



HISTORIA Y CULTURA DEL ISLAM ESPAÑOL

(Curso de Conferencias, 1986-87)

**ESCUELA DE ESTUDIOS ARABES
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS**

Granada, 1988

CEP de la Biblioteca Nacional (Madrid)

HISTORIA y cultura del Islam español: (Curso de conferencias, 1986-1987) / Coordinador, Camilo Alvarez de Morales.—Granada: Escuela de Estudios Arabes, C.S.I.C., 1988.

ISBN: 84-00-06934-X

1. Civilización musulmana-España. 2. Arte hispanomusulmán.
I. Alvarez de Morales, Camilo. II. Escuela de Estudios Arabes de Granada.

930.85(460):297

7.033.371



© C. S. I. C.

I. S. B. N. 84-00-06934-X

Depósito legal SE-157-1987

Impreso en España

Printed in Spain

SUMARIO

	<i>Páginas</i>
RACHEL ARIÉ Un lettré andalou en Ifriqiya et en Orient au XIII ^e siècle: Ibn Said	1
ANGEL C. LÓPEZ Y LÓPEZ Viajeros árabes por España	27
EXPIRACIÓN GARCÍA SÁNCHEZ Aspectos dietéticos de la alimentación en al-Andalus	43
MARÍA DOLORES GUARDIOLA GONZÁLEZ La música árabe en Oriente	65
REYNALDO FERNÁNDEZ MANZANO Iniciación a la música de al-Andalus	75
ROCÍO DAGA PORTILLO Arte en las ciudades hispano-musulmanas: Signifi- cado y formas	101
JOAQUINA ALBARRACÍN NAVARRO La pintura figurativa árabe islámica	115
JOSÉ ANTONIO LLONCH GURREA El origen y desarrollo de la arquitectura religiosa hispano-musulmana	129
PURIFICACIÓN MARINETTO SÁNCHEZ Apuntes sobre la decoración arquitectónica bajo el período emiral y califal	155

ASPECTOS DIETETICOS DE LA ALIMENTACION EN AL-ANDALUS

EXPIRACIÓN GARCÍA SÁNCHEZ

La alimentación en el Occidente musulmán, y más concretamente en al-Andalus, hasta hace pocas décadas, era prácticamente desconocida. Esta ignorancia se ha debido a la escasez de fuentes, más que a la falta de interés o menosprecio por la cuestión, aunque también este ha sido uno de los motivos, ya que los temas cotidianos eran considerados menores.

Si en Oriente nos encontramos con documentos de la más diversa índole que tratan bajo uno u otro aspecto el tema, en al-Andalus sucede todo lo contrario. Ello ha sido la causa de que existan pocos y breves trabajos sobre la alimentación andalusí, realizados entresacando datos de muy diversas fuentes —tal es el caso de E. Lévi-Provençal y R. Arié—. Por otro lado, no se conocen más que dos tratados de cocina: uno, hispano-magrebí, ha sido editado y traducido por A. Huici Miranda; del otro, específicamente andalusí, sólo tenemos la edición, aparte del resumen de la tesis de la que fue tema.

Estos trabajos, a pesar de su innegable aportación documental, nos presentan una visión de la alimentación andalusí esencialmente descriptiva, con un planteamiento tradicional. Ello viene motivado porque, hasta ahora, en al-Andalus no

se ha encontrado ningún tipo de fuente lo suficientemente precisa para poder realizar una historia de la alimentación siguiendo los nuevos métodos históricos, como son el cuantitativo y el biológico aplicados por F. Braudel y la escuela de la revista *Annales. E. S. C.*, entre otros. Dentro del mundo islámico, y concretamente en los países del Próximo Oriente, E. Asthor ha podido utilizar una serie de fuentes documentales cuantificables, aunque no tan numerosas y precisas como las occidentales al alcance de los investigadores que siguen este nuevo método, por lo que en sus estudios sólo se ha podido mover dentro de un terreno aproximativo. Finalmente, hay que señalar los trabajos de L. Bolens, que, aunque breves, presentan un nuevo e interesante planteamiento de la alimentación andalusí, sin olvidar los de M. Rodison y los de M. Marín, aunque referidos a los países orientales.

De todas estas consideraciones preliminares se desprende el interés que conlleva el tema de la alimentación en al-Andalus, ya que, por una parte, se nos presenta como un campo no demasiado explorado y, por otra, muy amplio, dados los diversos ángulos —socio-económico, lingüístico, jurídico-religioso, dietético, entre otros— desde los que se puede analizar. Este último aspecto, el dietético o bromatológico, es el que voy a tratar. Pero antes voy a hacer un breve resumen del concepto de dieta en el mundo clásico, para pasar después al Oriente musulmán medieval.

La *diaita* griega tenía un significado mucho más amplio que nuestro actual concepto de dieta. Era el régimen de vida, la manera según la cual el hombre, mediante su actividad, se hallaba en relación viva y permanente con su mundo circundante. Hoy el término «dieta» se define como «el conjunto de alimentos necesarios para un régimen alimenticio determinado, desde un prisma cualitativo (composición química) o cuantitativo (cantidad exacta), según las diferentes circunstancias de cada persona». El significado restringido de la palabra

«dieta», equivalente al de «régimen alimentario», hizo su aparición en el lenguaje cotidiano hacia el s. I de la era cristiana. El sentido de «dieta» igual al de «restricción» o «prohibición alimentaria» que predominará después no es de esencia hipocrática como el primitivo. Parece ser que este último sentido responde a una antigua concepción, de carácter mágico, según la cual «la comida es fuente de todos los males». En sus orígenes, tal concepto de la dieta fue adoptado por los pueblos orientales y, más tarde, por determinadas sectas pitagóricas.

El fundamento de la dietética clásica residía en el uso adecuado de las *sex res non-naturales*, de los seis puntos que comprendía todo tratado de higiene: 1) luz y aire, 2) comidas y bebidas, 3) trabajo y descanso, 4) sueño y vigilia, 5) excreciones y secreciones, apartado que también incluye el baño y las relaciones sexuales, 6) disposiciones y estados de ánimo.

Las *res non-naturales* constituyen un nexo con la verdadera fisiología, con las res naturales, compuestas por las complexiones, los humores, las facultades, el *pneuma*, entre otras. Si las primeras, es decir, la no naturales, se emplean cuantitativa y cualitativamente en el lugar, el tiempo y en el orden correctos, conservarán las «cosas naturales» en buenas condiciones y garantizarán la salud; en caso contrario, generarán enfermedades.

En definitiva, la higiene, como el resto de la medicina clásica, se basa en la teoría humoral, de origen hipocrático-galénico, de los cuatro elementos de la Naturaleza: fuego, agua, aire, tierra, y de los cuatro humores del cuerpo: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra o atrabilis.

Del alimento, igual que del cuerpo, forman parte también los humores, porque el aire de los alimentos se transforma en sangre, el agua en flema, el fuego en bilis amarilla y la tierra en bilis negra.

Una vez expuestos los principios básicos de la dietética

clásica y de la teoría humoral, en torno a la que gira, me voy a centrar en la árabe.

La dietética árabe medieval, como parte de la terapéutica, integrante a su vez de uno de los tres grandes bloques de la medicina, participa de las peculiaridades y generalidades de ésta. Es, esencialmente, fruto de la convergencia de las teorías hipocrático-galénicas, junto con las teorías y experiencias de los persas e hindúes, aunque estas últimas en una proporción bastante más inferior, todo ello dentro del contexto general del Islam.

En sus comienzos, el Islam se presentaba como guía y modelo de la vida humana en todos sus aspectos y, por consiguiente, debía de interesarse también por los principios generales de la medicina. El conjunto de recomendaciones que, sobre estos principios, aparece en algunos versículos coránicos y en numerosos hadices, fue sistematizado y recopilado por los autores musulmanes bajo el título de Medicina del Profeta. Estas máximas o preceptos, desgajados de la Tradición profética, determinaron las normas a seguir por los creyentes. Sólomente cuando se agotaban todos los medios propugnados por la medicina dietética se admitía la farmacología y, en último extremo, la cirugía.

Durante el período abbasí, como consecuencia de la aparición de una sociedad inmersa en un afán de lujo y de consumo ostentosos, surge un acentuado interés por los tratados culinarios y, paralelamente a ellos, por los dietéticos; así encontramos bastantes obras de este género redactadas para gobernantes o altos funcionarios. También se daban numerosos ejemplos de soberanos que no podían pasar sin tener a su mesa a un médico que los aconsejara en la alimentación a seguir.

Aparte de estos factores de carácter sociológico, las traducciones que, a partir del s. VIII, se hicieron de las obras de autores grecolatinos contribuyeron decisivamente a dar a conocer e implantar las teorías dietéticas hipocrático-galénicas

entre los autores árabes. De esta forma, no sólo se recopilaron y tradujeron al árabe las obras clásicas sino que, al mismo tiempo, se fueron elaborando obras originales. Surgen, en el campo de la medicina, igual que en los restantes ámbitos científicos, figuras tales como al-Razi (m. 925) o Avicena (m. 1037) en Oriente o Abu l-Qasim al-Zahrawi (m. 1013) en al-Andalus.

En líneas generales, la dietética árabe puede ser considerada como la ciencia del equilibrio, de la medida. Dentro de sus conceptos fundamentales existen algunas reglas que tienen carácter de obligatoriedad: la primera es el *itidal*, «simetría» o equilibrio corporal-espiritual. A este concepto va unido el de *muwafiq*, es decir, lo conveniente a cada situación. De la conjunción de ambos se origina la *sibha*, «la validez», «la salud». A través de la dietética, la medicina aspiró a regular totalmente la vida humana y a sentirse capaz de dar respuesta a los problemas del hombre, tanto sano como enfermo.

Todas estas corrientes dietéticas, de carácter más o menos científico, alcanzaron un equilibrio armónico en las teorías de Ibn Jaldun (m. 1405), en parte recogidas en su obra *al-Muqaddima*. Para él, todas las enfermedades proceden de la alimentación inadecuada, de las indigestiones, y por ello recomienda la dieta o ayuno para curar todo tipo de males: «El estómago es el lugar donde se asientan las enfermedades; la dieta es el mejor remedio [para prevenirlas] y la indigestión es la causa de todos los males».

Otro factor esencial para Ibn Jaldun lo constituyen las enfermedades ambientales, el modo de vida: «Las enfermedades están más extendidas entre los ciudadanos, que comen demasiado y cocinan sus alimentos con muchas especias, hortalizas y frutas. Todas estas mezclas no son buenas para el estómago. Además, la atmósfera de las ciudades está llena de vapores nocivos y sus habitantes tampoco hacen mucho ejercicio. Los beduinos, por el contrario, comen poco, utilizan pocos condimentos y toman alimentos simples y sin mezcla. El aire

[del desierto] es saludable, pues tiene poca humedad, aparte de que los beduinos hacen ejercicio». Como vemos, la dietética, para Ibn Jaldun, influye sobre la vida pública y se convierte en un modelo a seguir.

En definitiva, la alimentación debía adaptarse, tanto a la edad de la persona, a su género de vida y a la estación o al clima correspondientes, como a su complexión y temperamento.

¿Cuáles son las fuentes andalusíes que nos proporcionan datos de tipo dietético? Estas, a las que yo llamo «fuentes bromatológicas», las clasifico en dos grupos. A primera vista podría considerarse totalmente incorrecta dicha expresión, ya que hasta finales del s. XIX o, más bien, comienzos del XX, no se puede hablar de Bromatología como una nueva ciencia experimental. Sin embargo, cuando hablo de fuentes bromatológicas andalusíes me refiero a las que tratan de las propiedades de los alimentos dentro, lógicamente, de un contexto y de unos parámetros muy distintos de los actuales en los que se mueve la moderna Bromatología. Estas fuentes, dejando aparte otras como las religioso-jurídicas y las histórico-geográficas, las clasifico en dos apartados:

	tratados médico-dietéticos
científicas	textos literarios
	tratados culinarios
populares	tratados y calendarios agrícolas
	obras de <i>hisba</i>

Esta clasificación está realizada no sólo teniendo en cuenta el carácter más o menos «científico» de las obras, sino también en función de la clase social a la que iba dirigida. Sin embargo, estos dos apartados no son rigurosos ni estancos, pues los elementos característicos de las diversas fuentes que los

integran aparecen mezclados en bastantes ocasiones. Así, elementos conocidos y adquiridos a través de tradiciones populares fueron adoptados por las obras «sabias» y a la inversa.

Los datos que paso a exponer los he extraído, básicamente, de obras del cordobés Averroes (m. 1192), del sevillano Avenzoar (m. 1162), y de al-Arbuli, autor casi desconocido, del s. XV y originario de Arboleas (Almería) según unos, y oriolano y del s. XIII o principios del XIV en mi opinión, que compuso un breve tratado sobre alimentos. Dentro de las obras literarias, he analizado el *Kitab al-Iqd al-farid* de Ibn Abd Rabbihi (m. 940) y, del grupo de los tratados culinarios, de *hisba* y agronómicos, todos los hasta ahora conocidos.

¿Cuáles son las características que estas fuentes dietéticas andalusíes señalan de los alimentos? Pues bien, las clasifican atendiendo a los siguientes aspectos: digestibilidad, valor nutritivo y efectos biológicos diversos, todo ello de acuerdo con la teoría humoral. La primera y casi fundamental propiedad de los alimentos es la que relaciona su acción con uno de los cuatro elementos —agua, fuego, tierra y aire— que, de esta forma, determinan el carácter de su complexión —húmeda, caliente, seca o fría—. Esta propiedad natural e inherente existe en uno de los cuatro grados.

La digestibilidad se aprecia únicamente por medio de las sensaciones subjetivas que siguen a la ingestión de los alimentos y por los efectos patológicos que parece que provocan. Así, en tales obras se habla de alimentos pesados, indigestos, que producen flatulencias o que descienden demasiado deprisa; otros poseen propiedades contrarias, pero en todas ellas interviene, de modo especial, la consistencia de los alimentos.

Otra propiedad que los autores andalusíes, como los restantes autores medievales, señalan en todos los alimentos es la nutritiva, es decir, su capacidad para sustituir y regenerar la sustancia propia del organismo, aunque este concepto de nutrición no podía tener el mismo sentido que hoy en día. Los

autores andalusíes, obviamente, no podían conocer la existencia de los elementos nutritivos o nutrientes de la actual Nutrición, pero distinguían unos grados en la «capacidad nutritiva» de los alimentos, capacidad atribuida, generalmente, a los alimentos de mayor poder glucídico.

La mayoría de los alimentos, según tales autores, aparte de la virtud nutritiva, poseen la propiedad de originar cambios en la disposición del cuerpo. Pueden desecarlo o humectarlo, calentarlo o refrescarlo, o bien estimular una determinada función fisiológica: aumentar la diuresis o el sudor, fluidificar las secreciones o los humores, etc.

A continuación paso a analizar la valoración dietética que, de algunos de los alimentos y comidas más populares de al-Andalus, hacen las fuentes antes aludidas. Para ello he dividido estos alimentos en seis grupos, siguiendo la clasificación básica empleada por la actual Bromatología: 1) cereales y leguminosas, 2) carne, pescado y huevos, 3) leche y productos lácteos, 4) productos grasos, 5) frutas y verduras, 6) productos edulcorantes.

CEREALES Y LEGUMINOSAS

Dentro de este primer grupo, lógicamente voy a comenzar por el pan, alimento básico de las clases de menor poder adquisitivo durante la Edad Media.

En al-Andalus y, especialmente en la actual área andaluza, zona cerealística por excelencia, no era demasiado raro, aunque no tanto como algunos han pretendido, el consumo de pan de trigo en períodos normales, pero con ciertas diferencias socio-económicas reflejadas en un tipo de pan de harina más o menos cernida o integral y, por tanto, más o menos cara. Las cuatro clases de harina de trigo más empleadas eran la de adárgama (*darmak*) o harina blanca, la de almodón (*madhun*),

la de sémola o acemite (*samid*) y la roja o *juskar*. Ahora bien, las normas médico-dietéticas sobre el consumo alimentario, pese a la abundancia de obras sobre el tema, no siempre coincidían con las dictadas por los condicionamientos socio-económicos y por el afán de lujo imperante en los medios cortesanos y refinados.

La flor de la harina quedaba reservada para la elaboración del pan blanco, de lujo, al que únicamente tenían acceso las clases privilegiadas, como lo prueban las recomendaciones que Ibn al-Jatib (m. 1374) da a cierto almotacén malagueño: «...evita la tentación de ser sobornado por los vendedores de la flor de la harina y muestra ante ella el ascetismo de un apóstol». Con esta harina de superior calidad sólo debía fabricarse el pan; su empleo en tortas o dulces era considerado como una acción reprobable. Los tratados de cocina andalusíes, lógicamente, sólo nos hablan del pan blanco, preparado con la flor de la harina o con sémola.

En las normas bromatológicas recogidas tanto en obras específicas como en otras puramente literarias vemos, si no una clara oposición, al menos una lenta evolución, un cambio en el modo de pensar, aunque siempre tomando como base la «teoría humoral». Según Ibn Abd Rabbihi, «el pan de sémola es nutritivo debido a su pesadez, al mismo tiempo que genera un quimo muy espeso; el de *juskar* es poco nutritivo, al tener abundantes residuos, y genera un quimo intermedio, ni muy bueno ni tampoco nocivo». Por otra parte, «el pan que se hace de harina a la que se le ha dejado bastante salvado, lo mismo que el de trigo añejo, genera un quimo nocivo, ya que aumenta la atrabilis».

Galeno (s. II) ya señalaba que el pan de la flor de la harina y el de sémola eran los más nutritivos, aunque también los más indigestos, además de producir bastantes gases, cálculos y obstrucciones; el pan de harina integral resultaba menos nutritivo, con tendencia a generar atrabilis, pero se digería

fácilmente. Entre el pan de harina pura y el de harina integral colocaba Galeno otro «intermedio».

Las normas dietéticas preconizadas por Averroes se ajustan fielmente a las actuales, de tal modo que parecen estar sacadas de algún tratado bromatológico reciente. Entre las distintas variedades existentes de pan —dice Averroes—, «el más adecuado para quienes quieran conservar la salud es el pan fermentado, elaborado artesanalmente con harina de trigo, previamente remojado en agua; este pan, al que llamamos almodón, es intermedio entre el que conocemos como pan rojo y el de adárgama». En su obra *Kitab al-Kulliyyat* continúa: «...el pan de almodón es menos espeso que el de adárgama y se digiere antes, aunque este último es más nutritivo; por otra parte, es menos seco que el pan rojo o de harina sin cerer, aunque éste, al no estar descascarillado, es más digerible». En primer lugar, Averroes recomienda un pan de calidad inferior desde el punto de vista socio-económico, aunque el mejor desde el prisma dietético; es decir, distingue entre una nutrición sana y equilibrada, cuyo objetivo primordial es el mantenimiento de la salud corporal, y otra destinada a satisfacer, en el mejor de los casos, las necesidades orgánicas sin más, cuando no el afán de lujo. El pan de almodón, elaborado con trigo mojado y con una harina de extracción media, reúne las ventajas, pero no los inconvenientes del pan totalmente integral. Por tanto, este tipo de pan recomendado por Averroes coincide con el que preconizan las actuales normas bromatológicas: el pan de extracción media.

Además del de trigo se consumían otros tipos de pan, el llamado «pan de carestía», dentro del cual podemos delimitar dos grandes grupos: uno, elaborado con cereales secundarios, leguminosas y otros granos feculentos, que podríamos llamar «pan de sustitución», al que siempre recurrían las clases privilegiadas en épocas de penuria económica o de hambre, y otro,

el verdadero pan de hambre, elaborado con plantas silvestres, frutas, raíces, etc., que representa una vuelta a la protohistoria.

Dentro de los panes de sustitución, el primer puesto lo ocupaba el de cebada, cuyo cultivo iba generalmente unido al del trigo. Este pan, según la unánime opinión de médicos y agrónomos andalusíes, era «después del de trigo, el de mejor calidad y de más alimento, aunque más frío y seco, menos glutinoso y, por tanto, menos nutritivo que él; además, se digiere más rápidamente. Es beneficioso para los jóvenes y personas de carácter fogoso en verano». Para contrarrestar su frialdad y sequedad se recomienda añadirle grasas y especias picantes.

Otra harina panificable fue la de arroz, planta gramínea que los musulmanes aclimataron en al-Andalus, según parece muy tempranamente, pues ya en el s. X el *Calendario de Córdoba* nos refiere su cultivo. Sobre el pan de arroz y sus propiedades existen diversidad de criterios. Para Avenzoar: «Es caliente y seco, de lenta digestión, por lo que origina una mezcla pesada que, a su vez, produce oclusión en los intestinos y en el resto del cuerpo». Al-Saqati (s. XIII) no comparte del todo esta opinión: «De la harina de arroz se hace un pan muy nutritivo, aunque pesado y con grumos». En realidad, el arroz, pese a que proporciona un elevado número de calorías (340 Cal. %), tiene menos nutrientes y una capacidad de panificación bastante inferior a la del trigo. Para el agrónomo sevillano Abu l-Jayr (s. XI), «el pan de arroz, consumido en épocas de escasez, alimenta poco». Ibn Bassal (s. XI), un tanto en contra de las tendencias bromatológicas actuales, recomienda en su tratado agrícola que: «el arroz no se debe utilizar en las comidas, sino después de haberlo descortezado».

Los panes elaborados con los restantes cereales «secundarios» (centeno, sorgo, mijo) eran considerados, en general, astringentes, fríos, secos y de escaso valor nutritivo. Entre los panes elaborados con leguminosas, «el más saludable, después

del de trigo y cebada, es el de garbanzos; resulta muy nutritivo, aunque de lenta digestión», según Ibn al-Awwam (s. XII).

Todas las legumbres secas, la «carne del pobre», se aproximan en su composición a la de la carne, leche y huevos en cuanto a la riqueza en proteínas, en elementos minerales y en vitaminas, exceptuando las hiposolubles, en las que son deficitarias. Contienen muchas más proteínas que los cereales y proporcionan un elevado número de calorías. También poseen un alto contenido en hidratos de carbono, lo cual dificulta la digestión y produce flatulencias, como señala Averroes.

Los sevillanos Avenzoar e Ibn al-Awwam son los dos autores que más datos nos proporcionan sobre la elaboración del pan de frutos secos, frutas y plantas silvestres. Los frutos secos de corteza dura (bellotas, algarrobas, castañas, nueces, almendras), previamente desprovistos de su cáscara y machacados, se amasaban con levadura de harina de trigo y se ponían a cocer en la sartén; solían acompañarse con azúcar y alimentos grasos. Entre los inconvenientes de estos panes, los autores señalan la producción de obstrucciones biliares y dolores gástricos, dada su riqueza en almidón. En la España cristiana también se obtenía de las castañas y bellotas una harina sustitutiva de los cereales.

Los platos elaborados a base de cereales y leguminosas, entre los que se cuentan las sopas y las pastas, además de los platos de arroz, representan la alimentación popular más sencilla y asequible en economías de predominio cerealístico, como sucedía en casi todos los países medievales. Dentro del grupo de gachas y sopas, algunas muy populares como el *tarid*, la *harira*, *asida*, *harisa*, *samid* y *yasis*, sólo voy a señalar una receta de *tarid*, sacada del tratado de cocina hispano-magrebí editado y traducido por A. Huici. Es un plato que se guisaba en Córdoba, a base de carne de cordero, espinacas, leche y manteca fresca, aparte de otros ingredientes y especias, receta que nos confirma, tanto desde un plano gastronómico como bromato-

lógico, la fama de buenos *gourmets* que tenían los cordobeses, a propósito de los cuales el geógrafo al-Idrisi (m. 1165) decía: «los cordobeses tienen fama de saber elegir bien las comidas y bebidas».

CARNE

Dejando a un lado, pese a su indiscutible importancia e influencia, las prescripciones religiosas, en este grupo alimentario intervienen, en mayor grado, las motivaciones socio-culturales y los gustos y hábitos alimenticios de cada autor al fijar una escala de apreciación bromatológica.

Entre los autores andalusíes, las carnes de ganado más apreciadas eran las de choto y cordero. Averroes distingue, entre las carnes de superior calidad, dos grupos: unas, indicadas para dietas específicas, en las que incluye las de los animales lechales; otras, para el régimen alimenticio habitual, entre las que recomienda las de añojos y, de manera especial, las de cordero, carnes de mayor poder energético que las de los lechales. El cerdo, como cabría esperar, dada su condición de animal impuro, no aparece en las obras médico-dietéticas, salvo muy raras excepciones. Avenzoar dice expresamente que no puede hablar del cerdo, «ya que la ley islámica lo prohíbe». Dentro del grupo de las volátiles, la carne más apreciada era la de gallina; Averroes la antepone a todos los tipos de carnes. A los sesos de las aves se les atribuye la virtud de «agudizar la memoria e inteligencia», debido a su riqueza en fosfátidos, según creemos. Estos autores señalan en los pichones una propiedad curiosa: si se les dan a comer perlas y después se degüellan, las perlas salen pulidas. Ello se debe a que las perlas están constituidas por carbonato cálcico y, al entrar en contacto con los jugos gástricos de los buches de los pichones, el ácido clorhídrico de dichos jugos las disuelve, en parte.

Por último, se citan las propiedades de los despojos, car-

nes menospreciadas socialmente, aunque muy consumidas a nivel popular, dado su bajo precio, aparte de su riqueza en nutrientes. Al-Arbuli distingue claramente el carácter de los despojos, concretamente el del hígado, como alimentos de poca estima social, pese a su gran valor nutritivo.

Entre los platos elaborados con carne, las albóndigas eran uno de los más populares y vendidos en los zocos. Se las consideraba «muy alimenticias, de rápida digestión, fortificantes, excelentes para las personas flacas, los ancianos y los estómagos débiles». Efectivamente, las albóndigas, a base de carne picada, son más fáciles de digerir porque, de esta forma, pueden actuar mejor sobre ellas los jugos gástricos y también su coeficiente de utilización digestiva resulta más elevado.

Otro amplio grupo de platos elaborados a base de carne eran los que se preparaban cocinando carne muy troceada con especias y bastante vinagre, representados por el *sikbay* o *mu-jallal* y el *zirbay*.

Eran considerados muy nutritivos y recomendables para las personas de carácter fogoso, para los jóvenes y, en general, para quienes necesitaran restar ardor a la sangre.

Los asados eran manjares de lujo muy minoritarios. Sólo en ocasiones muy señaladas, especialmente en la fiesta de los Sacrificios, los consumían las clases populares, como un alimento de carácter simbólico o ritual. Para los médicos andalusíes, los asados eran muy nutritivos, aunque de lenta digestión, sobre todo el asado a la brasa; también recomendaban que las carnes asadas estuvieran bastante hechas, pues, en caso contrario, resultarían nocivas.

PESCADO

El pescado era un alimento que no gozaba de gran estima entre las clases elevadas de la población andalusí, lo mismo que

sucedía en gran parte del mundo musulmán medieval. En ello influían factores de muy diversa índole: socio-económicos, religiosos, culturales y dietéticos, entre otros. Sin embargo, la riqueza pesquera de los ríos y de las costas peninsulares convierte al pescado en un alimento popular en las zonas marítimas, en las que se empleaba como sustitutivo de las «proteínas de lujo» de la carne; es decir, como alimento principal, en oposición a las clases elevadas, que consideraban al pescado como complemento de la carne, no como elemento de sustitución.

Normalmente, el pescado se tomaba frito, pero a pesar de esta preferencia popular por el pescado frito, las normas dietéticas no lo consideraban muy recomendable, sobre todo el que se preparaba en sartenes de cobre y, menos aún, si se le añadían ajos y vinagre. Esta recomendación es del todo aceptable hoy: en primer lugar, el cobre induce oxidaciones en las grasas y, por tanto, puede ser tóxico; el vinagre, por su parte, favorece la solubilización de los metales y, finalmente, los ajos, al tener compuestos azufrados, pueden reaccionar con el cobre, favoreciendo su actuación como inductor en la oxidación de las grasas.

Los médicos andalusíes aconsejaban que el pescado se tomara guisado, sobre todo en *tafaya*, cocido con aceite, vinagre y jengibre; en este caldo frecuentemente se migaban sopas.

El pescado también se preparaba, previamente cubierto de sal, al horno, asado en varillas o pinchitos y cecinado, es decir, cortado a tiras, salado y puesto a secar al sol. Los tratados de cocina andalusíes, igual que los orientales y los de la España cristiana, sólo nos ofrecen recetas de pescado al horno o en forma de guisos complicados, con bastantes ingredientes, aunque «...con el pescado se pueden preparar los mismos platos que con la carne», como dice Avenzoar.

HUEVOS

Dada su producción doméstica y generalizada, es lógico que fueran muy consumidos en todos los estratos de la población andalusí, aunque con notables diferencias, pues si a nivel popular constituían un alimento básico, en las mesas refinadas aparecían como un elemento más de los lujosos platos.

Avenzoar dice que «la gente prepara los huevos de muy diversas formas: unos los ponen fritos, otros, escalfados con migas de pan y, finalmente, hay quienes los preparan cocidos al horno o de otra manera». Se aconsejaba tomarlos pasados por agua y se desaconsejaban fritos, «pues son dañinos y engordan», recomendación cierta.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche constituía, junto con los dátiles, la base de la alimentación de los árabes desde los tiempos preislámicos. En al-Andalus era bastante consumida a nivel popular. Del mismo modo, en los países musulmanes orientales estos productos alimenticios, cuyo consumo era más elevado que en Occidente, quedaban incluidos dentro del grupo de las comidas populares que se preparaban en los zocos.

Los productos lácteos más consumidos en al-Andalus eran, entre otros, la leche desnatada, el requesón, el queso, tanto fresco como añejo, y el *aqit*, alimento este muy apreciado por los beduinos y que consistía en una especie de queso elaborado con leche agria.

Para Avenzoar y al-Arbuli, tanto la cuajada como el requesón eran perjudiciales para el cerebro y los nervios, aparte de que actuaban como laxantes, afirmaciones poco admisibles.

El queso, junto con el requesón, era el lacticio más consumido y de mayor venta en los zocos. El fresco era más apre-

ciado que el añejo, pues en opinión de buena parte de los autores, «posee un gran poder nutritivo, es más fácil de digerir y emoliente, debido al suero que contiene»; al añejo, por el contrario, se le consideraba más dañino, poco nutritivo y pesado, aunque con propiedades aperitivas y astringentes. El queso fresco, al contrario de lo que opinan tales autores, es menos nutritivo que el añejo, aunque sí son ciertas las restantes propiedades que de él se señalan.

PRODUCTOS GRASOS

En al-Andalus, como en el resto del área mediterránea, el aceite de oliva era, sin lugar a dudas, la grasa más consumida, la predominante. De la importancia del aceite de oliva en la alimentación de las clases populares andalusíes nos dan cuenta los tratados de *hisba*. Ibn Abdun (s. XII) detalla una serie de normas relativas a los impuestos sobre esta grasa vegetal, las medidas que debían de utilizarse para su venta, regulación de las cosechas, lugares de los zocos en los que estaba prohibida su venta, etc. Los tratados agrícolas presentan distintas recetas para mejorar el aceite y arreglarlo cuando se ha estropeado.

Aparte del aceite de oliva, grasa preponderante en las preparaciones culinarias andalusíes, también se empleaban otros aceites vegetales, aunque en una proporción ínfima en relación con el de oliva. Para la extracción de estos aceites se utilizaban tanto semillas oleaginosas —sésamo, linaza—, como frutos de corteza dura —almendras, bellotas, nueces, piñones—, cereales e, incluso, hortalizas y flores. Ahora bien, la mayoría de estos óleos sólo tenían aplicaciones médico-farmacológicas y sólo muy esporádicamente se empleaban en la alimentación.

En cuanto a las grasas de origen animal, unas se extraían de la leche, como la mantequilla, y otras —manteca y sebo—, del tejido diposo de los animales.

Los autores andalusíes sobrevaloran la calidad del aceite de oliva respecto a las restantes grasas alimentarias, aunque, como en el caso de Averroes, limitan su empleo a los guisos «...en nuestras tierras, las carnes y las sopas sólo se cocinan con aceite de oliva». No obstante, se hacían muchos fritos con diversas grasas —mantequilla fundida, mantequilla y aceite de oliva—, por lo que al-Arbuli señala que «pese a que todas las frituras son nutritivas, producen plétora y son indigestas, las que se hacen con aceite de oliva resultan menos pesadas».

FRUTAS Y VERDURAS

Los médicos andalusíes hablan de las propiedades bromatológicas de bastantes especies frutícolas. Todos ellos —Averroes, Avenzoar y al-Arbuli, además de Ibn Abd Rabbihi—, coinciden en que las mejores frutas y las más nutritivas son los higos y las uvas; incluso, el sevillano Avenzoar, recogiendo la opinión de Galeno, dice que «los higos y las uvas son los señores de las frutas». Los higos y las uvas, junto con los plátanos, son, efectivamente, las frutas que poseen un mayor contenido en glúcidos y, por tanto, según la terminología medieval, las más nutritivas.

Por otra parte, estos autores andalusíes indican que «todo tipo de fruta, cuanto más madura esté, más nutritiva resulta», afirmación correcta, pues el contenido en azúcares simples de la mayoría de las frutas aumenta con la maduración y, por tanto, son «más nutritivas», es decir, aportan un mayor volumen calórico.

Las frutas, además de frescas y secas, se consumían en forma de zumos, compotas y mermeladas. Los zumos eran una bebida muy frecuente entre los andalusíes, ya que de ellos ofrecen las fuentes culinarias y agronómicas múltiples recetas. Se tomaban especialmente en verano, dadas sus propiedades refrescantes y diuréticas, como señalan las obras médicas.

Por lo que se refiere a las verduras y hortalizas, las propiedades que de ellas destacan los textos médico-dietéticos, de forma generalizada, son: su poder laxante y diurético, a la vez que su frialdad y humedad, lo cual es cierto. Sin embargo, para Ibn Abd Rabbihi, «todas las verduras poseen un quimo nocivo..., aumentan la bilis y la atrabilis, aunque si se cuecen y después se les cambia el agua y se les da un segundo hervor, desaparece su acidez y su nocividad». En general, las verduras y hortalizas no gozaban de mucha estima entre los médicos medievales.

PRODUCTOS EDULCORANTES

La cualidad esencial que todos los autores analizados destacan de los dos principales productos edulcorantes, la miel y el azúcar, es su «calor», es decir, en términos actuales sus calorías. Avenzoar hace un gran elogio de la miel, pues «constituye una poderosa base para ayudar a conservar la salud y curar las enfermedades; la mejor es la clara, la que puede traspasar la vista y la que tiene una consistencia equilibrada o intermedia, ni demasiado espesa ni muy sutil». En efecto, dentro de las teorías clásicas y medievales, los partidarios de la miel le aplicaban propiedades maravillosas como la de conservar la salud y la juventud o la de ayudar a recobrarlas.

Entre los andalusíes encontramos, a todos los niveles sociales, una marcada inclinación hacia los dulces, reflejada en las numerosas variedades que de ellos nos presentan fuentes de muy diversa índole. Aparte de una serie de factores que comportan los dulces, como pueden ser el simbólico, emotivo, cenestésico, el constituir un signo innato de calorías, etc., la tendencia de los andalusíes resulta fácilmente comprensible, dado que, por la abundancia de los ingredientes básicos, quedaban al alcance de todas las economías. Estos ingredientes básicos

eran, aparte de la miel y/o azúcar, según el poder adquisitivo del consumidor, el almidón, las almendras y las nueces.

Se elaboraban muchas clases de dulces, divididos básicamente en dos grupos: los fritos, que recibían genéricamente el nombre de *qataif*, y los que se cocían al horno. A nivel popular, los más consumidos eran los primeros, especialmente los *isfany* o buñuelos y las almojábanas (*muyabbanat*). Sin embargo, para los médicos andalusíes, tales dulces fritos eran poco recomendables, aunque muy nutritivos. Según ellos, ocasionan oclusiones intestinales, cefaleas, pesadez de estómago e indigestiones. En cierto modo, todos estos dulces, al contener almidón, que es un polisacárido, pueden producir cierta obstrucción, aunque no oclusión intestinal como señala al-Arbuli.

Según Avenzoar, «todos los dulces son calientes y recomendables para los paralíticos». Las calorías del azúcar y de los productos dulces, al poder ser utilizados con gran rapidez por los músculos, permiten hacer frente a una necesidad celular importante y brusca, aunque ello no explica la aplicación que les da Avenzoar.

Finalmente, a modo de resumen, quiero resaltar una serie de puntos que creo de interés.

En primer lugar, la introducción o reimplantación en al-Andalus de nuevos cultivos traídos de Oriente y la puesta en marcha de nuevas técnicas agrícolas ejerció, evidentemente, una influencia directa sobre los hábitos culinarios de los andalusíes. Otra vía de penetración de la cocina oriental en al-Andalus la constituyeron los tratados de dietética, en un primer momento a través de copias de los manuales orientales existentes sobre el tema, y, más adelante, por medio de las obras de autores andalusíes.

En realidad, buena parte del saber «científico» contenido en estas obras médico-bromatológicas andalusíes procede, o se fundamenta, en tradiciones populares, muchas de ellas reco-

gidas por los tratados y calendarios agrícolas y, en menor proporción, por los tratados de *hisba*. Fue esta dietética popular la que, apoyada en una agricultura científicamente explotada, dio un sello especial al régimen alimenticio de las clases populares andalusíes. Dicho régimen era, como el de todo pueblo de economía predominantemente agrícola, esencialmente de origen vegetal. Ahora bien, debido a esa sabia explotación de los recursos naturales de su suelo, era más variado, abundante y equilibrado que el de los habitantes de los reinos cristianos peninsulares.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Arié, R.: «Remarques sur l'alimentation des musulmanes d'Espagne au cours du Bas Moyen Age», en *Cuadernos de Estudios Medievales*, II-III (1974-1975), pp. 299-321.

Ashtor, A.: «Essai sur l'alimentation des diverses classes sociales dans l'Orient médiéval», en *Annales E. S. C.*, XXIII (1968), pp. 1017-1053.

Bolens, L.: «Pain quotidien et pains de disette dans l'Espagne musulmane», en *Annales E. S. C.*, XXV (1980), pp. 462-476.

Díaz García, A.: «Un tratado nazarí sobre alimentos: *al-Kalam al-agdiya* de al-Arbuli», en *Cuadernos de Estudios Medievales*, VI-VII (1978-1979), pp. 5-37 y X-XI (1982-1983), pp. 5-91.

García Sánchez, E.: «Ibn al-Azraq: *Uryuza* sobre ciertas preferencias gastronómicas de los granadinos», en *Andalucía Islámica. Textos y Estudios*, I (1980), pp. 141-162.

García Sánchez, E.: *La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico*. (Resumen de tesis doctoral), Granada, 1984.

Granja, F. de la: *La cocina arábigoandaluza según un manuscrito inédito*. (Resumen de tesis doctoral), Madrid, 1960.

Huici Miranda, A.: *La cocina hispano-magribí en la época almohade según un ms. inédito, Kitab al-tabij fi l-Magrib wa-l-Andalus fi asr al-muwahhidin*, ed. crítica, Madrid, 1965; trad. cast., *Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispano-magribí*, Madrid, 1966.

Lévi-Provençal, E.: *España musulmana hasta la caída del califato de Córdoba (711-1031 de J. C.)*. *Instituciones y vida social*, vol. V de la *Historia de España* dirigida por R. Menéndez Pidal, trad. cast. por E. García Gómez, 3 ed., Madrid, 1973, pp. 271-274.