

Els tractats d'agricultura i l'alimentació pagesa a l'època moderna

M. Mercè Gras Casanovas i Maria Àngels Pérez Samper

«La primera cosa que Déu nostre Senyor nos amostrà ésser necessària a la vida humana, és l'agricultura» deia fra Miquel Agustí en el pròleg del seu *Llibre dels secrets d'agricultura, casa rústica i pastoril*.¹ I Alonso de Herrera, en el pròleg de la seva *Agricultura general*,² escrivia: «El campo en conclusión nos da todas las cosas necessarias, y no podemos vivir sin él».

La preocupació existent a l'edat moderna per l'agricultura, activitat que assegurava el sosteniment de la població i que constituïa la base de l'economia de l'època, es va manifestar en una sèrie de tractats d'agricultura i altres obres similars, d'autors molt diferents, d'estils i destinataris distints, apareguts en diversos països europeus, seguint la tradició clàssica dels *scriptores de re rustica* també existent durant el període medieval i tenint en compte la tradició dels tractats islàmics.

El 1471, a Itàlia, *Opus ruralium commodorum*, de Pietro de Crescenzi (autor del s. XIII), publicat pocs anys després en italià, el 1478, amb el títol d'*Opera d'agricultura*. El 1513, a Castella, la *Agricultura General*, de Gabriel Alonso de Herrera. El 1523, a Anglaterra, *Boke of husbandrye*, de James Fitzhebert. El 1564, a França, *L'agriculture et maison rustique*, de Charles Estienne, ampliat i revisat pel seu gendre Jean Liébault i amb una nova versió publicada el 1570. El 1529, a Castella, la *Agricultura de jardines*, de Gregorio de los Ríos. El 1600, a França, el *Théâtre d'agriculture et mesnage des champs*, d'Olivier de Serres. El 1617, a Catalunya, el *Llibre dels secrets d'agricultura*, de Miquel Agustí; i el 1626, *La agricultura general y plática*, de Francesc de Gilabert. El 1651, a França, *Le jardinier françois*, i el 1654, *Les Délices de la campagne*, ambdós de Nicolas de Bonnefons; i el 1700, la *Oeconomie générale*

1. Miquel AGUSTÍ, *Llibre dels secrets d'agricultura, casa rústica i pastoril*, estudis preliminars de L. Argemí, J. Garriga, M. Prats, A. Rossich i A. J. Soberanas, edició facsimil, Barcelona: Altafulla, 1988, 45 p. i 194 fs. Traducció adaptada d'un text francès precedent.

2. Gabriel ALONSO DE HERRERA, *Agricultura general*, edició crítica d'Eloy Terrón, Madrid: Servicio de Publicaciones del Ministerio de Agricultura y Pesca, 1981, 445 p.

de la campagne, de Louis Liger. El 1727-1732, a Anglaterra, *The Country Housewife*, de Richard Bradley.

Com a exemple de les possibilitats dels tractats d'agricultura per a l'estudi de l'alimentació, especialment de l'alimentació camperola, poden servir el llibre d'Herrera, una obra castellana de principis del segle XVI, i el llibre d'Agustí, una obra catalana de principis del segle XVII. Separats per un segle, ambdós tractats proporcionen abundant informació sobre el tema, i la seva comparació resulta força suggerent. Gabriel Alonso de Herrera va néixer a Talavera de la Reina, entre 1470 i 1480, en el si d'una família de pagesos acomodats. A més de la seva Castella natal va conèixer altres terres, va viure un temps a Granada i sembla que va viatjar per França, Itàlia i Alemanya. Seguí la carrera eclesiàstica i fou capellà del cardenal Cisneros, a càrrec del qual es va fer l'edició del llibre, a fi de repartir-lo entre els camperols de l'arquebisbat de Toledo. A la seva obra cita textos clàssics de Teofrast, Dioscòrides, Varró, Col·lumela, Plini, i altres obres més recents, com la de Crescenzi. Molt interessants resulten les seves sovintejadades referències de la *Suma o Compendio de agricultura* de Ibn Wafid, un autor toledà del segle XI. L'obra assolí un gran èxit, amb setze edicions durant el segle XVI i dotze més al llarg dels segles següents, i va ser traduïda al llatí, al francès i a l'italià. Fra Miquel Agustí, nascut a Banyoles el 1560, també era un eclesiàstic, pertangué a l'Orde de Sant Joan i fou prior del Temple a Perpinyà. Morí el 1630. Encara que les seves cites no són tan nombroses com en el cas d'Herrera, les seves fonts són molt variades i incorpora, a més dels tractats clàssics (Varró i Col·lumela), autors medievals del país, com ara Arnau de Vilanova, i les aportacions més recents de Crescenzi i Estienne. La seva obra, que es coneix popularment com a *Llibre del Prior*, aconseguí igualment un enorme èxit, amb vint edicions en castellà i en català, entre 1617 i 1781. Encara avui dia, aquest llibre es troba en multitud de cases de pagès. L'extraordinària difusió de les dues obres els confereix especials significat i transcendència.

Altres consideracions teòriques sobre el fet alimentari que completen la informació que donen els tractats d'agricultura són els tractats dietètics coetanis, com ara el de Luís Lobera de Avila, *Vergel de Sanidad o Banquete de nobles cavalleros* (1542) o el de Miquel Savonarola de Ferrara, *Regimiento de Sanidad* (1541). Igualment, podem trobar referències de la situació real dels productes que integraven l'alimentació pagesa en fonts molt diverses, com en l'*Arte Cisoria* (1423), de l'infant Enrique de Villena, en l'obra de Cristòfor Despuig, *Los col·loquis de la insigne ciutat de Tortosa* (1557), en la *Geografia* de Pere Gil (1600), en les respostes al qüestionari de Zamora (1789). Altres interessants reflexions sobre l'administració casolana apareixen en obres com el *Comentari a l'obra d'Aristòtil* de Martí de Viciana, de finals del segle xi. D'obligada consulta són els reculls legislatius, com les *Constitucions de Catalunya* o la *Novíssima Recopilación*, o també les ordinations locals i llibres de mostassaferia. Molt expressives resulten sempre les font literàries. Altres

fonts que completen el quadre de l'alimentació popular són els receptaris de cuina cortesans, conventuals, femenins, els manuals gremials, els comptes conventuals, epistolaris, dietaris.³

Hi ha una estreta vinculació entre alimentació i agricultura, car els camperols menjaven bàsicament el que conreaven, moltes vegades únicament el que conreaven, però no sempre tot el que conreaven. Les càrregues que havien de suportar eren moltes i força oneroses. A finals del segle XVIII Jovellanos al seu *Informe al Expediente de Ley Agraria* escribia:

«Países hay donde las frutas, la hortaliza, los pollos, los huevos, la leche y otros frutos de esta especie constituyen la única riqueza del labrador. Estas granjerías son propiamente suyas, porque los frutos principales están destinados a pagar los gastos del cultivo, la semilla, la primicia, el diezmo, el voto de Santiago, las contribuciones y, sobre todo, la renta de la tierra, siempre calculada, o por la cantidad o por las esperanzas comunes de su producto.»⁴

El coneixement de l'agricultura d'una regió o comarca és el millor i el més directe camí per a conèixer l'alimentació de la població, i especialment de l'alimentació camperola. Però per entendre el marc concret de l'alimentació pagesa cal incidir en l'economia domèstica, de la qual han restat escassos testimonis en comparació a la d'altres estaments (amb més fonts escrites) i, per tant, la recerca s'ha d'orientar sovint cap a fonts com els manuals notarials.⁵

Els tractats d'agricultura proporcionen no tan sols un recull de tècniques agrícoles, sinó també una sèrie de principis generals sobre la gestió de l'explotació pagesa, que comprenen fins i tot la distribució ideal de les dependències de la casa rústica tal com fa Miquel Agustí (entrada, cuina, rebost, forn, graner, tina, premsa, celler):

«Del siti i fàbrica de la casa rústica... fent en ella una... una molt bona cuina, per què en una casa de grangeria, la millor istància ha de ser la cuina... com a cosa més necessària per la campanya... La ximanella del Pare de Famílies de la Agricultura en la campanya, i la llar serà al mig de la istància... Lo forn estarà tot fora de la casa, y la boca dins la Ximanella, a mà esquerra de la entrada serà una istància pera tenir lo treballadora les sues cosas conservades del viure, y los plays y escudellas y de baix serà

3. M. Mercè GRAS I CASANOVAS i M. Àngels PÉREZ SAMPER, «Alimentació i societat a la Catalunya moderna», *Pedralbes. Revista d'Història Moderna*, 11, Barcelona, 1991, p. 31-51.

M. Mercè GRAS I CASANOVAS, «Gusto y alimentación en España. Fuentes para su estudio», a *Codici del gusto*, Milà: Francoangeli, 1992, p. 185-206.

M. Àngels PÉREZ SAMPER, «Los recetarios de cocina (siglos XV-XVIII)», a *Codici del gusto*, Milà: Francoangeli, 1992, p. 152-184.

4. G. M. JOVELLANOS, *Informe en el Expediente de Ley Agraria*, BAE, L, Madrid, 1952, p. 109.

5. CODINA, Jaume, «L'alimentació humana a l'Hospitalet de Llobregat durant el segle XVII», *Estudios históricos y documentales de los Archivos de Protocolos*, IV, Barcelona, 1974, p. 271-296.

lo Seller... Y de desobre desta casa, servirà de graner, y per les fruytes, llegums, sements, herbas, y rael que voldreu conservar... après continuareu la istància de la tina y premsa per a fer lo vi, y de l'altra part lo celler.» (A, 143-144, 148-150)⁶

La preocupació bàsica de les obres analitzades és d'assolir un nivell d'autonomia productiva; no podem oblidar que es tractava d'una agricultura de subsistència, en què els cicles agraris determinen una disponibilitat variable d'aliments, que cal administrar acuradament fins a la propera collita. D'aquesta manera, els autors donen normes diferencials de consum per a èpoques de carestia o d'abundor, reconeixement implícit de les limitacions d'un sistema productiu arcaic, del qual es prova d'extreure tota la rendibilitat possible. Aquesta ètica de l'estalvi dels recursos guanyats tan feixugament, contrària a tota mena d'excessos en el menjar, es manifesta en les paraules un autor de finals del segle xv, Martí de Viciana,

«Car no és tan gran desgast en la casa com és, après de haver donat a cascú lo necessari, tenir la caxa del pa huberta e lo ciller de vi sens clau e lo rebost sens guarda.»⁷

Agustí abunda en la mateixa idea, responsabilitzant la mare de família de l'estalvi en el menjar:

«...per què un poch de pa negat, o donat, contra voluntat de son marit: un poch vuy, y demà altra poch, li costaria un pa.» (A, 8)

Igualment, també s'insisteix en diverses ocasions que cal protegir els fruits del propi esforç de la rapinya dels desaprensius o miserables:

«La uva (moscatel) por ser de buen sabor suélenla mucho hurtar, por tanto conviene, que quien dello tiene mucho en su viña que lo guarde bien que no bastan bardales, ni paredes bien altas para defenderlo de manos de golosos y holgazanes.» (H, 91)

«Es necesario aver continuo buena guarda en los melonares en todo tiempo, especialmente porque no los hurten quando grandes.» (H, 299)

Aquesta economia d'autoconsum suara esmentada és present també en la insistència en la preservació dels productes alimentaris peribles i la seva conservació, per poder acumular unes existències en el moment de la collita i assegurar el proveïment fora d'estació. Això s'aconseguia per diferents sistemes: primer donant normes per mantenir el producte emmagatzemat en bones condicions tant temps com fos possible, o bé aplicant-li diferents tècniques de conservació (cocció en sucre, encurtit en agres, conserva en oli, assecat, salat o fumat, etc.)

L'aprofitament de tots aquells recursos disponibles també comportava la inclusió en la dieta pagesa de vegetals no conreats, tals com crèixens, verdolaga, borrat-

6. D'ara endavant les referències corresponents a les obres d'Herrera i Agustí es donen en el text, abreujades, i entre parèntesi, amb la inicial del cognom i el número de pàgina.

7. Martí de VICIANA, *Comentari a l'econòmica d'Aristòtil*, Barcelona: El Mall, 1982, p. 60.

ges, ortigues, ruca, agrella, xicoira, bardana o repalassa, rosella i la recol·lecció de fruits silvestres. S'aprofitaven totes les parts dels vegetals, des de les arrels a les tiges, les fulles, les poncelles o les flors. Es curiós de ressenyar les nombroses varietats de cada fruita, algunes ja pràcticament perdudes.

Els textos reflecteixen una preocupació per les relacions entre alimentació i salut, amb especificacions reiterades sobre la diferent qualitat i quantitat dels aliments que precisen i convenen als que realitzen unes activitats físiques més dures o més descansades,

«Emperò lo senyor deu tractar aquestes dues maneres de servents en aquesta forma: que als administradors done honor, e als obrés o treballants habundància de son menjar e beure, no tant que fos superflu, més tant quant és necessari. E lo menjar de aquells sia de grosos menjàs, així com pa d'ordi, cabró, bou, cebes e altres semblants, car la condició de aquestos per altra cosa no és son treball sinó a fi de menjar, e lo treball de aquells, per ésser gran, ha mester viandes de dura digestió; e; lo del administrador és lo contrari, car no té tant fort treball, e per consegüent no ha mester tals viandes ne tal menjar.» (V, 55)

També en funció del sexe, es recomanen patrons de conducta diferenciats. Per exemple, Viciana aconsella que la dona «sia temprada en son menjar e beure, car per lo contrari cahen en infinits errors». També és present una preocupació per la criança, i així es ressenyen els aliments que entre les seves virtuts tenen la d'augmentar la llet de les dones que alleten nadons, com el fonoll, la matafaluga, l'ordiat o la decocció de cols.

A més de mantenir la salut, els aliments es consideraven també com a mitjans per a recuperar-la quan s'havia perdut. L'alimentació es mostra en els tractats lligada a teories terapèutiques i els aliments, a banda de nodrir el cos, s'empren per a confegir remeis casolans: emplastos, letuaris, infusions, brous. També era important la combinatòria dels aliments: uns productes s'havien de prendre amb uns altres per tal de millorar-ne la digestibilitat, o atenuar-ne alguns trets negatius (comí amb naps o cols per obviar-ne el caràcter «ventós»; els créixens amb l'amanida per atemperar la fredor de les altres herbes, l'orenga per les olives). S'atribuïen als aliments qualitats o virtuts diferents, que podien arribar a afectar l'estat anímic de la persona que els ingeria, com en el cas de les borratges o de les prunes que es pensava que alegraven el cos.

Les preocupacions pageses sobre el menjar es centraven bàsicament en el fet que satisfés i nodrís, però també es tenia en compte que havia de ser saborós, d'aquí que els condiments tinguin tant protagonisme en l'època moderna fins i tot a les cuïnes més senzilles: sal, vinagre, all, ceba, pebre, safrà i altres espècies i herbes aromàtiques. Per aquest motiu, tindran una difusió generalitzada les noves espècies americanes, que han arribat a assaonar tants plats i embotits d'arrel popular. De tota manera, la duresa del treball de la terra acostumava a garantir no només la necessi-

tat, sinó també el gaudi del menjar. Herrera escrivia: «Los que ejercitan el campo, comen de buena gana, todo les sale bien, y casi nunca les hace mal». Doncs, com deia la dona de Sancho Panza: «La mejor salsa del mundo es la hambre; y como ésta no falta a los pobres, siempre comen a gusto.»⁸

L'alimentació com a expressió de la jerarquia social es troba molt present en aquestes obres. Els autors, en parlar dels diferents productes i preparacions alimentàries sovint indiquen les que són adequades als diferents estatus socials:

«Car en una manera deu vestir e menjar lo senyor, ço és, més honrradament e de pus nobles menjars e vestidures que lo majordom, e lo majordom en altra que lo servent, e lo sevent en altra que lo catiu...» (V, 63)

El pa d'ordi (A, 82) el considera Agustí «millor per los pobres que no per los richs», i dels prèsssecs diu Herrera que són fruita «muy singular para hacer presentes a grandes señores».

En l'altre extrem de l'escala social, són freqüents les referències a l'alimentació dels més humils. Viciana parla per exemple del nodriment dels servidors, que treballen per a poder menjar:

«...al servidor le deu ésser donat tostemp faena e suficientment menjar, car sens lo menjar o remuneració, ni ells estarien ab tu ni tu bonament pories ésser senyor de aquells, car la pròpia remuneració del servent és lo menjar.» (V, 56).

Agustí apunta que els prims dels segó són bons per a fer pa per la companya mesclats amb farina de forment, o que el formatge és bo a l'estiu «per las barenas en lloch de companatge».

Els textos recullen també la divisió sexual del treball en determinades tasques de la producció alimentària:

«La condició y ofici de la mare de Familias y Agricultora no se aparta del cuydado y diligència del càrrech, y ofici del de son marit: y així la dona ha de tenir cuydado y entendre al govern de las Vacas, y dels Porchs... com també per la llet, mantega, y formatges, y per conservar-se per lo viure de la casa, y també té de tenir la dona cuydado del forn y del Saller, y lo fer del lli y cànem, y teles... y cardar y filar la llana per fer drap per vestir la familia. Y la culctura del hort en lo que toca a les herbas de menjar, y de governar lo pollam, y lo Colomer, y la conservació de les fruytes, y sements, y en las Abellas... Lo restant que consisteix en las coses menudes, com és blanquejar la roba de la familia y totes altres coses de la casa és verament càrrech de la dona, y ella ha de tenir primerament la obediència a Déu y après a son marit...» (A, 8).

La qüestió de les minories socioreligioses, que no apareix en Agustí, sí que ho fa en l'obra d'Herrera, potser simplement a causa del diferent moment cronològic i àmbit geogràfic dels dos autors. Herrera, parlant de les albergínies comenta:

8. Miguel de CERVANTES, *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*, 2a. part, cap. v.

«Nosotros los Christianos mejor usamos dellas que los Moros, ni Judíos» (H, 319). I en el cas de la conflictiva carn de porc:

«Mandó Dios que no comiesen los judíos carne de puerco, dándoles a entender que no fuesen en sus obras semejantes a puercos, que son animales sucios.»

«Mas ellos dejavan de comer la carne que es buena, y de mucha provisión, y imitavan sus obras, y sus suciedades, su dormir, su nunca mirar al cielo, no reconociendo los beneficios de Dios recibidos. Pues devemos dejar de imitar las obras de los puercos, y aprovecharnos de la carne, pues Dios la crió para servicio del hombre.» (H, 396)

La jerarquització omnipresent en tots els ordres del món modern s'estenia també als aliments, recollint l'herència de la tradició clàssica i medieval, basada en un món piramidal de categories. Es a dir, la carn continuava ocupant el lloc preferent dins la teoria alimentària i les preferències generals, però amb molts matisos, la carn era per exel·lència la menja dels nobles, dins de les carns unes eren més apreciades que unes altres, i en una mateixa classe de carn es preferien unes determinades parts:

«Y porque el curioso no se contenta con saber qué animal es de mejor carne, mas también procura saber qué parte de tal animal es de más loable mantenimiento, digo que la carne de las piernas no es tan fácil de cocer, como la de las cervices y agujas y como aquella que está cerca del corazón del animal, por ser más cálida y de mejor nutrimento. También es más loada la carne de la parte derecha y de la parte delantera, de adonde coligiremos el yerro que hacen los que siempre (entendiendo ser mejor) quieren el cuarto posterior y no el delantero.»⁹

En general, els menuts eren tinguts per una carn més ordinària i vulgar, destinada al consum de les classes populars, però en determinades circumstàncies eren apreciades per les classes privilegiades i benestants,

«Los testículos y turmas de cualquier animal, son de mal mantenimiento, aunque sólo los magnates y justicias las alcanzan a comer, porque entienden que son buenas.»¹⁰

Els menuts figuraven en els receptaris cortesans de cuina, Diego Granado,¹¹ dóna receptes de «Pastel de quixada, ojos y hozico de puerco, Pastel de urbe de vaca, Pastel liso y hojaldrado de ojos, orejas, y turmas de cabrito», i Martínez Montañó¹² de «Platillo de puntas de cuernos de venado, Madrecillas de gallina rellenas o

9. J. SORAPAN DE RIEROS, *Medicina Española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, Madrid: Ed. de A. Castillo de Lucas, 1949, p. 140-141.

10. *Ibidem*.

11. Diego GRANADO, *Libro del Arte de cocina*, Lleida: Pagès, 1991.

12. Francisco MARTÍNEZ MONTIÑO, *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, edició facsímil, Barcelona: Tusquets, 1982.

Platillo de jadeo de manos de ternera». Aquest tipus de menja conceptualitzada com a inferior es reservava per als dies de semidejuni, com els dissabtes i vigílies de festivitats religioses.¹³

Contràriament, existia una escassa valoració dels productes vegetals, considerats aliments de rústics o de bestiar, o fins i tot nocius, a voltes. Malgrat el menyspreu, es mantenia també una jerarquització entre els diferents tipus de fruites i verdures. Herrera opina que «los cogombros son mejores que los pepinos... y mejores los pepinos y cogombros de sequero que los de regadío». (H, 289-290). Alguns vegetals, pel seu caràcter rar o exòtic eren apreciats com a exquisits, per exemple els cors de palma, «gentileza para combites». (H, 250).

La transformació de l'aliment podia variar i enriquir les seves qualitats intrínseques, i per tant l'apreci que se li donés. Fruites poc estimades, vegetals corrents, simples arrels, es podien convertir en confitures exquisides a les quals s'atribuïen nombroses virtuts. La millora de la dieta es podia aconseguir també mercès a una adequada combinació i a l'ordre més convenient dels aliments en l'apat. Així, hi havia aliments que es consideraven aperitius per a obrir l'apetit, com les tàperes, que segons Agustí «el fruit és bo per ensalades per incitar l'apetit» (A, 44), i Herrera atribuïa a les olives efectes digestius, «siendo comidas sobre toda vianda ayudan a digerir». (H, 245)

Els cicles naturals i culturals condicionaven l'alimentació. Evidentment el cicle agrari era fonamental, proporcionava diferents productes segons l'època de l'any, però així mateix era gran la incidència de la normativa eclesiàstica sobre períodes de dejuni i abstinència que afectaven les pautes de consum i fins i tot la planificació de la producció, per tal de procurar el proveïment de verdures i llegums per Quaresma, per exemple carbasses, espinacs, pastanagues. En el món rural estaven molt arrelades les tradicions alimentàries lligades al calendari litúrgicofestiu¹⁴ (panades de vigília, pa d'espècies, corder pasqual, mones de Pasqua, tortell de Reis).

Encara que el producte més típic en època d'abstinència era el peix, en els tractats d'agricultura, per les seves mateixes característiques, les activitats pesqueres tenen un tractament molt marginal. M. Agustí dedica el darrer capítol del seu llibre als «Secrets per a pescar pexos» (A, 194). En el cas que la llunyania de la costa o la falta de recursos econòmics no permetés l'accés al peix fresc, donat que la pesca fluvial tenia un abast molt limitat al nostre país, quedava el recurs a la pesca salada

13. *El Tesoro de la lengua castellana* de Covarrubias i el *Diccionario de Autoridades* de la Real Academia de la Lengua reflecteixen aquesta realitat. El *Diccionario* defineix «carne de sábado», com «los extremos, despojos, y grasas de los animales comestibles por ser lo que se permite en ese día».

14. Vegeu les obres de Julio CARO BAROJA, *El carnaval* (1979), *La estación del amor. Fiestas populares de mayo a San Juan* (1979) i *El estío festivo. Fiestas populares del verano* (1984), Madrid: Taurus, col·lecció: La otra historia de España.

(bacallà, badejo, arengades, congre, tonyina), i en últim cas es substituïa per ous o llegums i verdures.¹⁵

Destaca l'omnipresència de l'agricultura mediterrània, i dels seus productes clàssics: blat, oliveres i ceps, acompanyats d'altres de les mateixes latituds, com ara els codonys, els garrofers, els cítrics o les tàperes. En canvi, en els tractats d'Herrera i Agustí, per la seva cronologia és pràcticament nul·la la presència dels nous productes americans, excepció feta dels gall i gallines dindi i del tabac.

Malgrat les estretors en tants aspectes del món pagès, la fantasia i l'esperit lúdic no estaven completament absents en les seves relacions amb l'aliment, com indiquen les capricioses formes que en ocasions s'intentaven donar a certs vegetals. Per exemple, segons apuntava Agustí, es podia fer créixer carbasses, cogombres, pomes i codonys dins motllos de terra cuita o de guix (A, 29, 55, 56), o bé raïms dins d'ampolles (A, 99). De la mateixa manera, podem detectar certa sensualitat manifestada en la sensibilitat per aromes i sabors de què se'ns parla sovint en descriure determinats productes o preparacions.

La preocupació diària pel menjar podia esdevenir un afer de vida o mort en ocasió de les periòdiques crisis de subsistència que sacsejaven l'economia d'antic règim. Per aquest motiu, els autors refereixen sistemes per apaivagar la fam d'aquests moments crítics, que acostumen a consistir en una reducció de les racions i de la qualitat dels aliments habituals, i fins i tot el recurs a d'altres menyspreats habitualment, o de consum inversemblant en altres circumstàncies. Agustí en parlar de l'elaboració del formatge de vaca adverteix:

«Lo que resta de la escoladura de la llet, podrà servir pera donar als Porchs y Cans però en temps de carestia se podrà donar a la sua família, fent-la bullir algun poch.» (A, 151)

La preocupació per la fam també apareix al tractat d'Alonso de Herrera, que li dóna un sentit moral, i l'atribueix a la manca de laboriositat de la gent del camp.

«O quanta más honra en este mundo, y gloria con Dios tiene el labrador que trabajando, y sirviendo a Dios tiene abundante su casa, y harta su familia, que el ocioso y holgazán, que en pago de su pecado perece de hambre. Y digo que por ser holgazana la gente Castellana, ay tantas hambres en Castilla, que son muchos a comer y destruir, y pocos a trabajar.» (H, 42)

En conclusió, l'anàlisi dels tractats d'agricultura d'Herrera i Agustí, poden resultar una aproximació vàlida i suggestiva a la realitat alimentària del món rural,

15. A les *Constitucions de Catalunya*, llibre IV, tit. v, const. III i IV, de 1564 i 1585, es justifica la veda de truites de riu, des de desembre fins a Carnestoltes, amb el següent raonament: «Per quant en lo present Principat... hi ha moltes terras stèrils, y de pocas provisions majorment en los dies quaresmals, que los poblats en aquellas penas troban que menjar, per ser molt lluny de mar, que sols tenen lo peix de las riberas, de las quals se pujan remediar, y valer en lurs necessitats, y viures...»

encara que limitada. La imatge que ofereixen els tractats és la d'una explotació rural ideal, només a l'abast de camperols acomodats. Evidentment, la situació de la pagesia variava molt i no totes les possibilitats que Herrera i Agustí apunten a les seves obres podien ser desenvolupades i aprofitades per a tots els pagesos, però si més no aquests llibres constituïen un innegable punt de referència, de gran difusió a l'època moderna.

* * *

Els cereals i el pa

«Es cosa molt certa que lo pa té lo primer lloc entre totes les coses que donan nutriment al home. Que així sia, veyem que les demás viandes molt continuas no són així agradables al gust, per molt ben aparellà y asahonades de bones salses que sian, que ba tots los aparells molt sovint aportan y donan un disgust, y desdeny de si mateixos. Lo pa no desplau may, així en sanitat com en malaltia, y és la cosa que derrerament és avorrida en lo apetit perdut: y la primera que es cobra així en mallatia com en sanitat, y és lo primer, y darrer menjar que sia plasant y agradable en todas maneras de menjars... Lo pa en si conté tot lo que hom pot gustar agradablement en totes les altres viandes: encara que les altres viandes sian de bon gust de si, no podrian ésser de agradable ni profitós menjar en sanitat, sinó és que fossin menjades en companyia de pa: perquè lo pa per la bondat que té, corregeix les forces de les altres viandes, y ajuda a llurs virtuts: perquè lo comú proverbi diu, que totes les viandes se troban bonas, y profitosas quant són menjades ab pa.» (A, 90)

Aquest gran elogi del pa que fa Miquel Agustí és ben representatiu de la importància que es donava al pa com a aliment bàsic i complement indispensable de tota menja, revestint-lo d'un plegat de qualitats benèfiques. Malgrat tot, els contemporanis també li atribuïen una sèrie d'efectes negatius en determinades circumstàncies, abús de consum, cocció defectuosa, gra en mal estat o de qualitat inferior...

«Ay altre auctor que diu aquest proverbi comú (*Omnis repletio mala, Panis autem pessima.*) que diu que molt umplir-se de viandes, és dolenta cosa, y principalment de pa... La habitud del cosa és molt subjecte y prompte a malalties, y morts soptades, les quals segons los metges antichs poden entendre, venen principalment per lo usar del pa y carn de porc, y així segons ensenya Galeno, que les incomoditats, y fores que venen en sanitat, són de les viandes mal cuytes, y de mal digerir en lo ventrell...» (A, 90)

Qüestió fonamental era determinar la quantitat de pa a consumir que depenia de diversos factors, els grups socials, les èpoques de l'any, les diferents constitucions físiques:

«Quina quantitat de pa, quiscú déu menjar quiscun dia no.s pot determinar ab regla certa, perquè se ha de tenir esguart, y mirament al temps, per lo que en lo hivern se menja més que no de estiu, y també en lo que lo cos y ventrell esra habitual, y en més, o manco fam, y a la forma, condició, y manera de viure de quiscú, y a la costuma de pays, o terretori, sens moltas altras circumstàncias: ço és que los de palacio, canonges, monjos, escolans de col·legi tenen regla en assò, però no és ferma, y constant, que no la pugan rompre, segons ocorra, la qual cantitat de pa lo fan augmentar, o disminuir.» (A, 91)

El pa es podia fer amb molts tipus de gra. Generalment es considerava que el pa amb llevat era més sa, digestiu i agradable: «lo llevat aquireix un agror, gràcia, y millor sabor al pa». El llevat es feia de pasta de la farina corresponent, afegint-hi a voltes sal, vinagre o fins i tot pomes silvestres. «Lo llevat és fet de diverses maneres, segons los modos dels paysos, y territoris.» (A, 89)

Entre les diverses classes de pa, el considerat com a més excel·lent i apreciat era el pa de blat:

«En pan de trigo es más conveniente al mantenimiento de las gentes que otro pan alguno, y por ser más semejante y cercano a su complexión. El trigo de su naturaleza engendra humores viscosos, y por esso le deven mezclar sal... el pan sin sal más aprovecha a los que trabajan de continuo que a los que huelgan, porque estos tienen más calor y virtud para digerir». (H, 71)

Altres cereals menys exigents que el blat en el seu conreu i molt extesos per tota la Mediterrània, com l'ordi, constituïen el pa comú de les classes populars i de la pagesia.

«De la cevada se hace un pan que da al cuerpo muy gentil nutrimento... es de facil digestión...» (H, 73).

«Lo pa de ordi, se ha fer de la farina tret lo segó, del millor ordi que.s pot trobar, no may ab lo segó junt, y lo pa ne serà ben fet, y fácil de trencar, y de un gust potent. Lo millor és mesclar-hi la meytat de farina de pur forment o de mestall.» (A, 90). «En temps de carestia se fa de ordi, millor per los pobres que no per los richs.» (A, 82).

Dels altres tipus de cereals, encara que no tinguessin la mateixa consideració, també se'n feia pa, especialment en èpoques de fretura. Com el pa de civada: «Dice el Vincencio que se hace della muy suave pan, más a mi ver, más será sano para los que tiene calenturas, porque es fría y refresca, que no suave, ni sabroso para comer.» (H, 75)

Nodreix animals i homes en temps de necessitat. «Encara que la Sivada no sia a propòsit de fer-ne pa...», «...no és usat sinó en extrema fam, per lo que és molt mal plasant.» (A, 82, 90).

El pa de sègol

«Se hace muy mal pan, pesado, húmedo, viscoso, dañoso al estómago... y quiere personas que hagan mucho movimiento y ejercicio... Quiere el pan de centeno mucha sal, y demás de darle sabor lo hace menos dañoso.» (H, 73)

«...és molt pastiçós, y per llevar-li la glutinositat, és bo mesclar-hi farina de ordi, y millor de blat forment, y pendre la flor de la farina de sègol... Lo pa se'n fa és mal plasent, gras, viscós, pesat, més útils en temps de carestia per afavorir la pobre gent, i gent rústica, que no per nodrir la gent rica: los que no treballen ni fan exercici de llur cos, és bo de menjar de aquest pa al principi dels menjàs, per lo que los refresca lo ventrell que és senyor de la salut, y assò principalment en lo estiu, los pastissés fan les crostes del pa de farina de cègol, perquè se conserva més llarg temps...» (A, 82-90)

El pa d'arròs

«És molt profitós, per la família de la casa de la Agricultura, per lo que se usa de menjar-ne, com també per lo que se'n fa pa ab mescla de sègol o mill, o totes tres espècies juntes.» (A, 85)

En males anyades, quant les reserves casolanes s'han exhaurit i només queden restes de les diferents collites, la necessitat obligava a intentar fer pa amb allò que estava disponible, molt sovint llegums (faves, vesses, tramussos), per tal d'apaivagar la fam, encara que es dubtés dels seus efectes nutritius o salutífers:

«Quant lo bon gra de forment és acompanyat ab gra de vesa, cugula i de altres grans de altres herbes nodribles, no tansolament lo pa que se'n fa, és mal plasent, però encara manco saborós, mal sa, y de dolenta color.» (A, 81).

Existien altres maneres de pa, com el bescuit, amb unes finalitats més específiques: garantir una llarga durada o celebrar unes diades especials:

«Pa bescuyt ni ha de tres maneres, lo hu se fa de sègol, o de mestall, o de ordi, o de sivada, o de totes estes coses juntes, per los mariners qui emprenen llarc viatge per la mar, o per aquells qui estan asitiats en alguna fortalesa, per lo que se pot molt temps guardar y servir». «L'altre és fet de farina de pur forment sens altra mescla... per tenir llur dieta». «Lo tercer és fet de la flor de dita farina en la qual pasta si ajusta sucra, canyella, gíngebre, y algunes vegades anís, lo qual se menja en la Quaresma y altres días per regalo.» (A, 90)

Les possibilitats alimentàries dels cereals no s'aturaven en el pa, sinó que podien preparar-se amb altres procediments culinàries: farinetes i talvines, guisada de farina en forma de potatge amb llet o brou, bullit en sèmola de gra (farro) o el gra sencer (arròs), en panades, sopes de pa, aigües compostes, etc.

El blat

«Guisado con leche de almendras, y con azúcar es como manejar blanco, y es manejar excelente para sanos y enfermos, que es de buen nutrimento y de fácil digestión... Si cuecen el trigo en agua, y lo comen como hacen en muchas partes,

es de mala digestión, y es muy pesado... y esto tal es mejor para personas que trabajan y hacen mucho ejercicio... y aún es peor a quien lo comiere crudo, y assí cocido, y guisado se enmienda mucho echándole sal, y miel, o azúcar... Comido duro el trigo, es de muy recia digestión... de mal nutrimento... El pan tostado da mejor nutrimento...» (H, 72)

De l'ordi

«Hacénse ordiates de cevada, o de harina de cevada... El agua de cevada es muy pectoral, ... es muy lechar... si se usa mucho daña el estómago...» (H, 73)

«Ordiat per malalts, de l'ordi se prepara, y se fa un ordiat, per los malalts, preparat d.esta manera. Pendreu ordi ben net, i pelat i fareu-lo coure fins se esclata, i après picau-lo, i passau-lo per un sedàs, o tela, i ajustau-hi sucra, o such de ametlles dolces, i pastau-ho amb sement de papauer, o de melons, o de llatugas, segons la ocasió se.us representarà de la malaltia.» (A, 82).

Respecte del sègol

«Dice Plino, que... de la harina dello hacen una talvina espessa como engrudo y assí caliente la comen... Del harina del centeno se hace muy bien empanadas, porque por ser fría conserva mucho de corrupción lo que en ellas se empana...» (H, 73).

De la civada

«...no deixa de picar-se i fer-ne farina, la qual se cou sola, o ab la carn, i se'n usa en escudella, i los metges tenen aquesta farina així preparada, que nodreix molt i és singular per les pedretas, i dificultat de urina, i en Bretanya la usen molt per aqueix effecte. Quan se cou sola, per fer-la tornar millor hi ajustan llet de vaca, o de cabra, o llet de ametlles dolces, ab sucra. Los moscovitas fan destil·lar aygua de sivada en falta de vi, i la tal aygua escalfa, i embriaga, ni més ni menos que lo vi.» (A, 82-83)

El mill

«Tostado ello, y molido, y cocido en caldo de buena carne, es muy singular manera de potage, mayormente si le hechan azafrán y canela. Quien usa comer el mijo engorda mucho... Dello dice Magnino Milanés, que es de dura digestión...» (H, 83)

«Los gascons usan molt la farina de mill ab llet, que és cosa bona.» (A, 83)

«Si bé és millor fer farinas, d.esta manera, pendre tres, o quatre lliures de farina de mill, per lo matí, y latres tantes per lo vespre, y ab sinc o sis lliures de aygua, posar-ho heu en una caldera, o altre vas, al foc, y deixar-lo bullir fins a tant que se infla dins lo vas, o caldera, y a les hores traure-la del foc, y remenar-la bé ab un bastó rodó, fins a tant que la pasta se ròmpia, y se afine, après la traureu de la calde-

ra, y ab un fil les tallareu fent-ne tallades, y menjar-les ab formatge, o llet salada.» (A, 90)

El panís

«...el grano del hecho potage con leche de almendras o cabras, como arroz, engorda, mejor es con grassa de carne, que lo ablanda más, y toma mejor sabor.» (H, 84)

Sobre l'arròs, que Agustí considera com un llegum, es diu:

«...és un gra propi als Indiats, los quals ne proveeixen moltes Províncies, i també se'n fa en València i en Cathalunya en lo Bisbat de Gerona, a les parts de Torroella de Montgrí... Lo arròs estreny molt aquells que tenen corrença de ventrell, menjant-ne sovint, majorment essent torrat, i cuit ab llet de vaca... Alguns pensen que lo arròs engreixa, però seguint la opinió dels metges és al contrari, perquè diuen que no.s digireix dins lo ventrell, que a pensa y és, que ja neix, i així com és possible que ell engreixa, ell infla, i emboteix més prest que no engreixa.» (A, 85)

Els llegums

Eren també un dels principals aliments del camperolat, els autors remarquen les propietats saciadores i nutritives dels llegums, i parlen del seu caràcter indigest, i centren les seves propietats alimentícies en el brou. Es mengen, després d'estovats en aigua, cuits, sensers o a trossos, o bé reduïts a farina. Es solien considerar com a menja de rústics.

No cal dir, que algunes varietats de llegums provinents d'Amèrica no s'integrien a la producció pagesa fins passat un temps, com el cas de les mongetes, per exemple.

Els cigrons eren un dels llegums més apreciats:

«Las propiedades dellos son muchas y muy singulares, y apenas bastaría un libro para las explicar... Ellos són de tres maneras, que unos ay blancos, otros rubios y otros prietos... són de grande substancia y mantenimiento... hacen talvinas, o brebajes de la harina dellos... y el caldo es mejor que el grano, porque en el caldo se despoja todas sus buenas propiedades, y virtudes medicinales (según testifica el Hipocrás) y por esso mi parecer es, que si los cuecen para aprovecharse del caldo, que los laven primero, y que después los echen a mojar en la misma agua que los han de cocer y no los cuezan en otra, porque en el agua que se mojan queda la mayor parte de la virtud dellos... Los garvanzos hinchan, y no dan ellos buen nutrimento al cuerpo, que son de natura terrestres, y pesados, lo bueno dellos es el

caldo... en muchas partes los usan a hacer harina (como dice el Galeno) quando están verdes se hacen dellos buena cocina, y si los tuestan no hinchan tanto, más són de dura digestión.» (H, 77-78)

«Per guardar-los que los passatgers i brivants no se'ls mengen convé ruixar-los... també amb les faves.» (A, 84)

Les faves tenen diverses varietats

«De muchas maneras són las havas, que unas de su naturaleza son grandes, otras pequeñas, otras prietas, otras blancas... Buenas, grandes, tiernas, cocheras... engordan mucho, assí en pan como en arina, o quebrantadas, tanto que en Lombardía donde usan mucho el pan dellas, si dicen a alguno que está gordo, traen por refrán que come pan de havas, esto hacen las havas secas, que no las verdes.» (H, 79).

«Si voleu sian cuites prest, posau-es a remullar ab aigua de salmitre.» (A, 84).

Les lleties

«...son las mejores las mayores, y las que más agua beven al cocer, y las que son anchas y blancas, y echadas en agua no se paran prietas... Las lentejas son frías y secas y dan grueso mantenimiento, y de mala digestión... y el caldo es lo que aprovecha.» (H, 80)

«...i voleu que tota manera de llegums coga prest, posau a l'olla al coure un poc de gra de mostalla i prest seran cuits, i se desfaran, o sian llegums o sian carn lo que coureu.» (A, 84)

Els tramussos o llobins

«Para comerlos han de ponerlos en remojo en agua caliente, y remudárselo algunas veces hasta que se paren dulces, y lo mismo hacen en otras aguas, y es muy mejor en agua corriente... Unos ay monteses y otros caseros, y unos muy amargos...» (H, 81-82)

«Són molt bons per nodrir los bous, en lo hivern, havent estat en remull amb aigua salada i après cuits. Són també bons en mantenir lo home, fent-ne pa en temps de carestia.» (A, 83)

Els fesols, es podien consumir verds o secs,

«...las arvejas... secas son buenas para cocina de Quaresma.» (H, 84)

Altres llegums que sabem, amb seguretat, que es consumien a Catalunya al segle XVIII¹⁶ són els *favons* o *favolins*, que encara que destinats a nodrir el bestiar «Algunos

16. Biblioteca del Palacio Real de Madrid, ms. 2469. Respostes del corregiment de Barcelona al qüestionari de Francisco de Zamora.

labradors los mezclan con el trigo para hacer pan». Les *mongetes*, que es mengen «...secas, y también tiernas con su baina, que és más larga, y casi redonda, de modo que son muy sabrosas...» Els *tapissots*, també anomenats «abundància», i que es difongueren a Catalunya arrel de la guerra dels Segadors, provinents de Portugal, «se mezcla con el trigo para hacer pan, pero es menester no hechar más que una quinta o sexta parte, porque más lo hace amargo, y muy cerrado». Els *moreus* (mena de veça), «...algunos los comen verdes y tiernos como los guisantes, mas son más vastos, y amargan algun poco, lo mismo sucede si se mezclan con el pan». Els *garro-fins*, una altra varietat de veça, «Para mezclar con el pan no hay grano que sea tan bueno como lo suyo». De la *colza* «sus hojas más tienas se comen...» com si es tractés de fulles de col, també «se extrahe un aceyte de un color oro muy hermoso, que sirve para los mismos usos que el de aceytunas».

Les verdures

Despectivament anomenades «herbes», representaven una part molt important de la dieta popular, malgrat que no es creia pas que aportessin gran manteniment al cos, en aquest sentit Sorapan mantenia que «Las frutas, yerbas, semillas y especias más sirven al hombre para delectación, condimento o medicamento que para sustento i que ninguna comida usan los hombres más perniciosa a su salud que las yerbas». ¹⁷ Les dintintes varietats de verdures admetien elaboracions diferents, es mejaven bullides, escalivades, crues en amanida, fregides, se'n feien letuaris, confitures, conserves, es podien assecar per utilitzar-les amb posterioritat (alls, cebes, carbas-ses), es condimentaven amb espècies i herbes aromàtiques. Mentre molts vegetals eren apreciats perquè els gustos molt marcats enriquien els sabors de les viandes, uns, com l'all, la ceba i el porro eren criticats i altres, com els cards, el comí i el coriandre, eren valorats per les seves diferents conseqüències en l'alè de les persones. Les amanides incorporaven els més variats vegetals, enciams, xicoira, verdolaga, fulles tendres de mostalla, romaní, orenga, creixens, fonoll, ruca, agrella, tàperes, olives, borratja, roselles, pastanaga. A vegades, segons el nombre de bulls que s'ha donat a una verdura, es creia que aquesta podia tenir distints efectes, com Agustí deia de la col.

En un full apart, referit al corregiment de Barcelona, un informador de Francisco de Zamora descriu, el 1789, les verdures que mensualment es sembraven. En la relació s'esmenten nombroses varietats d'enciam (enciam borratxo, gavaig blanc, gavaig negre, escaroler blanc, escaroler negres, enciam lligat), escarola, ceba (blanca, roja, per a cabessar), alls (de Lleida, de la terra, per a cabessar), col (capdellada,

17. SORAPAN, op. cit., p. 132 i 281.

verda, borraixona), bròquil (primer, segon, tercer), col-i-flor (primera i segona), albergínies (catalanes, castellanes), pebrots (primerencs, dels picants, dels dolços), api, porros, raves, xirivies, cards, mongetes, espinacs, bledes, julivert i menta.¹⁸

Els alls

«Los ajos tienen muy singulares virtudes y propiedades, aunque mal olor, mas aún aquel olor no es sin provecho, aunque es muy aborrecido de todas las damas y galanes... Cochos son buenos y sanos. Crudos siendo con medida y regla dan mucha gracia y sabor a cualquier guisado, y si los ajos están un poco a la lumbre no huelen mal, si los guisan enteros no huelen mal como los que son majados, y para que no huelan mal es bien calentarlos un poco al fuego, y vayan medio assados, o herventados enteros en agua, mardándonos primero que los herventeen...» (H, 273).

«Lo millor és deixar de menjar all, i si n'voleu menjar fregau-ne lo plat ab què menjau, i sentireu ab lo menjar lo gust de all, no pudint-vos lo alè.» (A, 27)

Els porros

«Guárdanse bien los puerros quitándoles la camisa y hojas, colgándolos a la sombra que se sequen, y después de molido uno dellos, y echando en la olla le da sabor de especias.» (H, 306)

Les cebes

«Dellas son mejores las redondas, y más dulces, y por la mayor parte las blancas más dulces que las coloradas, aunque esto no es continuo, ni regla cierta, que muchas veces son las coloradas más dulces, mayormente en el Andalucía... Crudas dan apetito y ayudan a la digestión...» (H, 286)

«Les cebes són millors per medicina que per a menjar-ne... La ceba cuyta a les brases, i menjada goreix la tos.» (A, 26)

L'api

Segons Agustí, té propietats semblants al julivert, però no té tant bon gust.

Les pastanagues i les xirivies

«Las zanahorias y chirivías son calientes, y de dura digestión, y de poco mantenimiento al cuerpo... De lasunas y otras se hacen buenos guisados cociéndolas, y sacándoles el macho, y en cazuela, o freírlas con su harina, o massa rala, y líquida embueltas, y son buenas assadas so el rescald, y limpiándolas bien y cortándolas menudas, y con aceite y sal, y vinagre, y con canela se hace muy gentil ensalada,

18. Biblioteca de Palacio Real de Madrid, ms. 2469. Respostes del corregiment de Barcelona al qüestionari de Francisco de Zamora, fol. 235.

embolviéndole en unas hojas de perejil y yerba buena... Hácese de las zanahorias muy gentil letuario sacándoles el corazón, y cocíendolas en un poco de agua, y después de frías echarlas a cocer en miel o azúcar, enteras, o rajadas, y aún majadas, y echarles a bueltas canela, gengibre o qualesquier otras buenas especias, y para esto son mejores las rubias que las coloradas, por más tiessas... De las zanahorias son mejores las que tienen color vivo como sangre, que son más tiernas que las otras.» (H, 287-88)

En opinió d'Agustí, les pastanagues eren bones per Quaresma i primavera, però eren millors les de tardor, també distingia entre domèstiques i silvestres. (A, 28)

Els raves

Segons Agustí, cal ingerir-los en companyia d'altres aliments per tal de neutralitzar els seus efectes. Es prenen amb sal i vinagre, o en forma de brou vegetal les seves fulles. (A, 27, 124)

«Las hojas dellos (mayormente de los que nacen a la Primavera) cocidas con carnero son saludables.» (H, 308)

Els naps

«Los nabos son de dos maneras en su hechura, que unos son delgados y largos como chirivías, y los otros son gordos, y aun dellos ay unos redondos, casi de hechura de las cebollas, nosotros en Castellano a todos los llamamos de una manera... Los nabos delgados son los mejores, por ser de más lindo sabor, y de más gentil mantenimiento, y de muy más ligera digestión... Guárdanse bien de otra manera (como dice el Crecentino) lavarlos bien, y echarlos en un tonel, o tinaja a lechos, y a bueltas echar sal molida, y anís, y hinojo, y ajedrea, o yerva buena, aviendo puesto un lecho de los nabos, y otros de aquellas semillas y sal, hasta que la vasija se hincha... y assi se guardaran todo el año... Los nabos dan mayor mantenimiento al cuerpo que ningunas otras raíces... son mucho mejores cocidos con carne que de otra manera.» (H, 300-302)

«... tota la hortalisa primarenca val més que la tardana, diu lo proverbi lo bon nap, per St. Jaume ha de ser nat.» (A, 28)

Les bledes

«No dan al cuerpo tan bueno mantenimiento como las lechugas... Son de mal sabor para comer a los sanos, y para que tomen buen sabor, dice Marcial que echen pimienta o echen otras especias...» (H, 275-276)

Les borratges

«Las ay monteses y caseras... son más saludables que ninguna otra hortaliza, y dellas se puede bien decir, y con verdad, que en muchos cabos no son apreciadas,

porque sus virtudes no son conocidas, las quales son muchas... Son buenas para cocidas con carne y quando chicas para ensaladas... Crudas engendran muy singular sangre, y más cocidas con buen carnero, o capones... De las flores dellas se hacen muy singulares ensaladas, mezcladas con poco de perejil y yerva buena, y singular lervario...» (H, 277-278)

«Les fulles tendras de las borratges i flors, servexen per lo menjar del ansiam... La borratga aporta alegria a la persona qui sovint la usa... Lo brou ahont haurà bullit la borratga neteja lo cos.» (A, 30).

Els cards

«La flor de los cardos cuaja la leche... Los cardos son muy buenos para comer, que assientan mucho el estómago y vianda... Los cardos comidos dan buen olor a la boca.» (H, 279-280)

Les cols

Se'n menjaven les fulles, els brotons o el seu brou.

«...el mismo Catón dice dellas, que en virtud, y buenas propiedades sobrepujan a todas las otras hortalizas, y dellas las mejores son las muy verdes y crespas, y tienen los tronchos y venas algo coloradas, que estas son de más virtud. Las que tienen la hoja ancha no son tan buenas, y los repollos no tienen virtud... En la olla son más sabrosas retorcidas con la mano, que cortadas con cuchillo, porque el hierro las daña mucho dándoles un sabor de herrumbre, y endureciéndolas.» (H, 282-283)

«Per tenir-ne a l'hivern, Pasqua i en temps de veremes. Lo bon Hortolà ha de procurar, no sols tenir Cols en lo Hort en tot temps del Any, per lo nutriment de ses coses, però encara per algunes malatias...» (A, 23)

Les carbasses

Es podien guisar amb mel i espècies.

«Guárdense para quando no las ay, si las raen la cáscara verde, y les quitan las pepitas, y de las pulpas hacen unas tiras como tassajos, y las secan al sol, y después en cocina se paran muy buenas en la Quaresma, y aún son más sanas que no tienen tanto humor ni frialdad como quando verdes... y por ser frías y húmedas quiérense guisar con especias, y yervas calientes, y bien olientes, como ajedrea, yerva buena, y perejil, y hinojo... Son buenas cocidas, o con carne o fritas, que pierden mucho la frialdad y humedad. Son de muy ligera digestión... y presto se traspasan en la calidad y natura de aquello con que se guisan... Hácense muy buenas pepitas dellas, y guárdanse en su vigor y virtud, por tres años.» (H, 284-285)

«Las carabaças no són tan males com los cogombres en lo usar de menjar, los metges las tenan per cosa millor...» (A, 29)

Els cogombres

«Los cogombros son mejores que los pepinos, que son de más ligera digestión, comiendo poco dellos, y quando chiquitos quitan la sed... A los pepinos la sal les quita mucho de su maleza, y aquosidad, y los cogombros se quieren comer con miel y anís. Son mejores los pepinos, y cogombros de sequero que de regadío, por no ser tan húmedos.» (H, 289-290)

L'enciam

«Las lechugas son de muchas maneras, y hechuras... De todas son las mejores las más crespas, por ser más tiernas y más sabrosas, y tras ellas otras que se cogen, y aprietan en sí las hojas como repollos... Ay una manera de lechugas crespas, que tienen la hoja harpada como sierra de aserrar, y aun Platina les llama lechugas cerradas... en Roma las llaman endivias, acá vulgarmente las llaman lechugas romanas, otras las llaman escarolas, estas verdaderamente son chicorias, y así tienen algo de aquel amargor... Las lechugas se llaman así deste nombre de leche, o porque tienen mucha leche... Crudas, o cocidas, son buenas un poco estrujadas del agua para ensaladas para personas delicadas, y enfermas, y viejos, con aceite y poco vinagre, y sal, o azúcar, y para templar su frialdad mézclenle un poco de canela molida... las lechugas mientras más verdes son mejores, porque son más nuevas... Verdes las lechugas refrescan mucho el cuerpo y quitan la sed y por esto son mejores para el estío, que para el invierno... son de fácil digestión mas las cocidas son buenas cocidas con carnero, o aves... Las lechugas con vinagre son apetitosas, y refrescan... y si ser pudiere que no las laven para comer, si están limpias es mejor, porque pierden mucho de su bondad... Para las ensaladas, mayormente en el Invierno, es bien mezclarles algunas yervas calientes, como son perejil, yerva buena, y cogollitos de orégano, almoradux, ajedrea, y otras yervas semejantes, porque no sean tan frías. De los tronchos dellas se hace muy buena conserva mondándolos bien, y cociéndolos un poco en agua, y después en azúcar, esto es excelente conserva... porque refrescan mucho.» (H, 292-294)

«La lletuga se condueix de aquest modo, preneu la lletuga, y despullau lo tronxo de las fullas, que seran tendras, las quals convé salar dintre de un vas, y deixau-les axí un dia y nit, fins que tornen a salmorra, rentant-les apréa ab dita salmorra, y després se espolsan, y se estenen per garbells fins sían ben secas. Aprés las posareu desobre anís sech, fonoll, y un poch de ruda, y de porros tallats menuts, aprés las conduyreu en una olla nova ditas fullas axí secas, y posar-hi heu la salsa feta de dos parts de vinagre, y una de salmorra, aprés si posa molt fonoll sech desobre: per que ho còbria bé de vinagre y salmorra que no romanga sech, y axí afegiu-hi sovint del dit vinagre y salmorra.» (A, 133)

La verdolaga

«Se confita de aquesta manera, colliu abans que fassa la sement los brots plens de fulles, y ne llevareu las rael, y rentareu-la diligentment, per llevar-ne la terra, y secau-la un poch fins a tant que veureu que comensa de pansir-se, després acomodau-les en un barrilet o vas de terra, y de sostre en sostre, anireu posant-hi sal, que n sia suficientment cubert, y quant serà ple posau-hi desobre sufficientment vinagre, o una part de agràs, y dos parts de vinagre. Fet açó posareu lo vas en algun lloch sech, no humit, y tindreu cuydado que sempre estiga cuberta de dita salmorra y vinagre. Quant ne voldreu usar rentau-la ab aygua tèbia, o vi, y après feu-ne ansalada ab oli, y d.esta manera poreu conduyr fonolls, y fonolls marins, espàrechs, la herba banya de cervo, tàparas, y altrás herbas semblants.» (A, 133)

L'arbolam de pastor o de companya

Era una mescla de llavors d'espínacs i cols, o de blets, bledes i espínacs, (A, 24) i era considerada una hortalissa pròpia de pastors i mossos.

Els espínacs

«Los espínachs són molt bons per menjar en temps de Quaresma: perquè se'n aparellan de moltes maneres.» (A, 24)

Es mencionen també «espàrechs» i «carxofes».

Les albergínies

«Las verengenas... nosotros los christianos mejor usamos dellas que los moros, ni judíos... Cociéndolas con buen carne, y tocino, y desempoñándolas con buen vino... Guárdanse las verengenas herventadas en agua sal, y esprimidas, y echadas en vinagre fuerte para después hacer dellas cazuelas, y otros guisados, y así mismo son cochadas en agua y esprimidas, cocidas con miel, o arrope, en qualquier guisado, si las quieren verdes hiéndanlas, y échenles sal, y estén en ellas un buen rato...» (H, 319-320)

Les palmes

Ja l'Infant Enric de Villena (1423) cita el consum del cor de les palmes i descriu la manera de partir-lo.¹⁹

«Los cogollos de las palmas grandes son muy preciosas para comer, mas es grande gula destruir una palma por comer su cogollo... y esto es gentileza para combites, necessidades y presentes.» (H, 250)

19. Enrique de VILLENA, *Arte Cisoria*, Madrid: Espasa-Calpe, 1967, 143 p.

Els olis

Constituïen un element primordial en l'alimentació: per evitar la corrupció d'aliments, vins o licors, per fregir les viandes o guisar-les, per untar el pa, per les conserves de determinats productes, per amanir i per fer olis remeiers. Encara que se'n feia de diverses classes (de llinassa, de nous...), el fonamental era l'oli d'oliva, que es feia aprofitant l'oliva menuda, mentre que la grossa era reservada per a la taula.

«¿Qué provisión, o despensa ay buena sin aceite? tanto que en el Psalmo es puesta por una de las tres principales, que son pan, vino, aceite. Otras provisiones ay para abundancia, el aceite es de necesidad»... ¿Quántas maneras de guisados se hacen con ello?» (H, 234)

Els encurtits

Les olives. Agustí considerava que l'oliva fresca incitava l'apetit, i per pair bé calia menjar-les a llevant de taula. Per adobar-les, s'hi afegia aigua salada, agràs o vinagre «y para dar gracia al adobo» fulles de llimes, i cidres i llorers «y otras bien olientes», ramells d'olives i ullastres, «racimos de grana de hinojo y anís» i llentiscle.

«...si las aceitunas son buenas, y quanto adornan los combites, diranlo los buenos bevedores... Los adobos de las aceitunas para averlas de comer, son muchos, mas diré los mejores, que son dos o tres, y estos bastan para satisfacer a nuestra gula... para todo género de adobo en las aceitunas, es bien que al comer les echen harto orégano que demás de ser sabrosas es muy provechosa... Las aceitunas son de recia digestión, y siendo comidas sobre toda vianda ayudan a digerir.» (H, 235, 242, 243, 245)

Les tàperes

Es prenen ja adobades.

«Algunos les dan un hervor para que enternezcan, y después las echan en agua fría, y así pierden la sal, o tenerlas en vinagre algunos días, las que están cocidas después expriman el agua, y echen vinagre y aceite, perejil tierno, y yerva buena, y algo de azúcar, esta es una ensalada muy excelente, assí el gusto es sabrosa, y da apetito como a la salud.» (H, 277)

«Lo fruyt de las tàparas és bo per ensalada per incitar lo apetit.» (A, 44)

Els agres

L'agràs

«Del agraz, el acedo que tiene es muy más gracioso para comer que no lo del vinagre, y aún más sano y en las tierras donde no ay naranjos, ni los pueden facilmente aver, guárdanlo para todo el año.» (H, 138)

El vinagre

(De viatger, rosat, de magrana, de flor de saüc, esquilític, de figues, de cebes)

«Pueden hacer vinagre muy fuerte, desta manera. Tomen guindas y moras, quando están coloradas, y agraces gordos bien acedos, y endrinas monteses, antes que maduren, májenlo todo junto, y después tomen del mejor vinagre que ser pudiere, y con ello amassen aquellas cosas, y hagan unos panecillos y pónganlos al sol, y quando quisieren hacer vinagre mezclen de aquellos panecillos con un poquito de vino en tanta cantidad quanto bastare para acedarlo. Esta manera de vinagre... es muy buena para caminantes y mareantes que se puede llevar el vinagre en la bolsa y aún es gentileza, que a la mesa que estén, si no ay vinagre lo harán bien presto, y si no hay vinagre para mezclar con aquellas cosas acedas, basta con zumo de naranjas bien acedas o limas.

Vinagre rosada o de grana... con vinagre blanco y por cada arroba se les echa una libra de rosas verdes o secas, y es mejor el de rosas coloradas que el de rosas blancas... Si lo quieren hacer de grana, a medida azumbre de vinagre, echen una onza de polvos de grana... la mezcla de la grana con el vinagre es la mejor de todas, porque la grana es muy aromática y olorosa... Otros hacen vinagre de flor de saüco, como yo vi en Roma, y es gentil y oloroso... Hacen vinagre esquilítico, que es de cebollas albarranas o de higos.

Si con ello lavan la carne que está algo sentida, la torna casi en su perfección, ayuda la digestión... las salsas que llevan vinagre, como son perejil, y otras semejantes, dan apetito... Bevido o comido quita la sed, y en las viandas saladas quita el demasiado sabor de la sal, y suple el defeto de las que tienen poca sal... También tiene virtud el vinagre de conservar carne, o pescado que no se dañe, como parece por los escabeches con que se conservan los peces, y por el adobo que se hace de ajos, orégano, sal, agua y vinagre, para detener y manir la carne.» (H, 141-143)

Les herbes aromàtiques

A mig camí entre l'alimentació i la medicina, tenien un paper important en la preparació de les viandes. Eren útils per a prevenir i retardar la corrupció dels aliments, millorar-ne l'aroma i el sabor, tema molt important en un tipus de cuina en què la preocupació per la digestibilitat del producte freqüentment ocasionava la pèrdua del gust original.

El donzell

«Ab ell se'n fa vi... La conserva dels caps dels brots del donzell, feta de una lliura de donzell, i de tres lliures de sucre, guarex la hidropesia vella, usant-ne sovint.» (A, 30)

Les ortigues

«...la Ortiga si.n posau a la olla farà courer la carn més prest.» (A, 32f)

La ruca

«És una herba que és molt frequentada per a menjar en ensalada, mesclada amb lletugas, per trempar la fredor de la lletuga.» (A, 35)

L'agrella

Es confitava en vinagre. (A, 36)

La pimpinella «dels horts se menja amb enciam». (A, 36)

La matafaluga

«El anís verde es muy dulce y sabroso, y singular para sobremesa. En Italia lo llaman hinojo Romano (como dice el Crecentino) y lo venden a manadas por las calles... el agua en que se ha cocido... da mucha gracia a qualquier conserva. Si lo echan en el pan dale gracioso sabor, y olor, y es bueno que vaya en el suelo del pan, porque se tueste... Comido un rato antes de comer da muy buen apetito: y después asienta y reposa el estómago... Es bueno hasta quatro años, de allí adelante no es tal, que se va corrompiendo...» (H, 85)

«Aprés de menjar conforta la digestió, i és bona per fer venir abundància de llet a la nudridora.» (A, 37)

El safrà

Preserva d'embriagar-se. (A, 38)

El comí castellà

«La alcaravea quita mucho las ventosidades, y por ende la echan molida en las viandas ventosas, como son nabos, y aún verzas.» (H, 85)

El comí

«La sement de comí presa per la boca resol las ventositats...» (A, 37)

El lli

De la llavor se'n feia oli i també «Es buena para los que tienen tosse, comida con miel y aún el agua en que se ha cocido, ablanda la tosse». (H, 87)

El cànem

«Cañamones a quien los come muchas veces gastan la virtud de engendrar (según escriben Avicena y Plinio).» (H, 88)

El fonoll

«Ay en Italia (mayormente en Florencia) una manera de hinojo muy dulce, y preciado, que quanjo verde es muy gentil de sabor, y olor... Verde entra bien entre otras yerbas en ensalada, mayormente.» (H, 291)

El morritort o enciamet de caputxi

«Da apetito de comer... Verde y cocido con la carne, es muy bueno, echado en la ensalada, templa la frialdad de las otras hierbas.» (H, 300)

L'orenga

«Quando verde tiene el sabor de ajedrea, y quando chiquito echan las hojas dello tiernas en la ensalada, que templan la frialdad de otras yervas, que echen frías... El orégano es muy sabroso para mezclar, y adobar con viandas frías y flemosas... provechoso para las aceitunas.» (H, 302-303)

El julivert

«Conforta la digestión... Muchos cuecen las raíces dello con carne... y es mejor de las raíces nuevas para comer cocidas que de las viejas, por ser más sabrosas, de mejor sustancia... Refresca mucho el peregil con los guisados, y su salsa es apetitosa hecha con vinagre.» (H, 303)

Les roses

«...son buenas para letuarios, mayormente con azúcar, y es muy mejor mezclado con coloradas... Las rosas confortan mucho el corazón, assí oliéndolas como bebidas, o comidas... De las rosas se hace azúcar rosado, miel rosada, aceite rosado y agua rosada.»

El romant

«Hacen della muy singular letuario con azúcar... hacen de la flor del romero letuario en buena miel bien espumada y cocida... Todo esto conforta la digestión... Y cogiendo estas flores por la mañana, y mezclándolas con flores y yervas se hacen muy gentiles y sabrosas ensaladas...» (H, 314-316)

La sàlvia

Agustí considera que convé afegir-la sovint a l'olla i en altres menjars per incitar l'apetit. (A, 30).

«Esta es una yerva caliente y seca, y poco la usamos para comer, sólo porque tiene un sabor muy recio, y por eso la mezclan con otra en algunos guisados, y salsas... Comida... ayuda mucho a la digestión.» (H, 317-318)

L'herba bona o herba sana

«...salsa della con un poco de vinagre, y un poco de canela, y esto es muy bueno con salsa de peregil, echando a buelta un grano o dos de pimienta..., y da mucha gracia a muchos guisados.» (H, 322)

La menta

«Es espècies de conservar los formatges de tota sort ruxant-los ab lo such, o decoctió de la Menta.» (A, 31)

El coriandre

«Esta simiente seca da buen olor a los guisados... Lo preparado comido después de comer, aprovecha contra el mal olor de boca...» (H, 290)

El llover

«Las hojas del laurel dan muy gentil olor y sabor a los escaveches, y adobos de los pescados, y carnes, y quando asan alguna carne, si la rebuelven algunas hojas la hacen sabrosa, y olorosa.» (H, 219)

La mostalla

«Da apetito, porque es abridora, y ayuda a gastar y digerir... Y la mostaza en salsa, y mejor en grano ayuda mucho a la digestión... De las hojas quando son terneccas en Invierno se hacen ensaladas, mezclando con las otras hierbas frías. Cocidas con carnero o con gallinas, son buenas...» (H, 296)

«Per a fer mostalla, convé netejar bé la sement de la mostalla, y esclafau-la, y après rentau-la ab aygua freda, deixant-la una nit ab la aygua, après rentar-la, y quant la hareu rentada y premuda ab la mà, la posareu en un morter, y la picareu ab vinagre fortíssim, après colau y passau-la.

Altre modo de fer mostalla per aportar en qualsevol part que aneu. Pendreu dos onças de gra de mostalla, mitja onçá de canyella fina, y picau-ho tot molt bé, après ab suficient vinagre fort y mel, ho destrempareu que sia espés, y pastat ne fareu pilotetas, y les fareu secar al sol, o al forn, y quant voldreu usar d.ella, pendreu una piloteta, y la destrempareu ab vi, o vinagre, o ab altre licor, y tindreu mostalla preparada fàcilment, y a la boca delectable, y molt utilosa.» (A, 134)

Les fruites

Es menjava la fruita tendra i fresca, o per allargar el seu gaudi i protegir-se dels seus efectes negatius, s'assecava o es conservava en sucre o mel, distingint-se quan era òptim menjar-los, en quina part de l'àpat convenia fer-ho. Altres formes de pre-

paració i de consum de les fruites eren els vins i vinagres, aiguardents i suc's fermentats; se'n feien arrops i letuaris, conserves i confitures.

Els albèrgens i albercocs

«La fruta destes árboles no es tan húmeda como los olorosos... y por una acedia que tienen son más agradables que los priscos, mas a mi ver no tienen comparación con los duraznos. Quien dellos mucho huviere comido si siente embarazo, coma sobre ellos sus pepitas, que assí hacen en Italia, que después que han comido albérchigos, priscos o duraznos, se comen a la postre las pepitas.» (H, 185)

Els prèssecs

Podien menjar-se tendres, o en conserva, assecats o confitats. (A, 54)

«Los duraznos y priscos se pueden guardar abiertos y secos al sol como higos... Otros los echan en miel, como conserva, o en azúcar... Son de más excelente sabor, los duraznos que los priscos, y aún más sanos, y de mejor digestión y sabor. Hánse de comer en ayunas, o antes de toda vianda, y beber sobre ellos un poco de vino, porque el vino les quita aquella malicia que de sí tienen, y muchos los echan en vino a mojar, y no beven aquel vino, porque en ello dejan el mal que tienen... Sobre la vianda, son danosos... después de comer son buenos los passados, que así mesmo hacen digerir... Estando seca esta fruta da mucho mantenimiento al cuerpo... habiendo comido muchos d.ellos, si comen tras ellos sus pepitas, no hacen daño, y esto usan en Italia.» (H, 204-205)

La murtra i els murtrons

També se'n menjaven les flors. «Las hojas dellos dan muy lindo sabor y olor, a qualquier carne que han de assar, rebolviéndola con ellas...» (H, 188; A, 43)

Les cireres i les guindes

A banda de la seva conserva i confitura (A, 49), també se'n feia vi.

«Las cerezas engendran malos humores y lombrices en el vientre... Las guindas son más saludables que las cerezas... Hánlas de comer de mañana, y primero que toda vianda, y assí dan apetito. Dellas son mejores las menos acedas. Son buenas refrescadas en agua fría porque demás de ser muy limpias aún refrescan assí más y matan más la sed y calor. Son las guindas una fruta tan sana (dejo la gracia de su sabor) que me parece a mi, que mil guindos no bastarían para una casa, y que un cerezo es mucho, y sobre para una ciudad, según son malas.» (H, 194-195)

Les prunes

«Todas quantas maneras hay de ciruelas [damascenas, zaragocías, verdejas, mongís o de frailes, porcales] y endrinas se quieren coger y comer con su flor para

tener gracia: lo qual no se requiere en las frutas, y lo mismo es en las uvas. Para guardarse son buenas las zaragocías y damascenas y las de frailes.» (H, 200)

Les magranes

Els textos distingeixen entre magranes agres, dolces i agredolces. Se'n feia un agre d'intens color.

«Las granadas más pertenecen para medicina, que para vianda, y aunque para comer sean de buena sustancia, dan poca.» (H, 210)

Les figues

«Los higos verdes dan mucha sustancia al cuerpo, y mantenimiento más que las otras frutas, son de ligera digestión... Tiene así mismo propiedad la leche de las higueras de quajar la leche de los ganados, y aún con ella se solían quajar antiguamente para hacer quesos, y era el queso de muy buen sabor...» (H, 216)

Les mores

«Las moras se han de comer las primeras, porque después soléanse, y son dañosas... Dice Platina, que se guardaran verdes hartos días, sacando zumo dellas, y mezclándolo con arropo, y ponerlo en un bote de vidrio, y las moras dentro bien cubiertas.» (H, 211)

Els codonys

Era una fruita molt apreciada, que s'elaborava de moltes formes diferents, com demostra la quantitat de receptes que proporcionen els autors. Es conservaven en mel, en most, en vi, assecats, cuits amb sucre, escalivats i cuita la polpa amb sucre. S'acostumava a acompanyar-los amb safrà, canyella o mesc. (A, 56)

«Conserva de membrillo : Háganlos quatro partes, y quítenles el cuero y pepitas, y pónganlos en remojo, en agua llovediza, o de pozo, o de fuente, y cada día se la muden, y estén allí tantos días hasta que se trasluzan algo y pierdan aquella dureza, y luego cuézanlos en agua un poco, quítenlos de allí, pónganlos a enjugar a la sombra encima de algun tabla, o paño limpio, y desde enjutos cuézanlos en azúcar, o buena miel, y desde cocidos sáquenlos de allí, y pónganlos a la sombra que se enjuguen, y enfríen por si y pónganlos en una olla nueva, y echen encima su azúcar, o miel muy clara cocida.

Carne de membrillos: Otra es, hacerlos así pedazos, y mondarlos, y cocerlos bien en agua, y asados son mejores, que es más virtuosa la conserva y desde cochos, o assados, majarlos bien en un mortero de piedra, y porque no sean granulillos, puédanse colar por un cedazo ralo, y echen buena miel, y cuézanlos hasta que se haga bueno, y así caliente lo echen en sus cajuelas, para que allí se yeje.

Mermelada de membrillo: La otra manera es más costosa, mas es noble y delicada, que es abrir los membrillos, y sacarles todo lo de dentro, y majarlos bien en un

mortero, y ponerlos en una prensa, y sacarles todo el zumo, y colarlo, y repose, y aparten lo claro, y cuézanlo con azúcar, hasta que espesse, y si espessar no quiere, échenle una goma que llaman alquitira, que lo quajará muy bien... y si va deshecha esta goma en agua rosada, o de azahar, o qualquier otra agua cordial, y bien oliente, es muy mejor, y a bueltas le pueden echar algo de almizcle, y si a bueltas le echan a esta conserva un poco de azafrán, tomará linda color, y es sano, y alegre, y al cocer échenle unas rajas de canela fina: las quales saquen después, y esto hecho, échenlo en unas tazas de vidrio.» (H, 222-223)

Les pomes

Agustí n'alaba el sabor, i el perfum. (A, 54-55)

«Hácese vino de manzanas que llaman Sidra, quando están bien maduras y dulces, cogerlas, y majarlas en un ajaraiz, y echarles agua allí, y poner sus prensas para que se escurra, y echarlo allí en sus vasijas pegadas, echen poca agua y saldrá muy buena sidra, y después echen más para despensa... Es vino de buen olor, y hace digerir bien, mas no es de mucha dura, y quita mucho la sed. Esto hacen mucho en Vizcaya. Hácese así mesmo vinagre dellas, cogiéndolas antes que maduren, y si las ay monteses son muy mejores...» (H, 225)

Els cítrics

Agustí anota la confitura d'escorça de taronges o poncems. (A, 57-58).

«El acedo de todas es mejor lo de las chiquitas, que llaman cetis, por ser más sabroso, más suave, aromático, y confortativo, lo segundo lo de las naranjas, lo tercero lo de las limas, quando son nuevas que tienen gentil olor, lo peor es lo de las cidras, y azamboas, por ser muy acedo no es para comer, salvo por algunos adobo».

Las limas gordas, y naranjas, se pueden hacer en conserva enteras, cociéndolas primero en agua, y después secarlas, y estrujarlas bien el agua, y cocerlas en su miel, o azúcar... las cáscaras de las naranjas... si son frescas hánlas de cocer primero en un poco de agua, y después en aguamiel, o agua azúcar, hasta que estén bien cocidas y se aya embevido el agua.

De las cidras se hace el diacitrón, que es una conserva muy excelente y muy confortativa.» (H, 229)

Les serves

«Las ay acedas y dulces y olorosas... una forma de guardarlas es en arrope no muy cocido con unos manojos de hinojo...» (H, 255)

Els melons

Agustí parla també de les albudeques, una mena de meló insípid que es cull tot l'any. (A, 30)

«Los melones son de muchas hechuras mas todos de una calidad si el melón es bueno, es una de las más excelentes frutas que ay, y no ay otra en sabor mejor que ellos, y si es malo es la peor... Del melón se ha de comer poco por ser de dura digestión... y si al comerles echan un poco de sal, o azúcar, y canela no harán tanto daño, y cobran mejor sabor. Los melones son apetitosos... dellos se hacen gentiles conservas, partiéndolos en tajadas, y quitarles todo lo que no se ha de comer, y echándoles azúcar, o miel caliente por cima, y mudándosela cada día hasta ocho, o nueve días, y la postrera que ha de quedar vaya cocida y fría, y echen encima canela, y clavos.» (H, 299).

«Si posau meló o cogombre en la olla de la carn la farà coure més prest.» (A, 29-30).

Les peres

Es poden conservar en mel, embolicades en fulles de noguera, o en vi. (A, 55-56)

«Y es verdad que... ni ay fruta que también tome el sabor, y olor como las peras y cermeños, y de aquí vienen las peras almizcladas, o de sabor de canela, o rosas, y de qualquier otros olores... Una se cogen perfectamente maduras, otras no maduran sinó las ponen entre paja. Las que son duras y ásperas son mejores cocidas, o en azúcar, o miel, o so el rescaldo, que no crudas, que de otra manera son pesadas. Puédanse bien guardar como dije de las manzanas y membrillos. De las peras, mejores son las olorosas... Hácense de las peras muy gentiles conservas, y carne, y es más delicada que la de membrillos, y assadas son el rescaldo son muy buenas con canela y azúcar, y para esto han de ser las que de su naturaleza son tiessas.» (H, 251-253)

Les garrofes

«...se guardan mucho tiempo, y aún acorren a la hambre, y falta del pan.» (H, 186)

«Són més pròpies per engreixar els tocinos que per nodrir l'home.» (A, 44)

Les aglans

«La vellota es muy recio mantenimiento, y de mucha substancia, engorda mucho, y en algunas partes antes que supiesen sembrar ni coger pan, passavan con ellas (como dice Virgilio) y el ganado con ellas engorda mucho y hace carne tiessa, sabrosa y de buen peso, y acorren mucho a los estériles de pan, y guardáanse bien en lugares enjutos, y desde secas las muelen, y hacen pan dellas en muchas partes, y son buenas sobre mesa, son más dulces assadas en ceniza caliente que de otra manera.» (H, 205-206)

Els fruits secs

Aport calòric en temps de fred; producte catalogat com a més digestiu que les fruita fresca; postre molt típic i base de moltes confeccions de dolços (torrons, pans de figues); nutritius, tant, que en alguns indrets supleixen la manca de pa (castanyes i dàtils).

Les panses

«Antes de que venga la vendimia, ni carguen las aguas, se pueden hacer las paseras de los higos y duraznos y priscos, y coger las uvas para guardar verdes, o para passas.» (H, 124).

«De como se han de hacer las passas. Las uvas se han de coger en el tiempo que dije que se cogiesen las que eran para colgar, y de aquella suerte, y hagan della sus colgajos y tengan una caldera grande de lejía limpia y clara y es mejor de ceniza de sarmientos, y cueza sobre el fuego y quando hirviere, échenle un poco de aceite, y desde aquello se gastare echen más, con tal que sea poco y con esto seran mejores las passas, y guardarsehan más tiempo y si en aquella lejía deshacen azafrán molido, tanto que tome color, hácese las passas tan rubias y más cordiales, y quando cociere la lejía metan el colgajo, y en esse punto le saquen, y vuélvanle a la lejía, hasta que las uvas muden un poquito el color, y cuélguenlas a donde les de el sol y el aire, y no el rocío, ni el agua si lloviere, desde bien enjutas, o desgranadas, o en sus racimos, pónganlas en sus ollas, o cántaros bien apretadas, y cubiertas, y en lugar enjuto... quando las uvas están bien maduras, y para toda suerte de passas se cogerán las uvas gordas largas, como las lairenes, y otras grandes, y si fueren de las que dije que se harían sin granillos son mejores, como las vi en Roma, gordas, y toda pulpa, y aquellas son de grande provecho y precio.» (H, 126).

«Adóbanse mucho las passas, si después que están perfectamente curadas toman cada racimo, y le rocían con buen vino blanco aromático y encima le echan unos polvos de canela, azúcar, y algo de clavos, y meterlas assí en una tinajuela en lugar enjuto, y embolver cada racimo en sus hojas de vid, y dentro algunas hojas de cidros y laureles, y aún entre qualesquier passas deven interponer a lechos estas hojas, porque ayudan a conservar, y dan gentil olor... De las passas se puede hacer vino dulce, majándolas un poco quando se quebranten y meterlas en una vasija, y echando agua cocerán...» (H, 127).

«Las passas confortan el estómago, y son de gentil nutrimento, y son mejores las negras, que son uvas prietas castellanas, y de viña... Y las que no tienen granillo son buenas para empezar a comer, y las que lo tienen para sobrecomida, y assentar la vianda, y reposar el estómago...» (H, 140).

Les ametlles

«Mientras son más nuevas, son mejores para comer, y más sabrosas, y aún más sanas, y mientras más viejas son peores por ser muy aceitosas, mas recobran mucho de aquella bondad si dos días antes que las ayan de comer las echan en agua, que tornan como leche, y tienen poco tamo y así quando están verdes... dan mantenimiento al cuerpo más que quando secas, y quando están así frescas... engordan mucho a quien las usa comer, y si las comen antes de beber impiden el embriagar del vino, mayormente las amargas... Son mejores las almendras que las nueces porque no son tan aceitosas... Son buenas comidas en principio de toda vianda.» (H, 182).

Les avellanes

«Las avellanas son calientes y secas: mas no son tanto, ni tan aceitosas como las nueces, y son de mas tardía digestión, y dan mejor mantenimiento que las nueces, hinchán el vientre y son de recia digestión, mayormente si las comen con aquella camiseta que tiene dentro, mas si van mondadas son mejores, y mucho más si son tostadas. Son mejores las nuevas que las añejas, por no ser tan aceitosas.» (H, 184).

Les castanyes

«Las castañas son de grande mantenimiento y sustancia, y dan grande fuerza, y aún en muchas partes (como en el Dephinado) hacen pan dellas, secándolas y moliéndolas como trigo, y su harina es muy sabrosa... Assadas se ablandan mucho, y pierden aquella malicia que tienen, y son buenas sobre mesa... Ellas son recias de digerir... salvo comidas con miel, o azúcar antes de toda vianda... Son provechosas apiladas y bien cocidas, y así calientes comidas de mañana con miel y assadas son de buena digestión. Quien come muchas, y mayormente cocidas les acedan el estómago... Son tales, y de tan grande mantenimiento las castañas, que dice Galeno, que después del trigo dan más sustancia al cuerpo que otro ningún pan, y los puercos que con ellas ceban, son de muy sabrosa carne y más que los de bellota...» (H, 197).

Les nous

«Les nous, dins el capó o gallina, l'entendreixen i fan coure més prest», diu Agustí. (A, 51).

«De las nueces se hace aceite, y en Italia lo usan mucho: de las viejas se hacen, mas muy mejor es de las nuevas.

De las nueces quando ternecicas se hace una gentil conserva cociéndolas en agua, y después en miel, o azúcar, con canela, y clavos, y hánlas de mondar que se hacen secas si no se mondan, y punzarlas con un cuchillo, para que les cale bien el agua al cocer, y la miel o azúcar.» (H, 234).

Els dàtils

Agustí els considera danyosos. (A, 44).

«Los dátiles mejores son los blancos, que tiran algo a rubio. Al tiempo del comer quítenle una telita que tienen entre la pulpa y el cuesco, que hace mala digestión... Dellos sacados los cuescos se hace gentil conserva, cocidos con miel, o azúcar, y son de mejor digestión que de otra suerte... en algunas partes hacen vino dellos, como dije de las manzanas, son de mucha sustancia, y donde ay muchos, suplen la falta del pan.» (H, 250).

Els pinyons

De gran nodriment, segons Agustí (A, 45).

«Los piñones mientras más menudos son mejores... dan buen mantenimiento y sustancia al cuerpo.» (H, 254).

Les figues

Poden assecar-se o conservar-se en mel. (A, 46-47).

«Para passar son mejores los higos blancos, que no los prietos, porque son mucho más melosos... Si los cuecen en aguamiel, o azúcar, como limones, nueces, es muy gentil conserva... Los primeros higos demás de ser más preciados, por ser primeros, son mejores, y más gordos y hermosos... (també s'assequen al sol o al forn)... Los higos passados dan mucho mantenimiento al cuerpo, y suplen mucho la falta del pan, tanto que puedan bastar por pan (como dice Séneca en una epístola suya)...» (H, 215-216).

El raïm i el vi*El raïm*

«... son en si de muchas maneras y diferencias, y tantas que ninguno las puede alcanzar a saber: porque cada tierra tiene su manera de uvas, que no ay en España las que en Italia, ni por el contrario. Y por ende ay nombres diferentes, que por ellos no se conocen en todas partes, ni saben quales son.

Las uvas... son de tres maneras en sus colores como vemos, blancas, prietas, y coloradas. Ay en cada linage destas muchas diferencias. En las blancas, alvillas, torrontes, moscatel, cigüente, jaén, hebén, alarjes, vinoso, castellano blanco, malvasía, lairenes... Las tintas, castellanas, palomina, aragonès, tortozón, herriales...» (H, 90-93).

«Todas las uvas para comer han de ser cogidas con la frescura de la mañana, o tenidas en agua fría un rato... han se de comer en principio de toda vianda, por ser de ligera digestión... Los médicos dan un consejo, para que las uvas frescas, o higos

verdes no hagan tanto daño, si las comen con nueces, o almendras, o avellanas, y por esso a las mesas de los Grandes se usan poner blanqueadas, en agua rosada o de azahar, y con estos contra operantes son menos dañosas las uvas y higos.» (H, 140).

El vi

Agustí, que fa un gran elogi del pa, també fa una lloança del vi, i els pren com a pilars del menjar i el beure del país:

«Encara que tantas maneras de beure sian vingudas en ús; en lloch de aygua en molts Paysos: lo vi és lo qui té de tenir lo primer lloch entre ls altres; per lo que és més plasant, agradable, i més excel·lent beure que.s puga trobar ni pensar.» (A, 107).

Herrera, que reconeix les qualitats del vi, adverteix també dels seus efectes negatius, tot recomanant morigeració,

«El vino, como dice Plinio, es sangre de la tierra. Bebido demasadamente es dañoso... En el uso del vino cada uno se avía de poner la rienda, y media o usarlo por medicina... La otra manera es usar dello como mantenimiento, y también en ello necesaria la templanza. Reniego yo de quien lo beve, y lo rebeve por deleite, cuyo estudio continu y oficio es la gula y vino...» (H, 138-140).

Agustí enumera un reguitzell de classes de vi: vi moscat, vi castellà, vi blanc de vinya (de raïm monestrells blancs i panses), vi malvasia, vi trobat, vi grec, vi macabeu (A, 94). Altres vins són el vi de borratges, vi d'alicabí, vi adobat amb codonys, vi procàs i vins especiats per a guarir diferents transtorns o com a digestius, clarea, vi de roses, de donzell, anís, peres, llorer, alfaro, sàlvia, hisop, aigumel... (A, 103-104).

Els endolcidors

Els dos tractats presenten diferències en l'ús de la mel o del sucre per fer conserves, en el d'Herrera hi ha una major presència de la mel, potser per influència de la tradició morisca en la zona de Toledo. Val a dir, també, que les dues obres estan separades per un segle, temps decisiu per a la definitiva difusió popular del sucre a rel de la instal·lació de plantacions de canya de sucre a Amèrica, amb el corresponent augment de la producció i abaratiment del producte. Cal recordar que des de l'Edat Mitjana es considerava el sucre una substància medicinal, aquestes propietats terapèutiques eren traslladades a totes les preparacions on intervenia el sucre, com letuaris, conserves, confitures.

La mel

Agustí dona rudiments d'apicultura, «Dels secrets de les abelles» (184-189), i Herrera té un capítol sobre «El oficio del colmenero» (338-342). Es creia que la mel també adoptava, a més de l'aroma, les virtuts de la flor on libaven les abelles.

«La miel para comer es mejor cocida que cruda, porque no hincha tanto... La

miel es singular licor para los guisados y conservas, y, la aloja, conforta el estómago, y da apetito... La miel rosada se hace muy buena de rosas...» (H, 341).

«Lo ús de la mel és molt necessari a infinides coses, allarga la vida a la gent vella y als de complexió freda... la mel empedeix la putrefacció... La mel té virtut de conservar les coses que no.s podrescan: de aquí naix que quan volen conservar alguna rael, o fruyta o herba, y principalment al such, és usança de conduyr-ho amb mel, y per ço demanan mel violat, rosat, de romaní, de murtra, de blugosa, y de altres semblants...» (A, 188).

Conserves i confitures

Agustí dóna a aquest apartat un tractament més específic, a diferència d'Herre-ra que només en parla en relació a determinats productes, com el codony. Agustí distingeix entre confitures i conserves, tan dolces com salades. En les dolces usa indistintament mel o sucre, i tenen un caràcter medicinal, mentre que les salades utilitza sal i agres. Es conserven i confiten tota mena de productes.

Les confitures

«Yo entench confitura en aquest lloch, quant la rael, o la cosa que és confitada resta entera a la confitura, y conserva, quant no resta entera, sinó que és pastada.» (A, 133).

«Es confiten arrels d'herba ala, genciana, peonia, lliri blau, colutea, pastana-gues, naps, ràvens y altres semblants, les quals seran més delicades, si ajustau a la llur confecció algun poch de canyella.» (A, 133).

«De aquest modo se pot conduyr també la endívia, les simes de la frigola, sabo-rija, orenga, y semblants, aquesta manera de composta vol ésser feta al principi del estiu.» (A, 133).

«La composta de las herbas que se fan ab sal y vinagre, són principalment desti-nades per la ensalada. Aquelles que se fan ab sucre, o mel, servexen per ús de medi-cina, les quals són les següents.» (A, 133).

«E axí qui voldrà confitar de les fulles o flor de las herbas, porà usar d.esta mane-ra. Preneu fulles y flor de la herba que voldreu, y netejau-les diligentment, després sens picar-les en algun modo esteneu-les axí enteres en lo vas, en lo qual les voleu confitar, posau-hi sobre sucre fi competentment polvoritzat, després posau lo vas al sol: Altrament feu fondre ab foch manso lo sucre, fins a tant que vejau que lo sucre pren una consistència de axarop, après posau-lo en un vas. Altra, després que hareu ab diligència netejades les fulles, o flor de la herba, posau-la en un vas de vidre, o de terra, après posau sobre sucre cuyt a consistència de axarop, que sia clarificat.» (A, 134).

«D.esta manera se poden confitar les roses, fulles de menta, escolopendra, agrelles, torongina, buglosa, y altres semblants, y flors de tots mesos, de endívia, violes, ginesta, sàlvia, y altres tals, y aquestes confitures són més delicades que les conservas: perquè les fulles y flors retenen millor llur olor natural que les conservas: perquè les conserves se pastan ab lo sucre, y los lleva, o desminueix molt lo olor natural de les fulles, o de la olor.» (A, 134).

«De aquesta manera se pot confitar la flor del romaní, flor de tots mesos, de betonica, peonia, majorana, torongina, escabiosa, de saüch, de menta, fumisterra, pampinella, endívia, sàlvia, ginesta, de toronger, malva, malvisco, y altres semblants.» (A, 134).

Les conserves de fruites

La confitura de nous tendres i verdes es feia, un cop pelades i posades en remull, coent-les en aigua, a la qual s'afegien clavells i canyella; després es coïa amb sucre clarificat. (A, 135).

Els préssecs sencers es conservaven cuits en almívar o julep, posats en un vas de terra i coberts amb el xarop i aromatitzats amb canyella i almesc. El mateix sistema se seguia amb codonys, peres, pomes, alberges i albercocs. (A, 136).

Les cireres es coïen amb la meitat del pes de sucre, i el mateix sistema servia per a prunes, cireres silvestres, grans de raïm i agràs i altres fruits petits (A, 136).

Per fer confitura de prunes, calia bullir-les primer amb aigua, i la pasta resultat coure-la amb sucre, i després deixar-ho a sol i serena uns dies. També s'emprava la recepta per a peres, pomes, préssecs i cireres. (A, 136).

Llet, mantega i formatge

Ocupaven un lloc important en l'economia i en l'alimentació a pagès, malgrat que no eren productes molt apreciats per les classes privilegiades i poc recomanats pels metges. Per exemple, Lobera de Avila en el seu *Banquete* escriu: «Las cosas de leche, queso, manteca, natas, no son buenos manjares, salvo muy poco de queso y muy pocas veces». Aquesta valoració, però, partia de la problemàtica conservació dels productes làctics i dels riscos derivats del consum en condicions d'higiene deficientes. Castillo de Bovadilla, a *Política para corregidores y señores de vasallos* (1597) advertia que el corregidor «...no coma cebollas, queso, ni otros ruines ni grosseros manjares».²⁰ Però un tros de pa amb formatge era un menjar habitual dels camperols (en especial dels jornalers, en el companatge), i del seu simbòlic paradigma Sancho Panza.

20. CASTILLO DE BOVADILLA, Jerónimo, *Política para corregidores y señores de vassallos*, Anvers, 1704, Libro primero, cap. III, «De la sobriedad del corregidor», n. 38.

La llet de vaca

«La leche de las vacas es muy gruessa y mantecosa, y por esso sale della queso muy correoso.» (H, 411).

«Alguns fan bullir la llet amb All i Ceba, y la conservan per lo ús, y li diuen llet agra.» (A, 151).

La llet de cabra

«La leche de las cabras, mayormente de las prietas, es muy buena para las personas comida por las mañanas... es muy singular cosa para los viejos, y para los niños, que después de la leche de las mujeres, la de las cabras es la mejor...» (H, 356).

El formatge d'ovella

«Creo que no ay quien no sepa hacer el queso pero por no dejarlo, pues singulares personas hicieron dello mención lo diré, y primero, será bien poner de los quajos... No se puede hacer queso de toda leche... Y lo de vacas es de más recia digestión que ninguno. Lo de ovejas tiene el medio, y por esso es lo mejor, mas de vacas sale dos tanto queso que de las otras, por ser más mantecosa. De Búfalo se hace muy dulce y mantecoso, que lo de las vacas es para asar que es corréoso... Si el queso se ha comer muy reciente, no va nada que no sea muy exprimido: si se ha de guardar para provisión, hánlo de sacar mucho de suero, y no desnatarlo: porque no se guarda tanto, ni es tan sabroso, y aún después de exprimido ponerles sus pesas encima... Pueden echar a bueltas de la leche qualesquier sabores, o olores de especias, para que del mismo sabor salga el queso, o poleo molido, o ajedrea. Y aún muchos echan (como dice Columela) piñones tiernos a bueltas del queso, majados y mezclados con la quajada. esto es para comerlo fresco luego... Después de hecho y exprimido lo han de poner en lugar frío, y airoso: y desque algo enjuto dénte un poco de humo, hasta que vaya bien estesteciendo, y desque bien enjuto, y casi hecho, échenlo en aceite que allí mejora mucho... y desta manera se podrán guardar quanto quisieren... Del queso ay dos maneras, o fresco, o añejo. Lo fresco da más mantenimiento al cuerpo, y no es de tan recia digestión. Lo añejo es más duro en la digestión... Mas comido sobre toda vianda... mientras más añejo mejor... El queso fresco... Es muy buen mantenimiento, y provisión para las personas que trabajan.» (H, 378-379).

«...dels preciosos formatges...» (A, 172).

El formatge de vaca

De la llet... «lo més prest que podreu, ne traureu la mantega, formatges, y altres coses que pugau traure profit, que la bona mare de Família es solícita de traure'n segons lo temps... y de aquesta llet fareu los formatges que se acostumen de vendre en lo estiu, per las barenas en lloch de companatge... De la llet que serà espessa

sense premsar fareu los petits formatgets... Quant en fer los formatges, ella deu triar la més grassa y grossa llet, frescament munyida per fer formatges: perquè se pugan conservar gran temps, de la qual no.n traureu pe a fer formatgets, ni per a fer mantega, sinó com eixirà de la Vaca, la posareu en un vas per a congelar-la. Lo modo de congelar-la, posareu de dins greix de anyell o de cabrit, o de llebra, o flor de Cardo salvatge, o sement de Cardo Santo, o llet de Figuera salvatge, o la pell del ventrell de la gallina que rep la fempta, o la flor de carxofas domèstichs o silvestres... Si ella voldrà endurir y conservar llarch temps los formatges los farà molt escolar, quant seran al colador o estampa, après hi posareu algun poch de sal picada per sobre. Si per haver-los conservats llarch temps seran vinguts durs, los posareu en una gerra y metreu farina de ordi, o entre ciurons, o pèsols, o los cubrireu de fulles de Serpentària, lo qual impedeix també que no sian menjats ni rosegats de cuchs, y que no.s marchitan, y per posar-los afinar, los posareu en armaris, o seller, sobre taules, arruxats de oli de oliva, o de lli, y vinagre mesclat tot junt... Fareu judici de bon formatge, si ell és gras, y de pes; algun poch colorat, dols al gust, agradable a la olor, y no en alguna manera gastat ni ab cuchs.» (A, 151-152).

El formatge de cabra

«Lo de cabras es de poco mantenimiento y recia digestión... el queso de las cabras es sequeroso, es muy bien echarlo en aceite después que está enjuto, y esté allí un mes, y párase tan blando y mantecoso, como si de ovejas fuesse. Y lo de ovejas assimemso mejora mucho más que todo queso...» (H, 356).

«La major utilitat que la mare de família de la casa Rústica, porà tenir de les sues cabres, serà dels formatges, los quals ella farà de la mateixa manera que los formatges de la llet de Vaca, acceptat que no.n traureu per fer mantega, perquè aquesta llet de cabra, no és tan grassa que se.n puga traure.» (A, 175).

La mantega

«La manteca la usan en muchas partes en lugar de aceite para muchos guisados, mas por la que es algo añeja no tiene buen sabor para comer, y assí mesmo la salada, lávenla muchas veces con agua fría, y assí torna tal que parece frecas, mas aunque la pongan en lugar de aceite no la coman con pescado que causa malas enfermedades...» (H, 379).

«Per a fer la mantega la conservareu en lloch més fresch, y de la llet grassa no.n traureu res, sinó que la batreu molt en un vas fet al propòsit, majorment en temps de gran calor, al qual impedeix molt la congelació de la mantega, y si féu compte de vendre-la, la salareu, y la posareu en uns vasos de terra, per a poder-la portar a vendre, en altres llochs, com se fa en moltes parts... La mantega de color groga és la millor de estiu, y la més dolenta, és de color blanca. Més convé entendre que en lo hivern, és tot al contrari.» (A, 151).

Els ous

Convé destacar-ne el protagonisme en la cuina quaresmal, en substitució de les viandes càrniques, tot i que segurament no eren a l'abast de les capes més populars. També cal ressenyar-ne el caràcter de tribut feudal per alguns conceptes.

«... y el mejor comer dellos es que sean por sí, blandos, que dan mucha sustancia, y buen mantenimiento al cuerpo da muy ligera digestión, y por eso es muy gentil vianda para los viejos, y flacos, y guisados mayormente tan blandos que se puedan sorver.» (H, 370)

L'aviram

Les aus de corral eren considerades com una vianda molt selecta i de propietats reconstituents, generalment reservada al consum de la noblesa i altres grups benestants, i poc presents a la taula pagesa, llevat d'ocasions excepcionals (capó o gall dindi de Nadal, brous de gallina per a malalts). Moltes vegades aquests animals eren criats per tal de satisfer el pagament dels censos, assenyaladament per Sant Joan. Les *Constitucions de Catalunya*²¹ establien el temps de veda que interdia la cacera d'aus i ocells (perdius, coloms, faisans i francolins), que també eren molt preuats. Com que la cacera estava fonamentalment reservada als senyors, la pagesia no sempre podia aprofitar aquest recurs, que es convertia en plat d'excepció: «... y en quant a domesticar-los per haver-ne rassa, com dels nostros animals domèstichs, és molt difícil, y axí dells no són estimats sinó per las festas y banquetes.» (A, 160).

Les gallines

«La carne de las gallinas nuevas, o pollos, o capones tiernos, es de muy gentil mantenimiento como vemos... Los pollos son buenos hasta en fin de Julio. Las pollas en fin de Setiembre. Las gallinas, y capones por todo el Invierno... No han de tener gallina que passe de tres años, o quando mucho más de quatro, que no son tan ponedoras, y son para vender de menos valor, porque son duras, y no de tan buen sabor como las nuevas.» (H. 370, 360)

«... quan seran de tres anys és bé menjar-les... Lo brou en el qual haurà bullit la gallina, és bo per relaxar lo cos...» (A, 152-156).

Els galls i els capons

«Entre todas las aves no usan castrar otros machos sinó los gallos, proque por ser muy lujuriosos sinó los castrassen, ni engordan, ni su carne sería buena para comer.» (H, 365)

21. *Constitucions de Catalunya*, llibre IV, tit. V, const. I i II.

Les oques i els gansos

«... las ansares... no son de gran renta como las gallinas... De las ansares se hace muy buena cecina a bueltas de los tocinos, y ha de comerse reciente antes que se enrancie.» (H, 342, 344).

Els ànecs

Molt preuats ja pel fetge i el pedrer.

«Son de grande mantenimiento, y lo que en ellas es de mejor comer es las alas, engordan mucho a quien las come, y las monteses en cecina se adoban y mejoran mucho. La enjundia dellas es muy buena para muchas medicinas...» (H, 345).

Els faisans

«Los antichs nodrian i engreixaven los falisants, no per altre efecte sinó per los banquetes i convits...» (A, 158).

Els paons

«Mas créame el labrador, y quien ganancia busca, que antes tenga gallinas, que pavos, sinó son para venderlos a los glotonos y golosos de nuestros tiempos, que para los demás, más son de gala y deleite que de provecho... Los pavos son mejores para la vista y deleitación que no para comer, que su carne es pesada, y de poco mantenimiento, y de recia digestión... y para comer han de ser nuevos: la carne dellos se guarda más que otra.» (H, 385, 387)

«La carn de pago és malencòlica, i de dura digestió, però per a fer-la tendra convé matar lo pago alguns dias abans de menjar-lo de estiu, i molt més dias de hivern, i lligar-li algun gran pes a la cua, o lligar-lo en alguna branca de figuera, perquè té tal virtut que entendrex la carn dura.» (A, 158-159).

Els galls i les gallines d'Índia

«Veritat és que la carn és delicada i molt saciable, i de dura digestió, per so se fa molt enlladar de cansalada, i de prou espècies, però la carn del pago és molt millor, i més delicada... Farà poch cas la mare de família de la casa rústica de aquestos ous de gallines de Índies: per quant són mals per la salut, i axí no.ls usareu de menjar-ne, i dihuen los metges, que aquestos ous engendran pedras als ronyons, i donan ocasió de venir lleprosos.» (A, 159).

Els colomins i les tòrtores

«... es vianda muy sabrosa, y estando gordas confortan mucho, y dan grande sustancia.

... su propio comer es con algo de agraz, y desta manera es bueno para qualquier manera de complexión. Que las palomas viejas, sino son muy gordas, no son buenas para comer, y aún dan mal nutrimento al cuerpo.

Dice Platina, que si toman un palomino, y le matan y pelan, sacan todo lo interior, y le tienen assí un día, y una noche en vinagre fuerte, y le rehinchén con especias, y buenas yervas, y le cuecen y le assan, que hallarán los huessos tan tiernos como si tuviesse ningunos.» (H, 384-385)²²

Les perdius

«Las perdius... si són ben nodridas no són molt manco millors que los flaisants...»

«Los ous de les perdius, menjats sovint tornan fecunda la dona estèril, i a les que crien gran còpia de llet.» (A, 160)

Les carns

Dins del capítol de les carns existien unes jerarquies, que es corresponien amb l'animal de què procedien, amb l'edat o el sexe, o bé amb la part del cos a què pertanyien. Les preferències generals apuntaven cap al moltó, seguit del porc, que era una carn més popular, però que no arribava pas a totes les taules, cal recordar que la ramaderia pagesa no sempre estava destinada al consum propi. A finals del s. XVIII la resposta del corregiment de Barcelona al qüestionari de Zamora reflecteix aquesta situació diferencial:

«En los pueblos, la gente acomodada usa en la comida el arroz, fideos, verduras, legumbres frescas y secas, carne de carnero o oveja tarragonina, tocino, huevos, atún y abadejo. La más pobre, verduras, legumbres, sardinas saladas y pescado seco o atún. En Barcelona, la gente acomodada come mucha carne y ésta siempre de carnero, arroz, fideos, algún poco de verdura, tocino, legumbres tiernas, algunos huevos, pescado, abadejo, y frutas secas y frescas. La pobre come carne de oveja, o de macho, o de vaca, o menudos, algún poco de tocino, verdura, legumbres secas, arroz, fideos, atún, abadejo, y pescado seco o pejevalo.»²³

*El porc*²⁴

«Ay tantas maneras, y cosas, y particularidades en los puercos que decir, y tantos adovos, que averlos de decir sería nunca acabar, ni ay animal alguno de quien tantas golosinas se puedan hacer. Según dice Plinio, cinquenta y más guisados se pueden hacer y solían hacer antiguamente dellos, pues yo bien creo que según crece cada

22. Sobre l'obra de Platina vegeu Jean-Louis FLANDRIN, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, París: Odile Jacob, 1992, 328 p.

23. Francisco de Zamora, *Diario de lo viajes hechos en Catalunya*, Ramon Boixareu (ed.), Barcelona: Curial, 1973, p. 464-465.

24. Les *Constitucions de Catalunya*, en el llibre IV, tit. XXV, const. 13, disposen que no es puguin treure del Principat porcs, ni morts ni vius, en forma de carn o cansalada, «sinó en cas de abundància de dites cosas», per evitar encarir-ne el preu.

día la gula y sus artes, bien se habrán doblado después acá, que bien es cierto que pues todos los vicios han crecido cuanto crescer pudieron, que la gula siquiera con envidia y porque no se diga ser para menos que ellos que habrá hecho otro tanto, y los tragones apicios que escribieron golosinas y guisados, y otros autores bien podrían depender de los cocineros de nuestros tiempos... pues Dios la crió para servicio del hombre, mayormente que no hay carne que tanto mantenimiento dé al cuerpo, ni tanta hartura en la casa, y cierto osaré decir que un puerco basta, si es bueno, como una vaca, que poco cunde mucho, da gracia a todos los guisados, y no ay buena olla sin ello. Mas quiérese comer poco dello, salvo si fuere perssona que travajare, o tuviere ejercicio, que es carne gruessa, y entorpece mucho el ingenio... El buen labrador ha de tener puercos que mate en su casa, y que venda a los que viven en villas y ciudades, que aunque los puercos sean tan enojosos en su cría, mucho más lo son a donde faltan... Allende desto no ay carne, assí fresca, como cecinada, que tanto abunde, y hincha la casa, y que tanta hartura, ni mantenimiento dé a la persona... Son buenos hasta tres años, y no passen de quatro... Es muy mejor la carne del puerco cecinada que fresca, porque la sal gasta mucho de aquella flema, y enjuga la humedad de aquella carne. Y aunque otras carnes se pueden bien salar, y guardar, por ser aquesta la más principal cecina, hago capítulo della, y desta manera podrán cecinar otras muchas... En muchas partes usan salar por si los pernils, y espaldas, y lo demás por si, como hacen en Italia, y ciertamente es muy mejor... y frieguen bien la carne con la sal para que la tome mejor... Passados cinco días passenlos de abajo arriba... En Roma usan matar algunas puercas nuevas quando están la primera vez preñadas, y mátanlas a tiempo que tienen las ubres muy llenas de leche antes que paran, y cortan enteramente a la redonda toda aquella parte de las tetas, y aquello salan por si, y es tenido en grande estima, porque es muy dulce, y sabroso... siendo nuevas se pueden echar las ubres en adobo para asar, que son muy sabrosas... Quien otras cecinas quisiere hacer de machos, o carneros castrados, sea assí mismo en Invierno... Las vacas se acecinan assí mismo, y para esto sean nuevas, y pequeñas... Otros hacen la carne tassajos delgados, y hacen una caldera de salmuera buena cociendo, y allí meten un poco de los tassajos, y sacándolos al aire, y después al humo. Y esto se puede hacer en qualquier tiempo y carne...» (H, 387-397)

«...la suavitat de la sua carn, quan és de llet, jove, i après quan és salat, per lo llart greix i carn... Lo porch és molt bo (ultra del menjar per la llur família posat a troços, i ben salat a una salera) matar-ne tant per lo dit menjar, quan encara per lo greix per untar..., y també la bona mare de família, ne guardará per la utilitat de las malalties de sa família... Aprés ne fareu trossos, i los posareu a la salera, fent-los llit de sal grossa picada, i anireu cobrint los trossos de sal posant-los la hu sobre del altre, i quant la salera serà casi plena la humplireu de sal.» (A, 170-172)

El moltó

En una economia de recursos tan precaris, els costos de reproducció del sistema eren una factura quantiosa, i és per això que, en la segona meitat del s. XVI, s'arribà a prohibir el sacrifici d'anyells per al consum.²⁵

«Decir de las carnes, y sus diferencias como es mejor la de los carneros que la de las ovejas, y de los castrados que de los cojudos, de los primales que de los viejos, y de los finos, que de los grosseros, y como los corderos son dañosos... Esto se puede decir, y con verdad afirmar que la carne del carnero, nuevo, fino, y gordo castrado por contino se puede anteponer a todas las otras carnes, y a la del javalí de un año.» (H, 380)

«...lo millor y més utilós animal que es pot nodrir en la casa Rústica, de la Agricultura, és lo bestiar de llana... la delicada carn de moltó.» (A, 172-173)

Les cabres²⁶

«La ventaja de los castrados a los otros, es que tienen mejor carne que los cojudos... La carne de los cabrones es muy singular para hacer cecina mejor que para fresca. Como se haya de hacer dirase en el capítulo de los puercos. La carne cabruna tiene un olor de monte, no bueno a los que no la usan a comer, piérdele mucho si antes que la echen a cocer la tienen un rato en agua fría, y al cocer no quiere cobertura.» (H, 354, 356)

«La mare de la família de la casa rústica per salut de los de sa família, no los farà menjar carn de cabra, sinó és en temps de gran carestia, perquè lo usar de menjar de tal carn, engendra mal de caure i per aquest respecte los antichs tenian aquesta carn tan avorrida, que solament no la volian tocar, ni anomenar. Però si la necessitat vos apreta, o la avarícia vos persuadeix de menjar-ne, convé fer-la coure ab la olla destapada, ab molta aigua i ab moltes espècies, i clavells, i encara no menjar-ne sinó après que serà refredada.» (A, 176)

25. «Per levar lo abús que de algun temps ensà se fa, de matar, y tallar los anyells, y anyellas, per lo qual se causa disminutió de moltons, y ovelles, y carestias de carns, statuim, y ordenam, que de aquí avant no.s pugan matar, ni tallar en carnicerías públicas anyells, ni anyellas, que no tingan un any complit...», *Constitucions de Catalunya*, llibre IX, tit. XX, const. i, Cort de 1553, prorrogada en 1585 i 1599.

26. Felip IV per pragmàtica de 13 de setembre de 1627 va prohibir escorxar cabrits: «A causa de los muchos cabritos que se matan ordinariamente en las ciudades, villas y lugares de estos Reynos, hay mucha falta de cordobanes, y carne de macho con que se sustentan comunmente los trabajadores y gente del campo; y faltándoles este alimento, es fuerza que gasten carnero con mayor costa suya, y de los que los conducen para sus labores, de que resulta encarecerse el carnero por ser mayor el consumo: y para ocurrir a este daño, mandamos, no se puedan matar ni maten cabritos, machos ni hembras, en las carnicerías de estos Reynos ni fuera de ellas, ni se puedan vender ni comprar por menudo para matarlas, salvo en los meses de Noviembre, y Diciembre, y Enero hasta la Quaresma», *Novísima Recopilación*, tit. XVII, llei IX.

*Les vaques, els bous i els braus*²⁷

«Como en los gallos para que engorden, assí es menester castrar los toros para que sean en la carne de mejor sabor.» (H, 402)

«En la primera edad terneros (mayormente antes que pazcan) es muy singular vianda, assí en su sabor, como en su virtud de gentil sustancia, y de singular mantenimiento, y fácil digestión, y por esso es carne de cavalleros y ricos, quanto más crecen, tanto más van perdiendo de aquella excelencia, y de allí adelante los que fueren castrados novillos, aunque no son de tan excelente carne como los terneros, son muy singulares antes que sean trabajados... y lo mismo con la edad, que mientras más va creciendo peor mantenimiento y suplicia dan al cuerpo. La carne del ganado vacuno, que passa de tres años es mala...» (H, 411)

«Després que lo treballador coneixerà que lo bou que haurà domat a llaurar, no podrà més tirar, lo nodrirà algun temps sense fer-lo treballar, après lo matarà i salarà a troços per a menjar annual de la sua família.» (H, 167)

El conill

«Lo conill de la devesa, o campanya té... la carn millor i manco melancòlica, que no la del conill del corral tancat... Però totes dues maneres són millors per a menjar quan són jòvens, que no quan són massa grossos... Los qui volen tenir cuidado de conservar la memòria no dehuen menjar de aquest servell, perquè aporta gran oblit a la memòria.» (A, 164)

Encara que sense pretensions d'assolir una visió exhaustiva del tema en tota la seva complexitat, creiem que el conjunt de productes agraris, vegetals i animals que resulta de l'anàlisi detallada dels tractats d'agricultura d'Herrera i Agustí, ofereix una interessant panoràmica general dels components, els procediments i els objectius de l'alimentació pagesa al nostre país, amb les seves possibilitats i limitacions, durant els segles moderns.

27. A Castella estava prohibit sacrificar vedells i vedelles a les carniceries de les viles o fora d'elles: «...a causa de las muchas terneras y terneros que se matan ordinariamente en las ciudades y villas y lugares de estos nuestros Reynos, hay mucha falta de carnes en ellos, y que a esta causa valen las carnes a muy excesivos precios...», llei de 1525, renovada en els anys 1548, 1583, 1598, 1602, 1632 (incloent-hi també els corders) i, novament en 1652: «Absoluta prohibición de matar terneras aun para la provisión de las Casas Reales y las de los Embaxadores», per tal de donar exemple i degut als «...muchos inconvenientes y daños contra la causa pública, así por la carestía en sus precios como contra la labranza y agricultura, cría y aumento de ganados mayores», *Novísima Recopilación*, tit. XVII, lleis IV, V, VI, VII, i VIII.