pan o cereales) que las que más adelante proporcionará esta orden. Lo mismo sucede con las mandas testamentarias de los poderosos, como los 500 pobres que se prevé auxiliar en un documento de fines del siglo XI procedente de la catedral oscense. El número, que sorprende incluso a quien recoge el dato, más parece una de estas cifras simbólicas que pretende impresionar plasmando una cantidad fabulosa. No obstante si la tomamos al pie de la letra, podríamos incluirla en uno de esos banquetes comunitarios que no podría consistir —dada la fecha del documento— sino el clásico *pulmentum* con pan y vino tasados).

Estos ejemplos muestran un tipo de caridad en que la limosna es fija, pero extraordinaria y tiene un finalidad más litúrgica que misericordiosa, se ejerce como símbolo y demuestra la magnificencia de quien la ejerce. Es un acto de liberalidad de las clases poderosas hacia las gentes inferiores y en consecuencia —y esto va a ser una norma perdurable en todo el periodo medieval— el tipo de alimentos suministrados es siempre acorde con la categoría social de quien la recibe.

El ejercicio de la caridad, al principio ocasional y voluntarista, se institucionalizó a lo largo de los siglos XI al XIII. Las entidades eclesiales, ubicadas en los centros urbanos, pasan a jugar un papel social relevante en el entramado institucional de la nueva realidad urbana. Pero la Iglesia en raras ocasiones intenta solventar de

manera eficaz el problema de la desigualdad social. Eiximenis llegó a recomendar a los de clase más modesta que tuvieran menos hijos y se resignaran con su suerte. El pobre tenía una justificación moral, pues al recibir la limosna rezaba por el alma de su benefactor: era un “pordiosero” en el sentido literal de la palabra. De este modo la caridad de conventos, monasterios o catedrales evitaba a los vagabundos o falsos tullidos. En las ciudades se creaba incluso una especie de “élite” que era la que podría aspirar a ser paniaguada de alguna entidad caritativa. Se discriminaba a los pícaros, ladrones y desclasados —que como mucho recibirían un chusco de pan y algo de sopa repartida a las puertas de la iglesia— de los pobres “vergonzantes”, aquéllos que se avergonzaban de pedir limosna porque teniendo un origen social más elevado, habían caído en la miseria por causas diversas. Por Ejemplo, C. Batlle demostró que los pobres asistidos por la Pía almoína barcelonesa a fines del XIII eran básicamente parientes pobres de los donantes. De esta forma las limosnerías se convertían en una especie de seguro para sí y para el grupo familiar en tiempos de penuria económica.

Por más que la propaganda eclesial parece mostrar la bondad de estas instituciones, su efectividad y alcance serían muy reducidos. De hecho en la mayoría de los casos se limitarían a ejercer la limosna en determinadas fechas o fiestas y para un número concreto y muy escaso de pobres, que frecuentemente eran 12 o 13 (Cristo y los apóstoles) lo que nos habla de su carácter más ideológico que misericordioso.

También la naciente burguesía ejercerá la caridad. En primer lugar porque aspira a emular los modos de actuación de las élites; y por otro lado debido a que su actividad económica —tachada de indigna o pecaminosa— hace necesaria una expiación que garantice la salvación y haga perdonar de cara a la sociedad la creciente preeminencia económica de sus miembros. A veces se fundan pequeños hospitales de escasa entidad ubicados en las casas de los difuntos mandatarios. Abundarán también legados testamentarios que en ocasiones se destinan a sufragar la manutención de cierto número de pobres generalmente en el día del aniversario de la muerte del donante.

Pero conforme la sociedad se fraccionaba en grupos cada vez más desiguales el fenómeno de la pobreza se volvió general y comenzó a verse como un asunto público al que había que atender, previniendo además desórdenes y violencia. Las propias instituciones concejiles terminarán fundando hospitales o casas de misericordia, e intentarán evitar tensiones y revueltas paliando los problemas de la carestía de productos básicos —el más clásico y estudiado es el pan— y ejerciendo en momentos puntua-

les una ajustada caridad que suele consistir en reparto de provisiones o comidas colectivas. Las entidades eclesiales atenderán a gentes ancianas, enfermos crónicos que no puedan ganarse la vida, mientras que las laicas se encargarán de los indigentes por razones de enfermedad pasajera, víctimas de las carestías o hambrunas o parados.

Las almoinas catedralicias son un fenómeno original en los países de la Corona de Aragón. Nacen muy tempranamente y adquieren bienes y una estructura que les permite una actuación definida con prontitud. Algunas aparecen ya a fines del s. XII,²² aunque es en época de Jaime I cuando la incorporación de nuevas capitales y la recuperación de formas de vida ya plenamente urbanas estimula la erección de capítulos catedralicios.

En ellas se acogen diariamente a cierto número de pobres (12 o 13) con reminiscencias evangélicas. En Huesca el cabildo había establecido la asistencia de 12 personas en 1251, que se ampliaron a 14 gracias a una donación de Pascasio Gordo, camarero de la Seo.²³ Los canónigos de Zaragoza mantenían a su costa a catorce pobres, a los que se daban en total tres raciones y media de las que correspondían a los capellanes —recordemos que éstos ya recibían la mitad de pan y vino que los canónigos— más una cantidad generosa de vino. Este sistema de amparo resulta claramente injusto pues deja muy claro que los indigentes no concurren a la mesa en condiciones de paridad, pues reciben porciones de comida mucho más reducidas que los canónigos o incluso los capellanes. El monto del gasto medio diario por asistido es de unos cuatro dineros por persona al día, una cifra realmente modesta.

Los pobres “fijos” eran asistidos con las rentas y bienes inmuebles de los fundadores de la almoína y los que ésta irá adquiriendo a lo largo de los años. El limosnero percibía rentas de estas propiedades con las que hacer frente a esos gastos, era el encargado de llevar las cuentas y distribuir las raciones, y estaba obligado con frecuencia acoger a un pobre en su casa.

22. Ref. Daniel Rico *Las almoinas catedralicias en la Corona de Aragón. Catedral y ciudad medieval en la Península Ibérica*, Murcia, 2004, pp. 157-213.

23. A. Canellas, *Carrularios*, n.º 1144-5, 1386 1413, p. 750-1, 963 y 991-3.

También se asistía a numerosos indigentes de manera extraordinaria gracias a legados de gentes acomodadas o piadosas que adjudicaban cantidades fijas en días de fiesta señalada o en las conmemoraciones del aniversario de su muerte, como la que estableció Berenguer de Paredes en Zaragoza, con la que se asistía a cien pobres: cincuenta por Todos los Santos, a los que dan pan, vino y carnes; y otros cincuenta el Miércoles de ceniza (pan, vino, pescado y dos guisos). Otra fecha muy señalada para tales repartos era la Semana Santa, en memoria de la Santa Cena.

Invierno era sin duda la época más dura para los infortunados, por lo que la Seo de Zaragoza repartía a diario media pesa de pan además de carne, vino y condimentos desde San Martín (11 de noviembre) a Pascua de Resurrección; la Seo de Huesca asiste desde el comienzo de noviembre hasta el primero de mayo a 12 estudiantes pobres con unos 300 gr de pan, vino y dinero para companaje; esta dotación la había establecido Vidal Castellario para redención de su alma.

Para poder conocer de forma más pormenorizada los alimentos que se repartían en estas instituciones hay que acudir a las almoínas de Lérida y Barcelona.

La almoína de Seo de Lérida es una de las más tempranamente organizadas, fundada entre 1161 y 1168 por el ya mencionado obispo Guillem Pere de Ravidats²⁴ y que ha sido una de las más estudiadas gracias a la información que proporcionan los registros de sus cuentas.

A diario se auxiliaba a una media de 90 personas, que comían cada uno 715 gr. de pan, y aproximadamente medio litro de vino (cantidades inferiores a las habituales en esta época), carne sobre todo de carnero (se sirve vaca sólo 12 días) mientras que el cerdo fresco está ausente (sólo se sirvió bacón un día), pescado en los días pertinentes (el más habitual es el congrio, en Cuaresma), y verduras y legumbres —secas o frescas— que compondrían muchos de los platos y que aparecen conformando el total del menú en un tercio de los casos. Como condimentos aparecen el aceite para freír, el queso (casi 100 gr. por persona al día), pimienta, azafrán, salsa cilantro y sal. Los días de abstinencia recibían además medio dinero. A este numeroso grupo se

24. “La alimentación de los pobres en Lérida en el año 1338”, P. Bertrán i Roigé, *Manger et boire*, Niza 1984. pp. 361-373.

sumarán los “huéspedes” o pobres extraordinarios, que alcanzan cifras muy superiores sobre todo en épocas de carestía y hambruna (hasta 547 en 1338).

Respeto a la Pía almoína barcelonesa, estudiada por María Echániz,²⁵ sabemos que adquiría harina de trigo y de *mestall* (mezcla de cereales), y procesaba y compraba vino de distintas calidades, todo destinado a las raciones que proporcionaba a unos 60 pobres. Pan y vino se suministran a diario (salvo en Jueves y Viernes Santos, en que no se bebe vino), y comen carne (carnero sobre todo, vaca en siete ocasiones y ternera en cuatro) muy asiduamente. El pescado lo consumen hasta 110 días del año, seguramente por la situación costera de Barcelona, lo que lleva a plantearse que sería pescado fresco y no en salazón o cecial. El ritmo de comidas es no obstante muy monótono: de lunes a jueves comen carne (en verano con salsa), los viernes, sábados y ciertos miércoles y vísperas de fiestas, Cuaresma y Adviento comen pescado, huevos (sorprendentemente sólo se compran en siete ocasiones) o queso (un promedio de 90 gr. por persona los días preceptivos). Tanto el consumo de huevos como el de queso son notablemente inferiores al de otros colectivos sometidos a dieta (monjes, canónigos). Más abundantes son las verduras (coles las más habituales, seguidas por espinacas, habas o nabos). Las frutas no se mencionan.

Con todos estos ingredientes se prepararía en Lérida o en Barcelona el ya consabido *pulmentum* de verduras, legumbres, ajos y cebollas, algo de carne o huevos y queso, con aceite cuando era prescriptivo, salsa (quizás de pimienta y azafrán) y algún plato excepcional en fiestas muy señaladas.

La media de calorías viene a ser en Lérida de 2.373, cantidad algo insuficiente pero sobre todo, descompensada como suele suceder en todas las dietas medievales. Sin embargo, por su carácter cotidiano y continuo, constituye un privilegio al que no todos los sectores marginados podían aspirar. Los pobres asistidos por estas instituciones podían considerarse en la mayoría de los casos unos privilegiados, en el sentido de que al menos tenían asegurado el condumio.

25. “La alimentación de los pobres asistidos por la pía almoína de la Catedral de Barcelona, según el libro de cuentas de 1283-1284”. *Alimentació i Societat...*, pp. 173-261.

El interés que abrigan estas descripciones es que, lo mismo que sucede hoy en día en los comedores sociales, indica cuál era la dieta que las gentes de la época consideraban conveniente y digna. Los pobres no comían estos alimentos como penitencia (como al menos en teoría hacían clérigos y monjes) ni en su preparación influía un interés de relevancia social (como sucedía con los potentados y de manera especular, con las nuevas clases burguesas, ansiosas por demostrar su estatus). Podríamos considerarlo, por tanto, el ideal de alimentación equilibrada (suficiente pero sin caer en la gula) adecuado además a un colectivo que por no tener nada compartía el nivel social de la inmensa mayoría de las gentes de estos siglos.

De la misma manera que las almoínas acogían de igual modo a pobres y enfermos, los hospitales medievales atienden a viajeros, peregrinos, inmigrantes o enfermos. Muchos investigadores han demostrado la equivalencia de los términos “pobre”, “enfermo” o peregrino en estos siglos, por lo que no podemos afirmar con seguridad qué tipo de gente se atendía en ellos. En estos lugares terminarían muchos desposeídos por los reveses de la fortuna, trabajadores incapacitados o ancianos sin familia. Por ello las reflexiones anotadas acerca de las limosnerías son perfectamente válidas para estas instituciones, salvo en lo que se refiere a la observancia de ayunos y abstinencias en el caso de que las raciones tuvieran a enfermos por destinatarios, ya que no estaban obligados a guardarlos.

En Aragón existieron varios hospitales que atendían a los peregrinos del Camino de Santiago, el más conocido y poderoso era el pirenaico de Santa Cristina de Somport, uno de los más importantes de la ruta jacobea. Tenía delegaciones y casas repartidas por diversos lugares del camino, pero nada sabemos del tipo de asistencia que proporcionaban. En único estudio existente en Aragón sobre estas actividades lo ha realizado M.^a Luz Rodrigo sobre la política asistencial del concejo de Daroca,²⁶ que en la fiesta de San Bernabé daba de comer a los pobres que acudieran a una misa con un cirio: pan blanco, vino tinto y blanco y a veces, carne de cordero y

26. “Poder municipal y acción benéfico asistencial. El concejo de Daroca, 1400-1526”. En *Aragón en la E. Media*, nº XII. 1995.

carnero, cerezas... Su número fue aumentando en tal proporción que llegaron a provocar problemas de orden público: carestías, pestes y otras miserias habían hecho aumentar el número de desgraciados. En esta misma ciudad consta la existencia de un hospital de Santiago que pasa por momentos de penuria a fines del siglo XV, pues los hospitaleros encargados de su cuidado lo han descuidado hasta tal punto que no dan ni ropa para las camas ni leña, sal ni aceite: al parecer en esta institución sería corriente que los enfermos se prepararan su propia comida.

Más numerosos son los trabajos sobre hospitales en Cataluña, Valencia o Baleares. Rubio Vela²⁷ estudia el Hospital d'en Clapers de la capital valenciana, fundado en 1311 por un miembro de la oligarquía ciudadana. Estaba orientado sobre todo a los enfermos, que recibían medicación y una alimentación variada que consistía en pan de trigo, vino, y raciones de carne (carnero) así como de huevos o pescado los días de vigilia, queso y una variada gama de vegetales, legumbres y frutas. Es de notar que el pan que se proporciona es de trigo, que sólo en momentos de gran carestía se mezclaba con otros cereales menores como panizo o dacsá.

Como podremos apreciar en estos hospitales la composición de la comida y las raciones se asemejan mucho a las de las limosnerías e incluso, a las raciones de los clérigos. La ración de pan está entre 400 y 600 gramos por persona al día, y las cantidades de vino (entre 750 cl y litro y medio, la media para esta época), son cuantiosas pues el vino no era considerado nocivo para la salud. Puesto que la mayoría de alojados en estos centros serían enfermos, se cuida especialmente que estén bien alimentados. Las raciones de carne son modestas pero sin duda era mucho más de lo que podrían permitirse la mayoría de personas. Es casi siempre de carnero o de buey y las cantidades varían dependiendo de las posibilidades del hospital: entre unos 148 gr en el Hospital de los Inocentes de Valencia, y 450 gr de carnero y tres de buey castrado en el Hospital de Santa Caterina de Malloca

27. *Pobreza, enfermedad y asistencia hospitalaria en la Valencia del siglo XIV*. Valencia, Institución Alfonso el Magnánimo, Diputación Provincial (Estudios Universitarios, 10). 1984.

para el conjunto de huéspedes (12 personas).²⁸ Las gallinas se destinan casi exclusivamente a los más débiles.

El pescado componía buena parte de los platos en días de abstinencia, aunque pocas veces se consumía fresco (en cuyo caso se prepara frito en aceite o en salsa). En el Hospital de Inocentes de consistía sobre todo en salazones de merluzas, sardinas, y atunes, y en raciones exiguas: no llegarían ni a dos sardinas por persona, mientras en Santa Caterina sólo lo comían si alguien lo regalaba. Huevos y queso eran los otros sustitutos de la carne: las cantidades variaban pero siempre eran menores que las de los clérigos.

Verduras y legumbres no suelen aparecer en los inventarios y libros de gastos pues la mayoría de hospitales poseían huertos de donde obtener estos productos. Aún así componen la base de los platos (potajes) variando su composición en la misma forma que en los monasterios ya que se consumían productos de temporada. Reinan las coles invernales, cebollas, ajos, nabos, espinacas, calabazas y en Valencia el arroz. Las frutas, muy caras, suelen estar ausentes: sólo se mencionan cerezas, ciruelas, manzanas o membrillos en el Hospital de Inocentes, además de frutos secos, aunque en escasa cuantía, y previsiblemente para días de fiesta. Las escasas citas de fruta también podrían tener por causa la existencia de frutales en los hospitales, como los melocotoneros y granados que se plantaron en el de San Lázaro de Valencia.

La comida se condimentaba con sal, cebollas y ajo, hierbas aromáticas y grasas animales o aceite. En Valencia y Cataluña es más habitual el uso del aceite al menos en los siglos bajomedievales. Las cantidades usadas son muy variables: en el Hospital de Inocentes emplearon unos 60 litros para 55 personas en un año, mientras que en el d'En Clapers usaron 330 litros. Nada se menciona de especias (ausentes por necesidad en unas mesas tan parcas) ni de hierbas que sí estarían presentes por su facilidad de adquisición.

28. I. Garau Llompart. *Les ordinacions de l'Hospital de Santa Caterina i el sistema alimentari (s.XIV)*, pp. 585-590. Actas XIV JORNADES D'ESTUDIS HISTÒRICS LOCALS.

Ya vimos que en las limosnerías aragonesas se acogían a veces a estudiantes pobres que recibían comida para su sustento. En toda Europa estos personajes eran considerados gentes marginales, excluidas de las comunidades reguladas y establecidas por lo que fácilmente podían caer en la indigencia. Buena parte de ellos eran pícaros y vagabundos que se hacían pasar por universitarios y recorrían los caminos practicando un pequeño pillaje o consiguiendo caridad amparados por su estatuto estudiantil. Otros eran efectivamente miembros de las universidades más prestigiosas, cuyos Colegios universitarios cubrían en ocasiones las necesidades de estos chicos. El Colegio de España en Bolonia proporcionaba por ejemplo una ración de 2 libras de carne de ternera, una menestra, pan y vino y frutas o postres, y en los días de ayuno huevos o pescado a los estudiantes hispanos en la ciudad italiana. Los días de fiesta daban medio pollo, gallina, capón o paloma, una comida ciertamente sustanciosa y podríamos decir, de alta gama. Los estudiantes casi se pueden considerar una élite y de hecho, a los criados y familiares (pues los tenían) se les daba también de comer, pero media ración. Otros no recibían tanto, pues el desayuno (a las 7 de la mañana, 3 horas después de levantarse) consistía en un trozo de pan con agua, a mediodía (12 h.) comían 2 platos escasos y a las 6 de la tarde una ligera colación. La carne estaba reducida a una libra entre ambas comidas, pan, vino rebajado y sal por todo condimento.

En el último escalón social se encontraban los esclavos y cautivos. Estas gentes rara vez aparecen en los documentos por lo que con frecuencia se olvida su existencia. En el Fuero de Jaca y otros ya se había establecido que si alguien tenía cautivo a un moro debía encargarse de su manutención, dándole al menos pan y agua. En la Edad Media hispana la mayoría de los cautivos y esclavos tenían origen en las guerras que se llevaban a cabo, por lo que la mayoría eran moros. En los siglos XIV-XV se dieron numerosas autorizaciones para la guerra de corso contra los sarracenos, lo que supuso un importante incremento de este tipo de cautivos, de los que el rey obtenía como botín la quinta parte de su valor.

Las obligaciones legales de los dueños respecto a estas gentes están lejos de la crueldad de la esclavitud clásica, pero de ninguna forma se puede decir que estuvieran bien tratados, pues sus dueños tienen derecho absoluto sobre ellos. En cualquier caso, la comida que se les proporcionaba era la más escasa y de menor calidad que se pudiera encontrar.

Como ejemplo, unos esclavos moros capturados en una galera son alimentados dos veces al día con pan (cuyo valor es la mitad del de los cristianos), carne, pesca-

do, aceite, vinagre, ajos y sal, y de companaje coles, cebolla, calabazas, habas. De la carne se les dan las cabezas, las de carnero para repartir entre 3 y las de buey entre 6. Los cristianos mientras tanto se regalan con carne con fideos o arroz. Es sorprendente que aparezcan tales productos en un barco pues en principio son alimentos que sólo pueden adquirir las clases acomodadas. Quizás el hecho de recalar en los puertos sicilianos o africanos les permitirá adquirirlos a buen precio. Comen mucha fruta, y hortalizas en fritura (calabazas, zanahorias, rábanos, condimentado todo ello seguramente con aceite) queso (8 días frente a 5 los cristianos) aunque muy pocos huevos, que parecen usarse sólo como condimento. En conjunto los moros llevan una dieta predominantemente vegetariana (comen sólo verduras 4 días frente a los 2 de los cristianos).

Otros no debían estar tan bien tratados: T. Vinyoles nos cuenta el caso de un esclavo tártaro al que un ciudadano barcelonés tenía trabajando en 1384 (y que le rendía 3 sueldos al día) y al que habían cogido con una gallina muerta, uvas y peras (robadas para remediar su hambre seguramente). Eran, como es lógico, el sector social que quedaba en peores condiciones cuando se trataba de realizar restricciones alimentarias: se les reducían las raciones o se les daban peores productos.

Aspecto éste que nos puede servir precisamente para cerrar este capítulo, resumiendo unas cuantas reflexiones. Como hemos podido comprobar, conforme bajamos tramos en la jerarquía social no sólo se van reduciendo las raciones, sino que a las gentes “menudas” se reservan productos de “peor” calidad o menos aprecio. Las proporciones de carne van reduciéndose hasta desaparecer casi por completo. Una dieta vegetariana que algunos consideran hoy en día más saludable que la basada en productos animales era tan despreciable en estos siglos como el colectivo social que la consumía (moros, esclavos).

Dejar de comer estas “minucias”, alimentos más propios de animales que de humanos era signo de ascenso social. En el imaginario popular ha quedado esta idea del poco valor (poca “sustancia”) de vegetales y hortalizas que poco a poco se ve desplazada de nuestras mentes a base de estudios científicos, más que por aprecio gustativo. La tendencia a alimentarse en abundancia (“El que come, escapa”) ha debido grabarse en nuestro hipotálamo con tal contundencia que será difícil erradicarlo de ahí.

No olvidemos que en la época medieval el acceso a proteínas y grasas era muy reducido y la estrategia de supervivencia aconsejaba la preferencia por alimentos hipercalóricos. La población estaba muy deficientemente alimentada, los unos por

escasez y los otros por exceso (colesterol, hipertensión, gota) y desequilibrio. Eran frecuentes, además de las hambrunas, las intoxicaciones por comer cosas en mal estado, o inadecuadas en épocas de escasez (a la harina se añaden paja, cáscaras de almendra, serrín). Todos sufrían de falta de vitaminas; a los ricos por no consumir verduras; a los pobres les falta la vitamina A (pocos lácteos y carne) lo que provocaba retraso en el crecimiento, cataratas y ceguera; la falta de la vitamina provocaba escorbuto pues los alimentos no eran frescos y las coles invernales carecen de ella; y raquitismo la de la vitamina D: presente en las grasas.

PARA CONCLUIR, UNOS POSTRES

A lo largo de estas páginas he intentado trazar los rasgos más significativos de alimentación de nuestros antepasados medievales, aún escasamente conocida. A través de la recopilación de los datos que sobre tales aspectos disponemos, creo que habrán quedado claras una serie de ideas:

En primer lugar, la enorme variedad de realidades que encubre la expresión “alimentación medieval”. Desde los siglos más tempranos —de los que realmente apenas sabemos nada si no es por registros arqueológicos— a la eclosión de los recetarios bajomedievales se produce una radical transformación económica, social y mental que modifica de manera tajante tanto los condicionamientos materiales como las expectativas frente al hecho alimentario.

En una época de permanente precariedad, la mejor estrategia de supervivencia consiste en comer cuanto se pueda. Actualmente en los países desarrollados las enfermedades derivan del exceso, pero en la Edad Media los ricos comen más y mejor. En la época medieval el acceso a proteínas y grasas era muy reducido y la estrategia de supervivencia aconsejaba la preferencia por alimentos hipercalóricos, aunque de este modo la dieta de los opulentos era mortalmente desequilibrada. Por el contrario, los desfavorecidos pasan penurias, hambre y enfermedades. Eran frecuentes, además de las hambrunas, las intoxicaciones por comer cosas en mal estado o inadecuadas (a la harina se añaden paja, cáscaras de almendra, serrín). Todos padecen avitaminosis: los ricos por no consumir verduras; los pobres sufren la falta de la vitamina A (pocos lácteos y carne) lo que provocaba retraso en el crecimiento, cataratas y ceguera. La falta de la vitamina C provocaba escorbuto (muchos alimentos no eran frescos y las coles invernales carecían de ella) y la de la vitamina D (presente en las grasas) provocaba raquitismo.

Debemos desechar la imagen de una Edad Media bárbara y grosera: un ideal de cortesía, belleza y refinamiento se impone poco a poco en todos los segmentos sociales.

Nuestros actuales hábitos de consumo se rigen por los mismos parámetros psicológicos y sociales que entonces, pero se ha modificado radicalmente la apreciación de los alimentos. Ésta depende básicamente de la disponibilidad de los recursos, por lo que a los alimentos más raros y escasos se les atribuyen virtudes nutritivas o salu-tíferas, pasando a tener una mayor consideración. Las clases privilegiadas utilizan estos productos para establecer distancias con otros grupos.

Los alimentos hoy más valorados se acomodan en mayor medida con la dieta de los clérigos y gentes humildes, que en esos tiempos rechazaban su suerte y aspira-ban a comer como los ricos. Conforme bajamos tramos en la jerarquía social no sólo se van reduciendo las raciones, sino que a las gentes “menudas” se reservan produc-tos de “peor” calidad o menos estima. Las proporciones de carne van disminuyendo hasta desaparecer casi por completo. Una dieta vegetariana que algunos consideran hoy en día más saludable era tan despreciable en estos siglos como el colectivo social que la consumía. En el imaginario popular ha quedado esta idea del poco valor (poca “sustancia”) de vegetales y hortalizas. La tendencia a alimentarse en abundancia ha quedado grabada en nuestra tradición con firmeza.

La comida medieval se nos aparece como muy cercana por el tipo de produc-tos o algunas de sus preparaciones, pero esta consideración es equívoca. La gastron-omía que consideramos tradicional hunde sus raíces en las recetas más ancestrales, pero debe muchísimo a los productos de América, a la tradición barroca y a la revo-lución culinaria de los siglos XIX y XX. Muchos de sus sabores nos parecerían extra-ños (la continua mezcla de lo dulce y lo agrio) o insoportables (las cantidades dispa-ratadas de condimentos especiados). Aún así encontramos sugestivos sus convites, que imaginamos animados, ruidosos y campechanos.

¿No hay una cierta nostalgia cuando intentamos —con mejor o peor acierto— evocar estos tiempos? Quizás hayamos perdido la “inocencia” de ponernos ante el plato y comer sin calcular calorías y lípidos, sin someternos a la estricta etiqueta de la buena educación.

ÍNDICE

DE LA VIGENCIA UNIVERSAL DEL HECHO ALIMENTARIO	5
BUENO PARA COMER	7
LA ALIMENTACIÓN DEL ESTAMENTO ECLESIAÍSTICO	
Normativa religiosa	14
Monasterios benedictinos	16
Conventos ciudadanos	19
Entre el ascetismo y la gula: canónigos y clérigos racioneros	22
Abadías	27
LOS PODEROSOS SE SIENTAN A LA MESA	
La consolidación de un modelo alimentario: la Baja Edad Media	34
Los nobles puestos a dieta: la Ordinacions de Pedro IV	36
Una vida regalada: don Carnal vence a doña Endrina	37
Verduras, hortalizas y frutas.....	40
Productos de importación, caros y exóticos	41
Cocinando y comiendo a lo grande	44
CLASES MEDIAS Y ACOMODADAS	
Vivir de lo propio: labradores ricos.....	45
Banquetes ciudadanos	48

La burguesía: entre la contención y el derroche	50
Los banquetes de las cofradías: una convivialidad segregada.....	53
CLASES POPULARES	
Un salario siempre por estirar: los trabajadores urbanos.....	56
Aviar la olla: un problema cotidiano.....	59
Vivir de la tierra: un medio rural en transformación.....	61
Un vistazo al condumio puesto al fuego	66
Entre el hambre y la sopa boba: la alimentación de los marginados	69
Y PARA CONCLUIR, UNOS POSTRES	80



Academia Aragonesa de Gastronomía

visitaragón!
CENTRAL DE RESERVAS DE ARAGÓN

Turismo
de Aragón

 **GOBIERNO DE ARAGON**
Departamento de Economía y Empleo