

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BIOMÉDICAS

UNIDAD DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS SIGLOS XVI Y XVII
A TRAVÉS DE LA OBRA DE CERVANTES:
RELACIÓN CON LA MORBI-MORTALIDAD DE LA
ÉPOCA**

D. José Manuel Laborda Castellote

TESIS DOCTORAL

2.015

UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BIOMÉDICAS

UNIDAD DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA



Tesis Doctoral

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS SIGLOS XVI Y XVII
A TRAVÉS DE LA OBRA DE CERVANTES:
RELACIÓN CON LA MORBI - MORTALIDAD DE LA
ÉPOCA**

Autor:

D. José Manuel Laborda Castellote

Directoras:

Dra. D. ^a María del Carmen Martínez Para

Dra. D. ^a María Victorína Aguilar Vilas

Alcalá de Henares, 2.015

Dr. D. Francisco Zaragoza García, en calidad de Director del
Departamento de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Alcalá,

CERTIFICA QUE:

La tesis titulada **“Hábitos alimentarios de los siglos XVI y XVII a través de la obra de Cervantes: Relación con la morbi - mortalidad de la época”**, realizada por D. José Manuel Laborda Castellote para optar al grado de Doctor y dirigida por las Dras. Dña. María del Carmen Martínez Para y Dña. María Victorína Aguilar Vilas, reúne los requisitos exigidos para su presentación y defensa pública.

Y para que así conste, firma la presente en Alcalá de Henares, a 2 de julio de 2.015.

Dr. D. Francisco Zaragoza García

Dra. Dña. María del Carmen Martínez Para, Catedrática Emérita de Universidad del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Alcalá.

Dra. Dña. María Victorína Aguilar Vilas, Catedrática de Universidad del Área de Nutrición y Bromatología del Departamento de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Alcalá.

HACEN CONSTAR:

Que, una vez concluido el trabajo de tesis doctoral titulado: **“Hábitos alimentarios de los siglos XVI y XVII a través de la obra de Cervantes: Relación con la morbi - mortalidad de la época”**, realizado por D. José Manuel Laborda Castellote, dicho trabajo cumple todos los requisitos científicos y metodológicos para ser defendida ante un tribunal y optar su autor al grado de Doctor.

Y para que así conste, firman la presente en Alcalá de Henares, a 2 de julio de 2.015.

Las Directoras de la Tesis .

Dra. D. ^a M. Carmen Martínez Para. Dra. D. ^a María Victorína Aguilar Vilas.

SIGLAS Y ABREVIATURAS

Amadís	Amadís de Gaula
Autoridades	Diccionario de Autoridades
Buscón	Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. <i>Historia de la vida del Buscón llamado Don Pablos</i> . Edición de Fernando Lázaro Carreter. Barcelona. RBA Editores. 1.994
Cap.	Capítulo
Coord.	Coordinador
Covarrubias	Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1.611 [consulta el 12-09-2.012]. Disponible en: http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/
CS	Miguel de Cervantes, La cárcel de Sevilla
Dioscórides	Andrés Laguna, P. Dioscórides Anazarbeo, acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos, Salamanca, 1.566. (ed. facsímil: Fundación de Ciencias de la Salud) Madrid. 1.999
dir.	Director
DRAE	Diccionario de la lengua española. 22.ª edición. [Internet]. 2.001 [consulta el 2.012 – 2.013] Disponible en: http://www.rae.es/rae.html
Ed.	Edición, editor
et al.	y colaboradores
f. fs	Folio folios
facs.	Facsimilar, facsímil
h.	Hoja
Ibídem	En el mismo lugar
LC	Miguel de Cervantes, La casa de los celos y selvas de Ardenia
LE	Miguel de Cervantes, La Entretenida
LH	Miguel de Cervantes, Los habladores

Manual de mujeres	Anónimo, Manual de mujeres, en el cual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas, Martínez Crespo, Biblioteca Palatina de Parma. Mss. 834. Universidad de Salamanca. [Internet] 1.995. Disponible en: http://bib.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01371074322363763092257/p000001htm#
mrs.	Maravedíes
mss.	Manuscritos
nº	Número
not.	Notas
op. cit.	Opere citato ('en la obra citada')
p., pp.	Página, páginas
reimp.	Reimpresión
rev.	Revisión
RF	Miguel de Cervantes, De los refranes
rs.	Reales
trad.	Traducción
VC	Miguel de Cervantes, El viejo celoso
Vol., Vols.	Volumen, volúmenes

OBRAS DE CERVANTES CITADAS

Para la realización de esta memoria se ha intentado trabajar sobre todo el corpus literario de Miguel de Cervantes, es decir, sobre sus obras completas, ya sean éstas sobre soporte impreso o digital.

Ofrecemos un listado pormenorizado de estas obras, sin su descripción bibliográfica completa ya que se encuentra, tanto en la bibliografía final de la Tesis, como citada en los diferentes capítulos del cuerpo de la misma.

Se ha incluido la referencia al Quijote en primer lugar, rompiendo el orden alfabético establecido, tanto por su relevancia como por el elevado número de referencias alusivas al objeto de nuestra investigación.

Para la elaboración del listado expuesto a continuación se han tenido en cuenta las normas habitualmente aceptadas, según las cuales se propone la aparición de los artículos.

Incluimos en el listado obras cuya autoría cervantina está puesta en duda por algunos autores, pero firmemente defendida por otros, son las atribuciones a la obra del *Príncipe de los Ingenios*. En este repertorio de obras nos encontramos novelas tales como *La conquista de Jerusalén*, *La tía fingida*, *Doña Justina y Calahorra*, respecto a los entremeses, se refieren a *Los habladores*, *La cárcel de Sevilla*, *El hospital de los podridos*, *Los romances*, *Los refranes*, *Los mirones*, por la verosimilitud que aportan los estudios realizados¹.

De hecho, de las palabras de Cervantes en el prólogo a sus *Novelas ejemplares*, se ha desprendido la idea de que existen obras suyas que...

"andan por ahí descarriadas y quizá sin el nombre de su dueño."

Esto explica, en cierto modo, la cantidad de atribuciones que los críticos literarios le imputan desde antaño. Coincidimos con la opinión de Dámaso Alonso, acerca de estas obras por lo que, en la medida de lo

¹ Esta cuestión es tratada ampliamente por Muñoz, L. *A propósito de Doña Justina y Calahorra, un entremés atribuido a Cervantes*. En *Anales Cervantinos*. Vol. 43. 2011. pp. 299-323.

posible, las introducimos en este trabajo de investigación:

"No existe prueba alguna convincente que permita adjudicárselos al gran escritor; pero son de indiscutible mérito, y tanto, que en ocasiones iguala y aun excede el de los auténticos cervantinos [...]. Dos de ellos (El Hospital de los podridos y Los habladores) revelan hondo conocimiento de la psicología humana; uno (La cárcel de Sevilla) es un cuadro realista de trazos maestros y el otro (Los mirones) un diálogo lleno de sales y observación muy aguda. Y aún añadimos otra obrita, el Entremés de los Romances, que si bien no llega, ni mucho menos, a tal excelencia artística, ha de interesar a todo lector curioso por ser patente su relación con algunos capítulos de nuestra mayor novela²."

Obras Cervantinas:

- Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha, El...*
- Amante liberal, El...* (Novela ejemplar)
- Baños de Argel, Los...* (Comedia)
- Cárcel de Sevilla, La...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Casa de los celos y selvas de Ardenia, La...* (Comedia)
- Casamiento engañoso, El...* (Novela ejemplar)
- Celoso extremeño, El...* (Novela ejemplar)
- Cerco de Numancia, El...* (Obra dramática)
- Coloquio de los perros Cipón y Berganza, El...* (Novela ejemplar)
- Conquista de Jerusalén por Godofre de Bullón, La...* (Obra teatral atribuida a Cervantes)
- Cueva de Salamanca, La...* (Entremés)
- Dialogo entre Sillenia y Selanio, sobre la vida en el campo.* (Atribuido a Cervantes)
- Doña Justina y Calahorra* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Dos doncellas, Las...* (Novela ejemplar)
- Elección de los alcaldes de Daganzo, La...* (Entremés)
- Entretenida, La...* (Comedia)
- Española inglesa, La...* (Novela ejemplar)

² Dámaso, A. *El hospital de los podridos y otros entremeses alguna vez atribuidos a Cervantes*. Madrid. Editorial Signo. 1.936. En Muñoz, L. *A propósito de Doña justina y calahorra, un entremés atribuido a Cervantes*. En *Anales Cervantinos*. Vol. 43. 2.011. p. 301.

- Fuerza de la sangre, La...* (Novela ejemplar)
- Galatea, La...* (Novela)
- Gallardo español, El...* (Comedia)
- Gitanilla, La...* (Novela ejemplar)
- Gran sultana Doña Catalina de Oviedo, La...* (Comedia)
- Guarda cuidadosa, La...* (Entremés)
- Habladores, Los...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Hospital de los podridos, El...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Ilustre fregona, La...* (Novela ejemplar)
- Juez de los divorcios, El...* (Entremés)
- Laberinto de amor, El...* (Comedia)
- Licenciado Vidriera, El...* (Novela ejemplar)
- Mirones, Los...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Pedro de Urdemalas* (Comedia)
- Refranes, Los...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Retablo de las maravillas, El...* (Entremés)
- Rinconete y Cortadillo.* (Novela ejemplar)
- Romances, Los...* (Entremés atribuido a Cervantes)
- Rufián dichoso, El...* (Comedia)
- Rufián viudo llamado Trampagos, El...* (Entremés)
- Señora Cornelia, La...* (Novela ejemplar)
- Tía fingida, La...* (Novela ejemplar atribuido a Cervantes)
- Trabajos de Persiles y Sigismunda, Los...* (Novela)
- Trato de Argel, El...* (Comedia)
- Viaje del Parnaso, El...* (Obra en verso)
- Viejo celoso, El...* (Entremés)
- Vizcaíno fingido, El...* (Entremés)

RELACIÓN DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

Tabla 1: Adecuación de ENIDE a la pirámide de alimentación saludable

Tabla 2: Relación de consumo entre pirámide actual y Siglo de Oro por estamentos

Tabla 3: Animales de granja

Tabla 4: Animales de caza

Tabla 5: Aves

Tabla 6: Casquería y partes de animales

Tabla 7: Embutidos y salazones

Tabla 8: Pescados y mariscos

Tabla 9: Productos lácteos

Tabla 10: Cereales y derivados

Tabla 11: Legumbres

Tabla 12: Hortalizas

Tabla 13: Frutas y frutos

Tabla 14: Frutos secos

Tabla 15: Condimentos

Tabla 16: Bebidas no alcohólicas

Tabla 17: Vino

Tabla 18: Otras bebidas alcohólicas

Tabla 19: Platos preparados salados

Tabla 20: Platos preparados dulces

Tabla 21: Síntomas aislados

Tabla 22: Enfermedades oftalmológicas

Tabla 23: Enfermedades otorrinolaringológicas

Tabla 24: Enfermedades sistema nervioso / psiquiátricas

Tabla 25: Enfermedades cardíacas

Tabla 26: Enfermedades infecciosas y parasitarias

Tabla 27: Enfermedades dermatológicas

Tabla 28: Enfermedades aparato genito-urinario

Tabla 29: Enfermedades alimentarias

Tabla 30: Malformaciones y mutilaciones

Tabla 31: Enfermedades dentarias

Tabla 32: Enfermedades en obstetricia y ginecología

FIGURAS

Figura 1.- Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Figura 2.- Pirámide Dieta Siglo de Oro: Una teoría humoral

Según los Regímenes de Salud

Figura 3.- Pirámide de la Dieta Mediterránea: adecuación de ENIDE

Figura 4.- Pirámide Dieta Siglo de Oro: Consumo en la Población

Villanos, campesinos y aldeanos

Figura 5.- Pirámide Dieta Siglo de Oro: Consumo en la Población

Clase nobiliaria y burguesa

“Con todo respondió Don Quijote, tomara yo ahora más aína un quartal de pan o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques, que cuantas yerbas describe Dioscórides, aunque fuera el ilustrado por el Doctor Laguna.”

Cervantes: El Ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha.

“Más sea tu alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento.”

Hipócrates.

“Cuando esto decía, estaba a la puerta de un boticario,

y volviéndose al dueño le dijo:

-Vuesa merced tiene un saludable oficio, si no fuese tan enemigo de sus candiles.

-¿En qué modo soy enemigo de los candiles? - preguntó el boticario.

Y respondió Vidrieras:

-Esto, digo, porque en faltando cualquiera aceite, lo suple el del candil que está más a mano...”

Cervantes: El licenciado Vidrieras.

A Jacobo.

“Los hijos, señor, son pedazos de las entrañas de sus padres, y así, se han de querer, o buenos o malos que sean, como se quieren las almas que nos dan vida; a los padres toca el encaminarlos desde pequeños por los pasos de la virtud, de la buena crianza y de las buenas y cristianas costumbres, para que cuando grandes sean báculo de la vejez de sus padres y gloria de su prosperidad.”

Miguel de Cervantes Saavedra.

Don Quijote de la Mancha.

A Inma.

Soberana y alta señora:

"El ferido de punta de ausencia y el llagado de las telas del corazón, dulcísima Dulcinea del Toboso, te envía la salud que él no tiene. Si tu fermosura me desprecia, si tu valor no es en mí pro, si tus desdenes son en mi afincamiento, maguer que yo sea asaz de sufrido, mal podré sostenerme en esta cuita, que, además de ser fuerte, es muy duradera. Mi buen escudero Sancho te dará entera relación, ¡oh bella ingrata, amada enemiga mía!, del modo que por tu causa quedo; si gustares de acorrerme, tuyo soy; y si no, haz lo que te viniere en gusto; que con acabar mi vida habré satisfecho a tu crueldad y a mi deseo.

Tuyo hasta la muerte,

El Caballero de la Triste Figura."

Miguel de Cervantes Saavedra.

Don Quijote de la Mancha.

A mi madre.

*Por ser la amiga y compañera que me ha ayudado en la vida,
gracias por estar siempre presente en cada momento. Gracias por la
paciencia que tienes conmigo, por el cariño que nos das, por tus cuidados
hacia nosotros y a nuestros hijos, y por las reprimendas que no compartía
pero que me merecía.*

Gracias.

A mis directoras

Tras casi una década desde la finalización de mi estancia en nuestro departamento, y de la conclusión de mi Tesis de Licenciatura, vuelvo a escribiros unas líneas como tributo a vuestra entrega, trabajo y aliento para la finalización de esta Tesis Doctoral.

Durante estos años, la vida me ha apartado y devuelto a los caminos de Don Quijote, a sus platos y a sus locuras. Y a pesar de mis interrupciones siempre he contado con vuestro apoyo con la mejor de las disposiciones.

En el camino por el que me habéis guiado, habéis transigido con mis terquedades, corregido en mis errores, apoyado en mis aprensiones, en definitiva me habéis acompañado sin vacilaciones.

Henry Adams decía que Un maestro afecta a la eternidad; nunca sabe dónde termina su influencia, y esa es la sensación que me llevo de vosotras, aunque los caminos nos separen intentaré imitar vuestro proceder con mis alumnos, vuestra doctrina en mi vida, vuestras enseñanzas con quien me rodea.

En mi recuerdo, siempre estarán estos años que tanto han marcado mi vida.

Muchas Gracias.

AGRADECIMIENTOS

SONETO

*Con sencillas líneas asevero
agradecer de corazón a todos
incorporarme a vuestros acomodados
y la ayuda dada en este inquiero.*

*Tú eres, mi Amor, a la que yo más debo
por tantas tardes y noches ausente.
Tú, con Jacobo siempre ahí, presente,
sin apenas un solo desapruebo.*

*Al resto, gracias por vuestra ayuda
tantas correcciones, vuestra doctrina
y por decirme la verdad desnuda.*

*A ti Hijo, ten esta mi vitrina
y que nunca te quede menor duda
que cuando algo lo quieres, se culmina.*

Muchas gracias

José Manuel Laborda Castellote

RESUMEN

En la actualidad es constatable el creciente interés por el estudio de la Alimentación como ciencia, enmarcada no sólo en su vertiente bromatológica y nutricional, sino también en lo que se ha dado en llamar el conocimiento de los “usos y costumbres” cotidianos de una población.

Con este trabajo, hemos pretendido desentrañar la evolución histórica en los hábitos alimentarios del pueblo español, en el Siglo de Oro, teniendo como base la aportación literaria de Miguel de Cervantes y diversos ensayos históricos, médicos y bromatológicos de la época.

En alimentación, los hábitos y formas no son casuales ni coyunturales a un momento histórico determinado; sino que, por el contrario, presentan raíces ancestrales justificadamente marcadas por diferentes factores.

La memoria de este trabajo está estructurada en varios apartados diferenciados. En primer lugar se establecen las bases de los hábitos alimentarios y de sus factores condicionantes - medioambientales, religiosos, tecnológicos, culturales, etc. - y se da a conocer el estado actual de las investigaciones históricas sobre la alimentación. Con ello comprendemos que la manera de alimentarse constituye parte de la identidad de un pueblo y que no cambia de forma brusca sino que evoluciona lenta y pausadamente.

Esta reflexión nos abocó a un segundo apartado sobre el conocimiento social de estos siglos, con el fin de poder ahondar sobre la cotidianeidad y gastronomía de los españoles renacentistas.

Una vez marcados los fundamentos que definen nuestros hábitos alimentarios, la memoria se encaminó al estudio de la diferente alimentación entre clases sociales de la época, y se complementa con la observación de la influencia religiosa en todos los aspectos de la vida cotidiana.

El verdadero fin de esta memoria es el de evaluar el estado nutricional del español renacentista y, a su vez, establecer las causas y consecuencias

de éste. Para ello, y una vez conocidos los platos consumidos en las mesas cervantinas, fue conveniente investigar sobre el saber científico del médico del Siglo XVI, para comprender así su conocimiento nutricional.

Por último, esta memoria aplicó los conocimientos científicos actuales, para justificar el estado nutricional de los coetáneos de Cervantes en base al efecto de factores como hábitos de vida, enfermedades de la época, así como métodos de preparación culinaria, utensilios usados, higiene alimentaria.

Para ello se establece una comparación entre las pirámides nutricionales recomendadas en la actualidad con las que entendemos regían la época renacentista. Dividiendo estas últimas en dos para atender a la bipolaridad entre ricos y pobres existente en este periodo histórico.

Paralelamente, tabulamos bajo diferentes grupos de alimentos, las viandas que aparecen relacionadas en la obra cervantina, así como un listado incompleto, pero significativo, de cada uno de los grupos de enfermedades más relevantes que se entrelazan en los textos del autor alcalaíno.

Con todo ello, se pretende contribuir a establecer las relaciones causales entre alimentación y la salud de la España cervantina.

ABSTRACT

The growing interest in the study of food science is currently verifiable, not only within nutritional and bromatological aspects, but also in what has been called the knowledge of the everyday "uses y customs" of the population.

In this work (paper, assignment), we have tried to unravel the historical evolution in the dietary habits of the population, in the Spanish golden age, basing it on the literary contributions of Miguel de Cervantes and diverse historical, medical and bromatological essays of the era.

Dietary habits and customs do not happen by chance nor are they relevant to a certain historical moment; but, on the contrary, they have ancestral roots and are justifiably influenced by different factors.

This paper is divided into several different sections. Firstly, we establish the bases of eating habits and its determinants - environmental, religious, technological, cultural, etc. – and we outline the current status of historical research on diet. Therefore we understand that eating habits are part of the identity of a people and these habits do not change abruptly in contrast they evolve slowly and smoothly.

This reflection led us to dedicate a second section to the knowledge of society around this time, in order to delve deeper into the everyday life and the gastronomy during the Spanish Renaissance.

Once defined the basics that characterize our eating habits, this dissertation goes on to examine the dietary differences between the social classes of the time. In addition we take into consideration the effect the religious influence had on all aspects of their daily life.

The true purpose of this report is to evaluate the nutritional status during the Spanish Renaissance and, in turn, establish the causes and consequences of this. To do this, once we had ascertained the dishes consumed in Cervantes time, we then had to examine the scientific, medical

knowledge available in the 16th century, in order to be able to understand their nutritional knowledge.

Finally, this report applied scientific knowledge to justify the nutritional status of the contemporaries of Cervantes on the basis of the effect of factors such as lifestyle habits, diseases of the time, as well as methods of preparation, utensils used, food hygiene...

This is established using a comparison between the recommended nutritional pyramids of today with those that we understand were present during the Renaissance. Dividing the latter into two so as to be able to consider the bipolarity between the rich and the poor in this historical period.

At the same time, we classify into different food groups, the foods that are related to the work of Cervantes, as well as an incomplete list of food, which includes those significant to each of the groups of diseases most relevant and which are mentioned in the texts of the Alcalá author.

In conclusion with all of this, we intend to establish the cause of the relationship between diet and health in Spain at the time of Cervantes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	I
PLANIFICACIÓN BIBLIOGRÁFICA	XXV
I. LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN	
I.1.- La Alimentación y el Hombre: Claves para una relación cotidiana	1
I. 2.- La Alimentación como estudio histórico	61
I. 3.- La herencia de la alimentación	71
II. VIDA Y SOCIEDAD EN LA ESPAÑA RENACENTISTA	
II. 1.- España en el Siglo de Oro	115
II. 2.- Viajes y andanzas de un escritor alcalaíno	157
III. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ESPAÑA CERVANTINA	
III. 1. - Donde se cuentan los distintos yantares entre hidalgos y vasallos	193
III. 2. - Donde se prosigue la Historia de la alimentación y la influencia de los canónicos	243
III. 3. - Que trata de muchas costumbres del XVI y otros sucesos	287
IV. CULTURA NUTRICIONAL Y CIENTÍFICA	
IV.1.- De galenos y brujas o el conocimiento médico en el Siglo XVI	321
IV.2.- Donde se da noticia del uso de bálsamos y de los molimientos del Hidalgo y el conocimiento bromatológico renacentista	421

V. RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON LA MORBI Y MORTALIDAD EN LOS SIGLOS XVI Y XVII

V.1.- Donde se dan ciertas observaciones sobre las fuentes utilizadas	489
V.2.- Del estado nutricional de los personajes de la obra cervantina. Registros de los relatos del Príncipe de los Ingenios	
V.2.1.- El plato saludable o la salud en el plato	503
V.2.2.- Las colaciones del hidalgo	525
V.2.3.- Relación literaria de manjares y comistrajos. La manduca de la época	535
V.2.4.- Gordos y flacos, una dicotomía enfrentada	555
V.2.5.- Recopilación incompleta de enfermedades en la obra cervantina	561
V.3.- De la morbilidad y mortalidad de los conciudadanos de Don Alonso Quijano	573
CONCLUSIONES	615
BIBLIOGRAFÍA	621



INTRODUCCIÓN

La alimentación es una actividad que acompaña cotidianamente al Hombre a lo largo de su Historia. Sin embargo, esta relación es capaz de experimentar cierta modificación, no sólo en cuanto al tipo de alimentos ingeridos, sino también en cuanto a su preparación y utilización.

Debido a este hecho, son múltiples los estudios que se pueden consultar sobre los distintos alimentos utilizados o consumidos, así como sobre los aspectos culinarios y su evolución, a través de los siglos.

Dependiendo de la época en la que fueron escritos estos tratados son, en muchas situaciones textos literarios concretos de ciertos autores, que sirven como fuente de información sobre el uso que se hacía del alimento, y la importancia social de éste.

En ocasiones, estos textos se limitan a ser guías gastronómicas de épocas concretas, o documentados textos históricos de la evolución de las costumbres alimentarias.

En la actualidad el estudio de la alimentación se tronca mucho más complejo y poliédrico. Desde hace cierto tiempo la antropología³ se ocupa de esta cuestión llevándola a un plano no meramente biológico o fisiológico.

³ Estas ideas antropológicas se extraen de una entrevista a Don Jesús Contreras Hernández catedrático de Antropología Social de la Universidad de Barcelona y Director del Observatorio de la Alimentación realizada por el IHMC López Piñero el 7 de marzo de 2012, en la mesa redonda Obesidad y cultura.

Gracias a esta disciplina se conoce la existencia de tribus humanas, que a lo largo de la historia su alimentación era prácticamente carnívora o por el contrario casi vegetariana, sin que su estado de salud se viera excesivamente afectado por esto.

Jesús Contreras afirma que...

"con la alimentación hemos de resolver nuestros requerimientos nutricionales, hemos de alimentarnos de tal manera que procuremos no enfermar, pero también es verdad que mediante la alimentación expresamos sentimientos, valores, emociones, hospitalidad, etc., y todo eso actúa y es difícilmente separable."

Para la antropología la evolución histórica de la consideración del alimento estriba en un probable cambio en la jerarquía de valores, de la sociedad y del individuo.

Se puede argumentar que, precisamente porque hoy los alimentos son profusos, alimentarse abundantemente ha dejado de tener reconocimiento social o ha dejado de ser expresión de una posición social, en detrimento de la posesión de otros bienes más escasos.

Otra razón es la autodisciplina, autocontrol y dominio de sí mismo como valor positivo en la sociedad actual. La persona que es capaz de controlarse en la comida, podrá controlarse y ser disciplinado para lograr otros objetivos de realización social.

Y estar gordo deja de ser un elemento de distinción...

Por todo esto, parece adecuado estudiar los distintos enfoques con los que nos encontramos en la historiografía de la alimentación y su evolución a lo largo del tiempo.

Este trabajo plantea la posibilidad de utilizar la información obtenida en la inigualable obra de un autor, Miguel de Cervantes Saavedra y la de sus coetáneos del Siglo de Oro, no sólo como recopilación de platos y métodos de preparación culinaria, sino también como base para un estudio nutricional de la época.

En este trabajo se trae a colación la obra de autores como Calderón de la Barca, Lope de Vega, Francisco de Quevedo y tantos otros para completar el abanico de citas del escritor alcalaíno.

Por una parte, se aborda los tipos de alimentos, su tratamiento culinario y la manipulación en las mesas de los hogares renacentistas. De otra, se establece el grado de conocimiento científico - médico de esta sociedad.

Este estudio marca las tendencias en las preferencias alimentarias y hábitos de consumo de la población en función de sus posibilidades sociales y medioambientales y, por ende, del estado en que estos alimentos eran consumidos.

Por ello, es necesario conocer los factores que marcan estas pautas alimentarias, ya sean sociales, culturales o tecnológicas, y el grado de implantación en la sociedad. Porque estos factores condicionan la forma en que una cultura trata la norma de conducta de sus miembros en relación con el alimento.

Un claro ejemplo de esto es la curiosa relación del ser humano con el consumo de leche, que divide a la población mundial entre lactófilos o lactóforos. Hoy es sobradamente conocida la intolerancia a la lactosa por gran parte de la población mundial.

En la cocina oriental este alimento brilla por su ausencia en las diferentes preparaciones culinarias, en contraposición a su profusa utilización por parte de la población europea o americana.

Es evidente que los humanos como mamíferos están capacitados para beber leche durante los primeros años de vida, pero una parte de ellos pierden su capacidad para producir una enzima denominada lactasa al alcanzar la madurez. Una posible explicación de esta insuficiencia adulta consiste en que la selección natural no favorece los rasgos carentes de utilidad para el organismo.

Los pueblos que presentan la mencionada intolerancia a la lactosa tradicionalmente no utilizaron este alimento como fuente de calcio o nutrientes, ya sea por no pastorear este tipo de ganado o por utilizar cultivos ricos en calcio.

Los chinos, por ejemplo, en lugar de depender de los rumiantes con el fin de abastecerse de nutrientes de origen animal, se dedicaron a la cría del cerdo.

Durante milenios, a diferencia de lo sucedido en India y Oriente Medio, el cerdo ha formado parte inseparable del sistema agrícola chino. Es evidente que las mamas de las cerdas no son ordeñables por lo que no podían obtener su leche para el consumo. Este hecho puede condicionar la escasa tolerancia a la lactosa de esta población y, por lo tanto, su consumo de lácteos⁴.

La alimentación es, por tanto, un comportamiento fruto no sólo de una tradición anterior, sino también de las características coyunturales de la vida cotidiana de un individuo que pueden, incluso, condicionar su fisiología y tolerancia al alimento.

Por otro lado, hay que entender que nos encontramos en un momento histórico en el que el descubrimiento del Nuevo Mundo revoluciona las costumbres culinarias europeas y especialmente las españolas, por el gran número de nuevos productos que llegan de América.

Estos nuevos ingredientes fueron estudiados e incorporados a la dieta, no solo como parte de la gastronomía sino también teñidos de un cariz terapéutico. Esto se constata con acontecimientos históricos como el envío de Francisco Hernández, médico de Felipe II al Nuevo Mundo para hacer un estudio de las plantas medicinales y de la naturaleza en general⁵.

En el segundo viaje a las Américas, Colon se acompaña de tripulantes como el médico Diego Álvarez Chanca, Guillermo Coma, el florentino Simón Verde, y Miguel de Cúneo. Todos describen el largo viaje y las impresiones que les causara la nueva naturaleza que encuentran.

Miguel de Cúneo que residió en La Española durante dos años hasta 1.495, en una carta dirigida a un compatriota y amigo, describe, además del viaje, una larga lista de productos entre los que están, por ejemplo, los siguientes:

⁴ Harris, M. *Bueno para comer*. Cap. 7. *Lactófilos y lactóforos*. Alianza Editorial S.A. Madrid. 1.997. pp. 163 -191.

⁵ Álvarez Peláez, R. *La historia natural en tiempos del emperador Carlos V. La importancia de la conquista del nuevo mundo*. En *Revista de Indias*. Vol. 60. nº. 218. 2.000. p.18.

"En las dichas islas hay también tallos como de rosa, que tienen el fruto largo como avena, llenas de unos granillos que pican como la pimienta; los dichos cambalos y los indios los comen como nosotros las manzanas. Nace también en las dichas islas un tallo de yerba alto como la espadaña, que desenredan, curten e hilan y del que hacen redes para pescar, y las tienen gruesas y finas como les place, y es un hilo muy fuerte y hermoso; a dichas redes en lugar de plomo les ponen piedras, y en vez de corchos les ponen leños livianos. Las dichas islas producen todavía muchísimas raíces como nabos, muy gruesas y de muchas clases, blanquísimas, de la que hacen pan de esta manera: a saber, rallan los dichos nabos como hacemos nosotros con el queso, sobre algunas piedras que parecen parrillas; después tienen una piedra larguísima puesta al fuego, sobre la que colocan dicha raíz rallada y hacen a modo de una hogaza y les sirve de pan, dura en buen estado quince y veinte días y muchas veces a los nuestros les ha sacado de apuros; esta raíz es el más principal de sus alimentos, y la comen cocida y cruda⁶ [...]

Para vuestro conocimiento, trajimos con nosotros desde España semillas de todas clases, las cuales hemos sembrado todas y probado cuáles se dan bien y cuáles mal⁷."

Este mestizaje entre ambas culturas fue bidireccional. En el libro *Cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones*⁸ se establece la idea que en alimentación se deben tener en cuenta las etapas que conlleva el proceso, que va desde la producción, distribución y preparación, hasta el consumo y desecho⁹. En todas ellas, de una u otra forma, ambas culturas se entroncan para modificar las costumbres desarrolladas hasta ese momento.

Para el caso del maíz en la etapa de producción tuvo su...

" cambio fundamental en las cantidades que se comenzaron a demandar por parte de los encomenderos y el mercado hispánico con respecto a lo que se producía anteriormente, porque si bien el maíz era el eje central de la comida de gran parte de los pueblos americanos, la presión por mayores cantidades

⁶ Gil, J. Varela, C. Relación de Miguel de Cúneo. En *Cartas de particulares a Colón y Relaciones coetáneas*, edición de Juan Gil y Consuelo Varela. Madrid. Alianza Universidad. Vol. 398. 1.984. p. 247.

⁷ *Ibidem* p. 248.

⁸ Delgado Salazar, R.J. *Cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones*. Capítulo 1. *Mestizaje en el universo alimentario en el nuevo reino de granada, siglos XVI y XVII*. Universidad de Antioquia. Cátedra abierta Universidad, cultura y sociedad. 2.010. pp. 15-36.

⁹ Esta idea se extrae del autor Jack Goody que la muestra reiteradamente en su libro *Cocina, cuisine y clase*, dentro de los Estudios de sociología comparada. p. 64 y siguientes.

aumentó considerablemente con la consolidación de la sociedad hispánica y de los circuitos comerciales, y también con los requerimientos de los ámbitos minero y ganadero, que exigían el maíz como su sustento primordial¹⁰.”

Lo que indica la aparición de este consumo por parte de los ciudadanos europeos, aunque con ciertas reticencias iniciales como veremos a lo largo de los siguientes capítulos.

Por otra parte, empiezan a introducirse productos europeos en el Nuevo Mundo. Es el caso de las ganaderías vacuna, porcina y apícola. Esta introducción se vio superada por las condiciones medioambientales existentes en las nuevas tierras con condiciones de ausencia de cambios de estación, propios de una zona tropical, que procuraba a lo largo del año pastos siempre verdes, y la inexistencia de depredadores de estas y otras especies¹¹.

Nos parece, por lo tanto, indispensable conocer cuál es el grado de aceptación social que tenían todos estos alimentos u otros como la patata y el tomate, que hoy son parte muy importante de nuestra cocina.

Los pasajes descritos por Miguel de Cervantes Saavedra constituyen un excepcional testimonio, con una doble perspectiva, la popular y la científica, de la alimentación de una España que se asoma al mundo moderno, aunque en su estructura social y médica sigue siendo medieval.

En *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* de 1.605¹², Cervantes se describe cómo a Don Quijote, en la venta donde es armado caballero:

"pusieronle la mesa a la puerta de la venta, por el fresco, y trújole el huésped una porción del mal remojado y peor cocido bacalao, y un pan tan negro y mugriento como sus armas;..."

Como ejemplo de la riqueza de estos textos, este fragmento literario nos

¹⁰ Saldarriaga Escobar, G. *Mestizaje en el universo alimentario en el nuevo reino de granada, siglos XVI y XVII. En Colombia Cátedra Abierta. Universidad, Cultura Y Sociedad. Editorial Universidad de Antioquia.* Vol.1. fasc. 2.010. p. 17.

¹¹ López de Velasco, J. *Geografía y descripción universal de las Indias.* (1.574). ed. Justo Zaragoza. Madrid. Sociedad Geográfica, 1894. ed. Marcos Jiménez de la Espada. Madrid. Atlas. 1.971. pp. 6-7.

¹² Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.* Edición IV centenario. Parte I. Cap. II. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 28.

muestra: un almuerzo parco en nutrientes por la falta de variedad en los alimentos, técnicas de salazón para la conservación de carnes y pescados, así como una concepción distinta a la actual de ciertos productos que, como el pan y las harinas, no estaban siempre sometidos a las técnicas de refinado y blanqueado como las que hoy conocemos.

Lope de Vega y Carpio nos narra en *El Isidro*¹³ de 1.599 un postre de dos labriegos como final de su cena:

*"Ya pues que el hambre cesa,
viene el postre y la camuesa,
el rancio queso o membrillo,
y en un limpio canastillo
se levanta en fin la mesa."*

La conocida rivalidad entre el Fénix de la literatura española con Luis de Góngora nos regala dos listados de alimentos que a modo de bodegón literario nos muestra una gran riqueza y variedad de alimentos. Se trata de un conocido pasaje en el canto VI del *Isidro* y de la Fábula de *Polifemo y Galatea* que Góngora escribe en 1.613.

Lope relata...

*"Tuvieras blancas cestillas,
no de toscas maravillas,
mas de frutas sazonadas,
destas huertas cultivadas,
y destas verdes orillas.*

*Almendras de los fenderos
Deftas viñas mal cercadas,*

¹³ *El Isidro*. Poema castellano de 1.599. En *Lope de Vega. Poesía, I*. pp. 195-196.

*Tiernas, y apenas quaxadas,
Los peruetanos primeros,
O ciruelas mal formadas*

*Y entre la murta y lentisco,
el albrchigo y el prisco,
cerezas y guindas roxas
verde agraz y brevas floxas
de huerta, que no de risco [...]*

*La verde pera en sazón,
con el escrito melón,
el durazno blanco, el higo
y ya era cogido el trigo,
el rubio melocotón.*

*Luego el pomífero otoño,
cuando ya la juncia arrancas,
te diera con manos francas
el colorado madroño,
verdes nueces y uvas blancas.*

*Los membrillos ya perfetos,
y los piñones secretos,
el níspero y serba enjuta,
la sangre de Tisbe en fruta
de los morales discretos.*

*La castaña defendida,
ya del erizo dejada,*

*y la madura granada,
la flor de nácar perdida,
la avellana coronada.*

*La zarzamora remota,
la acerola y bergamota,
que hace a las peras ventaja,
el níspero entre la paja,
y la rústica bellota.*

*La hortaliza, el nabo y col,
que madurando se arruga,
la hierbabuena y lechuga.
y al pi della el caracol,
y en su azequia la tortuga.*

*Olivas destos renuevos,
cuando te vi; Silvia, nuevos,
y ellos y amor, fin raices,
y a su tiempo las perdizes,
que saben hurtar los huevos.*

*El ganso y el anadon,
Las garzas de aqueste rio,
y con la miel del rocío,
el candido nateron,
que todo es tuyo, no es mio.*

*El vil conejo, la liebre,
cuya caza se celebre,*

*mirando el galgo veloz,
que animado de mi voz,
apenas las yeruas quiebre."*

A lo que Góngora¹⁴ apostilla...

*"Cercado es (cuanto más capaz, más lleno)
de la fruta, el zurrón, casi abortada,
que el tardo otoño deja al blando seno
de la piadosa hierba, encomendada:
la serba, a quien le da rugas el heno;
la pera, de quien fue cuna dorada
la rubia paja, y —pálida tutora—
la niega avara, y pródiga la dora.
Erizo es el zurrón, de la castaña,
y (entre el membrillo o verde o datilado)
de la manzana hipócrita, que engaña,
a lo pálido no, a lo arrebolado,
y, de la encina (honor de la montaña,
que pabellón al siglo fue dorado)
el tributo, alimento, aunque grosero,
del mejor mundo, del candor primero"*

Una vez determinados los factores que condicionan la dieta del XVI cabe preguntarse, a través de la observación cotidiana de nuestra gastronomía, cuál es el grado de influencia que ésta tiene sobre los actuales hábitos alimentarios. A fin de dilucidar las similitudes y diferencias entre los platos del quinientos y los actuales, nos parece interesante comparar

¹⁴ Góngora y Argote, L. *Fábula de Polifemo y Galatea. Estrofas. 10-11*. A. A. Parker. Madrid. Cátedra. 1.983.

recetarios, como el *Libro de cocina* de Ruperto de Nola¹⁵ (1.525) con los editados hoy en día.

En este mencionado manual culinario nos encontramos una succulenta receta de cuchara denominada manjar blanco:

"Tomar una gallina y ocho onzas de harina de arroz y media libra de agua rosada: y una libra de azúcar fino: y ocho libras de leche de cabras: y sino la huviere tomaras quatro libras de almendras blancas: y despues tomar la gallina que sea buena y gorda y tallosa: y quando quisieres hacer manjar blanco

mataras la gallina

y pelar la as en seco: y lavarla bien

y cuezela en una olla nueva que no se aya cozido nada enella: y delque la gallina sea mas o menos cocida

tomaras las pechugas della

y deshilar las as como hebras de azafran: y despues ruciar estas pechugas deshiladas con el agua rosada de rato en rato a menudo: despues vaya todo esto dentro de la olla

mas no sea de cobre ni estañada de nuevo

porque tomaria sabor del estaño: aun que comunmente lo hacen los cocineros en cazos sin estañar muy sucios

mas si fuere recien estañado

hacer hervir en el mucho pan: y sudarlo muy bien porque salga to el sabor del estaño: y despues pondras la gallina

y tomaras el caldo della mesma

y pondras lo juntamente sobre la gallina y con un cucharon de palo desatarlo

batiendolo muy bien porque no tome sabor de la leña: y tomar mitad de la leche: y pondras la dentro de la olla con la dicha gallina

y despues pondras la harina dentro de buena manera poco a poco: y meneandolo siempre porque no se pegue en la olla: y pondras ocho dineros

¹⁵ Ruperto de Nola es autor de los tratados de cocina más antiguos cuantos se han publicado en España y también, uno de los más interesantes de la antigua cocina catalana y aragonesa, en la época renacentista. La obra apareció con el título *Libre de coch* en la primera edición catalana el año 1.520, a la que siguieron cinco más. En castellano y con el título *Libro de guisados, manjares y potajes*, el libro se editó por primera vez en Toledo en el año citado y, en Logroño, en 1.525; a estas dos ediciones hay que añadir ocho más a lo largo del siglo XVI. Libro de cocina. Edición de Dionisio Peréz. 1.929. p. 49.

de azucar que son doce maravedis dentro dela olla: y ponlo a cocer: y traelo siempre con su palo de una manera sin jamas reposar: y quando faltare dela leche añadir della poco a poco

y no toda junta: y guardate bien del humo: y desque el manjar blanco tornare claro o ralo la gallina es buena: y sino guarda que en ninguna manera no pongas mas leche: y quando el manjar blanco como queso assadero entonces es señal que esta cocido: y puedes puedes entonces poner el agua rosada: y despues la gordura de la olla

empo que sea limpio que no aya enel tocino: y sepas que de una gallina sacaras seis escudilla: y sacalo fuera del fuego a sudar de manera que se estufe bien: y despues haras escudillas: y pondras encima azucar fino. Y de esta manera se hace el manjar blanco perfecto y bueno."

Al margen de la riqueza de la receta resalta la atención que pone Nola en el material de la olla a utilizar y la repercusión que esto trae en el sabor del plato. Hoy es sobradamente conocida la peligrosidad de ciertos metales para su utilización en la cocina. Posteriormente se estudiarán las enfermedades y trastornos de la época relacionada con ésta y otras cuestiones.

En la edad media, el manjar blanco presentaba dos preparaciones, una la mencionada en la receta anterior y otra de un postre de miel con almendras.

Este plato evoluciona en el siglo XVII a una preparación de pechugas deshuesadas y desliadas en almíbar a la que se añade almendra machacada y pan rallado tostado. En el siglo XVIII el manjar blanco cambia a un guisado de pechugas de gallina cocidas, deshechas con azúcar y harina de arroz lo cual se mezcla y cuece con leche para añadirle al final agua de azahar.

El manjar blanco, como postre, se hacía con almendras dulces y amargas, trituradas y azucaradas a las que se agrega aroma y un gelificante. Este gelificante era, en un principio, cuerno de ciervo rallado; luego se usó jugo de buey, cola de pescado y, finalmente, gelatina.

En nuestros días encontramos una receta de este postre en su acepción catalana *menjar blanc*, en el manual de cocina de la sección femenina¹⁶:

¹⁶ Delegación Nacional de la Sección Femenina. *Libro de cocina. Recetario*. Madrid. 1.969. p. 554.

"Ingredientes

200 gr. almendras molidas, 200 gr. azúcar, 100 cc. nata, 500 cc. leche, 4 hojas de gelatina, un limón.

Elaboración

Cuece la leche a fuego lento, con la cáscara de limón, y cuando rompa a hervir añade la almendra molida. Deja enfriar. A las 6 horas se cuela por un paño puesto sobre un cazo y se exprime bien para extraer toda la sustancia.

Remoja la gelatina y derrite con un poco de agua caliente, hasta que se disuelva por completo. Añade la gelatina así derretida a la leche de almendras, y calienta un poco con el azúcar, hasta que se haga una mezcla uniforme.

Deja enfriar un rato, incorpora la nata y vierte en cuencos individuales. Deja enfriar hasta que se cuajen por completo. Si quieres desmolda sobre plato de cristal este menjar blanc, metiendo los moldes unos segundos en agua templada."

Conocidos ya los hábitos alimentarios de la población es necesario, como anunciamos, establecer el grado de conocimiento científico-médico general del Medioevo, el cual se sigue aplicando en los albores del Renacimiento, y las patologías más comunes entre los habitantes del siglo XVI.

Con ello, se puede establecer una relación entre el tipo de alimentación y el estado de salud existente en el quinientos, así como la aplicación terapéutica que de los alimentos se hacía y que es heredada por los contemporáneos de Cervantes.

La ínsula de Barataria y el cuadro descrito en la mesa es sólo otro de tantos ejemplos que sirven de ilustración, en los que el autor alcalaíno nos introduce no sólo en la alimentación y los usos de la época, sino también en la importancia que el "dietista" tiene en la vida de las gentes de la clase dirigente, y en cómo los médicos o galenos del siglo XVII siguen aún explicando el organismo humano con los mismos cánones transmitidos por los árabes a la escuela de Salerno¹⁷.

¹⁷ Esta institución se puede considerar el punto inicial de la profesión médica. En esta escuela en 1.180, se estableció una enseñanza reglamentada, un programa y un método docente y un currículo. Esta escuela sirvió de traductora de textos clásicos sobre cuestiones técnicas. La profesión se formalizó también en Salerno, a través de exámenes y

En la segunda parte del Quijote¹⁸, Cervantes nos relata cómo Sancho Panza vive esta relación con el Doctor Don Pedro Recio de Agüero:

" Yo, señor, soy médico, y estoy asalariado en esta ínsula para serlo de los gobernadores della, y miro por su salud mucho más que por la mía, estudiando de noche y de día, y tanteando la complexión del gobernador para acertar a curarle cuando cayere enfermo; y lo principal que hago es asistir a sus comidas y cenas, y a dejarle comer de lo que me parece que le conviene, y a quitarle lo que imagino que le ha de hacer daño y ser nocivo al estómago..."

Por otro lado, Antonium Tardif Lugduni¹⁹, en su *Praxis Medicinalis* de 1.586 describe reglas terapéuticas especiales orientadas a la "*Correcta nutrición de la matriz, retención del menstuo inmoderado y regímenes especiales para el embarazo y la lactancia*".

Existe ya, por lo tanto, una percepción del uso que el dietista medieval hacía de ciertos alimentos como medicamentos, idea que recogía de los textos de Hipócrates, Galeno y otros autores de la Grecia y Roma clásica.

Arnaldo de Vilanova²⁰ en su *Régimen de salud* en el apartado *sobre las cosas que sustentan*, dedica varios capítulos, concretamente del VIII al XVII, a los *géneros de comidas en general*, desgranando en cada apartado los diferentes tipos de alimentos que él mismo clasifica, y la relación que ingerir éstos tienen con la salud:

"Habiendo ya dicho de las cosas generales que preservan, es menester decir ahora de las particulares que dan sustento y remedios contra enfermedades; y entre las que dan sustento se dirá primero del comer, y tras ello del beber. Y por cuanto de los comeres, unos se toman para alimento, otros para gusto y sabor, primero se tratará de los que se toman para alimento, [...]"

La escudilla del arroz, si se hiciere con mucha leche de almendras, siempre es buena para los cuerpos templados; sino que para evitar la

titulaciones.

¹⁸ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Parte II. Capitulo XLVII. Donde se prosigue como se portaba Sancho Panza en su gobierno.*

¹⁹ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval.* Seminario de alimentación y cultura. p. 72.

²⁰ Cruz Cruz, J. Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón. Internet.

constipación, o que no restriña el vientre, débese comer a la postre. [...] El pan de ordinario debe ser medianamente levado, bien cocido, no salado, ni con mucha harina; y porque no cause constipación, que tenga la sexta o séptima parte de salvado, procurando que cuando se coma no sea caliente ni duro. [...]

Las legumbres con leche de animales guisados debe en este caso en todas maneras evitarse. Pero en la Cuaresma, en la cual se comen de ordinario manjares opilativos, como son de pescados y cosas hechas de harina, es muy provechoso, para conservar la salud, tomar de cuando en cuando, antes de comer, una bebida de agua de garbanzos o bisaltos; y es ésta, aquella célebre bebida que tanto alaban los sabios, hecha de esta suerte: pónganse en agua clara y dulce unos pocos bisaltos o garbanzos a remojar toda la noche, y al día siguiente bullan en ella dos o tres bullos y cuélese, y cuando se acercare la hora de comer echen dentro un poco de vino blanco y tantito de espicanardo²¹ con azafrán y sal de buena manera, y denle después un hervor y tómese por principio de la comida bebiéndola, o si más quisieren, haciendo sopas en ella. Porque la tal bebida abre y limpia las venas capilares del hígado y las vías de la orina y, por el consiguiente, preserva de piedra y arenas; en particular si los bisaltos y garbanzos están en remojo y cuecen en dicha agua con perejil. [...]

De la misma manera es buena la fruta para provocar el sueño que por causa de la sequedad del tiempo es impedido; o para mitigar la sed y reprimir el sobrado calor del corazón, hígado y orificio o boca del estómago. [...]

Las raíces de que comúnmente nos amparamos para comer son puerros, cebollas, ajos, rábanos, nabos, nabicas, pastinacas y chirivías: de los cuatro primeras deben cuanto puedan guardarse los cuerpos bien complexionados y los calurosos, y más si fueren crudas.[...]

Las perdiganas²² también son buenas en el mismo tiempo, pues no se hallan sino en el otoño, como las codornices nuevas y tórtolas, y por eso entonces son mejores, como los pollos y palominos. [...]

Pero las gallinas viejas, agrones²³, grullas, pavos viejos y perdices, conejos de un año, liebres, ánsares, carnes de carnero de más de año y medio de castrado, y las avecillas que las toman en brete²⁴, alcaravanes y xixellas, tudones²⁵ y gallinas ciegas o de agua²⁶, más convienen en el invierno. Asimismo, las carnes saladas y cualesquier que sean de dura digestión, como

²¹ El espicanardo: hierba valerianácea que se cría en la India, cuya raíz tiene aplicación culinaria.

²² Perdigana: perdigón, pulli perdicium.

²³ Agrones: garza, ardeae cinereae.

²⁴ Brete: cepto o trampa para cazar aves.

²⁵ Tudones: estominos o tordos.

²⁶ Relación de aves en el texto original: gallinae veteres, agrones, grues, pavones veteres, perdices, cuniculi anuales, lepores, anseres, carnes bidentis arietis et castrati, aviculae quae capiuntur inbreta, sexelle, tudones et gallina ceca.

las de vaca y jabalí. [...]

La leche en ninguna manera se debe usar, si no es desde la mitad de abril hasta el fin de mayo, porque en el tal tiempo será provechosa la leche de cabras, tomándola a lo menos quince días, y serlo ha más los primeros quince días de mayo. Y hase de tomar en ayunas, así como salga de las tetas, procurando de haber ido ya del cuerpo y después de algún poco de ejercicio, con que en la boca no se sienta algún mal sabor²⁷[...]"

Esta relación de alimentos y su conveniencia o no en la salud no estaba, como se puede observar, estrictamente relacionada con la composición nutricional del mismo, sino por el contrario con muy diversas causas.

Por una parte a Arnaldo le importa la época del año en que se consume, si estamos o no en Cuaresma, la forma de preparación culinaria y, por supuesto si el cuerpo es *caluroso* o *templado*.

Este curioso uso terapéutico del alimento se plasma en el Quijote cuando Sancho le solicita a un Ventero ingredientes para preparar el famoso bálsamo de Fierabrás²⁸:

"- Señor, quien quiera que seáis, hacednos merced y beneficio de darnos un poco de romero, aceite, sal y vino, que es menester para curar uno de los mejores caballeros andantes que hay en la tierra,..."

Conjuntamente con estos "principios activos" alimentarios, los galenos del XVI utilizaban profusamente las preparaciones basadas en vegetales o partes de éstos. Uno de los medicamentos nacidos en esta época fue el emplasto confortativo de Vigo²⁹ y que así aparece citado en el Quijote:

"-La libertad, Sancho, es uno de los más preciados dones que a los hombres dieron los cielos, exclama Don Quijote al salir del Palacio de los Duques y

²⁷ Como se observa el número de días recomendados para el consumo de leche no supera el mes y medio al año.

²⁸ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Capítulo XVII.

²⁹ Jaime Lorén, J.M. de. *Emplasto confortativo de Vigo. Emplasto contra la tiña de Vigo, polvos solutivos de Vigo. Juan de Vigo (Rapallo, 1.460 – Roma, 1.520)*. En *Epónimos científicos*. Universidad CEU Cardenal Herrera. 2.010. pp. 1-2.

volver a gozar de la campiña rasa y abierta. ¡Venturoso aquél, continúa, a quien el cielo dio un pedazo de pan, sin que le quede obligación de agradecerlo a otro que al mismo cielo!

-Con todo eso –dijo Sancho- que vuesa merced me ha dicho, no es bien que se quede sin agradecimiento de nuestra parte doscientos escudos de oro que en una bolsilla me dio el mayordomo del Duque, que como píctima³⁰ y confortativo³¹ la llevo puesta sobre el corazón para lo que se ofreciere.”

Este emplasto³² está compuesto de elementos minerales y triturados de diferentes especies botánicas.

Los simples y compuestos vegetales tenían un papel preponderante en la terapéutica del Renacimiento. Los inventarios realizados en 1.551 en las boticas sevillanas, nos muestran que un 66 % del total inventariado correspondía a simples procedentes del reino vegetal³³.

Don Quijote³⁴ hace alarde ante don Lorenzo hijo del Caballero del Verde Gabán de la necesidad de los caballeros de ser diestros en el conocimiento de "yerbas":

"Paréceme que vuesa merced ha cursado las escuelas. ¿Qué ciencias ha oído?

La de la caballería andante -respondió don Quijote-, que es tan buena como la de la poesía, y aun dos dedos más.

³⁰ Emplasto de hierbas que se pone sobre el corazón para desahogarlo y alegrarlo y, recibe el nombre de socrocio si lleva azafrán.

³¹ Confortativo: dicese de lo que tiene virtud de confortar; es decir, dar vigor, espíritu y fuerza a alguien debilitado o agotado. Según la medicina de la época, el corazón era la sede de la ira, la concupiscencia y otras potencias naturales que podían perturbar el cerebro, por lo que era necesario confortarlo.

³² José María de Jaime Lorén nos indica la composición de dicho emplasto en su *Emplasto confortativo de Vigo. Emplasto contra la tiña de Vigo, polvos solutivos de Vigo*, según la séptima edición de la Farmacopea Española. p.1

- Esencia de espliego, 3 g.
- Polvos de azufre, 6 g.
- Polvos de bedelio, 10 g.
- Polvos de gomorresina amoniaco, 10 g.
- Polvos de incienso, 10 g.
- Polvos de mirra, 10 g.
- Cera amarilla, 30 g.
- Colofonia, 30 g.
- Trementina de pino, 30 g.
- Estoraque líquido, 90 g.
- Mercurio, 180 g.
- Emplasto de plomo simple, 625 g.

³³ Valle Nieto, A. del. *La Farmacia en tiempos del Quijote. Un boticario toledano en El Quijote... (y desde El Quijote)*. 2.005. pp. 47-56.

³⁴ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV centenario. Parte II. Capítulo XVIII. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966.

No sé qué ciencia sea ésa -replicó don Lorenzo-, y hasta ahora no ha llegado a mi noticia.

Es una ciencia -replicó don Quijote- que encierra en sí todas o las más ciencias del mundo, a causa que el que la profesa ha de ser jurisperito, y saber las leyes de la justicia distributiva y conmutativa, para dar a cada uno lo que es suyo y lo que le conviene; ha de ser teólogo, para saber dar razón de la cristiana ley que profesa, clara y distintamente, adondequiera que le fuere pedido; ha de ser médico, y principalmente herbolario, para conocer en mitad de los despoblados y desiertos las yerbas que tienen virtud de sanar las heridas; que no ha de andar el caballero andante a cada triquete buscando quien se las cure..."

Los médicos medievales intuían muchos aspectos sobre la nutrición que hoy conocemos a través de la experimentación científica. Conocían ya la utilización incompleta de todos los alimentos ingeridos, sabían que los nutrientes son llevados a los distintos órganos del cuerpo por vía sanguínea y que la Nutrición implica combustión y eliminación de subproductos por vía de la orina³⁵.

Un ejemplo de esto nos lo muestra el doctor Don Luis Lobera de Ávila³⁶, médico del Emperador Carlos I, en su obra *Régimen de la Salud* cuando advierte de la realización de ejercicio físico "grave" antes de haber hecho la primera digestión:

"También digo que no es bueno usar de ejercicio y movimiento sino después de hecha la digestión y haber lanzado las superfluidades de la primera o segunda digestión, las cuales son orina y cámara..."

En otro pasaje del mismo libro³⁷ el doctor Lobera acierta con sus recomendaciones sobre la forma y cantidad en las que se deben hacer las comidas, según recomiendan también los facultativos actuales:

"Pero el que se harta, aunque sea de excelentes manjares y bien aparejados,

³⁵ Cruz Cruz, J. *Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón*. Cap. VI . *Del expelir las superfluidades del cuerpo*. p. 10.

³⁶ Hernández Briz, B. *El Libro del Régimen de la Salud del Dr. Ávila De lobera*. En Biblioteca clásica de la medicina española. Vol. V. Madrid. Cosano. 1.923. p. 31.

³⁷ *Ibidem*. p. 29.

no puede hacerse buena digestión; esto quieren sentir los que prohíben diversidad de manjares, porque de un manjar no puede ser gran grande hartura que venga a enfermar, porque dicen los doctores de medicina que no hay cosa peor que comer de muchos manjares y no tardar mucho en la comida.³⁸

También se ha de tener aviso en la hora y tiempo de comer, porque hace mucho para la digestión el que comiere a las horas más templadas del día”

No obstante, la tradición y los errores cometidos en las apreciaciones de los autores clásicos, les llevan a considerar también elementos ajenos a la nutrición como "causas externas" que influyen en la salud y el tipo de alimentación a consumir.

Estas "causas", como ya veremos, eran tan dispares como la costumbre, el baño, su capacidad intelectual, o las emociones y comportamiento sexual³⁹.

El doctor Lobera, en esta ocasión, recomienda erróneamente cierto tipo de dieta como solución a los problemas de esterilidad e impotencia⁴⁰:

"Use mantenimiento de fácil digestión, quisados con cosas estípicas frías, si hubiere calor, y con estípicas calientes, si hubiere frialdad, y si fuere causa tener poca simiente, será útil usar de mantenimientos que críen mucha sangre y aumente la simiente: como aves, yemas de huevos, piñones y buen vino. Y cuando el varón no se halla hábil para el acto venéreo,⁴¹ tenga este regimiento, que cene poco, así como tres o cuatro yemas de huevos blandos y frescos y use dátiles y piñones echados seis horas en agua caliente primero."

A través de las conclusiones obtenidas en cuanto a las preferencias alimenticias y el por qué científico y cultural de éstas, es necesario, plantear la relación que la Nutrición tiene con las patologías y mortalidad de la época.

³⁸ Baltasar Hernández Briz, apostilla a este párrafo como tradicionalmente el refranero español indica que *"Mas mató la cena que curó Avicena"*. *"De hambre a nadie vi morir; de mucho comer cien mil"*; *"Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano"*. Hernández indica además como la consideración de Lobera en cuanto a los tiempos de comer señala la importancia de la masticación coincidente con las recomendaciones actuales.

³⁹ Estas ideas son recogidas por Juan Cruz Cruz, en el Cap. II de *Antropología de los hábitos alimentarios*. En el Libro *Tratado de Nutrición* de Manuel Hernández Rodríguez y Ana Sastre Gallego. Ed. Díaz de Santos. 1.999. pp. 19-20.

⁴⁰ Hernández Briz, B. *El Libro del Régimen de la Salud del Dr. Ávila De Lobera*. Biblioteca clásica de la medicina española. Vol. V. Madrid. Cosano.1.923. p. 191.

⁴¹ Acto venéreo: coito.

Arnaldo de Vilanova, escribe en su *Regimen Sanitatis* de 1.606 que⁴²:

"Los cuerpos templados no deben usar la fruta en lugar de mantenimiento y comida sino de medicina...".

Esta afirmación, recogida de los tratados de Galeno, es ilustrativa de la baja estimación dietética que la fruta tenía para los hombres medievales, recomendación que entra en clara contradicción con los conocimientos dietéticos actuales. Este hábito nos muestra una alimentación pobre en los alimentos ricos en vitaminas, lo que explicaría enfermedades carenciales como el escorbuto, habituales en el siglo XVI.

El parco conocimiento de las propiedades de los distintos alimentos, sumados a hechos sociales como el mencionado descubrimiento de América y la introducción de productos de allí procedentes, hace comprender que las preferencias de la alimentación humana han sido y son cambiantes con el transcurso del tiempo.

Por otro lado, los avances tecnológicos de nuestra sociedad nos permiten acceder a los alimentos en unas condiciones de higiene, calidad y preparación impensables en los siglos XVI y XVII.

Un ejemplo de la calidad y preparación lo encontramos en el consumo de pan por parte de las clases populares⁴³:

"El pan que consumía el pueblo era siempre de aspecto negro o moreno ya que para su elaboración se utilizaban otros cereales diferentes al trigo que le daban esta coloración. Por ejemplo en Alemania y Polonia era casi exclusivamente de centeno, y en otros lugares se añadía a la harina de trigo, la de avena de centeno, de mijo, etc., y cuando faltaba el cereal se añadía incluso harina de garrofin⁴⁴ de garbanzo o de maíz. Las piezas de pan eran de

⁴² Cruz Cruz, J. *Dietética medieval: apéndice con la versión castellana del régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*. Huesca.1.997. p. 319.

⁴³ Prats, J. Rey, C. Martínez López, J.M. *Las bases modernas de la alimentación tradicional*. En. *Historia de la Alimentación Rural y Tradicional*. Instituto de Estudios Almerienses. 2.003. p. 56.

⁴⁴ El garrofin es la harina obtenida de moler el endospermo de la semilla del algarrobo. El garrofin, también llamado goma de carauba o goma ceratonia, se utiliza hoy en día profusamente en la industria alimentaria como aditivo en la elaboración de toda clase de salsas bechameles, cremas pasteleras, salsas de tomate o chocolates, entre otras, helados, quesos y productos lácteos y, en general, siempre que se quiere espesar o gelificar un alimento.

tamaño muy grande, generalmente de más de cuatro o cinco kilos, y se horneaban solamente una vez cada mes o, incluso, una vez cada dos o tres meses, como es el caso de algunas regiones alpinas. Las clases aristocráticas tomaban, a diferencia de las clases populares, el pan blanco de trigo y en piezas de tamaño mucho más pequeño."

Este alimento, básico en nuestra alimentación, no es ni remotamente parecido al pan fresco, horneado cada día, del que hoy disfrutamos. Su preparación, conservación y cualidades nutricionales distan mucho de lo que hoy consideramos adecuado.

Abundando en este producto, se encuentra en la literatura de la época mención al bizcocho. Este no es el esponjoso dulce que hoy es base para nuestra repostería, sino una torta dura y seca con la que se alimentaba, entre otros, a los prisioneros de galeras y tripulantes de la armada⁴⁵:

"La base de ésta (de la alimentación) en los que de modo tan atroz tenían que sufrir y trabajar, era el famosísimo bizcocho o galleta, a saber, un pan medio fermentado, amasado en forma de torta pequeña, cocido dos veces para secarlo y para evitar la fermentación en largas travesías. No era este bizcocho peculiar de la galera, pues fue usual en toda la navegación antigua; y, probablemente, era superior como alimento al pan blanco, que algunas veces, como premio o caridad, se intentó dar a los remeros, reconociéndose, que, aunque " era de más contento y satisfacción para ellos", era menos a propósito porque "el bizcocho enjuga más las humedades" que el pan."

La razón argumentada de mayor valor nutricional de esta torta frente al pan blanco se fundamenta en tres pilares. Por un lado, su composición de harina completa con el salvado, lo cual es conocido hoy por los nutricionistas modernos. En segundo lugar, el peso de la torta o bizcocho era más del doble que la porción habitual de pan blanco. Y por último, debido a su dureza, los cautivos debían remojarlo en agua, a veces salada lo que aumentaba el

⁴⁵ Maraión y Posadillo, G. La vida en las galeras en tiempos de Felipe II. *Ars Medica. Revista de Humanidades*. nº 8. 2.005. p. 220. [Internet]. 2.010. [consulta el 29-10-2.012.]. Disponible en: http://www.fundacionpfiizer.org/docs/pdf/publicaciones/humanidades/revistaars/Revista_ARS_Medica-numero_8-noviembre_2005/ars_medica_2005_vol02_num08_217_237_maranon.pdf.

consumo de sal común tan necesaria para el ejercicio físico⁴⁶.

Cervantes así lo describe en su novela *El amante liberal*⁴⁷ donde les sirve de sustento a Leonisa y Ricardo en su huida de los turcos:

"Ocho días estuvimos en la isla, guardándome los turcos el mismo respecto que si fuera su hermana, y aun más. Estábamos escondidos en una cueva, temerosos ellos que no bajasen de una fuerza de cristianos que está en la isla y los cautivasen; sustentáronse con el bizcocho mojado que la mar echó a la orilla, de lo que llevaban en la galeota, lo cual salían a coger de noche."

En cuanto a las condiciones higiénico-sanitarias de estos marinos se trae a colación el texto de Álvaro de Mandaña a las islas Salomón, donde cuenta sobre el agua lo siguiente⁴⁸:

"...parecía jarabe por el gran número de cucarachas podridas que tenía."

Por su parte en el cuarto viaje de Colón, Herrera refiere lo siguiente⁴⁹:

"las comidas las hacían sólo por las noches para que no se vieran los gusanos o insectos, cocidos o vivos, que venían con el pan o la menestra."

Eran frecuentes las "calenturas" que incluso el propio Cervantes padecía el día de la batalla de Lepanto⁵⁰. La hipótesis más cercana a la patología que sufrieran muchos navegantes es la enteritis un trastorno de los intestinos por la ingestión de manjares corrompidos, añadidos a la gran suciedad, los insectos y el agua contaminada, aspectos inseparables de la vida a bordo de una galera.

Actualmente sabemos que estas condiciones en las que se encuentra el

⁴⁶ *Ibidem*. p 221.

⁴⁷ Cervantes, Saavedra. M de. *El amante liberal*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 815.

⁴⁸ Washington, I. *Vida y viajes de Cristóbal Colón*. Biblioteca de Gaspar y Roig. Madrid. 1.852. p. 57.

⁴⁹ *Ibidem*. p. 112.

⁵⁰ Eisenberg, D. *Un médico examina a Cervantes*. En *Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America*. Vol. 24. nº 2. 2.004. p. 174.

alimento, así como la composición de la dieta, son factores de gran influencia en la biodisponibilidad de los nutrientes.

Por lo tanto, el estado nutricional y en consecuencia el estado de salud de una población está directamente vinculado con su comportamiento frente al alimento.

Esta idea la recoge ya Luis Lobera de Ávila, en su *Libro del Régimen de la Salud y de la esterilidad en hombres y mujeres y de las enfermedades de los niños y otras cosas utilísimas* de 1.551⁵¹.

Don Luis Lobera comienza su tratado indicando...

"Dice Hipócrates, sexto capít, pri 4, f. 20, que en dos cosas halla que esté puesta la sanidad del cuerpo humano; la primera es huir de la demasiada hartura y depleción; la otra es evitar demasiada ociosidad..."

A lo largo de todo el preámbulo del tratado el doctor Lobera explica la importancia de la alimentación y la digestión de los manjares ingeridos ya que *" el que quiera vivir sano se levante de la mesa hambriento o al menos no bien harto."*

Con la ayuda de los textos, tanto científicos como literarios, de la época cervantina y basándonos en el conocimiento actual, se podrá observar la relación nutrición - enfermedad de la España del Siglo de Oro.

⁵¹ Hernández Briz, B. *El Libro del Régimen de la Salud del Dr. Ávila De lobera*. Biblioteca clásica de la medicina española. Vol. V. Madrid. Cosano. 1.923. p. 27.

PLANIFICACIÓN BIBLIOGRÁFICA

La planificación bibliográfica de este trabajo se enmarca en varios ámbitos diferentes pero ampliamente relacionados.

En primer lugar, la obra literaria de los autores del Siglo de Oro en general y de Miguel de Cervantes en particular, nos ofrece la información fundamental para conocer los alimentos más comúnmente consumidos, así como sus presentaciones culinarias y el uso de los alimentos como medicamentos.

La riqueza de la obra cervantina nos permite comprender las diferencias que existían en la alimentación entre las distintas clases sociales o, incluso, entre diferentes culturas coetáneas. Si comparamos, por ejemplo, la diferente situación ambiental del *Quijote* y de *Los baños de Argel*, se comprueba, en este último, la existencia de una perfecta captación del ambiente argelino y del quehacer cotidiano de los españoles cautivos.

El trabajo utiliza también publicaciones de muy diversa índole referidos a estos siglos que nos sirven como testimonio de las costumbres gastronómicas en la España del Renacimiento.

Por esto, nos parece necesario estudiar detenidamente la alimentación

entre las diferentes clases sociales del inicio de la Edad Moderna, así como la influencia que la religión puede tener en el comportamiento gastronómico de los españoles contemporáneos a Cervantes.

La primera carta a los corintios⁵² indica...

"Cuando comáis o bebáis o hagáis cualquier cosa, hacedlo todo para gloria de Dios."

Según se indica en el Nuevo Testamento, el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debemos tenerlo en cuenta a la hora de alimentarnos⁵³.

Paralelamente, un estudio de los diferentes tratados científico-médicos medievales nos ilustra de las recomendaciones dietéticas de la época y los conocimientos anatómicos, fisiológicos y bioquímicos de los médicos del Medievo.

Si bien es cierto que la mayor parte de alimentos y condimentos consignados en la Edad Media, tanto en los libros de *Cocina* como en *Regímenes de Salud*, no estaban al alcance del pueblo llano⁵⁴, es evidente que los autores de tales libros se imponían la obligación de indicar correctamente, no sólo el mejor modo gastronómico de preparación culinaria, sino también la óptima manera de combinación dietética.

Posteriormente, y a fin de establecer la relación que el estado nutricional tenía con las enfermedades y mortalidad de esta población, consideramos necesario acudir a los conocimientos actuales de Nutrición que establecen los requerimientos diarios de los diferentes nutrientes en la dieta, para así conocer los errores y conocer las posibles causas dietéticas de ciertas enfermedades de la época.

A lo largo del trabajo, también se tienen presentes las investigaciones más relevantes sobre los aspectos históricos, tanto generales como

⁵² *Santa Biblia*. Madrid. Ediciones paulinas. 1.984. *Primera epístola de San Pablo a los corintios*. Cap. 10. Versículo 31.

⁵³ Mariné Font, A. Comentario Editorial de *Alimentación y Religión* de Contreras, J. Humanitas. Humanidades médicas. Temas del mes on line. nº 16. 2.007.

⁵⁴ Esta reflexión la obtenemos de la literatura Médica y Cervantina, en casos tan evidentes como el del Doctor Don Pedro Recio de Tirteafuera que tanto contravino a Sancho Panza.

particulares de la obra cervantina, a fin de contar con un soporte sociológico y cultural clarificador de la actividad cotidiana de la época.

Asimismo, se incluye un somero estudio sobre la vida y obra de Miguel de Cervantes, enfocado no como una sucesión cronológica de datos sobre el autor, sino como vía de referencia para un estudio sobre los hábitos alimentarios del XVI, que nos ayude a comprender aún más la sociedad del Siglo de Oro Español.

Por otro lado, la aportación del popular español servirá como elemento ilustrador de la relación entre el Hombre y su alimentación. Estos refranes, relacionados con la temática de los diferentes capítulos, están salpicados entre el texto a fin de clarificar los conceptos comentados en cada momento para la recopilación de los mismos se ha utilizado, fundamentalmente, la base de refranes contenidos en la Web del Centro Virtual Cervantes⁵⁵.

De igual forma, utilizamos refranes alojados en las obras de Cervantes, o en los diccionarios del *Tesoro de la Lengua* de Covarrubias⁵⁶ o en el de *Autoridades* de la Real Academia de la Lengua⁵⁷, aunque en estos casos se encuentren ya en desuso.

En cuanto a los cervantinos queremos destacar el entremés de *Los Refranes*⁵⁸, texto en el que el autor da repaso a un cúmulo de paremias poniéndolos en boca de los personajes de su obra.

La presencia de recetas en este texto está justificada, no solo como documentos que constatan la utilización de ciertos productos o especias en la dieta, sino como ejemplificadoras de las variaciones en las preparaciones entre las cocinas actuales y del XVI.

Por último se añade un catálogo de obras pictóricas que ilustran la gastronomía, la cotidianeidad y el conocimiento médico que le toco vivir a Don Miguel de Cervantes Saavedra.

Vale.

⁵⁵ Sevilla Muñoz, J. Zurdo Ruiz-Ayúcar, M. I. T. *Refranero multilingüe*. En *Centro Virtual Cervantes. bíblicas* [Internet]. 2.009 [consulta el 13-03-2.012] Disponible en: www.cvc.cervantes.es/lengua/refranero.

⁵⁶ Covarrubias Orozco, S. *Tesoro de la lengua castellana*. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>

⁵⁷ Real Academia Española. *Diccionario de Autoridades*. (Ed. Facsimil) Vols. 1 y 2. Madrid. Gredos. 1.963.

⁵⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Refranes*. (atribuida) [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias-obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. pp. 118-147.

CAPÍTULO I

LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN

1

I.1.- LA ALIMENTACIÓN Y EL HOMBRE: CLAVES DE UNA RELACIÓN COTIDIANA

La historia del Hombre está marcada por su lucha cotidiana para conseguir alimento y satisfacer sus necesidades básicas.

Según Grande Covián, a diferencia del resto de los animales, el hombre está peor preparado para hacer una selección intuitiva de los alimentos, por lo que una dieta mantenida durante siglos puede no ser correcta, de ahí la importancia de que la adquisición del gusto primario, influenciado por la cultura, la sociedad y el hogar, se realice de forma correcta⁵⁹.

El Hombre primitivo aprendió, con la experiencia, a reconocer

⁵⁹ González Turmo, I. *Comida de rico, comida de pobre. Evolución de los hábitos alimentarios en el Occidente andaluz (Siglo XX)*. Universidad de Sevilla. Secretariado de Publicaciones. 1.997. p. 65.

aquellos alimentos que saciaban el hambre, recolectarlos y, así, sobrevivir. Esta relación con el alimento, como es obvio, dista mucho de los hábitos alimentarios con los que convivimos en nuestros días.

En un principio el hombre se preocupaba, sobre todo, por la cantidad de alimento, ya que su interés se basaba en la supervivencia, mientras que los humanos actuales disponen de muchos más recursos sin apenas esfuerzo, centrando, por tanto, su elección en la calidad⁶⁰.

Ésta se encuentra determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario, entre otros. El hecho de elegir los productos según la calidad, no implica que coma mejor, dado el creciente número de enfermedades relacionadas con la alimentación en nuestros días, como el sobrepeso o los trastornos alimentarios⁶¹.

Es evidente que la condición higiénico-sanitaria del alimento actual e incluso su valor nutricional, es mejor, pero la corrección en una dieta se basa fundamentalmente en la equilibrada proporción entre los diferentes tipos de alimentos ingeridos de la pirámide alimentaria.

Por los vestigios de los registros arqueológicos consultados en diferentes referencias bibliográficas, se puede conocer el tipo y cantidad de alimentos frescos consumidos por estas poblaciones en su momento.

Basándose en los descubrimientos etnográficos, los antropólogos asumen que las puntas de flecha nos indican que los hombres prehistóricos cazaban y, por ende, consumían esta caza. Los morteros y machacadores nos informan de la recolección de plantas y su uso para la cocina, o que manos y metates⁶², comales⁶³ y molcajetes⁶⁴ se usan para la preparación de alimentos agrícolas, ya sean éstos granos o frutos recolectados o cultivados pudiendo ser usados también para elaborar plantas silvestres⁶⁵.

⁶⁰ Miján de la Torre, A. *Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Barcelona. Editorial Glosa. 2.004. p. 36.

⁶¹ Contreras, J., Saldaña, C. *Antropología de la alimentación y evolución secular de los hábitos alimentarios en el mundo occidental. Nutrición y Metabolismo*. En *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Barcelona. Glosa. 2.004. p. 23.

⁶² Metate: piedra sobre la cual se muelen manualmente con el metlapil el maíz y otros granos. En España se empleaba para hacer el chocolate a brazo.

⁶³ Comal: disco de barro o de metal que se utiliza para cocer tortillas de maíz o para tostar granos de café o de cacao.

⁶⁴ Molcajete: mortero grande de piedra o de barro cocido, con tres pies cortos y resistentes, que se usa para preparar salsas.

⁶⁵ Colón de Carvajal, A., Rodríguez Eyré, A. *Una aproximación al estudio de la alimentación prehistórica*. En

Estos autores indican, por los restos encontrados, que la alimentación de estos hombres primitivos era fundamentalmente vegetariana no consumiendo más de un 2 - 3 % de alimentos cárnicos⁶⁶.

Carlos Azcoytia, en su revista digital historiacocina.com, relata en una serie de monográficos la evolución histórica de la gastronomía y la relación del hombre con el alimento⁶⁷.

Para este autor, la aparición del fuego fue determinante en la evolución de la dieta de estos pueblos, la transición de una dieta basada en vegetales crudos a la elaboración de los primeros alimentos cocinados aumentó la esperanza de vida y la capacidad intelectual de estos hombres prehistóricos.

Azcoytia defiende que la primera receta tuvo que ser la sopa, aunque su elaboración no es igual a la que hoy concebimos por, entre otros motivos, la inexistencia de ollas o utensilios para la cocción.

Estos hombres utilizaban huecos de rocas como recipientes y después piedras calientes para calentar el líquido, como ocurre hasta bien entrado el siglo XX, en el País Vasco, para calentar los pastores un tazón de leche.

Esta idea, según Carlos Azcoytia, la soporta también el doctor Gottschalk en su libro *Historia de la alimentación*⁶⁸:

"Los caldos precedieron a las sopas. Se elaboraron de dos clases: caldos dulces, elaborados con vegetales frescos en su estado natural, y caldos ácidos, obtenidos, ya sea con plantas ácidas, como las ortigas, por fermentación láctica. De estas sopas ácidas parece ser que ha sobrevivido una, el "bortsch" ruso y eslavo, que en la prehistoria fue una de las recetas más generalizadas en Europa según Michel Caron y Ned Rival en el erudito estudio 'Dictionnaire des potages'. Originariamente el bortsch ruso se elaboraba a base de berzas y la acidulaban con uñas de oso."

Revista Española De Antropología Americana. 1.979. p. 211.

⁶⁶ Mác Nnison, R. *An interdisciplinary approach to an archaeological problem. Tite Prehistory of tite Tehuacan Valley*. Austin, Vol. 1. 1.967. pp. 14-24.

⁶⁷ Azcoytia, C. *La loca Historia de la Gastronomía*. Cap. 1. [Internet] 2.007. [consulta el 06-11-2.012.]. Disponible en: www.historiacocina.com/historia/locahistoria/locahistoria1.htm

⁶⁸ Azcoytia, C. *Historia de la Sopa. El primer y mejor invento de la cocina*. [Internet] 2.007. [consulta el 06-11-2.012.]. Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/sopa.htm> cita a este autor Gottschalk, A. *L'alimentation humaine depuis la Préhistoire jusqu'à nos jours*, Hippocrate, revue d'humanisme médical. pp. 1.946-47.

Cierto es que este alimento acompaña al hombre desde muy antiguo como lo atestigua, aparte de lo referido, el refranero español. En él encontramos sentencias sobre este alimento utilizadas en la obra Cervantina⁶⁹, donde podemos leer...

"DOÑA SOFÍA:

¡Ay! venturosa yo, que á tan buena coyuntura se me ha caído la sopa en la miel⁷⁰, Doña Casilda,..."

La evolución del Hombre conlleva implícitamente la aparición de la vida en sociedad. Así, el comportamiento del grupo influye en los hábitos del individuo, en todos y cada uno de sus quehaceres diarios y, por supuesto, también en la forma de alimentarse.

Un estudio de la Universidad de Chicago y del Museo de la Universidad de Pensilvania efectuado en la ciudad sumeria de Nippur, en la antigua Mesopotamia, encontró una tablilla compuesta de 109 líneas dedicadas a la agricultura 3.500 años antes de Cristo. Esta tablilla era un manual para agricultores que indicaba la estacionalidad de las cosechas, su forma de cultivo y el uso de los animales en estos quehaceres.

El famoso código de Hammurabi establece un conjunto de leyes alimentarias sobre la propiedad de las tierras, el uso de los regadíos, las obligaciones de los pastores con su ganado, etc. Estos escritos nos informan, por tanto, de la utilización de estos recursos naturales para la obtención de alimentos.

El estudio por parte de autores como Jean Bottéro, de las tablillas mesopotámicas basadas en los abastos de los palacios o templos, datos administrativos de mercados, e incluso, de canciones y dichos populares, revelan aspectos sorprendentes de la evolución de la alimentación humana.

Estas tablas nos ilustran como las legumbres y verduras, dan paso, desde la prehistoria, a una gran diversidad de alimentos, con gran variedad

⁶⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Refranes*. (atribuida) [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. p. 118.

⁷⁰ Este aforismo alude a una persona que todo le sale bien, a quien tiene buena suerte.

de tipos de queso, panes, la aparición de la cerveza, la fermentación de lácteos e, incluso, la confección de embutidos.

El vino también era conocido ya por esta cultura, no así el azúcar utilizándose la miel como endulzante.

Eran conocidas y consumidas frutas y verduras de muy diversa índole: cebollas, nabos pepinos, dátiles, higos, granadas, peras, manzanas y uvas, así como, especias como plantas aromáticas, mostaza y comino.

Según estos datos, el arroz no se introdujo hasta el primer milenio, y crece la utilización de pescados y mariscos, más aún con la aparición de la conservación en sal y la desecación en el segundo milenio antes de Cristo.

En el antiguo Egipto, los testimonios que nos ofrecen las ofrendas y escenas de banquetes funerarios de sus tumbas, nos hablan de la relación social que la alimentación tenía para este pueblo.

Por lo tanto, en la sociedad, la acción de comer no sólo consiste en saciar el apetito, sino también en un exponente cultural diferenciador de la vida en común de un grupo⁷¹.

Este hecho afectaba hasta los difuntos que no parecían estar bien abastecidos hasta que no tenían en su lista de ofrendas al menos⁷²...

"10 clases de carnes diferentes

5 clases de aves

16 tipos de pan y pasteles,

6 clases de vino

4 tipos de cerveza

11 de frutas

y todo tipo de cosas dulces"

⁷¹ La Doctora Miriam E. Lowenberg, entre otros, utiliza esta reflexión a lo largo de su libro *Los alimentos y el Hombre* de forma reiterada, como argumento de estudio sobre la evolución del conocimiento humano en cuestiones nutricionales. Méjico. Limusa-Wiley. 1.970.

⁷² Numerosos textos de egiptólogos, como Montet, P. *Vida cotidiana en tiempos de los Ramses*. Madrid. Temas de hoy. 1.990, citan esta lista de alimentos sacada de *Ikran, Salima - Food for eternity - I yll kmt*. Vol 5. 1 y 2.

La dieta egipcia variaba sensiblemente dependiendo de la clase social de los individuos. Los egipcios seguían un ritual para comer, lo hacían sentados. Los niños se sentaban en el suelo sobre esteras o cojines.

La familia no se reunía para desayunar. El padre comía pan, cerveza carne y algún pastel en cuanto acababa su aseo. La madre desayunaba mientras la peinaban o inmediatamente después, como apuntan relieves en los que una dama sostiene un espejo mientras su sirviente le ofrece una bebida⁷³.

Las colecciones arqueológicas nos muestran ejemplos de vajilla variada y abundante, que les permitiría ingerir alimentos tanto sólidos como caldos. Tenían platos, cucharas, cuchillos y tenedores, ya que en los museos existen piezas de esta índole⁷⁴.

También, en algunas ocasiones aparecen utensilios de lavado de manos, lo cual nos da idea de que los egipcios comían mucho con los dedos.

Una ocasión especial eran los banquetes, éstos que vemos representados en las tumbas no son más que una imagen de lo que el difunto realizó en vida.

Rosa Pujol destaca en su artículo de *La alimentación en el antiguo Egipto*⁷⁵ sobre la celebración de banquetes en este periodo de la historia:

"Como es natural, previamente al banquete había una gran agitación en las despensas y en la cocina. Se mataba y troceaba un buey, se asaban ocas. Se ponía la cerveza, el vino y los licores en las jarras. La fruta se disponía en forma de pirámide en cestas y fruteros. Se preparaban las copas, y se decoraban las mesas con guirnaldas de flores. La casa se limpiaba en profundidad, y se avisaba a los músicos, cantantes y bailarines de ambos sexos. Entonces, los anfitriones recibían a sus invitados y todos se acomodaban. Los dueños de la casa se sentaban en butacas de respaldo alto, mientras que los invitados lo hacían en taburetes de patas en forma de X o verticales. En las casas más humildes, los invitados se sentaban en esteras.

⁷³ Montet, P. *Vida cotidiana en tiempos de los Ramses*. Madrid. Temas de hoy. 1.990. p. 230.

⁷⁴ Salas Salvadó, J. García-Lorda, y P. Sánchez Ripollés, J. M. *La Alimentación y la nutrición a través de la historia*. Barcelona. Editorial Glosa. 2.005. p. 54.

⁷⁵ Pujol, R. *La alimentación en el antiguo Egipto*. En www.historiacocina.com.

Los hombres se colocan a un lado y las mujeres a otro. Ptah-hotep recomienda a los jóvenes, e incluso a los hombres maduros que no miren demasiado a las mujeres.

Cuando se servía la comida, los músicos tocaban melodías, ya que los egipcios consideraban que las delicias del paladar y del oído debían ir juntas. Incluso una vez saciado el apetito, la fiesta continuaba con más música, danza y acrobacias. Según avanzaba la velada, se consumían nuevas golosinas por puro placer."

Los antiguos pueblos del Nilo⁷⁶ tenían predilección por toda clase de huevos; de gallina, de tortuga, de cocodrilo, de lagarto, de avestruz. La col y el saltamontes eran alimentos preferidos por las clases altas. Los hongos eran cultivados para los faraones.

El pueblo se alimentaba con una importante base de pan y aceite, aunque se tiene registro del uso del puerro y la cebolla. El trigo y el pan seguramente constituían la base de la alimentación y tanto era su valor y prestigio social que se llegó a pagar con pan y grano los salarios y las contribuciones. La estima se extendió a los panaderos que tenían igual prestigio que los sacerdotes al punto que existían hornos en los templos. Disponían de pescado, frutas secas y queso que intercambiaban con Asia Menor.

El desarrollo de la agricultura tuvo lugar durante el período greco-romano dando una rápida expansión a regiones de Egipto relativamente poco explotadas durante el período faraónico⁷⁷.

Los griegos y los romanos⁷⁸ son considerados los iniciadores de la dietoterapia. Hipócrates fue el primero que demostró interés por la Nutrición. La dieta básica de griegos y romanos era, principalmente, vegetariana. Comprendía una amplia variedad de cereales, vegetales verdes y secos y de frutas frescas y desecadas. Bebían vino diluido con agua. Cultivaban trigo, arroz, cebada, avena, mijo y centeno.

La carne de cerdo, como tal o bien como jamón, constituía una fuente

⁷⁶ Recogemos aquí las ideas que presenta Julio Cesar Montero en su libro *Alimentos y alimentación en la prehistoria y en los pueblos antiguos*. pp. 7-16.

⁷⁷ *Ibidem*. pp. 8-9.

⁷⁸ *Ibidem*. pp. 10-11.

de alimento en las mesas romanas, mientras que los griegos preferían la de cabra. El pescado y las ostras integraban la dieta básica de los griegos⁷⁹.

La carne de res era comida ocasionalmente, después de un sacrificio, ya que estos animales eran considerados de trabajo. La leche la obtenían de cabras y ovejas.

El aceite de oliva reemplazaba a la manteca, siendo también utilizado para la elaboración del jabón, junto con las aves de corral, integraban también la dieta de ambos pueblos.

Las más tempranas escrituras de los griegos aluden frecuentemente a los alimentos y a la cocina. Hecamede en la *Ilíada*, prepara un brebaje muy similar al que hace la maga Circe en la *Odisea*, por lo que podemos considerar que esta es una "poción reconstituyente" extendida por el pueblo Griego⁸⁰:

"puso encima una fuente de bronce con cebolla, manjar propio para la bebida, miel reciente y sacra harina de flor, [...] echó vino de Pramnio, raspó queso de cabra con un rayo de bronce, espolvoreó la mezcla con blanca harina y les invitó así que estuvo compuesto el potaje."

Archestratus fue el autor de *Gastrología*, con algunas recetas del 350 a.C. y que todavía tienen vigencia en la cocina griega que sobrevivió a la conquista romana.

Hipócrates utilizó más de 400 hierbas en sus curas, de las cuales unas 200 están actualmente en uso. La creencia de que las hierbas eran beneficiosas para el cerebro hacía que fueran incluidas en casi todos sus platos.

Griegos y romanos utilizaron el repollo como un remedio contra la borrachera, mientras que el puerro fue considerado un remedio contra varias enfermedades. Otros vegetales fueron los alcauciles, nabos, rábanos. Las semillas de eneldo, usadas por centurias, eran mascadas para mantenerse

⁷⁹ Salas Salvadó, J. García-Lorda, y P. Sánchez Ripollés, J. M. *La Alimentación y la nutrición a través de la historia*. Barcelona. Editorial Glosa. 2.005. p. 65.

⁸⁰ *Ibidem*. p. 66.

despierto, durante las interminables discusiones políticas. Algunas hierbas fueron relacionadas con la inmortalidad, otras con el coraje.

De los vegetales disfrutaron Aquiles y Ulises, siendo Alejandro uno de sus principales consumidores e importador, trayendo cebollas de Egipto, convencido de que aumentaba el valor de los soldados.

Según el libro de cocina de Athenacus de Naucratis, *El Deipnosophistae*, del siglo II a.C., los griegos consumían dulces y postres. Uno de los más populares era la torta de queso de la cual están descritas 45 variedades. En los casamientos estas tortas eran embebidas en miel que eran dadas por la novia al novio para que éste las compartiera con sus amigos.

Los atenienses eran, en principio, vegetarianos y sobrios en su alimentación, que estaba compuesta por alubias, coles, puerros, lentejas, cebollas, nabos, siendo una de sus preparaciones la sopa de guisantes. La cena típica de los griegos comprendía jamón, cordero o venado, pez salado, anguila o aves acompañados con pan de diferentes clases, fruta, vino y ensalada de verduras condimentada con aceite de oliva y miel. El ateniense de menores recursos se alimentaba con trigo y cebada, en forma de potaje con miel, aceitunas, frutas y verduras.

Para los griegos dieta era sinónimo de estilo de vida, de ahí que el concepto dieta incluyera no solamente la alimentación sino también ejercicios corporales. La alimentación de los atletas contemplaba el consumo ocasional de carne que fue introducida en el siglo V a.C. por Stymphalos, vencedor en dos Olimpiadas en la carrera de larga distancia.

El filósofo Pitágoras propició la dieta carnívora consumida por un atleta presumiblemente entrenado por él. Milo de Croton (siglo V a.C.), el más renombrado de los luchadores griegos, tenía fama de consumir 9 kg de carne, 9 kg de pan y 8,5 litros de vino por día. Miel, harina y frutas integraban la alimentación de los atletas.

El suelo griego era especialmente propicio para los olivos y los viñedos que daban origen a apreciados vinos demandados en el Asia cercana. Estos cultivos fueron base de su economía, destinándose vastas

extensiones y desarrollándose un sistema de transporte. Por esta razón el cultivo de los cereales pasó a un segundo plano.

La necesidad de alimento determinó la necesidad del cultivo de gramíneas a lo largo de los mares Negro, italiano y siciliano, aprovechándose también la pesca.

La decadencia griega se asoció con un cambio alimentario debido a su dependencia crítica de la importación. Esto determinó que su dieta se limitara a cereal cocido con higos, dátiles secos o aceitunas y queso. Sólo se utilizaba la carne en ocasión de festividades, aprovechando los sacrificios. Conocieron el pescado salado en el invierno. Su alimento más constante en las distintas épocas fue: pan con aceite, vino y miel.

Los panaderos romanos disfrutaron de un prestigio recibiendo distinciones por parte del Estado que los consideraba como funcionarios. La necesidad de cultivar trigo para hacer el pan determinó una transformación económica de gran repercusión en el Imperio latino⁸¹.

La Historia natural de Plinio atestigua que también los romanos comían insectos; en particular, una larva denominada cossus, que vive en el corcho y se servía con los que Plinio calificaba de "plato más delicado"⁸².

El pueblo hebreo tenía una alimentación basada en los productos que les daba la tierra, y muy similar a los pueblos vecinos, sin muchos refinamientos y curiosamente no uniforme en su desarrollo, pues dependiendo de las tribus así era la alimentación⁸³.

La alimentación básica estaba compuesta por pan que podía ser de trigo, avena o, cebada. También existía un tipo de pan hecho con grano que se asaba o tostaba, para que no se rompiera, y que era el utilizado en las marchas, viajes o expediciones militares.

Este pueblo era profundamente religioso y la Biblia nos da testimonio de la relación de este pueblo con su alimentación.

Los dos primeros hombres que se dedican a producir alimentos en la

⁸¹ *Ibidem*. p. 12.

⁸² Harris, M. *Bueno para comer*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997. p. 201.

⁸³ Montero, J. C. *Alimentos y alimentación en la prehistoria y en los pueblos antiguos*. Universidad de Buenos Aires. Instituto y Cátedra de Historia de la Medicina. 2.001. p. 15.

Biblia son los hijos de Adán, uno era agricultor y el otro pastor.

El pueblo judío como su vida religiosa, y las tres fiestas más antiguas dependían del ciclo agrícola así estaba asociadas a la cosecha de la cebada, la de Pascua, a la del trigo, las fiestas de las Semanas y a la de la recolección de las frutas estivales, la fiesta de las Cabañas.

Los productos cárnicos⁸⁴ en la dieta estaban sometidos a generalidades que en el día de hoy nos puede parecer excesiva, o exótica como mínimo.

Kashrut es el término hebreo aplicado genéricamente a las leyes dietéticas seguidas por los judíos ortodoxos. En ellas se prescribe qué se debe comer y qué hay que evitar, cuándo hay que ingerir ciertos alimentos, qué procedimientos se deben seguir y cómo hay que prepararlos y en qué circunstancias es necesario ayunar para no contravenir la ley de Moisés. Más adelante ahondaremos en los puntos que contiene este código.

Los animales se clasifican en puros e impuros según signos externos. De hecho, entre los impuros estaban todos aquellos cuadrúpedos que no tenían pezuña hendida o no rumiaban o ambas cosas, como era el camello, el conejo, la liebre y el cerdo.

Algunos autores⁸⁵ le dan a esto una explicación puramente profiláctica, en concreto la carne de cerdo, evitando enfermedades terribles como era la triquinosis.

Las aves tenían también sus exclusiones; por ejemplo, no se podían comer aves de rapiña o carroñeras como eran el águila, el quebrantahuesos, el halcón, el cuervo, el avestruz, el búho, la lechuza, la gaviota, el gavián, el mochuelo, el ibis, el pelícano, el cisne, la garza, la abubilla, el murciélago y el milano, en definitiva, lo que por naturaleza nadie come. También es verdad que el pueblo judío no era muy aficionado a la caza como tampoco lo fue a la pesca.

En la pesca, eran animales impuros aquellos que carecían de aletas y escamas.

⁸⁴ Jáuregui Ezquibela I. *Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones Distribución y Consumo*. 2.009. p. 10.

⁸⁵ Flandrin, J. L. *Historia de la alimentación. Por una ampliación de perspectivas*. Manuscritos. Vol. 6. 1.987. p. 12.

En el grupo de los insectos eran impuros todos ellos, salvo los provistos de patas traseras largas como son los saltamontes y las langostas, de hecho, fue el alimento de Jesucristo en la cuarentena que pasó en el desierto.

Pero no todo termina ahí, en la alimentación se debían abstener de comer sangre, no se podía comer carne con sangre o derramarla en sacrificio de los dioses, sólo podía verterse sobre el altar de Yahweh.

La carne no se hervía y sólo se tomaba asada por lo que se deduce que no consumían caldos o sopas.

El vino es un producto muy ponderado en toda la Biblia, tanto como elemento que acompaña a las comidas como elemento aglutinador en las reuniones, en los festines e incluso en los actos religiosos. De hecho, en la iglesia se utiliza como representación de la sangre de Jesucristo.

El primer hombre que la Biblia nos presenta como inventor del vino es Noé y, curiosamente, nunca se vio como pecado el beber en exceso, aunque se aconsejaba ser moderado en su ingestión. Así la Biblia nos cuenta varias borracheras. Sólo existen dos pueblos judaicos que se abstenían de beber; los rekabitas y los nazireos. Estos últimos lo hacían por voto el cual podía ser temporal.

Como texto ilustrador de lo anteriormente mencionado se trae a colación el capítulo XII del libro del Éxodo⁸⁶, en cuyos versículos del 3 al 11 nos dice lo siguiente:

"Hablad a toda la congregación de los hijos de Israel, y decidles: El día diez de este mes tome cada cual un cordero por cada familia y por cada casa.

Que si en alguna no fuese tanto el número de individuos, que baste para comer el cordero, tomará de su vecino inmediato a su casa aquel número de personas que necesite para comerle.

El cordero ha de ser sin defecto, macho, y primal o del año; podréis guardando el mismo rito, tomar o sustituir por él un cabrito.

Reservéislo hasta el día catorce de este mes; en el cual, por la tarde le

⁸⁶ La Santa Biblia. Madrid. Ediciones paulinas. 1.984. Éxodo. Versículos 3 - 11. p. 83.

inmolará toda la multitud de los hijos de Israel.

Y tomarán de su sangre, y rociarán con ella los dos postes y el dintel de las casas en que comerán.

Las carnes se comerán aquella noche asadas al fuego, y panes ázimos o sin levadura, con lechugas silvestres.

Nada de él comeréis crudo, ni cocido en agua, sino solamente asado al fuego; comeréis también la cabeza con sus pies e intestinos.

No quedará nada de él para la mañana siguiente; si sobrare alguna cosa, la quemaréis al fuego.

Y le comeréis de esta manera: Tendréis ceñidos vuestros lomos y puesto el calzado en los pies, y un báculo en la mano; y comeréis aprisa, por ser la Fase del Señor."

Como observamos, la rigidez en la normas de consumo condicionaban la alimentación de este pueblo.

En el siglo III d.C. empezó a producirse la confluencia de dos culturas culinarias, que eran en cierto modo antagónicas⁸⁷: la latina y la germánica. La civilización greco - romana despliega, en la cuenca mediterránea, un sistema basado en la arboricultura y cerealicultura. La educación nutricional fundada en este modelo, todavía vigente en nuestros días, resaltaba tres productos fundamentales: trigo, aceite y vino, en detrimento de los productos lácteos y, en menor medida, de la carne⁸⁸.

El otro modelo surge en la Europa continental con los pueblos célticos y germánicos. Estas castas, más nómadas, se centraban en el pastoreo y recolección de frutos. Así, el cultivo de cereales queda relegado a un segundo plano en favor de la horticultura. Son pueblos "carnívoros", con poco consumo de cereal, el cual estaba casi abocado a la fabricación de la cerveza.

De la mezcla de estas dos culturas opuestas nació el modelo

⁸⁷ Montanari, M. *El papel del Mediterráneo en la definición de los modelos alimentarios de la Edad Media: ¿Espacio cultural o mar fronterizo?* En: Medina FX (ed). *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*. Barcelona. Icaria. 1.996. pp. 73-79.

⁸⁸ Bealsor, L., Hoijer, H. *Introducción a la Antropología*. Madrid. Aguilar. 1.967. p. 30.

alimentario europeo que predominó durante la Edad Media⁸⁹.

Ya en la Edad Media, e introducidos en el cristianismo, nos encontramos una cocina no muy complicada en su elaboración, pero compleja en sus muchos ingredientes, con sabores fuertes y matices diferenciados. Las carnes son uno de los ingredientes principales de esta sólida cocina medieval⁹⁰, siendo casi una obligación social su consumo para las clases nobles⁹¹.

Existe una gran discrepancia en los autores medievalistas en cuanto a la distribución del consumo de la carne en la población. La opinión general es que estaba restringida a las clases nobles⁹². No obstante, autores como Braudel⁹³ afirman que este consumo estaba generalizado en la población.

Ya se ha referido en la Introducción las recomendaciones que sobre los alimentos se tenían por parte de los galenos medievales, como Arnaldo de Vilanova y que condicionaban la alimentación.

En esta cocina, madre de la alimentación cervantina, el abanico de productos utilizados aumenta con respecto a las épocas anteriores ya que mejoran los métodos agrícolas y ganaderos.

Desde el punto de vista alimentario, durante la Alta Edad Media, el Mediterráneo se comportó como lugar fronterizo entre culturas y, con el paso del tiempo, acabó redefiniéndose una cierta homogeneidad alimentaria de las regiones mediterráneas o, lo que es lo mismo, estableciendo diferencias con respecto al continente europeo, sobre nuevas bases y con un papel protagonista por parte de la cultura alimentaria islámica. Es la semilla de lo que hoy se ha denominado dieta mediterránea.

Desde la instauración del modelo agro-silvo-pastoril, hasta la época

⁸⁹ Riera Melis, A. *Las alimentaciones cristianas en Occidente durante la Edad Media*. pp. 185-215.

⁹⁰ *Las carnes en la literatura culinaria catalana medieval*. Conclusiones del artículo *Las carnes en la literatura culinaria catalana medieval*. Comunicación presentada por Xavier Fàbregas, a las V Jornadas nacionales de Historia de la Veterinaria. Eurocarne. (nº 116. 2.003. p. 4), organizadas por la Facultat de Veterinària de la Universitat Autònoma de Barcelona y el Col·legi Oficial de Veterinaris de Barcelona, el 17 y 18 de noviembre de 2.000.

⁹¹ Miján de la Torre, A. *Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. En *Antropología de la alimentación y evolución secular de los hábitos alimentarios en el mundo occidental*. *Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Riera A. *Sistemas Alimentaris i estructura social a la Catalunya de l'Alta Edad Mitjana*. En Consejo Superior de Investigaciones Científicas. *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*. CSIC. Barcelona. 1.988. pp. 1-26.

⁹² Le Goff, J. *La civilización del Occidente Medieval*. Barcelona. 1.969. p. 491.

⁹³ Braudel, F. *Las estructuras de lo cotidiano*. Madrid. 1.985. p. 154.

contemporánea, se produjeron dos grandes cambios que impactaron en el modelo mediterráneo de alimentación⁹⁴. El primero se debió a las notables aportaciones que realizaron los árabes asentados en sus posesiones mediterráneas y que influyeron decisivamente en las costumbres de sus vecinos cristianos del sur de Europa.

El segundo se originó a finales del siglo XVII y el siglo XVIII y supuso la incorporación de los nuevos productos llegados del continente americano y de Asia.

Desde el punto de vista de la dieta mediterránea, las aportaciones más relevantes de los árabes fueron la incorporación de alimentos como el arroz, los cítricos y algunas hortalizas, sin olvidar las novedades que introdujeron en la forma de cocinar y preparar los alimentos.

No obstante, esta etapa y la del Renacimiento, presentan un conjunto de elementos singulares que trataremos en profundidad en los siguientes capítulos de esta memoria desde las perspectivas, religiosa, medico-científica y entre clases sociales.

Este paseo por la gastronomía de los pueblos antiguos nos lleva a afirmar que los usos y formas con que la alimentación se nos muestra en las cocinas y mesas varían a lo largo de los siglos, según avanzan y modifican las costumbres sociales y culturales.

El resultado de esta “puesta en escena social” que es la alimentación y los hábitos alimentarios de cada grupo, nos indica las costumbres con que cada comunidad se relaciona con el alimento, reflejando la forma en que su cultura marca la norma de conducta dietética en el individuo⁹⁵.

Harris define los hábitos alimentarios de una población como los accidentes de la historia que expresan o transmiten mensajes derivados de valores fundamentalmente arbitrarios o creencias religiosas inexplicables, y que se traducen en nuestra alimentación⁹⁶.

⁹⁴ Prats J, Rey, C. *Las bases modernas de la alimentación tradicional*, En *Historia de la alimentación rural y tradicional. Recetario de Almería*. Instituto de Estudios Almerienses. Almería. 2.003. pp. 53-62.

⁹⁵ El término “hábitos alimentarios” se puede presentar bajo muchas definiciones, según sean los textos consultados. Todas ellas nos refieren una idea principal, estos hábitos son la manifestación cotidiana del acervo cultural acumulado a lo largo de la historia por un pueblo, y transmitido de generación a generación por instituciones como la Familia o la Iglesia.

⁹⁶ Harris, M. *Bueno para comer*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997. p.13.

Los hábitos alimentarios son, por tanto, arbitrarios, cambiantes y no fruto de una lógica que se pueda seguir para su estudio.

Behar e Icaza definen estos hábitos alimentarios como el...

"...conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera de seleccionar los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medioambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra⁹⁷."

No obstante, habría que matizar en qué aspectos se modifica nuestra relación con el alimento. La alimentación es una forma de comunicación con el resto de la comunidad; las maneras en la mesa, un signo que indica nuestra educación y posición social, y nuestros gustos, un exponente de nuestra vida y tradición familiar.

16

Pero estas características son comunes a todas las sociedades desarrolladas desde las greco-romanas hasta las de nuestros días. Se han modificado, por lo tanto, las formas, las costumbres, pero no lo que queremos expresar con ellos al resto de la comunidad.

Este cambio de formas es además lento. Se puede afirmar que en muchos casos, existe una cierta estabilidad de normas⁹⁸, las cuales se resisten al paso del tiempo o las influencias culturales foráneas.

Los antiguos romanos, por ejemplo, se resistían ante la diversidad de tradiciones alimentarias que existían en su vasto imperio y seguían fieles a sus salsas preferidas a base de pescado podrido⁹⁹.

Otro ejemplo de la estabilidad en las normas alimentarias e incluso en su terminología nos lo ofrece Francisco Delicado que escribe en 1.528, *Retrato de la lozana andaluza*¹⁰⁰. En esta obra, Delicado pone en boca de la

⁹⁷ Behar, M., Icaza, S. *Nutrición*. Interamericana. Méjico. 1.972. p. 34.

⁹⁸ Esta idea de mantenimiento y estabilidad en las normas y hábitos de la alimentación es una constante de una u otra forma en la bibliografía consultada, como en Lowenberg, M. E. *Los alimentos y el Hombre*, o en el documento de Cruz Cruz J. *Alimentación y Cultura. Antropología de la conducta alimentaria*. pp. 20-27.

⁹⁹ Harris, M. *Bueno para comer*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997. p. 12.

¹⁰⁰ Delicado, F. *La lozana andaluza*. Parte I. Mamotreto II. Red ediciones S.L. 2.012. p.18.

Lozana unos párrafos que retratan la cocina hispanojudía e hispanoárabe entroncadas ya con las costumbres de aquel tiempo. Pues bien, muchos de los nombres culinarios que allí aparecen siguen vigentes en esa zona, en nuestro tiempo:

“Si esta mi agüela viviera, sabría yo más que no sé, que ella me mostró guisar, que en su poder aprendí hacer fideos¹⁰¹, empanadillas¹⁰², alcuzcúz¹⁰³ con garbanzos, arroz entero, seco, graso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro¹⁰⁴ verde, que se conocían las que yo hacía entre ciento. Mirá, señoría tía, que su padre de mi padre decía: «éstas son de mano de mi hija Aldonza»; ¿pues adobado¹⁰⁵ no hacía?: sobre que cuantos traperos había en la cal de la Heria querían proballo, y máxime cuando era un buen pecho de carnero. Y ¡qué miel! Pensá señora, que la teníamos de Adamuz y zafrán¹⁰⁶ de Peñafiel, y lo mejor de la Andalucía venía en casa de esta mi agüela. Sabía hacer hojuelas¹⁰⁷, pestiños¹⁰⁸, rosquillas de alfajor¹⁰⁹, testones de cañamones¹¹⁰ y de ajonjolí¹¹¹, nuégados¹¹², jopaipas, hojaldres, hormigos¹¹³ torcidos con aceite, talvinas¹¹⁴, zahinas y nabos sin tocino y con comino; col murciana con alcaravea¹¹⁵, y olla reposada no la comía tal ninguna barba;

¹⁰¹ *Fideo*: del mozárabe o árabe hispano *fidáwš*. Es la pasta alimenticia de harina en forma de cuerda delgada.

¹⁰² *Empanadilla*: pastel pequeño y aplastado, que se hace doblando la masa sobre sí misma para cubrir con ella el relleno de dulce, de carne picada o de otro alimento.

¹⁰³ *Alcuzcúz*: del hispanoárabe *alkuskús*. Es una comida típica magrebí, hecha con sémola en grano y salsa, servida con carne o verduras.

¹⁰⁴ *Culantro*: del latín *coriandro*. Es una hierba umbelífera con tallo lampiño de seis a ocho decímetros de altura, hojas inferiores divididas en segmentos dentados, y filiformes las superiores, flores rojizas y simiente elipsoidal, aromática y de virtud estomacal.

¹⁰⁵ *Adobado*: carne, y especialmente la de puerco, puesta en adobo, o sean en caldo compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y pimentón, que sirve para sazonar y conservar las carnes y otros alimentos.

¹⁰⁶ *Zafrán – azafrán*: del hispanoárabe *azzafarán*. Es una planta de la familia de las iridáceas, con rizoma en forma de tubérculo, hojas lineales, perigonio de tres divisiones externas y tres internas algo menores; tres estambres, ovario triangular, estilo filiforme, estigma de color rojo anaranjado, dividido en tres partes colgantes, y caja membranosa con muchas semillas.

¹⁰⁷ *Hojuela*: fruta de sartén, muy extendida y delgada, en formada de hoja.

¹⁰⁸ *Pestiño*: del latín *pistus* (majado, batido). Es fruta de sartén, hecha con porciones pequeñas de masa de harina y huevos batidos, que después de fritas en aceite se bañan con miel.

¹⁰⁹ *Alfajor*: del hispanoárabe *fašúr* (jugo, exprimido). Significa lo mismo que *alajú* (del hispanoárabe *alħašú*). Es una pasta de almendras, nueces y, a veces, piñones, pan rallado y tostado, especia fina y miel bien cocida. Podía tener normalmente la forma de rosquilla.

¹¹⁰ *Cañamón*: simiente del cañamo, con núcleo blanco, redondo, más pequeño que la pimienta y cubierto de una corteza lisa de color gris verdoso.

¹¹¹ *Ajonjolí*: del hispanoárabe *ağğulgulín*. Semillas de una planta herbácea, de las pedaliáceas, de un metro de altura, tallo recto, hojas pecioladas, serradas y casi triangulares, flores de corola acampanada, blanca o rósea, y fruto elipsoidal con cuatro cápsulas; esas semillas son amarillentas, muy menudas, oleaginosas y comestibles.

¹¹² *Nuégado*: de *nux* (nuez). Es una pasta cocida al horno, hecha con harina, miel y nueces, y que también suele hacerse de piñones, almendras, avellanas, cañamones, etc.

¹¹³ *Hormigo*: un plato de repostería hecho generalmente con pan rallado, almendras o avellanas tostadas y machacadas y miel.

¹¹⁴ *Talvina*: del hispanoárabe *attalbina*. Gachas que se hacen con leche de almendras.

¹¹⁵ *Alcaravea*: del hispanoárabe *alkarawíyya*. Es la semilla de una planta umbelífera, de seis a ocho decímetros de altura, con tallos cuadrados y ramosos, raíz fusiforme, hojas estrechas y lanceoladas, flores blancas; las semillas son pequeñas, convexas, oblongas, estriadas por una parte y planas por otra, que, por ser aromáticas, sirven para condimento.

pues boronía¹¹⁶ ¿no sabía hacer?: ¡por maravilla! Y cazuela de berenjenas mojjes¹¹⁷ en perfición; cazuela con su ajico y cominico, y saborcico de vinagre, ésta hacía yo sin que me la vezasen. Rellenos, cuajerejos de cabritos, pepitorias¹¹⁸ y cabrito apedreado con limón ceutí, y cazuelas de pescado cecial con oruga¹¹⁹, y cazuelas moriscas por maravilla, y de otros pescados que sería luengo de contar. Letuarios¹²⁰ de arrope¹²¹ para en casa, y con miel para presentar, como eran de membrillos¹²², de cantueso¹²³, de uvas, de berenjenas, de nueces y de la flor del nogal, para tiempo de peste; de orégano y hierbabuena, para quien pierde el apetito. Pues ¿ollas en tiempo de ayuno?: éstas y las otras ponía yo tanta vehemencia en ellas, que sobrepujaba a Platina, De voluptatibus, y Apicio Romano, De re coquinaria, y decía esta madre de mi madre: «Hija Aldonza, la olla sin cebolla es boda sin tamborín». Y si ella me viviera, por mi saber y limpieza (dejemos estar hermosura) me casaba, y no salía yo acá por tierras ajenas.”

Encuestas publicitarias norteamericanas realizadas a finales de los años cincuenta, reflejaban cómo los emigrantes afincados en ese país renunciaban antes, en el ámbito privado, a su lengua y forma de vestir que a sus costumbres alimentarias¹²⁴.

En el año 2.007, el Ministerio de Agricultura, Pesca y Ganadería, publicó los resultados del estudio *Encuesta sobre Hábitos Alimentarios de los inmigrantes en España*, encuesta realizada por ACNielsen, la cual indica que los inmigrantes residentes en España se adaptan a las costumbres y hábitos alimentarios del país, aunque intentan conservar las costumbres alimenticias tradicionales.

¹¹⁶ *Boronía*: del hispanoárabe *buraníyya*; significa la de Buran, inventora de este plato. Equivale a *alboronía*, un guisado de diferentes hortalizas picadas y revueltas.

¹¹⁷ *Mojí*: del hispanoárabe *muḥṣí*. Es una torta cuajada, hecha en cazuela, con queso, pan rallado, berenjenas, miel y otras cosas.

¹¹⁸ *Pepitoria*: viene de la alteración de *petitoria*, que a su vez viene del francés *petite-oie* (guiso de menudillos de ganso). Es un guisado que se hace con todas las partes comestibles del ave, o solo con los despojos, y cuya salsa tiene yema de huevo.

¹¹⁹ *Oruga*: salsa gustosa que se hace de una planta herbácea crucífera, hojas lanceoladas, flores axilares y terminales de pétalos blancos con venas moradas, y fruto en vainilla cilíndrica, con semillas globosas, amarillentas y menudas. Es común en los linderos de los campos cultivados, y las hojas se usan como condimento por su sabor picante. La salsa de oruga se prepara con azúcar o miel, vinagre y pan tostado, y se distingue llamándola oruga de azúcar o de miel.

¹²⁰ *Letuario*: especie de mermelada.

¹²¹ *Arrope*: del hispanoárabe *arrúbb*. Es el mosto cocido hasta que toma consistencia de jarabe, y en el cual suelen echarse trozos de calabaza u otra fruta; también almíbar de miel cocida y espumada.

¹²² La carne del membrillo efectos beneficiosos para el estómago y el intestino, mueve la orina, alivia la inflamación ocular y tiene más usos cocida o mezclada con vino, miel y otros. *Dioscórides*, pp. 103-104.

¹²³ *Cantueso*: es una planta perenne, labiada, semejante al espliego, de cinco a seis decímetros de altura, con tallos derechos y ramosos, hojas oblongas, estrechas y vellosas, y flores olorosas y moradas, en espiga que remata en un penacho.

¹²⁴ Esta idea es sostenida por Shotwell y Paddleford en sus estudios sobre las migraciones y formas de vida de los inmigrantes en la América de los años sesenta.

En muchas ocasiones, esta adaptación es “obligada” dada la falta de tiempo para la elaboración de la comida tradicional de sus países de origen o porque no encuentran los productos específicos que se requieren para su elaboración, aunque de forma mayoritaria los encuestados revelan su anhelo por la alimentación autóctona¹²⁵.

Ciertos autores reflejan que en su dieta el Hombre ingiere primero lo que puede encontrar a su alrededor, pero cuando puede elegir escoge lo que sus antepasados comieron antes que él¹²⁶.

Cabe entonces profundizar en los factores que establecen los hábitos alimentarios de una población para, posteriormente, conocer las causas que pueden modificar estas costumbres, y en qué medida lo hacen.

Desde un punto de vista científico, los seres humanos son omnívoros. No obstante, como en otros casos de omnivorismo, el Hombre no come literalmente “de todo”. De hecho, si consideramos la amplia gama de posibles alimentos en el mundo, y los que consumimos, nuestro catálogo dietético es bastante reducido¹²⁷.

No ingerimos, con toda lógica, aquellos productos que nos producirían daños irreparables, por su toxicidad como cierto tipo de setas. Por otro lado y antes de entrar a conocer el inventario de factores que modifican la composición de nuestra dieta, cabe resaltar que existen también un gran número de productos “biológicamente inadecuados”, por lo que nuestra especie no los consume.

Así, mientras ciertos animales consumen vehementemente una alimentación basada en el follaje, este producto está vetado al consumo humano por nuestra imposibilidad para digerir la celulosa.

Por otro lado, muchos de los productos que no incorporamos a la dieta aun siendo “biológicamente comestibles” apenas tiene sentido consumirlos, por el esfuerzo que requiere producirlo y prepararlos, frente a

¹²⁵ Campo Ruíz, M. *Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España*. Universidad de Cantabria. 2.011. p. 22.

¹²⁶ May, J. M. *The Geography of Food and Cooling*. En. *Record Med.* 1.957. p. 231.

¹²⁷ Harris, M. *Bueno para comer*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997. pp. 9-10.

otros más baratos y nutritivos¹²⁸.

La balanza de coste frente a los beneficios en materia de nutrición constituye un elemento fundamental en nuestra alimentación. Los alimentos preferidos reúnen, en general, más energía y nutrientes por unidad que los evitados.

Por lo que, salvo este tipo de excepciones cargadas de sensatez, nuestra alimentación se regula por otros condicionantes como las imposiciones religiosas, el cariño por las mascotas - los europeos no consumimos perros - o la utilidad de los animales por su trabajo, como los caballos. Esto hace que también eliminemos muchos productos comestibles de nuestra dieta. Lo demuestra claramente el hecho de que algunas sociedades coman y aun encuentren deliciosos alimentos que otros grupos, en otra parte del mundo, menosprecian y aborrecen.

Las causas por las que incluimos o excluimos estos productos de nuestra alimentación, es decir, nuestras prácticas alimentarias se ven determinadas además, por múltiples y complejos factores acumulados a lo largo de la historia de una comunidad, y no por una razón estrictamente biológica.

Una clasificación que explicita claramente estos factores es la siguiente¹²⁹:

Factores medioambientales y tecnológicos

Factores culturales y religiosos

Factores migratorios de poblaciones y económicos

Factores genéticos y psicológicos

Tal y como hemos anunciado, el Hombre se alimenta originariamente de aquellos productos que le rodean. De este hecho deducimos que la razón de la presencia de ciertos productos y no otros en la dieta de una población

¹²⁸ *Ibidem.* p. 12.

¹²⁹ Existen múltiples clasificaciones, atendiendo a diferentes criterios, sobre el número y tipo de estos factores determinantes en los hábitos alimentarios. Anderson y col. esbozan una clasificación que reflejamos aquí ya que al ser muy general engloba a todas las consultadas en la bibliografía. *Nutrición Humana. Principios y aplicaciones.* 1.999.

se deben a *factores medioambientales y tecnológicos*¹³⁰, que determinan cultivos y ganaderías dispares en los distintos puntos del planeta.

Un claro ejemplo de la importancia de estos factores lo encontramos en la relación de la alimentación española con productos como el maíz, el tomate, el pimiento o la patata, así como diversas variedades de habichuelas y frijoles.

La dieta anterior a la época colonial española carecía de dichos productos como de tres bebidas calientes tan habituales en nuestra nutrición diaria como el té, el chocolate y el café.

Si bien es cierto que su aparición opera desde el siglo XVI, no se popularizan hasta bien entrado el siglo XVII.

La incursión de estos alimentos en la Edad Moderna coincide con épocas de carestía en la producción de cereales, que era hasta ese momento su principal sustento. Confluye además otro factor determinante para la aceptación de estas nuevas viandas: el aumento demográfico. Los métodos agrícolas tradicionales no podían sustentar este aumento poblacional lo que produjo hambres endémicas a comienzos del 1.700¹³¹.

Cabe resaltar que la utilización de muchos de estos alimentos se incorporan de forma diferente a la gastronomía europea conforme a como se preparaban en sus países de origen, de esta forma el maíz, se consume principalmente molido como si de otro cereal se tratara.

La utilización del maíz como si fuera trigo y no como se utilizaba en la América prehispana, es decir, sin el procesado en medio alcalino, con ceniza, para liberar la niacina, dio lugar a las epidemias de pelagra que afectaron a estas zonas, como analizaremos en el capítulo V de esta memoria¹³².

Para que se diera este proceso de aceptación del maíz por parte de los españoles fue necesario comenzar con las preparaciones como panes,

¹³⁰ Ciertos autores introducen estos factores como parte de aspectos culturales o económicos de una sociedad. Pero creemos conveniente darles entidad propia por la importancia que tenían en sociedades con culturas y economías primitivas.

¹³¹ Prats J., Rey, C. *Las bases modernas de la alimentación tradicional*. En. *Historia de la Alimentación Rural y Tradicional*. 2.003. p. 54.

¹³² Calvo Rebollar, M. *La ciencia y tecnología de los alimentos. Algunas notas sobre su desarrollo histórico*. En *Alimentaria*. 2.004. p. 19.

bollos y mazamorras, enunciados unas veces con palabras indígenas y otras directamente con vocablos españoles¹³³.

Sin embargo, para completar la asimilación de este grano fue indispensable realizar algunas tareas de transformación de los productos, con preparaciones o elementos tradicionales, para hacerlos más reconocibles al colonizador español¹³⁴.

Fray Pedro Simón, nos indica cómo a los panes de maíz hechos por los españoles se les añadían...

"[...] huevos, manteca y otras cosas, que los hacían muy regalados, es decir gustosos¹³⁵."

Al variar los elementos de la receta e incorporarle otros nuevos, los españoles transformaban el producto. De alguna manera dejaba de ser una comida propiamente de indios y se volvía en algo apetecible, tal y como indica Saldarriaga:

"Se variaba la receta con un elemento que no pertenecía ni a la tradición española ni a la indígena, pero que gracias a un proceso de asimilación realizado por la primera, en la cual veían en el coco una nuez o almendra, sacaban el líquido, producto de majarlo y colarlo (tal como se hacía con éstas), y podían preparar algo similar a la talvina, que era una gacha o poleada hecha con leche de almendras. En el marco de la expansión española se mezclaban productos provenientes de diferentes ámbitos, para conformar algo nuevo, pero inserto en tradiciones precedentes¹³⁶."

Algo diferente ocurría con los hijos de los encomenderos¹³⁷, que criados por las amas indígenas, aprendieron a apreciar los sabores del Nuevo Mundo, como una práctica de identidad propia y no como una

¹³³ Delgado Salazar, R. J. [et al]. Universidad de Antioquia. Cátedra abierta Universidad, cultura y sociedad. Módulo 11. *Cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones*. Capítulo 1. *Mestizaje en el universo alimentario en el nuevo reino de granada, siglos XVI y XVII*. 2.010. p. 23.

¹³⁴ Montañari, M. *La comida como cultura*. 2.004. p. 106.

¹³⁵ Mantilla Ruiz, L. C. *Fray Pedro Simón y su vocabulario de americanismos: edición fac. de la "Tabla para la inteligencia de algunos vocablos" de las Noticias historiales*. 1.986. p. 52.

¹³⁶ Saldarriaga, G. *Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII*. 2.011. p. 202.

¹³⁷ En el imperio colonial español, colono que tenía indios en encomienda.

experiencia de sustitución de lo ya aprendido¹³⁸.

Un hecho constatable en Nueva Granada era la abundancia de carnes disponibles. Esto hizo que cambiara considerablemente la dieta de los españoles llegados a las Indias, quienes, como toda la Europa mediterránea, tenían un alto consumo de pan y bajo de carne¹³⁹.

Entre los españoles que se instalaron en América, se instaló también el consumo de tortuga, eso sí, cocinada o tratada como si carne de conejo, ternera o cerdo se tratara.

Cierto es que los colonizadores españoles introducen en estas tierra animales que les son conocidos, y que proliferan en ellas por el escaso número de depredadores existentes.

Un ejemplo de esto es el cerdo que se hace omnipresente en la dieta de los colonizadores. Son numerosas las referencias bibliográficas de visitantes a estas tierras en las que se dan cuenta de los sabrosos platos preparados con este animal.

Alrededor de 1.577, el viajero y comerciante italiano Francesco Carletti pasó por Cartagena de Indias, en donde sufrió una enfermedad por la cual lo purgaron. Al ver el plato que le dieron posterior a su medicamento, su sorpresa fue tanta que no pudo menos que registrarla en sus Razonamientos:

"[...] en vez de pollos y gallinas que nosotros debíamos comer como enfermos, nos permitía el médico y ordenaba que comiéramos carne de cerdo fresca, la cual en aquella tierra, para no decir mentiras, es en verdad tan excelente al gusto cuanto se pueda imaginar, y así pretenden que es muy buena para la salud por estar hecha en país muy húmedo y muy caliente y nutrida además con buenas cosas y piensos de aquella tierra¹⁴⁰."

Como él, el dominico y luego pastor protestante Thomas Gage, casi

¹³⁸ Delgado Salazar, R. J. [et al]. Universidad de Antioquia. Cátedra abierta Universidad, cultura y sociedad. Módulo 11. *Cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones. Capítulo 1. Mestizaje en el universo alimentario en el nuevo reino de granada, siglos XVI y XVII.* 2.010. p.27.

¹³⁹ Montanari, M. *Del hambre a la abundancia. Historia y cultura de la alimentación.* 1.993. p. 113.

¹⁴⁰ Carletti, F. *Razonamientos de mi viaje alrededor del mundo (1.594-1.606), estudio preliminar, traducción y notas de Perujo, F.* Instituto de Investigaciones Bibliográficas. UNAM. 1.976. p. 32.

sesenta años después, en su viaje de regreso a Europa, pasó por Cuba, donde fue purgado:

"[...] cuando mi purga hubo hecho operación y yo esperaba que me trajesen un pedazo de carnero o gallina, o alguna otra suerte de carne nutritiva, mi médico ordenó se me diese un trozo de puerco asado, lo que rehusé creyendo me haría daño en el estado en que me hallaba, diciendo al médico que esto era contra la práctica de todas las naciones, porque la calidad de esta carne era de soltar el vientre. Mas él me respondió que el puerco hacía todo lo contrario en aquel lugar de lo que hacía en otras partes, y que yo debía comer de lo que me ordenaba, asegurándome que no me haría ningún daño¹⁴¹."

Un ejemplo tradicional en la bibliografía consultada es el caso de la patata, base hoy de muchos platos en la cocina de la Europa Occidental, y que como es sabido no se introduce en la dieta hasta después de 1.531, fecha en que los españoles la encuentran en Perú.

Durante la segunda mitad del siglo XVI los españoles llevaron la patata a Europa, principalmente como curiosidad botánica.

En un principio se utilizó como alimento en los hospitales, como en Sevilla donde la ciudad estaba compartimentada en materia de salud en centros que acogían a los distintos oficios, con un hospital central, el llamado Hospital de las Cinco Llagas.

Ahondando en la idea ya reflejada de estabilidad en las normas alimentarias de una población, aunque influenciada por los nuevos factores medioambientales, conviene resaltar la desigual aceptación que tuvo este producto tras su llegada de América.

Su utilización se debió, no tanto a la permeabilidad de las costumbres alimentarias de la población, como a las circunstancias económicas y sociales ya citadas.

Hay que entender que este cultivo no necesitaba arado ni animales de tiro. Fácil de cultivar, constituye un incentivo para la parca economía rural castellana.

¹⁴¹ López de Velasco, J. *Geografía y descripción universal de las Indias*. 1.971. p. 195.

Es difícil encontrar este tubérculo en los recetarios pero no así en ciertos pasajes de la literatura del XVI, así en el *Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán (1.599), uno de los personajes pondera los productos españoles:

“Allí estaba la pera bergamota de Aranjuez, la ciruela ginovista, melón de granada, cidra sevillana, naranja y toronja de Plasencia, limón de Murcia, pepino de Valencia, tallos de las islas, berenjenas de Toledo, orejones de Aragón y la patata de Málaga¹⁴².”

En Prusia, a modo de ejemplo, este alimento no fue socialmente aceptado hasta que el rey Federico el Grande la comió en público, para mitigar el recelo de este pueblo frente a la patata¹⁴³.

En Rusia, de forma similar, fue Pedro el Grande quién la introdujo en el siglo XVII, la cual la importó de Holanda, como una exquisitez para los banquetes imperiales. Este tubérculo encontró la oposición en el campesinado ya que las consideraba impuras y eróticas apodándolas las manzanas del diablo¹⁴⁴.

Los conquistadores españoles encontraron infinidad de nuevos productos, generalmente horto-frutícolas, que tuvieron en Europa desigual aceptación. En aquellas costas se podían encontrar cultivos tan diversos como la yuca dulce y amarga, la batata, el ají, la calabaza, la guanábana, además de los referidos con anterioridad, tal y como refiere Diego de Ordás durante su estancia en el pueblo de Arnacay¹⁴⁵:

“El manjar que tienen es el cazabi¹⁴⁶ e vino que hacen dello, y pescado mucho y bueno que matan con las flechas...Hay muchos camarones en grandísima cantidad, y secánlos...Hay muchos venados en la costa de auqeste río...matánlos con las flechas y en cepos que les tienen fechos. Toman

¹⁴² Alemán, M. *Guzmán de Alfarache*. Almería. Ediciones perdidas. 2.003. p. 249.

¹⁴³ Edwards, E.E., W. D. Rasmussen. *A Bibliography on the Agriculture of the American Indies*. Washington 1.942. p. 441.

¹⁴⁴ Rey Barahona, J.F. *Antropología de la patata (II) Una visión histórico - cultural y gastronómica*. [Internet]. 2.009 [consulta el 05-02-2.013]. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72410207>

¹⁴⁵ Fernández de Oviedo, G. *Historia General y Natural de las Indias*. 1.959. pp. 396-397.

¹⁴⁶ Cazabi: pan realizado de la raíz de la yuca.

codornices y conejos y tórtolas en mucha cantidad, con lazos y redes; así también zorras y raposos, como muchos puercos salvajes de los que llaman báquiras...E hay muchos e grandes manatíes, e hicoteas¹⁴⁷, e otros de muchas e diversas maneras, e hicoteas en gran cantidad, e iuanas muchas. Y del pan ya tengo dicho que tienen yuca de la que mata y de la buena; y de la una y de la otra hacen cazabi y aquel vino nombrado de suso...

...E si lo quieren hacer mas fuerte, echánle un poco de maíz molido al tiempo que cuece...Las frutas que tienen son guayabos¹⁴⁸, guanábanas¹⁴⁹, hicacos¹⁵⁰, piñas, hobos¹⁵¹, tunas e otras fructas."

Manjares, todos desconocidos por los europeos del quinientos; hoy el desarrollo técnico y los transportes, hace accesible a gran parte de la población mundial la práctica totalidad de los productos alimentarios, lo que disminuye en parte la importancia de estos factores medioambientales.

No obstante, en las raíces de las distintas dietas y costumbres culinarias radica una influencia climatológica.

Así, y a pesar de estos adelantos en los transportes, en la actualidad un estudio realizado en 1.994¹⁵², indica las diferencias alimentarias en los diferentes miembros de la UE, imbuidos en sus diferentes climatologías. Para estos autores se puede establecer una clasificación entre las regiones del norte y del sur comunitario con consumos muy diferentes según recoge la siguiente cita:

"Las primeras (regiones del norte) tienen una alimentación más energética, satisfacen sus necesidades proteicas con un mayor consumo de carnes, guisan frecuentemente con mantequilla, grasas animales y en menor proporción aceites de semillas, y tienen un menor consumo de alimentos hidrocarburoados (pan, arroz, legumbres secas, pastas alimenticias), a excepción de las patatas que todavía tienen una presencia importante.

¹⁴⁷ La hicotea o jicotea: tortuga de la familia de los emídidos, que vive en las zonas cenagosas del norte de Colombia, y el sur de Méjico.

¹⁴⁸ Guayabo: guayaba.

¹⁴⁹ Guanábana: árbol de hoja perenne endémico del Caribe, Méjico, Centro y Sudamérica, estrechamente relacionado con la chirimoya. Se cultiva, como esta, por su fruto, de cáscara verde y sabor muy dulce.

¹⁵⁰ Hicaco: fruta semejante a las manzanas, pero siempre arrugadas, pequeñas de color rojo o casi negro, se hallan cerca del mar.

¹⁵¹ Hobo: fruta parecida a las ciruelas, color amarillo, dulce o agria, de las raíces se extrae una agua, de muy buen olor, que los nativos usaban para lavarse.

¹⁵² Fuentes, C. Soler, M. *El modelo alimentario Europeo*. En *Distribución y Consumo*. 1.994. p. 108.

Las regiones del sur tienen una alimentación menos energética, acorde con su climatología y es menor el consumo de proteínas de procedencia animal, en particular de la carne, que se complementan con el consumo de legumbres y cereales, cuya riqueza proteínica es importante, si bien con diferentes características que las de las carnes, y también con el mayor consumo de pescado fresco, hecho muy destacable en España; las grasas culinarias son aceites vegetales casi en su totalidad, y en gran proporción aceite de oliva; y de forma general es mayor el consumo de frutas y hortalizas frescas que aseguran el gran aporte de fibra, vitaminas y sales minerales. "

Ya se avanzaba, al comienzo del capítulo, la confrontación de dos modelos dietéticos en Europa desde sus comienzos históricos que, como se observa, se mantienen en nuestros días.

Los *adelantos tecnológicos* son también determinantes en la adquisición de los hábitos alimentarios de la población. Garantizan el abastecimiento de toda la comunidad, por mejoras en la producción de las cosechas y disposición del producto en el mercado, y nos ofrecen productos "nuevos" que adicionar a nuestra dieta, como resultado de diferentes procesos de elaboración o conservación.

Un rápido vistazo al arsenal dietético de la Humanidad a lo largo de su Historia nos ilustra de esta relación entre tecnología y alimentación, alimentos ancestrales como la cerveza o el vino, la fabricación medieval de los destilados de alcoholes, salazones, quesos, extracciones de mantecas vegetales como la del cacao, no son más que ejemplos de cómo ya en la edad antigua el hombre iba poco a poco conociendo nuevas formas de presentación en los alimentos.

Es en los últimos siglos, con disciplinas como la Física, la Biología y la Química tomando relevancia científica, cuando los métodos de fabricación, conservación y manipulación de los platos dan un vuelco espectacular.

A lo largo de la segunda mitad del siglo XX, la industria ha tenido una contribución muy significativa en el desarrollo de la Tecnología de los Alimentos, mejorando y extendiendo las aplicaciones de las técnicas ya conocidas, como la deshidratación y el empleo del frío.

También los avances en el envasado han sido trascendentales para crear productos que ahora forman parte “natural” de nuestra alimentación.

La industria alimentaria está desarrollando actualmente nuevos procesos para elaborar alimentos destinados a grupos de población con necesidades especiales, como por ejemplo alimentos animales con menos colesterol, leches sin lactosa, cereales con hierro o leches enriquecidas con vitamina A y D, hechos que modificarán en un futuro nuestra relación con el alimento.

Otro punto a destacar es, como ya hemos observado, la importancia en estos hábitos de los *antecedentes culturales* del grupo.

Si entendemos como cultura la expresión de una forma de vida en común de una comunidad que les da entidad como tal y los diferencia de otros grupos, comprendemos por qué la alimentación juega un papel preponderante en la vida del individuo¹⁵³.

La cultura de una sociedad bebe de sus tradiciones, sus creencias religiosas, su conocimiento científico, el entorno que les rodea y de las influencias con las que ha tenido contacto a lo largo de los siglos. Por esto los condicionantes culturales son el compendio de todos los demás que enunciamos en este apartado de la memoria.

Ciertos antropólogos afirman que, hoy por hoy, la alimentación surge bajo diferentes manifestaciones resultado de los distintos modelos sociales.

Sin embargo, al comienzo de la existencia del Hombre sobre el Planeta los términos se invierten. Así, las primeras sociedades de estos pueblos surgen precisamente en torno a las hogueras para cocinar alimentos, una vez que conocen el fuego¹⁵⁴.

Por lo tanto, alimentarnos tal y como lo hacemos, de una forma elaborada, con unas pautas y reglas es, entre otras, una de las muchas características que nos define como Hombre y nos separa de los Homínidos.

Estos *factores culturales* determinan, no sólo la forma de preparación de los alimentos o nuestro comportamiento en la mesa, sino incluso, lo que

¹⁵³ Montanari, M. *Alimentazione e cultura nel Medioevo*. Roma-Bari. Laterza. 1.988.

¹⁵⁴ Burghière, A. *L'anthropologie historique*. En *La nouvelle Histoire*. Dir. Le Goff, J. CEPL. París. 1.978. pp. 37-40.

entendemos por ellos. De esta manera, encontramos productos que pueden ser considerados saludables, o no, según el ámbito cultural en el que nos encontremos. Arnaldo De Vilanova en su *Regimen de Salud* hereda la tradición galenística del rechazo al consumo de frutas y verduras¹⁵⁵:

"...Los cuerpos templados no deben usar de la fruta en lugar de mantenimiento o comida, sino de medicina: es a saber, para preservarse de algún accidente dañoso que de las cosas concurrentes debe temerse. Y así es necesario que usen de ella con moderación y orden: atendiendo siempre no al regalo, sino al provecho que pretenden sacar de comerla. Porque no se ha de comer por gusto, sino para provecho, pues es cierto que usar la fruta sólo para recreo impide la conservación de la sanidad..."

Apreciaciones como éstas son rechazadas por el conocimiento nutricional actual.

La utilización de los alimentos como elementos terapéuticos, también ha variado sensiblemente, fruto de estos condicionantes culturales. Juan de Villarreal¹⁵⁶, médico y autor del tratado *De signis, causis, essentia, pragnostico et curatione morbi suffocantis* sobre el tratamiento de la difteria, en este siglo XVI que nos ocupa, aconseja administrar al principio de la enfermedad.

"alimentos en esta primera etapa en el paciente suelen desfallecer tanto las fuerzas, que los dolientes quedan como exánimes, con sus extremidades frías. Es conveniente la administración del vino, cuando los enfermos van perdiendo sensiblemente las fuerzas."

Ningún médico actual recomienda el consumo de alcohol, como remedio curativo.

Luís Fróis, en su "*Tratado sobre las contradicciones y diferencias de*

¹⁵⁵ Panniagua, J. A. *Introducción a la edición fotomecánica de la traducción del régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*. Zaragoza. 1.980.

¹⁵⁶ Laval, E. *El garrotillo (Difteria) en España (Siglos XVI y XVII)*. En *Rev Chil Infect*. Vol. 23 (1). 2.006. pp. 78-80.

costumbres entre los europeos y japoneses" de 1.585¹⁵⁷, indica un extenso catálogo de diferencias culturales entre oriente y occidente, y en el capítulo referido a la alimentación y sus costumbres en la mesa enumera casi un centenar de diferencias entre ambas culturas.

Estas diferenciaciones se basan tanto en la forma de preparación como en la consideración de los manjares:

"En Europa se come el jabalí cocido; los japoneses lo comen crudo en tajadas.

Entre nosotros carecer de sal para comer es poco inconveniente; los japoneses si carecen de sal se hinchan y enferman.

En Portugal se come el arroz cocido sin sal como medicina para detener la diarrea; para los japoneses el arroz cocido sin sal es su cotidiano alimento, como para nosotros el pan.

Entre nosotros los animales comen las hojas y dejan las raíces; en Japón algunos meses del año la gente pobre come las raíces y deja las hojas.

Entre nosotros comer o mandar presentes de carne o pescado podrido sería una afrenta; en Japón se come, y hediendo, se ofrece sin ningún pudor.

Entre nosotros se comen todas las frutas maduras, y, solamente los pepinos verdes: los japoneses, todas las frutas verdes y solamente los pepinos muy amarillos y maduros."

30

A medida que la sociedad va evolucionando hacia estructuras más complejas, los hábitos y costumbres se enraízan y diferencian en las vidas de los individuos de la comunidad. Es necesario recalcar, cómo dentro de estas culturas más avanzadas - y es tónica general desde las clásicas hasta las culturas coetáneas a la nuestra - la alimentación se va diferenciando entre los individuos de un mismo grupo étnico.

Así, no se alimentan de igual forma, hoy por hoy, las diferentes regiones de un país, e incluso dentro de éstas la alimentación varía en delimitadas parcelas de terreno, según el área geográfica.

Es indiscutible que esta variedad nutricional se debió, en un principio,

¹⁵⁷ Ricardo de la Fuente Ballesteros en su *Traducción, edición y Notas del Tratado sobre las contradicciones y diferencias de costumbres entre los Europeos y Japoneses* de Luis Fróis nos enumera esta significativa lista de diferencias culturales. pp. 77-78.

a la diversidad de los productos que se podían obtener, por ejemplo, entre la costa y la montaña.

La dificultad de los transportes opera de manera significativa en la disponibilidad de los productos para la dieta del Renacimiento. En la villa de Madrid entre los años 1.501 y 1.600, existe una correlación entre los fallecidos en la ciudad y los enfermos que se registraban en los hospitales, con el precio del trigo suministrado¹⁵⁸, no tanto por las épocas de carestía de este cereal si no por la dificultad en su abastecimiento.

En nuestros días, aunque esta dificultad está superada, estas diferenciaciones siguen patentes en lo que se denomina “cocina tradicional”.

Por otro lado, ya desde la Edad Media aparece el estilo de una alimentación más elaborada, refinada y menos condimentada entre las clases acomodadas que en las plebeyas.

Traemos aquí otro fragmento, a modo ilustrativo, de la conversación del Gobernador de la Ínsula Barataria, Sancho Panza, y el Doctor Pedro Recio:

“... y así mandé quitar el plato de fruta que por ser demasiadamente húmeda, y el plato del otro manjar también le mandé quitar por ser demasiadamente caliente y tener muchas especies, que acrecientan la sed; y el que mucho bebe mata y consume el húmedo radical donde consiste la vida.

-Desa manera aquel plato de perdices que están allí asadas, y a mi parecer bien sazonadas, no me harán ningún daño.

A lo que el médico respondió:

-Esas no comerá el señor Gobernador en tanto que yo tuviere vida¹⁵⁹.”

La importancia de las especias en la cocina peninsular como en el resto de Europa se debe a la relación que Occidente tuvo con el mundo musulmán¹⁶⁰, ya que aquellas no se introdujeron hasta las primera cruzada

¹⁵⁸ Carbajo Isla, M. F. *La Población de la Villa de Madrid: desde finales del siglo XVI hasta mediados del Siglo XIX*. Introducción. Madrid. Siglo XXI. 1.987. p. XII.

¹⁵⁹ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* Edición IV centenario. Parte II. Cap. XLVII. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966.

¹⁶⁰ Iglesia Duarte, J. I. de la. *La vida cotidiana en la Edad Media: VIII Semana de Estudios Medievales*. 1.997. p. 326.

cristiana.

Ya en el siglo XV existen numerosos documentos que nos hablan del consumo de un variado arsenal de condimentos. En las cuentas del hostel de la Reina Blanca durante una romería a Zaragoza¹⁶¹, se cataloga un importante número de especias abastecidas a la comitiva durante su viaje. En este texto podemos encontrar sal, oruga, agraz¹⁶², pámpanos¹⁶³, miel, azúcar, jengibre, pimienta, canela, azafrán clavos de giroflé, nuez moscada, orégano, anís, alcaravea aigria¹⁶⁴ y vinagre.

Esta diferenciación en la alimentación, lejos de hacerlo por razones únicamente económicas, se debe también al mayor nivel cultural de las clases superiores. Estos galenos y dietistas con tradición clásica derivada de la escuela de Salerno y al servicio solo de nobles y reyes, alentaron una determinada tradición alimentaria entre estas clases, mediante la publicación de decenas de libros que circularon con el nombre de *Regimen Sanitatis*¹⁶⁵.

Carlos I por ejemplo, durante su estancia en Yuste en sus últimos años, cuenta con la presencia del doctor Mathys, que le acompañaba en todas sus comidas, recomendándole lo que debía, o no debía probar¹⁶⁶ por su dilatada enfermedad; la gota¹⁶⁷.

Por otra parte, las familias tienden también a formar sus propios hábitos alimentarios. La estima por un tipo de alimento o unas costumbres determinadas la heredamos de nuestros padres y se la traspasamos, ineludiblemente, a nuestros hijos.

En cuanto a esta diversidad alimentaria en una población se podría ir incluso más allá y entender, cómo incluso en el seno familiar de muchas culturas, la alimentación de los distintos individuos que la componen, difiere considerablemente por razones de estratificación social.

¹⁶¹ Serrano Larráyo F. La alimentación en la realeza navarra en el siglo XV: Las cuentas del hostel de la reina blanca durante una romería a Zaragoza (1.433). En VV. AA. La vida cotidiana en la Edad Media. Actas de la VIII Semana de Estudios Medievales: Nájera, del 4 al 8 de agosto de 1.997. Instituto de Estudios Riojanos. 1.998. pp. 322-324

¹⁶² El agraz se obtiene de las uvas no maduras y trituradas, presenta un sabor agrio.

¹⁶³ Sarmiento verde y tierno de la vid cuyo jugo que sustituye al agraz.

¹⁶⁴ Salsa elaborada con diferentes especias denominada también pimienta amarilla.

¹⁶⁵ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval: El Regimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*. Seminario de alimentación y cultura.

¹⁶⁶ Menéndez Pidal, R. *Historia de España*. Vol. XX. *La España del emperador Carlos V*. 1.966. p. 921.

¹⁶⁷ *Ibidem*. p. 945.

Si nos fijamos en el refranero español, éste nos muestra un dicho popular muy conocido con varias acepciones "*cuando seas padre comerás huevos*" o "*cuando seas padre comerás sopas*". Según esto, únicamente el cabeza de familia ostentaba el privilegio de estos sustentos. La bibliografía se muestra confusa ante el origen de este locución y no se puede afirmar que este dicho tenga una raíz real en la diferenciación familiar de la alimentación, pero, y siguiendo con el refranero, cuando el río suena agua lleva...

Mientras que en una determinada parcela histórica estas diferencias podían tener su justificación, por momentos de carestía o diferentes patrones sociales, hoy por hoy, carecen de sentido.

Dentro del seno familiar el papel de la mujer en la alimentación como, en otros muchos campos, fue vetado por el hombre en el plano más oficial.

Ya en el código de Hammurabi, se castiga en uno de sus artículos, a las mujeres que se dediquen al comercio de alimentos o a su dispensación en tabernas. Así es casi imposible, en las antiguas culturas clásicas, encontrar cocineras fuera del ámbito doméstico. La visión galénica de ésta también la obligaba a ingerir alimentos diferentes al patriarca, variando incluso según su edad o costumbres sexuales.

Sea como fuere, podemos recalcar que cada modelo alimentario en la historia varía para hombres y mujeres, por lo cual lo que se come viene estipulado por unas pautas de colectividad y no siempre para saciar unas necesidades fisiológicas.

Esta diferente percepción de la alimentación entre hombres y mujeres aparece también en culturas antiquísimas como la china, en la que existe una dicotomía dietética que se remonta a más de 2.500 años¹⁶⁸. Los alimentos se dividen por sus cualidades en Yin, o femeninos, y en Yang, o masculinos¹⁶⁹. En el hombre debía predominar el consumo de alimentos Yang y en la mujer los alimentos tipo Yin, para mantener así un ficticio equilibrio interno y evitar desórdenes digestivos y enfermedades.

¹⁶⁸ Farb, P., Armelagos, G. *Antropología des constumes alimentaries*. 1.985. pp. 121-122.

¹⁶⁹ Los alimentos Yang son platos muy cocinados y especiados capaces de excitar sexualmente por su consumo. Son en general, carnes, fritos, alcoholes. Los alimentos Yin son productos más insípidos poco especiados, generalmente vegetales y cereales.

La concepción de la mujer como un ser biológicamente imperfecto, por parte de San Isidoro (S. VII) o Galeno, perdura hasta el siglo XVII, dictándose así dietas específicas para la mujer, como el *Regimen Conservativum*, orientado a la correcta nutrición de la matriz¹⁷⁰.

En el libro del *Régimen de la Salud* el doctor Lobera¹⁷¹ presenta en varios capítulos, un compendio de recomendaciones a las mujeres preñadas y la forma en la que deben regirse. Como era de esperar, las alusiones a la alimentación son abundantes.

Alienta a las mujeres que se guarden de "mucho comer" y de pasar hambre durante el embarazo, hace alusiones a los remedios para el parto dificultoso para lo que recomienda suministrar a la parturienta...

"conservas o camuesas, o yemas de huevos, o unos tragos de vino blanco añejo de Pelayos, si se pudiera haber, o vino de San Martín, o de otras partes, que sea bueno oloroso"

34

Se encuentran también alusiones a la correcta dieta de la madre lactante, a fin de garantizar una correcta cantidad y calidad de la leche:

"Así coma buena cantidad de pan de trigo, y carne de carnero y cabrito y peces pequeños y duros y de río pedregoso, porque no tenga la carne dura, y otros manjares semejantes a éstos como gallinas, pollos, capones, perdices, tórtolas, conforme a la calidad del niño que cría..."

[...] Use de mantenimiento que críe la leche gruesa, como lechugas, espinacas y arroz..."

[...] por el contrario, se ha de rectificar con manjares subtiliativos, como aves y carnero cocido con garbanzos y canela y cominos y azafrán y tomará en ayunas jarabe acetoso con cocimiento de hinojo y de orégano y tomillo y mastranzos y raíces de hinojo apio y de zanahoria montesina..."

¹⁷⁰ Existen también regímenes específicos orientados a controlar el flujo y menstuo inmoderado, *regimen preservativum*, un régimen *preservante et conservante* de los senos, otro preservante de una excesiva producción de leche, etc. Cruz Cruz, J. *Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón*. [Internet]. 2.011. [consulta el 26-10-2.012]. Disponible en: <http://regusto.es>. 2011/12/02/ el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/

¹⁷¹ Hernández Briz, B. *El Libro del Régimen de la Salud del Dr. Ávila De lobera*. Biblioteca clásica de la medicina española. Vol. V. p. 230.

En el mundo actual, aunque perdura una diferente concepción entre la Alimentación de hombres y mujeres, está mucho más matizada... o... ¿no?...

Es significativo que, aunque la mujer de las sociedades occidentales se encuentra plenamente integrada en el mundo laboral y desempeña una función que puede considerarse análoga a la del hombre, sin embargo, la actitud social respecto de sus comportamientos en la mesa aún varían.

Por ejemplo, es socialmente aceptado el mayor consumo de alimentos o alcohol por el varón mientras que, la mujer acostumbra a tener un consumo más moderado de ciertos productos. Encuestas nutricionales recientes¹⁷² nos muestran una variación en las preferencias de consumo entre los distintos sexos. De esta forma, los hombres prefieren los alimentos lácteos y cárnicos, mientras que las mujeres se decantan por las verduras.

Una de las encuestas más extensas que se han efectuado últimamente sobre salud humana, determinó en sus primeras conclusiones, que hombres y mujeres difieren en sus hábitos alimenticios.

Los primeros prefieren la carne, mientras que ellas optan por las frutas y las verduras, según un estudio alimentario realizado entre mayo de 2.006 y abril de 2.007 entre 14.000 adultos estadounidenses.

Las diferencias en las preferencias alimenticias de los dos sexos han quedado puestas en evidencia en la primera encuesta realizada por la organización nutricional Foodnet, una red de vigilancia de enfermedades relacionadas con los alimentos y presentada en la Conferencia Internacional sobre Enfermedades Infecciosas Emergentes, celebrada en Atlanta en marzo de 2.008.

Según estos investigadores, los varones encuestados prefieren, con más frecuencia, consumir carne, sobre todo de ternera, cerdo y pato, así como ciertos mariscos, como ostras y camarones.

En cambio, las mujeres escogen más frecuentemente las verduras, sobre todo zanahorias y tomates. Ellas también tienen una marcada

¹⁷² Meseguer y col. *Preferencias y aversiones alimentarias en la población universitaria de Alcalá de Henares*. En *Libro de ponencias y comunicaciones IV Congreso Farmacéutico de Alimentación*. Madrid. 1.996. p. 98. *Ingesta de energía aportada por el grupo de bebidas en la población universitaria de Alcalá de Henares*. En *Libro de ponencias y comunicaciones IV Congreso Farmacéutico de Alimentación*. Madrid. 1.996. p. 97.

inclinación por las frutas, sobre todo, manzanas, arándanos y frambuesas.

Las mujeres también prefieren los frutos secos, como las almendras y las nueces. Al contrario que los hombres, también les atraen los huevos y los yogures.

Por otra parte, los investigadores observaron cuál era su conducta ante seis productos alimentarios con riesgo de producir alguna infección. Así, tuvieron que elegir entre hamburguesa poco cocida, huevos crudos o poco cocidos, ostras crudas, leche sin pasteurizar, queso hecho de leche también sin pasteurizar y brotes de alfalfa.

Los hombres con mayor probabilidad comían hamburguesa poco cocida y huevos crudos, mientras que las mujeres preferían los brotes de alfalfa.

Según los expertos que realizaron este estudio, los resultados pueden ser importantes para los inspectores de Sanidad ya que al entender las diferencias alimentarias entre hombres y mujeres, puede ayudar a crear nuevas estrategias saludables.

36

No obstante, la tendencia de los últimos años, sobre todo entre la población joven, asemeja hábitos como el consumo de alcohol entre ambos sexos. Probablemente al estar este producto asociado a factores sociales, por ejemplo su consumo en fines de semana. Sin embargo, sigue siendo mayor la apetencia por el alcohol de los varones.

Los modelos estéticos imperantes en cada época, resultado directo de las tendencias coyunturales en las culturas, condicionan también los hábitos alimentarios de una población y la consideración del sobrepeso en el individuo.

Mientras que en la Europa del siglo XVI Rubens, pintor barroco, nos muestra en sus "*Tres Gracias*" una visión del modelo estético obeso, hoy las pasarelas de la moda de todo el mundo abocan, principalmente a la mujer, a una alimentación casi inexistente en grasas, a menudo escasa en las raciones y, en demasiadas ocasiones, peligrosa, ya que las exigencias de nuestro apetito y de nuestra adecuada alimentación no están únicamente vinculadas a ingerir una familia de alimentos en concreto como frutas y

verduras, desdeñando los platos más tradicionales de legumbres y carnes.

Los patrones estéticos imperantes en nuestra cultura en las últimas décadas han desembocado en la aparición de trastornos alimentarios de forma muy desigual entre ambos géneros.

Los trabajos empíricos de la Dra. Isabel Martínez Benlloch¹⁷³ demuestran una mayor vulnerabilidad de las chicas ante este tipo de trastornos, debido a la mayor presión social que reciben sobre su propia apariencia y a unos procesos de socialización que enfatizan aspectos instrumentales en los varones y aspectos expresivos y de apariencia en las mujeres.

Profundas diferencias separan a los sexos en el “deber ser”. Ellas deben ser delgadas, guapas, simpáticas, estudiosas, competentes, divertidas, inteligentes, disciplinadas..., y ellos, deportistas, arrogantes, listos, seductores, líderes, competitivos, luchadores, individualistas y participativos.

Aspectos muy diferentes a los elegidos en el Renacimiento para, por ejemplo, las amas de cría tan apreciadas en esa época.

Queremos detenernos en unas reflexiones sobre la obesidad y su consideración en función de los factores culturales de cada momento histórico. Ésta es una condición muy habitual entre los individuos de las civilizaciones desarrolladas, tanto actuales como pasadas.

En épocas concretas de carestía alimentaria, el exceso de grasa corporal se ha relacionado a un cierto “status” social, sin embargo, en la actualidad la tendencia estética de “culto al cuerpo”, menosprecia en cierto modo, la obesidad. Así, ser hoy obeso es considerado como un síntoma de dejadez o incluso de incultura por parte de ciertos grupos de la sociedad.

Esto nos da una idea de cómo la valoración social de los obesos está íntimamente ligada a patrones estéticos pasajeros y cambiantes.

La concepción de la obesidad y, por lo tanto, su presencia en la sociedad no sólo es variable a lo largo de la Historia. Sino que, además,

¹⁷³ Martínez Benlloch, I. *Género, desarrollo psicosocial y trastornos de la imagen: Bases para una acción social y educativa*. Valencia. 2.001.

también goza de diferente consideración, si atendemos en un mismo periodo a dos regiones diferentes del planeta.

Así pues, la figura del obeso como personaje jovial, bromista, excéntrico y desenfadado, contrasta con la figura del obeso irascible, torpe e insano.

Estas dos interpretaciones sociales del obeso, se fundamentan también en la mayor religiosidad del momento histórico en que se producen.

La primera consideración - más amable - del obeso, se encuentra tradicionalmente en la cultura mediterránea; mientras que en la Europa septentrional el “gordo” representaba los planteamientos más exigentes de la filosofía puritana de la zona.

No hay que olvidar que la gula es considerada por la Iglesia católica uno de los siete pecados capitales. Esta concepción del obeso - pecador la refleja, por ejemplo, Hieronymus Bosch (El Bosco) en su cuadro “Los pecados capitales”.

38

La Literatura y la Pintura nos ilustran con innumerables obesos a lo largo de la Historia. Dejando a un lado los retratos de dirigentes o nobles, los “gordos” han sido elevados como modelo estéticos o bien, degradados como individuos mundanos.

Sancho no es el único obeso que aparece en El Quijote cervantino, en el capítulo LXVI de la segunda parte, a su salida de Barcelona, hidalgo y escudero se tropiezan con un campesino que les relata lo que sigue¹⁷⁴:

... - Es, pues, el caso, dijo el labrador, señor bueno, que un vecino deste lugar, tan gordo que pesa once arrobas, desafió a correr a otro su vecino que no pesa mas que cinco. Fue la condición que habían de correr una carrera de cien pasos con pesos iguales, y habiéndoles preguntado al desafiador como se había de igualar el peso, dijo que el desafiado, que pesa cinco arrobas, se pusiese seis de hierro a cuestras, y así se igualarían las once arrobas del flaco con las once del gordo ...

¹⁷⁴ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* Edición IV centenario. Parte II. Cap. LXVI. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 929.

A Sancho Panza esta idea de cargar al más delgado no le parece adecuada, e intenta convencer al campesino de como su paisano, debería perder peso y así “igualados en carnes” acometer la carrera. Ante esto el labrador respondió a Sancho:

- Voto a tal, dijo un labrador que escuchó la sentencia de Sancho, que este señor ha hablado como un bendito y sentenciado como un canónigo. Pero a buen seguro que no ha de querer quitarse el gordo una onza de sus carnes, cuanto mas seis arrobas...

Al parecer el obeso, no quería perder su condición de tal, probablemente porque la falta de consideración social no era tan acusada como alguna bibliografía nos quiere indicar.

La diferente percepción cultural de la obesidad ha ido ligada, además de a factores religiosos anteriormente mencionados, a fuertes factores económicos.

En el siglo XVII las crónicas de los navegantes nos informan de la manifiesta adiposidad de reyes africanos y polinésicos. En ocasiones encontramos en la gordura un signo diferenciador entre el monarca y sus vasallos. No es difícil encontrar pueblos que han pagado tradicionalmente como tributo al rey “su peso en oro.”

Cervantes en su Quijote elige dos modelos estéticos enfrentados con la realidad social de España durante el Siglo de Oro. Sancho representa el obeso bonachón y jovial, muy lejos de la imagen física que tendría el campesino renacentista malnutrido de la meseta castellana. Mientras que Don Quijote intenta reencarnar, sin conseguirlo, un caballero andante, de alta cuna, religioso y batallador en las cruzadas, joven y fuerte, tal y como rezaban los libros de caballerías que lo trastornaron.

Cervantes, de nuevo irónico, utiliza al obeso, como herramienta de mofa en esta sátira social que es el Quijote. A lo largo de la lectura de la obra cervantina, encontramos ciertos pasajes donde se refiere a la diferente alimentación entre ricos y pobres y la dispar concepción que estos grupos

sociales tenían de ella¹⁷⁵:

“- Aquí trayo una cebolla y un poco de queso y no se cuantos mendrugos de pan, dijo Sancho; pero no son manjares que pertenecen a tan valiente caballero como vuestra merced.

- ¡Qué mal lo entiendes!, respondió Don Quijote; hágote saber Sancho, que es honra de los caballeros andantes no comer en un mes, y ya que coman, sea de aquello que ayaren mas a mano; y esto se te hiciera cierto, si hubieras leído tantas historias como yo; que, aunque han sido muchas, en todas ellas no he hallado hecha relación de que los caballeros andantes comiesen, si no era a caso y en algunos suntuosos banquetes que les hacían, y los demás días se los pasaban en flores. Y aunque se deja entender que no podían pasar sin comer, y sin hacer todos los otros menesteres naturales, porque en efecto eran hombres como nosotros. Hase de entender también que andando lo mas del tiempo de su vida por las florestas y despoblados y sin cocinero, que su mas ordinaria comida sería de viandas rústicas, tales como las que tu ahora me ofreces. Así que, Sancho amigo, no te acongoje lo que a mi me da gusto, ni quieras tu hacer mundo nuevo, ni sacar la caballería andante de sus quicios.”

40

Esta concepción que tiene Sancho de una alimentación carnívora y abundante con grandes banquetes, para la nobleza y más ligera para los vasallos relega la obesidad a los nobles y estamentos de poder, aunque Don Quijote, ya loco, no lo considere así.

Como es ya sabido la nobleza tenía asignada a su servicio un conjunto de médicos dietistas que, basándose en el conocimiento científico clásico, dictaban lo que se debía ingerir o no en la corte. Esta concepción de la alimentación basada en autores como Lobera y Vilanova es contradictoria; el primero ve, por una parte...

“que al parecer es mejor mucha hartura que mucha hambre, porque de la mucha hartura aunque el cuerpo tiene impedimentos, tiene sustentamiento, y el muy hambriento, no, y vanle consumiendo el calor húmedo radical y el calor natural”

¹⁷⁵ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* Edición IV centenario. Parte I. Capítulo X. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 81.

Por el contrario Vilanova afirma¹⁷⁶:

“Debe ser así mismo medir el comer, de tal suerte que con la demasía no quede el estómago cargado, porque así como daña el comer antes del tiempo arriba dicho, daña también comiendo demasiado”

Ante estas contradicciones nos es difícil determinar por un lado, en qué estamento abunda, durante el Siglo De Oro español, la figura del obeso; y por otra parte la consideración social que éste tenía.

Hemos dejado de lado la interpretación actual de la obesidad como una enfermedad metabólica crónica. No obstante, esta idea nos puede ayudar a entender cómo los obesos, tanto en el siglo XVI como en la actualidad, se encuentran en todas las clases sociales. Si bien, las grandes diferencias de poder adquisitivo en el Renacimiento español, facilitaría quizás la presencia de obesos en mayor número entre la nobleza y las clases pudientes.

La fuerte religiosidad que marcaba al obeso como pecador, y la tiranía de los médicos como el Doctor De Agüero cervantino, es probable que no fuese muy dura con estos dignatarios obesos, de los que en muchas ocasiones dependían.

Son sobradamente conocidos las bulas papales hacia nobles europeos, las cuales, les eximían de períodos de vigiliias religiosas tras fuertes pagos a las arcas del Vaticano.

Por lo tanto, ¿cuál es la consideración social del obeso en el XVI?, probablemente no debemos extraer una conclusión tajante a esta pregunta. La obesidad, o más exactamente la presencia física de un individuo, no es más que uno de los factores determinantes de su posición y status en un grupo.

Ahora bien, no queremos infundir la idea de que el modelo estético del Renacimiento se basara específicamente en la opulencia de la obra de

¹⁷⁶ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval. Apéndice con la versión castellana del Régimen de salud de Arnaldo de Vilanova*, IV. *Del orden del comer*. 1.997. pp. 92-93.

Pedro Pablo Rubens. Las características estético - formales del Renacimiento, se fundamentan en el modelo clásico antropocentrista - inspirado por la corriente humanística - que culmina con las propuestas de Vitruvio por las que el Hombre proporcionado "*ha de tener diez veces su cabeza*".

Las raíces de esta antigua diferenciación en la alimentación - entre clases sociales, sexos, culturas - se basan en la influencia que la *religión* tiene en los usos y costumbres del Hombre en todas sus actividades cotidianas.

De forma general se puede afirmar que todas las religiones regulan la ingesta de alimentos en base a tres razones fundamentales; comunicarse con Dios, demostrar la fe mediante la aceptación de los preceptos divinos y desarrollar una disciplina en base al ayuno¹⁷⁷.

En la Biblia encontramos numerosas citas referidas a estos conceptos como en Proverbios 23:19-21:

"El que guarda la ley es hijo prudente; mas el que es compañero de glotonas avergüenza a su padre."

Estas prescripciones se alcanzan habitualmente regulando qué alimentos pueden ser comidos y cuáles no, qué comer en determinados días del año y en qué horas del día se puede ingerir o no los diferentes alimentos¹⁷⁸.

En el Génesis 1:29 se nos informa de cuáles son los alimentos primigenios creados por Dios para el sustento del Hombre. Estos son curiosamente pertenecientes a una estricta dieta vegetariana:

"Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer."

¹⁷⁷ Eckstein E.F. *Food, people and nutrition*. Wesport AVI. 1.980. En Montero Morales, C. *Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?* Universidad Pontificia Comillas. 2003. p. 35.

¹⁷⁸ Lowenberg, M. E. [et al]. *Los alimentos y el Hombre*. Méjico. Limusa-Wiley. 1.970.

Las prohibiciones, de consumo alcanzan a todos los fieles y perpetuamente, o bien solo a unos cuantos o en ciertas épocas del año. El consumo de todo tipo de carne está prohibido por la religión hindú, especialmente a los Bramanes, mientras que la religión católica lo prohíbe a todos sus fieles pero solo en ciertas épocas del año, los llamados días de abstinencia o "días de vigilia".

Otras religiones prohíben un tipo de carne en particular o ciertas partes del cuerpo del animal a todos sus fieles y en cualquier momento: la carne de vaca está prohibida para los Sijs, la carne de cerdo para los Judíos y Musulmanes; y parece ser que la Iglesia prohibía a los cristianos de la Edad Media el consumo de reptiles, cigüeñas, castores, liebres y caballos salvajes. Como aparece en la Biblia en Levítico 11:41:

"Y todo reptil que se va arrastrando sobre la tierra, es abominación; no se comerá."

Por otra parte, también han sido prohibidas la sangre de cualquier animal y las carnes no desangradas a Judíos, Musulmanes y Cristianos de la Antigüedad y de la Alta Edad Media.

Esta referencia a la sangre animal la encontramos para los cristianos en Levítico 3:17:

"Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ningún sebo ni ninguna sangre comeréis".

Con estas restricciones alimentarias la Iglesia ha favorecido, de forma consciente o no, el consumo de otros productos. La prohibición cristiana de comer carne y grasas animales durante ciertos días de la semana o en ciertos períodos del año parece haber desarrollado la pesca y la comercialización del arenque y del bacalao hasta el centro del continente Europeo y en las orillas del Mediterráneo.

Otro ejemplo de acción positiva sobre la alimentación de la influencia religiosa es el caso del vino. Al ser necesario para la celebración del culto cristiano, la expansión del cristianismo por los países septentrionales de Europa desarrolló el cultivo de la vid y favoreció asimismo el comercio del vino que fue uno de los principales objetivos del comercio medieval¹⁷⁹.

Son múltiples las referencias al vino que nos encontramos en las Sagradas Escrituras, si bien, aunque toleran el consumo de estos caldos, abogan por la mesura en su consumo:

"Te amaré, te multiplicaré y bendecirá el fruto de tu vientre, y también el fruto de la tierra que juró a tus antepasados que les daría. Es decir, bendecirá el trigo, el vino y el aceite, y las crías de tus ganados y los corderos de tus rebaños. (Deuteronomio 7:13)

Ya no bebas agua, sino usa de un poco de vino por causa de tu estómago y de tus frecuentes enfermedades. (Timoteo 5:23)

No se emborrachen con vino, que lleva al desenfreno. Al contrario, sean llenos del Espíritu. (Efesios 5:18)

Ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios. (Corintios 6:10)"

Estas prohibiciones, basadas en la penitencia y el sacrificio, han tenido en numerosas ocasiones contradicciones curiosas que han sido estudio de eminentes teólogos, como el caso del chocolate.

Desde que fue traído a España desde las Indias y sobre todo a mediados del siglo XVII, el alto clero y la aristocracia lo tomaban como desayuno y merienda de forma muy reiterada, hasta tal punto que se convirtió en un símbolo de status social. Estos grupos sociales no querían desprenderse de esta costumbre, ni tan siquiera en los días de vigilia, defendiendo que no rompía el ayuno¹⁸⁰.

Como curiosidad decir que el secreto de su fabricación se mantuvo

¹⁷⁹ Flandrin, J. L. *Historia de la alimentación: Por una ampliación de perspectivas*. En *Manuscrits: Revista d'història moderna*. nº 6. 1.987. p. 13.

¹⁸⁰ Prats, J., Rey, C. *Las bases modernas de la alimentación tradicional*. En *Historia de la alimentación rural y tradicional. Recetario de Almería*. 2.003 p. 55.

hasta 1.728, en ese año Felipe V lo vendió a unos suizos. De entonces viene la fama de los chocolates y chocolateros suizos. Luego se extendió por toda Europa, siendo sus principales difusores las órdenes religiosas¹⁸¹.

Teresa de Castro¹⁸² nos ilustra con otra de las paradojas en cuanto a los diferentes consumos de productos restringidos por la religión musulmana. Esta autora defiende que algunas sectas informan de la introducción de variantes dietéticas, aceptando como lícitos algunos de los productos que no lo son en la norma general.

Así, los Bargawata, en el año 742, trasladaron el mes de ayuno de Ramadan a Rayab, es decir del noveno al séptimo mes; los Gumara, en el siglo X, admitían el cerdo siempre que fuese hembra, ya que, según ellos, el mandato coránico sólo afectaba al macho, cambiando también el número de días que duraba el ayuno.

En el siglo XI, permitían beber vino; y por su parte los Tiuyuín, que seguían el dogma de Musà ibn al Jafar, bebían anziz, especie de arropo muy alcohólico, que ellos consideraban permitido mientras que no causara completa ebriedad.

En al-Andalus, según esta autora, existía una extrema facilidad de transgredir la ley coránica sobre el consumo de vino. En las primeras revelaciones al Profeta el vino aparece como uno de los regalos de Dios a la Humanidad y es, junto a la leche y la miel, uno de los placeres que se pueden hallar en el Paraíso.

Sin embargo, las sucesivas revelaciones fueron cambiando: primero, junto a las virtudes, se destacan las desventajas que lo acompañan hasta que es considerado sin un gran razonamiento lógico un elemento demoníaco y contrario a cualquier precepto de Mahoma.

Por esta diferente interpretación de la ley coránica a través del paso de los años, se dio la circunstancia de escuelas que simultáneamente en el

¹⁸¹ Valle Sánchez, F. *De lo que comían los españoles en el Siglo de Oro*. Boletín Oncológico. [Internet]. 2.013 [consulta el 05-03-2.013]. Disponible en: http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=58

¹⁸² Castro Martínez, T. de. *La alimentación en la Cronística almohade y nazarí. Acerca del consumo del vino*. En *La Mediterrània, àrea de convergència de sistemes alimentaris (segles V-XVIII)*. Palma de Mallorca. 1.996. pp. 591-614. Al igual que esta autora encontramos referencias al consumo de alcohol entre los musulmanes en bibliografía como la aportada por Marín, M. en su artículo *En los márgenes de la ley: el consumo de alcohol en Al-Ándalus*. pp. 272-328.

tiempo rechazaron por completo todas las bebidas alcohólicas, otras que toleraban cierto tipo y otras que incluso aceptaban el vino.

En capítulos ulteriores abordaremos esta influencia religiosa con más profundidad enmarcándolo en la etapa histórica que nos compete, donde el acto de dar un alimento o privarse de él se usaba como beneplácito y protección ante Dios.

De la misma forma que las comunicaciones y el desarrollo tecnológico contribuyen a superar las condiciones medioambientales, también influyen en una alimentación rica y variada, los movimientos migratorios y/o turísticos de los diferentes movimientos culturales y poblacionales en todo el planeta. Esto nos permite degustar gastronomías distintas con hábitos diferentes, que en muchas ocasiones introducimos en nuestra dieta.

Esta interrelación entre culturas alimentarias diferentes no es nueva. España es un ejemplo de riquísima y variada gastronomía cedida por árabes, judíos y otros muchos pueblos tras siglos de ocupación.

La diferencia actual radica, pues, en la forma de implantación de esas “culturas gastronómicas”. No obstante, esta influencia foránea en la alimentación de una determinada cultura sólo matiza comportamientos y amplía nuestros gustos, pero en ningún caso modifica profundamente el comportamiento tradicional de un grupo frente al alimento¹⁸³.

Íntimamente ligados con los anteriores, los *factores económicos*, modifican los hábitos alimentarios de la población.

El desarrollo económico desigual en el Planeta establece, a nivel alimentario, distintos arquetipos de alimentación entre las poblaciones.

Ricardo Piqueras en su libro *Entre el Hambre y El Dorado*¹⁸⁴, nos ofrece numerosos ejemplos en los que la alimentación de los conquistadores europeos del XVI, se veía delimitada por una conjunción de *factores medioambientales y económicos* de los nuevos territorios.

Santa Ana de Coro, gobernación de Venezuela, presenta entre 1.529

¹⁸³ Lowenberg, M. E. [et al]. *Los alimentos y el Hombre*. Mexico. Limusa-Wiley. 1.970. p. 99.

¹⁸⁴ Piqueras Céspedes, R. *Entre el Hambre y El Dorado: Mito y contacto alimentario en las huestes de conquista del XVI*. Diputación de Sevilla. 1.997. p. 106.

y 1.538 una situación de dependencia alimentaria exterior, fundamentada en su situación geoeconómica. Su tierra árida, inútil para la agricultura y el escaso desarrollo comercial existente en estas latitudes abocan a conseguir el alimento en Europa:

“Seis años después del arribo de los Welser es preciso conducir aún a Coro desde Santo Domingo, carne de vacuno y de cerdo y otros mantenimientos de origen animal y aún agrícola que debieran ya estarse produciendo en la localidad.”

Esta escasez en el suministro alimentario de Coro, facilitó la promoción de expediciones al interior del país. Se observa cómo la alimentación y los factores que la modifican son causa, en numerosas ocasiones, de acontecimientos históricos y condicionan el comportamiento humano.

Las huestes de Alonso de Herrera que entre 1.531 y 1.532 se adentraron en el Orinoco¹⁸⁵, y sufrieron también la escasez de alimentos debido a la carestía económica de estas expediciones.

En este caso es interesante resaltar cómo Fray Pedro de Aguado escribe en 1.581 en su *Recopilación Historial*:

“Se les apocó la comida, la cual se les daba ya por ración mas limitada y corta que de antes, en tanta estrechura que había que algunos soldados a quien se daba la ración de una semana, y por ser tan poca se la comía de una sentada; mas esta falta suplían las ycotecas y huevos de tortuga que en las playas se tomaban, como he dicho ya, y algún pescado que en algunos remansos que el río hacían se pescaron.”

Este ejemplo nos indica la capacidad del Hombre para modificar su dieta con productos alternativos, biológicamente válidos para su consumo, cuando las raciones de alimentos “normales” menguan rápidamente.

¹⁸⁵ *Ibidem.* pp. 130-131.

Por otro lado, la economía familiar condiciona, en cierta medida, la adquisición de los productos y por tanto la dieta a consumir, así como el estado nutricional del individuo.

En pueblos primitivos donde la caza era una actividad colectiva, el alimento se repartía entre todos los miembros de la comunidad, si bien es cierto, que había diferenciaciones entre aquellos más diestros en conseguir el alimento. Había, por tanto, una diferenciación en la calidad del alimento a ingerir, pero no en el tipo de éste.

La comercialización de los productos lleva al alimento a ser un bien de consumo, que obtenemos de diferente forma como resultado de nuestro papel en una actividad social, la cual no tiene relación con la obtención originaria del mismo.

En relación con este hecho, el alimento se convierte también en un referente de la posición social, en una carta de presentación frente a los demás. Este hecho no es nuevo, ya en la Edad Media y todavía en los albores del Renacimiento, la opulencia de las clases nobles se reflejaba, en numerosas ocasiones, en los banquetes con los que agasajaban a los invitados.

Un ejemplo lo tenemos en el festín ofrecido por el conde Benavente a los reyes Felipe II y su esposa Doña Isabel, que constaba de 500 platos, o el ágape que el duque de Medina Sidonia ofreció a este mismo monarca en el coto de Doñana. Documentos de la época recogidos por Mariano Pardo de Figueroa relatan...

“Me figuro que tales peticiones, súplicas lágrimas y miserias fueron extensivas a los muchos pueblos, villas y lugares del Ducado de Medina Sidonia, y que todos accederían, con mejor o peor voluntad a pagar los vidrios rotos en el bosque de Doñana. Sabido es que las bodas de Camacho fueron penitencia de monje y parvedad de anacoreta, si se comparan con aquellas cocinas de 120 pies de larga cada una, y con aquellos abastecimientos de 800 fanegas de harina, 80 botas de vino, 10 botas de vinagre, 200 jamones, 100 tocinos, 400 arrobas de aceite, 300 de fruta, 600 de pescado, 50 de manteca de Flandes, 50 de miel, 200 de azúcar, 200 de almibares, 400 de carbón, 300 quesos, 400 melones, 1.000 barriles de aceitunas, 8.000 naranjas, 3.000

limones, 10 carretadas de sal, 250 de paja, 1.500 de fanegas de cebada, 2.400 barriles ostras y lenguados en escabeche, 1.400 pastelones de lamprea, 46 acémilas¹⁸⁶ porteando nieve, 4.000 cargas de lona, 1.000 gallinas, 100.000 huevos, 600 cabras paridas, que daban 20 arrobas de leche diarias; cabrito, pescado fresco, conejos, perdices, faisanes, pavos... y otros comestibles en exageradas cantidades. Sería necesario copiar toda la relación si hubiésemos de dar cuenta del rico menaje, de las viviendas, vestidos de paje, monteros y señores; aderezo de coches y caballos, partida de caza y pesca, comedias, bailes, música, castillos de fuegos, y valiosos regalos de telas, armas, joyas, con que el duque obsequió a cuantos personajes asistieron a la fiesta, la cual ocasionó al decir de los cronistas unos 300.000 ducados de gasto¹⁸⁷.”

La cocina popular reservaba sus mejores galas para las fiestas, bodas y solemnidades. Cervantes lo muestra en su *Quijote* cuando Sancho guiado por su olfato en las bodas de Camacho¹⁸⁸ descubre...

“ Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo, y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban, no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas, porque eran seis medias tinajas, que cada una cabían un rastro de carne: así embebían y enceraban en sí carneros enteros, sin echarse de ver, como si fueran palominos; las liebres, ya sin pellejo, y las gallinas sin pluma, que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas, no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos colgados de los árboles para que el aire los enfriase.

Contó Sancho mas de sesenta zaques de mas de dos arrobas cada uno, y todos llenos, según después pareció de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo, como lo suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos puestos como ladrillos enrejados formaban una muralla, y dos calderas de aceite, mayores que las de un tinte, servían de freír cosas de masa, que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zambullían en otra caldera de preparada miel, que allí junto estaba.

Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta, todos limpios, todos

¹⁸⁶ Acémilas: bestia de carga, preferentemente el mulo.

¹⁸⁷ Esta relación de productos reza en *Historia de España*. Vol. XXII. En *España en tiempos de Felipe II. Ojeada a las costumbres: Indumentaria y yantares*. de Menéndez Pidal. p. 720. Y En *Historia de la gastronomía española* de Martínez Llopis. P. 242.

¹⁸⁸ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV centenario. Parte II. Cap. XX. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 598-603.

diligentes y todos contentos. En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones, que, cosidos por encima, servían de darle sabor y enternecerle. Las especias de diversas suertes no parecían haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto, en una grande arca. Finalmente, el aparato de la boda era rústico; pero tan abundante, que podía sustentar a un ejército.”

En distinto grado en nuestros días, las festividades religiosas, personales o sociales, no se entienden sin la presencia de suntuosos banquetes tanto en el ámbito familiar como profesional.

El diferente *nivel económico* de la población ha influido de manera notable en la disponibilidad de los manjares que constituyen la dieta cotidiana. En la Edad Media y el Renacimiento las diferencias entre ricos y pobres eran patentes y el ejercicio de la función alimentaria muy dispar.

Ya se ha comentado la influencia de los "dietistas medievales" en la diferente concepción biológica que se tenía de los hombres atendiendo a su posición en la escala económico social.

Al margen de esta cuestión, en los siglos posteriores que conforman la Edad Moderna y hasta la aparición de la revolución industrial, la inexistencia de una clase media amplia, traía también una clara diferenciación en el acceso de los diferentes bienes de consumo en general y por ende en los alimentarios de forma particular.

La revolución industrial del siglo XIX disminuyó las diferencias sociales y económicas entre los individuos de las comunidades, tanto por el desarrollo tecnológico que conllevó, como por las conquistas sociales de ciertos grupos, lo que homologa actualmente la composición de las dietas entre las distintas clases sociales.

No obstante, la situación económica global en las últimas centurias clasifica a los países en tres bloques denominados "del primer, segundo y tercer mundo".

Son estos países conformantes del "tercer mundo" los que ostentan históricamente las grandes bolsas de pobreza en la población mundial debido entre otras razones a que su desarrollo industrial es mucho menor.

Aquí la dificultad de adquisición del alimento es angustiosa y su incidencia en la morbi - mortalidad es patente¹⁸⁹.

Según el informe de la FAO¹⁹⁰ sobre inseguridad alimentaria en el mundo en el año 2.012 una de cada ocho personas pasan hambre, así pues, el cómputo total de personas hambrientas es de 870 millones de individuos. Estas cifras, aunque alarmantes indican un descenso de 130 millones de desnutridos en los últimos 20 años. Esta disminución se produce fundamentalmente en los continentes suramericano y asiático. Por desgracia, las hambrunas han aumentado en estas dos últimas décadas en el continente africano.

Sin embargo, en el momento de redactar esta memoria, existe una situación de crisis económico - financiera a nivel mundial. Esto ha hecho que sectores de la sociedad de países desarrollados tengan problemas de acceso a los alimento y que, por lo tanto se hayan producido variaciones en su dieta.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en su informe sobre los datos de consumo alimentario en 2.011 presentado el 7 de marzo de 2.012 indica como en España se ha producido una ligera disminución del consumo per cápita en Kg o L de alimentos en el hogar, este descenso se vienen produciendo desde el año 2.009 en nuestro país, siendo más acusado en los pescados y mariscos frescos, frente al aumento de consumo en las conservas.

También se observa un descenso en la adquisición de carne fresca de

¹⁸⁹ Un uso temprano de este sistema de división de la Humanidad en "mundos " aparece en el discurso racial del periodo clásico del imperialismo europeo. John M. Hobson, en su libro *Los orígenes orientales de la civilización de occidente* (2.004) explica cómo, a partir del pensamiento de intelectuales como Robert Knox, Benjamin Kidd y Comte, la cultura europea dividió a la Humanidad en tres mundos que correspondían a tres razas: el primer mundo europeo de la raza blanca, el segundo mundo bárbaro de la raza amarilla y el tercer mundo salvaje de la raza negra.

Más tarde el economista francés Alfred Sauvy utilizó el término "tercer mundo", en el original "tiers monde", en un artículo titulado *Tres mundos, un planeta*. Publicado en la revista francesa L'Observateur el 14 de agosto de 1.952. Asimilándolo al tercer estado de la Revolución Francesa, Sauvy llamó la atención sobre la existencia de un tercer mundo de los países subdesarrollados, explotados y olvidados, al que el primer mundo capitalista, y el segundo mundo comunista no prestaban atención. Hay que aclarar que, en francés, tiers monde significa tercer mundo en el sentido de tercero en una clasificación y no tercero a la hora de contar del uno al tres (troisième y tiers son sinónimos).

El término se hizo famoso durante la guerra fría cuando algunos países se clasificaron a sí mismos como pertenecientes al tercer mundo, debido a que no estaban alineados ni con la OTAN ni el Pacto de Varsovia. El término primer mundo se refería a Estados Unidos y sus aliados en la guerra fría mientras que el segundo mundo estaba formado por el Bloque del Este. Este último término prácticamente no se usa hoy en día.

¹⁹⁰ FAO, WFP and IFAD. *The State of Food Insecurity in the World. 2.012. Economic growth is necessary but not sufficient to accelerate reduction of hunger and malnutrition*. Rome. 2.012.

ovino, cerdo y vacuno, manteniéndose la de pollo y aumentando los productos congelados.

Este informe refiere además disminuciones en el consumo de aceite de oliva y leche esterilizada en contraposición con un incremento en la compra de verduras frescas. Este estudio indica como casi la mitad de los encuestados manifiesta haber modificado su forma de cocinar y comprar.

Esta variación en los hábitos de consumo puede acarrear problemas sanitarios. Así, expertos en nutrición y obesidad de la Universidad de Zaragoza advierten que la crisis económica puede causar un repunte de la obesidad, sobre todo en el colectivo más sensible, que es el de los adolescentes¹⁹¹.

Luis Moreno Aznar, catedrático de la Facultad de Ciencias de la Salud y coordinador principal del grupo de investigación Genud (Growth, exercise, nutrition and development) de esta Universidad, explica que, entre el año 2.000 y el 2.008 en España, las tasas de obesidad en adolescentes se habían estabilizado.

52

Sin embargo estos autores indican del riesgo existente de un repunte en la actualidad. Este aumento está relacionado directamente con la crisis económica, ya que, como explica el coordinador de Genud en la XIV edición del Congreso de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) celebrado en septiembre de 2.012:

"Muchas familias están perdiendo poder adquisitivo y eso implica que, por un lado, se compren alimentos más baratos que tienen más calorías. Y, por otro lado, que las actividades físicas, extraescolares deportivas, que resultan más caras se eliminen."

Las proyecciones para 2.030, presentadas durante el Congreso Europeo de Obesidad que se celebró en la primera semana de mayo de 2.015 en Praga, muestran que Europa se enfrenta a una crisis de obesidad

¹⁹¹ Moreno Aznar, L. *La crisis económica puede causar un aumento de la obesidad*. Diario Heraldo de Aragón. [Internet] 2.012 [consulta el 3-12-2.012] Disponible en: http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2012/09/28/la_crisis_puede_causar_aumento_obesidad_205820_310.html.

"de enormes proporciones", según la Organización Mundial de la Salud.

La oficina regional europea de este organismo predice, seis de cada diez mujeres y siete de cada diez hombres con sobrepeso, como media del continente. El informe sitúa a España entre los países donde se espera un incremento importante de estos problemas, con aproximadamente un 30% de obesidad (hombres, 36%; mujeres, 21%) y un 70% de sobrepeso (hombres, 80%; mujeres, 58%).

La revista científica *The Lancet* dedicó en febrero de ese mismo año un especial de seis artículos al problema de la epidemia mundial de obesidad. Donde alertaban de cómo ningún país ha sido capaz de revertir la epidemia de obesidad y criticaba el ritmo "inaceptablemente lento" de las medidas para combatir el problema.

La crisis económica puede generar además lo que los expertos denominan "inseguridad alimentaria" que, como explica el también presidente del comité científico del congreso de la SEN, implica que la gente que está perdiendo ingresos...

"...vea que ahora puede comer, pero quizás dentro de un tiempo no, lo que puede provocar una mayor ingesta de comida ante el temor de no poder garantizar una adecuada alimentación a corto plazo".

Como se observa los factores económicos influyen directamente en la calidad de la alimentación en una población.

De todos modos, en las sociedades desarrolladas, influye más en el equilibrio de la dieta el conocimiento nutricional que se tiene que el poder obtener con mayor o menor facilidad un determinado producto.

Son muchos los artículos que relacionan el nivel académico o educativo de los padres con el tipo de alimentación familiar, un reciente estudio a nivel de población europea resalta las siguientes conclusiones¹⁹²:

¹⁹² Fernández- Alvira, J. M. [et al]. *Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study*. En *Public Health Nutrition*. Vol 16. nº 3. Cambridge University Press. 2.013. pp. 487-498.

"El bajo nivel de educación de los padres se asoció con la ingesta de alimentos ricos en azúcar y grasa en los niños, mientras que el nivel de alta educación de los padres se asoció con la ingesta de alimentos bajos en azúcar y bajos en grasa. Estos resultados deben ser tomados en cuenta en las intervenciones de salud pública, con políticas más específicas dirigidas a la mejora de la dieta de los niños."

Además de las influencias culturales, económicas, geográficas o sociales ya enumeradas, es necesario recalcar la alimentación como un hecho individual y concreto en cada uno de nosotros.

Por ello, la forma en que nos relacionamos con la alimentación deriva también de *factores genéticos y psicológicos* intrínsecos que marcan nuestros gustos.

En el impulso de ingerir alimentos hay un estado de necesidad, conocida como hambre. La fisiología ha demostrado que el hambre, entre otros condicionantes, está determinada por las pérdidas de nutrientes que sufren los tejidos, lo cual se traduce en una necesidad de reponerlos. Para recuperar el equilibrio, en casos extremos, el hombre come lo que sea para sobrevivir.

Este proceso es fisicoquímico y tiene una regulación neuroendocrina.

Por ello, genéticamente cada individuo presenta diferencias con respecto al resto de los humanos, en todos y cada uno de los condicionantes metabólicos que giran en torno a la nutrición.

La presencia de alergias alimentarias, su facilidad o dificultad para la digestión de los diferentes nutrientes, patologías genéticas que afectan a la palatabilidad del alimento en su boca y a su sentidos condicionan la relación que éste tenga con el universo de la gastronomía.

Pero volviendo a los aspectos psicológicos del individuo, el impulso instintivo de comer por necesidad y supervivencia, debe distinguirse de la necesidad que el hombre siente de alimentarse para proporcionar un placer en unos órganos determinados.

Esto ya no es "hambre", sino "apetito". El apetito no es un estado

carencial, sino, como decía Marañón, un “estado consciente caracterizado por el deseo de comer, provocado por el gusto de una comida concreta”¹⁹³.

Así, el hambre se impone con fuerza y exigencia; pero el apetito es selectivo y domeñable.

Mención aparte tendrían los trastornos en la alimentación tanto por defecto - anorexia, bulimia - como por exceso como la gula o la vigorexia, todos ellos con profundas raíces psicológicas.

Pero volvamos al apetito, en éste confluyen también los recuerdos espontáneos de una comida agradable, las sensaciones estimulantes del olfato de los manjares y las emociones positivas o negativas que éstos nos evocan.

El alimento nos sirve, por lo tanto, de referencia sobre momentos específicos de nuestra vida que nos agradan o que rechazamos.

Durante la Segunda Guerra Mundial se observó el valor del alimento para elevar la moral del Ejército. Los soldados, al ser preguntados sobre las viandas que en ese momento les gustaría consumir, elegían platos de su ciudad y región natal, o bien, alimentos como la leche o ciertos dulces que consumían en su infancia¹⁹⁴.

Otro ejemplo lo obtenemos en 1.981, cuando el gobierno polaco¹⁹⁵ anunció un recorte de un veinte por ciento en las raciones de carne subvencionada; después, tuvo que instaurar la ley marcial para restablecer el orden.

Este hecho nos puede hacer pensar en una lógica respuesta popular ante la necesidad de consumir una cierta ración diaria de proteínas para subsistir. Según las últimas recomendaciones dietéticas de la FAO/OMS un varón adulto de 80 kg de peso necesita unos 60 gramos de proteínas al día; en 1.980, los polacos obtenían con su alimentación, no ya los 60 gramos necesarios, sino que superaban los 100 gramos. De éstos, solamente a partir de los productos animales y los derivados lácteos, obtenían diariamente 61 gramos.

¹⁹³ Juan Cruz Cruz defiende esta idea en su página web www.regusto.es Sección 1.4 *Psicología alimentaria*.

¹⁹⁴ Lowenberg, M.E. [et al]. *Los alimentos y el Hombre*. Méjico. Limusa-Wiley. 1.970. p. 116.

¹⁹⁵ Harris, M. *Bueno para comer*. pp. 18-19.

Esto nos indica cómo la obsesión del pueblo polaco por el consumo de carne no estaba motivada por la subalimentación, sino más bien, por la necesidad psicológica de mantener un *status quo* dietético que lo relacionaban con una mayor estabilidad económica y social.

Son múltiples las explicaciones que filósofos y psicólogos dan a esta influencia de la percepción en el comensal, una de ellas se basa en la sinestesia.

Se da el nombre de sinestesia a una sola percepción compleja en la que se dan cita varias y distintas sensaciones¹⁹⁶. Olores, colores y tacto se mezclan y confunden en nuestra percepción, lo que puede tener sus consecuencias para la gastronomía.

Se ha comprobado cómo, hasta los cuatro meses de edad el niño tiene una mente sinestésica que fusiona sensaciones ya que el cerebro todavía no ha realizado la especialización de las distintas áreas cerebrales ante estímulos sensoriales. Después la maduración y creación de conexiones sinápticas hace que los estímulos sensoriales se especialicen progresivamente.

Y hasta cierto punto podríamos decir que, por recordación automática e inconsciente, es bastante normal la asociación psíquica de colores y sonidos, de sabores y colores, de olores y sonidos.

Un ejemplo de esta fusión de sensaciones lo encontramos en junio de 2.009, cuando en la sala Pleyel de París, se presentó *El libro de las ilusiones (Homenaje a Ferrán Adrià)*, una obra compuesta por el músico francés Bruno Mantovani, inspirada en un menú del *Bulli*. La obra consta de 35 movimientos -uno por cada plato-, con los que el compositor intenta ilustrar musicalmente la textura de cada una de las recetas del menú¹⁹⁷.

Los gastrónomos utilizan este hecho de interpretación multisensorial con un lenguaje rebuscado que se refleja en muchas cartas de la restauración actual, con expresiones como una sinfonía de olores, un

¹⁹⁶ Monzón Gálvez, P. Hinojosa Blanco, y J. D. Rojas García, A. *Sinestesia Léxico - Gustativa: El sabor de las palabras*. Psicología Teórica. Universidad de Granada. pp. 1-3.

¹⁹⁷ Mantovani, B. *Commande de l'orchestre de Paris et de l'Ircam Le livre des illusions (hommage à Ferran Adrià)* Paris. Editions Henry Lemoine. 2.008.

colorido gustativo, cuyo fin es el de sugestionarnos acerca de la calidad sensorial de lo que comemos.

De este modo, afamados restaurantes como *el Bulli* presentan en su minuta platos con terminologías como...

"Fresas parrilla con espuma de leche de oveja y vinagre balsámico

Isla flotante de coco con fruta de la pasión y café"

Tampoco le queda a la zaga el donostiarra Juan Mari Arzak que nos presenta en su casa lindezas como las que siguen...

"Sopa y chocolate `entre viñedos`

Esmeraldas de chocolate con láminas de rosquillas

Dulce lunático

Piña salada pomposa"

De igual manera influye en nuestra psique sensorial la clasificación de los vinos por afamados enólogos o la crítica gastronómica de restaurantes y chefs, lo que modela la sensación del comensal al encontrarse frente a ellos.

En julio de 2.011, un vino blanco genérico gallego, cuyo precio era de 1,5 euros en los supermercados, accedió a la elite enológica mundial de la mano del famoso enólogo Robert Parker. Se trata de la marca 'Rúa' cosecha 2.010, un vino básico, elaborado con la uva foránea palomino, que apareció valorado con 90 puntos en la guía *The Wine Advocate*, y que se usa como referencia comercial internacional¹⁹⁸.

A partir de este momento la bodega comienza a servir pedidos al resto del mundo, hecho impensable solamente unos días antes de la publicación de la guía, el vino era el mismo pero su consideración había cambiado.

¹⁹⁸ Delgado, C. *La sorprendente puntuación de Mr. Parker*. En *Edición digital del periódico El PAIS*. 2.011. [Internet] 2.011. [consulta el 15-11-2.012] Disponible en: http://cultura.elpais.com/cultura/2011/09/01/actualidad/1314828004_850215.html

El acto de comer no sólo tiene la función de nutrirnos, sino que también presenta una función hedonista en nuestra vida. Esta relación placentera de sentarse a la mesa es bidireccional. Todos hemos experimentado que las emociones tienen una acción inhibidora o excitadora sobre el deseo de comer. Así, el buen humor y la compañía agradable ejercen ya una función aperitiva; mientras que una situación de angustia o tristeza realzan un trastorno del apetito.

Asimismo, el que come solo en un restaurante sufre una disminución del apetito y del gusto. También se sabe que una mesa bien arreglada y una adecuada presentación de los platos provoca un efecto excitante sobre la apetencia.

Los aromas pueden tener también un efecto acumulativo en la memoria, cuanto más familiar se le haga a un niño un olor por repetición de una vianda, tanto más evocará el placer ante esta en su edad adulta. De hecho, desde su nacimiento el hombre se familiariza con ciertos olores característicos de su cultura.

58

El olor es un elemento esencial del gusto gastronómico completo, pues interviene de un modo importante en la percepción del sabor de las comidas. De hecho, los alimentos resultan insípidos cuando están bloqueadas las vías olfativas, como sucede cuando se padece un resfriado.

Estos olores son en ocasiones engañosos. Están enmascarados por las situaciones en las que nos encontramos a Don Quijote su amor ciego por Dulcinea le trastoca la pituitaria, como a Sancho lo hace una buena olla podrida:

"Y el aliento, que, sin duda alguna, olía a ensalada fiambre y trasnochada, a él le pareció que arrojaba de su boca un olor suave y aromático; [...] Y era tanta la ceguedad del pobre hidalgo, que el tacto, ni el aliento, ni otras cosas que traía en sí la buena doncella, no le desengañaban, las cuales pudieran hacer vomitar a otro que no fuera arriero; antes, le parecía que tenía entre sus brazos a la diosa de la hermosura" ¹⁹⁹

¹⁹⁹ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 122.

A Sancho en otro pasaje de las aventuras del Hidalgo manchego los olores que vienen tras unas ramas le evocan acertadamente bodas lujosas, como eran las de Camacho²⁰⁰:

Despertó, en fin, soñoliento y perezoso, y volviendo el rostro a todas partes, dijo:

-De la parte desta enramada, si no me engaño, sale un tufo y olor harto más de torreznos asados que de juncos y tomillos: bodas que por tales olores comienzan, para mi santiguada que deben de ser abundantes y generosas.

Acaba, glotón -dijo don Quijote-; ven, iremos a ver estos desposorios, por ver lo que hace el desdeñado Basilio

En conclusión, sobre la percepción gastronómica pueden influir la memoria y la fantasía conjuntamente, enmascarando lo mediocre bajo un tinte de extraordinario o rebajando lo exquisito al límite de lo vomitivo.

Como se puede observar, los hábitos alimentarios se convierten en un entramado complejo dependiente de múltiples factores que condicionan nuestra relación con el alimento.

²⁰⁰ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 598.

I. 2.- LA ALIMENTACIÓN COMO ESTUDIO HISTÓRICO

Aunque nutrirse es una necesidad vital, inherente a nuestra condición biológica, tanto desde el plano físico como psicológico, la complejidad del hecho alimentario va, como se puede observar en los epígrafes anteriores, mucho más allá.

Esta polivalencia interviene en que numerosas disciplinas hayan convertido la alimentación en su objeto de estudio, siendo acometida desde el ámbito médico-sanitario, la biología, la dietética, la bromatología, la economía, la sociología, la antropología y la historia.

Cada una de estas áreas de conocimiento centra su atención en los aspectos que les son prioritarios según sus intereses²⁰¹. Los análisis resultantes son, generalmente parciales y se refieren solamente a algunas

²⁰¹ Espeitx, E., Gracia, M. *La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones*. En *Áreas*. Revista internacional de Ciencias Sociales. nº 19. Universidad de Murcia: Servicio de Publicaciones. 1.999. p. 137.

de las numerosas dimensiones de un fenómeno tan complejo.

El estudio cronológico de la alimentación se debe realizar entroncándolo con el resto de procesos históricos coyunturales, y no desligándolos del resto de la realidad cotidiana que los circunda²⁰². Es aquí donde radica la dificultad de este tipo de análisis, ya que la Historia de la Alimentación está entretrejida²⁰³ con campos como la Medicina, Agricultura, Química, Religión...

Este autor, Finzi, afirma que en el estudio histórico de la alimentación las fuentes susceptibles de utilización son...

“Literatura, pintura, miniatura, contratos agrarios, documentos de contabilidad, documentos gastronómicos, leyendas, proverbios, folklore, toponimia, tratados de economía, de agricultura, de medicina, o dietética, etc.”

No podemos obviar cómo el Hombre siempre ha intuido la importancia que la alimentación tiene en su quehacer diario; aunque este conocimiento estaba siempre supeditado a disciplinas más desarrolladas o creencias religiosas²⁰⁴.

Y el interés de los historiadores por la alimentación no es nada nuevo: cuando la historia incluía la literatura de viajes, en los siglos XVII y XVIII, era ya un tema importante, y en 1.798, Le Grand d'Aussy le dedicó los tres volúmenes de su *Histoire de la vie privée des Français*.

Pero en el siglo XIX el campo de la historia queda reducido a las cuestiones políticas y el tema de alimentación fue dejado al margen: desde entonces, excluida de la historia universitaria durante casi dos siglos, la historia de la alimentación ha sido objeto de estudio de periodistas y otros especialistas de la literatura gastronómica²⁰⁵.

²⁰² Laredo Quesada, M.A. *La alimentación en la España medieval. Estado de las investigaciones*. En *Hispania*. XLV. n.º 159. 1.985. p. 211.

²⁰³ Finzi, R. *Un problema di Storia Sociale: L'alimentazione*. Bologna. Consorzio provinciale de pubblica lettura. 1.976.

²⁰⁴ Son múltiples los tratados dietéticos - médicos medievales, con los que nos podemos encontrar, basados en un rudimentario modelo mecánico de explicación sobre la Naturaleza de la metabolización de los nutrientes, desconocían los procesos de digestión, pero intuían ya, que no todo el alimento era utilizado. No conocían exactamente la circulación sanguínea, pero suponían que los nutrientes eran transportados a todo el cuerpo. Intuían por lo tanto, los procesos de la nutrición, su error se encontraba, sin embargo, en la valoración de los alimentos y las propiedades que estos tenían. En capítulos posteriores abordaremos con más profundidad el conocimiento fisiológico y bromatológico del XVI.

²⁰⁵ Flandrin, J. L. *Historia de la alimentación. Por una ampliación de perspectivas*. En *Manuscripts: Revista d'història*

Incluso se puede ir más allá, autores como Sandra Montón²⁰⁶, indican que tradicionalmente el estudio histórico-antropológico occidental establece una diferencia clara entre los ámbitos de actuación privado y público.

El estudio histórico de lo privado se prioriza sobre el de lo público ya que aquel, se considera doméstico y cotidiano. Este relego por conocer el ámbito doméstico, y usarlo para explicar la configuración de los procesos sociales, se explica por el protagonismo de lo femenino en el ámbito de los quehaceres en el hogar y en la cocina en particular.

El ámbito público, sin embargo, atañe a los varones y por tanto tiene más relevancia en la historiografía

No es hasta 1.996 cuando Michel de Certeau en su obra *La invención de lo cotidiano* presenta y desarrolla toda la conceptualización respecto de la importancia que tiene como postura crítica el ubicarse dentro de esta perspectiva para comprender el fenómeno humano y social²⁰⁷.

Si bien es cierto, desde la anterior aparición del feminismo como corriente cívica, la importancia del papel de lo domestico creció en el estudio histórico.

Desde la antropología todas sus corrientes se han ocupado de este tema, las primeras aportaciones se realizan ya en el funcionalismo, a finales del siglo XIX, en estos años muchas de las preguntas que hoy nos formulamos para dar respuesta a la diversidad y la lógica que organizan el consumo de alimentos se las hicieron ya antropólogos como Frazer (1.906), Crawley (1.902) y Smith (1.889)²⁰⁸.

Las corrientes estructuralistas y materialistas de la antropología que tienen como exponentes, entre otros, a Lévi-Strauss (1.958) y Marvin Harris (1.989) plantean diferencias estructurales en la relación del hombre con su alimento, y la forma de enfrentarse al estudio de las épocas pasadas.

moderna. nº. 6. Barcelona. 1.987. p. 9.

²⁰⁶ Montón Subias, S. *Las prácticas de la alimentación: Cocina y arqueología*. En *Arqueología y género*. Coord. Sánchez Romero, M. Universidad de Granada. 2.005. p. 159.

²⁰⁷ Aguilar Piña, P. *Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación*. En *Anales de Antropología*. Vol. 35. Instituto de Investigaciones Antropológicas-UNAM. 2001. p. 15.

²⁰⁸ Espeitx, E., Gracia, M. *La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones*. En *Areas*. Revista internacional de Ciencias Sociales. nº 19. Universidad de Murcia: Servicio de Publicaciones. 1.999. p. 140.

Se plantea la contraposición entre el "Bueno para pensar, entonces bueno para comer " de Lévi-Strauss frente al "Si es bueno para comer, entonces es bueno para pensar" de Harris.

Goody (1.994), uno de los antropólogos más relevantes en el estudio de la cocina, apunta que la actividad gastronómica es la fase final de la actividad humana más importante, alimentarse, dejando aparte claro está la función reproductora.

No obstante desde la antropología, el alimento y su transformación culinaria se ha analizado desde el punto de vista del consumo y cómo desde esta óptica se pueden construir patrones de comportamiento social²⁰⁹.

Los estudios sobre alimentación y cultura constituyen un campo de interés incipiente dentro de la antropología española cuyo origen cabe situarlo en torno a la década de los años ochenta, coincidiendo con la mayor implantación en el ámbito académico de la antropología social.

La Nutrición es una disciplina moderna. Son varias las razones de esta tardía aparición siendo, como es, fundamental para la vida y el bienestar del Hombre.

Por un lado esta ciencia²¹⁰ se basa para su desarrollo, en la evolución de ciertos aspectos en el campo biológico, químico o médico.

El conocimiento bromatológico del alimento depende del aislamiento y medida de sustancias químicas, los nutrientes, que no es posible lograr sin un adelanto importante en la Química Analítica y las Técnicas Instrumentales.

El estudio del alimento necesitó también de un progreso en el ámbito de la Medicina Clínica, para conocer la relación que existe entre la Nutrición y la Salud.

Por otra parte, la Nutrición surge y se desarrolla el último siglo del milenio, además de en su vertiente científica, como un componente importante de la economía y la sociedad actual.

Cabe ahora indicar la diferente concepción entre los términos

²⁰⁹ Montón Subias, S. *Las prácticas de la alimentación: Cocina y arqueología*. En *Arqueología y género*. Coord. Sánchez Romero, M. Universidad de Granada. 2.005. p. 161.

²¹⁰ Lowenberg, E. M. [et al]. *Los alimentos y el Hombre*. Méjico. Limusa-Wiley. 1.970. pp. 15-16.

Bromatología y Nutrición. Con el primero abarcamos el estudio del alimento en sus aspectos de composición, estructura, fabricación, seguridad.

Por ello, la Bromatología se enmarca en el estudio de técnicas de análisis y conservación, así como medidas legislativas que garanticen un perfecto estado de calidad en el alimento para su ingestión. Se ocupa, por tanto, del conocimiento integral de la naturaleza del alimento y de los nutrientes que lo conforman, para así conocer las necesidades del Hombre en estas sustancias.

En cuanto a la Nutrición, esta responde a la pregunta de cómo y por qué nos alimentamos de una forma concreta, indagando en las motivaciones antropológicas o económicas que condicionan nuestros hábitos alimentarios. Es decir, indaga en lo que necesitamos ingerir, en calidad y cantidad, para mantener el estado de salud, y estudia cómo varía en función de determinados condicionantes.

Con la Nutrición, en sus vertientes dietética o dietoterapéutica elaboramos la dieta del individuo, atendiendo a sus necesidades o estado fisiológico o patológico, aplicando los conocimientos obtenidos en el estudio del alimento.

Por lo tanto, podemos decir que mientras que alimentarse es un fenómeno social, nutrirse es fisiológico.

Para el profesor Grande Covián²¹¹ la nutrición es...

" el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos; suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, reducir el riesgo de algunas enfermedades."

²¹¹ Pinto Fontanillo, J. A., Carbajal Azcona, A. *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid. 2.006. p. 7.

Así, una vez instaurado el estudio y consideración de esta disciplina en su aspecto bromatológico-sanitario, surge entonces el interés por el estudio histórico de la relación entre el Hombre y su alimentación²¹².

Los conocimientos de la Nutrición como ciencia no son, por lo tanto, dignos de tomarse en consideración hasta el siglo XIX.

La razón de este desarrollo en la investigación cronológica de la alimentación la podemos encontrar en la paulatina toma de conciencia sobre dos conceptos, en primer lugar la estrecha influencia que la alimentación de una comunidad tiene sobre su Salud Pública, y en segundo término, por la potencialidad histórica que ofrece este ámbito de estudio .

Literatura y Gastronomía se dan la mano a lo largo del siglo XIX, aparecen cada vez en mayor medida recetarios de cocina²¹³. Por otra parte, los escritores costumbristas nos muestran en sus novelas las peculiaridades de la cocina presente o pasada, rescatando platos y recetas de la tradición popular.

66

Son múltiples los congresos y conferencias que a mediados de los años sesenta del pasado siglo, ya introducen la necesidad del estudio histórico de la alimentación aduciendo estas razones; primero fue el 93^e *Congrès National des Sociétés Savantes*, celebrado en Tours en 1.968, que advertía de la necesidad de este estudio en la Edad Media y el Renacimiento desde un punto de vista amplio.

Después se organizó la *Conferencia de Lund* (1.970) en Suecia. Con posterioridad, se celebraron el *II Colloque National de l'Association Française des Historiens Economistes* (Paris, 1.973) y el *VI Congreso Internacional de Historia Económica*. (Copenhague 1.974).

Estos congresos entre otros, incluyen ya en su orden de conferencias estudios detallados, aunque en ocasiones parciales, de la alimentación en la historia.

Anteriormente la Revista *Annales* ya había redescubierto y potenciado

²¹² Castro Martínez, T. de. *La alimentación en la crónicas castellanas bajomedievales*. Cap. I. Apartados I y II. Universidad de Granada. 1.996.

²¹³ Entre ellos destacamos *el Libro de las familias* por su difusión y aceptación, se editó en más de 24 ediciones a lo largo del siglo XIX y principios del siglo XX.

esta modalidad de historiografía a principio de los años sesenta, así como la Revista de Historia de la Cultura Material, de Varsovia, en la que el tema de la historia de la alimentación tenía una importancia vital.

De esta publicación, la investigación de la relación del Hombre con los alimentos, se inicia desde un claro punto de vista. Surgen estudios sobre poblaciones contemporáneas, sin referencias históricas, pero que plantan las bases de las que surge posteriormente, la curiosidad por el estudio de la alimentación en civilizaciones anteriores. La razón de este estudio tan cercano en el tiempo es obvia debido a la mayor disponibilidad de fuentes.

Estos trabajos sobre poblaciones actuales analizan, por un lado, los aspectos biológicos y nutritivos de una dieta diaria, teniendo como fin la elaboración de estados nutricionales de la población y las consiguientes recomendaciones dietéticas para grupos concretos de la comunidad. Surge entonces la necesidad de estudiar los estados de sub o sobrealimentación de los individuos en una comunidad o región del Planeta²¹⁴.

Resultado de esto es que durante esta década sesentera y en la posterior de los setenta se llevaron a cabo diversos trabajos de investigación sobre historia de la nutrición, sobre historia y geografía de las plantas cultivadas, abastecimiento y alimentación de una ciudad o de una provincia o de un medio social, pero sin afrontar todavía el estudio alimentario en toda su dimensión.

En este punto se plantea el problema de este estudio nutricionista de la alimentación en periodos históricos pasados. Todos los autores consultados aducen muchas razones para que esta apariencia científica fuera en gran medida ilusoria.

Saber cuánto se ingería, las necesidades nutricionales de la población, la composición química de los alimentos ingeridos, era una ardua tarea. Las fuentes podían no revelar la composición total de la dieta, sino únicamente de aquellos alimentos que fueron adquiridos en mercados, al ser estas fuentes en muchas ocasiones listas de compras en libros de abastos, pero no los de producción propia como hortalizas y fruta fresca.

²¹⁴ En esta línea se enmarca la encuesta alimentaria realizada por la revista *Annales* del año 1.961.

Además, estos libros de cuentas, no eran específicos para el consumo de un individuo sino de una casa, formada por varios comensales, y en los que no se relata en qué cantidad y proporción ingerían estas viandas cada uno de los integrantes de la mesa.

Por otro lado, extrapolar los modelos dietéticos actuales a las etapas medievales, renacentistas o clásicas supone igualar las necesidades físicas del hombre en todas sus etapas históricas, lo que conlleva un ineludible error.

En los años setenta se consolida el estudio de la alimentación en los ámbitos historiográficos occidentales, así como se establece una metodología básica de trabajo.

Comienza así una visión centrada sobre la relación entre producción y consumo. Desde un punto de vista más económico se aborda el consumo de las diferentes clases sociales y la diferenciación entre la alimentación de "ricos y pobres", marcada profundamente por las tendencias marxistas en la historiografía.

68

Los trabajos sobre la alimentación y su importancia social se derivan también, gracias a la inclusión del tema en congresos de historia económica. Se intenta ver en estos textos cuáles son las normas que sigue el consumo y la diferenciación entre clases enmarcadas en la estructura socioeconómica de la población.

En el decenio posterior, el estudio de la alimentación humana adquiere otras consideraciones, siendo utilizado como explicación de hechos demográficos, técnicos o intelectuales. Así, se dice que el modo de cocinar revela la cultura de un país y la emotividad de éste²¹⁵.

Surgen también los autores que se basan más en los aspectos psicológicos de la alimentación, descuidando en ocasiones la base real que los sustenta, explicando con ello, la aversión o inclinación hacia la apetencia de ciertos productos por parte del individuo.

²¹⁵ Surgen así teorías que consideran la alimentación como motor histórico, cultural y económico de la población, en el caso de autores como Richie en su libro *Comida y civilización* de 1.981. El doctor Maciques Sánchez, de la Universidad de la Habana retoma esta idea, modernizándola dentro de un contexto histórico más general, en textos como *La nutrición en épocas históricas: La alimentación motor de descubrimientos*, lección impartida en los Cursos de Verano de la Universidad de Alcalá. 1.995.

Los estudios cronológicos de la alimentación, comienzan entonces con revisiones que se reducen a la descripción de los productos consumidos o las recetas usadas en las distintas cocinas a través de los siglos.

Hasta ese momento importaban en mayor medida la historia económica y la historia de las estructuras sociales²¹⁶. Desde entonces tenemos una historia objetiva y una historia subjetiva, y ahí comienza la diversificación y el alejamiento de unas especialidades de otras. Raramente la historia económica contempla el sujeto, como raramente la historia de las mentalidades incluye lo socio-económico.

En la actualidad, la historiografía alimentaria avanza de manera más continuada con obras que fijan sus esfuerzos en el conjunto del ejercicio de la función alimentaria o de algunas de sus rasgos particulares. Los hay que se ocupan del abastecimiento de ciudades, o del conjunto de impuestos que afectaban al consumo de ellas.

Otros artículos investigan diversos productos de tipo alimentario. Los hay que se centran en el consumo en función de la clase o del grupo social al que se pertenece. Poco abundan, no obstante, los enfoques "culturales" o "psicológicos" de la alimentación, aunque se observa un progresivo interés por estas cuestiones.

Otros estudios se ocupan de temas relacionados con los procesos de transformación de diferentes productos, de la legislación, de los alimentos que abastecen a las diferentes monarcas españoles, y como no, las hay que abordan la relación de la alimentación con la medicina.

Los futuribles sobre la Historiografía alimentaria, deben estar adscritos a los desafíos que plantea el nuevo siglo, y al nuevo paradigma de la escritura de la Historia²¹⁷.

Este se tendrá que basar en las exigencias sociales derivadas de la globalización, donde la historia fragmentada de épocas anteriores no sirve para el mundo unificado que viene.

²¹⁶ Barros, C. *Hacia un nuevo paradigma historiográfico*. En *Memoria y civilización*. nº 2. Pamplona. 1.999. p. 227. Versión escrita de las conferencias dictadas, con este mismo título, el día 23 de abril de 1.998 en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Autónoma de Chiapas (San Cristóbal de las Casas), y el 24 de junio de 1.998 en la Facultad de Humanidades y Artes de la Universidad de Rosario (Argentina).

²¹⁷ *Ibidem* p. 240.

Teniendo en cuenta que el estudio Histórico será digital, si no lo es ya en gran medida, el ordenador repercute, o va a repercutir, en múltiples elementos del estudio histórico de la alimentación, como el acceso a las fuentes, el método de trabajo y el proceso de divulgación, que serán diferentes a los momentos anteriores.

Además, con Internet nace una nueva comunidad internacional de historiadores, donde habrá que separar "el grano de la paja".

En todo caso el estudio de la alimentación se tiene que acometer como una actividad multidisciplinar, que necesita de un estudio histórico completo de la época a la que se refiere²¹⁸.

²¹⁸ Montanari, M. *Storia, alimentazione e storia dell'alimentazione. Le fonti scritte altomedievali*. En *Archeologia Medievale*. nº 8. 1.981. p. 31.

I. 3.- LA HERENCIA DE LA ALIMENTACIÓN

La Historia da significado al presente. En gastronomía, y por ésta en alimentación, la influencia del pasado y la transmisión de conocimientos de generación en generación son palpables. La observación cotidiana de la gastronomía tradicional, nos anuncia la estabilidad y persistencia en las normas alimentarias de la población del siglo XXI, con respecto a las etapas históricas anteriores.

En alimentación, los hábitos y formas no son, normalmente, casuales ni coyunturales a un momento histórico determinado. Sino que por el contrario, presentan raíces ancestrales justificadamente marcadas.

De hecho, la palabra dieta proviene del latín diaeta y del griego diaita que significa estilo de vida.

Los productos que adornan nuestra mesa son fruto también de esa herencia de pueblos que se han interrelacionado. Es conocido como el

legado romano nos aporta las almazaras, los cereales, la alcachofa y el aceite.

Margalida Castells²¹⁹ abunda en esta idea resaltando las influencias que constituyen la base de la actual dieta mediterránea:

"El Mediterráneo es una encrucijada de pueblos, culturas y religiones con prácticas alimenticias diferentes, restricciones dietéticas, ayunos y comidas rituales impulsadas por el Judaísmo, el Cristianismo y el Islam. Griegos, púnicos, y romanos introdujeron en el Mediterráneo el trigo, la viña el olivo, el garum²²⁰ y los salazones; los germanos, la manteca y las sopas, los musulmanes, el arroz, la caña dulce, los cítricos, la berenjena, y la pasta seca; y los ibéricos importaron alimentos americanos como el tomate, el pimiento, la judía, la patata, el maíz, el pavo, la vainilla y el chocolate. Con productos autóctonos y foráneos y sobre todo como resultado de un importante intercambio de valores humanos a lo largo de un dilatado periodo de tiempo, los pueblos mediterráneos han creado sus cocinas."

72

Lo mismo se puede decir del resto de cocinas que pueblan el planeta.

En cuanto a las costumbres en la mesa y su función de sociabilidad, el banquete medieval se inspira en el árabe y éste en el romano, que a su vez lo hizo del griego.

En el antiguo Al'Andalus, es Ziryab²²¹, cuando llega a Córdoba desde Bagdad en el siglo X, quien introduce algunas costumbres como la de servir el agua en copas de cristal de roca, en lugar de hacerlo en plata o metal, para poder ver mejor el líquido que se bebía. Instruyó asimismo sobre el uso de la mantelería y la servilleta.

El gran aprecio por el helado en nuestras costumbres veraniegas, existía ya, por ejemplo, en los siglos del reinado árabe en Andalucía, conservándose jugos y otros elementos en los hielos en los neveros de la zona de Granada.

²¹⁹ Castells, M. *El reconocimiento Internacional de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial: Oportunidades para el turismo Gastronómico Balear*. Boletín de Gestión Cultural. nº 17. p. 3.

²²⁰ Garum: macerado de pescados grasos o azules en salmuera y hierbas aromáticas que servía como aderezo en las comidas.

²²¹ Ziryab: Abu I-Hasan Ali ibn Nafi' fue un poeta, gastrónomo, músico y cantante de posible origen kurdo. Fue famoso por las refinadas costumbres orientales que introdujo en la corte cordobesa.

De estos años es también, una de las recetas típicas de Córdoba que todavía hoy se encuentra en las tabernas²²², como en las *Bodegas Mezquita* de la ciudad, el zibiabí, un asado de habas secas cuyo nombre da honor al poeta y gastrónomo árabe, y cuya receta apenas se ha modificado con el paso del tiempo.

Otro plato muy tradicional español, de origen sefardí, aunque ciertamente hoy día casi olvidado, es el almodrote. Este guiso se encuentra en diferentes regiones españolas ligeramente modificado, en Valencia a este preparado a base de berenjenas asadas se le añade bacalao desmigado, tomando entonces el nombre de esgarraet.

En Cataluña se consume uno muy parecido actualmente y derivado de este almodrote con el nombre de escalivada, palabra que en realidad es un vocablo castellano que significa escarbar en los rescoldos, acción que se hacía para avivarlos y así terminar de asar esas berenjenas que compondrán el plato, la diferencia consiste únicamente en asar a la vez unos pimientos rojos que se añaden al plato del almodrote.

Prueba de la enjundia de esta vianda, nos la da la referencia que encontramos en la vida de Estebanillo González en 1.646²²³.

"Hacía cada día un potaje que aun yo mismo ignoraba cómo lo podía llamar, pues ni era jigote francés ni almodrote castellano, mas presumo que, si no era hijo legítimo, era pariente muy cercano del mal cocinado de Valladolid"

El pisto manchego o la fritada de Aragón también tienen su herencia gastronómica en la alboronia, que según el diccionario de Autoridades²²⁴ es...

"un género de guisado, que se hace de berenjenas, tomates, calabaza, y pimiento, todo mezclado y picado, que regularmente sirve para los días en que

²²² Freedman, P. *Food: the history of taste*. University of California Press. 2.007. p.145.

²²³ Suárez Figaredo, E. Comentario y preparación del texto La vida y hechos de Estebanillo González. Lemir Revista de Literatura Española Medieval y del Renacimiento. nº 13. 2.009 [Internet] 2.009 [consulta el 27-11-2.012] Disponible en http://parnaseo.uv.es/lemir/revista/revista13/4_texto_estebanillo.pdf p. 496.

²²⁴ Real Academia Española. *Diccionario de Autoridades*. (Ed. Facsímil) Vols. 1 y 2. Madrid. Gredos. 1.963.

se prohíbe comer carne. En algunas parte pronuncian Boronía, y Moronía, y en otras Almoronía: de qualquier manera es voz Árabe"

Este guiso fue muy corriente en la época de cuaresma. Es una de las muchas maneras de preparar las berenjenas, que aunque consideradas insanas por los galenos, y poco apreciadas pues se consideraba que era plato propio de judíos, constituían un alimento corriente en la época.

Miguel de Cervantes la nombra en su *Comedia famosa intitulada La gran sultana, doña Catalina de Oviedo*²²⁵:

Madrigal - ¡Vive Roque, canalla barretina,

que no habéis de gozar de la cazuela,

llena de boronía y caldo prieto!

Andrea - ¿Con quién las has, cristiano?

Madrigal - No con naide.

¿No escucháis la bolina y la algazara

que suena dentro desta casa?

[...]

Andrea - Di: ¿por qué te maldicen estos tristes?

Madrigal - Entré sin que me viesen en su casa,

y en una gran cazuela que tenían

de un guisado que llaman boronía,

les eché de tocino un gran pedazo.

Andrea - Pues, ¿quién te lo dio a ti?

Madrigal - Ciertos jenízaros

mataron en el monte el otro día

un puerco jabalí, que le vendieron

a los cristianos de Mamud Arráez,

de los cuales compré de la papada

²²⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *La gran sultana, doña Catalina de Oviedo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 371.

*lo que está en la cazuela sepultado
para dar sepultura a estos malditos,
con quien tengo rencor y mal talante;
a quien el diablo pape, engulla y sorba.*

Un problema que nos encontramos en la denominación de platos a lo largo de la historia de la gastronomía mundial, es cómo éstos varían sus nombres dependiendo de las regiones y no tanto en cuanto a su preparación culinaria.

Esto puede llevar a error y creer que un plato ha variado susceptiblemente a lo largo de la historia, cuando lo que verdaderamente ocurre es que varía su nomenclatura.

Así nos encontramos el caso de la capirotada, esta es una forma de preparación culinaria en capas de ciertos tipos de alimentos.

El nombre dado proviene del capirote o sombrero que llevaban las gentes rústicas que de él se alimentaban. Era un plato que se comía en diferentes estamentos desde gente humilde de la sociedad española del siglo XVII, a la que se incluía probablemente menos carne y queso en sus capas, hasta los cortesanos más pudientes con capirotadas más lustrosas.

Ruperto de Nola²²⁶ ofrece en su recetario del *Libro de los potages y guisados*, en su sección de manjares una receta de almodrote que es capirotada...

"Tomarás perdices y después de bien peladas ponerlas has entre el rescoldo y desque hayan estado un espacio de un paternoster sacarlas y limpiarlas de todo y asarlas y darles su lardo abastadamente y después que estén asadas, cortarlas como para hacer platos de ellas, y después rallar buen queso de Aragón que sea fino y tomar dos cabezas de ajos asados entre el rescoldo y después mondarlos muy bien y limpiamente y majarlos en un mortero y después poner el queso en el mortero, y tornarlo a majar todo junto, y mientras que lo majares echarás en el mortero una buena cucharada de manteca con

²²⁶ Pérez, D., Sáinz Rodríguez, P. *Ruperto de Nola. Libro de Guisados*. Nueva Biblioteca de Autores Españoles. Clásicos olvidados. Vol. IX. Madrid. Compañía iberoamericana de publicaciones. 1.929. pp. 70-71.

algunas yemas de huevos, y majarlo todo junto, y desque sea todo bien majado desatarlo con buen caldo de carnero que esté medio frío, porque si fuese muy caliente haría tomar el queso, y después hacer rebanadas de pan y tuéstalas y ráelas de la quemadura y después escaldar o remojar estas rebanadas de pan tostadas, con buen caldo de carnero en una aljafana o plato hondo, y después sacarlas y ponerlas en un gran plato alrededor; de esta manera: un lecho de rebanadas y otro de perdices y de esta manera henchir el plato un estrado de rebanadas y otro de perdices, y desque esté lleno el plato echarás almodrote encima de todo y después tomar manteca derretida y esparcila sobre el plato."

Esta receta, la capirozada, no es más que un milhojas de la cocina actual o una lasaña que cambia el pan tostados por láminas de pasta y disminuye la grasa entre sus capas.

Sirvan estos retazos para entender cómo gran parte de las razones de nuestro modo de alimentarnos radican, como ya se ha observado, en *factores ambientales y religiosos*, entre otros.

A través de los siglos, éstos apenas han sufrido modificaciones sustantivas en sus planteamientos o exigencias. De aquí parece lógico entender cómo, si las razones causantes de nuestro comportamiento en la mesa apenas han variado, difícilmente lo podrán hacer estos hábitos.

Los adelantos tecnológicos en los métodos de conservación y en el transporte de las mercancías a lo largo del siglo XX, es cierto que amplían el abanico de posibilidades gastronómicas de un pueblo, pero sin que esto sirva de menoscabo para la cocina tradicional de una cultura.

En los estereotipos que todos tenemos sobre las cocinas de los países que nos circundan, constatamos que cada pueblo, cada nación, conserva a pesar de este mundo globalizado, una identidad propia en su cocina.

Por otra parte, es cierto que las necesidades fisiológicas del Hombre han variado de una época a otra, no tanto por su grado de evolución o metabolismo, pero si por las diferencias en la actividad que desarrollan. Sancho y cualquier español del siglo XXI necesitan el mismo tipo de

nutrientes en su dieta, aunque su equilibrio ponderal sí tenga diferencias.

No obstante, otro aspecto que es importante señalar es cómo la comida habitual de la sociedad española en el siglo XVI estaba alejada de los excesos que se le suponen, y que más bien han surgido de la imaginación popular o de los que se atribuyen a la supuesta gula del Emperador Carlos I.

De quien se cuenta, por ejemplo, que le llegaban los mariscos frescos del Cantábrico en cajas de hielo²²⁷.

Sin embargo, a este monarca sí se deben algunas innovaciones alimentarias que hoy son habituales en las costumbres gastronómicas españolas. Fueron él y su corte quienes introdujeron en España la cocina de los Austrias y con ella, por ejemplo, el consumo de la cerveza y la costumbre de servir al mismo tiempo diversos platos, tal como nos aparece retratada espléndidamente en el banquete de Sancho en su famosa Ínsula.

En 1633, cuenta un viajero alemán²²⁸, a propósito de las costumbres alimenticias de los españoles, que...

“las personas distinguidas, igual que las de baja condición, no hacen más que una sola comida por día, la del mediodía; por la noche no toman nada caliente”.

Este párrafo nos sugiere una sociedad poco dada a los excesos gastronómicos lejos de esos banquetes que nos muestran algunas referencias literarias, aunque todo es matizable como veremos en capítulos posteriores.

En el Planeta, según cuál sea la cultura o pueblo en el que nos encontremos, los hábitos alimentarios varían de forma significativa, como lo hace su cultura.

Las costumbres alimentarias ²²⁹ no se han homogeneizado entre

²²⁷ González, A. *Don Quijote, Sancho y la comida*. En *Horizonte cultural del Quijote*. Coord. Stoopon, M. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Nacional Autónoma de México. 2.010. p. 33.

²²⁸ Defourneaux, M. *La vida cotidiana en la España del Siglo de Oro*. Barcelona. Argos Vergara. 1.983. p. 148.

²²⁹ Harris, M. *Bueno para comer*. Cap. I *¿Bueno para pensar o bueno para comer?* 1.997.

razas y culturas por la influencia de la mejora tecnológica o las comunicaciones, sino que, por el contrario, se mantienen casi inmutables a través de los siglos.

O por lo menos esto ocurría hasta ahora. En las últimas décadas, nos encontramos con una peligrosa globalización del gusto, sobre todo en las nuevas generaciones, que pueden poner en peligro gastronomías tradicionales como la de nuestra dieta mediterránea.

La influencia de los medios audiovisuales, el cine, la música, la moda, incluso la injerencia política globalizada, están extendiendo una universalización cultural del modelo anglosajón, particularmente el americano.

Esta colonización cultural en todos los aspectos de la vida es de mucho mayor calado y se extiende con mucha mayor rapidez que lo hicieron las colonizaciones culturales de otras épocas, de otros imperios, como el romano o el español.

Hoy, los bocadillos de calamares, los brühwurst, el sushi, el croque-monsieur, el borshch, compiten en todas las plazas del mundo con cadenas de comida rápida de hamburguesas.

No obstante, alimentarse es mucho más que llevar alimento a la boca. Comer de una determinada manera constituye parte de la identidad de un pueblo, y ésta no ha cambiado tradicionalmente de forma brusca sino que evoluciona lenta y pausadamente.

Por ejemplo, Lorenzo Díaz afirma como²³⁰...

"la cocina tradicional española, especialmente la castellana, se fundamenta en un conjunto de platos recios, sabrosos, de una economía pastoril, con escaso desarrollo tecnológico, sin mucha imaginación y donde prima la calidad de las materias utilizadas."

²³⁰ Definición rescatada del experto gastrónomo Lorenzo Díaz en su libro *La Cocina del Quijote*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997. p. 73.

Esta gastronomía española, es un excepcional testimonio de una tradición milenaria que sigue viva, transmitiéndose de generación en generación, con evidentes tonalidades que se expresan en las cocinas castellana, andaluza, valenciana o catalana, e inmersa en la cocina mediterránea es la base de la alimentación de millones de personas, que la han considerado como un exponente diferenciador de sí mismos²³¹, como veremos a continuación.

La colonización a la que hoy nos vemos sometidos por el gusto americano no es nuevo ya a finales del siglo XIX²³², imperaba en Europa una marcada influencia francesa, se viste a la moda de París, se disfruta con el desenfadado teatro parisiense y el francés sigue siendo el idioma internacional que habla la diplomacia, que utiliza la ciencia y, cómo no, la cocina, al considerarse su gastronomía como el mayor exponente del refinamiento.

Con esta avasalladora influencia, en las comidas de la Casa Real Española²³³ las minutas en las grandes ocasiones iban habitualmente escritas en francés.

Ante esto un cocinero de Su Majestad Alfonso XIII, francófilo recalcitrante, escribe lo siguiente a Pardo de Figueroa, importante gastrónomo español de la época...

“La mayor argumentación de usted, respetable señor mío, consiste en aprobar que los “menús” o listas de las comidas de S.M. el Rey de España, deben escribirse en español, suponiendo que las del Emperador de Rusia se escriben, o deben escribirse en ruso [...] Las listas de las comidas de S.M. el Rey Don Alfonso XIII (mi augusto amo, que Dios guarde) no se escriben en francés, tal como suena la palabra, sino en el idioma propio del caso; a la manera que los documentos diplomáticos no se escriben tampoco en la lengua de los franceses, sino en la lengua de la diplomacia. [...] Si los manjares en su casi totalidad son franceses; si los útiles de la mesa son franceses también; si es francés el arte de adornar, el arte de servir, el arte de comer, y nada se adelanta en el asunto que no venga de Francia, ¿Qué es

²³¹ Castells, M. *El reconocimiento Internacional de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial: Oportunidades para el turismo Gastronómico Balear*. Boletín de Gestión Cultural. nº 17. p. 4.

²³² Martínez Llopis, M. *Historia de la gastronomía española*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.989. p. 351.

²³³ *Ibidem*. p. 346.

señor mío lo que usted quiere que quede en castellano en cuanto se relacione con la mesa? ¿No incurriremos en el abuso de mala entendida nacionalidad al corromper aún más la jerga de la cocina con este salpimentado de palabras españolas en un fondo todo francés? ¿Ganará la lista en calidad con este pisto de lenguas mal habladas?”

En su réplica el doctor Thebussem, seudónimo de Pardo de Figueroa, responde...

“Tienen las naciones épocas de ventura, gloria y poderío, y otras menos felices de abatimiento y pobreza... Tal hoy nuestra España: [...] Hoy son franceses los tratados de derecho que sirven de texto en las Universidades; franceses los libros de Medicina y Farmacia...; franceses los dramas que se presentan en el teatro...; francesas las costumbres de nuestras populares ciudades; a la francesa comemos, a la francesa vestimos...;[...] Pues bien conservar el idioma, y sobre todo en cocina, es hoy algo más que literaria ocupación; es defender en su último baluarte la independencia de España y aquella índole de su carácter que más esencialmente constituye su nacionalidad.”

80

Es palpable que esta lucha identitaria por la gastronomía ante la intromisión foránea no es nueva, y no es menos cierto que existe actualmente. Es el caso de Euro -Toques.

La Asociación Europea de Cocineros nació en 1.986 en Bruselas a instancias del presidente de la comisión Europea, Jacques Delors, preocupado por la irrupción en Europa, de una concepción alimentaria basada en el fast-food, texmex y la comida china²³⁴. La fundaron Pierre Romeyer, Paul Bocuse, Juan Mari Arzak y Pedro Subijana entre otros ilustres cocineros.

En España, la asociación está presidida por Pedro Subijana y cuenta hoy con casi 800 cocineros, con delegados autonómicos y provinciales. Entre sus objetivos fundamentales en su punto tercero encontramos el de proteger el patrimonio culinario europeo en su diversidad y en sus orígenes.

²³⁴ Gamonal, C. *La labor del cocinero en la defensa del patrimonio gastronómico-cultural europeo*. En Jornadas técnicas Vitivinícolas Canarias. Servicio técnico desarrollo rural y pesquero.1.998. p. 146.

Sirvan estos ejemplos, como ilustradores de la importancia cultural e identificadora de la alimentación en la vida cotidiana del Hombre. Todas estas reflexiones nos abocan a pensar que la alimentación actual no se diferencia en lo sustancial de la alimentación de nuestro antepasado Don Quijote.

Ahora bien, cabe matizar profundamente esta afirmación.

Es evidente que los productos utilizados en la gastronomía española que llenaban las ventas visitadas por el hidalgo manchego, varían de los utilizados en las preparaciones del siglo XXI. Debemos recordar que en la fecha de publicación del Quijote, finales del siglo XVI y principios del XVII, no existía una fuerte implantación de los productos traídos de América.

Del tomate se pensaba en Inglaterra que su toxicidad causaba locura y ninfomanía²³⁵, lo que definitivamente incidía en los hábitos alimenticios de aquella época, que era poco más o menos la de Cervantes.

Basten algunos ejemplos más, las papas todavía no se consumían habitualmente y por tanto no existía la tortilla de patatas, la tortilla española por antonomasia.

Los pimientos, aunque ya se consumían en algunos platos, su uso todavía no se había generalizado, y el pimentón, forma seca y molida de un tipo de pimiento, no se usaba, y por lo tanto los típicos chorizos españoles no eran rojos y tenían una apariencia negruzca muy diferente de la que conocemos hoy en día, pues solamente se empleaba el ajo como adobo de la carne.

Como se ha enunciado ya, el tomate casi no se consumía y por tanto es seguro que Cervantes, durante su estancia en Sevilla, no probó el famoso gazpacho andaluz, porque simplemente no existía²³⁶.

Podemos pensar, sin embargo, que las carnes, pescados o hierbas utilizadas en esa gastronomía renacentista sí que coinciden en una gran proporción con los productos que se cuecen o asan en nuestras cocinas actuales, aunque la consideración de frutas y verduras no era la que hoy

²³⁵ Plasencia, P. *A la mesa con Don Quijote y Sancho*. Madrid. Punto de Lectura. 2.005. p. 12.

²³⁶ González, A. *Don Quijote, Sancho y la comida*. Horizonte cultural del Quijote. Coord. María Stoopén. Méjico. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Nacional Autónoma de Méjico. 2.010. p. 33.

tenemos.

Encontramos en la literatura cervantina una alusión a los albures²³⁷, en el entremés de *Los mirones*²³⁸, que se desarrolla en tierras andaluzas:

"La freidera, que se halló con una sartén puesta al fuego, llena de aceite hirviendo para freir unos albures, cogióla en las manos, y respondióle..."

Este pescado, es también ampliamente conocido y consumido entre los andaluces del siglo XX, entre los que es muy apreciado.

Es plausible, por lo tanto utilizar la expresión "*corregido y aumentado*" para explicar las diferencias en los tipos de alimentos utilizados entre ambas cocinas.

Para apoyar la idea anterior, de cómo un gran número de productos conocidos y, por ende utilizados, es similar entre estos siglos XVI y XXI, traemos la relación de productos aconsejada para una comida por el mes de mayo en el Siglo de Oro Español:

"UNA COMIDA POR EL MES DE MAYO.

Perniles con los principios

Capones de leche asados

Ollas de carnero, y aves, y jamones de tocino

Pasteles ojaldrados

Platillos de pollos con habas

Truchas cocidas

²³⁷ Es un término que desde el siglo XII se ha utilizado para nombrar a los mugílidos. Deriva del hispanoárabe *būrī* y este del árabe *būrī*, ambos procedentes del nombre de la ciudad egipcia Bura. Este pez frecuenta las aguas salobres de los estuarios del Guadiana y del Guadalquivir, en los que forma poblaciones numerosas en las que abundan adultos de gran tamaño. El diccionario de la RAE equipara con mújol. (Del cat. *mújol*, y este del lat. *mugil*, -*ilis*). 1. m. Pez teleosteo, del suborden de los Acantopterigios, de unos siete decímetros de largo, con cabeza aplastada por encima, hocico corto, dientes muy pequeños y ojos medio cubiertos por una membrana traslúcida; cuerpo casi cilíndrico, lomo pardusco, con dos aletas, la primera de solo cuatro espinas, costados grises, y a lo largo seis o siete listas más oscuras, y vientre plateado. Abunda principalmente en el Mediterráneo, y su carne y sus huevas son muy estimadas.

²³⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Mirones*. (atribuida). [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias-obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. p. 35.

Gigotes de piernas de carnero

Cazuelas de natas

Platillos de artaletes de ternera y lechugas

Empanadillas de torreznos con masa dulce

Aves de anfilete frío con huevos mexidos

Platos de alcachofas con jarretes de tocino

Segunda

Gazapos asados

Morcillas blancas de cámara sobre sopas de vizcochos, y natas

Pastelones de ternera y cañas, y pichones, y criadillas de tierra

Ternera asada y picada

Empanadas de palominos

Platillo de pichones con criadillas de carnero y cañas

Empanadas inglesas de pechos de ternera, y lengua de Baca

Ojaldres rellenos de masa de levadura

Fruta de cañas

Pollos rellenos sobre sopas doradas

Pastelillos de conservas, y huevos mexidos

Tercera vianda

Salmón fresco

Pollas asadas sobre arroz de grasa

Pichones ensopados sobre ojuelas

Pastelones en salsa negra

Cabrito asado, y mechado

Tortas de dama

Lechones en salsichones

Empanadas frías

Barbos fritos con tocino, y picatostes de pan

Manjar blanco

Fruta de piñas

Bollos maymones

Las frutas que se han de servir en esta vianda son: Alvaricoques, fresas, cerezas, y podría ser que huviese guindas si fuese el banquete al cabo del mes de mayo; natas, y limas, pasas, y almendras, aceytunas, queso, conservas, y confites, suplicaciones. En esto no hay que decir, por que ha de servir de toda la fruta que huviere, y requesones²³⁹."

Entre esta variedad de productos es constatable la abundancia de carnes y masas utilizadas cotidianamente en la gastronomía renacentista, en detrimento del pescado.

Encontramos, en la rica literatura de Cervantes varios pasajes sobre este tema, de los que traemos uno sobre el consumo del bacalao en la novela *Rinconete y Cortadillo*²⁴⁰ ...

84

"Ida la vieja, se sentaron todos alrededor de la estera, y la Gananciosa tendió la sábana por manteles; y lo primero que sacó de la cesta fue un grande haz de rábanos y hasta dos docenas de naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacallao frito."

En *Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán leemos sobre el sábalo en empanada y su uso en Semana Santa²⁴¹:

"Luego desde allí entras adorando un procurador. Y mira que te digo que no te digo nada dél, porque tiene su tiempo y cuándo, como empanadas de sábalo por la Semana Santa. Su semana les vendrá."

²³⁹ Martínez Llopis, M. *Historia de la gastronomía española*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.989. p. 346.

²⁴⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *Rinconete y Cortadillo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 884.

²⁴¹ Alemán, M. *Guzmán de Alfarache*. Almería. Ediciones perdidas. 2.003. p. 410.

La alimentación renacentista aunque conoce y recoge el pescado lo consume en menor cantidad que actualmente, ya que lo tienen reservado como alimento en épocas reguladas por la Santa Inquisición, que tutelaba celosamente, casi un centenar de días al año de ayunos, cuaresmas, viglias y abstinencias.

El pescado era, por tanto, un alimento socialmente estratégico e íntimamente relacionado con la Fe²⁴².

Los documentos muestran ya en el siglo XV la existencia de pescaderías en las principales poblaciones, asociadas a las fechas en que no se comía carne, como el periodo cuaresmal, los viernes y otras fechas de vigilia²⁴³, exceptuando la dieta que se suministraba a algunos enfermos²⁴⁴.

La única posibilidad de permitir el acceso al pescado por parte de la mayoría de la población en las zonas interiores era a través de sistemas de conservación mediante secado al aire o en salazón.

Uno de los múltiples ejemplos de esta necesaria salazón nos la ofrece el mordaz Francisco de Quevedo²⁴⁵, que presenta al arenque en salazón como algo enjuto y seco, muy lejos de la presentación del arenque fresco o marinado que se consume actualmente en los países en torno a Noruega:

*"En eso, desaforada,
con una cara de viernes,
que pudiera ser acelgas,
entre lentejas ya arenques"*

Para hacer posible el consumo, este pescado debía tener un proceso inverso, es decir, volver a ser humedecido para su cocinado posterior. Así, se vendía remojado, es decir, se ponía en agua dos o tres días antes para

²⁴² Arbex Sánchez, J. C. *El triunfo del mar. Arte y productos marinos en la España de los siglos XVI al XVIII. Apunte histórico sobre la pesca española del XVII y XVIII*. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Lunwerg. 2.003.

²⁴³ Bernardo Sanz, J.U. *El abastecimiento y consumo de pescado en Madrid durante el antiguo régimen* Comunicación presentada al VII Congreso de la Asociación de Historia económica. Zaragoza. 2.001.

²⁴⁴ *Ibidem*. p. 18.

²⁴⁵ Josef Quintana, M. *Poesías selectas castellanas. Desde el tiempo de Juan de Mena hasta nuestros días*. Ed. Gómez Fuentenebro. 1.817. [Internet]. 2.011. [consulta el 03-04-2.013] Disponible en: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1080018926_C/1080018929_T4/1080018929_MA.PDF.

que cogiera la humedad suficiente que le permitiera ser consumido poco después de su venta.

A finales del siglo XV se erige en Madrid una *Casa del Pescado* que serviría para efectuar el remojo. Así incrementaba el peso, pero para evitar fraudes, era tradicional que estuviera colocado en artesas o tablas con agujeros, para que el agua se escapara²⁴⁶.

Encontramos en la obra cervantina, más concretamente en el entremés *El juez de los divorcios*²⁴⁷, un ejemplo de estas malas prácticas, en la queja de un ganapán hacia su mujer de la que se quiere descasar:

"Volví en mí, sané y cumplí la promesa, y caséme con una mujer que saqué de pecado; púsela a ser placera; ha salido tan soberbia y de tan mala condición, que nadie llega a su tabla con quien no riña, ora sobre el peso falto, ora sobre que le llegan a la fruta, y a dos por tres les da con una pesa en la cabeza, o adonde topa, y los deshonor hasta la cuarta generación, sin tener hora de paz con todas sus vecinas ya parleras; y yo tengo de tener todo el día la espada más lista que un sacabuche, para defendella; y no ganamos para pagar penas de pesos no maduros, ni de condenaciones de pependencias."

Por otro lado ni que decir tiene que, los peces frescos eran productos de lujo. Entre los meses de mayo y octubre, el calor dificultaba la llegada de pescado fresco desde el mar hasta las ciudades y villas del interior. Al menos, en condiciones aceptables para la salud.

Durante el invierno, la bondad del pescado fresco dependía del esfuerzo de los transportistas por llegar cuanto antes a los mercados castellanos con su carga conservada entre hojas de helecho, limones y el hielo que encontraban por el camino en los llamados "pozos de nieve".

Estos pozos de nieve formaban parte del sistema de distribución de alimentos, especialmente de pescado, en los siglos XVII y XVIII. Generalmente consistían en construcciones de piedra, cubiertas y situadas en lugares sombreados de las rutas usadas por los trajineros, a más de

²⁴⁶ Puñal Fernández, T. *El mercado de Madrid en la Baja Edad Media*. Madrid. Caja de Madrid. 1.992. pp. 198-200.

²⁴⁷ Cervantes, Saavedra. M. de. *El Juez de los divorcios*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 543.

1.000 metros de altura, donde se almacenaba la nieve del invierno. Estos pozos fueron enclaves estratégicos de las cordilleras, controlados por la corona y atendidos por personal de los municipios.

El problema del transporte para el abastecimiento de las ciudades es palpable en la bibliografía referente al comercio en el Siglo de Oro español.

El suelo y su orografía, así como la distribución de caminos imponen dificultades al tráfico de mercancías en el interior peninsular.

Las condiciones físicas y climáticas hacen que los acarreos y transportes tengan que circunscribirse a determinadas épocas del año, puesto que al llegar el invierno, carreteras vías y calzadas se hacen intransitables²⁴⁸.

Por otro lado, las malas condiciones que presenta nuestra red viaria en el XVI aumenta la lentitud de los transportes en carromatos, y la inseguridad de los caminos limitaban los intercambios comerciales y encarecían el producto final.

Las trabas burocráticas, los gravámenes y las medidas intervencionistas reales o municipales afectaban de forma ostensible a la libre circulación de productos multiplicando, de esta manera, los efectos de las épocas de producción deficitaria en ciertas zonas.

Francisco Chacón Jiménez en su artículo *Caminos, hombres y trigo. Los problemas de aprovisionamiento y alimentación durante el siglo XVI en Murcia*²⁴⁹ apuntan varias causas en el mal abastecimiento de pescado de esta región costera.

Para este autor, por una parte las casi constantes correrías musulmanas y de piratas; impedían este abastecimiento.

En segundo lugar, el robo y la intromisión en aguas del Mar Menor, de los habitantes de localidades cercanas como Orihuela, Alicante y Cartagena.

Y por último el tiempo de transporte que, pese a ser normalmente

²⁴⁸ Testón Núñez, I., Rodríguez Cancho, y M. Pereirá Iglesias, J. L. *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. En *Studia Histórica Moderna*. nº. 5. Salamanca. 1.987. pp. 159-174.

²⁴⁹ Chacón Jiménez, F. *Caminos, hombres y trigo: los problemas de aprovisionamiento y alimentación durante el siglo XVI en Murcia*. En *Anales de la Universidad de Murcia. Filosofía y Letras*. Vol. 34. Universidad de Murcia. Secretariado de Publicaciones. 1.976. pp. 50-51.

itinerario que se recorría en un solo día, si las condiciones atmosféricas eran adversas, la llegada a la ciudad podía retrasarse varios días y el pescado llegaba a pudrirse.

Aunque estas causas las referencia en base a diferentes documentos de la época, están enmarcadas todas ellas en un denominador común, como es el acaparamiento de los productos por parte de otras ciudades y mercaderes.

Éstos compran el pescado en caminos o en el lugar de la pesca dejando la ciudad en ocasiones desabastecida. La compra se realizaba a fin de saltarse las tasas oficiales que pesaban sobre el pescado y otros productos.

Otra causa que aumenta el desigual desabastecimiento es el problema estamental y de jerarquización social, de esta forma el concejo de la ciudad tiene que establecer un orden en la venta, pues de lo contrario los ricos y poderosos, miembros del concejo, cabildo eclesiástico, Inquisición e hidalgos, se llevarían prácticamente todo el pescado²⁵⁰.

88

Así el 14 de junio de 1.575 este concejo Trujillano establece el siguiente calendario semanal, para la venta de pescado²⁵¹:

"que los días de entre semana, que no sean vigiliás, miércoles, viernes y sábados, el pescado se de a la gente del pueblo que viniere por él y los otros días a la gente principal y personas de este ayuntamiento, prefiriendo los del ayuntamiento al obispo e inquisición"

Estos problemas de abastecimiento, no se dan únicamente con el pescado, para José Antonio Ballesteros Díez²⁵² tratar sobre el trigo de la España del Antiguo Régimen, no es una mera cuestión de historia económica.

Ballesteros comienza su artículo, *El trigo de Almendralejo en la*

²⁵⁰ *Ibidem.* p. 51.

²⁵¹ *Ibidem.* p. 52.

²⁵² Ballesteros Díez, J. A. *El trigo de Almendralejo en la Extremadura de los siglos XVI y XVII*. Asociación Histórica de Almendralejo. Comunicación al congreso Jornadas de Historia de Almendralejo y Tierra de Barros. 2.011. p. 172.

Extremadura de los siglos XVI y XVII ilustrándonos sobre los problemas que acontecían en la España renacentista:

"Las poblaciones sufrían el duro castigo que les infligían las epidemias y las hambrunas, en muchas ocasiones coincidentes en el tiempo y en el espacio; las hambrunas fundamentalmente se debían a la carencia de trigo por una mala cosecha, porque el trigo constituía, como sabemos, la base y el núcleo de la alimentación de los castellanos, de tal modo que una cosecha corta, además de producir una situación de escasez de trigo, que se reflejaba muchas veces en las conocidas crisis de mortalidad, llevaba consigo un proceso de encarecimiento del pan que hacía aun más pobres a los pobres y enriquecía a los poseedores de granos."

Bien es cierto la impronta que tiene el pan y por ende el trigo en los yantares del siglo XVI.

Lope de Vega da buen testimonio del apreciado pan de sevillano pueblo de Gandul, en su obra teatral *Los Vargas de Castilla*²⁵³ cuando el gracioso Millán abandona Sevilla por fidelidad a su amo y exclama al decir adiós...:

*"¡Pan de Gandul de mi vida,
roscas de Utrera del cielo,
alcaparrón como el puño,
aceitunas como el cuerpo,
sábalos del Alamillo,
ostiones en cárcel presos...!"*

Pedro Calderón de la Barca en su obra burlesca *Céfalo y Pocris*²⁵⁴ de 1.662, argumenta en boca de uno de sus personajes:

²⁵³ Velez De Guevara, L. *El Diablo Cojuelo*. Echo Library. Fairford. 2.007. [Internet]. 2.007 [consulta el 26-04-2.013] Disponible en: http://books.google.es/books?id=V9LlleglzkYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. p.155.

²⁵⁴ Calderón de la Barca, P. *Céfalo y Pocris*. Linkgua digital. 2012. [Internet] 2.012. [consulta el 06-11-2.012.]. Disponible en: http://books.google.es/books?id=w2f3uVPTshsC&printsec=frontcover&dq=C%C3%A9falo+y+Pocris&hl=es&sa=X&ei=o_N6UanQBsaM7Qbzz4GIBw&ved=0CDEQ6AEwAA#v=onepage&q=%20Guadix&f=false. p. 85.

"Con este intento, guardadas las tuvo mi rectitud, donde nada las faltó; dígalos la prontitud, de su servicio, qué tortas no las traxe de Gandul! qué melones de Guadix! qué conejos de Adamuz! qué perdices de Bersox! qué miel de Calatayud! qué espiriegas de Aranjuez! ni qué pimienta de Ormuz! hasta traerlas de Argel alcotanes, y alcuzcuz."

Otro problema, según este autor²⁵⁵, era el de la especulación que se hacía con el trigo por parte de los grandes productores y receptores de diezmos señoriales o eclesiásticos. Los cuales guardaban el grano en silos durante los años de bonanza para sacarlos a la circulación bien en esos meses previos a la recolección, o en los años de cosechas catastróficamente malas.

Por otro lado, también en este artículo se refleja como uno de los grandes problemas para el desarrollo económico de España era el de la carencia de una red viaria eficiente, lo que impedía la formación de un sólido mercado nacional por lo que era más fácil y barato abastecer de trigo a Valencia desde Sicilia que desde Cuenca.

Como vemos, no es nuevo el mal del particularismo que Ortega y Gasset señalaba como lo peor de la sociedad española, cuando el egoísmo particular se antepone al bien común.

Otro elemento a destacar, es la muy traída y llevada idea del mayor empaque de las dietas medievales frente a la nuestra, algo discutible si consideramos como posible elemento diferenciador la desigual suntuosidad entre clases sociales, como trataremos posteriormente.

Esta corrección, o mejor dicho evolución de la dieta actual frente a la renacentista, trata de cubrir las necesidades nutricionales de cada población inmersa en otro ámbito cultural y de actividad cotidiana.

Por lo tanto, podríamos decir que el tipo de alimentos utilizados en la actualidad varía en su proporción y frecuencia de consumo, su valoración

²⁵⁵ Ballesteros Díez, J. A. *El trigo de Almendralejo en la Extremadura de los siglos XVI y XVII*. Asociación Histórica de Almendralejo. Comunicación al congreso Jornadas de Historia de Almendralejo y Tierra de Barros. 2.011. p. 185.

nutricional, y la cantidad ingerida.

Sin embargo, las similitudes con esta gastronomía cervantina se sustentan también, en innumerables ocasiones, en las preparaciones culinarias. Los recetarios y menús actuales base de la cocina tradicional española, especialmente en zonas rurales, son herencia directa de los guisos y asados que se preparaban hace ya 400 ó 500 años.

Ya enunciamos ejemplos como los del zibiabí y almodrote. Estos parecidos culinarios no sólo se presentan, como cabría esperar, en asados de lechones y carneros o en la preparación de ancestrales potajes. Releyendo el popular *Manual de cocina. Recetario* editado por la Delegación Nacional de la Sección Femenina en 1.969 nos encontramos con la receta, aparentemente moderna de unos “Flanes de espinacas.” en la que se indica lo siguiente²⁵⁶:

“Se cuecen las espinacas en agua hirviendo con sal durante diez minutos. Se separan del fuego, se refrescan y se escurren. Se colocan en una servilleta, se retuerce esta para extraer toda el agua que contengan y se reservan. Se ponen en una sartén al fuego la mantequilla, y cuando se derrite se echa la harina, se cuece un poco y se agregan las espinacas; se dejan rehogar unos minutos, se añade un decilitro de leche y se deja (a un lado de la lumbre) cocer suavemente unos cinco o seis minutos. Se separa del fuego, se deja enfriar un poco y se añaden los huevos batidos de antemano. Bien mezclando el conjunto, se llenan con una cuchara seis moldes de flan individuales bien untados de mantequilla y se ponen a cocer al baño de María al horno unos diez minutos...”

En 1.525 Ruperto de Nola, en la primera edición en castellano²⁵⁷, escribe en su *Libro de cozina* la receta del “potaje moderno”:

“ Tomar espinacas y beldas y borrajas, y muy bien limpiadas y lauadas dales vn heruor con caldo de carne que sea bueno de sal, y mira que no cueza mucho si no que sean medio cozidas, y sacarlas dela olla y esprimir bien estas

²⁵⁶ Delegación Nacional de la Sección Femenina. *Libro de cocina. Recetario*. Madrid. Editorial Almena. 1.969. p. 450.

²⁵⁷ Iranzo, C. *Libro de cozina. Ruperto de Nola*. En *Temas de España*. Madrid. Taurus. 1.982. p. 81.

yervas entre dos tajaderos de palo, y despues picarlas muy bien, y desque sean bien picadas tomar buen tocino gordo y soffreylo que salga toda la gordura del, y echa la gordura de este tocino en vna olla muy limpia y soffreyr con esta gordura las dichas yervas, y desque esten soffreydas echar a la buena leche de cabras o de ouejas colada o leche de almendras, y cuezan en su olla, y avn que la leche sea cozida no seran cozidas por eso las yervas avn, y despues echa enla olla canela, gingibre y pimienta bien molida, y asi mesmo buen tocino entreuerado cozido en la olla, y hazer escudillas.”

Las similitudes entre estas dos recetas son sorprendentes: se reemplaza el tocino por mantequilla, en aras de una alimentación más equilibrada y digestiva; se añaden huevos para aumentar la consistencia, quizás derivado de un mayor avance tecnológico que facilita la cocción y presentación en flanes.

Otro plato centenario que adorna nuestras cocinas convenientemente evolucionado con el paso del tiempo, es el gazpacho. Una conocida definición sobre este plato nos la encontramos en el *Tesoro de la Lengua Castellana* de Covarrubias ya en 1.674²⁵⁸:

92

"Cierta género de migas que se hace con pan tostado y aceite y vinagre, y algunas otras cosas que se le mezclan, con que los polvorizan. Esta es comida de segadores y gente grosera, y ellos debieron poner nombre como se les antojó; pero digamos traer origen de la palabra toscana 'guazo' y 'guazato', que vale potage o guisado líquido con algunos pedazos de vianda cortados y guisados en él, y de guazo, gazpachos; o del verbo gazaz que vale succideere, excidere, por los pedazos en que se parten o desmenuzan el pan porque se remoje mejor".

Sebastián de Covarrubias usa la voz gazpachos en plural, con valor colectivo, refiriéndose quizás a las dos vertientes que han llegado hasta nuestros días una, la sopa avinagrada del sur de España y otra más consistente como son los gazpachos manchegos o Galianos que son un plato castellano manchego, consistente en un guiso caldoso servido caliente a base de trozos pan de torta desmigada. Este guiso está

²⁵⁸ Covarrubias Orozco, S. *Tesoro de la lengua castellana*. p. 433.

acompañado por carne de conejo, pollo, liebre o perdiz.

Sin duda este es el gazpacho que anhelaba Sancho Panza²⁵⁹ y no la sopa de tomate y pimiento, ya que su implantación en nuestra gastronomía, dependía de la implantación de los nuevos productos llegados de América:

"Mejor me está a mí una hoz en la mano que un cetro de gobernador; más quiero hartarme de gazpachos que estar sujeto a la miseria de un médico impertinente que me mate de hambre"

Juan Valera²⁶⁰ nos habla de cómo este preparado en mortero de distintos vegetales en agua, aparece ya en textos de Virgilio, en la égloga II, *"donde se preparaba Testilis para agasajo y refrigerio de los fatigados segadores"*.

Otros autores defienden la aparición del gazpacho en España de la mano de los árabes, denominado blanco por su color el que conocemos hoy día como ajo blanco, a base de ajo, almendras, miga de pan, vinagre, agua, aceite y sal como ingredientes principales.

Así se refiere en la vida de Estebanillo González²⁶¹:

"Comimos al mediodía un gazpacho que me resfrió las tripas y a la noche un ajo blanco que me encalabrino las entrañas, y lo que más sentí fue que teníamos un pollino por repostaría, el cual, debajo de los reposteros de dos pellejos lanudos, nos guardaba y conservaba dos botijas, cuyo licor, no siendo ondas de Ribadavia, eran olas del Betis. Y como yo estaba enseñado a diferentes licores y a regalados manjares, me hallé arrepentido de haber vuelto media legua atrás de mi derecho camino."

No estaba muy de acuerdo con Estebanillo nuestro ilustre galeno el Doctor Don Gregorio Maraón quien escribía un cumplido elogio de esta

²⁵⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 826.

²⁶⁰ Valera, J. *Obras completas. Novelas. Cuentos. Teatro. Poesía*. Vol. III. Madrid. Aguilar. 1.958. p.1.302.

²⁶¹ Suárez Figaredo, E. Comentario y preparación del texto La vida y hechos de Estebanillo González. *Lemir Revista de Literatura Española Medieval y del Renacimiento*. nº 13. 2.009 [Internet] 2.009 [consulta el 27-11-2.012] Disponible en http://parnaseo.uv.es/lemir/revista/revista13/4_texto_estebanillo.pdf. p. 468.

sopa²⁶²:

"...sapiéntísima combinación de todos los simples alimentos fundamentales para una buena nutrición, antes que la ciencia de las vitaminas lo explicara. La vanidad de la mente humana venía considerando el gazpacho como una especie de refresco para pobres, más o menos grato al paladar, pero desprovisto de propiedades alimenticias. Las gentes doctas de hace unos decenios maravillánbense de que un plato tan liviano pudieran los segadores afanarse durante tantas horas de trabajo al sol canicular. Ignoraban que el instinto popular se había adelantado en muchas centurias a los profesores de dietética y que, exactamente, esa emulsión de aceite en agua fría, con el aditamento de vinagre y sal, pimentón, tomate majado, pan y otros ingredientes, contiene todo lo preciso para sostener a los trabajadores entregados a las más rudas tareas."

Hartatunos, galianos, morteruelo, tojunto, migas manchegas, pistos, gachas, escabeches, salmorejos son asimismo platos hijos de las mesas renacentistas que han permanecido casi invariables al paso del tiempo.

94

Almudena Villegas Becerril, Premio Nacional de Investigación en Gastronomía en su *Libro del salmorejo. Historia de un viaje milenario*²⁶³ nos descubre de forma similar al mencionado gazpacho, como esta forma de preparación culinaria es tan antigua como la aparición del hombre en la tierra. Plato cuya base es el tomate, no tuvo en origen esta apariencia por la ausencia de la consabida hortaliza por los motivos de sobra conocidos.

En cuanto al morteruelo, Existen referencias documentales de este antiguo plato ya en el siglo XI²⁶⁴.

Autoridades lo menciona como...

"Guisado a modo de salsa, que se hace del hígado del puerco, machado y desleído con especias"

²⁶² Lujan y Fernández, N. *Como piñones mondados. Cuento de cuentos de gastronomía*. Barcelona. Ediciones Folio S.A. 1.994. p. 134.

²⁶³ Villegas Becerril, A. *Libro del salmorejo. Historia de un viaje milenario*. Jaén. Almuzara. 2.010.

²⁶⁴ Lujan y Fernández, N., *Perucho, J. El libro de la cocina española: Gastronomía e Historia*. Segunda edición. Barcelona. Tusquets. 2.005. pp. 409-410.

Este plato ya aparece en nuestra literatura cervantina en el *Viaje al Parnaso*²⁶⁵ concretamente en estas líneas:

"Hay otra falsa, ansiosa, torpe y vieja, amiga de sonaja y, morteruelo que ni tabanco ni taberna deja; no se alza dos ni aun un coto del suelo, grande amiga de bodas y bautismos, larga de manos, corta de cerebello."

Del mismo modo en *La lozana Andaluza*²⁶⁶ aparece mencionado:

"Napolitana. — Dame acá ese morteruelo de azófar.

—Decí, hija, ¿echastes aquí el atanquía y las pepitas de pepino?

Hija. — Señora, sí.

Napolitana. — ¿Qué miráis, señora? ¡Con esa tez de cara no ganaríamos nosotros nada!"

Encontramos la receta en el *Libro de guisados* en su sección de *potages* de Ruperto de Nola²⁶⁷:

"Rallar pan que sea bien duro y tostarlo en una sartén o cazuela; y después tomar muy buen queso de Aragón; y rallarlo, y mezclarlo con el pan que hubieres tostado; y después poner a cocer una pierna de carnero en una olla aparte con pedazo de tocino entreverado; y desque sea cocida la pierna y el tocino sacarlo de la olla y cortarlo menudo y después majarlo en un mortero; y desque sea majado, mezclar la carne con el queso y el pan tostado; y tornar a majar todo junto; y después poner por cada escudilla un huevo en el mortero; y hecho esto desatarlo leche de cabras; y si no la hay con leche de almendras que valdrá tanto; y desque lo hayas destemplado ponerlo a cocer en la olla y echarle de todas salsas finas; y aun canela; y azúcar en la olla; y ponlo a cocer; y desque el potaje esté cocido quítalo del fuego; y déjalo reposar un poco; y harás escudillas; y echarás encima culantro verde y perejil verde deshojado."

²⁶⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *Viaje al Parnaso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 82.

²⁶⁶ Delicado, F. *La lozana andaluza*. Parte I. Mamotreto XI. Barcelona. Linkgua digital. Red ediciones S.L. 2.012. p.35.

²⁶⁷ Pérez D., Sainz Rodríguez, P. *Ruperto de Nola. Libro de Guisados*. En *Nueva Biblioteca de Autores Españoles. Clásicos olvidados*. Vol. IX. Madrid. Compañía iberoamericana de publicaciones. 1.929. pp. 61-62.

Otros productos como los quesos o el vino persisten todavía en sus métodos de preparación y son escasísimas las diferencias producidas a través de los siglos, excepto aquellas que garantizan una mayor higiene alimentaria de los productos.

Si nos fijamos en la repostería, en la preparación por los religiosos de los dulces tradicionales, apreciamos que las recetas permanecen invariables en el interior de los claustros. Pestiños, alajú (postre conquense heredado de los árabes), mazapanes, puches y mantecados apenas han variado en su preparación e ingredientes.

A lo largo y ancho de nuestra geografía, nos encontramos con innumerables conventos que anuncian preparaciones medievales para nuestro deleite. La literatura nos adorna con pasajes en los que se mencionan postres que hoy consumimos como el mazapán, que Lope trae a colación en uno de sus innumerables versos:

96

*“Como por los dos sanjuanés
suelen pelear las monjas
a costa de maçapanes.”*

Cervantes²⁶⁸, así mismo, recoge en su Quijote este dulce de tradición árabe, pero reconfigurado en el Renacimiento tal y como hoy lo conocemos, por la utilización del azúcar como sustitutivo de la miel:

“Y, diciendo y haciendo, desenvainó la espada y de un brinco se puso junto al retablo, y con acelerada y nunca vista furia comenzó a llover cuchilladas sobre la titerera morisma, derribando a unos, descabezando a otros, estropeando a este, destrozando a aquel, y, entre otros muchos, tiró un altibajo tal, que si maese Pedro no se abaja, se encoge y agazapa, le cercenara la cabeza con más facilidad que si fuera hecha de masa de mazapán. Daba voces maese Pedro, diciendo:

—Deténgase vuesa merced, señor don Quijote, y advierta que estos que

²⁶⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV centenario. Madrid. Ediciones Castilla. pp. 658-661.

derriba, destroza y mata no son verdaderos moros, sino unas figurillas de pasta. Mire, ¡pecador de mí!, que me destruye y echa a perder toda mi hacienda."

Mateo Alemán, en su *Guzmán* presenta otro dulce consumido hoy en tiempo de Navidad, el alfajor...

"Lo que más llegaba eran pedazos de pan. Éste lo vendía y sacaba del muy buen dinero. Comprábanme parte dello personas pobres que no mendigaban, pero tenían la bola en el emboque. Vendíalo también a trabajadores y hombres que criaban cebones y gallinas. Mas quien mejor lo pagaba eran turroneiros, para el alajur o alfajor, que llaman en Castilla."

El Renacimiento, constituye la génesis de nuestra actual repostería, en él se produce el descubrimiento de América, y con éste, la aparición de un espectacular enriquecimiento de nuestra oferta pastelera²⁶⁹. Colón y Hernán Cortés son agasajados en sus viajes al Nuevo Mundo con granos de cacao, y caña de azúcar. Es en esta época cuando Ruperto de Nola establece las fórmulas maestras para la fabricación del mazapán.

Un célebre galeno que nos visita frecuentemente en estas páginas, el doctor Don Pedro Recio de Tirteafuera, azote de nuestro fiel escudero, aconseja el consumo de los canutillos de suplicaciones, así entonces llamados a lo que hoy conocemos como barquillos.

En la *Pícaro Justina*²⁷⁰, de filiación controvertida, también se presenta este dulce como un postre muy apreciado en la época:

"En su tiempo, los que ahora se llaman barquillos, se llamaban suplicaciones, porque debajo de cada oblea iban otras muchas que hacían una manera de doblez, mas las de ahora, como no tienen doblez debajo, sino una oblea desplegada en forma de barco, llámense barquillos. Es vergüenza, todo está sofisticado."

²⁶⁹ Ávila Granados, J. *El libro de la repostería tradicional*. Barcelona. Bonvivant. 2003. pp. 17-20.

²⁷⁰ Suárez Figaredo, E. *Comentario y preparación del texto Libro de entretenimiento de la pícaro Justina*. Works of Cervantes. [Internet] 2.009 [consulta el 14-12-2.012] Disponible en: <http://users.ipfw.edu/jehle/cervante.htm> p. 75.

Y qué decir de las consabidas frutas de sartén que adornan los banquetes renacentistas, hoy traducidas a nuestros pestiños y otras masas fritas, también nombradas en *La Lozana Andaluza* entre otras joyas de la literatura del Siglo de Oro, como veremos en capítulos posteriores.

D. Antonio Martínez, cocinero del Rey D. Felipe II en su libro *Conduchos de Navidad* textualmente afirma:

"en todas las casas de Jijona huele a miel' ya que en todas ellas se fabricaba el turrón."

Igualmente el alicantino Figueras Pacheco nos refiere que Lope de Vega en su novela *Los Lacayos* al igual que Tirso de Molina en el *Burlador de Sevilla* hacen referencia al turrón de Alicante que no es otro que el que se fabricaba en Jijona.

En las casas del Renacimiento las mujeres elaboraban igualmente dulces que llegan hasta nuestros días como los que nos presenta Alicia Martínez Crespo en su traducción del *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*²⁷¹:

"Receta para hacer hojaldes

Mojar la masa con leche de almendras, que sea la más espesa que pudiéredes, y tiradla como quien hace melcochas, poniéndole manteca de puercos y azúcar molido, poco a poco, y mojándola con la leche de almendras. Y habiéndola tirado bien, y puéstole la leche y azúcar y manteca que bastare, echa en la masa un poco de aceite de almendras dulce y juntadlo todo. Y junto, haced las hojaldes sobre obleas. Y haréis el rostro de la hojalde de azúcar rociada con agua rosada como mazapán. Y cocedlas en horno sin llama y no muy fuerte.

Receta para hacer buñuelos

A doce onzas de masa, una libra de almendras blanqueadas. Las seis

²⁷¹ Edición digital basada en el Mss. *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*, de la Biblioteca Palatina de Parma (Italia), Mss. 834, cotejada con la edición de Alicia Martínez Crespo, Salamanca. 1.995.

onzas majadas y juntas con la masa, y las otras hechas leche. Cuando majardes las almendras para echar con la masa, majaréis con ellas media libra de azúcar; y junto esto, juntad la masa con la leche en un lebrillo, y haced la masa como se suele hacer para esotros buñuelos. Y hecha la masa, freiréis los buñuelos con buen aceite. Y fritos, los enmelaréis. Ponedles después su azúcar y canela por encima, y si quisieredes poner piñones blanqueados por encima será mejor."

Debemos, sin embargo, preguntarnos en qué más varía entonces nuestra alimentación de la de Don Quijote, al margen del diferente aporte energético derivado de la actividad física antes mencionada, y del desconocimiento o desaprobación de los nuevos productos traídos de las Américas.

Para responder a esta pregunta buscamos la etiología de las diferencias en la alimentación en dos campos bien definidos, por un lado en el avance tecnológico de los métodos de producción, transporte y conservación y, por otro, en el mayor conocimiento científico.

El progreso tecnológico experimentado abre las puertas no sólo a formas de presentación culinaria diferentes, sino también a la introducción de nuevos productos en la dieta. Es destacable que en nuestro siglo disfrutamos de cosechas atemporales de ciertos productos; así tomates, naranjas y otras frutas y verduras se pueden consumir durante todo el año, lo que no ocurría entre los contemporáneos de Miguel de Cervantes.

Testón Núñez, en *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo*, indica como una de las causas que dificultan el abastecimiento de la ciudad era el problema de la conservación del trigo y sus carencias en épocas alejadas de las cosechas²⁷²:

"No obstante, no termina aquí el cúmulo de dificultades puesto que los regidores responsables de asegurar el buen aprovisionamiento de sus conciudadanos se enfrentan con el difícil problema del almacenamiento y conservación del trigo. Quizá los mayores enemigos del trigo fuesen el calor y

²⁷² Testón Núñez, I., Rodríguez Cancho, M. y Pereirá Iglesias, J. L. *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. En *Studia Histórica Moderna*. nº. 5. Salamanca. 1.987. p. 161.

la humedad y, así, las fuentes informan una y otra vez que el gorgojo y el moho pudren el cereal con inusitada frecuencia."

Actualmente no sólo contamos con frutas y verduras cotidianamente, sino que éstas presentan mayor calidad e higiene. Este aspecto, la higiene, y la mejor conservación de los alimentos son, quizás, los mayores elementos diferenciadores que determinan los distintos hábitos de consumo entre la población del XVI y XX.

En este sentido, las referencias documentales, bibliográficas e incluso literarias son muy abundantes, pues la suciedad de las calles, de los españoles y sus actividades, constituye casi una constante desde finales del siglo XVI hasta bien entrado el siglo XVIII.

Por ejemplo, Fernando Arroyo Llera en su artículo *Arbitrismo, población e higiene en el abastecimiento hídrico de Madrid en el siglo XVIII*²⁷³ nos muestra un panorama desolador.

Este autor cita cómo desde el siglo XVI, el abastecimiento hídrico de la ciudad de Madrid dependía esencialmente del viaje de la Alcubilla, el cuál proporcionaba un caudal medio diario de 80 m³, lo que equivalía a 3 litros por habitante y día²⁷⁴, dotación insuficiente aunque fuese sólo para agua potable. Podemos entender por lo tanto como la higiene necesaria en la cocina brillaba por su ausencia.

Otrosí, es costumbre de los madrileños del XVI deshacerse de sus bacinillas en plena calle para el asombro de los visitantes foráneos a la villa madrileña. Arroyo Llera nos muestra dos pasajes que ilustran esta idea²⁷⁵:

"En 1.594, Camilo Borghese, el futuro Paulo V, visitó Madrid como nuncio apostólico, lo que le produjo una imagen lamentable, si hemos de creer a sus palabras: «*hay la calle larga, la cual sería hermosa si no fuese por el fango y las porquerías que tiene [...] las casas son malas y feas y hechas casi todas de*

²⁷³ Arroyo Llera, F. *Arbitrismo, población e higiene en el abastecimiento hídrico de Madrid en el siglo XVIII*. Boletín de la A.G.E. n.º 37. 2.004. p. 260.

²⁷⁴ López Camacho, B., Bascones Alvira, M. y Bustamante Gutiérrez, I. de. *Antecedentes del canal de Isabel II: viajes de agua y proyectos de canales*. Madrid. Canal de Isabel II. 1.986. p.30.

²⁷⁵ Arroyo Llera, F. *Arbitrismo, población e higiene en el abastecimiento hídrico de Madrid en el siglo XVIII*. Boletín de la A.G.E. n.º 37. 2.004. p. 261.

tierra y, entre las otras imperfecciones, no tiene aceras ni letrinas; por lo que todos hacen sus necesidades en los orinales, los cuales tiran después a la calle, cosa que produce un hedor insoportable».

No debió mejorar mucho la situación en los treinta años siguientes, pues en 1.623, Sir Richard Wynn, también de viaje por España, relataba así sus impresiones sobre la capital del Imperio: «en la calle había tantos desechos arrojados desde las casas que casi nos envenenamos. Y es que constituye una costumbre arraigada que, a las once de la noche, todos echen esas porquerías a la calle, y hacia las diez de la mañana siguiente ya se han secado».

En cuanto a la higiene alimentaría no es disparatado pensar que distaba mucho de la que disfrutamos actualmente, si bien es cierto que variaba dependiendo de la escala social. En la más baja de ésta se encontraban los galeotes²⁷⁶.

Encontramos en la literatura el estado en el que encontraba el bizcocho, ya mencionado anteriormente, así el *Galeote de Sevilla* decía de él:

*“Mi comida ansias extrañas;
Poco pan, negro, podrido,
Do el gusano regordido
Y sucias chinches y arañas
Hacen habitanco y nido.
Pan de diez años de afan,
Cernido con mala harina;
¿Puede ser mayor mohina
Que entre la costra del pan
Hallemos la chinchelina?*

²⁷⁶ Gregorio Marañón en su artículo *La vida en las galeras en tiempos de Felipe II*. En *Ars Medica, Revista de Humanidades*. Vol. 4. 2.005. pp. 217-237. Nos relata cómo los insectos y la podredumbre es costumbre en las viandas de los condenados a galeras. Es constante también este tipo de referencias en la tesis doctoral *La vida y los hombres de las galeras de España (siglos XVI-XVII)*. José Manuel Marchena Giménez. Departamento De Historia Moderna. Facultad de Geografía e Historia. Universidad Complutense de Madrid. En su punto 5, *La vida a bordo: la chusma*. 2.010.

Jesucristo me socorra

Con favores soberanos;

Cuando en la costra hay gusanos,

¿Qué no habrá en la mazamorra?²⁷⁷

El ejemplo que se muestra a continuación del *Guzmán de Alfarache* da buena cuenta de cómo se debía preparar una comida para los mandos en estas mismas galeras, en este caso la higiene es mucho más aceptable²⁷⁸:

“Cuando venía de fuera, salíalo a recibir a la escala. Dábale la mano a la salida del esquife. Hacíale palillos para sobremesa de grandísima curiosidad, y tanta, que aun enviaba fuera presentados algunos dellos. Traíale la plata y más vasos de la bebida tan limpios y aseados, que daba contento mirarlos, el vino y agua, fresca, mullida la lana de los traspontines, el rancho tan aseado de manera que no había en todo él ni se hallara una pulga ni otro algún animalejo su semejante. Porque lo que me sobraba del día, me ocupaba en sólo andar a caza dellos, tapando los agujeros de donde aún tenía sospecha que se pudiera criar, no sólo porque careciese dellos, más aun de su mal olor”.

102

En capítulos posteriores se abordará la precaria higiene de nuestros compatriotas del XVI. Durante este periodo estudiado, en las mentes de hombres y mujeres, se mantuvieron unas relaciones entre el concepto de baño y los de limpieza y salud cargadas de un fuerte componente ideológico, que hizo que el baño no se asimilara ni a limpieza ni a salud²⁷⁹.

Arnaldo en su *Régimen de la Salud*, en el apartado dedicado a las *Cosas que preservan* enumera las razones del baño y en qué circunstancias²⁸⁰:

²⁷⁷ Fernández Duro, C. La vida en la galera preguntada por un caballero de Sevilla á un galeote de la misma ciudad. En *Disquisiciones náuticas: Conformación, adorno y armamento de naves antiguas*. Vol I. Madrid. Est. y Galv. de Aribau y C^a. 1.874. Madrid. Instituto de Historia y Cultura Naval. Ministerio de Defensa. 1.996. pp.67- 68.

²⁷⁸ Alemán, M. *Guzmán de Alfarache*. Libro II. Cap. IX. Almería. Ediciones perdidas. 2.003.

²⁷⁹ Ruiz Somavilla, M. J. *Los valores sociales, religiosos y morales en las respuestas higiénicas de los siglos XVI y XVII: el problema de los baños*. *Dynamis : Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque. Historiam Illustrandam*, Vol. 12 .1.992. p. 157.

²⁸⁰ Cruz Cruz, J. *Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón*. [Internet]. 2.011. [consulta el 26-10-2012] Disponible en: <http://regusto.es>. 2011/12/02/ el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/

"Después de haber tratado del ejercicio, se sigue tratar del baño, por cuanto con él se reparan las faltas del ejercicio. Porque, según regimiento de sanidad, sólo aquellos deben bañarse, en quienes se allegan en los tendones y ataduras de los miembros y partes intercutáneas muchas superfluidades por no haber hecho ejercicio o haber comido demasiado y los que por haber sudado mucho en el ejercicio u otra causa el baño les es necesario. Por lo cual, el baño de la estufa conviene a los que no han hecho ejercicio o comido mucho para provocarles el sudor, y a los otros, el baño de agua, para sólo lavarse. Pero [a lo que aquí importa, ninguno de los baños es conveniente. Pues] los cuerpos templados, de quien aquí se trata, ni los sanguíneos, si su comer y ejercicio fuere moderado, no conviene que suden: ni tampoco les es necesario el lavarse, aunque hagan muestra de sudar. Y si acaso, por haber sudado algo, se ofreciere alguna vez haber de bañarse, mírese no sea el agua demasiado caliente, sino tibia, como la que el sol toca de lleno en el estío, echando algunas rosas que sólo hayan dado un hervor en ella."

Una suciedad que queda de manifiesto en nuestro Quijote, en numerosas ocasiones...

"Finalmente, Don Quijote se sosegó, y la comida se acabó, y en levantando los manteles llegaron cuatro doncellas, la una con una fuente de plata, y la otra con un aguamanil asimismo de plata, y la otra con dos blanquísimas y riquísimas toallas al hombro, y la cuarta, descubiertos los brazos hasta la mitad y en sus blancas manos (que sin duda eran blancas) una redonda pella de jabón napolitano²⁸¹.

A lo que respondió el pícaro barbero:

- No quiere este señor dejarse lavar como es usanza, y como se lavó el duque mi señor y el señor su amo.

- Si quiero, respondió Sancho con mucha cólera: pero quería que fuese con toallas más limpias, con lejía más clara y con manos no tan sucias; que no hay tanta diferencia de mí a mi amo que a él le laven con agua de ángeles²⁸² y a

²⁸¹ Jabón Napolitano: el Arcipreste de Talavera, autor del siglo XV, en su *Corbacho*, lo cita entre las confecciones cosméticas de las mujeres, y aún pone la receta para hacerlo, expresando que el principal ingrediente era ríñonada de ciervo. Cita también el jabón de Chipre, y describe las recetas para hacer varios menjunjes y afeites femeniles, añadiendo que ya había hablado de esto, aunque no tan largamente Juan Bocacio (*Corbacho*. Parte II. Cap. III y IV).

²⁸² Covarrubias Orozco, S. *Tesoro de la lengua castellana* en su artículo sobre los ungüentos, después de hablar de los ungüentos de los antiguos, añade:

"en lugar destes ungüentos se han sustituido las aguas de olor, y particularmente una que llaman agua de ángeles, por estar confeccionada de diversos olores, así de las flores como del ámbar destilado y otras cosas preciosas y olorosas".

*mi con leña de diablos*²⁸³...”

En otro orden de cosas, la producción tecnológica de la industria alimentaria actual nos ofrece productos impensables para la panza de Sancho. Refrescos de cola y aguas tónicas, por ejemplo, son consumidos por gran parte de la población actual, aunque de forma inferior a la cerveza o el vino²⁸⁴ ya conocidos en la época del escudero de Cervantes.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en su informe sobre los datos de consumo alimentario en 2.011 corrobora sin embargo un cambio de tendencia en este consumo de las bebidas refrescantes frente al total de consumo de vinos, espumosos y cervezas.

Nos interesa recalcar que el progreso técnico en la producción de alimentos, es la base para universalizar su consumo entre la población de una nación. La mejora de los terrenos cultivables, el uso de fertilizantes, la mayor disponibilidad del agua y el empleo de maquinaria agrícola facilitan el acceso a los diferentes tipos de alimentos de una forma más sencilla a todos.

Ésta es otra de las grandes diferencias en la alimentación actual con respecto a la de momentos históricos anteriores. La Humanidad tiene una mayor accesibilidad a los productos que antes, aunque conocidos, solamente lo eran a nivel más local o en ciertas regiones del planeta.

Visto desde otro ángulo, respecto al conocimiento científico actual de disciplinas médicas y nutricionales, su avance nos hace variar nuestra idea de lo que es bueno para comer.

Este hecho equilibra nuestra dieta, aumenta la presencia de frutas, verduras y pescados en ella, y matiza la preparación de los platos, sobre todo en lo relativo a su condimentación y utilización de las grasas.

Un ejemplo lo encontramos en la popular olla podrida del XVI, que tiene su continuidad en el cocido, ya sea éste, madrileño, andaluz o en

²⁸³ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. pp. 699-700.

²⁸⁴ Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Encuesta de Nutrición de la Comunidad de Madrid. Documento técnico de Salud Pública n.º 18. Ingesta de alcohol. Madrid. C.A.M. Consejería de Salud. 1.994. p. 98.

cualquiera de sus acepciones.

Según las regiones, su nombre cambia; en Asturias y Galicia se le llama pote, en Andalucía “puchero gitano”, o “colorao” si se le añade tocino y chorizo, en Cataluña es la escudilla i carn d’olla, en Baleares el bullit, y el famoso cocido maragato de León.

El origen del guiso es sefardita ya que en el siglo XV, los judíos españoles cocinaban la adafina, un cocido de huesos y verduras que preparaban en la noche del viernes para respetar el sabbat. A partir de la expulsión de los judíos en 1483, el cerdo se agregó definitivamente al cocimiento que pasó a ser emblema de la cocina española.

Este plato, basado en la cocción de carnes y verduras, nos muestra la evolución que enunciábamos como dice Covarrubias²⁸⁵:

"Se llamaba podrida en cuanto que los ingredientes se cuecen muy despacio y vienen a deshacerse, como la fruta que se madura demasiado, pero aquello podrido es lo que da gusto y el punto idóneo"

105

Aunque en esencia la constitución de nuestros cocidos es la misma, actualmente disminuyen el número de carnes y grasas que lo componen, en beneficio de las verduras. Es pues un plato, aunque todavía substancioso, más ligero y equilibrado.

Es esta olla plato muy extendido a nivel popular. Existen muchas variantes en sus ingredientes, dependiendo de la zona en la que se prepara. En el *Tesoro de la Lengua Castellana* de Covarrubias²⁸⁶ encontramos esta definición:

"La que es muy grande y contiene en sí varias cosas, como carnero, vaca, gallinas, capones, longaniza, pies de puerco, ajos, cebollas, etc. Pudose dezir podrida en cuanto se queze muy despacio, que casi lo que tiene viene a deshazerse y por esta razón se pudo dezir podrida, como la fruta que se madura demasiado; pero aquello podrido es lo que da el gusto y punto. [...] olla"

²⁸⁵ Covarrubias. p. 569.

²⁸⁶ Covarrubias. p. 569.

podrida es lo mismo que poderida, conviene a saber poderosa, por ser tan grande y contener varias cosas.”

No obstante, aunque la variedad de recetas que podemos encontrar es grande es interesante la de Bartolomé Scappi cocinero del Papa Pío V:

"Coge 2 libras de papada de cerdo salada, 4 libras de otra carne de cerdo desalada, 2 orejas, 4 pezuñas de cerdo sajudas por la mitad, 4 libras de jabalí y 2 libras de longaniza. (...) Añade 6 libras de muslos de buey, 6 libras de riñones de ternera, 6 libras de carne de vaca grasa, 2 capones o gallinas y 4 palomas domésticas gordas.(...) 2 cuartos traseros de liebre cortados en trozos, 3 perdices, 2 faisanes o 2 patos salvajes bien grandes, 20 tordos, 20 codornices y 3 perdices griegas. (...) Añade al caldo guisantes, garbanzos rojos y blancos, cabezas de ajo peladas, cebollas viejas partidas, arroz, castañas peladas y judías secas. Cuando se hayan cocido las legumbres añade col lombarda, berza, nabos amarillos y salchichas. Cuando esté todo bien cocido debe tener una consistencia más espesa que líquida."

106

Buena muestra de lo que significó en aquel tiempo la olla podrida y los estofados, fue puesto en verso por Lope de Vega en *El hijo de los leones*, como el guiso más emblemático del siglo XVI²⁸⁷ o en la mogiganga *Los guisados* de Don Pedro Calderón de la Barca²⁸⁸.

Ésta viene a ser un torneo en el que Don Estofado, reta en duelo a quien desmienta la condición de Princesa de los Guisos a su dama Doña Olla, batiéndose con quien ose atreverse, al final en dicho torneo presidido por Baco, Don Estofado y Doña Olla son proclamados Príncipes de los Guisos.....:

"Sabe que de las cocinas

hoy en litigio formado

ha salido la cuestión

²⁸⁷ Eslava Galán, J. *Tumbaollas y hambrientos*. Barcelona. Plaza y Janés. 1.999. p. 154.

²⁸⁸ Calderón de la Barca, P. *Entremeses, jácaras y mojigangas*. Ed. Rodríguez, E., Tordera, A. Clásicos Castalia. Madrid. nº116. 1.983.

*defendiendo e impugnado
cuál de los guisos sea
Príncipe de los Guisados.
Yo que el estofado soy,
y por mérito me hallo
esposo de Doña Olla,
una princesa que al campo
me sigue con sus pucheros
sus deudos y sus vasallos
de hinojos y perejiles
ante vos nos presentamos
defendiendo yo que es ella
la Princesa de más grabo
que hay desde los refitorios
a las mesas y los bancos."*

Y cómo no Cervantes en su Quijote nos muestra las lujosas ollas con las que Sancho se topa en las bodas de Camacho²⁸⁹:

"Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba: primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; luego le aficionaron la voluntad los zaques; y, últimamente, las frutas de sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas; y así, sin poderlo sufrir ni ser en su mano hacer otra cosa, se llegó a uno de los solícitos cocineros, y, con cortesés y hambrientas razones, le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas. A lo que el cocinero respondió:

—Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción la hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.

—No veo ninguno —respondió Sancho.

²⁸⁹ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso hidalgo Don Quijote de La Mancha*. En *Obras completas*. Parte II. Cap. XX. Ed. Florencio Sevilla Arroyo. Alcalá de Henares. Centro de Estudios Cervantinos. 1.997. pp. 685-686.

—Esperad —dijo el cocinero—. ¡Pecador de mí, y qué melindroso y para poco debéis de ser!

Y, diciendo esto, asió de un caldero, y encajándole en una de las medias tinajas, sacó en él tres gallinas y dos gansos, y dijo a Sancho:

—Comed, amigo, y desayunaos con esta espuma, en tanto que se llega la hora del yantar.

—No tengo en qué echarla —respondió Sancho.

—Pues llevaos —dijo el cocinero— la cuchara y todo, que la riqueza y el contento de Camacho todo lo suple"

Esta famosa olla extendida en toda la sociedad era, sin embargo, muy distinta según la categoría y economía²⁹⁰ de cada casa, en la del Domine Cabra en *El Buscón* con un solo garbanzo²⁹¹:

"Sentose el licenciado Cabra y echó la bendición. Comieron una comida eterna, sin principio ni fin. Trujeron caldo en unas escudillas de madera, tan claro, que en comer una dellas peligrara Narciso más que en la fuente. Noté con la ansia que los macilentos dedos se echaban a nado tras un garbanzo güérfano y solo que estaba en el suelo. Decía Cabra a cada sorbo:

—Cierto que no hay tal cosa como la olla, digan lo que dijeren; todo lo demás es vicio y gula.

Y, sacando la lengua, la paseaba por los bigotes, lamiéndoselos, con que dejaba la barba pavonada de caldo. Acabando de decirlo, echose su escudilla a pechos, diciendo:

—Todo esto es salud, y otro tanto ingenio.

— ¡Mal ingenio te acabel!, decía yo entre mí, cuando vi un mozo medio espíritu y tan flaco, con un plato de carne en las manos que parecía que la había quitado de sí mismo. Venía un nabo aventurero a vueltas de la carne (apenas), y dijo el maestro en viéndole:

— ¿Nabo hay? No hay perdiz para mí que se le iguale. Coman, que me huelgo de verlos comer.

Y tomando el cuchillo por el cuerno, picole con la punta y asomándole a las narices, trayéndole en procesión por la portada de la cara, meciendo la cabeza

²⁹⁰ Plasencia, P. *A la mesa con don Quijote y Sancho*. Madrid. Punto de Lectura. 2.005. p. 85.

²⁹¹ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. *Historia de la vida del Buscón llamado Don Pablos*. Libro I. Cap. III. Ed. Fernando Lázaro Carreter. Barcelona. RBA Editores. 1.994. p.19.

dos veces, dijo:

—Conforta realmente, y son cordiales.

Que era grande adulator de las legumbres. Repartió a cada uno tan poco carnero que entre lo que se les pegó en las uñas y se les quedó entre los dientes, pienso que se consumió todo, dejando descomulgadas las tripas de participantes. Cabra los miraba y decía:

—Coman, que mozos son y me huelgo de ver sus buenas ganas.

¡Mire V. Md. qué aliño para los que bostezaban de hambre! Acabaron de comer y quedaron unos mendrugos en la mesa, y en el plato dos pellejos y unos güesos, y dijo el pupifero:

—Quede esto para los criados, que también han de comer; no lo queramos todo.

— ¡Mal te haga Dios y lo que has comido, lacerado —decía yo—, que tal amenaza has hecho a mis tripas!

Echó la bendición, y dijo:

—Ea, demos lugar a la gentecilla que se repapile, y váyanse hasta las dos a hacer ejercicio, no les haga mal lo que han comido.

Entonces yo no pude tener la risa, abriendo toda la boca. Enojose mucho y díjome que aprendiese modestia y tres o cuatro sentencias viejas y fuese."

Igualmente en casa de Don Alonso Quijano sabido es que era *más de vaca que de carnero* ya que aquella era más barata que éste.

Por lo que volviendo a la idea de la similitud en algunos de los platos del quinientos con los de la cocina tradicional actual, se puede sugerir que nuestros platos de cuchara no distan tanto de las ollas renacentistas.

Quizás las razones de esta similitud sean diferentes. Si en el XVI, las ollas más equilibradas nutricionalmente lo eran por problemas de carestía o dificultades económicas, hoy lo son por razones de cultura nutricional y gusto culinario.

También puede asaltar la duda de la verosimilitud de las pantagruélicas ollas como las de Camacho, fruto quizás de una exageración de los autores literarios, para engrandecer la opulencia de algunas clases sociales.

Las condiciones específicas responsables del cambio en la proporción de los ingredientes en los menús, así como en las cantidades ingeridas, no sólo radican en el mejor conocimiento nutricional de las materias primas.

La actividad cotidiana del Hombre en la sociedad, como ya se ha enunciado con anterioridad, su distribución del tiempo y las influencias culturales de fenómenos sociales posteriores al Renacimiento son también causa de esa evolución en las formas de la alimentación humana.

No obstante la apreciación médica entre el antiguo régimen y nuestros días es constatablemente diferente, lo que sustancia asimismo esta diferencia evolutiva en nuestros guisos.

La materia médica del siglo XVI está formada, fundamentalmente, por cuatro grupos de remedios; por un lado, los simples vegetales, descritos por los griegos y árabes, por otro lado, los elementos químicos, como el mercurio y el antimonio, preconizados por los paracelsistas, y en tercer lugar, las plantas de la corriente galenística, tanto aquellas de nuevo cuño traídas de tierras americanas, como las proporcionadas por el entorno próximo, en una farmacia más popular²⁹².

El cuarto elemento terapéutico importante en este panorama a caballo entre la alquimia y la nueva anatomía de Vesalio, es el uso del alimento como elemento terapéutico.

Cervantes así lo celebra en boca del Hidalgo castellano cuando afirma que²⁹³ ...

"Tomara yo ahora más un cuartel de pan o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques, que cuantas hierbas describe Dioscorides aunque fuera el ilustrado doctor Laguna;".

Es importante destacar cómo la división sexual del trabajo, según se hallaba establecida por la sociedad patriarcal del Antiguo Régimen, apartaba

²⁹² Esteva de Sagrera, J. *La farmacia en tiempos de el Quijote*. En *La farmacia en tiempos del Quijote*. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real. 2.005. pp. 32-33.

²⁹³ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Cent. Madrid. Castilla S.A. 1.966. p. 144.

a las mujeres de los ámbitos públicos y las dirigía hacia el ámbito privado, encargándolas del cuidado del marido y de los hijos y de las tareas domésticas²⁹⁴.

Fray Luis de León en *La perfecta casada* proponía un ideal de mujer que comenzaba por ser una buena esposa, buena madre y que se completaba con la dedicación a las tareas del hogar, considerando el trabajo doméstico como el oficio de la mujer²⁹⁵.

Una gran responsabilidad femenina consistía en cuidar la salud en el ámbito doméstico. Eran los hombres los que estudiaban medicina en las universidades y ejercían la carrera de forma pública, pero eran generalmente las mujeres las que velaban diariamente por la salud de sus familias, y, siguiendo la tradición popular, repartían remedios caseros para las enfermedades comunes y corrientes, como dolor de oídos, tos, asma, dolor de muelas, heridas, inflamaciones, diarreas, etc²⁹⁶.

Surgen entonces un conjunto de recetarios femeninos donde la relación alimento - medicamento es palpable entrelazados con ungüentos cosméticos y para la limpieza doméstica. Se trae a colación *el Manual de mujeres en el cual se contienen muchas y diversas recetas muy buenas*²⁹⁷ en este manual encontramos prescripciones diversas como las que se muestran:

“Ungüento para postemas

Media onza de pepitas de membrillos puestas en remojo en cuatro onzas de agua de azahar, medio día. Sacar aquella goma por un paño algo ralo. Tres onzas de enjundia de capón, o pato, o gallina que sea fresca, y otras tres onzas de olio de almendras y tres onzas de cera blanca. Todas estas

²⁹⁴ Pérez Samper, M. A. *Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna*. En Cuadernos de Historia Moderna. nº.19. Madrid. Servicio de Publicaciones ACM. 1.997. p. 122.

²⁹⁵ Esta idea es recurrente en la diferente bibliografía consultada desde la obra de Fray Luis de León en *La perfecta casada*, hasta artículos o libros como los Mariló Vigil, *La vida de las mujeres en los siglos XVI y XVII*. Carlos Gómez-Centurión Jiménez, *La familia, la mujer y el niño*, y Alcalá Zamora, *La vida cotidiana en la España de Velázquez*.

²⁹⁶ Simón Palmer, M. C. *La higiene y la medicina de la mujer española a través de los libros (Siglos XVI y XVII)*. En Durán, M.A. *La mujer en la historia de España*. 1.984.

²⁹⁷ Martínez Crespo, A. Mss. *Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas*. Biblioteca Palatina de Parma. Mss. 834. Universidad de salamanca. [Internet] 1.995. [consulta el 12-11-2.012] Disponible en: http://bib.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/0137107432236376309_2257/p0000001.htm#15 consultado el 17/12/2012.

cosas derretirlas y ponerlas en un almirez caliente. Y poner con ellas lo de las pepitas, y mezclarlo mucho con la mano del almirez, que esté también caliente. Y desque esté frío, echarle dos claras de huevos muy batidas y tomarlo a mezclar mucho. Y guardarlo en vaso de vidrio. Dura en tiempo frío treinta días y en tiempo caldo quince días.

Para la flaqueza del corazón

Tomad una gallina y matadla. Y luego como la matéis, desolladla, y tiradle todo lo graso, y hacedla pedazos. Y ponedla en una alquitara de vidrio. Y poned con ella cuatro adarmes de nuez moscada, y otros cuatro de canela y de clavos y jengibre cada dos adarmes. Todas estas especias molidas. Y tapad la alquitara con masa, y ponedla al fuego. Y sacad el agua de ella hasta que se espese. Y como se espese, quitar el receptáculo. Y dad esta agua al que estuviere enfermo y sanará.

Remedio para el flujo de sangre

Tomad una cuarta de encienso, y otra de almástiga, y una balausta, y tres nueces moscadas y media docena de clavos. Moled todas estas cosas y pasadlas por cedazo. Y la mujer que tuviere esta enfermedad, tome dos huevos asados, que estén muy blandos, y vacíeles la clara, e hínchelos de estos polvos y bébalos. Haga esto nueve mañanas y sanará de la enfermedad.

Untura para esquinencia o mal de garganta

Sacad el zumo de las cortezas de las nueces en los días caniculares y tomar de él dos libras. Y ponedlo a cocer y, como dé un hervor, poner con él una libra de buena miel. Y cueza todo junto hasta que se espese como miel, y guardadlo en un vaso de vidrio.

Remedio para las muelas

Tomad simiente de cebollino, y grasa y cera amarilla: de todas estas cosas partes iguales. Majadlas muy bien y haced unas peloticas de ello. Y tomad una jarra de la boca pequeña, y quitadle el suelo, y hazedle un agujero en el hjar, y ponedla encima de una escudilla o vaso de agua. Poned debajo un poco de lumbre y echad dentro una de las peloticas. Y poned la boca a la boca de la jarra, de manera que recibáis todo aquel humo. Y recibid el humo

de tres o cuatro peloticas. Y se os quitará el dolor y sacará los gusanos si los hubiere.

Ungüento para la tiña

Tomaréis manteca de puerco, y juntaréis con ella hollín, y haréis unguento de ello. Y raparéis la cabeza con pelador al que tuviere tiña y untad con el dicho unguento.

Remedio para el dolor de ijada

Tomad dos riñones de vaca frescos, que sea la vaca recién muerta, y picadlos muy menudos, y echadlos en una olla de barro. Y poned dentro una escudilla de aceite de comer, que sea bueno, y tapadla, y barradla y ponedla al fuego. Y cueza hasta que los riñones estallen. Y como veáis que estallan los riñones apartadla. Y cuando doliere la ijada, tomad este aceite de estos riñones y poned con él tanta manteca de vaca como un huevo. Y ponedla al fuego. Y como sea derretida la manteca y esté tibio el aceite, juntaréis con ello tanto aceite rosado como la tercia parte, y dos yemas de huevos frescos batidos por sí. Y así todo junto y mezclado, echaréis un cristal de ello al paciente y sanará.”

Se quiere expresar con estos argumentos precedentes, la creencia de que la alimentación de una sociedad, una vez que está ya consolidada, no varía sustancialmente en largos periodos de tiempo.

En determinados momentos históricos, cambios revolucionarios como las modificaciones de paradigmas políticos o religiosos, los descubrimientos de nuevas tierras como América, la aparición de nuevas clases sociales o descubrimientos que modifican la concepción del conocimiento científico, han modificado bruscamente la vida del hombre en la Tierra.

Todos estos condicionantes mencionados anteriormente rodean el hábito alimentario, y han sufrido importantes modificaciones o avances en los siglos que separan la España cervantina de la actual, por lo que la alimentación se ha visto afectada por todos ellos.

La alimentación por ende *evoluciona* amoldándose a la situación social que le toca vivir, acorde con las necesidades y gustos de la población

y a su nueva realidad coyuntural, pero también es constatable que está ampliamente influenciada por un acervo cultural imperecedero.

CAPÍTULO II

VIDA Y SOCIEDAD EN LA ESPAÑA RENACENTISTA

115

II. 1.- ESPAÑA EN EL SIGLO DE ORO

Con el fin de poder ahondar, en capítulos posteriores, en la cotidianeidad costumbrista y gastronómica de los españoles renacentistas con una cierta intensidad y conocimiento, nos parece imprescindible traer a colación unos apuntes históricos de la sociedad, cultura, religiosidad y comercio de los siglos XVI y XVII.

Estas líneas no aspiran a convertirse en un instrumento de consulta para historiadores o biógrafos. Somos conscientes de las innumerables ausencias de personajes y acontecimientos de gran relevancia en la época, en contraposición con la presencia de anécdotas, quizás poco significativas, pero ilustrativas, con las que el lector se encontrará en las siguientes páginas.

Nos permitimos esta licencia ya que el propósito es el de aportar unas pautas que nos ayuden a conocer y entender mejor el comportamiento del

español coetáneo a Cervantes.

A lo largo del siglo XVI España, sumida ya en un Estado de unidad monárquica, alcanza el momento culminante de su trayectoria histórica, proceso que viene gestándose desde tiempo atrás con el descubrimiento de América en 1.492.

La muerte del príncipe don Juan, hijo de Fernando e Isabel y las sucesivas defunciones de príncipes y princesas de la Casa Real Hispano-Portuguesa hicieron recaer la inmensa herencia de los Reyes Católicos en su hija Juana y a través de ella en la Casa de Habsburgo o Austria.

Durante la primera mitad del siglo XVI, de 1.516 a 1.556, reina en España Carlos I, y tras su retiro en Yuste, el Imperio Español pasará a manos de su hijo Felipe II²⁹⁸.

Esta plenitud se refleja no sólo en el aspecto económico y de organización nacional, sino también, cómo no, en un relanzamiento cultural que tiempo después fue denominado "*Siglo de Oro Español*".

Aunque el modelo español de Estado, como unidad económica, política y social de todos sus Reinos se larva ya en el reinado de los Reyes Católicos, en el siglo XVI España presenta una forma política peculiar que contiene al mismo tiempo características de unidad y pluralidad²⁹⁹.

Así, por una parte, el monarca y el Sistema de Consejos que residen en la Corte, aunque gobiernan la nación, poseen un poder que varía considerablemente de un reino a otro según sean sus fueros y leyes específicas.

Esta dualidad entre unidad y pluralidad se extiende de forma significativa también al terreno económico y social. Castilla se convierte en el centro del Reino, sujeta a la Corte, asume la responsabilidad de la colonización de América y es eje fundamental en la idea imperial de Carlos I.

Por otro lado, Valencia surge como el Reino adyacente con más vigor por su situación geográfica, linda por completo con el mar, y gracias también a

²⁹⁸ Roa, M. [èt al] . *Geografía e Historia en España y los países hispanos*. Madrid. Didascalía. 1.981. p. 162.

²⁹⁹ Vázquez de Prada, V. Introducción al volumen VI de *Historia General de España y América*. Coord. Menéndez Pidal, R. *Historia de España*. Vol. VI. Madrid. Espasa-Calpe. 1964.

las guerras internas entre las familias nobles de Cataluña y Aragón.

Navarra, por su parte, se integra en el nuevo Estado aunque mantiene gran parte de su autonomía mediante la implantación de fueros específicos, los cuales, marcan significativamente los límites legales de la actuación del Rey en este territorio³⁰⁰.

El papel dirigente de Castilla se ilustra en la expansión de su lengua y cultura que penetran de forma desigual en los distintos territorios del Estado, en Cataluña, Valencia, Baleares y las provincias Vascongadas; coexisten lenguas autóctonas que aún hoy perduran.

Cervantes da muestras de esta convivencia de lenguas, en algunos pasajes del segundo libro del *Quijote* durante su viaje a Barcelona y dentro del capítulo LX³⁰¹, cuando se encuentra con el grupo de bandoleros capitaneados por Roque Guinart, personaje que, aparentemente recrea al verdadero Perot Rocaguinarda salteador de caminos catalán con el que Cervantes tuvo un encuentro real:

"Al parecer alzaron los ojos, y vieron los racimos de aquellos árboles, que eran cuerpos de bandoleros. Ya, en esto, amanecía, y si los muertos los habían espantado, no menos los atribularon más de cuarenta bandoleros vivos que de improviso les rodearon, diciéndoles en lengua catalana que estuviesen quedos, y se detuviesen, hasta que llegase su capitán."

La mayor obra de la narrativa medieval en lengua catalana fue el *Tirant lo Blanc*, de Joanot Martorell, curiosamente la única novela de caballería que se salva del fuego en la quema de la biblioteca de Alonso Quijano³⁰²:

"Válame Dios dijo el cura, dando una gran voz; ¡que aquí esté Tirante Blanco! Dádmele acá, compadre, que hago cuenta que he hallado en él un tesoro de contento y una mina de pasatiempos. Aquí está don Kirieleison de Montalván, valeroso caballero, y su hermano Tomás de Montalván y el caballero Fonseca,

³⁰⁰ Eloy Gelaber, J. *Historia de España*. Vol. V. *El Siglo de Oro. Siglo XVI. Capítulo economía y sociedad*. Barcelona. Planeta. 1.988.

³⁰¹ Cervantes S, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 877.

³⁰² *Ibidem*. p. 52.

con la batalla que el valiente de Tirante hizo con Alano, y las agudezas de la doncella Placer de mi vida, con los amores y embustes de la viuda Reposada, y la señora emperatriz enamorada de Hipólito su escudero. Dígoos verdad, señor compadre, que por su estilo es este el mejor libro del mundo; aquí comen los caballeros, y duermen y mueren en sus camas, y hacen testamento antes de su muerte, con otras cosas de que todos los demás libros de este género carecen. Con todo eso, os digo que merecía el que lo compuso, pues no hizo tantas necedades de industria, que le echaran a galeras por todos los días de su vida. Llevadle a casa y leedle, y veréis que es verdad cuanto de él os he dicho."

La organización política del Estado³⁰³ reside en el Rey, el cual se servía de varios secretarios personales o de consejeros particulares, escogidos a su arbitrio entre los nobles o las dignidades eclesiásticas.

El poder civil y judicial del reino residía en los Consejos, directamente sometidos al monarca. El Consejo Real y Supremo de Castilla es el de mayor importancia y el más favorecido por el Rey. En él se entendía de las cuestiones de administración, tanto civil como de abastecimiento de provisiones para los pueblos, vigilancia de la Mesta y fundaciones de Universidades, Conventos u Hospitales. Junto a éste, existen Consejos especiales que rigen la Administración Civil y Jurídica en los territorios de las Indias, Flandes y Aragón.

El Consejo de Estado, que data de 1.526, fue instituido por Carlos I para resolver las competencias sobre negocios políticos y relaciones con el extranjero. Paralelamente a éstos, el panorama administrativo español lo concluyen el Consejo de Hacienda, el de la Guerra, y el Consejo de las Órdenes. Este último encargado de velar por los intereses de los integrantes de las órdenes militares de Santiago, Alcántara y Calatrava.

Con Carlos I de España y V de Alemania, nuestro país es pieza fundamental en el Imperio católico-europeo de los Austrias. Este hecho aparentemente beneficioso es, entre otras causas, culpable de la posterior decadencia española, ya que mientras la España de los Reyes Católicos

³⁰³ Pfandl, L. *Introducción al Siglo de Oro. Cultura y Costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII*. Madrid. Visor Libros. 1.994. pp. 65-70.

encontraba su fuerza en el aumento demográfico y en el desarrollo económico, el creciente empeño imperial iría produciendo en el país una situación cada vez más catastrófica.

Los sacrificios económicos, que alteraron gravemente la Hacienda Real, y la tensión bélica continua, mantenida en el empeño de salvar la unidad católica europea, determinaron el fracaso de los objetivos de la política interior supeditados a los altos intereses de la política internacional de la dinastía, apoyada por parte de los españoles durante casi todo el siglo XVI³⁰⁴.

Por esto, tras el periodo de esplendor colonial España, y fundamentalmente Castilla, entran a finales del siglo XVI y durante el XVII, en una etapa de decadencia política, económica y social.

Las pestes, la expulsión de los moriscos y las devastaciones bélicas, producen una disminución demográfica de la meseta. El campo castellano se hunde en la miseria debido a la presión fiscal de la Corona; el campesino habiendo perdido lo poco que poseía acaba convertido en mendigo, tal y como recoge este texto presentado al rey en 1.598 por parte de los procuradores en Cortes³⁰⁵:

"Y siendo, como queda dicho, el número de labradores muy menor que solía, los tributos han sido y son mayores, y es claro que las rentas reales antiguas han tenido mucho aumento y se han criado otras de nuevo; pues esto, repartido entre menor número de personas, de necesidad les ha de caber de mayor parte, que por no la poder pagar a sus plazos, se dan jueces con días y salarios que lo vayan a cobrar. Y el triste que no pudo pagar cien reales de principal, le fuerzan a que pague trescientos y molestan y tratan para cobrar con mas inhumanidad que si fuesen enemigos, haciéndole vender el pan que ha de sembrar, o los bueyes con que ha de arar, o el ganado con que se ha de sustentar, y queda acabado y hecho mendigo."

Esta etapa se caracteriza por un movimiento poblacional del centro a la periferia, con una corriente norte-sur. Así, mientras Castilla y Andalucía pierden

³⁰⁴ Maravall Casesnoves, J. A. *Las Comunidades de Castilla. Una primera revolución moderna*. En Revista de Occidente. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.979.

³⁰⁵ Fernández Álvarez, M. *Sociedad Española del Renacimiento*. Segunda edición. Madrid. Editora Nacional S. A. 1.974. p. 88.

en torno a los dos millones de habitantes, las zonas cántabras y mediterráneas ven aumentada su población, sobre todo durante el siglo XVII.

Las causas de esta variación poblacional, no se basa en la disponibilidad de alimentos³⁰⁶, sino que las razones parecen recaer en las erróneas políticas económicas durante los reinados de Felipe II, Felipe IV y Carlos II³⁰⁷. Estos errores estriban en el exceso y la desigual distribución de la presión fiscal que cargaba a los campesinos como base de estos impuestos, así como la bajada de la calidad de las manufacturas de estas ciudades, respecto a las europeas³⁰⁸.

Simultáneamente, la expulsión de los moriscos en 1.609 dejaba otros vacíos demográficos en ciertas zonas de la península³⁰⁹.

Estos movimientos poblacionales, pudieron influir en la dieta de los españoles, estableciéndose una sinergia entre las diferentes formas de comer de los que llegaban con los habitantes de los pueblos que los acogían.

El principio económico fundamental, tal y como lo entendían los soberanos de la Casa de los Austrias y sus consejeros, se apoyaba en la creencia absoluta de que toda la fuerza financiera de una nación radica en la posesión de dinero en metálico.

Esta concepción económica, conlleva la prohibición de la exportación de metales preciosos fuera de nuestras fronteras, con la excepción de costear las campañas bélicas, lo que no reportaba a la nación ninguna clase de valores utilizables como moneda de cambio.

Las inmensas importaciones de oro y plata que llegan por las rutas marítimas de las colonias a la metrópoli producen una depresión de su valor y su poder adquisitivo. A esto se une una decadencia de la industria indígena, la opresión de la ciudadanía y la ruina de la agricultura, en lo que se ha dado en

³⁰⁶ Son varios los autores que soportan esta idea: García Sanz, A., Pérez Moreda, V. *Análisis histórico de una crisis demográfica: Villacastín de 1466 a 1800*. Estudios segovianos. 1.972. p. 70. García Sanz, A. *Desarrollo y crisis del Antiguo Régimen en Castilla la Vieja. Economía y sociedad en tierras de Segovia (1.500 - 1.814)*. Madrid. 1.977. p. 137. Pérez Moreda, V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 65.

³⁰⁷ Nadal i Oller, J. *La población española durante los siglos XVI, XVII y XVIII. Un balance a escala regional*. En Pérez Moreda, V. y Reher, D.S. *Demografía histórica de España*. Madrid. 1.988. p. 346.

³⁰⁸ Camps i Cura, E. *Las migraciones locales en España, Siglos XVI - XIX*. Boletín de la Asociación de Demografía Histórica. Vol. XI (I). 1.993. p. 27.

³⁰⁹ Nadal i Oller, J. *La población española. Siglos XVI - XIX*. Barcelona. Ariel. 1.984.

llamar “*la maldición del oro de las Indias*”³¹⁰”.

En el siglo XVI, la sociedad descansa sobre un doble principio: el estamental y la jerarquización. Los estamentos estaban determinados por la Ley creando así dos estados, el nobiliario que posee todo tipo de privilegios, y el “estado llano” o de los percheros cuya función es la de producir para todos³¹¹.

Junto a ellos, conviven el clero, de gran poder de influencia sobre la Corona, y una clase nueva: la burguesía, que surge como fruto del esplendor económico e industrial de principios del siglo XVI.

Aún dentro de estos estamentos las diferencias están muy acusadas. Entre los nobles, por ejemplo, los status están bien diferenciados, se distinguen entre grandes y títulos, con un claro deslinde de los privilegios, atributos y competencias sociales entre unos y otros.

Existen fuertes singularidades que caracterizan la sociedad española del siglo XVI. Junto a la división social ya enunciada, debemos incluir la existencia en esta época de la esclavitud³¹². Estas diferencias tan acusadas tienen su origen en el linaje y son consideradas como propias de la naturaleza humana, y protegidas por la ley.

En la literatura española de esta época podemos encontrar con frecuencia la existencia de estos esclavos tanto en la península como en tierras de ultramar. Cervantes lo relata en *El Celoso Extremeño*, una de sus novelas ejemplares³¹³:

“Compró un rico menaje para adornar la casa, de modo que por tapicerías, estrados y doseles ricos, mostraba ser de un gran señor; compró asimismo cuatro esclavas blancas, y herrólas en el rostro, y otras dos negras bozales.”

En otra de sus obras *El Quijote*, Cervantes dio suelta a los galeotes en

³¹⁰ Pfandl, L. *Introducción al Siglo de Oro. Cultura y Costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII*. Madrid. Visor Libros. 1.994. pp. 76-77.

³¹¹ Amelang, J. S. *La formación de una clase dirigente: Barcelona 1.490-1.714*. Barcelona. Ariel. 1.986.

³¹² Fernández Álvarez, M. *Sociedad Española del Renacimiento*. Madrid. Editora Nacional S. A. 1.974. pp. 156 y ss.

³¹³ Cervantes Saavedra, M. de. *El Celoso Extremeño*. En Miguel de Cervantes. *Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 904.

el camino que conducía a su esclavitud en galeras y no duda en formular la más tremenda de las preguntas durante la visita a las naves abarloadas en el puerto de Barcelona³¹⁴:

"¿Qué han hecho esos desdichados, que así los azotan? ¿Y cómo este hombre solo, que anda por aquí silbando, tiene atrevimiento para azotar a tanta gente?".

Cervantes recoge muchas de las distintas jerarquías sociales existentes, caracterizando diferentes personajes de éstas en su obra literaria. Lo que nos puede hacer entender las actitudes de los integrantes de estos estratos sociales.

Obviamente, hay que tener presente que Cervantes, como muchos autores literarios, presenta grandes dosis de ironía en sus obras, que le llevan a exagerar las actitudes de sus personajes.

El consumo de bienes alimenticios procede, como no puede ser de otra forma, de la agricultura y la ganadería, al constituir *"la base de la producción y de la renta"*, como señala Larroque a propósito del *Quijote*³¹⁵. Esto se aprecia en la numerosa serie de profesionales dedicados al cultivo de la tierra, al cuidado del ganado o al transporte de esa producción agropecuaria que con distinto grado de jerarquía aparecen en la obra cervantina.

Encontramos labradores ricos como el del *"verde gabán"*, en contraposición al mozo que sale de madrugada con su yunta de mulas a trabajar la tierra de su amo, seguramente un rico labrador, con el que se encuentra Don Quijote y Sancho a su entrada en el Toboso, a la hora de preguntar por el palacio de Dulcinea.

Paralelamente se registran en la obra de Cervantes variedad de empleados, ya sean de la administración, dedicados al cuidado de la salud,

³¹⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Madrid. Castilla S.A. 1.966. p. 911.

³¹⁵ Larroque, L. *La economía del Quijote*. En *Revista de occidente*. nº. 224. Madrid. Fundación José Ortega y Gasset. 2.000. pp. 152-165.

o en oficios de tipo artesanal, a semejanza de lo que hoy conocemos como profesiones liberales.

Algunos de estos profesionales cobran protagonismo en distintas obras de Cervantes o en episodios concretos en ellas, como el barbero del *Quijote* o diversos sastres de las *Novelas Ejemplares*.

En el *Persiles*, en cambio, abundan los personajes que no necesitan trabajar dada su condición social, príncipes, caballeros o gente cortesana, como Clodio o Rosamunda. Aunque también los hay que precisan ganar el jornal para salir adelante como el italiano Rutilio, por ejemplo, maestro de danza en Italia, que se ve obligado a ejercer la profesión de platero, tras muchos avatares de la novela.

Y aún Cervantes nos presenta en alguna de sus obras a quienes viven de las rentas de un oficio, tras haber sido cumplidamente comprado. Todo un caleidoscopio de situaciones sociales que conforman la rica vida en el Renacimiento español.

Si a esto añadimos un ingente ejército de mendigos y un amplio número de esclavos ya mencionados, se puede comprender que entre la riqueza de los poderosos y la miseria de los más pobres los contrastes eran tremendos.

Este hecho se agrava particularmente con algunos estamentos como los gitanos, a los que Cervantes se refiere así al comienzo de su novela *La Gitanilla*³¹⁶:

"Parece que los gitanos y gitanas solamente nacieron en el mundo para ser ladrones: nacen de padres ladrones, críanse con ladrones, estudian para ladrones y, finalmente, salen con ser ladrones corrientes y molientes a todo ruedo; y la gana del hurtar y el hurtar son en ellos como accidentes inseparables, que no se quitan sino con la muerte.

Una, pues, desta nación, gitana vieja, que podía ser jubilada en la ciencia de Caco, crió una muchacha en nombre de nieta suya, a quien puso nombre Preciosa, y a quien enseñó todas sus gitanerías y modos de embelecocos y trazas de hurtar."

³¹⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *La Gitanilla*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 774.

Sólo con comenzar a leer la Novela de la Gitanilla, Miguel de Cervantes nos presenta el tópico existente referente a este grupo. Ser gitano implica ser habilidoso en el arte del hurto, pero otro arte también típico de los gitanos era y es su donaire en el baile y el canto. Con ello, introduce al personaje principal, Preciosa, una gitana criada por una vieja que la adoptó como nieta, quien quiso enseñarle a defenderse aprendiendo a robar y todas aquellas técnicas necesarias para una mejor supervivencia.

Los pícaros, además, circulan por doquier en los mentideros y otros lugares donde planean sus fechorías. Así le relata uno de los venteros al caballero andante³¹⁷, cuando le explica las escuelas de su aprendizaje en sus años de mocedad:

" Los Percheles de Málaga, Islas de Riarán, Compás de Sevilla, Azoguejo de Segovia, la Olivera de Valencia, Rondilla de Granada, playa de Sanlúcar, Potro de Córdoba y las Ventillas de Toledo. Y otras diversas partes, donde había ejercitado la ligereza de sus pies y la sutileza de sus manos, haciendo muchos tuertos, recuestando muchas viudas, deshaciendo algunas doncellas, y engañando a algunos pupilos. Y finalmente, dándose a conocer por cuantas audiencias y tribunales hay casi en toda España".

124

Estas diferencias sociales vienen marcadas por la ya mencionada existencia de privilegios, que hacen distinción en aspectos fundamentalmente económicos y legales.

Los privilegios afectan tanto a la nobleza como al clero: "*Con la iglesia hemos dado Sancho*", escribe Cervantes³¹⁸. Esto era debido a que en muchas ocasiones el clero lo constituían los "segundones" cuando no los hijos bastardos de la alta nobleza. No obstante, los hábitos estaban abiertos a todo el pueblo, si mostraba facilidad en los estudios, lo que servía como vía de escape de la indigencia para muchos españoles.

³¹⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p.30.

³¹⁸ Existe una importante transfiguración de esta cita quiijotesca en el refranero actual español que nos permitimos la licencia de utilizar a sabiendas de su incorrección. Cervantes escribe *con la iglesia hemos dado Sancho* y no como se enuncia coloquialmente *con la Iglesia hemos topado, amigo Sancho*. Martín de Riquer, en su *Aproximación al Quijote*, indica como: *Es posible que en algunos pasajes del Quijote haya intenciones recónditas, e incluso algo anticlericales, pero lo seguro es que aquí no la hay. De todos modos la frase "Con la Iglesia hemos topado" tiene un sentido claro y una intención determinada en español, aunque se trate de una interpretación abusiva y arbitraria del texto de donde procede.*

España ha sido tradicionalmente, un país profundamente religioso en su quehacer cotidiano. En el siglo XVI coexisten católicos, musulmanes, judíos y moriscos, envueltos en no pocos movimientos y escuelas espirituales.

No se puede obviar la unión entre lo religioso y lo político de este momento, de tal forma que la religión es instrumento de normas de conductas, tanto privadas como públicas, utilizado en favor de la unidad de España.

Los factores de desintegración existentes en la Iglesia Católica Europea, desde el siglo XIV, llevan precozmente a España, ya en la época de los Reyes Católicos, a encauzar una reforma del episcopado, continuada posteriormente por Carlos I y Felipe II sobre los superiores de las órdenes religiosas y las diócesis.

Así los monarcas nombraban obispos y cargos eclesiásticos, con la lógica oposición de Roma por considerar que, no sólo disminuiría la influencia papal, sino que las órdenes serían fieles y servirían mejor a los intereses de España que a los suyos propios.

Tras este momento, ya mediado el siglo XVI, Europa se caracteriza por la convivencia de dos factores en la vida religiosa. El reformismo luterano y el Santo Oficio de la Inquisición.

El primero surge tanto como respuesta a la decadencia eclesiástica que se arrastraba desde el Medioevo, como por su oposición emprendida por la tímida reforma oficial desarrollada en la Iglesia.

La Santa Inquisición, perdura como institución armada de la ortodoxia cristiana, profundamente enraizada en algunas órdenes y clases religiosas, desde los siglos anteriores. Ciertos autores atribuyen la gran actividad de la Inquisición a la aparición posterior de la contrarreforma tras el Concilio de Trento. Carlos I y su hijo Felipe II la favorecen, ante el fracaso de un acuerdo teológico entre el catolicismo ortodoxo y la nueva corriente luterana³¹⁹.

Este ambiente religioso impidió, en cierta medida, una explosión cultural y científica en la España del siglo XVI. Sin embargo, no se puede olvidar que nos encontramos en el Siglo de Oro Español, por lo que habría

³¹⁹ Domínguez Ortiz, A. *Historia de España. El siglo de oro (Siglo XVI). La inquisición como instrumento*. Barcelona. Planeta. 1.988.

que matizar esta afirmación, tal y como lo entiende Alcalá Gálvez³²⁰:

“Una conclusión general está, pues, al alcance de la mano. Si los libros de literatura espiritual escritos hasta fines del Siglo de oro ascienden, se dice, a unos tres mil, la Inquisición apenas tocó el 1 por 100. [...] la Inquisición hizo posible al fin la gran mística doctrinal, literaria y experimental, gloria de la vida religiosa íntima y de la literatura española.”

Durante el período al que estamos refiriéndonos hay dos aparatos de censura independientes y complementarios: el Consejo de Castilla y el Santo Oficio, siendo cada uno de ellos un departamento de Estado.

El motivo de su instauración fue el mismo en los dos casos: la urgencia por controlar la herejía³²¹. El Consejo se encargaba de todos los trámites anteriores a la impresión, reservándose la Inquisición el derecho a intervenir en cualquier momento.

Hacia la mitad del siglo XVI el clima censorio se vuelve más severo, sobre todo a raíz de la publicación del primer índice, en 1559, del Inquisidor General Valdés, que es de carácter puramente prohibitorio. El índice siguiente, de Gaspar de Quiroga, introduce modificaciones importantes al anterior, aunque en su misma línea.

Cervantes menciona al Santo Oficio por dos veces en su obra cumbre, la primera a colación del mono adivino de maese Pedro, la segunda es motivada por la cabeza encantada que posee Don Antonio en Barcelona.

La alimentación no permanece impermeable a esta carga religiosa de la sociedad española. Tras la expulsión de los moriscos y mudéjares, España se modela como un Estado católico. Prerrogativas reales como los edictos de Carlos I regulan las costumbres, hábitos y tradiciones a estos grupos.

Este estamento religioso es considerablemente numeroso, y destaca especialmente por su poder económico, aunque con grandes diferencias

³²⁰ Alcalá Gálvez, A. *Inquisición española y mentalidad inquisitorial*. Barcelona. Ariel. 1.984. p. 342.

³²¹ Close, A. J. *Lo cómico y la censura en el Siglo de Oro*. AISO. Actas VI Centro virtual Cervantes. [Internet]. 2.002 [consulta el 23-01-2.013]. Disponible en: http://cvc.cervantes.es/literatura/aiso/pdf/06/aiso_6_1_005.pdf. pp. 28-30.

según su situación jerárquica. Así, mientras que el alto clero se codea con la alta nobleza y la monarquía, algunos sacerdotes poseen recursos muy limitados.

La sede eclesiástica de Toledo es la más rica de España, alcanzando unos 200.000 ducados de renta. Desde la Contrarreforma se fomentó la ordenación de sacerdotes, alcanzándose a finales del siglo XVI una cifra aproximada de 91.000 integrantes del clero total, según cálculo de F. Ruíz Martín³²², incluyendo el clero regular femenino. De este montante total, un número de 40.500 integrantes pertenecían al clero secular en 1.591.

El Concilio de Trento promueve el papel del clero secular frente al regular, fomentando la figura del párroco y convirtiendo al obispo en la máxima autoridad en materia eclesiástica, con lo que se logra contener a los díscolos monasterios y conventos.

Se reestructuran las órdenes religiosas, suprimiendo algunas y refundiendo otras. El monacato femenino crece hasta igualarse con el masculino, cuyo número de frailes experimenta un vertiginoso descenso.

Los clérigos aumentan su influencia como lo hace también su capacidad económica y de intervención en la vida cotidiana. Controlan la educación, la beneficencia, el régimen festivo, y poco a poco se convierten en una referencia de primer orden en la vida de las localidades. La Contrarreforma intenta así evitar el peligro que supone la desviación de la doctrina, de la que hace una interpretación rígida y rigurosa.

La moral se hace más estricta y el control de los párrocos sobre las conductas públicas y privadas cada vez más visible, atendiendo especialmente aquellas que atentan contra la castidad y el recato sexual. El galanteo de monjas, por ejemplo, fue una actividad muy perseguida.

Desde Trento se da instrucciones para que el párroco local ordene y administre la vida de la comunidad considerándosele responsable de la educación moral y espiritual de sus feligreses, y registrador de todos los acontecimientos relevantes de la vida cotidiana: bautismos, defunciones, bodas, fiestas, misas dominicales y diarias, etc. Se impone un nuevo misal y

³²² Pérez Ledesma, M. *Estabilidad y conflicto social: España, de los iberos al 14-D*. Madrid. Nerea. 1.990. p. 89.

un breviario romano unificando la liturgia. Estos estamentos disfrutaban de un trato especial de la justicia ordinaria que, o bien se inhibía, o al menos, nunca utilizaba el tormento como medio disuasorio.

Como ejemplo de la influencia religiosa en la alimentación, Diego Clemencín³²³ en su comentario a *El Quijote*, explica por qué el ingenioso hidalgo de La Mancha reservaba los duelos y quebrantos para el sábado:

“Esta clase de olla, como menos sustanciosa y agradable se permitía comer los sábados en España, donde por motivo de la victoria de las Navas, ganada por el Rey Don Alonso el VIII contra los moros el año de 1.212, se instituyó la fiesta del Triunfo de la Santa Cruz, y se hizo voto de abstinencia de carnes los sábados.”

Estos duelos y quebrantos era pues una olla realizada cuando se morían o desgraciaban por accidente las ovejas, con sus huesos y patas. Llamada así según Clemencín³²⁴ en su comentario del *Quijote*:

“duelos, por el que indicaban del dueño del ganado y quebrantos por el de los huesos de las reses”

Otros estudiosos como Rodríguez Marín llegan a la conclusión de que los duelos y quebrantos son huevos revueltos con torreznos y sesos de cordero, lo que es confirmado por Calderón de la Barca, cuando dice en una de sus comedias:

*“Para una cuidata,
Triste, mísera viuda,
huevos y torreznos bastan
que son duelos y quebrantos.”*

³²³ Así lo refiere Diego Rodríguez de Almena, capellán de los Reyes Católicos en el *Valerio de las historias escolásticas* (lib. I, título IV, cap VII.). Duró esta costumbre hasta mediados del siglo XVIII, en que la abolió el Papa Benedicto XIV.

³²⁴ Clemencin Viñas, D. Comentario en *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. Madrid. p.1012.

Jesús Moreno Gómez³²⁵ aboga también por esta presentación culinaria para la denominación de los duelos y nos presenta una interesante reflexión sobre las razones de las diferentes denominaciones de este plato, como la de la "merced de Dios", que reproducimos a continuación:

"En la sociedad famélica del XVI y XVII nada produce más cotidiano dolor y a más gente que el hambre; y nada mejor para quebrantarlo que el recurso más común: torreznos y huevos. Tan habituales ingredientes recibieron, asimismo, en el habla popular la denominación de la merced de Dios, como se constata en Covarrubias³²⁶ - o la gracia de Dios en el Quijote de Avellaneda - pues ante la presencia de un imprevisto huésped ambos alimentos de consumo, tan socorridos ellos, sirven para atender, aunque de improviso gustosamente, al recién llegado y ello se valora como un regalo de la Providencia. Así pues, duelos y quebrantos significan exactamente lo mismo que la merced de Dios.

He aquí tres locuciones para una misma realidad culinaria en función de las circunstancias, ¡qué alarde, qué espléndido virtuosismo del lenguaje!: huevos con torreznos es la denominación que recibe el plato cuando, acorde con su pura identidad material, trata de cumplir con la mera necesidad biológica del apetito se trata; duelos y quebrantos, cuando se hace preciso recalcar el ejercicio de solidaridad ante la desdicha; y la merced de Dios, cuando se presta la debida atención al comensal inesperado."

La alimentación es un aspecto esencial en el discurrir de la vida en las instituciones religiosas. Esta actividad mundana es utilizada por los regidores de las órdenes como un elemento singular de la vida consagrada³²⁷.

Las exigencias de las dietas monacales coexisten con la evolución extramuros de las costumbres alimentarias. Éstas están condicionadas, a su vez, por los conocimientos científicos que surge, por los hábitos de cada momento, y por las coyunturas económicas concretas³²⁸.

³²⁵ Moreno Gómez, J. *Los duelos y quebrantos en la solidaridad popular*. [Internet]. 2.005 [consulta el 17-01-2.013] Disponible en: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2042772.pdf. p. 290.

³²⁶ También encontramos esta denominación en el acto IV de *La Celestina*, en la segunda parte, libro I, cap. VIII del Guzmán de Alfarache y en *La Pícaro Justina*.

³²⁷ Sánchez Hernández, M. L. *Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII*. Este trabajo se integra en el proyecto I+D HAR2008-06131-C02-O1/HIST. *Privacidad y sociabilidad en la vida cotidiana. El ámbito doméstico y el espacio público en el Antiguo Régimen*. Dir. Franco Rubio, G. *Cuadernos de Historia Moderna*. Vol. VIII. Anejos 2009. p.212.

³²⁸ Sánchez Hernández, M. L. *La mesa conventual: entre la necesidad y la oración*. En VV. AA. *En torno a la mesa: tres siglos de formas y objetos en los palacios y monasterios reales*. Madrid. Patrimonio Nacional. 2.000. pp.15-30.

La Regla de San Benito esboza una serie de normas relativas a la alimentación. En primer lugar se plantea la obligación de ocuparse de la cocina su limpieza y el lavado de los utensilios.

Se establecen el número de ingestas al día realizadas a distintas horas dependiendo del calendario litúrgico³²⁹:

"Desde la santa Pascua hasta Pentecostés, los hermanos comerán a sexta y cenarán al atardecer.

A partir de Pentecostés, durante el verano, ayunarán hasta nona los miércoles y viernes, si es que los monjes no tienen que trabajar en el campo o no resulta penoso por el excesivo calor. Los demás días comerán a sexta. Continuarán comiendo a la hora sexta, si tienen trabajo en los campos o si es excesivo el calor del verano, según lo disponga el abad, quien ha de regular y disponer todas las cosas de tal modo, que las almas se salven y los hermanos hagan lo dispuesto sin justificada murmuración.

Desde los idus de septiembre hasta el comienzo de la cuaresma, la comida será siempre a la hora nona.

Pero durante la cuaresma, hasta Pascua, será a la hora de vísperas. Mas el oficio de vísperas ha de celebrarse de tal manera, que no haya necesidad de encender las lámparas para comer, sino que todo se acabe por completo con la luz del día. Y dispóngase siempre así: tanto la hora de la cena como la de la comida se ha de calcular de modo que todo se haga con luz natural."

Se regulan por estas ordenanzas de la orden benedictina tanto el tipo como el número de manjares y su preparación que deben ser dos y cocidos a base de hortalizas o legumbres y fruta, junto con una libra larga de pan al día. Será competencia del abad añadir más si lo considera oportuno, pero, en cualquier caso, debe evitarse el exceso, quedando totalmente prohibidas las carnes excepto para los débiles y los enfermos.

En cuanto a la bebida se permite beber una medida de vino al día, *"pero los que han recibido de Dios el don de pasarse sin él, estén seguros de que recibirán por ello un particular galardón"*.

³²⁹ Benito (Santo.), Colombás García, M. y Aranguren, I. *La Regla de San Benito*. Cap XLI. A qué horas deben comer los monjes. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos. 1.979. p. 22.

Estas disposiciones encuentran sus homólogas en las Constituciones de Teresa de Jesús, La Regla de Santa Coleta de las clarisas reformadas, la Regla de San Agustín, y tantas otras donde se explicita una escueta alimentación, que rechaza el consumo de carne y modera la ingestión de vino aunque de forma desigual atendiendo a las épocas del año y el género de los integrantes de la comunidad religiosa³³⁰.

Esta relación entre el ayuno y la religión, es innata en la condición humana, según los historiadores Vandereycken y van Deth, que argumentan cómo las hambrunas, tan frecuentes en la Humanidad, pudieran haber propiciado que las personas atribuyeran significados mágicos, religiosos a la privación de todo alimento.

Con la llegada del Cristianismo, por ejemplo, el ayuno se institucionaliza como una práctica recurrente en numerosos lugares de Occidente. Surgen entonces figuras como Santa Catalina de Siena, monja dominica que pasaba, como símbolo de su pasión religiosa, largos periodos de abstinencia en los que apenas ingería algo de agua.

El historiador Rudolph Bell ha señalado, en base a la investigación de sus diarios, que los gestos de Catalina son indicativos de un trastorno de la conducta alimentaria.

De la biografía de Santa Catalina de Siena destaca³³¹:

“Sus deseos de entrega a Dios la condujeron a un rotundo aislamiento, encerrándose en su habitación donde se flagelaba tres veces al día con una cadena de hierro... rechazó enteramente la carne, incluso le repugnaba el olor. Lo mismo experimentaba con cualquier cocinado, excepto pan”.

Su austeridad alimentaria se mantuvo hasta su fallecimiento.

Lo cierto es que este tipo de conductas trascienden su naturaleza mística y solitaria de los claustros monacales y pronto se convierten en un espectáculo. Hacia el siglo XIV, la anorexia sale de los conventos y

³³⁰ Sánchez Hernández, M. L. *Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII*. En *Privacidad y sociabilidad en la vida cotidiana. El ámbito doméstico y el espacio público en el Antiguo Régimen*, Dir. Franco Rubio, G. *Cuadernos de Historia Moderna*. Vol. VIII. Anejos 2.009. p. 215.

³³¹ Sáenz, M. *Cuerpo y Género*. En *Norte de Salud mental*. Vol. 5. nº 17. II Jornadas Interautonómicas del Norte. Segovia. 2.003. p. 18.

comienza a ser adoptada como práctica cotidiana por muchachas, generalmente de origen humilde, que se convierten en auténticos iconos populares³³².

Con el fin de contemplar a estas doncellas que, por gracia de Dios, pueden pasar sin comer ni beber semanas e, incluso, meses, se produce, una veneración de la delgadez, convertida en espectáculo. Los artistas del hambre, muy populares durante las ferias españolas desde el Renacimiento hasta las de los siglos XVIII y XIX³³³.

Más adelante, profundizaremos en esta influencia Religión-Alimentación y las repercusiones nutricionales que esto conlleva.

En cuanto a la aristocracia de la época, ocuparse de la apariencia personal, salir a cazar, realizar visitas, etc. son las actividades cotidianas de esta clase social. La ausencia de motivaciones hace tender a este estamento hacia el inmovilismo. Así, la alta nobleza, grupo al que en épocas anteriores se accedía por méritos de guerra, se convierte en cortesana y aduladora del rey de turno, comprada por éste mediante prebendas y favores. El decaimiento de la actividad guerrera debió propiciar, sin embargo, el auge de las contiendas personales. Los duelos estaban a la orden del día, las más de las veces por cuestiones nimias.

Esta ociosidad de la aristocracia se extiende a otras clases sociales, y así hace gala de ella nuestro ilustre hidalgo Don Alonso Quijano.

Las clases altas cuentan con la liberación frente al fisco. Así, es el pueblo quien debe mantener a la Corona con sus tributos, mientras que a los nobles les corresponde batallar a las órdenes del Rey.

Cuando en 1538 el Emperador Carlos I convoca en Toledo a la nobleza, a fin de proponer el impuesto de la sisa, la oligarquía española se cierra en una rotunda negativa por boca de su Contestable³³⁴:

³³² *Ibídem.* p. 18.

³³³ Estas reflexiones sobre los antecedentes de la anorexia nerviosa se extraen de José Miguel Campos Rodríguez, en su artículo *Antecedentes de la anorexia nerviosa: Historia de una enfermedad*.

³³⁴ Sandoval, P. de. *Historia de la vida y hechos del Emperador Carlos V.* Seco Serrano, C III. Madrid. [Internet]. 2.010 [consulta el 11-08-2.012]. Disponible en: http://histo.cat/1/Prudencio_de_Sandoval1.pdf. p. 1585.

“Toda fama y honra de nuestros pasados se convertirá en infamia y mengua y deshonra de nuestras personas, si perdiésemos esta libertad ganada y conservada por tantos años y perpetuamente quedaría en nuestro linaje, para todos nuestros descendientes, la mancilla de habernos hecho pecheros...”

Este panorama social contribuye a que la dedicación mercantil de la clase burguesa de las ciudades esté encaminada a alcanzar la condición nobiliaria.

Los comerciantes y artesanos³³⁵ se agrupan en asociaciones gremiales como instituciones de autodefensa, que velan para evitar la competencia y elevar el papel de sus miembros en la sociedad. El maestro gremial es realmente un pequeño empresario, con aprendices o esclavos a sus órdenes, con los que conjuga una actividad comercial callejera con la venta de sus productos a ultramar.

Según las actividades del hombre de negocios, Pilar Rivero Gracia³³⁶ establece una clasificación de los comerciantes atendiendo a su actividad. Por una parte aquellos dedicados al comercio a distancia o al "Gran Comercio" como los Mercaderes-banqueros que forman la élite. No se puede acceder a esta categoría hasta no haber acumulado un capital considerable. Por otro lado están los Mercaderes más modestos, con la solvencia necesaria para embarcarse en la aventura del comercio al extranjero, pero sin capital suficiente para convertirse en grandes prestamistas.

En tercer lugar se encuentran los mercaderes de tienda. Aquellos que ofrecen sus productos a los clientes en establecimientos de venta fijos dentro de la ciudad.

Y por último los mercaderes ambulantes, que forman el escalafón más bajo de la jerarquía mercantil. Son aquellos que yendo cargados con sus mercancías de un lugar a otro, articulan el comercio a escala regional. Los buhoneros serían el ejemplo más claro.

Como se observa también en esta clase social existen diferencias

³³⁵ Rodríguez Vázquez, A. L. *Ricos y pobres: Propiedad y vida privada en la Sevilla del siglo XVI*. Sevilla. Ayuntamiento de Sevilla. 1.995. pp. 26-27.

³³⁶ Rivero Gracia, P. *Mercaderes y finanzas en la Europa del siglo XVI: material teórico para elaborar una unidad didáctica*. En Clío, Vol. 31. 2.005. [Internet] 2.005. [consulta el 21-09-2.012]. Disponible en: <http://clio.rediris.es/n31/mercaderesyfinanzas.pdf>. p. 5.

marcadas, no es igual un tornero que un platero o un sedero, estos últimos considerados como gente muy acomodada.

Precisamente, esos mercaderes no son para Cervantes gente de la mayor calidad³³⁷. Como hace patente en otra de sus obras, *El coloquio de los perros*, donde a la llaneza en el estilo de la vida del gremio mercantil, opone el trato que aplican a sus hijos³³⁸:

"...como si fueran descendientes de algún príncipe, para procurarles títulos, y ponerles en el pecho la marca que tanto distingue a la gente principal de la que mayormente es plebeya"

No son pocas las corruptelas de estos profesionales o las de los funcionarios municipales. Es normal que para conseguir audiencias, pleitos favorables o para acceder a determinados oficios sean necesarios dinero y padrinazgo.

Otra vez, el autor alcalaíno, se refiere a esta situación, al consolar a Sancho por boca de Don Quijote, al ser echado del gobierno de la Ínsula Barataria³³⁹:

"No te enojas, Sancho, ni recibas pesadumbre de lo que oyeres, que será nunca acabar: ven tú con segura conciencia, y digan lo que dijeren; y es querer atar las lenguas de los maldicientes lo mismo que querer poner puertas al campo. Si el gobernador sale rico de su gobierno, dicen dél que ha sido un ladrón, y si sale pobre, que ha sido un parapoco y un mentecato.

A buen seguro -respondió Sancho- que por esta vez antes me han de tener por tonto que por ladrón."

Es la sociedad castellana, como en todos y cada uno de los reinos que formaban la Península, una sociedad compleja. Esta complejidad, repleta, en

³³⁷ Tamames Gómez, R. *La condición económica de Don Quijote y Sancho en la sociedad española del Siglo de Oro*. IV Centenario Don Quijote de la Mancha. n.º 824. ICE. Julio-Agosto 2.005. p. 142.

³³⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El coloquio de los perros*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 1010.

³³⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 840.

ocasiones, de enfrentamientos, se magnifica con la presencia de comunidades culturales y religiosas muy dispares, como los hebreos, cristianos y musulmanes, y los problemas surgidos de la expulsión de los primeros y la conversión de los últimos.

Ambos grupos, especialmente los Judíos, son considerados como muy peligrosos para el conjunto social. El porcentaje de erasmistas conversos era muy alto; de ahí que fueran sospechosos de herejía en numerosas ocasiones y condenados por la Inquisición.

Desde finales del siglo XV los cristianos de la península se vuelven mucho más intolerantes e intransigentes en su aproximación a otras expresiones culturales y religiosas³⁴⁰.

Según Rosa Menocal, la imagen del moro se reconstruye en la literatura mediante una definición de lo que es el cristiano, que en estos textos se le define como lo que no es el moro³⁴¹.

Cervantes, refleja en su obra esta realidad xenófoba de forma reiterada en numerosos pasajes, En *El coloquio de los perros* se afirma que...

“España cría y tiene en su seno tantas vívoras como moriscos.”

Si continuamos con la proliferación de los comentarios negativos relacionados con la figura del moro, hay que comentar el pasaje en el que Don Quijote y Sancho son apaleados en la venta, el principal sospechoso resulta ser un moro encantado, o incluso cuatrocientos, como cree Sancho:

“más de cuatrocientos moros me han aporreado.”

³⁴⁰ Corbalan, A. *Entre la aversión y el deseo: Aproximación a la mirada del otro en las páginas de Don Quijote*. University of North Carolina, Chapel Hill. Letras Hispanas. 2.005. [Internet]. 2.005 [consulta el 01-09-2.012] Disponible en http://www.modlang.txstate.edu/letrashispanas/previousvolumes/vol2-2/contentParagraph/0/content_files/file5/aversion.pdf. p. 75.

³⁴¹ Menocal, M. R. *The Arabic Role in Medieval Literary History. A Forgotten Heritage*. Philadelphia. University of Pennsylvania Press. 1.987. p 52.

En otra ocasión determinada, en el episodio del cautivo, se insiste de nuevo en la falta de credibilidad del moro cuando el cautivo le promete a Zoraida que se casará con ella, utilizando para ello el siguiente argumento...

“yo te lo prometo como buen cristiano; y sabe que los cristianos cumplen lo que prometen mejor que los moros”

De esta forma, resulta muy interesante analizar la frecuencia con la que la literatura sirve como herramienta para defender el discurso de la Iglesia Cristiana frente a las otras religiones. A modo de ejemplo, en el capítulo VIII de la segunda parte de las aventuras del hidalgo manchego, podemos vislumbrar el significado implícito de las palabras que Sancho emite al afirmar:

“Cuando otra cosa no tuviese sino el creer, como siempre creo, firme y verdaderamente en Dios y en todo aquello que tiene y cree la santa Iglesia Católica Romana, y el ser enemigo mortal, como lo soy, de los judíos, debían los historiadores tener misericordia de mí y tratarme bien”

136

En este comentario de Sancho es evidente el enfoque negativo hacia la figura del diferente, enfoque que no solamente está dirigido hacia el moro ya que quien aparece aquí representado es un judío.

De forma similar se trata a los moriscos convertidos al cristianismo continúan levantando recelos entre la población española de esta época, y por ende en la literatura del Siglo de Oro.

En el pasaje de Don Quijote y Sancho con el morisco Ricote, éste llega a una justificación de la expulsión de los suyos basada en motivos religiosos. De esta forma se pone en boca de Ricote:

“fue inspiración divina la que movió a su Majestad a poner en efecto tan gallarda resolución”

[...] no era bien criar la sierpe en el seno, teniendo los enemigos dentro de

casa. Finalmente con justa razón fuimos castigados con la pena del destierro.”

Este grupo, los moriscos, a caballo entre las tradiciones musulmanas y cristianas³⁴² nos sirve para ilustrar la influencia nada baladí en la alimentación de los habitantes del siglo XVI.

Diego Clemencín³⁴³ en su comentario al *Quijote* ahonda en esta idea cuando alude al...

“consumo de pasas e higos por parte de los moriscos, y no beber sino agua.”

Estos hábitos alimentarios en los moriscos, causados por la prohibición religiosa de beber vino, dan pie a la realización de este pasaje en *Las Fiestas de Madrid*, comedia de Lope de Vega³⁴⁴; cuando llamando a una casa cuatro amigos que iban de ronda, pregunta desde la calle si había algo que darles.

A lo que responde Moreno el de la hacienda...:

*“Muy buenos higos
y en agua como nieve,”*

A lo que contesta Claudio:

“Qué, ¿Es morisco?”

Otro episodio en el que las referencias a la comida tienen un valor

³⁴² Joly, M. *Afición de los extranjeros al vino y al jamón: nota sobre el sentido de una síntesis cervantina* Nueva revista de filología hispánica. Vol. XXII. (22). nº. 2. 1.973. . [Internet]. 2.005 [consulta el 01-02-2.013]. Disponible en: http://codex.colmex.mx:8991/exlibris/aleph/a18_1/apache_media/MKMAEGXJQ7AVS6CFN89LQVCCMJFFYM.pdf pp. 321-328.

³⁴³ Clemencín, D. Not. 2. Parte I. Cap. XLI.

³⁴⁴ Lope de Vega y Carpio, F. *Las fiestas de Madrid*. Linkgua digital. 2012. Norteamérica [Internet]. 2.012 [consulta el 26-02-2.013]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=CImvOG4gjR4C&printsec=frontcover&dq=Las+Fiestas+de+Madrid+Lope+de+Vega&hl=es&sa=X&ei=JPh6UY3cC6aU7Qah1YG4BA&ved=0CDYQ6AEwAQ#v=onepage&q=nieve&f=false>.

identificador de la religión lo encontramos en *Los baños de Argel*³⁴⁵ donde el sacristán, que aun siendo cautivo de los piratas turcos, se aprovecha del judío que se encuentra en la misma situación que él pidiéndole que pague rescate por una cazuela mojí:

"Sale el SACRISTÁN con una cazuela mojí, y tras él el JUDÍO.

JUDÍO

Cristiano honrado, así el Dío

te vuelva a tu libre estado,

que me vuelvas lo que es mío.

SACRISTÁN

No quiero, judío honrado,-

no quiero, honrado judío.

JUDÍO

Hoy es sábado, y no tengo

qué comer, y me mantengo

de aqueso que guisé ayer.

SACRISTÁN

Vuelve a guisar de comer.

JUDÍO

No, que a mi ley contravengo.

SACRISTÁN

Rescátame esta cazuela,

y en dártela no haré poco,

porque el olor me consuela.

JUDÍO

No puedo en mucho ni en poco"

³⁴⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Baños de Argel*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 300.

El plato llamado cazuela mojí es según el *Autoridades*³⁴⁶:

"La torta cuajada que se hace en cazuela con queso, pan rallado, berenjenas, miel y otras cosas,- y a su imitación suelen cuajarse con huevos los guisados que se hacen de legumbres en cazuela y se llama cazuela cuajada."

En este caso la cazuela es el pretexto del sacristán para extorsionar al otro cautivo que se ve privado de la comida y no la puede reponer por tratar de cumplir con el precepto de su religión del descanso absoluto sabatino³⁴⁷.

En otro pasaje de la literatura cervantina, en este caso de la mano de Don Quijote en su ya citado encuentro con Ricote el morisco con varios de los suyos, ofrecen a Sancho las viandas que traen en sus alforjas, entre las que encontramos jamón y vino, alimentos prohibidos para los musulmanes³⁴⁸.

"Hízolo así Sancho, y hablando Ricote a los demás peregrinos, se apartaron a la alameda que se parecía, bien desviados del camino real. Arrojaron los bordones, quitáronse las mucetas o esclavinas y quedaron en pelota, y todos ellos eran mozos y muy gentiles hombres, excepto Ricote, que ya era hombre entrado en años. Todos traían alforjas, y todas, según pareció, venían bien proveídas, a lo menos, de cosas incitativas y que llaman a la sed de dos leguas.

Tendiéronse en el suelo, y haciendo manteles de las yerbas, pusieron sobre ellas pan, sal, cuchillos, nueces, rajas de queso, huesos mondos de jamón, que si no se dejaban mascar, no defendían el ser chupados."

En otro orden de cosas, el gobierno de la nación llega a preferir un ciudadano, sobre todo en las capas bajas, menos ilustrado, más sumiso. Es interesante resaltar como en el pueblo de D. Quijote, Cervantes se refiere al

³⁴⁶ Real Academia Española. *Diccionario de Autoridades*. (Ed. Facsímil). Vol. 1 y 2. Madrid. Gredos. 1.963.

³⁴⁷ González, A. *Comida y bebida en el teatro cervantino*. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. 2.012. Edición digital a partir de *Estudios de Teatro Español y Novohispano*: Actas del XI Congreso de la Asociación Internacional de Teatro Español y Novohispano de los Siglos de Oro (septiembre 2.003, Buenos Aires). Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filología y Literaturas Hispánicas. 2.005. pp. 85-99.

³⁴⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 831.

cura como “ *el señor licenciado* “, posiblemente el único del pueblo, ya que España contaba por aquel entonces con cuotas de analfabetismo que rondan el ochenta por ciento³⁴⁹.

En *La elección de los alcaldes de Daganzo*³⁵⁰, un aspirante a la alcaldía alardea, de esta forma, de su analfabetismo:

“BACHILLER:

¿Sabéis leer, Humillos?

HUMILLOS.

No, por cierto, ni tal se probará que en mi linaje hay persona de tan poco asiento que se ponga a aprender esas quimeras, que llevan a los hombres al brasero y a las mujeres a la casa llana. Leer no sé; mas sé otras cosas tales, que llevan al leer ventajas muchas. “

Este modelo social condicionaba en gran manera la relación del Hombre con la alimentación. Hay, según cierta bibliografía, una alimentación de ricos y pobres, es decir, un dieta de nobles y clérigos y otra de vasallos y campesinos.

Así, ciertos alimentos eran considerados solo para el consumo de ciertas clases o grupos sociales, tal y como nos revela Cervantes en boca de Don Quijote:

“No comas ajos y cebollas por que no te saquen por el olor tus villanías.”

En capítulos posteriores se ahonda en la compleja relación existente entre el alimento y las clases sociales. A este respecto, Don Quijote nos da pie a muchas reflexiones al recordarnos cómo ciertos hidalgos, imitando a la realeza y a ciertas familias nobles, mueven hipócritamente mondadientes en

³⁴⁹ Soubeyroux, J. *Niveles de alfabetización en la España del siglo XVIII: primeros resultados de una encuesta curso*. En *Revista de historia moderna: Anales de la Universidad de Alicante*. Fundación Española de Historia Moderna. 1.985. pp. 164-166.

³⁵⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *La elección de los alcaldes de Daganzo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. pp. 558-559.

sus bocas, lo que ayuda a disimular su inexistente condumio³⁵¹:

"¡Miserable del bien nacido que va dando pistos a su honra, comiendo mal y a puerta cerrada, haciendo hipócrita al palillo de dientes con que sale a la calle después de no haber comido cosa que le obligue a limpiárselos!"

En otro pasaje de la segunda parte de *El Quijote*, Sancho Panza protesta contra el médico de la ínsula Barataria por los platos que éste le daba a comer, a pesar de ser ya un noble gobernador:

"Finalmente, el doctor Pedro Recio Agüero de Tirteafuera prometió de darle de cenar aquella noche, aunque excediese de todos los aforismos de Hipócrates. Con esto quedó contento el gobernador, y esperaba con grande ansia llegase la noche y la hora de cenar; y aunque el tiempo, al parecer suyo, se estaba quedo, sin moverse de un lugar, todavía se llegó por él tanto deseado, donde le dieron de cenar un salpicón de vaca, con cebolla, y unas manos cocidas de ternera algo entrada en días.

Entregóse en todo, con más gusto que si le hubieran dado francolines de Milán, faisanes de Roma, ternera de Sorrento, perdices de Morón, o gansos de Lavajos, y entre la cena, volviéndose al doctor, le dijo:

Mirar, señor doctor, de aquí en adelante no os curéis de darme de comer cosas regaladas ni manjares exquisitos, por que será sacar a mi estómago de sus quicios, el cual está acostumbrado a cabra, a vaca, a tocino, a cecina³⁵², a nabos y cebollas».... Lo que el maestre Sala puede hacer es traerme estas que llaman ollas podridas que mientras más podridas son, mejor huelen, y en ellas puede embaular y encerrar todo lo que él quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día; y no se burle nadie conmigo, porque o somos, o no somos; vivamos todos, y comamos en buena paz y compañía, pues cuando Dios amanece, para todos amanece. Yo gobernaré esta ínsula sin perdonar derecho ni llevar cohecho, y todo el mundo traiga el ojo alerta y mire por el virote, porque les hago saber que el diablo está en Cantillana, y que si me dan ocasión, han de ver maravillas. No, sino haceos miel, y comeros han moscas."

³⁵¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 763.

³⁵² Cecina: carne salada, enxúnta y seca al aire, al sol, ò a la lumbre. Según encontramos en el *Libro de Apolonio* y en *Libro de Alexandre*. Era una carne consumida sobre todo en tiempo de guerra.

Esta diferenciación social, lejos de ser un enfrentamiento de clases, era normalmente aceptada y alentada por todos, tal vez como herencia de la mentalidad surgida por la reconquista, la propia estima y el honor. Miguel de Cervantes³⁵³ lo refleja así en el capítulo XI, de la primera parte del *Quijote*, cuando el caballero de la triste figura y Sancho comparten mesa con unos cabreros:

“-¡Gran merced! -dijo Sancho-; pero sé decir a vuestra merced que como yo tuviese bien de comer, tan bien y mejor me lo comería en pie y a mi solas como sentado a par de un emperador. Y aún, si a decir verdad, mucho mejor me sabe lo que como en mi rincón sin melindres ni respetos, aunque sea pan y cebolla, que los gallipavos³⁵⁴ de otras mesas donde me sea forzoso mascar despacio, beber poco, limpiarme a menudo, no estornudar ni toser si me viene gana, ni hacer otras cosas que la soledad y la libertad traen consigo.”

En el terreno económico la ya mencionada disparidad entre los territorios que componen la Corona se palpa fundamentalmente en dos factores; por un lado perduran los privilegios y fueros locales frente al comercio estatal, por otro los elevados costos en transportes, aduanas, y derechos de tránsito entre los territorios que dificultan el correcto mercadeo en la península.

Como nos indica Menéndez Pidal existían ferias, con gran poder de convocatoria que se celebraban una o dos veces al año, no durando mucho, más de una o dos semanas y en fechas que marcaba el calendario de recogida de las cosechas o sacrificio de las reses.

Aparecen por todo el territorio, en Galicia se llegan a contar 21, en Navarra 18, en Castilla la Nueva 16, En Cataluña las de Perpiñan, Prades, Cardona, Verdú... en Valencia destacan las de Murviedro³⁵⁵.

Testón Núñez, en *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo*³⁵⁶ nos vuelve a ilustrar sobre la irracionalidad del comercio interior renacentista:

³⁵³ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 83-84.

³⁵⁴ Gallipavo: pavo. Una de las carnes más estimadas por la nobleza, utilizada en banquetes de personajes ilustres.

³⁵⁵ Menéndez Pidal, R. *Historia de España*. Vol. VI. *Introducción*. Madrid. Espasa-Calpe. 1.964.

³⁵⁶ Testón Núñez, I. Rodríguez Cancho, M. y Pereirá Iglesias, J. L. *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. En *Studia Histórica Moderna*. nº. 5. Salamanca. 1.987. p. 173.

"La ciudad de Trujillo, como cabecera de su Tierra, obligaba a los núcleos de la misma a venderle el trigo necesario para su aprovisionamiento.

En 1568, Felipe II concede licencia a la ciudad de Trujillo para que pueda aprovisionarse de pan cocido en las villas y lugares del Condado de Medellín porque «en ella no había tierras de labor de pan, ni se cogía en toda la comarca por ser tierra de pasto para ganados, a cuya causa se proveían así de pan cocido como en grano de las villas de Jaraicejo y de otras del Condado de Medellín que confinaban con la dicha ciudad y su tierra.

Tanto repercutía en el precio final del pan el coste de la molienda como el valor añadido del "acarreo". En una breve sistematización de noticias, el trigo adquirido en Alcollarín, Escorial, El Campo, Búrdalo, Logrosán, Navalvillar, Aldeacentenera y Garcíaz se encarece en 25 mrs. por fanega. En 1603 el Ayuntamiento trujillano expide «libranzas» por un importe de 418.166 mrs. para saldar el "porte y acarreo" de 2.473 fanegas."

La distribución de la población en España es irregular. El dominio de la población rural es patente y las ciudades raras veces superan los diez mil habitantes.

Nadal³⁵⁷ parte de una estimación para la población española que en la época de los Reyes Católicos no llegaría a los cinco millones de habitantes, inferior con la que se contaba en el siglo II d.C.

Esta cifra se mantendría más o menos estable hasta 1.530; pero desde entonces hasta 1.591 se produce, según el autor, un incremento notable que llega a situar la población en algo más de seis millones y medio.

En el siglo XVII catástrofes y causas políticas harán que la pérdida de población sea en nuestro país mucho mayor que en el resto de Europa, y se acentúa en mayor medida en Castilla que en otras regiones.

La distribución de estos desastres es diferente a lo largo de la geografía española. Así, se decía que "*Librete Dios de la enfermedad que baja de Castilla y de hambre que sube del Andalucía*"³⁵⁸.

Las migraciones son, como ya se ha comentado, un factor decisivo. La

³⁵⁷ Nadal i Oller, J. *La población española. Siglos XVI - XIX*. Barcelona. Ariel. 1.984.

Pérez Moreda, V. y Reher, D.S. *La población española durante los siglos XVI, XVII y XVIII. Un balance a escala regional*. En *Demografía histórica de España*. Madrid 1.988. p. 75.

³⁵⁸ Alemán, M. *Guzmán de Alfarache*. Almería . Ediciones perdidas. 2.003. p. 129.

hemorragia americana que afecta únicamente a Castilla, lo mismo que las levadas de soldados, y la expulsión de los moriscos, aunque esta última afecta mucho más a la corona de Aragón y sobre todo a Valencia, reducen la población tanto como la alta mortalidad existente en la época.

La única contraprestación la constituyen los inmigrantes franceses en Cataluña, una verdadera riada que, iniciada ya en el siglo XV y con un máximo impacto en el siglo XVI, va a disminuir precisamente en la segunda mitad del siglo XVII.

Las ciudades de los siglos XVI y XVII están, por lo general, mal construidas y planeadas. Las viviendas, normalmente de adobe, se apilaban unas junto a otras sin delimitar calles o plazas. El estado de la limpieza pública, como ya se ha comentado, es lamentable. Los ciudadanos desarrollaban su vida privada de cara al interior en amplios patios vecinales.

Las casas de huéspedes reciben el nombre de fonda, posada o mesón. Las primeras son las de mayor distinción y comodidad. Por otro lado, las tabernas de las ciudades forman parte importante de la vida cotidiana de los españoles. Las ventas estaban alejadas del núcleo urbano y sirven de cobijo a los transeúntes y viajeros, que a menudo no quedaban contentos con su servicio:

“En las carreteras³⁵⁹ se topa a veces con una casucha de miserable aspecto, provista de una mesa no mal acondicionada pero en la cual no hay nada de echar mano. Si alguno toma asiento, aunque sólo sea para aliviarse un poco de las fatigas del camino, tiene que pagar solamente por eso al hospedero, aunque no haya encargado nada de comer o de beber, seis maravedises por la posada y sin recibir una palabra de cortesía, ni deferencia.”

Estos albergues destapados están a cargo, en muchas ocasiones, de mesoneros trapisondistas. Como ejemplo valga el propio nombre de venta que tiene su origen según la etimología popular española de “*vender gato por liebre*”, ya que la fama de este trueque acompañaba a estos establecimientos

³⁵⁹ Neumair Von Ramssala, J.W. *Viaje por Italia y España*. Leipzig. 1.622. p. 393. En Pfandl, L. *Introducción al Siglo de Oro. Cultura y Costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII*. Madrid. Visor Libros. 1.994. p. 205.

donde decían se servía el gato como si fuera asado de liebre u otros parecidos.

Así, Covarrubias glosaba el conocido refrán³⁶⁰:

"vender gato por liebre: significa engañar en la mercadería; está tomado de los venteros de los cuales se sospecha que lo hacen a necesidad y echan un asno en adobo y lo venden por ternera".

Sea cual fuere la bibliografía consultada, las referencias siempre arriban al mismo puerto irónico, sobre todo en la tradición literaria del Siglo de Oro, que las presentan como un tópico grosero, de pícaros e indecentes ladrones.

Un ejemplo de esto lo encontramos en una *Letrilla* de Góngora³⁶¹ en la que se refiere al aguado del vino por parte de estos taberneros:

*"Ya el tabernero procura
impetrar un beneficio,
pues ejercita el oficio
de bautizar sin ser cura."*

145

Debemos, sin embargo matizar esta cuestión, En general las ventas tardo-medievales pertenecían a Cofradías dependientes de la Iglesia, el producto del arrendamiento era destinado a sufragar el gasto de éstas.

El origen de estos establecimientos son las casas hospitales denominadas "hospitalia", alojamientos gratuitos destinados al refugio, alimentos y cuidados de pobres y enfermos, cuyo dueño era denominado "hospes"; de donde se derivó la palabra huésped, cuyo significado tanto ha variado en nuestros días³⁶².

Bien es cierto que al albor de estos establecimientos surgieron otros con

³⁶⁰ Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.;1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>

³⁶¹ Góngora y Argote, L. *Antología Poética*. En *Historia de la Literatura*. Vol. IX. Barcelona. RBA Editores. 1.994.

³⁶² Cruz Cruz, J. *El placer de comer en una venta*. [Internet]. 2.011 [consulta el 27-01-2.013.]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/03/14/el-placer-de-comer-en-una-venta/>

pura actividad mercantil.

El comercio en las ciudades se centra fundamentalmente en mercados y ferias típicamente medievales que sobreviven todavía en esta época. Estos mercados urbanos abastecen a los ciudadanos de artículos cotidianos, bajo el control de licencias municipales. Así se venden pan cocido, vino, aceite, carnes, pescados...

Estos establecimientos adjudicados municipalmente están obligados a cumplir condiciones estipuladas de horario, precios y garantizar el abastecimiento de la ciudad.

Son numerosas las menciones literarias de las ferias regionales; traemos a colación aquí de forma ilustrativa, un fragmento del capítulo XVII de la primera parte de *El Quijote*, el manteamiento de Sancho:

“Quiso la mala suerte del desdichado Sancho que entre la gente que estaba en la venta se hallasen cuatro perales³⁶³ de Segovia, tres agujeros del potro de Córdoba y dos vecinos de la Hería³⁶⁴ de Sevilla, gente alegre, bien intencionada, maleante y juguetona, los cuales, casi como instigados y movidos de un mismo espíritu se llegaron a Sancho... Y allí puesto Sancho en mitad de la manta comenzaron levantarle en alto”.

En otro pasaje Sancho y nuestro hidalgo se ven sobresaltados por un ruido ensordecedor...

“De punto en punto iba creciendo el ruido, y llegándose cerca a los dos temerosos: a lo menos, al uno; que al otro, ya se sabe su valentía.

Es, pues, el caso que llevaban unos hombres a vender a una feria más de seiscientos puercos, con los cuales caminaban a aquellas horas, y era tanto el ruido que llevaban y el gruñir y el bufar, que ensordecieron los oídos de don Quijote y de Sancho, que no advirtieron lo que ser podía.”

³⁶³ Perales: cardadores de paño.

³⁶⁴ Hería: feria, barrio de Sevilla, llamado así porque en él se celebraba los jueves una feria que fue instituida en su reconquista por San Fernando.

La actividad comercial y la acumulación de capital giró en gran parte en torno a núcleos feriales como Medina del Campo, Medina de Rioseco o Villalón que, aunque con vinculaciones marítimas, son centro de tráfico terrestre en toda Castilla³⁶⁵.

Los cereales, sobre todo el trigo, tienen gran importancia comercial, al ser la base de la alimentación del ganado y de la fabricación del pan. Las ferias castellanas abastecen a sus ciudades y “exportan” a zonas limítrofes de Andalucía, Aragón y de los territorios del norte.

Estas y otras ferias se especializan en ciertos productos; textiles como la andaluza de Ronda que comercia con sedas y lanas o la aragonesa de Daroca, especializada en ganado, y así tantas otras.

Bartolome Yun, nos presenta³⁶⁶ las condiciones de arrendamiento y gravámenes que pesan sobre diferentes productos comercializados en estas ferias. Así se puede determinar la disposición de determinados productos en estos mercados feriantes:

“...como el azafrán, la seda de Almería, Valencia, Sevilla, Murcia, Portugal, Galicia, el hilo, zumaque, las esteras, jabón, clavos, azúcar, pimienta, hierro - frecuentemente traído de las provincias vascas o de los Países Bajos -, mercancías de Flandes...” como hileras, latón en rollo, ternos de calderos, bacías, tranzaderas y otras cualesquier mercaderías de Flandes se suele pesar”; igualmente estaban obligados a pesarse y pagar impuesto una variedad de pescados como mero, congrio, cazones, mielgas o rayas y otros tipos de pescados frescos del mar, pescados de río, como truchas bogas, anguilas, etc.. aceite de arder y de comer, lino, lana miel manteca, jabón pasas, higos aceitunas, sebo, sal por menudo y al por mayor, productos de calderería o latón acero y otros...”

En pescados y mariscos ciertas ciudades del interior tienen el privilegio de recaudar para sus mercados parte de este género de las caravanas que atraviesan sus territorios camino de otro lugar, abasteciendo así a sus

³⁶⁵ Yun Casalilla, B. *Ferías y mercado: Indicadores y coyuntura comercial en la vertiente norte del Duero. Siglos XVI - XVIII*. En *Investigaciones históricas: Época moderna y contemporánea*. nº 4. Universidad de Valladolid. Servicio de Publicaciones. 1.983. p. 54.

³⁶⁶ *Ibidem*. p. 59.

ciudadanos de los productos del mar³⁶⁷.

A finales del siglo XVI las carnes de cordero y carnero son las más apreciadas, llegando a consumir en Barcelona unas 20.000 ovejas y corderos provenientes de Francia y de las dehesas circundantes a la ciudad, utilizadas frecuentemente para el pasto de las reses.

Estas citas nos indican la relevancia de ferias regionales que nutren, junto con la producción propia, la despensa de gran parte de la población española.

Sirva este delicioso fragmento cervantino³⁶⁸, para apoyar muchas de las afirmaciones o dudas planteadas en las páginas anteriores. En él Don Quijote entra en una venta castellana, donde le prometen pescados de mar como manjar común entre sus minutas.

También Sancho, se refiere al ventero como huésped, a pesar de ser éste quien les da cobijo, además nos habla de la venta de gallinas en un mercado próximo, como práctica común de comercio, ante la desesperación del escudero, quien clama por la merced de Dios ya comentada, y como ni aún eso se le da, sino únicamente uñas, nos queda la duda como lector, de la buena fe del ventero...

"Llegaron, pues, a ella; preguntaron al huésped si había posada. Fueles respondido que sí, con toda la comodidad y regalo que pudiera hallar en Zaragoza. Apeáronse y recogió Sancho su repostería en un aposento, de quien el huésped le dio la llave; llevó las bestias a la caballeriza, echóles sus piensos, salió a ver lo que don Quijote, que estaba sentado sobre un poyo, le mandaba, dando particulares gracias al cielo de que a su amo no le hubiese parecido castillo aquella venta.

Llegóse la hora del cenar; recogieron a su estancia; preguntó Sancho al huésped que qué tenía para darles de cenar. A lo que el huésped respondió que su boca sería medida; y así, que pidiese lo que quisiese: que de las pajaricas del aire, de las aves de la tierra y de los pescados del mar estaba proveída aquella venta. -No es menester tanto -respondió Sancho-; que con un par de pollos que nos asen tendremos lo suficiente, porque mi señor es

³⁶⁷ Antiñano, G. de. *Gentes del mar*. En *Folklore y costumbres de España* Vol. III. Madrid. Casa Editorial Alberto Martín. 1.946.

³⁶⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Madrid. Castilla. S.A. pp. 864-867.

delicado y come poco, y yo no soy tragantón en demasía.

Respondióle el huésped que no tenía pollos, porque los milanos los tenían asolados.-Pues mande el señor huésped -dijo Sancho- asar una polla que sea tierna.

-¿Polla? ¡Mi padre! -respondió el huésped-. En verdad en verdad que envié ayer a la ciudad a vender más de cincuenta; pero, fuera de pollas, pida vuestra merced lo que quisiere.

-Desa manera -dijo Sancho-, no faltará ternera o cabrito.

-En casa, por ahora -respondió el huésped-, no lo hay, porque se ha acabado; pero la semana que viene lo habrá de sobra.

-¡Medrados estamos con eso! -respondió Sancho-. Yo pondré que se vienen a resumir todas estas faltas en las sobras que debe de haber de tocino y huevos.

-¡Por Dios -respondió el huésped-, que es gentil relente el que mi huésped tiene! Pues hele dicho que ni tengo pollas ni gallinas, ¿y quiere que tenga huevos? Discurra, si quisiere, por otras delicadezas, y déjese de pedir gallinas.

-Resolvámonos, cuerpo de mí -dijo Sancho-, y dígame finalmente lo que tiene, y déjese de discurrimientos, señor huésped.

Dijo el ventero:

-Lo que real y verdaderamente tengo son dos uñas de vaca que parecen manos de ternera, o dos manos de ternera que parecen uñas de vaca; están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocino, y la hora de ahora están diciendo: « ¡Coméme! ¡Cómeme!»

-Por más las marco desde aquí -dijo Sancho-, y nadie las toque; que yo las pagaré mejor que otro, porque para mí ninguna otra cosa pudiera esperar de más gusto, y no se me daría nada que fuesen manos como fuesen uñas."

Durante la primera mitad del siglo XVI la demanda de alimentos para América produce una importante expansión agraria, sin apenas modificación de las técnicas de cultivo y de la propiedad de las tierras.

El aumento de las cosechas se basó en la extensión de la superficie cultivada a costa de la reducción de la superficie de pasto y monte. La expansión de la producción agraria, inducida por el alza de la demanda de

alimentos consiguiente al aumento de los habitantes, no fue, por tanto, resultado de transformaciones en los métodos de cultivo, sino que se ajustó al clásico modelo extensivo³⁶⁹.

Las escasas modificaciones en las técnicas de cultivo se ven reducidas a la progresiva sustitución de los bueyes por las mulas como animal de trabajo, lo que responde a la necesidad de cultivar tierras cada vez más alejadas de los lugares de residencia de los campesinos, y a la disminución de las zonas de pasto para los bueyes.

El hecho de que la expansión agraria se realizase sin apenas transformaciones en los métodos de cultivo, estriba fundamentalmente en el coste de éstas y la vigente estructura de clases. Este hecho desencadenó una larga depresión en los campos castellanos durante casi todo el siglo XVII.

En las regiones castellanas más septentrionales se produce a lo largo del siglo, otra de las novedades agrarias de la época; la introducción del maíz al régimen de cultivos. Esto permite un aprovechamiento más intenso del suelo y una mayor producción agraria, e influye en el crecimiento demográfico de Galicia y Asturias en la segunda mitad del siglo XVII, como ocurriría con la posterior introducción de la patata³⁷⁰.

A final del siglo el abastecimiento a América disminuye hasta hacerse inexistente, lo que provoca la emigración de campesinos y la decadencia de las tierras trigueras castellanas. De forma análoga, un rápido ascenso y descenso en la producción, se observa en la ganadería lo que, además, acarrea problemas derivados de la Mesta³⁷¹. La confluencia de estos factores trae a finales del siglo XVI el hambre a España.

Es en las ya mencionadas ferias españolas, durante la primera mitad del siglo, donde se concentra el comercio con Europa y el de Indias. Posteriormente, las dificultades de navegación en el Atlántico, vía de entrada

³⁶⁹ García Sanz, A. *Auge y decadencia en España en los siglos XVI y XVII: Economía y sociedad en Castilla*. 1.985. p.16.

³⁷⁰ Serrano, E. *Los siglos XVI y XVII* 1.988. p. 325.

³⁷¹ La Mesta Castellana surge en 1.273 cuando Alfonso X otorga a los ganaderos del Honrado Concejo privilegios que pretendían regular la trashumancia. Se fija el viaje en septiembre, desde las serranías de la meseta norte hacia el sur; Extremadura y valle de Alcadía. En primavera se retomaban las cañadas camino de las serranías del centro y norte de la corona de Castilla.

de los productos de América a Castilla, desplazan la actividad comercial con los reinos de ultramar a Sevilla.

El alto grado de desconexión comercial del Estado, anteriormente nombrado, la falta de infraestructuras y la desmedida explotación y derroche de los recursos americanos, nos representan un cuadro ilustrativo de las razones del rápido declive económico que sufriría, ya a finales de siglo, la economía española.

España no está dotada industrial y técnicamente para obtener, por sí misma, el suficiente provecho de los recursos que las tierras de América ofrecen. Así, se ve obligada a utilizar el oro y las riquezas que venían de las Indias para adquirir productos extranjeros con los que dotar a los territorios americanos. En este tránsito comercial España perdía el oro y las riquezas, y América se potenciaba a expensas de Castilla.

La revolución plástica española del quinientos tiene como referencia los modelos y maneras de italianos y flamencos, a los que se añadirá unos ciertos matices tradicionales como herencia del Medievo. Así, la escultura, pintura, orfebrería y demás artes decorativas viven a caballo entre las influencias extranjeras y las escuelas locales.

En escultura destaca el retablo, ya enunciado en el periodo gótico, cuya función didáctico-religiosa resulta incuestionable. Para él, los escultores españoles utilizan técnicas y materiales dispares.

La corte de Felipe II será el lugar idóneo para el desarrollo del arte pictórico español, sobre todo en el último tercio del siglo. La pintura, llena de influencias rafaelescas y leonardescas, se basa en la representación de imaginería e iconografía religiosas, lo que se denomina el manierismo, que culminará con la obra del Greco. Abundan también los retratos, especialmente entre los pintores de cámara del rey, con abundancia de enjoyados sobre ricos tejidos, pintados con microscópica minucia.

La literatura, como no podía ser de otro modo, no es ajena a este hecho. Así y hasta mediados de siglo conviven dos tipos de novelas; la sentimental y la de caballería, herencia directa del Medievo, de forma conjunta con la novela picaresca y pastoril que surge a mediados de siglo.

Estas últimas se desarrollan con gran aceptación por parte del lector renacentista, siendo novedosas en la literatura española. Es el caso de la novela picaresca que fue recogida de la Edad Media donde no tenía gran aceptación³⁷².

Son múltiples los ejemplos de la novela de caballería, aunque nos atrevemos a destacar el *Amadís de Gaula* que, aunque escrito en la primera mitad del siglo XIV, sufre retoques y continuaciones durante siglo y medio a manos de diferentes autores, hasta 1.508, fecha de la edición más antigua conservada de Garci Rodríguez de Montalvo.

Esta novela es el claro ejemplo del “fruto tardío” de la literatura caballeresca española³⁷³, ya que cuando en Europa el género estaba en decadencia, la elaboración literaria ibérica lo puso nuevamente de moda en todo el continente, llegando a servir incluso de manual del perfecto cortesano.

De esta novela surgen otros caballeros andantes que pueblan los campos de la Europa Renacentista; *Palmerin de Oliva*, *Primaleon*, *Palmerin de Inglaterra* etc.

En la Mancha, en un lugar de cuyo nombre Cervantes no quiso acordarse, el 26 de Septiembre de 1.604, un Hidalgo “*de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor*” salía de su hacienda, según el propio autor como “*Una invectiva contra los libros de caballerías “y que lleva la mira puesta a derribar la máquina mal fundada destos caballerescos libros, aborrecidos de tantos y alabados de muchos mas*”³⁷⁴. “

Nace *El Quijote*.

Paralelamente, surgen otros géneros literarios muy relacionados con el romancero. Son las llamadas novelas moriscas, obras cortas incluidas en otras mayores, como el *Guzmán de Alfarache*.

Por otro lado, la novela bizantina y pastoril gira en torno a un eje

³⁷² Riquer, M. de., Valverde. J.M. *Historia de la Literatura Universal*. Vol. IV. Otros autores consultados también establecen esta clasificación general de la Literatura en la transición del Medievo al Renacimiento.

³⁷³ Menéndez Pidal, R. *Un aspecto de la elaboración del Quijote*. En *De Cervantes y Lope de Vega*. 4.ª ed. Buenos Aires – Madrid. Espasa-Calpe. 1.964.

³⁷⁴ Riquer, M de. *Introducción al Quijote. Propósito del Quijote. Prólogo a la edición de Don Quijote de la Mancha*. 1.994. p. 21.

amoroso, con una aceptación desigual según las clases sociales. Dentro de éstas Cervantes firma en 1.582 su *Galatea* que se publicará en 1.585 en Alcalá de Henares.

La novela picaresca surge a mediados de siglo: en 1.555 se publica *El Lazarillo*. Esta obra junto con *La Celestina*, dan paso a múltiples imitaciones y continuaciones que se convierten, como *El Buscón* de Quevedo, en joyas de la literatura española.

El gusto por lo festivo³⁷⁵ se plasma en bailes, juegos, torneos, representaciones teatrales y, ya se ha dicho, las corridas de toros. El gusto por el baile es general y tan alto la pasión por su disfrute que, contra algunas voces críticas, a veces se practica en el umbral de los templos, como el de los "seises" de Sevilla.

El teatro es otra de las actividades más populares, multiplicándose el número de compañías que viene de fuera, especialmente de Italia. Fenómeno urbano por excelencia, gusta por igual a ricos que a pobres y el número de teatros y corrales aumenta constantemente. Las mujeres debían sentarse en la "*cazuela*", un palco corrido frente al escenario; los clérigos se acomodaban en la "*tertulia*"; los nobles en los "*palcos*", las localidades más caras, en los que sí estaba permitida la presencia de mujeres, algunas reservadas para las autoridades.

El éxito de las representaciones hizo que se pasara de representar comedias sólo en festivos a hacerlo a diario. La función comenzaba a las dos o las tres de la tarde en invierno y las tres o las cuatro en verano. Un toldo resguardaba del sol, mientras que la lluvia hacía imposible la representación. Las pausas eran mínimas, intentando entretener al público de manera constante y evitando el vacío de la escena. El espacio entre el primer y el segundo acto se llenaba con un "*entremés*", y entre los dos últimos actos se intercalaba un baile o una jácara cantada. El fin de la representación se realizaba mediante una "*mojiganga*", actuación repleta de música, baile y alegría bulliciosa. Las obras se mantenían generalmente uno o dos días en cartel.

³⁷⁵ Las siguientes reflexiones sobre las festividades en el Siglo de Oro español, se extraen de la lectura del artículo de López Estrada, *Fiestas y literatura en los Siglos de Oro: La Edad Media como asunto "festivo" (el caso del "Quijote")*. 1.982. pp. 291-327.

Las corridas de toros cuentan también con el favor popular, si bien su origen es aristocrático. Realizadas a caballo, Felipe IV contribuyó a su difusión, al asistir a todos los festejos que se realizaban en Madrid. El toreo a pie, poco extendido, se consideraba actividad de las clases bajas. El coso madrileño era la Plaza Mayor, destinándose los balcones a la corte y personalidades y ocupando el pueblo llano las graderías debidamente instaladas.

Son múltiples las referencias literarias que encontramos de la fiesta nacional, en la literatura renacentista³⁷⁶. Valga de ejemplo este fragmento de *La competencia de los nobles* de Lope de Vega³⁷⁷ ya que nadie acomete con más feliz acierto poético el clavar un rejón que Don Lope en estos versos:

*Toma el rejón, parte airoso,
y él y el brazo a un tiempo dieron
rotas astillas al aire,
miedo al toro y sangre al suelo,
y vistoso, aunque ofendido,
sacó el animal soberbio,
por penacho de la frente,
la tercer parte del fresno.*

En capítulos posteriores, nos adentraremos en un estudio pormenorizado del conocimiento científico en la época Cervantina. En cualquier caso y para dar una visión general de la España del siglo XVI, conviene apuntar cómo la actividad científica que se desarrolla en la sociedad española de la época, se fundamenta en dos vertientes³⁷⁸: Por un lado la académica en Universidades como las de Alcalá y Salamanca y por otro, una actividad extra-académica no sujeta a normas ni esquemas,

³⁷⁶ Un análisis exhaustivo sobre este tema se encuentra en el Volumen VIII de la Enciclopedia Taurina Cossio dedicado a la literatura y periodismo. En dicho tomo encontramos referencias, de Lope de Vega, Cervantes, Tirso de Molina, Calderón de la Barca.

³⁷⁷ Cossio, J.M. *Los Toros. Tratado técnico e histórico*. Volumen VIII. 2.007. p. 268.

³⁷⁸ Crombie, A. C. *Historia de la ciencia: de San Agustín a Galileo. La ciencia en la Baja Edad Media y comienzos de la Edad Moderna: siglos XIII al XVII*. Vol. II. Madrid. Alianza Editorial S.A. 2.007.

basada fundamentalmente en la alquimia y la astrología.

Esta “subcultura” se entronca, a menudo, con creencias religiosas y leyendas, sin base científica, como continuación de modelos medievales.

El ámbito oficial universitario procede del saber clásico tradicional: el conocimiento médico se fundamenta en las traducciones de Galeno, Dioscórides e Hipócrates. Estas doctrinas son expuestas en forma diferente, de acuerdo con las corrientes intelectuales de la época, sobre todo en Alcalá y Valencia, principales focos del humanismo médico español³⁷⁹.

A modo de pincelada diremos ahora cómo surgen en este siglo XVI las llamadas “*nuevas enfermedades*”, no recopiladas en textos anteriores.

Aparecen autores que clasifican y describen la clínica de estas enfermedades apartándose de las doctrinas y planteamientos de los textos clásicos. Gaspar Torella (1.497), Pedro Pintor (1.500), Juan Almenar (1.502) describen de forma independiente a la corriente clásica, la clínica de la sífilis.

Por otro lado, cabe destacar el estudio clínico del “*garrotillo*” o difteria sofocante, por parte del profesor de Alcalá Juan de Villareal, así como del tifus exantemático o “*tabardillo*” por parte del médico de Plasencia Luis de Toro (1.574)³⁸⁰. Juan Tomás Porcell realiza en 1.564 autopsias sistemáticas de afectados de peste en la ciudad de Zaragoza.

Todo esto refleja una mentalidad moderna de estudio, basado en conocer la enfermedad y la naturaleza sobre bases objetivas y científicas. Este planteamiento facilita el conocimiento anatómico del Hombre y potencia una nueva cirugía que fomenta una gran cantidad de literatura tanto de cirugía general como particular, surgiendo así novedades técnicas que presentan grandes ventajas terapéuticas sobre las curas tradicionales.

Por otro lado, los progresos que se realizan en la Química a mediados del siglo XVI se basan en la introducción de drogas minerales en la práctica médica y farmacéutica. Éstas son impulsadas por autores como Paracelso (1.493-1.541), quienes derivan el estudio químico de la transmutación de

³⁷⁹ Esta es la línea argumental que siguen todos los estudios históricos de la Ciencia consultados referentes al período de tránsito entre la Edad Media y el Renacimiento.

³⁸⁰ Manson Stephen, F. *Historia de las ciencias. 2 La revolución científica de los siglos XVI y XVII*. Cap. De la alquimia a la Química moderna. Madrid. Alianza Editorial S.A. 2.001.

minerales, a su preparación y purificación como medicamentos³⁸¹.

Hasta este momento, la actividad farmacológica está basada en elementos naturales. Así ciertas plantas y alimentos se ingieren, bajo distintas cocciones y preparaciones, no como parte integrante de la dieta, sino con una finalidad terapéutica concreta. El alimento es por lo tanto, y en este siglo así continúa, el principal y primer medicamento.

Ya mencionamos en la Introducción cómo Sancho prepara el bálsamo de Fierabrás a su Señor Don Quijote, a base de romero, aceite, sal y vino³⁸². Son varios los alimentos curativos aconsejados por los tratados médicos de la época, ya sea como medida terapéutica concreta para una enfermedad, o para estados fisiológicos concretos. La profesora Nada Patrone nos ilustra con ciertos alimentos extraídos de los tratados clásicos:

“Animales jóvenes y aves alimentadas de manera no artificial, caza de zonas abiertas y salubres, pescado fresco, lácteos, huevos frescos, algunas hortalizas - muy lavadas y cocidas -, poco vino y mejor si es aguado o de poca graduación y agua sana - de fuente, de río con fondo arcilloso, de lluvia o hervida- ; se desaconsejan legumbres y hortalizas, la fruta fresca o aquella ácida o poco jugosa y los frutos secos³⁸³.”

Nos encontramos en una etapa histórica caracterizada por el tránsito desde un modelo medieval, predominantemente agrícola y marcado carácter religioso, centrado en el estudio, temor y adoración a Dios, hacia una etapa más humanística, donde el Hombre constituiría el centro de referencia y estudio, aunque manteniendo muchos de los arquetipos del pasado. Es pues una época de transición donde conviven creencias y paradigmas de estos dos modelos de vida.

³⁸¹ *Ibidem*. pp. 136-141.

³⁸² Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Parte I Cap. XVII. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966.

³⁸³ Nada Patrone, A. M. *Trattati medici, diete e regimi alimentari in ambito pedemontano alla fine del Medioevo*. En *Archeologia medievale*. nº. 8. 1.981. pp. 369-392.

II. 2.- VIAJES Y ANDANZAS DE UN ESCRITOR ALCALAÍNO

El ámbito de estudio de este trabajo, no se entiende como un estudio histórico o biográfico sobre la vida y obra de Miguel de Cervantes, sino que pretende ser una aproximación alimentaria a la España renacentista a través de su obra y la de sus contemporáneos. Aproximación que aborda los usos y costumbres en la mesa y las razones sociales y culturales que éstos tenían.

Además, posteriormente, nos ocuparemos de la valoración nutricional derivada, tanto de estos yantares como de la cultura dietética y/o científica que manejaban los españoles de la época y su repercusión en el estado de salud y mortalidad de éstos.

Así, bajo este epígrafe de “Viajes y andanzas de un escritor alcalaíno”, se busca una reflexión a partir de ciertos momentos de la personalidad, aficiones, costumbres y reflexiones de Miguel de Cervantes,

que nos sirvan como puente para conocer los hábitos alimentarios de la España del Siglo de Oro. Y no únicamente una sucesión de fechas concretas sobre acontecimientos históricos o personales del autor complutense.

Es mucha y muy rica la bibliografía que podemos encontrar analizando la vida del autor de *El Quijote*. Ésta es a veces contrapuesta, no en fechas pero sí en las apreciaciones de su carácter y sus motivaciones.

Ante esto creemos que lo más oportuno es traer aquí el prólogo de las *Novelas Ejemplares* dedicado a Don Pedro Fernández de Castro, fechado en Madrid en 1.613 y rubricado por el propio Miguel de Cervantes Saavedra³⁸⁴:

“Quisiera yo, si fuera posible, lector amantísimo, excusarme de escribir este prólogo, por que no me fue también con el que puse en mi Don Quijote, que quedase con ganas de secundar con este. Desto tiene la culpa algún amigo, de los muchos que en el discurso de mi vida he granjeado, antes con mi condición que con mi ingenio; el cual amigo bien pudiera, como es uso y costumbre, grabarme y esculpirme la primera hoja deste libro, pues le diera mi retrato al famoso Don Juan de Jáuregui, y con esto quedara mi ambición satisfecha, y el deseo de algunos que querría saber qué rostro y talle tiene quien se atreve a salir con tantas invenciones, en la plaza del mundo, a los ojos de las gentes, poniendo debajo del retrato: Este que veis aquí, de rostro aguileño, de cabello castaño, frente lisa y desembarazada, de alegres ojos y la nariz corva, aunque bien proporcionada; las barbas de plata, que no ha veinte años que fueron de oro, los bigotes grandes, la boca pequeña, los dientes ni menudos ni crecidos, porque no tienen sino seis, y esos mal acondicionados y peor puestos, por que no tienen correspondencia los unos con los otros; el cuerpo entre dos extremos, ni grande, ni pequeño, la color viva, antes blanca que morena, algo cargado de espaldas y no muy ligero de pies. Este, digo, que es el rostro del autor de la Galatea y de Don Quijote de la Mancha [...] llamase comúnmente Miguel de Cervantes Saavedra. Fue soldado muchos años, y cinco y medio cautivo, donde aprendió a tener paciencia en las adversidades. Perdió en la batalla naval de Lepanto la mano izquierda de un arcabuzazo, herida que, aunque parece fea, él la tiene por hermosa, por haberle cobrado en la mas

³⁸⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *Prólogo al lector de las Novelas Ejemplares*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 769.

memorable y alta ocasión que vieron los pasados siglos, ni esperan ver los venideros, militando debajo de las vencedoras banderas del hijo del rayo de la guerra, Carlos V de feliz memoria.”

Nos describe Cervantes, en este magnífico escrito, un retrato de sí mismo cercano a su muerte, que se produciría tres años después, el 23 de abril de 1.616³⁸⁵.

Parece digno de mencionar que, cuando Cervantes pretende en apenas un par de cuartillas sintetizar quién y cómo es, ante los ojos de sus lectores, lo haga refiriéndose a dos conceptos sobre los que girará toda su vida, las letras y las armas. Cervantes reúne pues, una dualidad que marca también el momento histórico de la España del Siglo de Oro.

Conoce, como nos dice en un pasaje de este manuscrito; *“donde aprendió a tener paciencia ante las adversidades...”*, una vida dura, llena de penurias y calamidades.

Tampoco le es ajeno el honor del soldado, época de la que se siente orgulloso, como se desprende explícitamente de las últimas líneas de este texto.

Ángel Valbuena Prat³⁸⁶ repite insistentemente, como otros innumerables biógrafos cervantinos, la importancia en la vida y obra del escritor del tránsito desde su triunfo en las armas, al de las letras y el paso posterior, al final de su vida, desde éstas a la picaresca y la inacción.

Desde su nacimiento en 1.547 en Alcalá de Henares, tal y como lo atestiguan gran número de documentos³⁸⁷, y se declara en este prólogo, Cervantes vagabundea por toda la Península y parte de Europa:

“Yo Pedro de Rivera, notario apostólico entre los cristianos en este Argel,

³⁸⁵ No falta quien asegure que Cervantes murió el día veintidós de abril de ese mismo año, y que el haberse aceptado generalmente la fecha del veintitrés se debe a la ignorancia de las costumbres de entonces, cuando las partidas de defunción extendidas en las iglesias no eran partidas de fallecimiento, sino de sepelio, en cuyo caso habría que aceptar que Cervantes murió realmente el día veintidós y fue enterrado el veintitrés.

³⁸⁶ Valbuena Prat, A. *La vida y Obra de Miguel de Cervantes*. Prólogo. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964.

³⁸⁷ Astrana Marín, en su *Vida ejemplar y heroica de Miguel de Cervantes Saavedra con mil documentos hasta ahora inéditos y numerosas ilustraciones y grabados de época*, trae a colación esta anotación de Pedro de Rivera, notario apostólico que así lo firma, en el Memorial de Fray Juan Gil en 1.580.

doy fee e testimonio como a los diez de Otubre de mill e quinientos y ochenta años, Miguel de Serbantes (sic), natural de la villa de Alcalá de Henares, ques en Castilla, estante en este Argel, al presente rescatado para ir en libertad, presentó al muy reverendo señor padre fray Juan Gil, redemctor de los cautivos de España por mandado de Su Magestad, questaba en este mismo Argel, el memorial abajo escripto y firmado de su mano, con los artículos que adelante siguen, y esto en presencia de mí, y della doy fee y testimonio, en Argel a diez del mes de Otubre deste año de mill e quinientos y ochenta

Pedro de Rivera, notario apostólico."

Se conserva también la partida bautismal de Miguel de Cervantes, fechada el 9 de octubre de 1.547 en la iglesia de Santa María la Mayor de Alcalá de Henares:

"Año de 1.547.- Domingo, nueve de octubre de 1.547 en la iglesia de Santa María la Mayor de Alcalá de Henares.

160

Año de 1.547.

Domingo, nueve días del mes de octubre, año del Señor de mill e quinientos e quarenta e siete años fue baptizado Miguel, hijo de Rodrigo de Cervantes e su muger Doña Leonor. Fueron sus compadres Juan Pardo; Baptizole el reverendo señor bachiller Serrano, cura de nuestra señora. Testigos, Baltasar Vázquez, sacristán e yo que le baptizé e firmé de mi nombre.

El Bachiller Serrano."

Cierto es que algunos lejanos ancestros fueran gallegos cercanos a los montes de León, como lo era su propio personaje el cautivo rescatado del Quijote, en parte autobiografía suya, en parte ficción...

"En un lugar de la Montañas de León tuvo principio mi linaje, con quien fue más agradecida y liberal la naturaleza que la fortuna³⁸⁸"

³⁸⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 348.

Miguel no fue hijo único, varios hermanos le acompañan en casa. Andrés, el primogénito había muerto nada más nacer y poco sabemos, claro está, de él. Su nombre se le puso a la segunda hija del matrimonio, Andrea, esta era mujer de rara moral, y hábil en el arte de engatusar y sacarle dinero a aquellos que le daban palabras de matrimonio que luego no se cumplían y tenían que indemnizarla. Tuvo una hija y acabó formando parte de la Venerable Orden Tercera de San Francisco, aunque sin profesar.

Luisa, otra hermana, fue una niña nacida en 1.546, que a los 19 años se metió a carmelita descalza. Poco después llegó Miguel; luego vendrían Rodrigo, valeroso guerrero, del que tampoco consta que se casara, y Magdalena, que también sacó algo de dinero con sus destrezas de mujer, pero que, a diferencia de Andrea, sí que conocemos mejor algo de su humanidad ya que entró como hermana mayor en un convento, y al testar deja todo lo que hubiera que hacer en manos de Miguel.

Nuestro autor lleva una vida itinerante y viajera que se debe a dos circunstancias determinantes.

Por un lado, a la personalidad y circunstancias que rodean la vida de su padre, Rodrigo de Cervantes. Este cirujano romanista, médico por tanto de los denominados empíricos, paseó por diferentes ciudades españolas en busca de un lugar donde ejercer su profesión. De la ciudad Complutense salió la familia Cervantes ante el elevado número de médicos titulados que abundaban en torno a la Universidad.

Por otro lado, nuestro protagonista era descendiente de conversos. La conversión tuvo lugar generaciones antes. El pasó de una religión a otra y la prevención ante las consecuencias estigmatizadoras que tal situación social tenían en la España de entonces, explica muchos de los movimientos permanentes de su abuelo, de su padre y tal vez de él mismo, aunque sin las angustias de sus predecesores.

En una de las tantísimas recomendaciones de Don Quijote a Sancho, le habla de esta forma y manera:

“Este último consejo que ahora darte quiero, puesto que no sirva para

adorno del cuerpo, quiero que le lleves muy en la memoria, que creo que no te será de menos provecho que los que hasta aquí te he dado; y es que jamás te pongas a disputar de linajes, a lo menos, comparándolos entre sí, pues, por fuerza, en los que se comparan uno ha de ser el mejor, y del que abatieres serás aborrecido, y del que levantares en ninguna manera premiado”³⁸⁹

Desde esta salida de Alcalá, hasta su vuelta a Madrid hacia el año 1.566, inaugura un período de 19 años de peregrinaje por Valladolid, Córdoba y Sevilla. En *El viaje al Parnaso*³⁹⁰, versos dedicados a ensalzar a poetas de la época, Cervantes agrega al final del poema una excelente prosa “*Adjunta al Parnaso*” donde comenta hechos y situaciones de su vida. En este capítulo, se refiere a su estancia en Valladolid:

“- Estando yo en Valladolid llevaron una carta a mi casa para mí, con un real de porte: recibíola y pagó el porte una sobrina mía, que nunca ella le pagara; pero dióme por disculpa que muchas veces me había oído en decir que en tres cosas era muy bien gastado el dinero: en dar limosna en pagar el buen médico y en el porte de las cartas, ora ya sean de amigos o de enemigos...”

En esta ciudad castellana, su padre ejerce como médico en el Hospital de la Resurrección, este recuerdo infantil sirve al escritor alcalaíno como punto de arranque para su Novela Ejemplar *El Casamiento Engañoso*³⁹¹:

“Salía del Hospital de la Resurrección que esta en Valladolid, fuera de la puerta del Campo, un soldado, que por servirle su espada de báculo y por la flaqueza de sus piernas y amarillez de su rostro mostraba bién claro que, aunque no era el tiempo muy caluroso, debía de haber sudado en veinte días todo el humor que quizá granjeó en un hora.”

³⁸⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 755-756.

³⁹⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *El viaje al Parnaso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 106.

³⁹¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Casamiento engañoso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 991.

A Valladolid volverá tiempo después, hacia 1.603, para rendir cuenta de los atrasos que debía entregar, como comisario, a los contadores de la hacienda del Rey.

Es en Sevilla donde, según ciertos autores³⁹², recibe los primeros conocimientos en gramática y latín, de manos de la Compañía de Jesús, lo que se desprende del elogio que el propio Cervantes hace de esta Orden en un pasaje del *Coloquio de los perros*:

Dice Braganza:” Recibí gusto de ver el amor, la solicitud y la industria con que aquellos benditos padres y maestros enseñaban a niños, enderezando las tiernas varas de su juventud, por que no torciesen ni tomasen mal siniestro en el camino de la virtud, que juntamente con las letras les mostraban...” y Cipeón responde:” he oído decir desa bendita gente que para repúblicos del mundo, no los hay tan prudentes en todo el, y para guidores y adalides del camino de cielo, poco les llegan...”

A esta ciudad andaluza volverá muchos años después como comisario de abastos para la Armada, mezclándose con pescadores en las almadrabas, cubil de pícaros, tal y como expresa en *La Ilustre fregona*:

“¡Oh pícaros de cocina sucios gordos y lucios, pobres fingidos, tullidos falsos, cicateruelos de Zocodover y de la plaza de Madrid, vistosos oracioneros, esportilleros de Sevilla, mandilejos de la hampa, con toda la caterva innumerable que se cierra debajo de este nombre picaro! Bajad el toldo amainad el brío, no os llaméis pícaros si no habéis cursados dos cursos en la academia de la pesca de los atunes”

Los estudios de Cervantes, a causa de tanto trasiego de lugar, estuvieron en sus primeros años muy atrasados. Este inicio académicamente irregular, su espíritu aventurero y su inclinación por las armas, le impiden una formación universitaria. Su presencia en Salamanca, según numerosos biógrafos, como estudiante, no deja de ser una

³⁹² Babelon, J. *Cervantes*. Madrid. Grupo Anaya S. A. 1.994.
Avalle-Arce J. B., Riley, E. C. *Estado Actual de los estudios biográficos*. En Sánchez, A. *Suma Cervantina*. Suffolk. Tamesis Books. 1.973. p. 6.

hipótesis³⁹³:

Es en Madrid donde Don Juan López de Hoyos publica en un libro varias composiciones escritas por Cervantes mientras cursaba todavía *“El Estudio de la Villa”*. Comienza aquí de forma temprana su carrera de escritor, aunque desde estas primeras publicaciones pasarán largos años hasta que nuestro autor alcalaíno se dedique por entero a las letras.

Estos años son, para Cervantes, de una alimentación plebeya por su trato con la picaresca andaluza y madrileña. Son además, según sabemos por referencias cervantinas, años fructíferos en la pesca del atún, la ballena y el bacalao³⁹⁴.

Toda España tenía al bacalao como uno de los principales artículos de primera necesidad, tal y como se relata en diferentes cartas manuscritas de pescadores vascos y andaluces de la época³⁹⁵. Asimismo Cervantes pone en boca de Don Quijote cómo...

164

“A dicha, acertó a ser viernes aquel día, y no había en toda la venta sino unas raciones de un pescado que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacallao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuela. Preguntáronle si por ventura comería su merced truchuela, que no había otro pescado que dalle a comer (...) podría ser que fuesen estas truchuelas como la ternera, que es mejor que la vaca, y el cabrito que el cabrón. Pero, sea lo que fuere, venga luego, que el trabajo y peso de las armas no se puede llevar sin el gobierno de las tripas.

Pusiéronle la mesa a la puerta de la venta, por el fresco, y trújole el huésped una porción del mal remojado y peor cocido bacallao y un pan tan negro y mugriento como sus armas...³⁹⁶.”

Cervantes huye de España tras su pelea con Antonio de Sigura y se refugia en Roma³⁹⁷. En el capítulo V del libro I de *Los trabajos de Persiles y*

³⁹³ Riquer, M. de. *Introducción al Quijote. Propósito del Quijote. Prólogo a la edición de Don Quijote de la Mancha*. Madrid. R.B.A. Editores. 1.994. p. 9.

³⁹⁴ Antiñano, G. de. *Gentes del mar*. En *Folklore y costumbres de España* Vol. III. Madrid. Casa Editorial Alberto Martín. 1.946. p. 31

³⁹⁵ *Ibidem*. p. 26.

³⁹⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 28.

³⁹⁷ Se encuentra en el Archivo de Simancas, una orden dictada el 15 de septiembre de 1.569 contra un Miguel de

*Sigismunda*³⁹⁸, Cervantes ya anciano, recuerda novelando este dramático lance de su juventud:

“Este, pues, vino a mi pueblo a ver unas fiestas; estando en la plaza en una rueda o corro de hidalgos y caballeros, donde yo también hacía número, volviéndose a mí, con ademan arrogante y risueño: “Bravo estáis, señor Antonio; mucho le ha aprovechado la plática de Flandes y de Italia, porque en verdad que esta bizarro y sepa el buen Antonio que yo le quiero mucho.” Yo le respondí :” Porque yo soy aquel Antonio, beso a vuestra señoría las manos mil veces por la merced que me hace; en fin: vuesa señoría hace como quien es en honrar a sus compatriotas y servidores; pero, con todo eso, quiero que vuesa señoría entienda que las galas yo me las llevé de mi tierra a Flandes, y con la buena crianza nací del vientre de mi madre; así que, por esto, ni merezco ser alabado ni vituperado: y, con todo, bueno o malo que yo sea, soy muy servidor de su señoría, a quien suplico me honre como merecen mis buenos deseos.” [...]

Bien se - dije yo - los usos y las ceremonias de cualquiera buena crianza; y el llamar a vuesa señoría señoría no es al modo de Italia, sino porque entiendo que me ha de llamar vos ha de ser señoría, a modo de España; y yo, por hijo de mis obras y de padres hidalgos merezco la merced de cualquier señoría; y quien otra cosa dijere - y esto echando mano a mi espada - esta muy lejos de ser bien criado.” Y, diciendo y haciendo, le di dos cuchilladas en la cabeza muy bien dadas con que le turbe de manera que no supo lo que le había acontecido.”

Antonio López Alonso, entre otros autores, sospecha que la salida de la Península por parte de Miguel de Cervantes, no se debe a la persecución de la Justicia, sino a un afán de aventura del joven autor que le lleva a hacerse soldado tal y como se refleja en un pasaje de *El Quijote*:

Cervantes que era condenado en rebeldía a que le cortaran la mano derecha y 10 años de destierro. El mandato judicial, en nombre del Rey, rezaba lo siguiente:

“Sepades que por los alcaldes de nuestra casa y corte se ha procedido y procedió en rebeldía contra un Miguel de Cervantes, ausente, sobre razón, de haber dado ciertas heridas en esta corte a Antonio de Sigura, andante en esta corte, sobre lo cual el dicho Miguel de Cervantes por los dichos nuestros alcaldes fué condenado a que con vergüenza pública, le fuese cortada la mano derecha, y en destierro de nuestros reinos por tiempo de diez años, y en otras penas contenidas en la dicha sentencia.”

³⁹⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Trabajos de Persiles y Sigismunda*. En *Miguel de Cervantes*. Madrid. *Obras Completas*. Aguilar. 1.964. p. 1539.

“Porque -dice Don Quijote-, no hay otra cosa en la tierra mas honrada ni da mas provecho que servir a Dios, primeramente, y luego, a su rey y señor natural, especialmente en el ejercicio de las armas, por las cuales se alcanzan, si no mas riquezas a lo menos mas honra que por las letras...”

En Italia su paladar se refina. Acostumbrado a la rotunda gastronomía manchega, rica en asados y ollas, alaba la cocina lombarda, mucho más sutil y ligera.

Esta cocina servirá después a Cervantes en las primeras páginas del *Licenciado Vidriera* como argumento³⁹⁹, de convicción para que Tomás Rodaja “*tomara el envite*” de Don Diego de Valdivia y se embarcara a Italia a correr aventuras:

“ ...pintóle muy al vivo la belleza de la ciudad de Nápoles, las holguras de Palermo, la abundancia de Milán, los festines de Lombardia, las espléndidas comidas de las hosterías; dibujóle dulce y puntualmente el aconcha, patrón; pasa acá manigoldo; venga la macatela, li polastri, e li macarroni...”

166

Cervantes vive ahora lo que él llama “*vida libre en Italia*”. Su obra está llena de alusiones entusiastas a la tierra del Renacimiento, es notable el soneto a la vista de Roma del libro IV del *Persiles*⁴⁰⁰:

*“¡Oh grande, oh poderosa, oh sacrosanta
alma ciudad de Roma! A tí me inclino,
devoto humilde y nuevo peregrino,
a quien admira ver belleza tanta.*

De Roma, y ya hecho soldado, participa, poco antes del mediodía del 7 de Octubre de 1.571, en la batalla de Lepanto. Ese día Cervantes se

³⁹⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El licenciado Vidriera*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 877.

⁴⁰⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Trabajos de Persiles y Sigismunda*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 1692.

encontraba aquejado de fiebres, que algunos autores han interpretado como paludismo o de infección intestinal. Por este motivo el capitán de la galera no contaba con Cervantes para la pelea⁴⁰¹ pero...

“quería morir peleando por Dios e por su rey; que no meterse so cubierta, e que su salud. E así peleó como valiente soldado, con los dichos turcos, en la dicha batalla en el lugar del esquife, como su capitán lo mandó...”

... y perdió la movilidad de su mano izquierda.

Miguel de Cervantes, cristiano convencido recordará a lo largo de toda su vida la gesta y, sobre todo, al revolverse en El Quijote contra los insultos de Avellaneda en su falso Quijote:

“Lo que no he podido dejar de sentir es que me note de viejo y de manco, como si hubiera sido en mi mano haber detenido el tiempo, que no pasase por mí, o si mi manquedad hubiera nacido en alguna taberna, sino en la más ocasión que vieron los siglos pasados, los presentes, ni esperan ver los venideros. Si mis heridas no resplandecen en los ojos de quien las mira, son estimadas, a lo menos, en la estimación de los que saben dónde se cobraron; que el soldado más bien parece muerto en la batalla que libre en la fuga; y es esto en mí de manera que si ahora me propusieran y facilitaran un imposible, quisiera antes haberme hallado en aquella acción prodigiosa que sano ahora de mis heridas sin haberme hallado en ella”.

No es hasta el 27 de octubre de 1.580 cuando Cervantes pisa de nuevo España, tras tomar parte en varias expediciones navales y pasar cinco años de cautiverio en Argel.

Estuvo cautivo desde el 26 de septiembre de 1.575 en que fue capturado, hasta el 19 de septiembre de 1.580 día del rescate por parte de las huestes de fray Juan Gil. En el entretanto, cuatro intentos de fuga y otras tantas declaraciones. Se ha escrito que si no se le ejecutó cuando se le detenía, era por ser “*preso de rescate*”, y el importante valor económico que

⁴⁰¹ López Alonso, A. *Cervantes: Manco y bien manco*. Universidad de Alcalá. 2.008. p. 57.

se pedía por su persona. Cervantes mismo lo menciona, en el Quijote⁴⁰²:

“Yo, pues, era uno de los de rescate [...] pusiéronme una cadena, más por señal de rescate que por guardarme con ella; y así, pasaba la vida en aquel baño, con otros muchos caballeros y gente principal, señalados y tenidos por de rescate.

Y, aunque el hambre y desnudez pudiera fatigarnos a veces, y aun casi siempre, ninguna cosa nos fatigaba tanto como oír y ver, a cada paso, las jamás vistas ni oídas crueldades que mi amo usaba con los cristianos”

En repetidas ocasiones, Cervantes plasma en su obra literaria aquel momento de su vida, tanto la batalla como el posterior cautiverio. De este periodo surgen no sólo *El trato de Argel* o *Los Baños de Argel*, sino innumerables citas en las que relata su valor como soldado, o las penurias del cautivo. En el capítulo referente al cautivo⁴⁰³ del *Quijote*, Cervantes relata cómo un soldado prisionero por las guerras frente a los moriscos, recuerda a un tal Saavedra...

168

“Sólo libró bien con él un soldado español Tal de Saavedra, al cual, con haber hecho cosas que quedarán en la memoria de aquellas gentes por muchos años, y todas por alcanzar libertad, jamás le dio palo, ni se lo mandó dar, ni le dijo mala palabra, y por la menor cosa de muchas que hizo temíamos todos que había de ser empalado, y así lo temió él más de una vez;”

Poco tiempo pasa en su casa, al año se traslada a Portugal donde Felipe II le encomienda una comisión en Orán. De vuelta a Madrid escribe, entre otras obras, *La Galatea*.

Teniendo como escenario a la Corte, Cervantes ilustra en algunos de sus *Entremeses* las viandas utilizadas en las comidas campestres de la pradera de San Isidro de Menestrales o en festines especiales como se

⁴⁰² Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.964. pp. 355-356.

⁴⁰³ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Parte I. Cap. XL. Donde se prosigue la historia del cautivo. Madrid. Ediciones Castilla. 1.964.

ilustra en *La cueva de Salamanca*⁴⁰⁴:

“Cristina.- ¿pues no? Ya los tengo avisados, y ellos están tan en ello, que esta tarde enviaron con la lavandera, nuestra secretaria, como que eran paños, una canasta de colar, llena de mil regalos y de cosas de comer, que no parece sino uno de los serones que da el rey el Jueves Santo a los pobres; sino que la canasta es de Pascua, por que hay en ella empanadas, fiambres, manjar blanco, y dos capones que aún no están acabados de pelar, y todo género de fruta de la que hay ahora, y, sobre todo, una bota de hasta una arroba de vino de lo de una oreja, que huele que traciende.”

Castilla aparece repetidas veces en la literatura cervantina, plagada de paisajes y lugares donde se pueden degustar todo tipo de platos En *La fuerza de la sangre*⁴⁰⁵, el autor comienza la narración a orillas del Tajo:

“Una noche de las calurosas del verano volvían de recrearse del río, en Toledo un anciano hidalgo, con su mujer un niño pequeño, una hija de edad de dieciséis años, y una criada...(…) que traen consigo las holguras que en el río o en la vega se toman en Toledo”.

169

El menú castizo de finales de siglo XVI y comienzos del XVII era consistente, vasto en carnes y ollas y parco en verduras y frutas, tal y como nos describe Quiñones de Benavente⁴⁰⁶:

*“Tendrán sus cuatro platos los señores,
por que no quiero ser corto ni franco.
Los jueves y domingos, manjar blanco,
torreznos, y jigotuco⁴⁰⁷, alguna polla,*

⁴⁰⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *La cueva de Salamanca*. Entremés en *Miguel de Cervantes. Obras completas*. Madrid. Aguilar. 1.994. pp. 588-589.

⁴⁰⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *La fuerza de la sangre*. En *Miguel de Cervantes. Obras completas*. Madrid. Aguilar. 1.994. p. 890.

⁴⁰⁶ Díaz, L. *La Cocina del Quijote*. Madrid. Alianza Editorial S.A.1.997. p. 27.

⁴⁰⁷ Diminutivo de Gigote: guisado de carne rehogada con manteca y por extensión cualquier comida picada en pedazos menudos. Este término proviene del francés “gigot”.
Gigot: pierna de cordero, carnero o cabrito cortada para servirla en la mesa.

*plato de yerbas, reverenda olla,
postres y bendiciones...
Los viernes, lentejitas en truchuela;
los sábados, que es día de cazuela,
habrá brava bazofia y mojatoria
y asadura en pepitoria⁴⁰⁸,
y tal vez una penza, con sus sesos,
y un diluvio de palos y huesos⁴⁰⁹."*

Cuando Cervantes contrae matrimonio con Doña Catalina de Salazar y Palacios, se ubica en Esquivias, hacia 1.585, a pocas leguas de Madrid. En el entremés *La elección de los alcaldes de Daganzo*⁴¹⁰, hace alusión a este lugar, Esquivias:

"Sucedió, pues, lector amantísimo, que, viendo otros dos amigos y yo del famoso lugar de Esquivias, por mil causas famoso, una por su ilustres linajes y otra por sus ilustrísimos vinos"

170

En *La Galatea*, novela pastoril de 1.585, Cervantes alude a esta relación con Doña Catalina de Salazar y Palacios. En ella existe un paralelismo entre la vida del autor y la de sus personajes, en su prólogo Cervantes describe a Lauso, probablemente él mismo, como cortesano guerrero y viajero por Europa, y a Galatea, su mujer, como cortesana nacida a la ribera del Tajo.

Duraron poco, dos años después de casados, en abril de 1587 Cervantes abandona Esquivias, para comenzar sus viajes por Andalucía como comisario de provisiones de la Armada Invencible, parece que hay pocas dudas de que ella le era infiel durante este periodo, ya que el marido

⁴⁰⁸ Pepitoria: guisado que se hace de los despojos de las aves como son los alones, pescuezos, pies, higadillos y mollejas. *Autoridades*. p. 210.

⁴⁰⁹ En este pasaje el autor se refiere a los duelos y quebrantos, plato ya mencionado en este texto en la nota al pie de página nº 20 de esta memoria.

⁴¹⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *La elección de los alcaldes de Daganzo*. Entremés en *Miguel de Cervantes. Obras completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 557.

estuvo ausente del hogar durante varios años.

De tal forma que dice Avellaneda en su falso Quijote que los maridos engañados “*se fortifican en el castillo de San Cervantes*”.

Se fue de Esquivias, acaso porque fuera señalado como descendiente de conversos; acaso porque, engañado con la escasez de las rentas de los Salazar, optó por buscarse la vida.

En estas tierras de Andalucía, se establece en Sevilla, primero como proveedor de las galeras reales, y posteriormente, a partir de 1.594, como recaudador de impuestos atrasados (tercias y alcabalas), el ambiente sevillano le descubre un nuevo mundo, la picaresca y sufre dificultades hasta caer varias veces en la cárcel, es aquí en la prisión sevillana, donde engendra el primer borrador de *El Quijote*.

Este periodo como funcionario en la ciudad Hispalense le hace abandonar la pluma y las comedias. Las obligaciones de su nuevo estado le hicieron viajar, muy a su pesar, por toda Andalucía, tal y como relatan crónicas de estos años:

171

“Dolor y fatiga causan aún hoy ver al infeliz Cervantes bregar con tantos miles de arrobas de aceite, de fanegas de trigo y cebada, tratar con arrieros, molineros, carreteros, bizcocheros, alguaciles, y demás gente de este jaez; rendir tres, seis y ocho veces una misma cuenta; prestar multitud de fianzas; sufrir excomuniones inmotivadas y encarcelamientos por quiebras ajenas; litigar pleitos injustos; caminar de un lado a otro sin descanso, en invierno y en verano, por diez y doce reales de salario; y al cabo de este inmenso trabajo salir más pobre que había entrado en él.”⁴¹¹

De aquí pasa a Valladolid y luego de vuelta a Madrid, donde publica la primera parte de *El Quijote* en 1.605.

Sus últimos años son los de mayor fecundidad literaria, período en el que aparece además de la segunda parte de *El Quijote*, en 1.615, ediciones de sus *Novelas Ejemplares*, *El viaje al Parnaso*, y varias comedias y

⁴¹¹ Astrana Marin, L. *Cervantes y el Quijote*. Introducción En *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. XI.

entremeses así como su obra póstuma, *Los trabajos de Persiles y Sigismunda* en 1.616.

Termina pues, sus años en la Corte, tras una breve estancia en Barcelona, llevando una vida casi monjil y angustiado por las deudas contraídas y el acoso de sus acreedores. Nos deja su obra, poemas y prosas, que constituyen una inigualable obra literaria en la Historia de España.

Y llegan así los últimos días de su vida: El 18 de abril de 1.616 recibe los sacramentos y el 19 de abril escribe la dedicatoria más impresionante que se haya escrito jamás, la de *Persiles*:

“Aquellas coplas antiguas, que fueron en su tiempo celebradas, que comienzan:

Puesto ya el pie en el estribo,

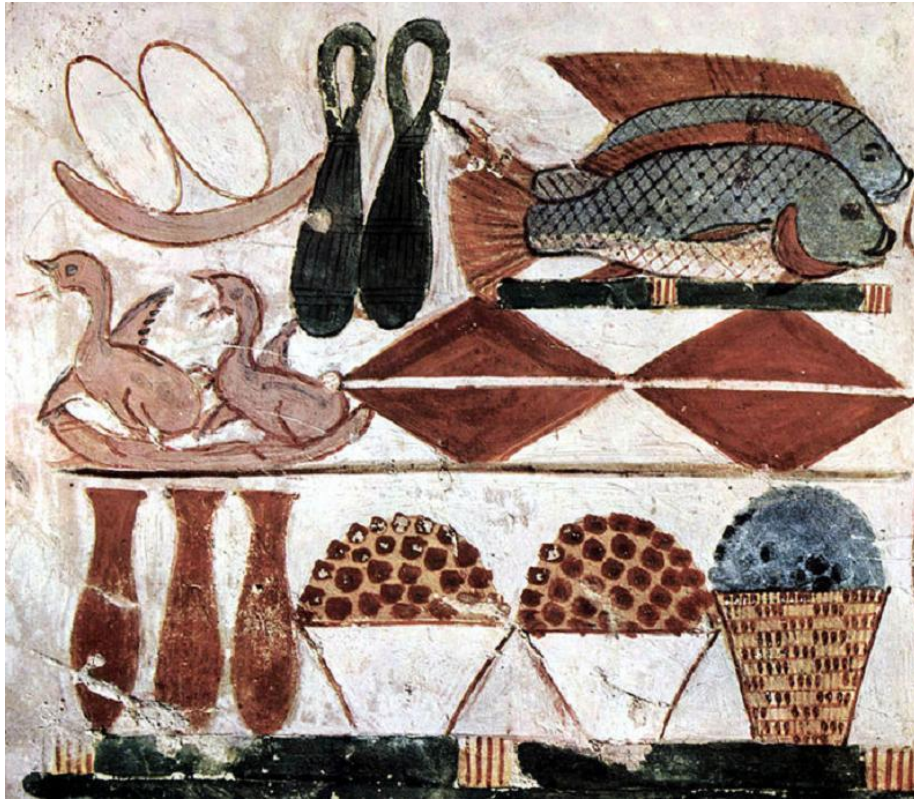
Quisiera yo no vinieran tan a pelo en esta mi epístola, porque casi con las mismas palabras la puedo comenzar, diciendo:

Puesto ya el pie en el estribo,

Con las ansías de la muerte,

Gran señor ésta te escribo.

Ayer me dieron la Extremaunción y hoy escribo ésta. El tiempo es breve, las ansias crecen, las esperanzas menguan, y, con todo esto, llevo la vida sobre el deseo que tengo de vivir, y quisiera y ponerlo coto [...] Pero si está decretado que la haya de perder, cúmplase la voluntad de los cielos”



Pintura al fresco de la tumba de un escriba. Detalle de una ofrenda de diversos alimentos. 1.422-1.411 a.C. Menna. Tebas.



Bodegón romano. Casa de Julia Félix. Aprox. 70 d.C. Pompeya. Nápoles.



Juan van der Hamen y León. Bodegón con dulces y recipientes de cristal. 1.622. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Annibale Carracci. Carnicería. 1.580. Christ Church Picture Gallery. Oxford.



Juan Sánchez Cotán. Bodegón de caza, hortalizas y frutas. 1602. Museo Nacional del Prado. Madrid.

175



Antonio de Pereda y Salgado. Bodegón de cocina. 1651. Museo Nacional del Prado. Madrid.

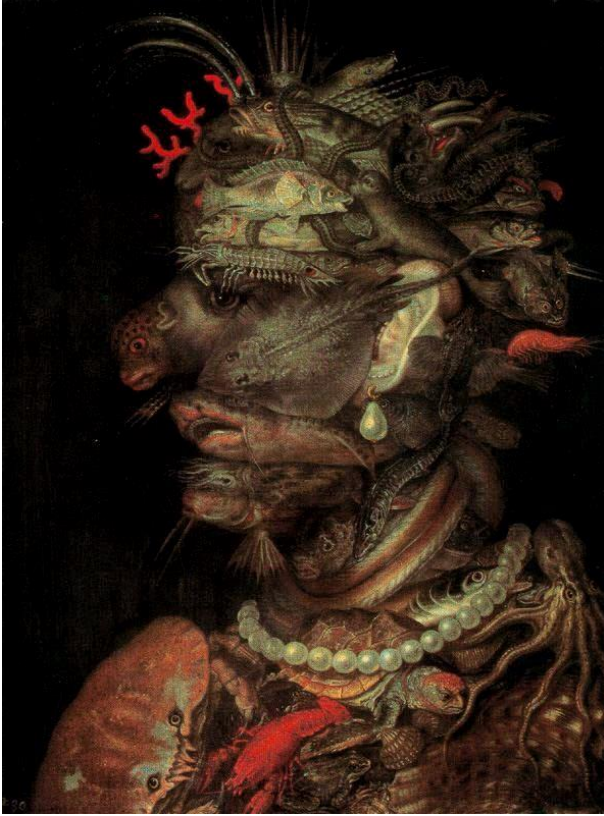


176

Mateo Cerezo. Bodegón de cocina. 1.664. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Diego Rodríguez de Silva y Velázquez. El almuerzo. 1.618 - 1.619. Museo del Hermitage. San Petersburgo.



Giuseppe Arcimboldo. El agua. 1.566.
Kunsthistorisches Museum. Viena.



Abraham van Beyeren. Naturaleza muerta de un banquete con un ratón. 1.667. Museo de Arte del Condado de Los Ángeles. Los Ángeles. California.



Juan van der Hamen y León. Cesta y caja con dulces. 1.622.
Museo Nacional del Prado. Madrid.



Pedro Pablo Rubens. Jan Brueghel el Viejo. El gusto. 1.617. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Willem Claesz Heda. Bodegón con vaso de plata y reloj. 1.635. Museo Nacional del Prado. Madrid. 179



Alexander Adriaenssen. Bodegón: mesa con vajilla, queso, salchichón, pescados... Museo Nacional del Prado. Madrid.



Pedro de Medina Valbuena. Bodegón con manzanas, nueces y caña de azúcar. 1.645. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Jerónimo Jacinto Espinosa. Vendedores de frutas. Hacia 1.650. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Alexander Adriaenssen. Bodegón: mesa con pescados, ostras y un gato. Primera mitad del siglo XVII. Museo Nacional del del Prado. Madrid.



Ignacio Arias. Bodegón con recipientes de cocina y espárragos. 1.652. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Clara Peeters. Mesa (Bodegón con pasas). 1.611. Museo del Prado. Madrid.



Valero Iriarte. Don Quijote en la venta. 1.656. Museo Nacional del del Prado. Madrid.



Alexander Adriaenssen. Bodegón con rosas, una jarra, un pan, un vaso de vino lleno, dos placas con gambas y cangrejos, un cuchillo, un limón en parte pelada y uvas sobre un cubierto parcialmente. 1.646. Colección privada.



Alexander Adriaenssen. Bodegón de pescados / Bodegón de mesa. 1.587 - 1.661. Museo de Bellas Artes. Valencia.



Clara Peeters Mesa (Bodegón con pastel con aceitunas). 1.611. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Diego Rodríguez de Silva y Velázquez. Vieja friendo huevos. 1.618. National Gallery of Scotland. Edinburgh.



Andries Benedetti. Mesa con postres. Segundo tercio del siglo XVII.
Museo Nacional del Prado. Madrid.

185



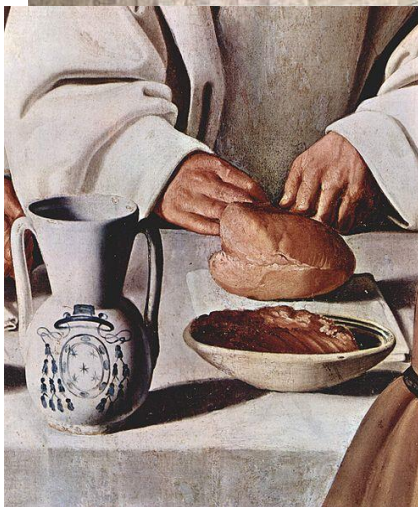
Frans Snyders. Hacia 1.631-1636. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Bartolome estebán Murillo.
Niños comiendo melón y uvas.
1.650-1.655.
Alta Pinacoteca de Munich.
Munich.

Johannes Vermeer.
La Lechera. 1.658.
Rijksmuseum. Ámsterdam.





Francisco de Zurbarán. San Hugo en el refectorio de los Cartujos. 1.630-1635. Museo de Bellas Artes. Sevilla.



David Teniers el Joven. La cocina. 1.643. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Onofrio Loth. Bodegón de crustáceos. 1.665 – 1.715. Museo de Bellas Artes. Valencia.

Los grabados que siguen se han tomado de la edición en italiano del Quijote realizado por Edoardo Perino (Roma, 1.888).



189

Y Sancho dijo:

-Aquel platonazo, que está más adelante vahando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en las tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y de provecho.

-*Absit!* -dijo el médico-. Vaya lejos de nosotros tan mal pensamiento: no hay cosa en el mundo de peor mantenimiento que una olla podrida. Allá las ollas podridas para los canónigos o para los retores de colegios, o para las bodas labradorecas, y déjennos libres las mesas de los gobernadores, donde ha de asistir todo primor y toda atildadura y la razón es porque siempre y a doquiera y de quienquiera, son más estimadas las medicinas simples que las compuestas, porque en las simples no se puede errar y en las compuestas sí, alterando la cantidad de las cosas de que son compuestas; mas lo que yo sé que ha de comer el señor gobernador ahora para conservar su salud y corroborarla, es un ciento de cañutillos de suplicaciones y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo, que te asienten el estómago y le ayuden a la digestión.

Oyendo esto Sancho, se arrimó sobre el espaldar de la silla y miró de hito en hito al tal médico, y con voz grave le preguntó cómo se llamaba y dónde había estudiado. A lo que él respondió:

-Yo, señor gobernador, me llamo el doctor Pedro Recio de Agüero, y soy natural de un lugar llamado Tirteafuera, que está entre Caracuel y Almodóvar del Campo, a la mano derecha, y tengo el grado de doctor por la universidad de Osuna.

Donde se prosigue cómo se portaba Sancho Panza en su gobierno.
Segunda Parte. Capítulo XLVII.



Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba. Primero le cautivaron y rindieron el deseo las ollas, de quien él tomara de bonísima gana un mediano puchero; luego le aficionaron la voluntad los zaques; y últimamente, las frutas de sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas; y así, sin poderlo sufrir ni ser en su mano hacer otra cosa, se llegó a uno de los solícitos cocineros, y con cortes y hambrientas razones le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas. A lo que el cocinero respondió:

-Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción la hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.

-No veo ninguno -respondió Sancho.

-Esperad -dijo el cocinero-. ¡Pecador de mí, y qué melindroso y para poco debéis de ser!

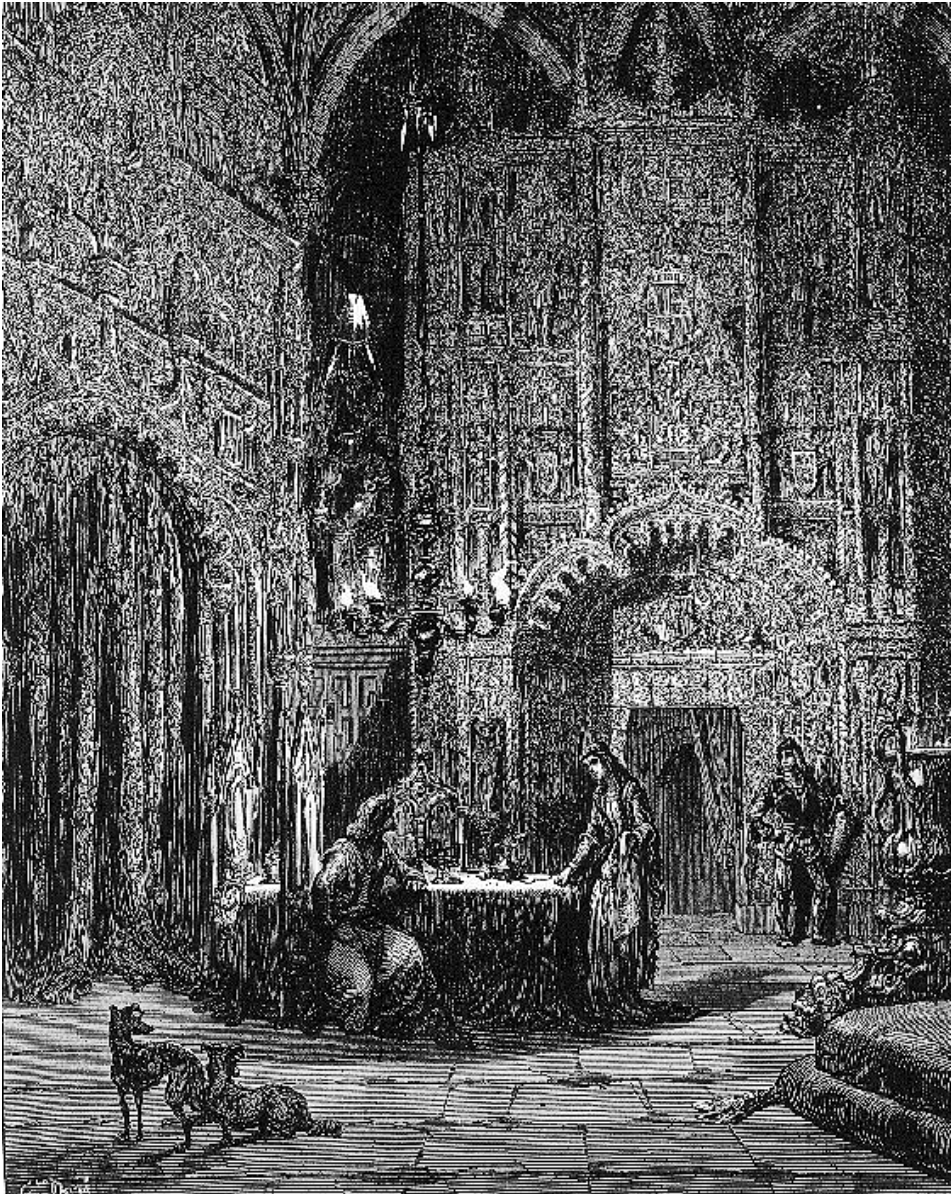
Y diciendo esto, asió de un caldero, y encajándole en una de las medias tinajas, sacó en él tres gallinas y dos gansos, y dijo a Sancho:

-Comed, amigo, y desayunaos con esta espuma, en tanto que se llega la hora de yantar.

-No tengo en qué echarla -respondió Sancho.

-Pues llevaos -dijo el cocinero- la cuchara y todo; que la riqueza y el contento de Camacho todo losuple.

Donde se cuentan las bodas de Camacho el rico,
con el suceso de Basilio el pobre.
Segunda Parte. Capítulo XX.



Venida la noche, cenará con el rey, reina e infanta, donde nunca quitará los ojos della, mirándola a furto de los circustantes, y ella hará lo mesmo con la mesma sagacidad, porque, como tengo dicho, es muy discreta doncella. Levantarse han las tablas, y entrará a deshora por la puerta de la sala un feo y pequeño enano con una ferosa dueña, que, entre dos gigantes, detrás del enano viene, con cierta aventura, hecha por un antiquísimo sabio, que el que la acabare será tenido por el mejor caballero del mundo.

Que trata de la alta aventura y rica ganancia del yelmo de Mambrino,
con otras cosas sucedidas a nuestro invencible caballero.
Primera Parte. Capítulo XXI.



Finalmente, tres días estuvieron con los novios, donde fueron regalados y servidos como cuerpos de rey. Pidió don Quijote al diestro licenciado le diese una guía que le encaminase a la cueva de Montesinos, porque tenía gran deseo de entrar en ella y ver a ojos vistas si eran verdaderas las maravillas que de ella se decían por todos aquellos contornos. El licenciado le dijo que le daría a un primo suyo, famoso estudiante y muy aficionado a leer libros de caballerías, el cual con mucha voluntad le pondría a la boca de la misma cueva y le enseñaría las lagunas de Ruidera, famosas ansimismo en toda la Mancha, y aun en toda España; y díjole que llevaría con él gustoso entretenimiento, a causa que era mozo que sabía hacer libros. para imprimir y para dirigirlos a príncipes. Finalmente, el primo vino con una pollina preñada, cuya albarda cubría un gayado tapete o arpillera. Ensilló Sancho a Rocinante y aderezó al rucio, proveyó sus alforjas, a las cuales acompañaron las del primo, ansimismo bien proveídas, y encomendándose a Dios y despidiéndose de todos, se pusieron en camino, tomando la derrota de la famosa cueva de Montesinos.

Donde se da cuenta de la grande aventura de la cueva de Montesinos, que está en el corazón de la Mancha, a quien dio felice cima el valeroso Don Quijote de la Mancha.
Segunda Parte. Capítulo XXII.

CAPÍTULO III

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ESPAÑA CERVANTINA

193

III.- 1. - DONDE SE CUENTAN LOS DISTINTOS YANTARES ENTRE HIDALGOS Y VASALLOS

Existen en la sociedad española de los siglos XVI y XVII importantes desigualdades sociales, herencia de la etapa medieval, aunque algo matizadas ya en estos siglos por el desarrollo de grupos sociales intermedios.

No obstante, la clase media tardará en desarrollarse plenamente, ya que en tiempos de Carlos I era escasa y débil⁴¹² frente a los nobles terratenientes y el alto clero.

Esta diferenciación social se hace patente en las costumbres cotidianas de los españoles del Renacimiento⁴¹³, lo que nos lleva a plantear

⁴¹² Lynch, J. *Monarquía e imperio: El reinado de Carlos V*. En *Historia de España*. Vol. XI. Madrid. EL PAIS S.L. 2.007. p. 294.

⁴¹³ Fernández Álvarez, M. *Felipe II y su tiempo*. Madrid. Espasa Calpe. 1.998. p. 242.

en qué medida estas desigualdades modificarían los hábitos alimentarios y la dieta de las distintas clases.

Son varias las razones que nos abocan, en principio, a pensar en un consumo fuertemente diferenciado entre ricos y pobres, no sólo en cuanto al tipo de alimento ingerido sino también con respecto a la cantidad y forma de preparación.

Proliferan las referencias bibliográficas que, ocupándose de los usos y costumbres de la población española del Siglo de Oro, tratan el tema de la alimentación.

Éstas se basan en la recopilación de crónicas de finales del siglo XV y de los siglos XVI y XVII, donde se menciona la posible diferenciación entre la alimentación de ricos y pobres.

En esta idea ahondan, además, gran número de las referencias literarias de nuestros autores emblemáticos del Siglo de Oro. Muchas de estas novelas nos desvelan las terribles hambrunas que, aparentemente, padecían los estratos más bajos de la población.

194

Existe además, en esta sociedad del Siglo de Oro, un marabunta de mendigos, que constituyen el más bajo escalón de la pirámide social.

El mundo del hampa y los pícaros comían poco y mal, muchos de ellos vivían de las sobras de los conventos y de la caridad: los *gallofos*⁴¹⁴, los *sopistas*⁴¹⁵ o *brodistas*⁴¹⁶, son personajes destacados de nuestra literatura picaresca, comían poco, a lo más una vez al día.

⁴¹⁴ Gallofa: vida ociosa, libre y holgazana, como suele ser la de los que se dan a pedir limosna por no trabajar; y así se dice *darse o andar a la gallofa*. Covarrubias lo define como:

"El pobretón que, sin tener enfermedad, se anda holgaçán y ocioso, acudiendo a las horas de comer a las porterías de los conventos [...]. Y porque la mayor parte son franceses, que pasan a Santiago de Galizia, y por otro nombre se llaman gallos, los dixeran gallofos, y gallofa el pedaço de pan que les dan. También les llaman galloferas: y todo tiene una significación. Gallofean, andarse a la gallofa. Y púdose decir gallofa, quasigallí oña, mendrugo de pobre francés y de aquí se derivan gallofo y gallofean."

⁴¹⁵ Se decía indistintamente *sopón*, *sopista*. El *brodio* era la sopa:

"El caldo con berzas y mendrugos que se da a la portería de los monasterios, de los relieves de las mesas".

Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>

⁴¹⁶ Brodista: pobre pordiosero.

Olarte Stampa, E. Crespo, J. *Estudio del Tesoro de la Lengua Castellana abreviado*. Edición filmada, facsímil y diplomática. Parte alfabética. En An Mal Electrónica. nº 19 [Internet]. 2.006 [consulta el 26-10-2012] Disponible en: http://www.anmal.uma.es/numero19/anmal-e-19_tesoro.pdf

Así, Quevedo, hace pasar un hambre infernal a su Buscón de Pablos⁴¹⁷:

"...Y prosiguió siempre en aquel modo de vivir que he contado. Sólo añadió a la comida tocino en la olla, por no sé qué le dijeron, un día, de hidalguía, allá fuera. Y así, tenía una caja de yerro, toda agujereada como salvadera, abríala, y metía un pedazo de tocino en ella, que la llenase, y tornábala a cerrar, y metíala colgando de un cordel en la olla, para que la diese algún zumo por los agujeros, y quedase para otro día el tocino. Parecióle después que, en esto, se gastaba mucho, y dio en sólo asomar el tocino a la olla."

Es llamativo cómo Quevedo adjetiva al día en que se añade tocino a la olla, y no meramente se remoja o se le enseña, *un día de hidalguía* como si en casa del Licenciado Cabra hubiesen escalado en la escala social.

Dos de los pasajes más impactantes del *Cerco de Numancia* cervantino se refieren también al hambre, en el primero cuando el enamorado Morandro decide romper el cerco de la ciudad y salir a buscar alimentos⁴¹⁸ ...

"MORANDRO

*Enjuga, Lira, los ojos,-
deja que los tristes míos
se vuelvan corrientes ríos
nacidos de tus enojos,-
y, aunque la hambre ofendida
te tenga tan sin compás,
de hambre no morirás
mientras yo tuviere vida.
Yo me ofrezco de saltar
el foso y el muro fuerte,*

⁴¹⁷ Buscón. p. 7.

⁴¹⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El cerco a Numancia*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 165.

*y entrar por la misma muerte,
para la tuya escusar.
El pan que el romano toca,
sin que el temor me destruya,
lo quitaré de la suya
para ponerlo en tu boca."*

El otro pasaje nos muestra la conversación madre e hijo sobre su destino⁴¹⁹:

"MADRE:

*¡Oh duro vivir molesto,
terrible y triste agonía!*

HIJO:

*Madre, ¿por ventura, habría
quien nos diese pan por esto?*

MADRE:

*¿Pan, hijo? Ni aun otra cosa
que semeje de comer.*

HIJO:

*Pues, ¿tengo de perecer
de dura hambre rabiosa?
Con poco pan que me deis,
madre, no os pediré más."*

Por otra parte, durante estos siglos, y ya desde la Edad Media, se producen reiteradas malas cosechas que radicalizan las diferencias alimentarias con hambrunas en parte de la población española.

Es 1.489, para Castilla, un año de pésimas cosechas, lo cual obliga al

⁴¹⁹ *Ibídem.* p. 167.

Concejo madrileño para que decretase que ningún integrante de la villa sacara pan alguno⁴²⁰, el cual se destinaba al consumo exclusivo de la ciudad. Se impide así, el acceso a éste por parte de los habitantes rurales de las zonas limítrofes.

Este hecho provocó, en 1.491, la protesta de un vecino de Valdequemada, que presentó en el ayuntamiento una carta de los Reyes Católicos, en la que se mandaba la libre circulación del pan por todos sus reinos, sobre todo en tiempos de carestía, a fin de garantizar a toda la población el consumo de este alimento⁴²¹.

La relación hambre y epidemia resultaba bastante estrecha y, así entre 1.594 y 1.597, años de malas cosechas en la práctica totalidad de Europa, produjo el alza en los precios de los cereales, el desabastecimiento de las ciudades y, por consiguiente, un recrudecimiento de los efectos de la peste, entre los estamentos más bajos de la sociedad, particularmente en España, Italia y Alemania⁴²².

Vicente Pérez Moreda⁴²³ cita unas cartas del Archivo de Simancas en las que se indica que...

"...de las doscientas cinco víctimas de la peste en Santo Tomé del Puerto, sólo cinco tenían de qué comer; en Aranda sólo había dos personas acomodadas entre más de trescientos apestados, y no se dio ni un solo caso mortal entre los ricos de Sepúlveda."

Abundando en esta diferenciación, son numerosísimas las referencias que se pueden encontrar en las crónicas acerca de los banquetes nobiliarios celebrados durante la Edad Media y el Renacimiento español.

Las menciones sobre celebraciones y meriendas populares, aunque más escasas, pueblan también la vasta literatura del Siglo de Oro español.

⁴²⁰ Millares, A., Gómez iglesias, A. *El fuero de Madrid*. Cap L. Ayuntamiento de Madrid. 1.963. p. 93.

⁴²¹ Ibarra y Rodríguez, E. *El problema cerealista en España durante el reinado de los Reyes Católicos (1.475 - 1.516)*. Madrid. Instituto Sancho de Moncada de Economía. 1.944. p. 35.

⁴²² Urí Martín, M. *Crisis y arbitrio: Quevedo y el pensamiento económico español del Siglo de Oro En La Perinola*. Revista de Investigación Quevediana. nº 2, [Internet]. 1.998. [consulta el 26-02-2.013] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10171/5080>

⁴²³ Pérez Moreda, V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 273.

En la *Historia de la vida privada*⁴²⁴ se relata los hábitos de alimentación de los señores feudales de finales de la Edad Media:

“La mesa, o mejor las mesas (menseae) se hallaban instaladas en la sala o, en cuanto el tiempo lo permitía al aire libre. En cuanto a las formas, como en el monasterio: no estaba bien visto comer en cuclillas, ni de pie, de prisa y corriendo. Comer era un acto solemne y público. Era conveniente que dependiera del oficio situado en cabeza. El senescal era quien velaba sobre la parte mas noble de los alimentos servidos, sobre el “companage”, los “esques” (escae), adquiridos en el exterior y preparados en la cocina, principalmente de la carne, cuya presentación y trinchamiento ante el amo incumbía al primer servidor (y esta preferencia de lo cárnico resulta esclarecedora); bajo su autoridad servían, de acuerdo con su rango, siete oficiales subalternos: el comprador y el despensero en primer lugar; los tres cocineros que atendían las ollas; el conserje, encargado de mantener los hogares encendidos en la casa, el de la cocina y el otro, más brillante, que realzaba el esplendor de la sala; el portero que recibía y ponía en su lugar a los huéspedes,; y finalmente el criado responsable de servir el pan y la sal. En cuanto a la bebida de calidad, o sea el vino, se hallaba a su vez bajo el control de un oficial mayor, el copero. [...] Más abajo aún figuraban el panetero, quien proporcionaba un alimento, que para los señores, como signo de su distinción, no pasaba de accesorio, las hogazas; todavía cuatro personas mas dependían de este subalterno, un proveedor, un panadero hereditario establecido fuera del palacio, en la aldea, igual que los artesanos independientes, y un responsable de los panes, o mas exactamente de las rebanadas, de los canapés donde se extendían los alimentos, que supervisaba por su parte “al hombre que ponía estas rebanadas sobre las mesas”. Al final de la lista estaba el responsable de la charcutería, ya que las ordenanzas domesticas situaban en ultimo lugar el tocino. Alimento popular lo mismo que el pan y procedente de los sótanos, de lo mas inferior de la casa.”

En este texto observamos la variedad de criados y sirvientes encargados de manipular y servir ciertos tipos de alimentos, y la jerarquización de aquellos según fueran las viandas que debían cuidar y servir.

⁴²⁴ Enciclopedia *Historia de la vida privada*. Vol. II. *La vida en casa. Convivialidad*. Dir. Chatier-Roger. Madrid. Altea y Taurus Alfaguara S.A. 1.989. pp. 84-85.

El fragmento anterior nos relata, así mismo, la escasa consideración de algunos productos que, como el pan y tocino, eran considerados alimentos de clases populares, apreciación extendida para otras muchas viandas basadas en un erróneo concepto científico o social.

Durante mucho tiempo, se tiene la convicción de que cada cual debe comer según su status social. Es decir, alimentarse en función de su escala social y no de su estado de salud, edad o actividad física. Las aves⁴²⁵, por ejemplo, se consideran alimentos de caballeros, príncipes y reyes que consumen perdices, garzas, cisnes, grullas y pavos reales. En cambio la carne de cerdo era más propia del campesinado.

Cervantes nos muestra el consumo de perdices en su obra *Las dos doncellas*⁴²⁶ por parte de un caballero:

"Y, estando cenando, entró un alguacil del pueblo (como de ordinario en los lugares pequeños se usa) y sentóse a conversación con el caballero en tanto que cenaba; y no dejó, entre razón y razón, de echar abajo tres cubiletes de vino, y de roer una pechuga y una cadera de perdiz que le dio el caballero. Y todo se lo pagó el alguacil con preguntarle nuevas de la Corte y de las guerras de Flandes y bajada del Turco, no olvidándose de los sucesos del Trasilvano, que Nuestro Señor guarde."

Raffaella Sarti⁴²⁷ señala en su libro *Vida en familia. Casa, comida y vestido en la Europa Moderna*, esta diferenciación en la alimentación de alados:

"Los nobles comemos más perdices y otras carnes delicadas, y esto nos da una inteligencia y sensibilidad más elástica que las que de quienes comen vaca o cerdo"

⁴²⁵ Juan García, N. *Prácticas alimentarias en los siglos XVII y XVIII en el clero regular de Aragón. Los manjares de la comunidad de monjes de San Juan de la Peña*. Madrid. STVDIVM. Revista de Humanidades. nº 15. 2.009. p. 167.

⁴²⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *Las dos doncellas*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 954.

⁴²⁷ Sarti, R. *Vida en familia. Casa, comida y vestido en la Europa Moderna*. Barcelona. Critica. 2.002. p. 221.

Estos banquetes anteriormente mencionados, fueron objeto de regulaciones oficiales como la que se ofrece en estas líneas. El ordenamiento que el Rey Pedro I de Castilla redactó, a petición de las Cortes de Valladolid, para regular los banquetes y celebraciones⁴²⁸:

“ A lo que me pidieron por merced, que tomase por bien de ordenar, e tasar, e poner tanpramento en razón de los combites que los de mi tierra me facen, por que dicen que cuando acaesce que algunos me combidan, por quanto no hay puesta regla nin ordenamiento de lo que me han de dar, que los que por mí recaudan la vianda, e las otras cosas que son menester para estos combites, que piden e toman grandes contías que lo non pueden cumplir e si lo cumplen que resciben grandes dannos en sus haciendas.

A esto respondo, que tengo por bien que las cibdades, e villas, e maestros, e priores de las ordenes de la caballería que me combidasen, que me den el combite en la manera que aquí dirá. Carneros cuarenta e cinco, a razón de ocho maravedís cada uno, montan trescientos e setenta maravedís. El día de pescado que den pescado seco, veinte e dos docenas, a doce maravedís cada uno monta doscientos e setenta e cuatro maravedís: de pescado fresco noventa maravedís: vaca e media a razón de setenta maravedís, que monta ciento e cinco maravedís; tres puercos, a veinte maravedís cada uno montan sesenta maravedís: gallinas sesenta, a razón de diez y seis dineros cada una, ciento e veinte maravedís: setenta e cinco cántaras de vino a tres maravedís la cántar, doscientos e veinte e cinco maravedís: panes de a dinero, mill e quinientos, que son ciento e cincuenta: fanegas de cebada, sesenta a razón de tres maravedís la fanega, monta ciento ochenta maravedís.

Suma de este combite mill e quinientos e cincuenta e cuatro maravedís.

Los perlados, ricos omes, e caballeros, e otros omes cualesquier que me combidaren, que me den esto que siguen e non mas. Carneros treinta, a ocho maravedís, que montan doscientos cuarenta. El día de pescado que den pescado seco quinze docenas, a doce maravedís: mas para pescado fresco sesenta maravedís: una vaca setenta maravedís: gallinas cincuenta a diez y seis dineros: puercos dos, a veinte maravedís, que son cuarenta maravedís: vino cincuenta cántaras, a tres maravedís, que son cincuenta maravedís: pan mill panes de a dinero, cien maravedís: cebada quarenta fanegas, a tres maravedís, ciento e veinte maravedís: e desto que se

⁴²⁸ Martínez Llopis, M. *Historia de la Gastronomía Española*. Colección Libro de Bolsillo. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.989. pp. 178-179.

cumpla la mesa del rey.

Que non haya cera, ni den otro cosa ninguna al despensero, nin dinero a los oficios, salvo en los lugares que dan yantar, forera, o el día del combite quel piden por merced que lo manden descontar de las raciones: e a las reynas que les den esto mismo, tanto como al rey a cada una de ellas, e el que ficiere el combite, si quisiere dar vianda, que la dé, según de estas contias, e si non quisieren dar vianda, que den a estos precios que aquí están por cada cosa.”

Sirva de ejemplo este edicto real, para comprender la riqueza de los ágapes de la época, que aún con las restricciones - que sospechamos no se cumplían - eran exageradamente espléndidos.

Alfonso X “El Sabio” en sus *Partidas* indica, de forma similar, rigurosos preceptos regulando cantidad y calidad de los manjares, recomendando una cierta austeridad:

“Que rico ome nin otro ome ninguno non coman sinon dos carnes cada día, e la una en dos guisas; o caza si la cazare o si gela diere el que la cazare; e el día de carne que coman de una carne qual touieren por bien, de una guisa e non mas. El que non coman en día de pescado sinon de tres pescados, e el marisco non sea contado.

E otrosí que non coma sinon de tales cosas quel tenga rezio, e sano, e non embargen el entendimiento. E esto que gelo den bien adobado, e apuestamente: ca según dixieron los sabios, el comer fués puesto para beuir, e non el beuir para el comer con relacion al vino, dice, “que el vino ha gran poder, e es cosa que obra contra toda bondad... enflaquesce el cuerpo del ome a ménguale el seso, e faze la caer en muchas enfermedades, e morir mas ayna que deuia. Que el Rey e su mugier, coman cien e cinquenta maravedises cada día, sin los huespedes estrannos e non mas.

La restricción hecha al Rey por las Cortes, tal y como se ofrece en el último párrafo de esta cita, no tenía ninguna validez práctica, si contamos con que se le asignan ciento cincuenta maravedíes diarios, y que un puerco cebado costaba en el mercado sólo tres.

Esto nos permite constatar la oposición para adoptar hábitos y

costumbres populares por parte de la nobleza, entre ellos los alimentarios. Otro ejemplo lo tenemos con los hombres al mando del Condestable Lucía, que se enfrentaron a él cuando les aconsejó el consumo temporal de productos vegetales, en tiempo de carestía⁴²⁹.

Esta multitud de lacayos y sus quehaceres, así como las cantidades gastadas en alimentos, y los intentos de regular estas celebraciones, nos hace pensar en una alimentación rica y variada en carnes, guisos y asados, con abundancia de vino y pan, tal y como relata Ruperto de Nola en su *Libro de cocina*⁴³⁰ sobre la forma de poner la mesa y el tipo de viandas según la costumbre de la Corte:

“En la mesa lo primero que se debe poner es el salero, y luego los paños de mesa, y los cuchillos, y esto acabado de lavarse el señor, y quitada la tobaja en que se enjugó las manos, con una muy gentil reverencia y rodilla bien hecha, en un plato poner el pan y el paño de mesa, y un cuchillo, besándole si es señor de título a quien se debe hacer salva [...]. También se suela dar paño de mesa con cada potaje, y dar las viandas de grado en grado, es a saber: Primeramente las frutas y tras ellas su potaje, y luego lo asado, después otro potaje, y lo cocido tras el potaje, salvo si es manjar blanco, que este potaje se suele dar al principio tras la fruta. Algunos señores hay que comen al principio lo cocido, y después lo asado, si hay fruta de sartén se ha de dar a la postre, según fuere, y luego la otra fruta, y esta es la forma y manera del servicio, según la costumbre de la corte del rey mi señor”

La Casa Real Española, gastaba ingentes cantidades de su presupuesto anual en la manutención de los integrantes de la corte⁴³¹. Jurado Sánchez elabora una exhaustiva revisión sobre estos gastos y las razones que les llevaban a este comportamiento. Creemos justificado el presentar el siguiente fragmento, a pesar de su extensión por lo significativo de las cifras para entender la relación con la alimentación de las más altas

⁴²⁹ Chacón, G. *Crónica de Don Alvaro de Luna, Condestable de Castilla y Maestre de Santiago*. Ed. Carriazo. Colección de *Crónicas españolas II*. Madrid. Espasa Calpe. 1.940. p. 127.

⁴³⁰ Irazo, C. *Libro de cocina. Ruperto de Nola*. Madrid. Taurus. Temas de España. 1.982. pp. 24-25.

⁴³¹ Jurado Sánchez, J. *El coste de la Casa Real en el siglo XVII: cuantía, estructura, funciones estatales, efectos económicos e importancia hacendística del gasto de una institución de Estado*. En *Cuadernos de Estudios Empresariales, Norteamérica*. [Internet]. 1.999. [consulta el 26-02-2.013]. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/CESE/articulo/view/CESE9999110087A>

instancias de la sociedad:

"En el quinquenio 1.650-1.654 el 60 % de los casi 40 millones de reales corrientes que se abonaron en las casas del Rey y de la Reina se la llevaron los gastos ordinarios y otro 25 % las retribuciones del personal. Estas cantidades se repartían de la siguiente forma: dos tercios se iban en el abasto, almacenamiento, preparación y consumo de alimentos; una quinta parte se lo llevó la compra de cera; y el resto, el funcionamiento de estas dependencias.

Por tanto, la Casa del Rey gastaba la mayor parte de su dinero a mediados del XVII en el consumo de alimentos, en torno a un tercio del total y las retribuciones del personal.

[...] La notable cuantía de los gastos en la compra, almacenamiento, preparación y servicio de alimentos era debida a un conjunto de causas. Hay que considerar, primero, que en palacio comían a diario la familia real y parte de sus servidores, en general los de más alto rango, lo que requería la adquisición de cantidades notables de comestibles de primeras calidades y de consumo corriente. En segundo lugar estaba el pago de las raciones, una retribución en especie de origen medieval que todos los oficiales de las casas reales percibieron hasta 1.685 y que suponía una suma cercana al millón de reales cada año. También engordaban de manera notable el gasto en alimentos la considerable cantidad de géneros que cada casa real entregaba, en concepto de limosna, a un buen número de instituciones religiosas.

[...] Todos estos hechos explican que en palacio se consumieran grandes volúmenes de cereales, carbón, carne, vino, nieve, azúcar y otros géneros.

En la segunda mitad del siglo XVII, por ejemplo, las casas del rey y de la reina gastaron cada año en torno a un millón de reales en la compra de más de dos millones de kilogramos de cebada, un millón de kilos de trigo y una cantidad indeterminada de paja. Esas mismas casas consumieron cada uno de los primeros años de la década de 1670 más de medio millón de kilos de carbón, lo que supuso un desembolso de casi 340.000 rs. Por su parte, sólo la Casa del Rey gastó medio millón de reales en carnero y carne de vaca y 650.000 rs. en «aves de cebo» entre septiembre de 1685 y agosto de 1686. En el primero de estos años, en la misma casa, se pagaron 310.000 reales, por la compra de 260.000 litros de vino de Esquivias y San Martín de la Vega, y en la Casa de la Reina, 75.000 reales por 63.000 litros. En cuanto a la nieve, la Casa del Rey consumió más de 84.000 kilos, lo que suponía un

desembolso anual de 31.000 reales, tres años después, la Casa de la Reina compró unos 192.000 kg. por 70.000 reales.

[...] No puede dejarse de mencionar, por último, un factor esencial a la hora de explicar por qué en las casas reales se gastaba tanto en alimentos y retribuciones.

Tanto un séquito numeroso como una mesa bien y abundantemente servida eran dos de los símbolos del poder real desde los tiempos medievales.

[...] La riqueza era para los señores, más allá de su condición económica, un instrumento semiótico para mantener su influencia social. Este fenómeno medieval pervivió, con las modificaciones naturales introducidas con el paso del tiempo, en la época moderna. A lo largo de ésta, aristócratas y soberanos siguieron empleando sus riquezas con una intención que sobrepasaba las utilidades materiales que obtenían con ellas. Los monarcas, al servir mesas bien surtidas, construir lujosos palacios, hacer regalos generosos o disponer de un séquito numeroso, estaban gastando el dinero con el propósito de conseguir un objetivo simbólico: proyectar una imagen de grandeza de la monarquía y, como imagen es poder, reforzar su dominio."

Observamos en este análisis la importancia de la alimentación como indicador social en el Renacimiento.

Sancho tiene la posibilidad de catar magnificencias alimentarias como las anteriormente referidas en la estancia de Don Quijote en Barcelona, donde el Hidalgo y su escudero tienen la posibilidad de alojarse en casa de Don Antonio Moreno, rico caballero, que les ofrece una comida. Cervantes describe la alegría de Sancho por encontrarse allí⁴³²:

"Corrieron de nuevo delante dél los de las libreas, como sí para él sólo, no para alegrar aquel festivo día, se las hubieran puesto, y Sancho estaba contentísimo por parecerle que se había hallado sin saber cómo ni cómo no, otra boda como la de Camacho, otra casa como la de Don Diego de Miranda y otro castillo como el del duque. Comieron aquel día con don Antonio algunos de sus amigos, honrando todos y tratando a Don Quijote como a caballero andante, de lo cual, hueco y pomposo, no cabría de sí de

⁴³² Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 854.

contento. Los donaires de Sancho fueron tantos, que de su boca andaban como colgados todos los criados de casa y todos cuantos le oían. Estando a la mesa dijo don Antonio a Sancho: - Acá tenemos noticia, buen Sancho, que sois tan amigos de Manjar Blanco y de Albondiguillas, que si os sobran las guardáis en el seno para otro día. - No señor, no es así, respondió Sancho; por que tengo mas de limpio que de goloso, y mi señor Don Quijote que está delante, sabe bien que con un puño de bellotas o de nueces nos solemos pasar entrambos ocho días.”

En este fragmento literario observamos, nuevamente, una importante diferencia entre la alimentación de señores y campesinos. Sancho compara una comida cotidiana en casa de Don Antonio Moreno con el banquete de las bodas de Camacho. Se trata de una exageración literaria, si recordamos el fragmento donde se relata dicha boda⁴³³ y el número de platos allí servidos.

Encontramos una referencia a la ilusión de dos jóvenes labradores que planean su boda en el entremés de *Los Romances*⁴³⁴, en la conversación entre los casaderos descubrimos las escasas viandas con las que contaban para su futuro enlace:

DOROTEA:

*Yo tengo una poca
De miel y manteca.*

PERICO:

*Yo turrón del dulce,
Y una piña nueva.*

DOROTEA:

*Harémos de todo
Cochiboda y buena.*

⁴³³ La relación de platos que se preparan en este célebre convite cervantino se encuentra en el apartado 1.1 “*La alimentación y el Hombre: claves para una relación cotidiana*” de este texto.

⁴³⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Romances* (atribuida) [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias-obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. pp. 162-163.

Cervantes por su parte, nos relata también la dieta del hidalgo al comienzo de su Quijote⁴³⁵. A través de la descripción de la alimentación sitúa a Don Quijote en una determinada escala social, muy diferente a la mencionada anteriormente. Hay que recordar que el hidalgo era el más bajo escalafón entre la nobleza española:

“En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un Hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, y algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda. El resto della concluían sayo de velarte, calzas de velludo para las fiestas, con sus pantuflos de lo mismo, y los días de entre semana se honraba con su vellorí de lo mas fino. “

Entre las líneas de la cita anterior observamos cómo las más de las noches nuestro hidalgo cena salpicón. Es este un plato humilde y popular referido también por otros autores del Siglo de Oro como Lope de Vega en su afamada *Fuente Ovejuna*⁴³⁶:

LAURENCIA

Pardiez, mas precio poner,

pascuala, de madrugada

Un pedazo de lunada

Al huego para comer

Y cenar un salpicón

Con su aceite y su pimienta,

Y irme a la cama contenta,

Y al inducas tentación

Rezalle mis devociones,

Que cuantas raposerías,

⁴³⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Madrid. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. p. 19.

⁴³⁶ Lope de Vega y Carpio, F. *Fuente Ovejuna*. En *Historia de la Literatura*. Vol V. Barcelona. RBA Editores. 1.994.

*Con su amor y sus porfías,
Tienen estos bellacones."*

Surge en la Literatura la figura del hidalgo pobre, que pasea por las calles con un mondadientes, como si acabara de levantarse de un banquete, a quien autores como Calderón o Cervantes satirizan en sus obras. Ya se citó la opinión a este respecto de Don Quijote de esta hipocresía española que tan bien refleja Quevedo en su Buscón⁴³⁷:

"Es nuestra abogada la industria; pasamos las más veces los estómagos de vacío, que es gran trabajo traer la comida en manos ajenas. Somos susto de los banquetes, polilla de los bodegones y convidados por fuerza. Sustentámonos así del aire, y andamos contentos. Somos gente que comemos un puerro, y representamos un capón. Entrará uno a visitarnos en nuestras casas, y hallará nuestros aposentos llenos de güesos de carnero y aves, mondaduras de frutas, la puerta embarazada con plumas y pellejos de gazapos; todo lo cual cogemos de parte de noche por el pueblo, para honrarnos con ello de día. Reñimos en entrando el huésped: -"¿Es posible que no he de ser yo poderoso para que barra esa moza? Perdone v. m., que han comido aquí unos amigos, y estos criados..." etc. Quien no nos conoce cree que es así; y pasa por convite."

207

Y el Lazarillo⁴³⁸ habla así de su amo que llevaba ocho días sin comer...

"Y no tenía tanta lástima de mí como del lastimado de mi amo, que en ocho días maldito el bocado que comió. A lo menos, en casa bien lo estuvimos sin comer.

No sé yo cómo o dónde andaba y qué comía. ! Y velle venir a mediodía la calle abajo con estirado cuerpo, más largo que galgo de buena casta! Y por lo que toca a su negra que dicen honra, tomaba una paja de las que aun asaz no había en casa, y salía a la puerta escarbando los dientes que nada

⁴³⁷ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. *Historia de la vida del Buscón llamado Don Pablos*. Cap. VI. En que prosigue el camino y lo prometido de su vida y costumbres. Ed. Fernando Lázaro Carreter. Barcelona. RBA Editores. 1994.

⁴³⁸ *Lazarillo de Tormes*. Madrid. Magisterio Casals. Colección *Novelas y Cuentos*. 1.999. p. 36.

entre sí tenían, quejándose todavía de aquel mal solar diciendo...”.

El número de criados y la abundancia en la mesa es, por lo tanto, un indicador de la posición social al tiempo que indispensable para encumbrarse hacía las más altas posiciones de la sociedad.

Teresa de Castro⁴³⁹ nos alerta de la polaridad mediatizada de una alimentación de carne para los ricos y de vegetales y pan para los pobres.

No obstante el cultivo de cereales, era básico para la alimentación de los españoles del Siglo de Oro, y su terreno de cultivo era muy valorado, de tal forma que encontramos en *El Ingenioso Hidalgo don Quijote de La Mancha*, como...

” y llegó a tanto su curiosidad y desatino en esto, que vendió muchas fanegas de tierra de sembradura, para comprar libros de caballerías en que leer; y así llevó a su casa todos cuantos pudo haber dello⁴⁴⁰.”

208

Cierto es, que muchas de las referencias bibliográficas o literarias manejan una visión simplista de la alimentación, con aseveraciones sobre alimentos tipo para cada grupo de población, como explicaremos a continuación.

Por ende, es importante reseñar varias ideas que nos acerquen más a la realidad alimentaria de la sociedad en función del estrato al que pertenecen. Por una parte la estratificación social que se observa en esta sociedad del quinientos, es mucho más compleja que la simplista dicotomía entre “ricos” y “pobres”.

En ambos grupos la diferenciación interna de sus miembros es patente en cuanto a su poder, privilegios y, por lo tanto, en sus costumbres cotidianas.

Si acudimos a las *Relaciones de los pueblos de España*, encuesta

⁴³⁹ Castro Martínez, T. de. *La Alimentación en la Castilla Bajomedieval: Mentalidad y Cultura Alimentaria. El Código Alimentario*. 5 Versión Modificada. [Internet] 2.009 [consulta el 21-02-2.013] Disponible en: http://www.teresadecastro.com/Tes1/codigos5.htm#N_13_

⁴⁴⁰ Cervantes, Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. I. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 19-20.

iniciada en el Reino de Castilla por orden del rey Felipe II, se nos proporcionan curiosas notas acerca de la actividad económica y la vida social de aquella época⁴⁴¹.

Estas relaciones, distinguen con nitidez dos categorías básicas dentro del conjunto, aparentemente homogéneo, de la población campesina perteneciente al estado llano. De un lado, los labradores propiamente dichos, que poseen tierras, algunas yuntas de mulas e incluso gentes a su servicio, y gozan en ocasiones de una posición acomodada. Y de otro lado, los jornaleros o trabajadores que, aunque sean propietarios de alguna huerta, viven por lo general en condiciones precarias.

Los vecinos de Villalvilla⁴⁴², por ejemplo, responden así a la pregunta número cuarenta y dos de las *Relaciones*:

"...la tercia parte de los vecinos son labradores que ganan por pan y vino y aceite y ganados menudos y mayores, y las otras dos partes son vecinos trabajadores que ganan de comer por el trabajo de sus manos al azadón."

Los labradores en sentido estricto, es decir, los propietarios de tierras, representaban en aquel momento un tercio, aproximadamente, de la población rural de Castilla⁴⁴³, y entre ellos existió una minoría de labradores ricos, alrededor del cinco por ciento del conjunto de la población rural, que llegó a constituir una auténtica oligarquía dentro del campo castellano, con una riqueza y un conjunto de privilegios de hecho, iguales o superiores a los de muchos hidalgos y otros nobles de baja categoría⁴⁴⁴.

Fernando Álvarez de Toledo⁴⁴⁵, por ejemplo, distinguía en un memorial de 1.602 tres estados o grupos sociales básicos en la sociedad de aquella época:

⁴⁴¹ Viñas Mey, C., Paz, R. *Relaciones histórico-geográfico-estadísticas de los pueblos de España hechas por iniciativa de Felipe II*. Madrid. CSIC. 1.949-1.971. Esta obra consta de cinco volúmenes dedicados a otras tantas ciudades. la Provincia de Madrid (1.949), Reino de Toledo primera parte (1.951), Reino de Toledo segunda parte (1.963), Reino de Toledo tercera parte (1.963), y Ciudad Real (1.971).

⁴⁴² *Ibidem*. p. 693.

⁴⁴³ Salomón, N. *La vida rural castellana en tiempos de Felipe II*. Barcelona. Planeta. 1.973. pp. 275-291.

⁴⁴⁴ Vassberg, D. E. *Tierra y sociedad*. En *Castilla. Señores, poderosos y campesinos en la España del siglo XVI*. Barcelona. Crítica. 1.986. pp. 178-186.

⁴⁴⁵ Álvarez de Toledo, F. *Medios propuestos a Su Majestad tocantes al socorro y desempeño del Reino*. Madrid. 1.602. fol. 13. En Sureda Carrión, J. L. *La Hacienda castellana y los economistas del siglo XVII*. Madrid. CSIC. 1.949. p. 167.

"...el uno de ricos, el otro de pobres y el otro de los que tienen moderado caudal con que pasar. En el estado de los pobres se comprenden los que, no teniendo casa, ni viña, juro, ni censo, ni caudal para contratar, ni bienes raíces, ni oficio con que ganar de comer, se sustentan del jornal que ganan con el trabajo de su persona."

De manera homologa a la división social del campesinado, la nobleza española se subdivide en estamentos o clases claramente definidas. La clasificación realizada por Domínguez Ortiz⁴⁴⁶ la subdivide en siete jerarquías de muy diferente condición, renta y forma de vida.

Estas subdivisiones comienzan con los Grandes de España, la nobleza titulada, los caballeros de las Órdenes Militares y concluyen con los hidalgos y las llamadas situaciones prenobiliarias que se encuentran a las puertas del estamento.

Esta clasificación se caracteriza por la falta de fronteras claras, de límites bien definidos. En definitiva, el noble se diferencia del villano en que no trabaja, o al menos de forma manual. No obstante, encontramos excepciones de labriegos que unían sus tareas a su calidad de hidalgos o bien, muchos nobles que se arruinaron al servicio de la monarquía. Por otro lado, hubo hidalgos que perdieron su condición y burgueses que accedieron a la nobleza por dinero o por servicios. Y hasta existían situaciones ambiguas, como la de los burgueses que compraban títulos nobiliarios.

Estas capas más bajas de la nobleza ocupan la mayor parte del estamento⁴⁴⁷ con comportamientos cotidianos muy similares a los de ciertos vasallos.

Algo similar ocurría entre el clero de estos siglos. Aunque las riquezas acaudaladas por la Iglesia eran notorias, éstas estaban muy heterogéneamente repartidas. Así, entre los grandes prelados de la iglesia de la época: los de Toledo, Sevilla, Santiago y Valencia, se repartían gran parte de esta suma, dejando otras diócesis como la gallega en una situación

⁴⁴⁶ Domínguez Ortiz, A. *La Sociedad Española en el Siglo XVII: El Estamento nobiliario*. Volumen I. Madrid. CSIC. Dpto. de Publicaciones. 1.992. p. 191.

⁴⁴⁷ Soria Mesa, E. *La Nobleza en la España Moderna: Cambio y Continuidad*. Madrid. Marcial Pons Historia. 2.007. p. 42.

paupérrima.

Las diferencias entre las parroquias ricas y pobres, como asimismo en el caso de los conventos, hacía que números frailes y párrocos, dependieran en ocasiones de la beneficencia de sus fieles para no morir de hambre⁴⁴⁸.

En el siguiente epígrafe se tratará ampliamente sobre la alimentación de este estrato social. La bibliografía es rica en cuanto a los usos en los monasterios a lo largo de la Edad Media, no siéndolo, sin embargo para los siglos posteriores⁴⁴⁹. No obstante, encontramos referencias⁴⁵⁰ al desigual uso de la alimentación y la rigidez en la norma atendiendo a la Orden Religiosa estudiada.

Por otro lado, de manera ocasional, la clase popular y la señorial, accedían a la alimentación de la jerarquía contraria. Este acercamiento a productos diferentes se generaba por varias razones, ya fuese de manera puntual o de forma continuada.

Entre las primeras ocasiones, las clases populares disfrutaban de banquetes en los momentos señalados de su existencia, por fiestas religiosas, de final de cosecha o acontecimientos particulares como bodas, bautizos, etc., ya fueran personales o de los señores a los que servían⁴⁵¹.

La celebración de estos y otros acontecimientos festivos servían para aumentar la variedad de la dieta de los vasallos, y acercarla puntualmente a la que se consumía en los palacios, aunque estos convites no tenían nada que ver con los celebrados por los señores.

Con esta última situación, subyacía una idea de poder de la clase dirigente frente a la plebeya, ya que, en las celebraciones de aquellos, éstos disfrutaban de viandas que normalmente les eran inaccesibles.

El rango de una alimentación de "dominación" se expresa tanto en la

⁴⁴⁸ Domínguez Ortiz, A. *La Sociedad Española en el Siglo XVII: El Estamento eclesiástico*. Volumen II. Madrid. CSIC. Dpto. de Publicaciones. 1.963. p. 134.

⁴⁴⁹ Juan García, N. *Prácticas alimentarias en los siglos XVII y XVIII en el clero regular de Aragón. Los manjares de la comunidad de monjes de San Juan de la Peña*. Madrid. STVDIVM. Revista de Humanidades. nº 15. 2.009. p. 166.

⁴⁵⁰ Se encuentran varios documentos en el Archivo Histórico Nacional y en el Archivo del Ministerio de Asuntos Exteriores que así lo atestiguan, como una carta fechada en 1.693 de aquel que denuncia la relajación que había entre los monjes benedictinos sobre la prohibición de comer carne en los días de Cuaresma, utilizando la licencia de los médicos de una manera sencilla.

⁴⁵¹ Riera Melis, A. *Jerarquía social y desigualdad alimentaria en el Mediterráneo*. En Alonso, R. *La Alimentación Mediterránea: Historia, Cultura, Nutrición*. Volumen 93 de Antrazyt Series. Barcelona. Icaria Editorial. 1.996. p.103.

mayor cantidad de producto consumido como en el aspecto de una mejor calidad de éstos. Un ejemplo de la diferencia cuantitativa de producto se nos ofrece en las diferentes raciones atribuidas al personal eclesiástico del Hospital Real de Santiago de Compostela⁴⁵².

En esta institución trabajaban "*Ministros Mayores*" y "*Ministros Menores*". Los primeros dirigían el hospital, mientras que los segundos realizaban las labores propias de enfermería con los pacientes. Es obvio entender que el trabajo físico de los segundos es superior, y sin embargo recibían raciones de menor cuantía y peor calidad.

Así, los "*Ministros Mayores*" contaban para sus sustento con 1.400 g de pan de trigo, 860 g de carnero, 33 g de aceite y un litro de vino, frente a estas cantidades los "*Ministros Menores*" se debían contentar con 1.150 g de pan de trigo, 575 g de carnero, 12 g de aceite, aunque eso sí, mantenían su status en relación a la cantidad diaria de vino.

Que todo lo comestible se convertía en objeto de diferenciación social, también desde el punto de vista cualitativo, es decir referente a la calidad del alimento, es algo palpable a finales de 1.590⁴⁵³.

A lo largo de este siglo, en Madrid, se comía un pan vulgar denominado pan de registro o rubión, realizado con harina integral y que era realizado por quien quisiera y registrado al entrar en la ciudad. Existía, además, otro pero de peor calidad, denominado pan de villa, realizado en la ciudad de Madrid por los panaderos de la ciudad y sujeto a las variaciones en las molindas de la harina que llega intramuros. Por último se horneaba un pan de harina candeal denominado pan de leche y panificado por los panaderos de la Corte.

Cervantes nos vuelve a ilustrar sobre esta diferenciación de las hogazas de la época, con una conversación sobre Dulcinea entre Don Quijote y Sancho Panza⁴⁵⁴:

⁴⁵² Eiras Roel, A. *La Historia de la Alimentación en la España moderna: resultados y problemas*. Santiago de Compostela. Obradoiro de historia moderna, nº 2. 1.993. p.42.

⁴⁵³ Alvar Ezquerro, A. *Comer y ser en la corte del rey católico. Mecanismos de diferenciación social en el cambio de siglo*. En García Santo Tomás, E. *Materia Crítica: Formas de Ocio y de Consumo en la Cultura áurea*. Biblioteca Áurea Hispánica. Vol. 58. Madrid. Editorial Iberoamericana. 2.009. p. 313.

⁴⁵⁴ Cervantes, Saavedra. M de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. XXXI. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 284.

“Pues haz cuenta - dijo Don Quijote-que los granos de trigo eran granos de perlas, tocados de sus manos. Y si miraste, amigo, el trigo ¿era candeal o trechel?”

No era sino rubión -respondió Sancho.

Pues yo te aseguro - dijo Don Quijote- que ahechado por sus manos, hizo pan candeal, sin duda alguna”

El procurador general de Madrid realizó una queja al Consejo Real, ya que cuando no había el tipo de flor de harina con el que se realizaba el pan de leche, el resto de los panes, realizados con la harina sobrante, no eran malos del todo. De este modo se desmerecía el pan de la corte.

En 1.504 los monarcas castellanos dictan las *Ordenanzas* para la creación y regulación de pósitos y alhóndigas en el reino. De esta época, primera parte del siglo XVI, son precisamente las ordenanzas para la constitución de los pósitos y alhóndigas de la villa de Cáceres y de la ciudad de Trujillo⁴⁵⁵. Estos se convierten en una institución controlada por el poder municipal que tratará de evitar con los medios a su alcance que los vecinos, sobre todo los más pobres, carezcan del alimento más necesario, el pan.

Tras el pan, el vino era un alimento básico, que transversalmente recorría todas las escalas sociales. Se utilizaba no sólo como bebida, sino también como condimento para elaborar gran variedad de platos e, incluso, como objeto de pago.

En el *Lazarillo de Tormes*⁴⁵⁶, encontramos una cita de cómo los vendimiadores ofrecen uvas de sus canastos como limosna, a Lázaro y a su amo ciego:

“Acaesció que, llegando a un lugar que llaman Almorox al tiempo que cogían las uvas, un vendimiador le dio un racimo dellas en limosna. Y como suelen ir los cestos mal tratados, y también porque la uva en aquel tiempo está muy madura, desgranábasele el racimo en la mano; para echarlo en el fardel, tornabase mosto, y lo que a él se llegaba”

⁴⁵⁵ Testón Núñez, I., Rodríguez Cancho, M.y Pereirá Iglesias, J. L. *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. Salamanca. Studia Histórica Moderna. nº 5. 1.987. p. 165.

⁴⁵⁶ *Lazarillo de Tormes*. Madrid. Magisterio Casals. Colección Novelas y Cuentos. 1.999.

Cervantes pone en boca de Sancho estas reflexiones sobre la bebida:

"Bebo cuando tengo gana, cuando no la tengo, y cuando me lo dan, por no parecer melindroso o mal criado que a un brindis de un amigo ¿qué corazón ha de tener tan de mármol, que no haga la razón?"

Se consume no sólo en celebraciones religiosas o laicas, sino de forma cotidiana⁴⁵⁷. En Barcelona, en el año 1.400, los obreros de la catedral consumían vino blanco al mediodía, tinto por la tarde y griego - vino autóctono - en las grandes celebraciones. Se dictaron incluso medidas que controlaban su producción y venta, siendo repartido en las comidas de caridad que realizaban las órdenes religiosas.

El vino ordinario se almacenaba en pellejos, barreños o tinajas de barro avinagrándose a menudo rápidamente. Por este motivo al vino mezclado con miel, hidromiel, se le podían añadir especias y azúcar.

Ahora bien, existía una diferenciación entre las calidades de los vinos de las clases pudientes, que eran vinos muy fuertes, olorosos y caros; y los de los pobres que en cambio, bebían vinos baratos, de baja graduación y peor calidad. Los vinos más consumidos eran los elaborados con *garnacha* y *malvasía*; este último, muy apreciado por su olor y al que se consideraba como uno de los mejores caldos del mundo.

Cervantes recoge esta diferenciación entre vinos caros, y por lo tanto de calidad, de los otros menos refinados y baratos⁴⁵⁸:

"Si vuestra merced quiere un traguito, aunque caliente, puro, aquí llevo una calabaza llena de lo caro..."

Mucho se puede decir sobre este producto, de tan alta consideración en los siglos que nos ocupan. En tiempo de Cervantes se consumía

⁴⁵⁷ Vinyoles, I., Vidal, T. *L'Alimentació a Barcelona ver l'any 1.400 en L'Avene*. 1.980. p. 46.

⁴⁵⁸ Cervantes Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte II. Cap. LXVI. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 930.

preferentemente fresco⁴⁵⁹ tal y como aparece en el dicho popular que recoge Estebanillo González, "*no se tiene por buen navarro el que no bebe frio y come caliente*".

La consideración del vino como alimento e, incluso, como medicamento la recogen médicos como Luis Lobera de Ávila o en el *Tratado del vino aguado y agua envinada*, fechado en 1.661, de Jerónimo Pardo, basados en las aseveraciones hipocráticas sobre esta bebida⁴⁶⁰.

Cervantes, en su novela *La Galatea*⁴⁶¹ reconoce, por medio de unos pastores, estas consideraciones con afirmaciones como ésta...

"Del antiguo Cremo trágico fue opinión que, como el vino mezclado con el agua es bueno, así el amor templado es provechoso, lo que es al revés en el immoderado."

Por su parte Arnaldo de Vilanova⁴⁶² recomendaba en el siglo XIV que el vino...

215

"en el verano sea blanco o clarete y en el invierno tinto o bermejo y que siempre, en su calidad, sea claro y delicado, y su sabor sea sencillo y puro, y el olor suave; y de semejantes vinos procuren siempre de tomar del más flojo, que menos puede sufrir mezcla de agua. Para los cuerpos templados sanguíneos y coléricos, mejor les es beber el vino débil de su naturaleza, echando en él un poco de agua, que vino fuerte con mucha".

Por otra parte, Teresa de Castro⁴⁶³ nos muestra la diferente consideración social que existe también en cuanto al consumo de esta bebida, causada fundamentalmente por los efectos de su exceso. Esta

⁴⁵⁹ Plasencia, P. *A la mesa con Don Quijote y Sancho*. Madrid. Punto de Lectura. 2.005. p. 200.

⁴⁶⁰ Cruz Cruz, J. *Control de vinolencia: un libro antiguo sobre el vino aguado* [Internet]. 2.012. [consulta el 05-03-2.013.]. Disponible en: <http://regusto.es/2012/12/30/control-de-vinolencia-mediante-el-vino-aguado-a-proposito-de-un-libro-antiguo/>

⁴⁶¹ Cervantes Saavedra, M. de. *La Galatea*. En *Miguel de Cervantes. Obras completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 700.

⁴⁶² Cruz Cruz, J. *Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón*. [Internet]. 2.011. [consulta el 26-10-2012]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/12/02/el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/>

⁴⁶³ Castro Martínez, T. de. *Tabernas y taberneros en el Reino de Granada*. Madrid. Historia16. nº 292. 2.000. pp. 10-26.

autora, ofrece un nutrido número de documentos que reglamentan, con limitaciones y prohibiciones en el uso y disfrute del vino, a mujeres, esclavos, moriscos e incluso cristianos viejos.

A pesar de las diferenciaciones enunciadas con anterioridad, la continua mejora en la alimentación de los plebeyos iba pareja a un encumbramiento en su estatus económico, de igual forma que entre las clases acomodadas una escalada en el status traía consigo una mejora alimentaría.

Un ejemplo lo encontramos a mediados de siglo XVI, cuando añadir nieve a las bebidas era algo novedoso y únicamente disfrutado por la clase señorial, pero pocas décadas después esta costumbre se generaliza.

Tanto es así, que las alojerías eran los más populares establecimientos de bebidas⁴⁶⁴. Hay escritos de finales del siglo XVII en los que se manda poner límite a la apertura de nuevas alojerías en el centro de Madrid. Parece ser que uno de cada tres portales estaba ocupado por uno de estos establecimientos.

216

La aloja era una mezcla de agua y miel y se aromatizaba con especias. En verano se le añadía hielo y era lo que se conocía como aloja de nieve⁴⁶⁵.

En 1.594⁴⁶⁶, los neveros se quejaban del precio marcado en la década anterior ya que en ese agosto, las cumbres cercanas a la Corte carecían de nieve y había que traerla desde Gredos con la importante pérdida de producto por el camino. Estos aumentos de precio recortaron el uso de este producto entre las clases menos favorecidas. Esta es otra muestra del uso del alimento como elemento de diferencia entre clases, pero no el único.

Natas, mantequillas, manjar blanco, mermeladas, cascos de naranja y membrillo, cuajadas, milcochas, empanadillas de aceite, nueces moscadas, suplicaciones, incluso, los castizos buñuelos, sufrieron igualmente

⁴⁶⁴ Valle Sánchez, F. *De lo que comían los españoles en el Siglo de Oro*. Boletín Oncológico. [Internet]. 2.013 [consulta el 05-03-2.013] Disponible en: http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=58

⁴⁶⁵ Domingo, X. *La mesa del Buscón. En homenaje a Don Francisco de Quevedo y Villegas con ocasión de su centenario*. Barcelona. Tusquet Editores. Colección Los 5 Sentidos. 1981. p.18.

⁴⁶⁶ Alvar Ezquerro, A. *Comer y ser en la corte del rey católico. Mecanismos de diferenciación social en el cambio de siglo* En García Santo Tomás, E. *Materia Crítica: Formas de Ocio y de Consumo en la Cultura áurea*. Vol. 58. Madrid. Biblioteca Áurea Hispánica. Editorial Iberoamericana. 2.009. p. 316.

regulaciones⁴⁶⁷, tasas y prohibiciones en su venta por la ciudad a lo largo de 1.592. Las penas iban desde azotes y destierro, hasta la cárcel para los más pobres.

Atendiendo a estas razones, a la diversidad social, y al amplio número de fuentes bibliográficas que nos introducen en diferentes costumbres y hábitos alimentarios de estos siglos, nos es muy difícil establecer una catalogación fiable de los mismos, ya que muchas veces existen contradicciones.

Una de las razones estriba, probablemente, en la progresiva, aunque lenta, subdivisión de los estamentos en esta nueva etapa de la España moderna, que sale ya de su etapa medieval anteriormente descrita.

Lope de Vega nos muestra *en El villano en su rincón* a un campesino adinerado que disfrutaba de unos manjares mucho más sustanciosos y numerosos que nuestro paupérrimo hidalgo manchego⁴⁶⁸:

"REY: ¿Qué almorzáis?

JUAN: *Es niñería;*
dos torreznillos asados,
y aún en medio algún pichón,
y tal vez viene un capón
si hay hijos ya levantados;
trato de mi granjería
hasta las once; después
comemos juntos los tres.

REY: *(Conozco la envidia mía.)* *Aparte*

JUAN: *Aquí sale algún pavillo*
que se crió de migajas
de la mesa, e entre las pajas
de ese corral, como un grillo.

⁴⁶⁷ *Ibíd.* p. 319.

⁴⁶⁸ Lope de Vega, F. *El villano en su rincón*. Barcelona. Linkgua digital. Teatro Series. 2.011. p. 80.

REY: *A la Fortuna los pone
quien de esa manera vive.*

JUAN: *Tras aquesto se apercibe
--el rey, señor, me perdone--
una olla, que no puede
comella con más sazón;
que en esto, nuestro rincón
a su gran palacio excede.*

REY: *¿Qué tiene?*

JUAN: *Vaca y carnero
y una gallina.*

REY: *¿Y no más?*

JUAN: *De un pernil--porque jamás
dejan de sacar primero
esto--verdura y chorizo,
lo sazonado os alabo.
En fin, de comer acabo
de alguna caja que hizo
mi hija, y conforme al tiempo,
fruta, buen queso y olivas.
No hay ceremonias altivas
truhanes ni pasatiempo,
sin algún niño que alegra
con sus gracias naturales;
que las que hay en hombres tales
son como gracias de suegra.
Éste escojo en el lugar,
y cuando grande, le doy
conforme informado estoy,
para que vaya a estudiar,*

*o siga su inclinación
de oficial o cortesano."*

Marcellin Defourneaux en su libro *La vida cotidiana en la España del Siglo de Oro*⁴⁶⁹ afirma, sin embargo, la frugalidad del consumo de los españoles:

" Normalmente, el consumo familiar, en efecto muy reducido, incluso en las casas que tienen numerosos sirvientes; éstos, a excepción sin duda del personal necesario para el servicio de la cocina y de la mesa, no son alimentados donde sus amos, sino que van a comer a su casa o a establecimientos que se encuentran en las calles de las principales ciudades. Por añadidura, el español se muestra extremadamente sobrio en materia de alimentación y la frugalidad ordinaria de las comidas es un hecho que observan los extranjeros."

Una de las posibles causas de esta contradicción entre los grandes banquetes y estas últimas afirmaciones, la podemos encontrar en la exagerada magnificencia en los relatos de las comidas en la clase noble española del siglo XVI, ya mencionados anteriormente.

La alimentación era utilizada, al igual que en nuestros días, como medio de relación y presentación social, lo que puede influir en las crónicas y relatos de aquella época, por lo que nos lleva a plantearnos las primeras dudas acerca de las diferencias reales en la alimentación de señores y vasallos.

No obstante, el mismo Defourneaux nos puede dar una solución:

"Se trata por supuesto de las comidas familiares, pues en las ocasiones solemnes, o cuando es preciso hacer honor a un huésped insigne, la prodigalidad alimenticia no conoce límites; cuando en 1.605 El Gran Almirante de Inglaterra vino a España, el festín que le fue ofrecido constaba de mil doscientos platos de carne y de pescado, sin incluir los postres, y

⁴⁶⁹ Defourneaux, M. *La vida cotidiana en la España del Siglo de Oro*. Barcelona. Argos Vergara. 1.983. p. 147.

todo con tal abundancia que a los mirones que acudieron se les dejó servirse a voluntad. Fue aquella sin duda una recepción principesca, pero en el otro extremo de la escala social, los preparativos culinarios para las bodas de Camacho, descritas por Cervantes, muestran que en las grandes ocasiones las libres comilonas son de rigor. “

Eiras Roel⁴⁷⁰, en *La Historia de la Alimentación en la España moderna: resultados y problemas*, expresa una interesante idea a colación de la expresada por Defourneaux. Según este autor, el derroche que se observa en las raciones de las mesas, va asociada a la alimentación de comunidades, eclesiásticas o señoriales, que se financian a cargo de rentas institucionales.

Sin embargo, cuando la alimentación de los privilegiados es a cargo de su hacienda personal, las raciones, aunque ricas y suficientes, se acomodan más a las necesidades reales del individuo.

Aun así, la bibliografía repite, insistentemente, una diferenciación entre los platos que cotidianamente consumen los españoles del Renacimiento⁴⁷¹, ya sea en cuanto a la cantidad o el tipo de alimento ingerido, como ocurre en este fragmento...

“...pero la comida habitual en las mesas familiares está muy alejada de estos excesos gastronómicos: “Las personas distinguidas, igual que las de baja condición, no hacen mas que una sola comida por día, la del mediodía; por la noche, no toman nada caliente”. En casa de los mas ricos, esta comida consta de uno o dos platos de carne (o de pescado y huevos en cuaresma); las gentes modestas se contentan con un pedazo de cabrito o de cordero; en cuanto los pobres, su alimento se compone de algunas legumbres (cardos, habas), queso, cebollas y olivas.”

Es significativo como Deleito Piñuela, no diferencia ahora la alimentación entre clases bajo una cuestión de la cantidad del alimento

⁴⁷⁰ Eiras Roel, A. *La Historia de la Alimentación en la España moderna: resultados y problemas*. Santiago de Compostela. Obradoiro de historia moderna, nº 2. 1.993. p.44.

⁴⁷¹ Deleito Piñuela, J. *La mujer la casa y la Moda*. En *La España del Rey poeta*. Madrid. Espasa-Calpe. 1.955. p. 287.

ingerida, sino en cuanto a su calidad o tipo de los productos que se consumían de forma cotidiana por cada grupo social, reiterando nuevamente la idea de Defourneaux.

Ciertos autores como Ludwig Pfau⁴⁷² recalcan reiteradamente, la extraordinaria parquedad de las comidas de las clases populares españolas del Siglo de Oro:

“Solamente al mediodía solía tomarse cosa caliente; la cena se componía de pan y queso a secas y, a veces, sólo de uvas o pasas. Las comidas apetitosas y los festines copiosos a penas si son conocidos por estas tierras. Aun entre los más íntimos y mejores amigos y conocidos no se estilan las mutuas invitaciones a comer; las gentes distinguidas, lo mismo que las de baja condición, hacen una sola comida al mediodía; por la noche no toman nada caliente. [...] No había rincón en las calles y casas particulares donde no hubiera mesas para comer; todo el mundo llevaba en las manos cebollas, ajos y cebolletas, cuyos olores saturaban el aire, y se hacía un derroche de agua, bebiendo a la salud de Sus Majestades. “

Si consideramos aisladamente esta opinión, tendríamos que determinar la fuerte diferenciación alimentaria entre clases. Sin embargo, en la *Historia de España*⁴⁷³ dirigida por Menéndez Pidal se establece la siguiente reflexión:

“El cuadro que de las comidas de la clase media y de las modestas trae Luis Pfau es absolutamente equivocado; los casos que trae para probar que no comían mas que ajos y cebollas y a lo más queso y pan son datos aislados y burlescos de humoristas o de viajeros de dudosa fe, que no se pueden generalizar.”

Volvemos, por tanto, a encontrarnos opiniones enfrentadas, en la concepción de la alimentación entre clases, por parte de los distintos

⁴⁷² Pfau, L. *Introducción al Siglo de Oro. Cultura y costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII*. Madrid. Visor Libros. 1.994. p. 279.

⁴⁷³ *Enciclopedia Historia de España*. Vol. XXII-I. *España en tiempo de Felipe II*. Dir. Menéndez Pidal. Madrid. 1.976. p. 719.

autores.

Abundando en esta idea de contradicción entre clases, nos encontramos en la literatura del siglo de Oro con ejemplos de consumo de aperitivos o también llamados *incitativos*, pues incitan a beber en abundancia. Destacaban entre ellos los encurtidos en vinagre con sus especias, aromas, pimienta y guindillas, que ayudan a despertar el apetito y la colambre⁴⁷⁴. Así los llama Cervantes cuando hace mención, incluso, del caviar en su encuentro con unos humildes peregrinos al abandonar su ínsula⁴⁷⁵:

"Pusieron asimismo un manjar negro, que dicen que se llama cabial, y es hecho de huevos de pescados, gran despertador de la colambre. No faltaron aceitunas, aunque secas y sin adobo alguno, pero sabrosas y entretenidas. Pero lo que más campeó en el campo de aquel banquete fueron seis botas de vino, que cada uno sacó la suya de su alforja; hasta el buen Ricote, que se había transformado de morisco en alemán o en tudesco, sacó la suya, que en grandeza podía competir con las cinco."

222

Miguel de Cervantes, nos muestra este comercio de especias en su novela *La española inglesa*⁴⁷⁶, cuando los cristianos relatan las mercancías que portaban en la nave turca en la que viajaban:

"Preguntóles Ricaredo en español que qué navío era aquél. Respondieronle que era una nave que venía de la India de Portugal, cargada de especería, y con tantas perlas y diamantes, que valía más de un millón de oro. [...]"

. Aquella misma noche, con muchos bajeles, lanchas y barcos, y con no menos ojos que lo miraban, se comenzó a descargar la gran nave, que en ocho días no acabó de dar la mucha pimienta y otras riquísimas mercaderías que en su vientre encerradas tenía."

⁴⁷⁴ Despertar la colambre: llamar a la sed según Diego Clemencin en su comentario al Quijote.

⁴⁷⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha* Edición IV centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 831.

⁴⁷⁶ Cervantes, Saavedra. M. de. *La española inglesa*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. pp. 860-861.

¿Cuál es entonces la verdadera diferenciación en la alimentación entre clases? Aunque existen variaciones entre la alimentación de la clase pudiente, más opípara, y los campesinos, es probable que la bibliografía, en ocasiones, haya extrapolado de una manera errónea la opulencia de los banquetes nobiliarios, al consumo diario.

No obstante, como ahora observaremos, existen creencias que pueden influir en la diferente alimentación de los distintos estamentos sociales.

En esta época de ciencia incipiente, se tiene una distinta concepción metabólica de los hombres según su clase social⁴⁷⁷. Se considera, por ejemplo, más robusto y resistente el estómago del populacho que el de las clases dominantes; y, en consecuencia, los alimentos adecuados para aquéllos no lo son para éstos, tal y como nos relata el siguiente fragmento⁴⁷⁸:

“y como estómago de muy grande señor los muy dulçes y diuersos manjares mas ayna que a los miserables los corrompen en çient mill enfermedades, así a la nuestra Castilla un grande bien auenturança y hartura la traxo a mortales dolençias.”

Esta situación es un signo de la monopolización de la medicina por parte de las clases dirigentes, que desemboca en tratados y corrientes de pensamiento. En éstos se afirma la diferenciación biológica de los hombres en cuanto a su estado social y, por ende, condicionan su alimentación para un buen estado de salud con productos aptos para cada uno de ellos.

Arnaldo de Vilanova en su capítulo *De cuál y cuánto debe ser el ejercicio*, en su *Régimen de salud*⁴⁷⁹, advierte de la inconveniencia de realizar cierto tipo de ejercicios a su majestad que, sin embargo, recomienda

⁴⁷⁷ Esta consideración es heredada del medioevo, y perdura todavía en gran parte del estamento médico, asignado en su mayoría a la nobleza. Como ejemplo mostrar la existencia de dos regímenes distintos según la clase social, elaborados por la Universidad de Bolonia a finales del Siglo XIV. Camporesi, P. *El pan salvaje*. Madrid. Mondibérica. 1.986. p. 194.

⁴⁷⁸ Real Academia de la Historia. *Crónica incompleta de los Reyes Católicos (1.469 - 1.476)*. Ed. J. Puyol. Madrid. 1.934. p. 52.

⁴⁷⁹ Cruz Cruz, J. Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón. [Internet]. 2.011. [consulta el 26-10-2.012] Disponible en: <http://regusto.es>. 2011/12/02/ el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/

al resto de los mortales:

"Mas la manera de movimiento elegida para hacer ejercicio debe ser aquella que deje siempre intacta la real majestad y honestidad. Desentona del porte de la real honestidad el juego de pelota, de lanzas y de lucha con gentes de su edad, porque eso rebaja la dignidad de su persona y pone muy en entredicho la honestidad pública."

Encontramos, empero, una contradicción en este texto de Arnaldo, a la idea de servilismo científico hacia las clases acomodadas y su justificación nutricional. Así, Vilanova resalta la inoportunidad del consumo variado de manjares delicados que relacionamos con los fastuosos banquetes a los que nos tiene acostumbrados la literatura del siglo XVI:

"La otra, que por temor de no comer demasiado se debe también evitar la variedad de los manjares en la mesa: en particular, si fueren exquisitos y delicados. Porque antes se satisface y contenta el apetito con una sola manera de comer que con diversas.

Porque los gustillos de los sabores incitan a comer más de lo que el estómago puede digerir; por esto, pues, cuando la diversidad de los manjares es tanta que el uno es de fácil y el otro de difícil digestión, de necesidad viene a impedirse la debida nutrición de los miembros. Porque como lo uno se digiera antes que el otro y se mezclen entrambos, o si con lo digerido entrase lo que no lo es, o si quedare lo uno sin digerirse hasta la perfecta digestión del otro, sin falta vendría a corromperse lo digerido: como si juntamente se cociesen pollos y carne de vaca.

Sucedede también que cuando las viandas diferentes son muchas, en dos maneras se gasta la perfección de la digestión: una, que el que come es incitado a beber más, y el mucho beber impide la digestión, así como el echar muchas veces agua en la olla le impide el bullir; la otra, que del primer servicio o plato al postrero pasa mucho tiempo: por donde la digestión que del primero se ha comenzado de hacer es impedida por lo crudo que de los otros se le carga después encima.

Todos los tales daños se reparan no comiendo más de una suerte de vianda, o, cuando mucho, dos no más; conque de cuando se come la una no pase mucho hasta que se coma la otra, y que no sean muy diferentes en lo que toca a la digestión. De donde viene que los que comen poca

variedad de cosas con moderación, viven con salud y largos años; y los que se dan a cargar de muchedumbre de viandas, o mueren antes de llegar a la vejez, o aquella se les adelanta y la tienen pesada y con muchos ages, como acaece en los que habitan en el septentrión casi de ordinario y otras semejantes parte."

Es obvio destacar cómo, la posibilidad de acceder a un mayor número de productos por parte de la aristocracia, debería facilitar la ingestión de una dieta más variada, y por lo tanto más conveniente.

Según Cienfuegos⁴⁸⁰, se comían en esta época en España diversas setas, fundamentalmente por las clases más acomodadas, como los lobitos (*Boletus* sp.), igualmente mencionados por Laguna en su versión de la obra de Dioscórides, los hongos mizclos o almizcleños (*Lactarius deliciosus*), las orejas, cagarrias o crespillas (*Morchella esculenta*), y los hongos de olmos (*Agrocybe aegerita*).

En Madrid se recolectaban las setas de cardo (*Pleurotus eryngii*), y las de pie azul (*Lepista nuda*), estas últimas referidas a un mayor consumo entre la población con menores recursos, se vuelve a establecer dentro de una familia de alimentos, la diferenciación entre clases ya mencionada reiteradamente⁴⁸¹:

"Esta diferencia [de pie azul] comen la gente del campo con mucha seguridad, y aún se venden públicamente en Madrid. El año 1626, por el septiembre, hubo muchas aguas y después muchos soles, con que salieron muchas setas en los prados y sotos de Manzanares. Costó a muchos la vida y familias enteras murieron sin remedio, pero no an escarmentado, que cada día las comen sin rezelo alguno, sin hazer distinción de las de cardo o prado".

Ya Laguna había mencionado el hecho de que en Madrid se vendían

⁴⁸⁰ Cienfuegos, B. *Historia de yerbas y plantas*. Mss. 357-3.363. 1.626-1.631. Biblioteca Nacional de Madrid. En Ramón-Laca, L., Labajos, L. *Los Martín de Fuentidueña, jardineros y arbolistas del buen Retiro: el Tratado de agricultura de jardines y el Tratado de agricultura de hortaliza de Cosme Martín de Fuentidueña*. Vol. 30. Madrid. CSIC-CSIC Press. 2.007.

⁴⁸¹ Menéndez de Lúcar, L. Tardío Pato, F. *Productos vegetales utilizados en Madrid entre los siglos XIV y XIX*. *Asclepio*. Vol. 57. (2). 2.005. [Internet]. 2.005 [consulta el 17-04-2.013] Disponible en: <http://asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/view/56/58>

los lobitos. Además, según Cienfuegos, se comían en Madrid una seta que se criaba "en los trigos, de hechura esquinada", y otra que nacía "al pie de las cañahierbas o férulas".

Ahora bien, la alimentación de las clases nobles dista mucho de ser equilibrada. La posibilidad económica de los señores no es utilizada para acceder a un amplio abanico de alimentos, sino que, por el contrario, la dieta suele ser reducida en cuanto al número de productos.

Las razones de este comportamiento estriban, en la desigual concepción de los alimentos. Como ya hemos mencionado hay productos de ricos y alimentos para pobres. El bufón de Francesillo de Zuñiga escribe⁴⁸²:

"Iban doscientos labradores del dicho lugar [...]. Llevaron un paño de jerga viejo atado en seis picas. Los timbres de este paño eran ramos de ajos y de cebollas, é detrás del paño iban los alcaldes con un presente de seis varas de pellejas de conejos e liebres e carneros llenos de paja, y todas las llaves del lugar."

226

Ya referimos en páginas anteriores una referencia similar descrita por Cervantes, en cuanto a la consideración de ajos y cebollas como alimento del villano. Junto a éstos, castañas, habas y almortas, son también productos considerados como de baja estirpe, y destinados al consumo popular. De esta forma en el *Autoridades*⁴⁸³ se define así a la almorta:

"...especie de guisantes quadrados, duros y desabridos, y que por su hechúra los llaman también dientes de muerto. Gastan esta semilla las gentes pobres comiéndola tostáda, ó cocida."

Otro ejemplo lo encontramos con las lentejas en el *Diccionario de*

⁴⁸² Mendoza, D. H. de. [et al]. *Curiosidades bibliográficas: Coleccion escogida de obras raras de amenidad y erudicion, con apuntes biográficos de los diferentes autores*. Vol. XXXVI. Ed. Rivadeneyra, M. 1855. [Internet]. 2.007 [consulta el 17-04-2.013] Disponible en: http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=FhKBmJJmC1gC&oi=fnd&pg=PA1&dq=curiosidades+bibliograficas+xxxvi&ots=y5yX5o3N95&sig=HW1H5na_KBSMIJHNAijVdphvQTQ#v=onepage&q=curiosidades%20bibliograficas%20xxxvi&f=false p. 50.

⁴⁸³ *Autoridades*. pp. 235-236.

Covarrubias⁴⁸⁴, producto que aunque utilizado en la curación de los enfermos, no entraba en los gustos de la nobleza de la época:

"En su pasto y comida se figura la virtud de la templança, por quanto los pobres se contentaban antiguamente con el puchero de las lentejas."

En cuanto a la perdiz, Covarrubias⁴⁸⁵ la define como...

"... A ellas llaman externas, y halla fe mas facilmente que el otras, las quales fon plato, y bocado de Principes..."

Esta desigual consideración social del alimento, y de la naturaleza humana, nos puede hacer pensar que beneficiaría un consumo alimentario más adecuado en la nobleza. Sin embargo, es causa en muchas ocasiones de la dieta desequilibrada entre los señores.

Debemos recordar las erróneas concepciones bromatológicas que se tenía, por ejemplo, de la fruta y los vegetales, en contraposición con los alimentos cárnicos.

La lectura de los textos médicos medievales tanto árabes⁴⁸⁶ como cristianos confirmaba, una y otra vez, la nociva consideración del consumo de fruta fresca en cuanto a la calidad del alimento. Sin embargo, todos ellos coincidían en atribuir a la fruta determinadas virtudes medicinales. Tales virtudes se aprovechaban, para conservar la salud, para corregir ciertas disfunciones y deficiencias, o para curar enfermedades concretas.

El doctor Pedro Recio de Tirteafuera⁴⁸⁷ aconseja al gobernador de la ínsula Barataria, Sancho Panza, sobre los alimentos que puede consumir. Además de las recomendaciones hipocráticas - de las que el doctor hace gala de conocer - en favor de la salud del gobernador, el doctor establece

⁴⁸⁴ Covarrubias. p. 89.

⁴⁸⁵ Covarrubias. p. 138.

⁴⁸⁶ Kuhne Brabant, R. *La fruta, ¿alimento o medicamento?. Reflexiones sobre la presencia de la fruta en la farmacopea árabe medieval*. Madrid. Anaquel de Estudios Árabes VII. nº 7. 1.996. p. 72.

⁴⁸⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. Madrid. Parte II. Cap. XLVII. p. 781.

diferencias en los platos que debe comer atendiendo a la posición social de Sancho:

“Sancho dijo: - Aquel platonazo que está más adelante vahando, me parece que es de olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y de provecho.- Absit, dijo el médico, vaya lejos de nosotros tal mal pensamiento: no hay cosa en el mundo de peor mantenimiento que una olla podrida. Allá las ollas podridas para los canónicos, o para los rectores de colegios, o para las bodas labradorecas, y déjenos libres las mesas de los gobernadores, donde ha de asistir todo primor y toda atildura; y la razón es, porque siempre y adoquiera y de quienquiera, son más estimadas las medicinas simples que las compuestas, porque las simples no se puede errar, y en las compuestas sí, alterando la cantidad de las cosas de que son compuestas; más lo que yo sé que de ha de comer el señor Gobernador ahora para conservar su salud y corroborarla, es un ciento de canutillos de suplicaciones, y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo que le asienten el estomago y le ayuden a la digestión.”

228

Como podemos observar, el Doctor Pedro Recio desprecia la olla podrida, plato típicamente popular, por ser una conjunción de ingredientes “peligrosa” para la salud. Sin embargo, en vez de rechazarla para el consumo general de la población, como debiera hacer un médico, sólo le parece perjudicial para los gobernadores, de mayor estirpe social.

No obstante, nos encontramos en otras referencias literarias que la consabida olla podrida renacentista, variaba sustancialmente dependiendo de la estirpe social de quien la consumía. Sancho alaba la cantidad de ingredientes que la integran al estar él presente en una mesa digna de gobernadores. Sin embargo, Quevedo en su Buscón relata una olla mucho más humilde y quizás más al gusto del galeno Don Pedro como ya se relató en el primer capítulo de esta memoria.

Esta reflexión del doctor estaba posiblemente basada en la distinta estimación metabólica que se tenía entre los diferentes grupos sociales.

La recomendación dietética del médico de Sancho se basa en el

rechazo de los alimentos “pesados” en favor de aquellos más “sutiles”. Esta apreciación dietética se fundamenta en la distinción medieval entre alimento *gravis* y alimento *levis*⁴⁸⁸.

Los *Regímenes de Salud* habituales en la Edad Media y siglos posteriores dedicaban una sección a las *cosas singulares que sustentan*. En ella explican las diversas clases de alimentos, bien como sustento nutricional, bien como remedios.

En estos textos los alimentos, se dividen en cuatro categorías: el bueno, el malo, el pesado, y el leve⁴⁸⁹.

Los galenos abogaban por un consumo mayor de este último tipo de alimento, en detrimento de aquellos de mayor consistencia, especialmente entre las distintas clases acomodadas. En 1.580, un comentarista anónimo del *Regimen Sanitatis Salernitarum* nos comenta esta distinción⁴⁹⁰:

“Los atletas y campesinos (rustici) que hacen duros ejercicios deben someterse a una dieta de alimento pesado (grosso), por que en ellos es fuerte la virtud digestiva, y por eso no deben ingerir alimentos sutiles o ligeros, como pollos, capones., carnes de ternera y cabrito, por que quemarían estas carnes o las digerirían demasiado pronto, por lo que les sería preciso comer muy a menudo. En cambio, los nobles que viven en el ocio deben usar una dieta de sustancias ligeras (sutiles), por que en ellos es débil la virtud digestiva, la cual no puede afrontar los alimentos pesados (grossos), como las carnes de puerco, las conservadas en sal y las de ganado vacuno así como los peces secados al sol. “

Las restricciones alimentarias que se hacían a los nobles no parten exclusivamente de galenos o dietistas. Ya durante la Edad Media literatos y legisladores arremeten ante el desaforado apetito de la nobleza y el despilfarro de sus banquetes⁴⁹¹.

⁴⁸⁸ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval. El Regimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*. En Seminario de Alimentación y Cultura. Pamplona. Universidad de Navarra. EUNSA. 1.994. p 55.

⁴⁸⁹ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval: Fuentes, libros y autores*. [Internet]. 2.011 [consulta el 05-03-2.013.]. Disponible en: http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-1-fuentes-libros-y-autores/#_ftnref26

⁴⁹⁰ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval*. Seminario de alimentación y cultura. Universidad de Navarra. EUNSA. Pamplona.1.994.

⁴⁹¹ Martínez Llopis, M. *Historia de la Gastronomía Española*. Madrid. Alianza Editorial S.A. Colección Libro de Bolsillo. 1.989. p. 175.

Otro elemento que dificulta la comprensión de las diferencias en la alimentación respecto a su posición social, estriba en el diferente número de referencias bibliográficas entre la vida privada de las clases señoriales frente a la de los pobres.

Los cronistas, únicos historiadores en la Edad Media y el Renacimiento, estaban, como los galenos, asignados a personajes ilustres de la nobleza, el clero o la corte. Por esto son variadas las fuentes que nos informan de banquetes y celebraciones en palacios y casas señoriales, mientras que el número de referencias sobre la alimentación cotidiana de campesinos y mendigos es claramente inferior, a no ser los fragmentos literarios de la época, donde el autor no estaba obligado a reflejar fielmente la realidad.

Asimismo, no sólo condiciona el desigual número de fuentes a las que se puede acceder, sino además la concepción que en ellas se describe. Nos encontramos ante dos grupos sociales que, aunque conviven en un mismo espacio, apenas se relacionan entre sí. La visión que nos ofrecen las crónicas nobiliarias sobre la alimentación popular se basa en el desprestigio hacia las clases menos acomodadas.

Ya se ha mencionado como, por su parte, los escritos populares sobre la nobleza exageran sus lujos y riquezas, introduciéndolos en muchas ocasiones, en la leyenda, de la mano de los libros de caballería.

Se puede plantear la hipótesis ya enunciada⁴⁹² de una mayor similitud en la alimentación “real” entre las diferentes clases observando los escritos en los que los campesinos describen su propia forma de alimentarse, mucho más similar a la de la nobleza de lo que podría pensarse.

No nos referimos a la aparición literaria de bodas y banquetes campesinas, sino por el contrario a su alimentación cotidiana.

Rinconete y Cortadillo⁴⁹³, pícaros y pobres por excelencia, nos muestran una cesta popular que contenía algo más que frutas y verduras:

⁴⁹² Castro Martínez, T. de. *La alimentación en las crónicas Castellanas bajomedievales*. [Tesis]. Universidad de Granada. 1.996. p. 155.

⁴⁹³ Cervantes Saavedra, M. de. *Rinconete y Cortadillo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 844.

“Lo primero que sacó de la cesta fue un gran haz de rábanos y hasta dos docenas y naranjas y limones, y luego una cazuela grande llena de tajadas de bacalao frito; manifestó luego medio queso de Flandes y una olla de famosas aceitunas y un plato de camarones, y gran cantidad de cangrejos, con su llamativo⁴⁹⁴ de alcaparrones ahogados en pimientos, y tres hogazas blandísimas de Gandul.”

Por otro lado, ya mostramos como Francisco Delicado refleja en su *Lozana Andaluza*, una rica gastronomía entre las clases populares de la sociedad española del siglo XVI.

Otro ejemplo literario de la riqueza de los manjares populares nos la vuelve a dar Cervantes en su *Rufián Dichoso*⁴⁹⁵ en una merienda en el Alamillo...

*—La Salmerona y la Pava,
la Mendoza y la Librija,
que es cada cual por sí brava,
gananciosa y buena hija,
te suplican que esta tarde,
allá cuando el sol no arde
y hiere en rayo cencillo,
en el famoso Alamillo
hagas de tu vista alarde.

— ¿Hay regodeo?

—Hay merienda,
que las más famosas cenas
ante ella cogen la rienda:
cazuelas de berenjenas
serán penúltima ofrenda.

Hay el conejo empanado,*

⁴⁹⁴ LLamativo: aperitivo

⁴⁹⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *El rufián dichoso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 327.

*por mil partes traspasado
con saetas de tocino;
blanco el pan, aloque el vino,
y hay turrón alicantado.
Cada cual para esto roba
blancas vistosas y nuevas,
una y otra rica coba;
dales limones las Cuevas
y naranjas el Alcoba.
Darales en un instante
el pescador arrogante,
más que le hay del norte al sur,
el gordo y sabroso albur
y la anguila resbalante.
El sábalo vivo, vivo,
colear en la caldera,
o saltar en fuego esquivo,
verás en mejor manera
que te lo pinto y describo.
El pintado camarón,
con el partido limón
y bien molida pimienta,
verás cómo el gusto aumenta
y le saca de harón"*

En el capítulo anterior sobre la *Vida y Sociedad en la España Renacentista* ya tratábamos la proliferación de mercados y ferias regionales o internacionales por toda la Península. En ellas la comercialización de productos era muy variada, y los consumidores entendemos que no sólo se encontraban entre las clases de mayor poder.

Desde 1.514⁴⁹⁶ y presumiblemente atendiendo a una mayor demanda de carne por la población, la madrileña dehesa de Arganzuela se convierte en ganadera, aumentando así el número de las ya existentes en Madrid para la cría de ganado.

Este es solo un ejemplo de los innumerables que podemos encontrar, en cuanto al consumo variado entre los diferentes oficios que ejercían los habitantes de las ciudades y villas por todo el territorio.

Pescadores, ganaderos y cazadores, agricultores y hortelanos, nos indican la necesidad constante de abastecimiento de las ciudades, tanto durante el Renacimiento como a lo largo de gran parte de la Edad Media.

La lista de oficios relacionados con la alimentación es dilatada⁴⁹⁷ y abarcan todos los grupos de la pirámide alimentaria, siendo éstos fuertemente regulados por disposiciones de los Concejos territoriales o por Ordenanzas reales.

A los mencionados anteriormente, encargados de la producción hay que sumar los dedicados a la manufacturación y venta de los productos terminados: panaderos y molineros, cocineros y reposteros, mesoneros y taberneros, pescaderos, carniceros, viñateros y un largo etcétera de tenderos especializados en la venta y transporte de diferentes alimentos.

Tenemos noticia, además, gracias a numerosos documentos oficiales del siglo XVI, de una importante red de funcionarios municipales que, a lo largo y ancho de todos los Concejos del territorio nacional, intervenían en la gestión de los abastecimientos.

No podríamos tener una apreciación real de las diferencias o similitudes en la alimentación según las distintas clases sociales, sin considerar las limitaciones y situaciones concretas vividas por toda la población en los siglos XVI y XVII.

Las dificultades en los transportes, así como las limitaciones tecnológicas, nos llevan a pensar en una homogeneización mayor de lo que

⁴⁹⁶ Puñal Fernández, T. *El mercado de Madrid en la baja Edad Media. Estructura y sistema de abastecimiento de un concejo medieval castellano (S XV)*. Colección *Marqués de Pontejos*. Caja de Madrid. 1.992. p. 75.

⁴⁹⁷ Garrido Abolafia, M. *Primeros oficios y ocupaciones artesanas de Santa Cruz de la Palma (siglo XVI)*. *La Alimentación*. En *Revista de Estudios Generales de la Isla de La Palma*, nº 0. 2.004. pp. 11-64.

cabría esperar en la alimentación entre hidalgos y vasallos.

Ciertas situaciones de carestía alimentaria eran cotidianamente vividas por las huestes conquistadoras del siglo XVI, a lo largo y ancho de la geografía suramericana.

La hambruna de las tropas, frecuente según la bibliografía, aboca en un consumo inusitado de alimentos. En esta situación no se establecen rangos o clases y tanto la tropa como la oficialidad comen, igualmente, lo poco que está a su alcance. En *La Extraordinaria experiencia de Francisco Martín 1.531-1.553*⁴⁹⁸ se encuentra una referencia de esta homogeneización alimentaria:

“Y a mediodía se asentó el dicho capitán a la vera de un arroyo y mandó a la gente cortasen palmitos⁴⁹⁹ para que comiesen ellos y él.”

Estas épocas de carestía, acercan la dieta del señor a la de su siervo. Es evidente, por ejemplo, que aunque los nobles de Castilla pudieran costear el transporte de pescados y mariscos desde la costa, su alimentación en estos productos sería inferior, en asiduidad y calidad, con respecto a la dieta de los villanos de poblados de las zonas costeras.

Para justificar esta idea se reproduce unos fragmentos del texto *La alimentación en Hondarribia durante la Edad Media (siglos XIII al XV)* de Fernando Serrano Larráyo⁵⁰⁰, que pese a su extensión, nos parece ilustrativo de la riqueza en pescados y mariscos en la dieta de estos habitantes vascos:

"Este aprecio por los productos marinos tiene su explicación, primeramente por la dependencia de Fuenterrabía-Hondarribia, en particular, pero toda Guipúzcoa, en general, del mar, y en segundo lugar por las imposiciones

⁴⁹⁸ Freide, J. *La extraordinaria experiencia de Francisco Martín. (1.531-1.533)*. En Rodríguez, C. C. *Testimonios merideños*. Caracas. FUNDECEM. 2013. [Internet]. 2.013 [consulta el 02-03-2.014] Disponible en: http://issuu.com/fundecem/docs/testimonios_meride_os p. 27.

⁴⁹⁹ Palmitos: ápice vegetal de varias palmeras silvestres que cortado antes de foliar es comestible.

⁵⁰⁰ Serrano Larráyo, F. *La alimentación en Hondarribia durante la Edad Media (siglos XIII al XV)*. [Internet]. 2.011 [consulta el 05-03-2.013] Disponible en: <http://bibliotecamunicipaldehondarribia.wordpress.com/2011/06/08/la-alimentacion-en-hondarribia-durante-la-edad-media-siglos-xiii-al-xv-2/>. pp. 6-7.

religiosas que prohibían comer carne todos los viernes del año, la Cuaresma de Resurrección, las Cuatro Témperas, la víspera de Navidad y la vigilia de la Asunción, entre otras.

La importancia de las costas guipuzcoanas es tal en lo que respecta a la pesca, que la monarquía navarra estableció durante la Baja Edad Media tratos comerciales con Fuenterrabía-Hondarribia y San Sebastián, además de con Bayona, para poder aprovisionarse de pescado fresco.

[...]La variedad de pescado capturada es muy abundante: aligotes, albueros, agujas, ballenas, besugos, brecas, bogas, barbarines, cabras, cabrillas, chicharros, congrios, corcones, doradas, estachos, gorlines, gurbines, jibias, lijas, lubinas, lampreas, lenguados, lamotes, mubles, merluzas, mujarras, meros, marraxos, mielgas, perlas, pescadas, pulpos, perlones, rayas, suellas, samas, sábalos, salmonetes, sardinas, toninos o atunes, tollos, urtas, uxtruxones y zapateras. La variedad de moluscos y crustáceos marinos también era importante, importándose en grandes cantidades a la corte navarra: ostras, mejillones, chantres, caracoles de mar, molas, camarones y langostas. Los datos documentales vienen a completarse con los aportados en la excavación arqueológica, ya mencionada anteriormente, en la que se han encontrado lapas, bígaros almejas y una gran cantidad de espinas y escamas difíciles de determinar a primera vista, y que análisis más completos podrán detallar mejor.

[...]En el interior de Guipúzcoa los ríos y los arroyos ofrecían truchas, barbos, anguilas y salmones que subían por los ríos Bidasoa, Orio, Zumaya, Deva y también por el Urumea hasta Astigarraga.

[...]La adquisición de algunos de estos pescados o moluscos podía hacerse directamente, cuando se salía a la mar o se pescaba en la ría, pero el resto de la población de la villa debía acudir a los lugares señalados por el concejo. Entre los comerciantes implicados en el mundo de la pesca puede destacarse la labor de las revendedoras, encargadas de revender a los mulateros que lo compraban para llevarlo fuera de la villa."

Las clases populares de las ciudades del interior también consumían pescado habitualmente, como lo demuestra el hecho por el que en Madrid, a finales del siglo XV y durante todo el siglo XVI, este producto es utilizado

como medio de recaudar impuestos, añadiéndoles una sisa sobre el precio que tenían⁵⁰¹. Este impuesto variaba según el tipo de pescado y su abundancia en los mercados.

En 1.497 el Concejo madrileño instauró una sisa sobre el pescado remojado y seco, así como sobre las sardinas. Este Concejo ordenó que fueran los hidalgos y caballeros de la villa quienes lo pagaran y no el pueblo, que ya sufragaba otros muchos tributos.

Otro aspecto a destacar es la aparición de una clase burguesa en las ciudades, esta clase intermedia, sirve de puente entre ambas concepciones y formas de vida. Según vayan creciendo en número y poder se convertirán en un importante elemento igualador de costumbres entre los españoles, y como no, también en su alimentación.

Dentro de esta nueva clase social, de mercaderes y artesanos, existen también diferencias en sus costumbres según su posición en la jerarquía, como ya enunciábamos en un epígrafe anterior atendiendo a la clasificación que da Pilar Rivero Gracia de los comerciantes renacentistas.

236

Su vivienda servía de hogar y negocio, en ella se mezclan el taller y la tienda con las habitaciones privadas, en muchas ocasiones bajo un mismo espacio físico⁵⁰². Según van prosperando en su negocio, sus mesas, antes desnudas, se adornan con manteles y aumentan los manjares que consumen.

En la Florencia del siglo XV⁵⁰³, los hogares burgueses cuentan con toneles de vino, cántaras de aceite, arcones de legumbres secas, carne curada o en salazón y cereales. Existen catalogados decenas de instrumentos para la preparación culinaria, generalmente de cobre, estaño, barro o hierro que adornan las cocinas de estos artesanos y comerciantes.

Este acercamiento al confort de los burgueses italianos nos parece extrapolable a la España del siglo XVI⁵⁰⁴.

⁵⁰¹ Puñal Fernández, T. *El mercado de Madrid en la baja Edad Media. Estructura y sistema de abastecimiento de un concejo medieval castellano (S XV)*. Colección Marqués de Pontejos. Caja de Madrid. 1.992. p. 203.

⁵⁰² Rodríguez Vázquez, A. L. *Ricos y Pobres: Propiedad y vida privada en la Sevilla del Siglo XVI*. Servicio de publicaciones del Ayuntamiento de Sevilla. 1.995. p. 145.

⁵⁰³ Deleito Piñuela, J. *La mujer la casa y la Moda*. En *La España del Rey poeta*. 1.955. p. 202.

⁵⁰⁴ Magro, E. *Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro* [Internet]. 2.010 [consulta el 05-03-2.013] Disponible en: http://centroestudioscervantinos.es/upload/1714_mdfile.pdf

El gusto por la ostentación, lo encontramos rápidamente en la sociedad del Siglo de Oro español. Los burgueses más acomodados, en seguida compran esclavos o contratan criadas a su servicio.

Juan de Cuellar⁵⁰⁵ durante el invierno de 1.609, cataloga por fanegas el trigo, la cebada y la harina. Cuenta también en su despensa con tocino, toneles de vino, pan de azúcar, aguardiente, garbanzos y utensilios para la preparación y consumo de los alimentos. Como vemos, la prosperidad económica de ciertos segmentos de la sociedad, no perteneciente al estamento nobiliario, acerca los usos y costumbres cotidianos entre los españoles.

¿A qué se dedicaban las clases populares? Responder a esta pregunta nos lleva a profundizar más en la idea de la similitud en la composición de la dieta entre ricos y pobres.

Exceptuando esclavos y sirvientes, en su mayoría, la población se ocupaba de labores agrarias y ganaderas. Eran también comerciantes, cazadores o pescadores. No es difícil entender entonces cómo la disponibilidad de ciertos productos, por parte de estas clases sociales, dependía tanto o más de la situación medioambiental en la que estuvieran inmersos, que de su situación económica concreta.

Si cazaban y cultivaban, consumirían estos productos igual que los señores, si bien estos últimos además podrían acceder en ocasiones a

Esta autora nos ofrece una recopilación de utensilios domésticos recreados, en la actual casa natal de Cervantes de Alcalá de Henares.

- Alacena: armario para guardar la vajilla.
- Búcaro: jarra, normalmente de arcilla o cerámica, de una o dos asas.
- Trébede: soporte de hierro para poner los cacharros en el fuego.
- Llar: cadena que cuelga de la chimenea para colgar la caldera, y que hace posible poder subirla o bajarla.
- Caldera o caldero: recipiente de metal, grande y semiesférico, que sirve comúnmente para poner a calentar o cocer algo dentro de él.
- Arca: baúl para guardar comida. En la literatura española está la famosa del clérigo avaro del Lazarillo donde se guardaban panes y cebollas.
- Tabaque: frutero, cestillo o canastillo de mimbre.
- Bacía: vasija cóncava para contener líquidos, la del barbero tiene un rebaje.
- Arambel: mantel hecho con la colgadura de paños unidos o separados que se emplea para adorno o cobertura. Tapete.
- Alcuza: vasija de barro, de hojalata o de otros materiales, generalmente de forma cónica, en que se guarda el aceite para diversos usos.
- Capacho: espuerta de juncos o mimbres que suele servir para llevar fruta.
- Espetera: tabla con garfios en que se cuelgan carnes, aves y utensilios de cocina.
- Trulla: pequeña espumadera o recipiente para sacar el vino.
- Tinaja: vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, y que encajada en un pie o aro, o empotrada en el suelo, sirve ordinariamente para guardar agua, aceite u otros líquidos. Tinajas donde se almacenaba el agua que se extraía del pozo o se había acarreado.
- Mortero: utensilio de madera, piedra o metal, a manera de vaso, que sirve para machacar en él especias.

⁵⁰⁵ Brandel, F. *Civilización material, económica y capitalismo. Siglos XV y XVIII. Estructuras de lo cotidiano*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.984. p. 186.

productos de otras zonas, lo que sí estaría vetado para los campesinos.

Todas estas consideraciones nos llevan a rechazar la idea reiteradamente expuesta, de una alimentación exclusivamente carnívora entre los nobles, y únicamente vegetariana para las clases populares.

Son múltiples los ejemplos en los que nos encontramos un consumo generalizado de carne entre la población. Así se deduce, por ejemplo, de las quejas expresadas por los trabajadores de Madrid en 1.514 a sus regidores, ante la falta de carneros. Este producto estaba muy extendido, siendo el alimento fundamental en las duras jornadas de trabajo⁵⁰⁶.

Ahora bien, es cierto - o así nos lo parece - que existen determinados tipos de alimentos, o mejor dicho, determinadas preparaciones, donde el consumo está algo más diferenciado. Es el caso de la repostería que, aunque era consumido por todos los estamentos sociales, su uso estaba mucho más extendido entre los nobles.

Tradicionalmente, los dulces han sido preparados, en gran medida, por las órdenes religiosas en los claustros de sus conventos. No obstante, en las ciudades y pueblos españoles existe una repostería a base de masas azucaradas, fritas y envueltas en miel.

La diferencia fundamental en el consumo de dulces entre clases sociales, la encontramos especialmente en la variedad de los productos. Es decir, tanto los nobles como las clases menos acomodadas conocen y disfrutan de la repostería, aunque estos últimos cuentan con un mayor abanico de preparaciones en sus dietas.

El uso de los alimentos como regalo de cortejo, equivalente a nuestros bombones, también está presente en las obras teatrales de estos siglos. En el entremés de *La guarda cuidadosa*⁵⁰⁷, el soldado de guardia permanente, cuestiona a su contrincante el sacristán quien afirma que ha hecho a la dama regalos a su parecer muy atractivos, y entre ellos está la referencia a la caja del dulce de membrillo:

⁵⁰⁶ Millares Carlo, A., Gómez iglesias, A. *El fuero de Madrid*. Cap. LVII. Ayuntamiento de Madrid. 1.963. p. 95.

⁵⁰⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *La guarda cuidadosa*. En *Miguel de Cervantes. Obras completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 564.

"SOLDADO:

¿Qué dádivas le has hecho?

SACRISTÁN: Muchas.

SOLDADO: ¿Cuántas y cuáles?

SACRISTÁN: Dile una destas cajas de carne de membrillo, muy grande, llena de cercenaduras de hostias blancas como la misma nieve, y de añadidura cuatro cabos de velas de cera, asimismo blancas como un armiño."

De igual forma en *La tía fingida* Cervantes nos muestra el regalo de mermeladas como fino obsequio⁵⁰⁸:

"Entró la dueña, recibióla el caballero cortésmente; sentóla junto de sí en una silla, y quitóle el manto de la cabeza, y dióle un lenzuelo de encajes con que se quitase el sudor, que venía algo fatigadilla del camino: y antes que le digese palabra del recaudo que traía, hizo que le sacasen una caja de mermelada, y él por su mano le cortó dos bueñas postas de ella, haciéndole enjugar los dientes con dos docenas de tragos de vino del Santo, con lo cual quedó hecha una amapola, y más contenta que si la hubieran dado una Canongía."

Esta diferenciación es, incluso, más notable, entre otro tipo de productos, las especias. Tradicionalmente, se asocia la idea que por ser caras y escasas, estaban presentes en las mesas palaciegas de forma posiblemente excesiva, mientras que eran casi inexistentes entre la población humilde.

Sin embargo, son variadas las referencias, de galenos o cronistas que denotan los platos altamente especiados, frente a otros más sutiles en sabores y olores. Así el temido por Sancho Doctor Pedro Recio, le evita el consumo de platos muy especiados al nuevo gobernador de la ínsula.

Todas las ideas anteriores nos dan pie para rescatar una idea

⁵⁰⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *La tía fingida*. [Internet] 2.001 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://blog.utp.edu.co/libroslibres/files/2010/09/Cervantes-Miguel-De-La-Tia-Fingida.pdf> p. 4.

anterior, la influencia medioambiental de los españoles del siglo XVI. De forma análoga expresábamos la opinión por la que ganaderos y cazadores consumirían productos cárnicos. Es obvio sugerir el conocimiento y uso por parte de los campesinos de ciertas plantas aromáticas⁵⁰⁹ (tomillo, espliego, romero) en sus preparaciones culinarias. Estarían vetadas, por lo tanto, especias concretas: canela, jengibre, clavo, nuez moscada, etc., que no se encontraban en la Península, sino que eran importadas de oriente o las colonias americanas.

En el *Libro de Guisados* de 1.477, Ruperto de Nola⁵¹⁰ nos muestra un inventario de las especias y condimentos utilizados en la cocina real de finales de la edad media y principios del Renacimiento:

“Aceite, Aceite de bazo, Agraz de uva, Agua de azahar⁵¹¹, Agua de romero, Agua rosada⁵¹², Ajedrea, Albahaca, Alcaravea, Almendras, Almizcle, Avellanas, Azafrán, Canela⁵¹³, Clavos, Cominos, Culantro, Dátiles, Enjundia⁵¹⁴, Espicanardo, Flor de macis⁵¹⁵, Galanga, Gallocresta (Salvia), Jengibre, Granos de granadas, Granos de paraíso⁵¹⁶, Hisopo, Hojas de rosas, Iniesta o retama, Madres de clavo⁵¹⁷, Mejorana o marduj, Mostaza, Nueces de jarque, Nueces moscadas, Pasas, Pepitas de calabaza, Pepitas de melón, Perejil, Pimienta, Piñones, Poleo, Rábano vexisco⁵¹⁸, Sal, Salpimienta⁵¹⁹, Salvado, Sándalo blanco, Talvina⁵²⁰, Vinagre rosado⁵²¹, Vino malvasía, Yerbabuena.”

Nos parece evidente que la despensa de los campesinos carecía de este impresionante arsenal aromático. Es probable que sí contaran en su

⁵⁰⁹ Riera Melis, A. *Jerarquía social y desigualdad alimentaria en el Mediterráneo*. En Alonso, R. *La Alimentación Mediterránea: Historia, Cultura, Nutrición*. Vol. 93. Antrazyt Series. Barcelona. Icaria Editorial. 1.996. p.102.

⁵¹⁰ Pérez D., Sainz Rodríguez, P. *Ruperto de Nola. Libro de Guisados*. Nueva Biblioteca de Autores Españoles. Clásicos olvidados. Vol. IX. Madrid. Compañía iberoamericana de publicaciones. 1.929. p. 61.

⁵¹¹ Esta agua se obtenía de la flor del naranjo mediante alambique puesto al baño maría.

⁵¹² Agua blanca obtenida de las rosas rojas mediante alambique de forma similar al agua de azahar.

⁵¹³ Se designaba con el nombre de canela a la vaina de un árbol que en español se llamaba cañafistula. Pero era carísima la canela de Ceilán, introducida en Europa en la segunda mitad del siglo XIV.

⁵¹⁴ Gordura que las aves tienen en la overa.

⁵¹⁵ Raspadura de la corteza rojiza que cubre la nuez moscada.

⁵¹⁶ Planta cuyas semillas son aromáticas y estimulantes. Procedentes de África occidental se trasladaba por barcos y caravanas. Tenía aplicación semejante a la pimienta.

⁵¹⁷ Madre clavo: clavo de especia que ha estado dos años en el árbol.

⁵¹⁸ Planta similar al rábano.

⁵¹⁹ Proporcionada mezcla de sal y pimienta minuciosamente mezclada, servía para preparar en seco adobos y conservas de carne.

⁵²⁰ Agua de salvado cocido, con apariencia de leche. Del Arabe “talvina” (Cosa de leche).

⁵²¹ Vinagre perfumado con rosas.

alimentación con algunos de estos condimentos, pero no con todos ellos y de una forma cotidiana.

Los campesinos castellanos y del norte peninsular consumían, sobre todo, sal, cuyo abastecimiento era generalizado entre toda la población. Cocinaban también con comino, y en menor medida con pimienta⁵²².

Existen referencias bibliográficas, que nos indican el uso de ciertas especias en las comidas ofrecidas por instituciones de caridad a la población más humilde. En la catedral de Lérida⁵²³, y ya desde 1.338, se utiliza pimienta, azafrán, oruga, comino, matalauva⁵²⁴, alcaravea⁵²⁵ y sal.

En Valladolid en los años 1.438 y 1.439 en la Cofradía de Todos los Santos, se preparaban guisados en los que la canela, pimienta, azafrán clavo, jengibre, alcaravea y mostaza formaban parte de sus preparaciones⁵²⁶.

Por lo tanto, nos inclinamos a pensar cómo las verdaderas diferenciaciones en la alimentación entre ricos y pobres estriban, no tanto en la diferenciación de sus productos, aunque la bibliografía así lo indique en muchas ocasiones, sino más bien en la cantidad y frecuencia de la ingestión, forma de preparación, y calidad de ciertos productos⁵²⁷.

Por otra parte, la forma en la que se nos ha presentado la vida cotidiana de los diferentes grupos sociales, por parte de las crónicas renacentista, se nos antojan repletas de prejuicios sociales, elemento que no es exclusivo en el estudio de la alimentación, sino común en el narrar histórico de la humanidad.

⁵²² Martínez Sopena, P., Carbajo Serrano, J. *L'alimentation des paysans castillans du XI e an XIII e siècle d'après les Fueros*. En *Manger et. Boire au Moyen Âge*. Niza. Publicación de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de Niza. 1.984. p. 391.

⁵²³ Bertran, I., Roige, P. *Alimentación de los pobres de Lérida en el año 1.338*. En *Manger et. Boire au Moyen Âge*. . Publicación de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de Niza. 1.984. p. 363.

⁵²⁴ Matalauva: anís

⁵²⁵ La alcaravea o comino de prado, *Carum carvi*, efectivamente tiene un gran parecido con el comino, tanto en aspecto como en sabor, aunque su semilla es de mayor tamaño y ligeramente curvada, a diferencia de aquel. Aunque tiene un sabor picante y un aroma parecido más al anís.

⁵²⁶ Rucquoi, A. *Alimentation des riches, alimentation des pauvres dans una villa castillaine au XV e siècle*. En *Manger et. Boire au Moyen Âge*. Publicación de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de Niza. 1.984. pp. 305-306.

⁵²⁷ Esta apreciación bibliográfica de textos escritos a principios del Renacimiento o durante la Edad Media, no son en ocasiones meros transmisores de la realidad, sino que, por el contrario, intentan mantener y aumentar las diferenciaciones entre las clases sociales, al estar escritas, en su mayoría, por la clase dirigente o personas a su servicio.

Por último, habría que considerar también que el Renacimiento es un periodo de la historia muy amplio y heterogéneo, desde sus raíces en la Baja Edad Media, hasta su declive a finales del siglo XVI, en estos años un gran cúmulo de acontecimientos sociales hacen cambiar las costumbres y cotidianidad de los europeos.

La vida se desplazó de los núcleos rurales a los urbanos, el crecimiento de las ciudades está relacionado con el desarrollo del comercio y de la industria artesanal, esto llevó a que las personas tuvieran una mejora en su calidad de vida.

Se pasó de una organización totalmente diferente a la de nobleza, clero y pueblo, por otra en la cual la cúspide social estaba la monarquía, y en el escalón inferior estaban los artesanos quienes ejercían oficios, siempre encuadrados en sus gremios.

Esta clase media mercantil, y una alta burguesía, dueña de patrimonios importantes y que dominaba los órganos de gobierno de la ciudad, accedía a bienes de consumo inimaginables años antes.

242

Estos cambios sociales, con los descubrimientos y explotación de nuevos territorios, la aparición de inventos como la imprenta, el humanismo frente a la intolerancia religiosa, etc., traen un caleidoscopio de situaciones que se van sucediendo vertiginosamente en el cambio hacia la Edad Moderna.

Todos estos cambios, repercuten sobremanera en la relación cotidiana con el alimento respecto con los que tradicionalmente se habían mantenido en etapas históricas anteriores.

III.- 2. - DONDE SE PROSIGUE LA HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA INFLUENCIA DE LOS CANÓNICOS

Con el inicio del reinado de la Casa de Austria en España⁵²⁸, en el primer tercio del siglo XVI, el sentimiento cristiano y sus valores están entroncados de manera espontánea en los quehaceres diarios de la sociedad.

Esta religiosidad, y el estamento eclesiástico, tutelan la vida de las personas desde su nacimiento hasta su muerte, de manera que, obviamente, también influyen en la forma que éstas tienen de alimentarse.

Esta íntima relación cotidiana entre alimentación y religión aflora en detalles donde la plegaria marca el tiempo común de nuestra sociedad, igual que para nuestras abuelas un par de Padrenuestros señala el tiempo de cocción de algunos alimentos.

⁵²⁸ Fernández Collado, A. *Historia de la Iglesia en España. Edad Moderna*. Colección Manuales. Toledo. I.T. San Ildefonso. 2.007. p. 87.

En este apartado, queremos abordar la compleja relación que los clérigos tienen con los alimentos, así como profundizar en la influencia que la religión tiene en la conducta alimentaria.

Como señala Toussaint-Samat⁵²⁹...

“la sombra sagrada de una evangelización muy minuciosa e implacable se propagó en las cocinas, y el reloj de las comidas se reguló como el de las sacristías”

La conocida frase pronunciada por el profesor Grande Covián, en la que afirma que es más fácil cambiar la religión de un pueblo que sus hábitos alimentarios, nos hace pensar que al estar ambos elementos tan íntimamente relacionados, si estos últimos no cambian parte de nuestras creencias tampoco lo hacen.

De hecho, desde su comienzo, el cristianismo ha utilizado la alimentación o los alimentos, como forma de expresar su doctrina estando muy presente en los más importantes acontecimientos de la vida de Jesús.

244

No es baladí que la reunión que supuso el comienzo de la Pasión y Muerte de Cristo, se celebre con una cena. Que según los Evangelios sinópticos, los de Mateo, Marcos y Lucas, fue al atardecer del primer día de los ácidos, esto es, el primero de la semana en que debía comerse pan hecho sin levadura en la masa o ácido.

En el Pésaj o Pascua judía, que es la fiesta más importante de la tradición hebrea, este pueblo recuerda su salida y liberación de Egipto, y el pan que se emplea en ella es ácido porque en la huida los israelitas no tuvieron tiempo de hacerlo con levadura.

Es ampliamente conocido como el Cristianismo basa muchas de sus celebraciones en fechas que ya tenían una importante significación en los pueblos anteriores especialmente el pueblo hebreo.

De hecho, la hostia que emplea la Iglesia Católica en la celebración de la Eucaristía es pan ácido de harina de trigo, y tiene origen en la "matzá" que

⁵²⁹ Toussaint-Samat, M. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*. Paris. Bordas. 1.987.

emplean los judíos en la celebración del Pésaj. Por otra parte, en la última cena, Jesús instauro la forma en la que los cristianos debemos recordarle, que no es otra que comer y beber pan y vino consagrados⁵³⁰:

"Por eso, cada vez que coméis de este pan y bebéis del cáliz, proclamáis la muerte del Señor, hasta que vuelva".

"Quien come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna y yo le resucitaré en el último día."

Además, nos parece significativo como Jesús, entre los milagros que realiza a lo largo de su vida, utiliza en dos ocasiones los alimentos como vehículo para realizar estos prodigios.

Asimismo, en la oración más significativa del cristiano, el Padre Nuestro⁵³¹, se nos muestra también una cita al pan diario alimento fundamental a lo largo de la historia de muchos pueblos⁵³²:

"Padre, santificado sea tu nombre; venga tu reino; danos cada día el pan que necesitamos; perdónanos nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a todo el que nos ofende; y no nos dejes caer en la tentación."

Las comidas de Jesús ocupan, por tanto, un lugar considerable en la tradición evangélica. Comer con otras personas fue para Jesús una forma

⁵³⁰ *Santa Biblia*. Ediciones paulinas. Madrid. 1.984. *Primera epístola de San Pablo a los corintios*. Capítulo 11. Versículos 11, 23. *Evangélio del Apóstol San Juan*. Capítulo 6. Versículo 54.

⁵³¹ *Evangélio del Apóstol San Lucas*. Capítulo 11. Versículos 2-4.

⁵³² Ciertamente, que esta u otras versiones del Padre Nuestro son interpretaciones que la Iglesia realiza y modifica a lo largo de su Historia. En el Padre Nuestro original, que la tradición indica fue realizada por el propio Jesús, está escrito en arameo en una piedra blanca de mármol, en Jerusalén, en el Monte de los Olivos. La traducción del arameo al español, sin interpretaciones ni injerencias eclesíásticas posteriores nos muestra una bella, oración en la que sin embargo, no aparece la presencia del pan.

*"Padre-Madre, Respiración de la Vida ¡Fuente del sonido, Acción sin palabras, Creador del Cosmos!
Haz brillar tu luz dentro de nosotros, entre nosotros y fuera de nosotros, para que podamos hacerla útil.
Ayúdanos a seguir nuestro camino respirando tan sólo el sentimiento que emana de Ti.
Nuestro Yo, en el mismo paso, pueda estar con el Tuyo, para que caminemos como Reyes y Reinas con todas las otras criaturas.
Que tu deseo y el nuestro, sean uno sólo, en toda la Luz, así como en todas las formas, en toda existencia individual, así como en todas las comunidades.
Haznos sentir el alma de la Tierra dentro de nosotros, pues, de esta forma, sentiremos la Sabiduría que existe en todo.
No permitas que la superficialidad y la apariencia de las cosas del mundo nos engañen, y nos libere de todo aquello que impide nuestro crecimiento.
No nos dejes caer en el olvido de que Tú eres el Poder y la Gloria del mundo, la Canción que se renueva de tiempo en tiempo y que todo lo embellece.
Que Tu amor esté sólo donde crecen nuestras acciones. ¡Qué así sea!"*

privilegiada de dar a conocer su proyecto. A Jesús le podemos encontrar dando de comer a una gran multitud, sentado a la mesa de quienes le invitaban, o en la mencionada última cena con sus discípulos.

El Evangelio de los Esenios es un texto que el antropólogo Dr. Edmond Bordeaux Székely⁵³³ tradujo directamente del arameo al recuperarlo de la biblioteca del Vaticano. En él se hallan las enseñanzas directas de Jesús, entre las cuales encontramos algunas sumamente valiosas sobre alimentación.

Transcribiendo algunas partes del Evangelio, en su capítulo XXIV encontramos las siguientes sorprendentes afirmaciones que abogan por una alimentación frugal, y meramente vegetariana, tal y como ya se establecía en el *Libro del Génesis 1:29* comentado en el primer capítulo de este texto:

“No matéis ni hombres ni bestias, ni aún la comida que pasa por vuestra boca. Porque si coméis alimentos vivos, los mismos os vivificarán. Más si matáis vuestros alimentos, los alimentos muertos os matarán también. Porque la vida viene solamente de la vida y de la muerte siempre viene la muerte. Pues todo lo que mata a vuestros alimentos, mata a vuestros cuerpos también. Y todo lo que mata a vuestros cuerpos, mata también vuestras almas. Y vuestros cuerpos vendrán a ser lo que vuestros alimentos sean, así como vuestros espíritus vendrán a ser lo que vuestros pensamientos sean.

Por lo tanto, no comáis nada que el fuego, la escarcha o el agua hayan destruido. Porque los alimentos quemados, helados o podridos, quemarán, helarán y pudrirán también vuestros cuerpos.

De cierto os digo, vivid con el fuego de la vida y no preparéis vuestros alimentos con el fuego de la muerte. Si matáis vuestros alimentos, matáis también vuestros cuerpos y vuestras almas.

“¿Dónde está el fuego de vida Maestro?, preguntaron algunos de ellos.

En vos, en vuestra sangre y en vuestro cuerpo.

¿Y el fuego de la muerte? Preguntaron otros.

Es el fuego que arde fuera de vuestro cuerpo, que es más caliente que vuestra sangre. Con ese fuego de muerte cocináis vuestros alimentos en vuestros hogares y en vuestros campos. Yo os digo en verdad, que el mismo fuego que destruye vuestros alimentos, destruye también vuestros cuerpos vuestros

⁵³³ Bordeaux Székely, E. *Jesús, el Esenio*. Málaga. Editorial Sirio, S.A. 2.004.

cuerpos como el fuego de la maldad que destroza vuestros pensamientos y destroza vuestros espíritus. Pues vuestro cuerpo es lo que coméis, y vuestro espíritu es lo que pensáis. No comáis nada, por tanto, que haya matado un fuego más fuerte que el fuego de la vida. Preparad, pues, y comed todas las frutas de los árboles, todas las hierbas de los campos y toda leche de los animales buena para comer. Pues todas estas cosas la ha nutrido y madurado el fuego de la vida, todas son dones de los ángeles de nuestra Madre Terrenal. Mas no comáis nada a lo que solo el fuego de la muerte haya dado sabor, pues tal es de Satán”.

¿Cómo deberíamos cocer sin fuego el pan nuestro de cada día, Maestro?”, preguntaron algunos con desconcierto.

Dejad que los ángeles de Dios preparen vuestro pan. Humedeced vuestro trigo para que el ángel del agua lo penetre. Ponedlo entonces al aire, para que el ángel del aire lo abrace también. Y dejadlo de la mañana a la tarde bajo el sol, para que el ángel de la luz del sol descienda sobre él. Y la bendición de los tres ángeles hará pronto que el germen de la vida brote en vuestro trigo. Moled entonces vuestro grano y haced finas obleas, como hicieron vuestros antepasados cuando partieron de Egipto, la morada de la esclavitud. Ponedlas de nuevo bajo el sol en cuanto aparezca y, cuando se halle en lo más alto de los cielos, dadle la vuelta para que el ángel de la luz del sol las abrace también por el otro lado, y dejadla así hasta que el sol se ponga. Pues los ángeles del agua, del aire y de la luz del sol alimentaron y maduraron el trigo en el campo, y ellos deben igualmente preparar también vuestro pan. Y el mismo sol que, con el fuego de la vida, hizo que el trigo creciese y madurase, debe cocer vuestro pan con el mismo fuego. Pues el fuego del sol da vida al trigo, al pan y al cuerpo. Pero el fuego de la muerte mata el trigo, el pan y el cuerpo. Y los ángeles vivos del Dios Vivo solamente sirven a los hombres vivos. Pues Dios es el Dios de lo vivo y no el Dios de lo muerto.

Comed, pues, siempre de la mesa de Dios: los frutos de los árboles, el grano y las hierbas del campo, la leche de los animales, y la miel de las abejas. Pues todo más allá de esto es de Satán y por los caminos del pecado y la enfermedad conduce hacia la muerte. Mientras que los alimentos que coméis de la abundante mesa de Dios dan fortaleza y juventud a vuestro cuerpo, y nunca conoceréis la enfermedad. Pues la mesa de Dios alimentó a Matusalén, el viejo, y en verdad os digo que si vivís igual como él vivió, también el Dios de lo vivo os dará una larga vida sobre la tierra como la suya.

Pues en verdad os digo que el Dios de lo vivo es más rico que todos los ricos de la tierra y su abundante mesa es más rica que la más rica de las mesas de festín de todos los ricos de la tierra. Comed, pues, durante toda vuestra vida en la mesa de nuestra Madre Terrenal, y nunca conoceréis la necesidad. Y

cuando comáis en su mesa, comedlo todo tal como se halle en la mesa de la Madre Terrenal. No cocinéis ni mezcléis todas las cosas unas con otras, o vuestros intestinos se convertirán en ciénagas humeantes. Pues en verdad os digo que esto es abominable a los ojos del Señor.

Y no seáis como el sirviente avaricioso que comía siempre de la mesa de su señor la ración de otros. Y todo lo devoraba y lo mezclaba en su glotonería. Y viendo aquello, su señor se encolerizó con él y le expulsó de la mesa. Y cuando todos acabaron su comida, mezcló cuanto quedó en la mesa y llamó al glotón sirviente, y le dijo: 'Toma y come esto junto a los cerdos, pues tu lugar está entre ellos, y no en mi mesa':

Tenedlo en cuenta por tanto, y no profanéis con todo tipo de abominaciones el templo de vuestros cuerpos. Contentaos con dos o tres tipos de alimento, que siempre hallaréis en la mesa de nuestra Madre Terrenal. Y no deseéis devorar todo cuanto veáis en rededor vuestro. Pues en verdad os digo que si mezcláis en vuestro cuerpo todo tipo de alimentos, entonces cesará la paz en vuestro cuerpo y se desatará en vosotros una guerra interminable. Y se aniquilará vuestro cuerpo como los hogares y los reinos que divididos entre sí aseguran su propia destrucción.

Pues vuestro Dios es el Dios de la paz, y nunca ayuda a la división. No levantéis, pues, contra vosotros la cólera de Dios, para que no vaya a expulsaros de su mesa y os veáis obligados a ir a la mesa de Satán, donde el fuego de los pecados, de las enfermedades y de la muerte corromperá vuestros cuerpos. Y cuando comáis, no comáis hasta no poder más. Huid de las tentaciones de Satán y escuchad la voz de los ángeles de Dios. Pues Satán y su poder os tentarán siempre a que comáis más y más. Pero vivid por el espíritu y resistid los deseos del cuerpo. Y que vuestro ayuno complazca siempre a los ángeles de Dios. Así que tomad cuenta de cuánto hayáis comido cuando os sintáis saciados y comed siempre menos de una tercera parte de ello."

Este texto, choca frontalmente con la tradición cristiana posterior, y los textos evangélicos de los apóstoles, recogidos en el Nuevo Testamento, donde la aparición de alimentos como la carne de cordero o los pescados, es notoria.

Bien es cierto que el objeto de las prohibiciones sobre los alimentos que la Iglesia promulga durante la baja Edad Media, tienen su mira en las carnes y grasas animales. En el Antiguo Testamento el Paraíso es vegetariano, si bien después del diluvio universal Dios permite comer carne a los hombres.

No obstante la iglesia católica pretende desvincularse de lo que sucede con sus rivales monoteístas, así el cristianismo adoptó una posición más moderada a la hora de prescribir la dieta de sus fieles⁵³⁴, posiblemente para evitar ser confundido con ellas y especialmente con el judaísmo, que fija un régimen estricto y clasifica los alimentos en categorías enfrentadas como se rige en el Kashrut⁵³⁵.

Encontramos en la literatura del siglo de Oro muchas referencias a estas prohibiciones alimentarias de estos judíos por ejemplo, al margen de las ya mencionadas en capítulos anteriores, Góngora no se libró de las acusaciones de judaizante y Quevedo⁵³⁶ le dedicó estos satíricos versos:

*Yo te untaré mis obras con tocino
porque no me las muerdas, Gongorilla,
perro de los ingenios de Castilla,
docto en pullas, cual mozo de camino.*

El consumo de cerdo era elevado entre las clases populares cristianas. De él se obtenían manteca y tocino, empleados como grasas. Y al igual que hoy, el jamón era muy valorado.

Tenía cédula de cristiano viejo. A todo aquel que no lo consumiera se le tenía por sospechoso de judaizante o morisco.

No olvidemos que estamos en pleno auge de la Inquisición y que las normas, tanto de conducta como de alimentación, que dictaba la Iglesia, se procuraban seguir con notable obediencia⁵³⁷.

Frente a esta opción el cristianismo marca sus interdictos no en la naturaleza de lo que se consume, sino en las fechas que se ha elegido para hacerlo. Por lo tanto, el reglamento dietético cristiano se polariza entre el ayuno o abstinencia frente a la gula y saciedad.

⁵³⁴ Jáuregui Ezquibela, I. *Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones*. En *Distribución y Consumo*. [Internet] 2.009 [consulta el 01-11-2.012] Disponible en: http://www.mercasa.es/files/multimedios/pag_005-025_Jauregui.pdf p.15.

⁵³⁵ Término hebreo aplicado genéricamente a las leyes dietéticas seguidas por los judíos ortodoxos.

⁵³⁶ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. *Antología poética*. Capítulo: *Poemas satíricos y burlescos*. *Soneto*. Ed. Pozuelo, J. M. Colección Historia de la Literatura. Vol. 10. Barcelona. RBA Editores. 1.994. p. 217.

⁵³⁷ Valle Sánchez, F. *De lo que comían los españoles en el Siglo de Oro*. Boletín Oncológico. [Internet]. 2.013 [consulta el 05-03-2.013] Disponible en: http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=58

Hay que recordar como la gula se encuentra entre los siete pecados capitales para los cristianos.

Si bien encontramos citas en el Levítico sobre la prohibición en el consumo de ciertos animales como los reptiles y la sangre, que ya han sido comentados en el primer capítulo, la razón de ello estriba en que la biblia es un libro muy complejo resultado de muchos siglos de evolución, con escritos muy anteriores a la existencia de Jesús y que beben de las tradiciones religiosas anteriores.

La legislación eclesiástica, que regula estos ayunos o abstinencias obligatorios para el católico, ha variado mucho en el decurso de los tiempos.

El primer testimonio a favor del ayuno durante la Cuaresma figura en el canon quinto del primer concilio ecuménico celebrado en Nicea en el año 325, a estas fechas se suman en los siglos posteriores muchos otros días de ayuno hasta llegar a la centena. Los días en los que el ayuno era obligatorio son además de los cuarenta días de Cuaresma, la víspera de Navidad, fiestas de Pentecostés, San Pedro y San Pablo, Todos los Santos y Asunción, miércoles de ceniza y todos los viernes del año⁵³⁸.

250

La práctica de la abstinencia los viernes estaba tan generalizada en España en los tiempos de Cervantes que lo corriente era no encontrar en las posadas dichos días más que comida de vigilia⁵³⁹.

Cuando en la primera salida llega Don Quijote a la venta y pide algo de comer solamente le ofrecen unas tajadas de bacalao:

"A dicha, acertó a ser viernes aquel día, y no había en toda la venta sino unas raciones de un pescado que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacallao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuela."

Hacer penitencia y abstinencia, eran prácticas que estaban íntimamente ligadas: Tal es así, que en el lenguaje popular "hacer penitencia" equivale a comer, como cuando el cura se dirige al paje que trae la nueva del gobierno de

⁵³⁸ Castro, X. *Ayunos y yantares: usos y costumbres en la historia de la alimentación*. Madrid. Nivola. 2.001.

⁵³⁹ Muñoz Iglesia, S. *Lo religioso en El Quijote. Estudio teológico*. Toledo. I.T. San Ildefonso. 1.989. p. 208.

Sancho en la Ínsula Barataria⁵⁴⁰:

"-Más dice la señora Teresa de lo que piensa -dijo el paje-; y denme de comer y despáchenme luego, porque pienso volverme esta tarde.

A lo que dijo el cura:

-Vuestra merced se vendrá a hacer penitencia conmigo, que la señora Teresa más tiene voluntad que alhajas para servir a tan buen huésped.

Rehusólo el paje; pero, en efeto, lo hubo de conceder por su mejora, y el cura le llevó consigo debuena gana, por tener lugar de preguntarle de espacio por don Quijote y sus hazañas."

Otro ejemplo de estas abstinencias temporales las encontramos entre las Ordenaciones del Seminario episcopal de Montalegre de Barcelona, del año 1.614, que explican y ordenan el modelo de vida que debían seguir aquellos que se preparaban para ingresar en el sacerdocio⁵⁴¹.

Esta alimentación, de acuerdo con los preceptos de la Iglesia, estaba dividida entre días normales, con consumo de carnes, y días de vigilia con un consumo de pescado.

251

En estos días no solamente se modificaba el tipo de viandas sino también la cantidad de las mismas. En lugar de tres platos sustanciosos se suministraba a los seminaristas un "platillo" consistente en verduras y pescados tal y como se recoge en estas Ordenaciones⁵⁴².

"Los dies de peix sera lo platillo de una de las cosas següents. Los dies que tenen de donar platillo a tots los Collegials, seran tots los dies de dijuni de la Iglesia y sera de alguna cosa cuyta com son sardines en brases, arangades, cols, carbases, o, albergineas frigides o altres coses consemblans, conforme al Rector aparexera que convingue."

El ayuno cristiano, no significa la inapetencia total de alimentos durante todo el día, estos escolares realizaban una comida principal al mediodía y una

⁵⁴⁰ *Ibidem.* p. 209.

⁵⁴¹ Pérez Samper, M. A. *Privacidad doméstica la mesa y la servidumbre.* En *Ocio y Vida Quotidiana en el Mundo Hispánico en la Edad Moderna.* Serie Historia y Geografía. Vol. 120. Ed. Núñez Roldán, F. Universidad de Sevilla. 2.007. p. 104.

⁵⁴² *Ibidem.* p. 105.

ligera colación de ensaladas en la cena.

Esta idea de moderación alimentaria en fechas concretas, es recogida, asimismo, por el Dr. Jesús Contreras⁵⁴³ y no únicamente, en la cantidad del alimento, sino en que éstos debían ser menos sustanciosos. Así, según este autor, la manteca de cerdo era sustituida por aceites vegetales para las preparaciones culinarias de estos días.

Esta afirmación se ve corroborada por *Los gastos de funcionamiento del convento de santa Clara en el año 1.631* de López Molina⁵⁴⁴, en este artículo se relatan los gastos corrientes del citado convento, según las cuentas de su mayordomo Juan Bautista de Segovia.

En ellas encontramos los gastos referidos al aceite de oliva. Una ojeada a estos datos nos demuestra que las monjas únicamente lo consumían durante los periodos de Adviento y Cuaresma así como en las vigilias penitenciales del año, a pesar de vivir en una tierra de alta producción olivarera. El autor de este artículo lo justifica, ya que era utilizado por las minorías judeo-conversas y moriscas y no así por los cristianos viejos.

La obra de Cervantes no es ajena al uso de los alimentos para indicar la religión de los individuos, de esta forma en *La gran sultana*⁵⁴⁵, la comida referida sirve, además, para subrayar el carácter cristiano de los músicos ya que comen jamón, alimento emblemático junto con el tocino, que distinguía a los cristianos de los judíos y moriscos, como se ha mencionado:

Músico 1: Paladéente las musas

con jamón y vino añejo

de Rute y Ciudarréal.

Madrigal: Con San Martín me contento.

Son múltiples las funciones que cumplen los ayunos o abstinencias, un

⁵⁴³ Contreras, J. *Alimentación y religión*. En *Humanitas. Humanidades médicas*. Temas del mes on line. nº 16. [Internet] 2.007 [consulta el 17-10-2.012.] Disponible en: http://www.umh.es/ficherosAnuncios/39225_jES%C3%9AS%20cONTRERAS.pdf. pp. 6 y ss.

⁵⁴⁴ López Molina, M. *Los gastos de funcionamiento del convento de santa Clara en el año 1.631*. Boletín del Instituto de Estudios Giennenses. nº 182. 2.002 [Internet]. 2.010 [consulta el 5-04-2.013] Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=5991&clave_busqueda=108598

⁵⁴⁵ Cervantes, Saavedra. M. de. *La gran sultana, doña Catalina de Oviedo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964.

autocontrol personal, el reparto de alimentos y la caridad, apaciguar las pasiones carnales y la alabanza a Dios.

En el Cristianismo, como se ha mencionado, ciertos tipos de alimentos no presentan un carácter de prohibición obligatoria y permanente, como el caso del alcohol en el Islam; por el contrario, algunos de ellos presentan un carácter simbólico muy acusado, como es el caso del pan.

Este simbolismo⁵⁴⁶, llega no solo a la consideración del alimento, sino también a su forma de tratarlo, en las normas de urbanidad en la mesa que llegan hasta nuestros días, y especialmente en Palestina, el pan es un alimento que debe ser cortado con las manos. De hecho, es uno de los pocos alimentos que las buenas maneras permiten manipular sin la utilización de cubiertos. Para ellos cortar el pan con cuchillo significa cortarse la propia vida.

La raíz de esta costumbre la podemos encontrar en los textos bíblicos⁵⁴⁷:

"Y comiendo ellos, tomó Jesús el pan y lo bendijo, y lo partió y dio a sus discípulos".

Este simbolismo para ciertos tipos de alimentos, como la miel, la sal, la levadura, está relacionado además, con su utilización como elementos indispensables para la conservación de los alimentos, o con un carácter económico, debido a su carestía. No hay que olvidar tampoco que Dios prometió a Israel *"una tierra que fluye leche y miel"*⁵⁴⁸.

En esta enumeración se mencionan varios alimentos muy característicos del mundo árabe. En primer lugar se menciona el "alcuzcus"⁵⁴⁹, comida hoy bastante difundida en el occidente cristiano con el nombre de cuscús.

Después se menciona la "sorbeta", antecedente de nuestros frescos sorbetes, el "corde" que es un arroz hervido preparado con azafrán y

⁵⁴⁶ Wight, F. H. *Usos y costumbres de las tierras bíblicas*. [Internet]. 2.005 [consulta el 03-04-2.013] Disponible en: http://api.ning.com/files/4r-0qxAZgGheJqERF-6evfKTKnP9yArLhQ8NPG6cGKQyx01vp1OVBagwPRUU*WBLGqsB79896iRuWzH8Xiwruf*5cW9AhOX2/Usos_Y_Costumbres_De_Las_Tierras_BiblicasFREDHWIGHT.pdf. pp. 49 y ss

⁵⁴⁷ *Santa Biblia*. Los hechos de los Apóstoles. Capítulo 20. Versículo 7. Madrid. Ediciones paulinas. 1.984.

⁵⁴⁸ *Santa Biblia. Libro del Éxodo*. Capítulo 3. Versículo 8. *Libro del Éxodo*. Capítulo 13. Versículo 5. *Josué*. Capítulo 5 Versículo 6. Jeremías. Capítulo 11. Versículo 15. Madrid. Ediciones paulinas. 1.984.

⁵⁴⁹ Covarrubias lo define como: *cierto género de hormiguillo, que hazen los moros de massa deshecha, en granos redondos*. En Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>

endulzado, que se sirve frío, y finalmente el "pilao" o arroz hecho con caldo de carnero y manteca. Todos estos alimentos los consume Juan, por lo que le hacen aparecer como un individuo plenamente asimilado al mundo islámico.

Cabe preguntarse por tanto, cual es la razón de estas prohibiciones de cierto tipo de alimentos que, en mayor o menor medida realizan todas las religiones.

En la bibliografía encontramos dos posturas enfrentadas a este respecto. Por un lado, Harris⁵⁵⁰ plantea, que en un principio, las religiones establecen prohibiciones o imposiciones sobre alimentos que conllevan una finalidad cultural adaptativa a unas condiciones ecológicas o económicas concretas.

Frente a esto, Douglas⁵⁵¹, señala a la religión como condicionante de la dieta y ésta, por lo tanto, de la ecología y no al revés como plantea Harris.

Sea como fuere en un principio, cierto es que la alimentación fue utilizada por la Iglesia Católica como un elemento de fuente de control de la población y, en ocasiones, de ingresos económicos.

Son numerosísimas las bulas eclesiásticas que se han desarrollado sobre alimentación a lo largo de la Historia. Las causas de éstas son de las más variadas.

Un ejemplo es el caso del capibara en Venezuela⁵⁵², éste es un mamífero autóctono de América, común en las sabanas inundables de Venezuela, Colombia y del Pantanal de Brasil. En tiempos coloniales los ganaderos de los llanos inundables empezaron a preocuparse por ese herbívoro que parecía competir con su ganado por el escaso pasto existente.

Para solventar esta situación, los ganaderos decidieron eliminar esta alimaña, en la época en que su población era más baja por cuestiones climatológicas.

Una vez eliminados los animales en gran número, y antes que perder la abundante carne producida, los ganaderos prefirieron salarla y secarla al sol para luego enviarla a los mercados del centro de Venezuela, generando así la

⁵⁵⁰ Harris, M. *Bueno para comer*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.997.

⁵⁵¹ Douglas, M. *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid. Siglo XXI. 1.973.

⁵⁵² Herrera, E. A. *Comportamiento, conservación y manejo de fauna silvestre: el caso del capibara en Venezuela*. En *Revista de Etología*. Vol. 7. 1.999. Vigo. Sociedad Española de Etología. [Internet]. 2.001 [consulta el 07-04-2.013]. Disponible en: http://institucional.us.es/tgeografia/web/contenidos/docencia/licenciatura/asignaturas/actividades/archivos/capibara_venezuela.pdf. pp. 41-46.

costumbre de comer capibara en época de la Cuaresma y Semana Santa.

Pues bien, una bula papal en el siglo XVIII convirtió una costumbre local en una tradición religiosa⁵⁵³. En este caso se nos ejemplifica la idea de Harris por la que la religión se amolda en numerosas ocasiones a las circunstancias concretas de una economía o sociedad.

Otro ejemplo de bula lo encontramos en el municipio de Meco, situado dentro de la comarca de Alcalá, a unos 40 kilómetros de Madrid. En 1.487 el papa Inocencio VIII concedió una bula para suavizar la dureza de la Cuaresma en la localidad, puesto que se consideraba erróneamente⁵⁵⁴, que este municipio era el más alejado al mar de toda la península.

Este hecho implicaba un inconveniente para abastecerse de pescado fresco o para obtener determinados alimentos, debido a la dificultad de los transportes en esta época. Se le concedió por tanto a dicha localidad la libertad para comer carne durante la Semana Santa.

Esta “Bula de Meco” se completó con otro privilegio otorgado por el papa Clemente XIV, quien el 12 de septiembre de 1.772, regulando el derecho de asilo en el arzobispado de Toledo, limitó esta posibilidad a la iglesia parroquial de Meco.

La redacción de la bula era tal, que permitía siempre una interpretación que liberaba a los habitantes de Meco de la mayoría de cargas. De esta forma los habitantes de Meco eran excusados del cumplimiento de los deberes que se aplicaba al resto de ciudadanos. Así surgió la expresión “No valerle la bula de Meco”, es decir, que se trataba de algo tan complicado o tan grave que ni la bula lo podía salvar.

Entre otros innumerables beneficios, los ciudadanos de Meco además podían saltarse el precepto de ayuno de determinados viernes, así como los de algunos otros días a lo largo del año.

Estos privilegios papales de Meco están, aún hoy, muy presentes en esta localidad madrileña, y se recuerdan anualmente durante el mes de

⁵⁵³ López de Ceballos, E. *Fauna de Venezuela y su conservación*. Caracas. Arte. 1.974. p. 170.

⁵⁵⁴ Realmente el punto de España más alejado del mar, en todas sus direcciones, es el pueblo toledano de Nombela, que está cerca del punto en que confluyen las provincias de Toledo, Madrid y Ávila. Esta afirmación no implica que hablemos de centro geográfico, que algunos autores sitúan en el llamado Cerro de los Ángeles, en la localidad madrileña de Getafe.

noviembre con la celebración de un festival cultural.

Sin duda, una de las bulas de mayor importancia en la historia de España⁵⁵⁵ la encontramos en *La Bula de Indulgencias para La Santa Cruzada*. Ésta fue una concesión dada por el pontífice Sixto IV a los Reyes Católicos en 1.483⁵⁵⁶ y perduró hasta mediados del siglo XX, más concretamente hasta 1.966⁵⁵⁷.

En 1.833, el doctor Forcelledo⁵⁵⁸, redacta su *Breve Explicacion de las Gracias, Indulgencias y Privilegios de da Bula de La Santa Cruzada*, librito explicativo para los párrocos y confesores, que facilitaba la instrucción a los fieles en esta materia.

Esta bula, se suele dividir en diferentes sumarios, según las especies de gracias que incluyeran: En una primera parte se encuentra la *Bula de la Cruzada o Bula Común de los Vivos*, a continuación la constituyen *la de Difuntos, la de Lacticinio, la de composición* a las que se añadía el *Indulto Apostólico*, comúnmente denominado *Bula de carne*.

En la primeras dos partes se recogen pormenorizadamente, el perdón de ciertos pecados, por la adquisición de esta prebenda hasta en nuestro lecho de muerte o incluso una vez fallecido, si bien, es cierto, que en ocasiones deben ir acompañadas de penitencias entre las que se establecen días de ayuno al margen de los marcados por la Iglesia.

Estos ayunos penitenciales, por otra parte, se veían disminuidos por la posesión de la bula, tal y como se recoge en este manual de clérigos antes citado⁵⁵⁹:

"Para mejor inteligencia de lo que acaba de decirse, será bien advertir, que una

⁵⁵⁵ Agudelo Gómez, J. *Aproximación a la historia de la Bula de Indulgencias para la Santa Cruzada: Su creación en España y arribo a las Indias*. Revista Virtual de Investigación en Historia, Arte y Humanidades. Vol. 1. nº 2. [Internet]. 2.011 [consulta el 17-04-2.013] Disponible en: http://www.revistahistorik.com/descargas/APROXIMACION_A_LA_HISTORIA_DE_LA_BULA_.pdf. pp. 6 y ss.

⁵⁵⁶ Arrizabalaga, M. Bulas a peseta para comer carne en cuaresma. ABC. 09/04/2013 [Internet]. 2013 [consulta el 19-04-2014] Disponible en: <http://www.abc.es/archivo/20130225/abci-bulas-peseta-para-comer-201302211443.html>.

⁵⁵⁷ *Normas del Obispado sobre el ayuno y abstinencia. Obligaciones de que exime la bula de la Santa Cruzada*. Periódico ABC. 1.950. 23 de febrero. p. 27. col. 1. [Internet]. 2.013 [consulta el 9-04-2.013] Disponible en: <http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/abc/1950/02/26/027.html>.

⁵⁵⁸ Forcelledo, B. Breve explicación de las gracias, indulgencias y privilegios de la bula de la Santa Cruzada, con inclusión de las de Difuntos, de Lacticinios, de Composición y de Carne. [Internet]. 2010 [consulta el 5-04-2013]. Biblioteca Pública Episcopal del Seminario de Barcelona; 1833. Disponible en: http://books.google.es/books?id=j7XfQagKodMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onpage&q&f=false.

⁵⁵⁹ *Ibidem*. p. 22.

indulgencia de quince años y quince cuarentenas, significa lo mismo que el perdón de una parte de las penas del Purgatorio, equivalente á quince años y quince cuarentenas de rigurosos ayunos y austeras penitencias, como las que segun los antiguos cánones de la Iglesia se imponian á los primitivos cristianos para satisfacer á Dios por sus pecados, acaso menos graves que los que ahora se comenten muy comunmente, y las mismas que deberian imponérsenos tambien á nosotros, si la Iglesia, dirigida siempre por el Espíritu Santo, no hubiera ya suavizado por justas causas el rigor de su antigua disciplina. De manera, que con unas cortas oraciones y con el ayuno de un solo día podemos pagar nosotros una deuda, que los primitivos fieles no podian satisfacer, sino á costa de muchos días y aun de muchos años de penosas privaciones y austeridades."

La parte de la bula denominada de *Lacticinios*⁵⁶⁰ comienza anunciando los...

"[...] abundantes y preciosos bienes como por la Bula se nos franquean en beneficio de nuestra alma se nos dispensan tambien otros que interesan inmediatamente á nuestra utilidad corporal sin menoscabar en nada los primeros. ⁵⁶¹ "

Los favores referidos se agrupaban en tres, en primer lugar eximir al poseedor de la bula de las duras penitencias de los primeros fieles y en segundo y tercer lugar...

"Se nos autoriza para que en los días de ayuno y abstinencia, en que la Iglesia nos tiene prohibido el uso de carnes podamos comerlas (aun prescindiendo de la Bula de Carne) de consejo de ambos médicos espiritual y corporal; y aun cuando estos duden alguna vez despues de examinadas todas las circunstancias [...]

Se nos habilita del mismo modo para que podamos á nuestro arbitrio comer huevos y cosas de leche en los días de cuaresma en que la Iglesia tiene prohibido el uso de estos manjares."

⁵⁶⁰ Alimento compuesto con leche.

⁵⁶¹ Forcelledo, B. *Breve explicacion de las gracias, indulgencias y privilegios de la bula de la Santa Cruzada, con inclusion de las de Difuntos, de Lacticinios, de Composicion y de Carne*. Ed. Aguado, E. 1.833. Biblioteca Pública Episcopal del Seminario de Barcelona. [Internet]. 2.010 [consulta el 5-04-2.013] Disponible en: http://books.google.es/books?id=j7XfQagKodMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. pp. 27-29.

La parte de la bula de mayor interés en nuestro estudio es la denominada Bula de la Carne:

"Por este indulto se concede privilegio á los fieles de todos los reinos y dominios de S. M. C. para que puedan lícitamente comer carnes saludables, huevos y lacticios en los días de cuaresma y demas vigiliyas y abstinencias del año, bien sean de las establecidas por la Iglesia ó por voto particular de los pueblos, á escepcion del miércoles de Ceniza, de los viernes de cuaresma, miércoles, jueves, viernes y sábado de la Semana Santa, y de toda ella desde el lunes inclusive con respecto á los eclesiásticos que sean presbíteros y no tengan sesenta años , y de las vigiliyas de la Natividad de N. S. J., de Pentecostés , de la Asuncion de la Beatísima Virgen y de los bienaventurados Apóstoles San Pedro y San Pablo, en cuyos días no se puede comer de carne ni aun en virtud de esta Bula."

Benito Forcelledo, continúa en su explicación para párrocos las razones por las que la Iglesia instaure esta bula:

258

"El deplorable estado de nuestras pesqueras y marinería, efecto de las turbaciones y trastornos que desde 1808 ha sufrido nuestra España; la dificultad con siguiete de proveer de pescado seco en suficiente cantidad á sus moradores para los días de vigilia sin recurrir á la industria y abasto del extranjero, lo cual causaría por necesidad una enorme extraccion de numerario sumamente ruinosa á la nación, y el no privar á muchas personas y familias menesterosas, comunidades pobres, establecimientos piadosos de beneficencia y otros de pública utilidad de los auxilios que percibían de los productos de este indulto, con cuyos rendimientos eran y son oportunamente atendidos, tales fueron las principales razones que, espuestas á la Santa Sede á nombre de nuestro amado Soberano el Señor D. Fernando VII, movieron la Santidad de Leon XII á prorogar este indulto apostólico."

Encontramos, así otro ejemplo de la estrecha relación existente entre el uso religioso de la alimentación con las situaciones económico-sociales y medioambientales que se suceden en cada momento histórico. Para poder acceder a estos beneficios, la Iglesia, obligaba a satisfacer una cuota económica tal y como se explica en las condiciones de la bula:

"Para poder usar de este privilegio estan obligados los fieles á tomar el Sumario de Carne de la clase que á cada uno corresponda, y satisfacer la respectiva limosna que en proporcion á su clase, dignidad y facultades hubiere tasado el Sr. Comisario General en uso de la autoridad apostólica que le está cometida, pues solo así y no de otro modo quiere Su Santidad que puedan aprovecharse de este indulto."

Continúa esta explicación sobre la Bula detallando los pagos atendiendo a la clase social, las exclusiones concretas para determinados grupos, como miembros del ejército o de órdenes religiosas, así como justificando la existencia de esta bula desligándola de todo afán de lucro por parte de la Iglesia, sino como un...

"medio eficacísimo de espiacion, y un poderoso auxilio para adquirirmos una corona inmortal , comprada no con el oro ni con la plata, sino con la sangre de Jesucristo, que es el precio inestimable de nuestra redencion, y la prenda segura de una dichosa inmortalidad."

En un comienzo histórico, la existencia de estos preceptos alimentarios de ayunos y abstinencias dictados por la Iglesia para todos los fieles, tenía también una fuerte incidencia sobre el clero, el cual desempeñaba un papel ejemplificador.

Estas exigencias de austeridad y mortificación son notables en la Edad Media, donde los conventos se rigen por estrictas reglas, sobre todo ante la revalorización social de la carne que se produce en el siglo V, por influencia de los pueblos germánicos⁵⁶².

En los siglos VI y VII cada monasterio se regía por una normativa propia, constituida por la mezcla de diferentes reglamentaciones preexistentes. Entre estas reglamentaciones de la vida monacal destacaban, en toda Europa, la regla de San Benito, y más concretamente en España, la norma de Isidoro de Sevilla, el código de Fructuoso de Braga y la Regla Común para los

⁵⁶² Restricciones alimenticias como recurso expiatorio en algunas reglas monásticas de los siglos VI y VII. En Aragón en la Edad Media. nº 14-15. (2). Universidad de Zaragoza. 1.999. p. 1304.

monasterios de órdenes masculinas⁵⁶³.

Por su parte, las congregaciones femeninas se reglaban sobre todo por el *Libro de la educación de las vírgenes y del desprecio del mundo* de Leandro de Sevilla⁵⁶⁴.

Estas ordenaciones, coincidían entre sí y con las europeas en la frugalidad alimentaria. El almuerzo de mediodía⁵⁶⁵ se compone de dos platos de hortalizas y verduras cocidas y un tercero de fruta o verduras frescas. Acompañaban estas colaciones de una porción de pan y una medida de vino que varía ligeramente dependiendo de la regla que rige el monasterio, siempre y cuando, eso sí, que la orden fuera de carácter masculino.

El vino, estaba ligado secularmente a la exaltación de los sentidos, por esta razón es un elemento normalmente ausente de la dieta femenina, como algo impropio de la condición de la mujer y especialmente de la religiosa.

La cena no es recogida de forma explícita en las reglamentaciones más habituales de estas órdenes, por lo que se considera que era bastante menos abundante que la comida, si es que ésta existía. De hecho, el ayuno monástico consistía normalmente en la supresión de la cena, retrasando la comida a media tarde, tal y como nos muestra la ya aludida Regla de San Benito:

"Cuando no haya más que una única comida, los semaneros tomarán antes, además de su ración normal, algo de pan y vino, para que durante la comida sirvan a sus hermanos sin murmurar ni extenuarse demasiado. Pero en los días que no se ayuna esperen hasta el final de la comida."

⁵⁶³ *Ibidem*. p. 1305.

⁵⁶⁴ Campos, J. *San Leandro, San Fructuoso y San Isidoro. Reglas monásticas en la España visigoda. Los tres libros de las Sentencias*. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos. 1.971. p. 25.

⁵⁶⁵ San Benito no era muy partidario del uso de los caldos por parte de los monjes, tal y como recoge su regla:

"Cada uno tiene el don particular que Dios le ha dado; unos uno, y otros otro. Por eso, con cierta escrupulosidad determinamos la cantidad de alimento que los demás han de tomar. Sin embargo, por consideración a la flaqueza de los débiles, pensamos que es suficiente una hemina de vino al día por persona. Pero aquellos a quienes Dios les da fuerzas para abstenerse, piensen que tendrán una recompensa especial. Mas si, por las circunstancias del lugar en que viven, o por el trabajo, o por el calor del verano, se necesita algo más, lo dejamos a la discreción del superior, con tal de que jamás se dé lugar a la saciedad o a la embriaguez. Y, aunque leamos que el vino es totalmente impropio de monjes, porque creemos que hoy día no es posible convencerles, convengamos, al menos, en no beber hasta la saciedad, sino sobriamente, porque -el vino hace claudicar hasta a los más sensatos-".
Pero si por las condiciones locales no se puede adquirir ni la cantidad indicada, sino mucho menos, o incluso absolutamente nada, bendigan a Dios porque habitan en ese lugar y no murmuren. Esto recomendamos ante todo: que eviten siempre la murmuración."

Estos escasos condumios eran salpicados, ocasionalmente, con comidas más copiosas, que se relacionaban con las épocas de más actividad física en el monasterio, y no necesariamente con festividades de tipo religioso, y siempre a criterio del abad⁵⁶⁶.

La alimentación de los monasterios y conventos se caracterizaba también por su sentido comunitario. Los religiosos vivían en comunidad, oraban, trabajaban y, por lo tanto, también comían en comunidad en el refectorio, salvo el caso de los cartujos, que vivían y comían en soledad.

Esta mesa estaba presidida por el abad o monje de superior rango, la comida transcurría en silencio, sin relación personal entre ellos, todos pendientes de la lectura piadosa, que un lector hacía para la comunidad desde el púlpito.

San Juan Bautista de la Concepción⁵⁶⁷ narra el arte de realizar los oficios comunes a comienzos del siglo XVII:

“Pues ya empiezan a representar officio de ángeles y pajes que sirven a la mesa de los siervos de Dios. Desta manera han de estar hasta que el prelado dé segundo sónico, porque el primero es para que empiece el lector y el segundo es para los servidores.

Entonces, en habiéndoles dado este sónico, hacen juntos una profunda inclinación y, si es verano, como queda dicho, el uno toma su cántaro de agua y empieza a echar en sus jarras, y el otro el jarro de vino, si lo hay, y empieza a echar en sus tazas, teniendo advertencia a la señal que cada uno le hace, por haber algunos que no beben vino o tan poco que casi es nada. Esto lo han de hacer con presteza.

En este tiempo, el cocinero ha de estar echando en sus escudillas o platos el potaje o comida. Acabado de echar la bebida, han de ir al servicio y tomar sus tablas en que está puesta la comida y entramos, parejos y a una, han de ir a repartirla, advirtiendo que en llegando en medio del refectorio han de hacer una humillación en la forma que pudieren y luego empezar por la parte más alta y dende el prelado a dar su comida, teniendo cuenta al acomodar los platos en las tablas no los pongan con orden que a su amigo o conocido le quepa el

⁵⁶⁶ Benito (Santo.), Colombás García, M. y Aranguren, I. La Regla de San Benito. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos. 1.979. p. 36.

⁵⁶⁷ Sánchez Hernández, M. L. Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII. En: *Privacidad y sociabilidad en la vida cotidiana. El ámbito doméstico y el espacio público en el Antiguo Régimen*. Dir. Franco Rubio, G. Cuadernos de Historia Moderna. Vol. VIII. Anejos 2.009. pp. 208-209.

mejor; y avisar al cocinero, si fuere necesario, que no enllene las escudillas de suerte que se les vayan vertiendo, ni ellos carguen tanto que no lo puedan llevar y den con todo en tierra. Cuando lleguen la tabla para que el religioso tome su escudilla, acomódenla de suerte que no sea necesario levantarse para tomarla... Suelen en el refectorio levantarse algunos a hacer algunas mortificaciones, como es besar los pies o pedir que les den algún bofetón o que les den por amor de Dios. Cuando llegaren a besarles a ellos los pies, han de hincar la una rodilla en el suelo y darles el otro pie, y si es bofetón, hincarlás entramas y darle, como luego se dirá.

Suelen comer por alguna justa causa en nuestro refectorio algunos seglares, los cuales también están a cuenta de los servidores, que se debe advertir la calidad de la persona con quien, sin hacer extremo, se puede cumplir, dándole otra servilleta más, un vaso en que beba u otro pan, tiniendo en el discurso de la comida alguna más cuenta con él, como es darle la comida en los platos de los enfermos o, en lugar del plato que no come, darle otra cosa si la hay.

Acabada la comida, mientras dan gracias, cesen los servidores, que no es bien anden atravesando por en medio. Importa poco que los que comen se guarden algo. Es officio de los servidores echar si acaso entra, algún perro en el refectorio, particularmente en los conventos de la Mancha, que los hay para guardar la casa."

262

Los horarios de las comidas estaban marcados, igualmente, por estas reglamentaciones y su incumplimiento, así como ciertas faltas cometidas por los monjes, se verán castigadas con la exclusión de esta comida en comunidad⁵⁶⁸, por lo que podemos deducir que esta comida comunitaria era un privilegio para los frailes de la comunidad:

"Y el que no llegue a la mesa antes del verso, de manera que lo puedan decir todos a la vez, rezar las preces y sentarse todos juntos a la mesa, si su tardanza es debida a negligencia o a una mala costumbre, sea corregido por esta falta hasta dos veces. Si en adelante no se enmendare, no se le permitirá participar de la mesa común, sino que, separado de la compañía de todos, comerá a solas, privándosele de su ración de vino hasta que haga satisfacción y se enmiende. Se le impondrá el mismo castigo al que no se halle presente al recitar el verso que se dice después de comer.

⁵⁶⁸ Campos, J. *San Leandro, San Fructuoso y San Isidoro. Reglas monásticas en la España visigoda. Los tres libros de las Sentencias*. Biblioteca de Autores Cristianos. Madrid. 1.971. p. 152.
Benito (Santo.), Colombás García, M. y Aranguren, I. *La Regla de San Benito*. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos. 1.979. p. 22.

Y nadie se atreva a tomar nada para comer o beber antes o después de las horas señaladas."

Esta estricta alimentación medieval camina hacia una mayor laxitud en los siglos posteriores. En el Renacimiento, los estudios sobre la cotidianidad monacal, y las referencias documentales sobre sus costumbres diarias, demuestran como el consumo alimentario gana en variedad, cantidad y condimentación.

Agustín Banegas⁵⁶⁹, se acerca a la historia de la alimentación medieval, enfrentándose a dos tópicos muy extendidos sobre la carne que se consumía durante este periodo. El primero, que no era fresca, por lo que se le añadirían especias para enmascarar los malos olores y sabores producidos por una pésima conservación; y el segundo que el consumo de carne era exclusivo de la nobleza.

Este autor concluye que, como casi siempre, estos tópicos no son del todo ciertos. Primero, porque la carne formaba parte de la alimentación cotidiana de la población medieval, y no sólo de la nobleza - idea que ya subyacía en el capítulo anterior de esta memoria - por lo que también llegaba a nuestros conventos. Para ello basta constatar la alta proporción de carniceros en las ciudades.

En segundo lugar, llega a la conclusión, de cómo las especias servían, no tanto para enmascarar los malos olores de una carne pasada, sino como para realzar unos platos de cierta complejidad gastronómica.

Si en toda Europa se produjo en el Renacimiento una gran preocupación por la alimentación y las buenas maneras en la mesa, también lo aconteció en España⁵⁷⁰. Aquí, uno de los autores que se ocupó del tema fue Fray Antonio de Guevara⁵⁷¹, cortesano, eclesiástico y escritor, muy popular en el Renacimiento español, cuyas obras se editaron durante los siglos XVI y XVII en más de 600

⁵⁶⁹ Banegas López, R. A. *Europa carnívora. comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*. Gijón. Ediciones Trea. 2.012.

⁵⁷⁰ Duroux, Rose. (Ed.). *Les traités de savoir-vivre en Espagne et au Portugal du Moyen Âge à nos jours*, Clermont-Ferrand, Association des Publications de la Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Clermont-Ferrand. 1.995. En Ampudia de Haro, F. *La civilización del comportamiento. Urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días*. [Tesis]. Facultad de Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. 2.004.

⁵⁷¹ Pérez Samper, M. A. *Entre la intimidad y la sociabilidad: La alimentación según Fray Antonio de Guevara*. Revista de Historia Moderna. nº 30. Madrid. Servicio de Publicaciones ACM. 2.012 [Internet] 2.012 [consulta el 16-04-2.013] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/25535> p.101.

ocasiones por toda Europa.

Obispo de Guadix durante cierto periodo, acompañó después al Emperador Carlos I en la empresa de Túnez en 1.535, y en 1.536 visitó Roma y Nápoles. Después regresó a España y actuó como predicador en el funeral de la Emperatriz en Toledo, en 1.538. Continuó compaginando su vida entre sus obligaciones cortesanas y sus deberes eclesiásticos. En 1.537 fue designado Obispo de Mondoñedo, pero la Corte le apartó de su nueva diócesis durante largas temporadas.

Este autor aboga, en sus diferentes escritos sobre la alimentación en la corte y en los diferentes monasterios, por la mesura alimentaria, para lo que se sirve de varios ejemplos tomados de las vidas de santos como San Jerónimo, San Pablo y San Agustín.

Su propósito era destacar la importancia del control del cuerpo, relacionando, como era habitual en la época, gula con lujuria:

264

"Cuanto estos gloriosos Santos no se podían valer de la ardiente concupiscencia, con el continuo ayunar, ¿qué harán los voraces, y glotonos que nunca cesan de comer? Podemos tener por cierto, que a estos cuerpos mortales, y a los pensamientos carnales, tanto más los tenemos sujetos, cuanto menos los consintiéremos ser regalados: porque por muy bravo, y encendido que sea el fuego, muy en breve se torna todo en ceniza si dejan de echarle leña.

El desordenado comer, no sólo es injusto para la vida, mas aun enfermo para el cuerpo: porque al fin a más ricos hemos visto morir por lo que les sobra, que no a pobres por lo que les falta. A mi parecer, el pecado de la gula no hay necesidad, que le castiguen por justicia pues el mismo a sí mismo se da la penitencia: y que sea esto verdad, tomemos juramento a un hombre muy goloso, qué tal se siente después de muy hartado, y hallaremos que tiene la boca seca, el cuerpo pesado, la cabeza atónita, el estómago acedo, los ojos dormidos, ahito de comer, y deseoso de más beber."

Entre los siglos XVI y XIX los libros de cuentas monacales hablan, sin embargo, de todo tipo de aves, y desde finales del siglo XVIII será frecuente la adquisición de carnero por ser más barato. Por otro lado, la regla del ayuno no

se aplica a los huéspedes, y por ello los hospederos - nuestros monjes - rompen el ayuno para honrar al visitante.

Con esto, no queremos indicar que las órdenes religiosas abandonen completamente la doctrina cristiana de la abstinencia penitencial como parte de sus obligaciones.

Así, Manuel López Molina⁵⁷², nos relata un curioso acontecimiento acaecido en el convento de Santa Clara de Jaén. La renta anual de gallinas con las que contaba para abastecer a las 65 monjas y novicias que lo habitaban era de 200 ejemplares anuales las cuales eran consumidas, no en las manducas habituales, sino que solo las tomarían aquellas que cayeran enfermas y su salud lo necesitara, usando este alimento como un medicamento reconstituyente.

En el año 1.631, el Mayordomo del convento ordenó que el consumo de gallina fuera prescrito exclusivamente por el médico, ya que si se les daba carne de gallina a todas las monjas que sufrieran pequeños achaques, leves heridas o periodos menstruales difíciles se gastarían, no los 200 ejemplares referidos, sino gran parte de la renta anual del convento, en la adquisición de estas aves.

Atendiendo a sus libros de cuentas, la alimentación de las hermanas de este convento estaba basada en el pan, como ocurre para toda la población, mientras que las raciones de carne, pescado, huevos y legumbres eran mucho menores, y procedentes de aquellos que eran más baratos y de peor calidad.

De forma análoga a esta sospechosa "mala salud" de las hermanas de Santa Clara, en otros monasterios y órdenes se plantearon circunstancias similares. En relación con esto, se ordenó extremar el celo a la hora de conceder dispensas dietéticas por enfermedad, porque, como se lee en las *Constituições dos Monges Negros*, benedictinos portugueses, manuscrito del siglo XVIII⁵⁷³:

“as vezes o muito desejo de ter saude finge necessidade”

⁵⁷² López Molina, M. *Los gastos de funcionamiento del convento de santa Clara en el año 1.631*. Boletín del Instituto de Estudios Giennenses. nº 182. 2.002 [Internet] 2.010 [consulta el 5-04-2.013] Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=5991&clave_busqueda=108598. p. 258.

⁵⁷³ Sousa Maia, F. P. *À mesa com os monges de Bustelo: algumas regras de conduta*. En *Humanística e Teologia*. Vol. 14. 1.993. p. 360.

En las próximas páginas abordaremos algunos ejemplos de la alimentación en los refectorios durante estos siglos, pero para comenzar, debemos establecer unas premisas que nos hagan entender las características de su alimentación.

De un lado, encontramos que, aunque las reglas modeladoras de la vida en las diferentes órdenes se asemejan mucho en cuestiones alimentarias, su aplicación puede verse modificada atendiendo al claustro en el que nos fijemos.

De otro, hay que tener en cuenta, elemento ya comentado en el epígrafe anterior de este capítulo, la fuerte diferenciación jerárquica en este estamento del clero renacentista español, lo que conlleva una importante diferenciación en la cotidianeidad de los diferentes clérigos.

Pérez Samper nos lo muestra explícitamente para el monasterio de Santa Ana de Barcelona⁵⁷⁴:

"La comunidad de Santa Ana se hallaba claramente jerarquizada, existían diversos tipos de comensales, el prior, los canónigos presbíteros y los canónigos diáconos, los beneficiados, los canónigos novicios y la familia, es decir, los criados. Las ordenanzas establecían los diversos derechos que cada uno tenía respecto a la alimentación. Las diferencias alimentarias, sobre todo en la cantidad de la ración que se asignaba a unos y a otros, resultan una manifestación evidente de la desigualdad social, incluso dentro de la propia Iglesia."

266

Asimismo, durante los siglos XVI y XVII se puede deducir una clara distinción entre los monasterios femeninos, y masculinos.

M^a Leticia Sánchez Hernández⁵⁷⁵, establece una interesantísima relación entre las diferencias alimentarias entre los dos géneros de religiosos y deduce la incidencia que ésta acarrea en el estado de salud general de ambos colectivos, diferenciados exclusivamente por su género:

⁵⁷⁴ Pérez Samper, M. A. *La alimentación catalana en el paso de la Edad Media a la Edad Moderna: la mesa capitular de Santa Ana de Barcelona*. Revista Pedralbes. nº. 17. Universidad de Barcelona. 1.997. [Internet]. 2.008 [consulta el 16-04-2.013] Disponible en: <http://www.raco.cat/index.php/Pedralbes/article/viewFile/101431/152238>. p. 82.

⁵⁷⁵ Sánchez Hernández, M. L. *Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII*. En *Privacidad y sociabilidad en la vida cotidiana. El ámbito doméstico y el espacio público en el Antiguo Régimen*. Dir. Franco Rubio, G. Cuadernos de Historia Moderna. Vol. VIII. Anejos 2.009. pp. 220-221.

"Durante los siglos XVI y XVII se deduce que los monasterios femeninos, en conjunto, tenían una dieta alimenticia altamente favorable para una vida sana: los productos hortícolas - verduras, leguminosas y frutas- aportaban vitamina A, vitamina C, ácido fólico, vitamina B12 y oligoelementos; ingerían abundante pan con salvado, elemento muy importante porque aporta abundante fibra; según las noticias que ofrecen las Descalzas, disponían de huevos, carnero y algunas veces aves que paliaban la falta de pescado; no abundaba el dulce elaborado con manteca, cuestión especialmente beneficiosa para el colesterol, pero sí el azúcar; el único problema era que carecían de leche con la consiguiente falta de calcio que provocaba muchas enfermedades de los huesos -osteoporosis-.

A partir del siglo XVIII las mujeres toman bastante carnero -se trata de una carne barata y fácil de conseguir- pero en unas cantidades adecuadas, posiblemente unos 100gr diarios, junto con garbanzos guisados con pescado seco que resultan más sanos que guisados con cerdo. El déficit alimenticio no sobreviene porque sea una dieta pobre, sino por la escasez de alimentos causada por las penurias económicas. [...]

Los monjes comían sustancialmente mejor que las monjas, considerado desde el punto de vista gastronómico, pero su dieta era, comparada con las mujeres, muy desequilibrada e insana. Tomaban una dieta excesivamente rica en proteínas - téngase en cuenta que un adulto debe ingerir 1,5gr de proteína por kilo de peso y día, y ellos tomaban más de 400gr- dando lugar a un ácido úrico muy elevado que provocaba artropatía y nefropatía gotosa (gota); al tratarse de carnes ingeridas con toda la grasa animal, hay, también, una subida del colesterol.

Consecuentemente aparece la obesidad y el aumento de la arteriosclerosis o aterosclerosis. Junto al exceso de ingesta de carnes durante los periodos marcados, hay que señalar que el número de huevos estipulado es desmesurado, porque debido a sus componentes proteicos y de colesterol, contribuyen a elevar los síntomas descritos.

Hay una presencia mucho mayor que en las mujeres de dulce elaborado que favorece la aparición de la heterogénesis, la obesidad y la diabetes tipo 2. Por otra parte, la también excesiva ingesta de chocolate con el componente de teobromina, eleva la frecuencia cardíaca, provoca reflujo gastroesofágico por relajación cardial, y produce cierta adicción: actualmente está sustituido por el té y el café.

Conforme se avanza en el tiempo, la dieta de los monjes, al bajar las cantidades de alimentos y reducir las carnes, se hace más sana.

Frente a las mujeres poseen dos ventajas: la ingesta de leche a través del

queso que ayuda a paliar las carencias de calcio, y la frecuencia de los frutos secos, buenos en B12 y ácido fólico."

Al hilo de estas afirmaciones se podría deducir el inmejorable estado de salud de las religiosas renacentistas frente a sus homólogos varones. Sin embargo, ésta y otros autores revelan que las deficiencias alimentarias, fundamentalmente entre las féminas profesantes, comportan diferentes problemas de salud.

En un extremo de estas deficiencias nutricionales ya se ha mencionado el ejemplo de Santa Catalina de Siena, cuya biografía incita a pensar en una enferma de anorexia nerviosa⁵⁷⁶.

En nuestro país Santa Teresa de Ávila, en torno al año 1.500, comenzó a usar constantemente una rama de olivo para inducirse el vómito y vaciar totalmente el estómago, para así, poder acoger dignamente la hostia consagrada que se convirtió en su única fuente de sustento⁵⁷⁷.

Pero no son ejemplos aislados, Bell⁵⁷⁸ observó que un grupo históricamente significativo de santas italianas del siglo XIII, exhibían conductas anoréxicas en respuesta a estructuras sociales de la época medieval, logrando mediante estas prácticas, una supuesta liberación del cuerpo.

Distinguir entre anorexia "santa" y "nerviosa", es obvio y depende de la cultura en la cual la mujer se encuentra inmersa. En nuestra cultura Occidental del siglo XX, las metas sociales altamente valoradas son la salud corporal, la delgadez y el autocontrol; en la cristiandad medieval eran salud espiritual, ayuno y otras formas de autonegación.

Las anoréxicas santas y las anoréxicas nerviosas han padecido las consecuencias de la ingesta alimentaria; representando estados ideales de santidad en la Europa medieval, y delgadez extrema en la sociedad contemporánea, al final y a la postre dos versiones de una misma moneda, donde la mujer lleva la peor parte.

⁵⁷⁶ Baile Ayensa, José I., González Calderón, María J. ¿Anorexia Nerviosa en el siglo XIV?: el caso de Santa Catalina de Siena. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [revista en la Internet]. 2012 Dic [citado 2014 Jul 24]; 3(2): 80-88. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232012000200001&lng=es.

⁵⁷⁷ De Aragón, Consejo de La Juventud, and Consejo dá Chobentú Dáragón. *Guía Práctica. Prevención de los trastornos de conducta alimentaria*. Grupo Zarima. Prevención de la Unidad Mixta de Investigación del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza y Consejo Nacional de la Juventud de Aragón. 1.999. p. 23.

⁵⁷⁸ Bell, R. M. *Holy anorexia*. University of Chicago Press. 1.987.

Nunca es correcto generalizar, de todo lo anteriormente expuesto no podemos extraer la idea de religiosas anoréxicas y chocolateados monjes opulentos y gordinflones como nos muestra la iconografía del cura de Don Quijote.

No puedo sino recordar como Aristóteles define la virtud como una disposición voluntaria dirigida por la razón y que consiste en el término medio entre dos vicios, pues eso, ni un extremo ni el otro.

Sírvanos como ejemplo de las hambrunas masculinas, en cuanto a los eclesiásticos masculinos se refieren, las vicisitudes que Lázaro pasa con un clérigo en lo que a cuestiones culinarias se refiere⁵⁷⁹:

"Finalmente, el clérigo me recibió por suyo. Escapé del trueno y di en el relámpago, porque era el ciego para con éste un Alejandro Magno, con ser la misma avaricia, como he contado. No digo más sino que toda la lacería del mundo estaba encerrada en éste. No sé si de su cosecha era, o lo había anexado con el hábito de clerecía.

Él tenía un arcaz viejo y cerrado con su llave, la cual traía atada con un agujeta del paletoque, y en viniendo el bodigo de la iglesia, por su mano era luego allí lanzado, y tornada a cerrar el arca. Y en toda la casa no había ninguna cosa de comer, como suele estar en otras: algún tocino colgado al humero, algún queso puesto en alguna tabla o en el armario, algún canastillo con algunos pedazos de pan que de la mesa sobran; que me parece a mí que aunque dello no me aprovechara, con la vista dello me consolara. Solamente había una horca de cebollas, y tras la llave en una cámara en lo alto de la casa. Destas tenía yo de ración una para cada cuatro días; y cuando le pedía la llave para ir por ella, si alguno estaba presente, echaba mano al falsopecto y con gran continencia la desataba y me la daba diciendo: "Toma, y vuélvela luego, y no hagáis sino golosinar", como si debajo della estuvieran todas las conservas de Valencia, con no haber en la dicha cámara."

Otro destacable papel de la alimentación en la vida monacal femenina es la dote que las jóvenes debían sufragar tanto en su etapa como novicias, como en su profesión posterior. En las actas del primer simposio sobre la clausura femenina en España encontramos las fases de cumplimiento, condiciones de

⁵⁷⁹Lazarillo de Tormes. Madrid. Magisterio Casals. Colección Novelas y Cuentos. 1.999. p.13.

cobro y entrega, así como las consecuencias de demora o impago de dichas dotes económicas y alimentarias⁵⁸⁰:

"Todos estos elementos de las dotes religiosas suelen variar en ligeros matices de una comunidad a otra.

Sin embargo, y por lo general, no sólo traducen en esa concreta secuencia las dos fases a las que desde el principio venimos aludiendo, es decir, noviciado y profesión propiamente dicha, de ahí que fuera costumbre que el ponente se comprometiera a entregar al convento en el momento en que la joven ingresaba una porción de trigo en especie y dinero para alimentos durante el tipo de noviciado, pagables por medios años, es decir, cada seis meses, más el costo habitual de los hábitos; "y antes de su profesión y luego que se verificara su aprobación", las propinas y gastos de costumbre, la dote estipulada "en buenas monedas usuales y corrientes en estos reinos" , y asimismo determinado dinero en metálico para gastos de sacristía-, sino que también, y ante todo, están llamados a ser respaldo económico de la nueva religiosa, lo que explica el interés en la cualidad del alimento.

El trigo debía ser "nuevo, limpio, no apaulillado ni picado, harandado de dos vueltas, medido con la real de Ávila y a entera satisfacción de la abadesa y graneras"

Asimismo todas estas especificaciones eran garantía para la comunidad de que percibiría a su tiempo los ingresos a que tenía derecho: Si el otorgante se retardaba en el pago de dichos alimentos más de quince días se ponía en la calle a la joven pero tampoco la profesión se materializaba hasta que se cumplía lo firmado en la obligación de dote: - Igualmente mandamos que dos meses antes de cumplir el año de la aprobación, se haga la escritura de la entrega de dote, y se nos pida licencia para que no se pueda entregar la dote y hubieren de pasar algunos días más que el año de la aprobación, no pueda exceder el tiempo de seis meses y se nos dará aviso para que proveamos lo que más convenga-

Al profundizar en la bibliografía existente sobre las numerosas órdenes religiosas que salpicaban las ciudades y pueblos de nuestro país, nos encontramos referencias muy dispares en cuanto al consumo alimentario de sus integrantes.

⁵⁸⁰ Campos y Fernández de Sevilla, F. J. *La clausura femenina en España. Actas del Simposium (I)*. Colección Del Instituto Escorialense de Investigaciones Históricas y Artísticas, nº 20. Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M.ª Cristina. Servicio de Publicaciones. San Lorenzo del Escorial. 2.004.

Una primera explicación a estas desavenencias, puede estribar en la marcada flexibilidad de las costumbres alimentarias desde mediados del siglo XV hasta finales del siglo XVII en los claustros. De esta forma, el consumo alimenticio del clero regular femenino en el monasterio de San Payo de Antealtares, dista mucho de las abstinencias ascetas antes referidas, aunque mantengan unas modificaciones en su dieta en los periodos de vigiliias marcadas por sus reglas.

Por otro lado⁵⁸¹, hay que considerar que las raciones de las religiosas marcadas por las Constituciones son teóricas, que no se pueden asimilar sin más con dietas reales, máxime cuando las que ofrecen estas Constituciones se han realizado pensando en los monjes y no en las mujeres y además estas cantidades diarias fijadas, son raciones máximas y no mínimas ni obligatorias.

Bujan⁵⁸² relata la visita de Fray Pedro de Nájera en 1.515 al Monasterio de San Payo, en la que se marca como se da de comer cada día a las religiosas, cantidades que sobrepasan con creces las necesidades de una vida sedentaria de una hermana e introduce la presencia del vino, no habitual en otras referencias, relacionadas con comunidades femeninas.

Asimismo, cabe destacar como los libros de cuentas de este convento relatan muchos alimentos complementarios ricos en especias dulces, posiblemente destinados a la preparación de repostería variada:

"Pan y vino en cantidades no especificadas.

Una libra gallega de carne (575 gramos), o una libra castellana de pescado (460 gramos), el día que ayunen. El día que se dan huevos: cinco a la comida con cecina y fruta y dos a la cena con rábanos y queso"

De manera análoga, pero en su versión masculina, encontramos monasterios como el de Santa Ana de Barcelona, claustro de canónigos regulares del Santo Sepulcro, fundado a mediados del siglo XII.

⁵⁸¹ Burgo López, M. C. *El Consumo Alimenticio Del Clero Regular Femenino*. En *El Antiguo Régimen: El Ejemplo del Monasterio de San Payo de Antealtares*. Studia historica. Historia moderna. nº 5. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.987. p. 228.

⁵⁸² Bujan, M. M. *Visita inédita de Fray Pedro de Nájera en 1515 al Monasterio de San Payo III*. Coloquio Galaico Miñoto. Viana do Castelo. 1.985. En Burgo López, M. C. *El Consumo Alimenticio del Clero Regular Femenino en El Antiguo Régimen: El ejemplo del Monasterio de San Payo de Antealtares*.

Las ordenanzas de esta comunidad canonical de Santa Ana⁵⁸³ reflejan, más que una vida de austeridad y mortificación, una preocupación por garantizar a sus miembros el nivel de vida adecuado a su estatus eclesiástico y social, insistiendo en la cantidad y en la calidad de la alimentación.

La alimentación cotidiana de los monjes era suficiente, y sencilla marcada con un cierto aire de austeridad rutinaria.

Pero, a esta dieta se incorporaban una larga lista de complementos a la alimentación cotidiana y que rompían con la monotonía, denominados "pietanses", dándole a la alimentación gran abundancia, calidad y variedad, con recetas que aparecen en los más renombrados recetarios del momento como el libro del Mestre Rober de Nola.

Miel, fruta fresca, pescados y carnes, legumbres, quesos, vinos, aves de diferentes tipos, canela y otras especies, almendras, castañas, avellanas, turrone, conejos, asaduras, hígados, espinacas, leche de almendras, arroz etc. Son algunos de los comestibles que podemos encontrar en las ordenanzas sobre alimentación de este monasterio, las cuales regulaban, exhaustivamente, las diferentes comidas en un amplio número de días extraordinarios.

Como ejemplo, el día de San Miguel, el 29 de septiembre, se daban tres lechones rellenos, uno para la mesa del Prior y dos para el resto de los comensales. Además, la ración ordinaria de carnero para la olla. El potaje de la jornada era de fideos o arroz con queso por encima:

"Ytem fá pietansa lo dia de St. Miquel de Setembre, è hacostuma dar tres porcells farcits un a la Taula prioral è dos a la taula de convent far la dita pietansa per lo aniversari de lahonorable Juliana Day hovol è ohra los dits Porcells dona la porcio ordinaria de moltò en olla al dit Prior en tot lo covent è ha dita familia es lo potatge de aquella jornada fideus ò arros ab formatge dessus e sino basten XX sous que lo dit aniversari reb per la dita pietansa es tengut de affegir y Ço quei faltara."

⁵⁸³ Pérez Samper, M. A. *La alimentación catalana en el paso de la Edad Media a la Edad Moderna: la mesa capitular de Santa Ana de Barcelona*. Revista Pedralbes. nº. 17. Universidad de Barcelona. 1.997. [Internet]. 2.008 [consulta el 16-04-2.013] Disponible en: <http://www.raco.cat/index.php/Pedralbes/article/viewFile/101431/152238>

Llopis⁵⁸⁴, al hilo de estas circunstancias, señala incluso como exagerada la alimentación en algunas órdenes religiosas:

"era proverbial la riqueza de las órdenes religiosas, especialmente de algunos monasterios, cuyas monumentales despensas y almacenes de provisiones causaban pasmo a los visitantes."

Por otro lado, Cerrato Mateos⁵⁸⁵ afirma como las huertas presentaban una gran importancia económica, no tanto por la superficie que ocupaban, muy limitada en relación con los otros aprovechamientos, como por su elevada rentabilidad en un gran número de conventos españoles.

De manera parecida se comportaban los monjes benedictinos de San Juan de la Peña⁵⁸⁶, estos consumían una dieta, que al margen de ser rica en carnes, pescados y legumbres, lo era además en chocolate, acompañado de frutas confitadas, suplicaciones, buñuelos, mazapanes, turrone y pastillas de flores, tal y como se puede constatar en sus *libros de mensa*.

Los Bernardos, al igual que los Cartujos, al menos los de El Paular⁵⁸⁷, se aprovisionaban regularmente de un extenso catálogo de alimentos, algunos de ellos de importación.

Así, en cuanto a las patatas⁵⁸⁸, Bernardo Cienfuegos en su obra *Historia de yerbas y plantas*, asegura haberlas visto por primera vez en la cartuja del Paular de Rascafría:

"Con el nombre que esta planta se conoze en España es con el de turmas de la India. Donde primero la vi fue en la huerta de los cartujos del Paular."

Esta cartuja de El Paular disponía de enormes medios económicos. Una relación de 1.674, menciona las existencias para únicamente 60 miembros del

⁵⁸⁴ Martínez Llopis, M. *La Historia de la gastronomía española*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.989. p. 252.

⁵⁸⁵ Cerrato Mateos, F. *Monasterios femeninos de Córdoba. Patrimonio, rentas y gestión económica a finales del antiguo régimen*. Universidad de Córdoba. 2.000. p. 99.

⁵⁸⁶ Juan García, N. *Prácticas alimentarias en los siglos XVII y XVIII en el clero regular de Aragón. Los manjares de la comunidad de monjes de San Juan de la Peña*. Madrid. STVDIVM. Revista de Humanidades. nº 15. 2.009.

⁵⁸⁷ Vázquez Lijó, J. M. *Sabrosa abstinencia. Abasto y consumo de pescado en el monasterio de Sobrado (S. XVII-XVIII)*. Obradoiro de Historia Moderna. nº 18. Universidad de Santiago de Compostela. 2.009. p. 155.

⁵⁸⁸ Menéndez de Lúcar, L., Tardío Pato, F. *Productos vegetales utilizados en Madrid entre los siglos XIV y XIX*. Asclepio, Vol. 57(2). 2.005. [Internet]. 2.005 [consulta el 17-04-2.013] Disponible en: <http://asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/view/56/58>.

monasterio⁵⁸⁹:

- "- 1,25 millones de reales en metálico
- 5000 hectolitros de trigo en el granero
- 7467 hectolitros de otros cereales
- 37768 ovejas (600 carneros para alimento de la servidumbre y los campesinos. Los monjes no comían carne)
- 546 piezas de ganado
- 34 mulas
- 785 kilos de cera
- 1840 kilos de bacalao seco por valor de 11000 reales"

En una de las entradas al monasterio se encuentra un antiguo estanque que servía de piscifactoría a los frailes, y les surtía de pescado fresco y donde también se criaban galápagos que servían de alimento a los monarcas que visitaban el lugar⁵⁹⁰.

274

No podemos sustraernos a comentar, aunque nada tiene que ver con el tema que nos ocupa, como en esta cartuja sita en la localidad serrana madrileña existía un importante molino papelero, el cual adquiere una especial relevancia ya que con el papel salido de sus tinas se imprimió la primera edición de El Quijote.

Era un papel de baja calidad y descuidada elaboración en el cual se aprecian múltiples impurezas e irregularidades y que lleva una filigrana usada por este molino. Esta filigrana de pequeña factura está situada entre dos corondeles y representa el anagrama del molino de El Paular coronado por la bola del mundo bajo el signo de la cruz, símbolo de los cartujos⁵⁹¹.

Volviendo a la alimentación monacal, la bibliografía consultada nos

⁵⁸⁹ *El Paular, la gran cartuja de Castilla*. [Internet]. 2.009. [consulta el 18-04-2.013] Disponible en: <http://monasteriopaular.com/cartujadecastilla.html>

⁵⁹⁰ Comunidad de Madrid. *El Paular. Glaciares y un monasterio escondido*. Guías Didácticas de la Comunidad de Madrid. nº 8. Ediciones La Librería. Comunidad de Madrid. Consejería de Economía e Innovación. Tecnológica. Dirección General de Turismo. [Internet]. 2.005. [consulta el 18-04-2.013] Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/BlobServer?blobcol=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobheadervalue1=filename%3D08PaularOpt.pdf&blobkey=id&blobheadervalue1=Content-Disposition&blobwhere=1158607612139&blobheader=application%2Fpdf>. p. 2.

⁵⁹¹ Hidalgo Brinquis, M. C. *El Quijote y el molino de papel del Monasterio de El Paular (Madrid)*. Actas V Congreso Internacional de Molinología. Alcázar de San Juan. Junta de Comunidades de Castilla La Mancha. 2009. p. 55.

refiere varios elementos de una forma reiterada.

Por una parte la ya mencionada relajación en las normas, en cuanto a la cantidad y variedad de los productos, en la alimentación cotidiana, siendo ésta mucho más marcada cuando existían visitantes ilustres en sus recintos.

Por otra, se observa que esta relajación llegaba igualmente, a las normas en cuanto al consumo común de las viandas en los refectorios escuchando las Sagradas Escrituras.

En cualquier caso, si es cierto que las fechas señaladas por la Iglesia eran respetadas, no con una alimentación más paupérrima o insustancial, pero sí en cuanto a la sustitución de las carnes por los pescados o la manteca por aceites vegetales, bulas aparte claro.

Esto último lo demuestran los innumerables documentos contables sobre las fechas de las compras de los alimentos de los que se autoabastecían los monasterios.

La estacionalidad del consumo de pescado a la que nos referimos, y su relevancia en el gasto de los epígrafes concernientes a los periodos de Cuaresma y Adviento, están especificados en la mayoría de las contabilidades cistercienses de época moderna⁵⁹², lo que indica que nos encontramos ante el alimento de vigilia por antonomasia.

Otros elementos que muestran las citas bibliográficas son las subidas de los precios por la mayor demanda de este artículo en los mercados públicos en tiempos de abstinencia de carne, así como los recetarios de la época pertenecientes a las comunidades.

Otro elemento que apoya estas afirmaciones sobre la laxitud alimentaria, son los documentos encontrados sobre las contrataciones de personal por parte de los monasterios para el control de estas cuentas, las compras de los abastecimientos, e incluso, la preparación de los mismos.

Asimismo, se pueden encontrar en muchos museos provinciales españoles, la existencia de numerosos restos de utensilios para el almacenamiento de importantes cantidades de alimento, y la preparación y

⁵⁹² Vázquez Lijó, J. M. *Sabrosa abstinencia. Abasto y consumo de pescado en el monasterio de Sobrado (S. XVII-XVIII)* Obradoiro de Historia Moderna. nº 18. Universidad de Santiago de Compostela. 2.009. p.162.

consumo de repostería o chocolate, entre otros.

Los monasterios recogían parte de este alimento, como ofrendas del pueblo, por misas, romerías, y procesiones.

En Sangüesa⁵⁹³, las cuatro órdenes religiosas mendicantes establecidas, Carmelitas, Dominicos, Franciscanos y Mercenarios, pedían quesos de casa en casa por los pueblos de la zona, como remuneración de misas. Estos conventos habían llegado al acuerdo por el que cada uno de ellos, rotativamente, pedía los quesos por un año que eran luego repartidos equitativamente entre las cuatro comunidades.

En esta localidad navarra⁵⁹⁴ era costumbre popular desde 1.453, llevar a cabo procesiones con motivo de las visitas a las ermitas en los días de rogativas por las buenas cosechas, éstas terminaban con comidas rituales en las parroquias donde el ayuntamiento y los monjes costeaban las vituallas.

La jerarquía eclesiástica, intentaba poner cortapisas a estas actividades en los claustros y sus alrededores, los benedictinos de San Juan de la Peña antes mencionados, se libraban de las visitas de "inspectores de la regla" por lo inaccesible de su ubicación. En cuanto a estas comidas sangüesinas⁵⁹⁵ los obispos de la zona, emitieron mandatos tras su visita a la localidad en 1.663, por el abuso en que degeneraban, de la misma forma que lo hicieron frente a los abusos gastronómicos de la toma de posesión de beneficios y el reparto de diezmos:

"No se haga procesión alguna fuera de los terminos de esta villa y en ellos de distancia de 1/4 de legua tan solamente, y después de la misa buelban vía recta sin detenerse a comer y beber."

El ya mencionado Fray Antonio de Guevara también se ocupó del tema de la alimentación y de la mesa en los conventos en otra de sus obras: *Oratorio de religiosos y ejercicio de virtuosos*, publicada en Valladolid en 1.542⁵⁹⁶, y en

⁵⁹³ Labeaga Mendiola, J. C. *La alimentación en Sangüesa*. Cuadernos de etnología y etnografía de Navarra. nº 67. Pamplona. Institución Príncipe de Viana. 1.996. p. 81.

⁵⁹⁴ *Ibidem*. p. 87.

⁵⁹⁵ *Ibidem*. p. 93.

⁵⁹⁶ Pérez Samper, M. A. *Entre la intimidad y la sociabilidad: La alimentación según Fray Antonio de Guevara*. Revista de Historia Moderna. nº 30. Madrid. Servicio de Publicaciones ACM. 2.012. [Internet]. 2.012 [consulta el 16-04-2.013] Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/25535>. p.117.

consonancia con los obispos anteriormente descritos, dedica varios capítulos del libro a enfatizar la importancia del ayuno y la abstinencia en la vida religiosa y a denunciar el pecado de la gula.

También trataba de las formas, ya que sus consejos sobre las buenas maneras en la mesa alcanzaban a los religiosos y no únicamente a la Corte.

La cuestión principal para Guevara eran el ayuno y la abstinencia, preceptos que predicaba como esenciales para la vida religiosa. En el Capítulo XXVIII, *Do se comienza a hablar de las grandes excelencias de la abstinencia: y expónense muchas autoridades de la escritura*. Guevara alababa este ayuno y la abstinencia:

"Oh si supieses hermanos míos cuán gran don es la de la abstinencia, y cuánto es por todos los santos loada: en verdad os digo, que tuvieseis envidia a los que ayunan y compasión a los que comen: porque la suma verdad del hijo de Dios no hartó a los que en Jerusalén estaban hartos, sino a los que en el desierto estaban hambrientos. La santa abstinencia juntamente con el mundo fue criada, y como tesoro precioso en el paraíso depositada: por manera, que es la virtud primera que al hombre se dio, y aun la primera en que él erró: pues se abstuvo de lo que podía, y comió de lo que no debía. (...) Es bienaventurado el que la abstinencia ama, y mucho más el que la frecuente."

No hay que olvidar, no obstante, que la fe cristiana se tradujo casi siempre en obras de caridad. Junto a las catedrales y a los monasterios se encontraban hospederías de pobres, malnutridos y viajeros. Las ciudades de alguna importancia tuvieron además hospitales para enfermos. Las hermandades que cuidaban de los pobres fueron germen de algunas de las órdenes y congregaciones hospitalarias de la Edad Moderna⁵⁹⁷. Esta estampa caritativa es singularmente importante durante el Medievo, con cierto decaimiento posterior.

Así encontramos numerosas alusiones a las donaciones que a los pobres hacían los monasterios en materia de alimentación, es constatable que una parte sustancial de las exageradas remesas de alimentos que contenían

⁵⁹⁷ Montesinos García, M. B. *María Dávila. La "caridad de Santa María de Jesús"*. En Actas del Simposium (II). Colección del Instituto Escorialense de Investigaciones Históricas y Artísticas. nº 20. San Lorenzo del Escorial. Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M.^a Cristina. Servicio de Publicaciones. 2.004. p 1.284.

sus despensas, fueran a parar a lo que hoy denominaríamos comedores sociales.

Pedro de Medina en su *Libro de las grandezas y cosas memorables de España*⁵⁹⁸, reseña como los frailes jerónimos del monasterio de Guadalupe, daban diariamente de comer a más de mil quinientas personas, sin contar los peregrinos.

Tenemos referencias de cómo en 1.693, los escasos vecinos que quedaban en Valdearenas, Guadalajara, se sustentaban de las limosnas del monasterio de Sopetran, o de las comidas que diariamente daba el monasterio de San Jerónimo de Buenavista de Sevilla a veinticinco pobres a base de pan, carne y vino, entre otros sustentos⁵⁹⁹.

De hecho comer a la sopa boba o andar a la sopa boba son locuciones tradicionales en nuestro idioma, que aluden a la vida holgazana que alguien lleva a expensas de otros. Covarrubias⁶⁰⁰, en su Tesoro define esta expresión como:

"Ir a la sopa, acudir a la portería de los monasterios, a donde dan a los pobres cuando no tienen más que repartir con ellos caldo, y algunos mendrugos de pan con que hacen sopas"

Paralelamente, encontramos en este diccionario el término gallofo:

"el pobretón que, sin tener enfermedad, se anda holgazán y ocioso, acudiendo a las horas de comer a las porterías de los conventos"

Por su parte el diccionario de autoridades⁶⁰¹ refiere de esta forma a la expresión "andar a la sopa"...

"Mendigar la comida de casa en casa y de Convento en Convento"

⁵⁹⁸ Medina, P. de. *Libro de las grandezas y cosas memorables de España*. Facsimil. Editorial Maxtor. Valladolid 2.009. [Internet] 2.010 [consulta el 16-04-2.013] Disponible en: <http://books.google.es/books?id=Uh9JAAAAcAAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.

⁵⁹⁹ Domínguez Ortiz, A. *La Sociedad Española en el Siglo XVII.: El Estamento eclesiástico*. Vol. 2. Madrid. CSIC. Dpto. de Publicaciones. 1.963. p. 185.

⁶⁰⁰ Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.;1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>.

⁶⁰¹ Real Academia Española. Diccionario de Autoridades. (Ed. Facsimil) Vol 1y 2. Madrid. Gredos. 1.963.

Bartolomé Esteban Murillo, por su parte, lo plasma magistralmente en su *San Diego dando de comer a los pobres*, de 1.645. En este cuadro se puede ver a San Diego en la entrada del convento de San Francisco en Sevilla, repartiendo comida a los necesitados.

Los mendigos que aparecen están alrededor de un perol. El perol podía ser la sopa boba o comida de sobras. En el cuadro se pueden apreciar algunas tajadas dentro de un caldo acuoso.

En otro orden de cosas, no podemos concluir este apartado sobre la alimentación monacal en el Renacimiento, sin hacer mención a la tradición dulcera de monjes y hermanas.

Es difícil precisar la iniciación cronológica de esta actividad artesanal⁶⁰², la razón estriba en el hermetismo de la vida en los claustros durante un periodo considerable de la historia, y la escasa transcendencia que tenían muchos de los recetarios que se han conservado hasta nuestros días.

Estos dulces se elaboraban fundamentalmente para ser consumidos en el propio cenobio; y también para obsequiar a los prelados y personas que beneficiaban con sus donativos la vida del convento.

Por tanto, estos recetarios no se divulgaban para el conocimiento general de la población, si no que su propósito era la transmisión de las enseñanzas en las tareas del convento a los novicios, por lo que tenían un carácter de consumo interno.

No obstante, en la actualidad, se cuenta con no pocos ejemplos de estos libros, que nos permite conocer épocas en las que ya se fabricaban ciertos dulces como pestiños o buñuelos, aunque sin precisar desde cuando se realizaban.

Ahora bien, el hecho de que algunos de los ingredientes utilizados, indispensables en esta actividad artesanal, son posteriores al descubrimiento de América, permite, en cierta medida, acotar el origen de cada preparación repostera.

No puede dudarse tampoco de la genealogía árabe de los dulces

⁶⁰² Mapelli, E. "Ora et labora". *La dulcería monacal de las monjas*. En Actas del Simposium (I). Colección del Instituto Escorialense de Investigaciones Históricas y Artísticas, nº 20. San Lorenzo del Escorial. Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M^a. Cristina. Servicio de Publicaciones. 2.004.

conventuales⁶⁰³ si escudriñamos un poco en los recetarios de la cocina árabe tradicional, e incluso en la actual, encontramos una concomitancia entre estos dulces alimentos moriscos y los que nos ocupan.

Pasteles, galletas, golosinas y bizcochos que salen de los obradores de los frailes, con independencia de las lógicas aportaciones personales de los cocineros, utilizan componentes que determinan esta clara influencia, así azúcar, miel, almendra y otros elementos son habitualmente utilizados, dando lugar a fórmulas que necesariamente están emparentadas con la repostería musulmana, de hecho aún hoy guardan las mismas denominaciones, alfajores, pestiños, alajú, mostachones, etc.

Cervantes atiende a este origen árabe de ciertos alimentos, así Arlaxa la dama mora del *El gallardo español* le ofrece a éste miel, pan blanco, arroz con leche y leche agria o yogur⁶⁰⁴:

"ARLAXA

*Tendré por felicísimo este día,
pues en él toma fuerzas mi esperanza
de ver mis aduares mejorados,
viendo a sus robadores castigados.
Cien canastos de pan blanco apurado,
con treinta orzas de miel aún no tocada,
y del menudo y más gordo ganado
casi os ofrezco entera una manada,-
dulce lebeni¹⁰ en zaques encerrado,
agrio yagurt. Y todo aquesto es nada
si mi deseo no tomáis en cuenta,
que en su virtud la dádiva se aumenta."*

⁶⁰³ Gallego Morell, A. *La cocina andaluza*. Granada. Editorial Don Quijote. 1.985. p. 24.

⁶⁰⁴ Cervantes, Saavedra. M de. *El gallardo español*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 216.

La indispensable relación entre la repostería y la vida eclesiástica se manifiesta en dos vertientes más, el bautizo de pasteles y dulces con nombres de santos, y su relación con las fechas tradicionales de la iglesia católica. Estas festividades serían impensables sin roscones de Reyes, huesos de santo, rosquillas de San Isidro, panecillos de San Antón, hornazos de Pascua, tocino de cielo, yemas de Santa Teresa, lenguas de obispo, besos de monjas, etc.

El origen de muchos de estos dulces es variopinto, y en muchas ocasiones discutido por varias culturas o imbuido en la leyenda. En el caso del mazapán⁶⁰⁵, su origen árabe parece claro, aunque se cuenta que en Toledo, de forma semejante a lo que ocurrió con el turrón en otros momentos y lugares, fueron las monjas de San Clemente quien lo inventaron en una época de carestía de trigo, cuando tenían sus despensas llenas de almendra y azúcar.

La literatura del Renacimiento nos muestra la presencia de estos pastelitos en la vida monacal, así Lope de Vega nos cuenta:

*"Como por los dos sanjuanés
suelen pelear las monjas
a costa de maçapanes."*

281

Y como no, Don Quijote lo nombra entre sus andanzas, como ya se ha referido en el capítulo primero de esta memoria⁶⁰⁶.

Otro postre nombrado repetidamente en la literatura española son las frutas de sartén⁶⁰⁷. Este género de dulces presentaba muchas variantes entre ellas las melindres de azúcar el cual era un dulce muy delicado, por ello la palabra queda en el vocabulario castellano para a las cosas afectadas y delicadas en exceso, como ademanes y acciones excesivas.

*El licenciado Vidriera*⁶⁰⁸ lo nombra de la siguiente forma...

⁶⁰⁵ Azcoytia, C. *Historia del mazapán*. [Internet] 2.007. [consulta el 18-04-2.013.]. Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/mazapan.htm>

⁶⁰⁶ Nota al pie 247 de esta memoria de Tesis.

⁶⁰⁷ Frutas de sartén: pasta de harina, a que se suele añadir huevos y azúcar, hecha en diferentes figuras, y frita después en manteca o azeite. Real Academia Española. *Diccionario de Autoridades*. (Ed. Facsímil) Vol. 1 y 2. Madrid. Gredos. 1.963.

Este dulce toma también diferentes nombres: almojábanas, toronjas, acaravías, etc.

⁶⁰⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El licenciado vidriera*. En Miguel de Cervantes. *Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 878.

"Con las dueñas tenía la misma ojeriza que con los escabechados: decía maravillas de su permafoy, de las mortajas de sus tocas, de sus muchos melindres, de sus escrúpulos y de su extraordinaria miseria. Amohinábanle sus flaquezas de estómago, su váguidos de cabeza, su modo de hablar, con más repulgos que sus tocas; y, finalmente, su inutilidad y sus vainillas."

La *Pícara Justina* también sabía hacer melindres, como nos muestra en este fragmento⁶⁰⁹:

"¿Sabe lo que ha de hacer? ¿Sabe lo que quiero mandarle? —que, pues yo soy obispa, justo es mandemos a veces—, que llame la camarada y, por lo menos, de antemano bebamos la corrobla⁶¹⁰, como dicen los montañeses de mi tierra, y delante de la insigne Bigornia se ordene un festín, y me deje hacer cuatro pares de melindres, siquiera porque vean que me duele el degollar un pollo que ha tantos años que crío para su mesa episcopal."

Comenzábamos este apartado, refiriéndonos a la utilización de las costumbres paganas por parte del cristianismo en sus rituales y festividades, retomando esta idea, de nuevo el profesor Cruz⁶¹¹, nos ilustra con un artículo que revela el origen y evolución del roscón de Reyes:

"El Roscón de Reyes ha llegado al seno de nuestras familias probablemente a través de dos tradiciones superpuestas: una, pagana; otra, cristiana.

La tradición pagana se remonta a las fiestas de invierno que se celebraban en el Imperio Romano, desde mediados de diciembre a finales de marzo. Durante esas fiestas se preparaban con higos, dátiles y miel unas tortas redondas que se repartían entre el pueblo. En su interior se introducía un haba seca, símbolo del sol y de la fertilidad: el haba que se planta al comenzar el invierno venía a ser una promesa de cosecha en primavera. Por eso, quien encontraba el haba escondida en la masa podía considerarse afortunado, por lo que era nombrado "rey de reyes" durante unas horas o unos días.

Una vez cristianizado el Imperio, quedaron las fiestas paganas asumidas por las celebraciones litúrgicas: en este caso, porque la fecha del nacimiento de

⁶⁰⁹ Suárez Figaredo, E. Comentario y preparación del texto *Libro de entretenimiento de la pícara Justina*. En Works of Cervantes [Internet] 2.009 [consulta el 14-12-2.012] Disponible en <http://users.ipfw.edu/jehle/cervante.htm>

⁶¹⁰ Agasajo del comprador o del vendedor a quienes intervienen en una venta.

⁶¹¹ Cruz Cruz, J. *El secreto gastronómico del Roscón de Reyes*. [Internet]. 2.011 [consulta el 18-04-2.013.]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/03/14/el-secreto-gastronomico-del-roscón-de-reyes/>.

Cristo coincidió con el solsticio de invierno, celebrado por los romanos. Se tiene noticia de que ya durante el siglo XI en diversos lugares de Francia se hacía recaer la figura del “rey del haba” (roi de la fève) sobre el niño más pobre de la ciudad, a quien se le regalaba un donativo y agasajaba con un ágape.

Precisamente en Navarra, desde el siglo XIV, durante la víspera de la Epifanía, los monarcas mismos otorgaban ese título. De ahí que en la actualidad se haya restaurado esta costumbre, escenificando solemnemente cada año, en un pueblo navarro, las proclamaciones reales, eligiendo un niño por el sistema de la faba o haba introducida en el roscó de Reyes: y ese niño es entronizado como el Rey de la Faba, cuya misión consiste en presidir los regocijos populares.

Parece ser que fue hacia la mitad del siglo XVIII cuando en España se generalizó esa costumbre: la tradición del roscó quedó como culminación de las fiestas de Navidad, manteniendo el simbolismo propio del círculo – expresión de perfección y de indivisión– y del haba –signo de fecundidad y vida elemental–; aunque se introdujo con el refinado matiz de estar cubierto de frutas escarchadas, sin faltar la sorpresa en su interior.

Ante el Roscón de Reyes, todavía se nos excita la curiosidad de comprobar a quién le cae en suerte la sorpresa.

Algunas de nuestras costumbres han entreverado en el Roscón de Reyes dos tipos de sorpresas: una, positiva; representada por una moneda o una figurita; otra negativa, singularizada en el haba. Quien en su trozo correspondiente encuentra la moneda o figura será coronado como rey de la casa; y a quien le toque el haba, tendrá que pagar el roscón. Costumbres que se alejan ya del espíritu original."

Abundante es la información bibliográfica que se puede consultar sobre diferentes tipos de alimentos, o sobre uno u otro dulce tradicional, en cuanto a su origen y evolución histórica.

Serrano Larrayoz⁶¹², en su trabajo sobre *Los libros IV-VI del Regalo de la vida de Juan Vallés* comenta la frecuente utilización de mermeladas en la España renacentista, cuyo origen también es difundida por los numerosos claustros existentes:

⁶¹² Serrano Larrayoz, F. *Los Regalos de la vida de Juan Vallés libros IV-VI*. [Internet]. 2.011 [consulta el 04-01-2.012] Disponible en: https://portal.uah.es/portal/page/portal/epd2_profesores/prof363475/publicaciones/Serrano_Regalo.pdf.

“la conserva más difundida en la España moderna fue la carne de membrillo, en Portugal denominada mermelada. Vallés así lo entiende, otorgándole la primacía sobre el resto de elaboraciones. Las dieciocho maneras de elaborar el membrillo con azúcar (Lib. iv, 9) y las ocho con miel (Lib. iv, 10) son buena prueba de ello. El resto de conservas mencionadas se preparan con otras frutas (duraznos, melocotones, peras, manzanas, naranjas, limas o limones, cidras, nísperos, guindas o con varias de ellas llamada composta), frutos secos (nueces, almendras verdes), verduras y hortalizas (zanahorias, berenjenas, calabazas, tallos de lechuga o gorga de ángel, pepinos, tallos de cardo, borraja -la infusión de sus flores se emplea como sudorífico-, flores (lenguas de buey, flores de romero, azahar, flores mezcladas, rosas y violetas), especias (jengibre), pimpinelas –anís– o aceitunas (Lib. iv, 11-48)”

En muchos casos, aparece la mano de los religiosos en su difusión y preparación, pensamos que no es objeto de este trabajo enumerar los numerosos postres o preparaciones existentes, quedando los mencionados como ejemplo demostrativo de lo que queremos reseñar, la intrínseca relación entre la alimentación y los claustros españoles.

284

A estos finales de las comidas se refiere Rodríguez Marín⁶¹³ comentando como los rábanos y las aceitunas, son productos habitualmente usados en las mesas españolas, tal y como lo refieren muchos pasajes de la literatura española. Así, refiere en su conferencia en el ateneo de Madrid un pasaje del *Entremés del Examinador Miser Palomo*, sobre esta cuestión:

"VALIENTE

Yo he tenido quinientos desafíos,

He hecho sobre el duelo dos comentarios,

Seiscientos antuviones he pegado,

Y he reñido cien veces en ayunas

MISER PALOMO

¿Que fuera al fenecer las aceitunas?"

⁶¹³ Rodríguez Marín, F. *El yantar de Alonso Quijano El Bueno*. Conferencia leída en el ateneo de Madrid el 5 de abril de 1.916.

Para terminar⁶¹⁴, quisiera recordar simplemente los buenos deseos del fraile Antonio en relación con la comida, una vez que el rufián Lugo se ha convertido en Fray Cristóbal de la Cruz y vive en un monasterio en la ciudad de México:

ANTONIO

deis un generoso asalto
a las cosas más suaves,-
busquéis hebras de tocino,
sin hacer del unto caso,
y en penante y limpio vaso
deis dulces sorbos de vino,-
de almendra morisca y pasa
vuestras mangas se vean llenas,
y jamás muelas ajenas
a las vuestras pongan tasa,-
cuando en la tierra comáis'
pan y agua con querellas,
halléis empanadas bellas

⁶¹⁴ González, A. *Comida y bebida en el teatro cervantino*. Alicante. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2012. Edición digital a partir de *Estudios de Teatro Español y Novohispano*. Actas del XI Congreso de la Asociación Internacional de Teatro Español y Novohispano de los Siglos de Oro (septiembre 2003, Buenos Aires). Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filología y Literaturas Hispánicas. 2.005.

III.- 3. - QUE TRATA DE MUCHAS COSTUMBRES DEL XVI Y OTROS SUCESOS

El acto de ingerir alimentos, y la repercusión que este hecho tiene en la salud de los comensales, está íntimamente relacionado no solo, con el tipo de nutrientes que componen el menú, sino también con un compendio de circunstancias que lo rodean.

La higiene alimentaria, los métodos de transporte de los abastos, la manipulación y preparación de las viandas en las cocinas, teniendo en cuenta los materiales de los recipientes de cocción, son factores que influyen en la calidad final de los productos en la mesa.

Parejo a estas consideraciones, nos parece interesante conocer el grado de higiene personal y de control alimentario, así como, cuáles eran los modales en la mesa durante las postrimerías de la Edad Media y en el Renacimiento, ya que aparentes banalidades como el uso de los utensilios

como el tenedor o el cuchillo, nos informan en cierta manera de las condiciones en que los alimentos eran consumidos.

Por otro lado, los estudios de biodisponibilidad de nutrientes que actualmente se conocen, explican como el orden en que los alimentos se consumen, o la unión de diferentes grupos de macronutrientes en la ingestión afecta a la calidad de la dieta, y por ende a su repercusión en el estado de salud.

Es evidente que los dietistas del XVI desconocen este concepto de biodisponibilidad alimentaria. Sin embargo, comprenden la importancia de la preparación culinaria para modificar las cualidades del alimento. Esta preparación, según autores como Lobera o Núñez de Oria⁶¹⁵, podía mejorar el valor del alimento, al modificar en la cocción o asado sus condiciones de “humedad” o “calor”.

De esta forma se llegaba a la consideración de que ciertos alimentos, que podían por sus cualidades ser perjudiciales en estado fresco, eran recomendables en la dieta o como medicamento una vez cocinados.

288

Juan Cruz ilustra esta diferenciación en el aprovechamiento de los nutrientes atendiendo a los tipos de preparación en su libro *Dietética Medieval*⁶¹⁶:

“La preparación culinaria de las carnes es valorada por Savonarola: “La carne asada sobre las brasas da mucho mayor nutrimento y más fortalece al cuerpo, aunque es de dura digestión y pocas veces se digiere toda: es manjar de estómagos fuertes, y no se ha de comer entonces otra cosa y hase de beber poco con ella. La carne frita con grasa o manteca es fastidiosa y nauseativa y tarde descende del estómago, aunque de harto nutrimento; empero es de más fácil digestión que de la que se asa en las brasas. Y la que fuere frita con aceite es más presta de digestión y mejor, y por tanto los orientales cuecen la carne en aceite. Aunque la que es asada en asador es de más dura digestión, empero si es digerida da más nutrimento que la cocida y aún es más sabrosa. Y esto ayuda algo a la

⁶¹⁵ Francés Causapé, M. C. La Obra Bromatológica de Francisco Núñez de Oria. Boletín de la Sociedad Española de la Historia de la Farmacia. 1976; 27(107): pp. 235-57.

⁶¹⁶ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval: El régimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*. Seminario de alimentación y cultura. Pamplona. Universidad de Navarra. 1.994. p. 153.

digestión de ella: cocida un poco primero y después asada es de mejor digestión [...] Las carnes que se cuecen reciben grande alteración de las cosas que se cuecen en su compañía: que si son calientes les da calor, y si son frías las resfría; y esto es bueno de saber para los enfermos.”

No falta tampoco la idea de un cierto orden en la ingestión de los alimentos de una misma comida, para que éstos se aprovecharan al máximo de sus cualidades o preparaciones. En esta línea Lobera recoge en su *Libro del régimen de la salud, y de la esterilidad de hombres y mujeres y de las enfermedades de los niños y de otras cosas utilísimas*⁶¹⁷:

“Cuando los manjares en sí no difieren mucho, ni son laxativos ni de fácil descenso del estómago, sino que son componentes a la digestión y que de fácil no se corrompen, de esta manera lo grueso precede a lo sutil: que la carne del carnero ha de preceder a la de las aves y la carne de buey a la del carnero: por el hondo del estómago es más caliente y más fácilmente digiere el manjar grueso que la parte superior, donde no se podría tan bien digerir por el poco calor que tiene. [...] Huevos con manteca o con aceite hanse de preponer a las peras y a los membrillos, salvo a aquellos que tuvieren el vientre laxo, que si las hubieren de comer han de ser frutas estípticas y aromáticas como las peras o membrillos y sus semejantes, y hanse de comer al principio, máxime si se mezclan con algunas cosas aromáticas. Donde no fuere el estómago laxo hanse de comer primero los manjares que fácilmente descenden al fondo del estómago, y los que laxan antes que los que restriñen, así como prunas, priscos, duraznos y sus semejantes. [...] Los manjares sutiles y muy fáciles de digestión [Cuando no difieren mucho] se han de anteponer; ejemplo, como carne de vaca o de carnero y huevos blandos: que primero se comerán los huevos blandos que las carnes, por ser muy fáciles de digestión y difieren mucho entre sí.”

Lobera defiende además la hipótesis ya mencionada y muy extendida, de una alimentación diferenciada entre clases sociales para cubrir las necesidades de cada individuo. Esta idea recordamos como no se basa, como ocurre hoy, en la actividad física cotidiana desarrollada por cada grupo social y en los demás factores ya mencionados, sino en el mero hecho de su

⁶¹⁷ Folch Jou, G. *La Bromatología en el Siglo XVI*. Madrid. Anales de la Real Academia de Farmacia Vol. XXXIX. 1.973.

condición de clase.

A este respecto en cuanto al orden de los alimentos no se mostraron de acuerdo todos los médicos, surgiendo discrepancias que estuvieron en relación con su formación, fuese galénica o galénica arabizada⁶¹⁸.

Hoy en día, el conocimiento nutricional nos aleja de esta idea de la ingestión con un determinado orden en los alimentos de una toma, el poder calórico de los mismos, su acción en el organismo, no depende de este orden ya que no se disponen de manera ordenada por estratos en el estómago, sino mezclados por los movimientos del mismo. No obstante, hoy conocemos como el orden de ingestión influye en la disponibilidad de ciertos alimentos. La fibra, por ejemplo, actúa de forma diferente si se toma al principio o al final de las comidas. El efecto saciante se ve potenciado si se consume en el inicio de la colación acompañada de agua.

Por otra parte, actualmente siguen existiendo mitos con determinados productos. Así se afirma por determinados grupos que la ingestión de agua durante las comidas "engorda", no teniendo ésta ningún poder calórico.

290

Con las frutas también nos encontramos el mito de su fermentación si las ingerimos como postre después de una comida, por lo tanto ciertas tendencias actuales recomiendan comerla antes de las comidas para evitar así posibles dificultades digestivas consecuencia de la fermentación de los azúcares, si bien la fibra soluble de frutas y verduras fermenta tanto antes como después de las comidas. Asimismo señalan que la fruta posee ciertas sustancias ácidas que estimulan las secreciones del estómago lo que facilitaría la digestión.

La fruta no fermenta en el estómago, fermenta en el colon, independientemente de que se tome antes o después de comer. El estómago no es un departamento dividido en diferentes alturas, por lo que el hecho de que la fruta se tome al final de la comida no significa que ésta quede en la parte superior del estómago, tal y como parece apuntar estas teorías, y que por ende tenga mayor posibilidad de fermentar.

⁶¹⁸ Gardeta S P. *Las dietas en el mundo moderno: su importancia como elemento en la conservación de la salud*. Rev. méd. Chile. Vol. 126. (7). [revista en la Internet]. 1.998 [Consulta 19-07-2.013]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98871998000700016&lng=es. pp. 866-873.

La única razón por la que se puede abogar por la ingestión de la fruta como postre es que evita la ingestión de otro tipo de alimentos (dulces, etc.) que poseen mayor valor calórico y contenido en grasas.

Otro aspecto del que nos ocuparemos en el último capítulo es el del riesgo que puede suponer la utilización de utensilios metálicos para la preparación de los alimentos, hecho que podía producir intoxicaciones alimentarias por la cesión de metales pesados a los caldos de muchos platos.

En cuanto a lo referente a los problemas del aprovisionamiento⁶¹⁹ de las ciudades de los siglos XVI y XVII están derivados, de toda una serie de conceptos físicos, espaciales, humanos, económicos, sociales y religiosos.

La ciudad es un ente muy débil y en ningún caso se autoabastece de las necesidades alimentarias de su población, por esto es clave la influencia que esta cuestión presenta en el estado nutricional y sanitario de sus habitantes.

Los condicionantes *naturales* en cuanto al suelo la orográfica y la climatología, imponen dificultades al tránsito de mercancías a través de la península. Como las *infraestructuras viarias* presentan pésimas condiciones, los cambios climatológicos las afectan haciéndolas intransitables en muchos momentos.

Otro aspecto, negativo en estas vías es el relativo a la escasa *seguridad de los caminos*. Esta parquedad viaria se ve reflejada en la disposición que las Cortes de Valladolid realizan en 1.555⁶²⁰, con la que se da orden de adoquinar las vías. Pese a todas estas preocupaciones la red

⁶¹⁹ Son numerosos los autores que se refieren de una u otra forma a esta cuestión en diferentes circunstancias y localizaciones:

Chacón Jiménez, F. *Caminos, hombres y trigo: los problemas de aprovisionamiento y alimentación durante el siglo XVI en Murcia*. En *Anales de la Universidad de Murcia. Filosofía y Letras*. Vol. 34. Universidad de Murcia. Secretariado de Publicaciones. 1.976.

Testón Núñez, I., Rodríguez Cancho, M. y Pereirá Iglesias, J. L. *Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. *Studia Histórica Moderna*. nº 5. Salamanca. 1.987.

Arroyo Llera, F. *Arbitrismo, población e higiene en el abastecimiento hídrico de Madrid en el siglo XVIII*. *Boletín De La A.G.E.* nº 37. 2.004.

Bernardo Sanz, J.U. *El abastecimiento y consumo de pescado en Madrid durante el antiguo régimen*. Comunicación presentada al VII Congreso de la Asociación de Historia económica. Zaragoza. 2.001.

Puñal Fernández, T. *El mercado de Madrid en la baja Edad Media. Estructura y sistema de abastecimiento de un concejo medieval castellano (S XV)*. Colección Marqués de Pontejos. Caja de Madrid. 1.992.

Segura Graño, C. *El abastecimiento de agua en Almería a fines de la Edad Media*. En *España medieval*, Vol. V. 1.984.

⁶²⁰ Montañez Matilla, M. *El correo en la España de los Austrias*. C.S.I.C. Madrid. 1953. p. 154.

de caminos, en general, mejora poco durante los siglos XVI y XVII:

"los caminos y calzadas de estos reynos se adoven a costa de los propios en cuya comarca estuvieren los dichos caminos".

El tráfico por estos caminos era mayoritariamente de mercaderes que a pie, en carro con animales de tiro o montados en equinos, los cuales *necesitaban de sustento* al final de las jornadas de viaje, tanto ellos como sus animales. El concejo murciano⁶²¹ es sabedor de la importancia que para la ciudad tiene el contar con un buen servicio de establecimientos apropiados para el descanso de arrieros, y comerciantes que viniesen a la ciudad, por esto procura promocionar al máximo sus establecimientos ofreciendo todas las facilidades posibles, con disposiciones como esta de 1.566:

"los señores murcia dijeron que porque esta ciudad de los bastimentos de ella se piovee de acarreo y conviene que los carreteros e personas que los traen hallen cebada para sus mulas e bestias que para que mejor sea proveída en los dichos mantenimientos vengan, acordaron que de los dineros del depósito del trigo de esta dicha ciudad compren mil e quinientas fanegas de cebada que se pongan en el dicho depósito"

Otro elemento obstaculizador en el aprovisionamiento de las urbes estriba en aquellos de índole económico o administrativo. Las trabas burocráticas, los gravámenes y las medidas intervencionistas afectaban de forma ostensible a la libre circulación de productos, tanto a nivel peninsular como con el extranjero. Estas causas, conllevan una distribución desigual de ciertos alimentos y sus nutrientes, por el aumento de precio consecuencias de esta intervención en aduanas, aranceles, prohibiciones y control de la cantidad de mercancías que llegaba a la ciudad.

Estos y muchos otros condicionantes relacionados de una u otra

⁶²¹ Chacón Jiménez, F. *Caminos, hombres y trigo: los problemas de aprovisionamiento y alimentación durante el siglo XVI en Murcia*. Anales de la Universidad de Murcia. Filosofía y Letras. Vol. 34. Universidad de Murcia. Secretariado de Publicaciones. 1.976.

forma con la alimentación nos muestran las grandes diferencias entre la cocina actual y la renacentista. Entre estas supeditaciones, nos gustaría referir la limpieza en las cocinas y el cuidado en la manipulación de los alimentos.

Ya se comentó en el capítulo sobre *La herencia de la alimentación* de esta memoria, las pésimas condiciones higiénicas con las que convivían los condenados en los galeotes de la época renacentista en su alimentación cotidiana... pero ellos no eran los únicos que padecían esta circunstancia.

Hay que comprender que falta mucho para el descubrimiento de los microorganismos, su relación con las enfermedades y con la ausencia de limpieza de los utensilios y las personas.

No obstante, ya se plantea una teoría del contagio por Fracastoro⁶²², según la cual la peste dependería "de unos seminaria o partículas invisibles formadas en el cuerpo del enfermo y que el calor febril hace que se desprendan por las vías respiratorias y los poros."

Esta falta de higiene pública afecta a todas las ciudades de la península incluida la corte madrileña con, obviamente, una negativa incidencia en lo que a prevención de enfermedades se refiere. Existen estudios de la época⁶²³ que relacionan esta suciedad con las repercusiones sanitarias que acarrearán, como el *Discurso político y físico* de Juan Bautista Juanini, publicado en 1.679.

En este tratado se estudia las causas que motivan la impureza del aire de Madrid y sus repercusiones sanitarias.

Grajel⁶²⁴, nos ilustra sobre esta situación, recordando los textos del caballero francés Braudel que visitó España en 1.665, el cual elogia la política sanitaria de la ciudad de Barcelona y condena las actuaciones de la villa y corte con juicios como este:

⁶²² Davis, Ch., López Terrada, M. L. *Protomedicato y farmacia en Castilla a finales del siglo XVI: edición crítica del Catálogo de las cosas que los boticarios han de tener en sus boticas, de Andrés Zamudio de Alfaro, Protomédico general (1592-1599)*. En *Asclepio*. Vol. 62. nº 2. 2.010. pp. 579-626.

⁶²³ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. p. 97.

⁶²⁴ *Ibidem*. p. 98.

"Las calles son en mayor parte anchas, pero no creo que jamás hayan quitado un volquete de barro; tanto hay por todas partes y tan infectado a causa de las basuras que allí arrojan que creo que por eso es por lo que los españoles tienen tanto cuidado en perfumarse. [...]"

Todas las habitaciones son muy oscuras; las hay incluso que no tienen ventanas, o que no hay más que una pequeña, y en donde la luz no llega más que por lo alto, siendo el cristal muy raro en España y la mayor parte de las ventanas de las casas no tienen vidrios."

El mal olor que se respiraba en las ciudades era el resultado de un complejo de factores⁶²⁵ entre los que se hallaban una deficitaria pavimentación viaria, la carencia de un servicio permanente de limpieza y la ausencia de una cultura de la higiene privada y pública, aunque la paradoja fuese que los vecinos protestaban por la suciedad, siendo sus causantes.

De esta generalizada conducta incívica de los vecinos se quejó el consistorio hispalense en repetidas ocasiones. En junio de 1.590 el jurado Andrés Núñez alertaba a la ciudad de que en el sitio de la puerta de Triana:

"en el muladar que está junto a las casas de Colón se ha echado tanta inmundicia de parte de fuera que no se puede pasar por allí y asimismo junto al río, donde se hizo un cementerio en la peste pasada, hay otro muladar y junto a la puente nueva hay otro mayor y detrás de las casas que estaban junto a la puerta de Triana se ha formado otro todavía mayor que éste y todos se han hecho de tres años a esta parte y estos y otros muchos que hay están en lo mejor de Sevilla que es junto al río y a las casas, donde por su mal olor pueden hacer mucho daño".

Esta suciedad en las ciudades, repercutía en la higiene alimentaria del momento⁶²⁶, en el verano de 1.649 se da cuenta al Presidente del Consejo de Castilla de los peligros que conllevaba el cariz higiénico a que estaba llegando la ciudad de Madrid, ya que la salubridad pública y la higiene alimentaria era deplorable en este periodo de estío:

⁶²⁵ Pozo Ruiz, A. *La limpieza de Sevilla en el siglo XVI*. [Internet]. 2.005 [consulta el 06-07-2.013] Disponible en: <http://personal.us.es/alporu/histsevilla/limpieza.htm>

⁶²⁶ Carbajo Isla, M. F. *La Población de la Villa de Madrid: desde finales del siglo XVI hasta mediados del Siglo XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.987. p. 89.

"Ilmo. Señor: De la cárcel RI de esta corte sale una alcantarilla por donde vierte en la mitad de la calle de la Concepcion Germa las ymundicias de la dha carzel con tanta abundancia y mal olor q se puede temer una corruption muy perjudicial. Esta alcantarilla se hiço con animo de que corriese por debaxo de tierra hasta que entrase en la alcantarilla que esta en la Caba Vaxa de san Franco y tiene su salida al campo y por omisión se ha dejado en el estado que se ha referido. Suplicase a VS mande que la dha alcantarilla corra y se continue por debaxo de tierra hasta que entre en la dha caba, que de no hazerse se podria seguir grave daño a esta repuca. Tambien se represta a V. Illma que en la dicha calle ay mucho tratante de pescado y se rremoxan dentro de sus casas y para esto le tienen tres días en aguas, la qual se pone de mal olor que se juzga por mas perjudicial y de rriesgo por lo que se ha rreferido de la alcantarilla y muchas vezes bacian el agua por la calle por lo qual les an condenado algas vezes la sala de los alcaldes y se les ha mandado no biertan las dhas aguas dentro de Madrid y aunque por cumplir con los autos de la sala lleban la dha agua al campo en una cabalgadura menor, con quatro cantaros, no con esto se remedia el daño, porque el mal olor de la agua y de las vasijas a donde está queda siempre en la calle y es tan malo y perberso que todas las vezes que se menea el agua quando la van sacando se rreconoce en toda la calle, y la cassa donde se rremoxa queda ynficionada con el mal olor. Todo lo qual se remediara con mandar que se rremoxase fuera del lugar como lo deven hazer. Asimismo se representa a Vsl que la causa prinzipal, o la mayor parte de ella de aber todos los años tanta cantidad de enfermos en los hospitales y en la rrepuca en jente comun, procede de los melones que se venden en las esquinas y en las calles. Porque estos de ordinario son de mala calidad, unos crudos y pepinos, otros passados, que por tales y no ser de venta pa la plaza los dan a menos prezio a las mugeres que los rebenden a jente pobre y muchachos que por baratos compran cantidad y los comen de que resultan terzianas y tabardillos y otros males contagiosos. Y no hay en mnos daño los que quedan en las plazas de rresulta de los carros de mediodia avajo que es el deshecho y los de mala calidad y estos (después de ser ellos malos) de aber estado todo el dia al sol quedan dañosos y hacen baratillo de ellos y los compra la jente pobre con que se causa el mesmo daño que los otros. Todo lo qual se podria remediar con mandar que no se bendan melones de dos libras abaxo, ni de ningun genero después de medio dia y en las esquinas, calles y tiendas en ninguna ora con que bendiesen en la plaza a mayores por las mañanas los de buena calidad y no teniendo salida ni venta en otra parte ni en otras oras los de mala calidad no los traeran a la corte y se remediara tan grave daño".

(A.H.N. Consejos. Sala de Alcaldes de casa y Corte, año 1649. fs. 125-126).

Ya se ha citado brevemente, en capítulos anteriores, la peculiar relación de los ciudadanos del siglo XVI con las prácticas higiénicas del baño. Existe en este siglo un abandono de esta costumbre clásica e incluso la paulatina desaparición de los lugares públicos para tal fin, será en el siguiente siglo cuando se retome estos baños públicos en los ríos circundantes a las ciudades⁶²⁷.

Ruiz Somavilla, explica los fundamentos médicos de estas recomendaciones contrarias al baño con los siguientes argumentos:

"el uso frecuente de actos cotidianos, con el paso del tiempo y por su reiteración, haría que se convirtiesen en hábitos, que senan integrados en la propia naturaleza del hombre, dejando de pertenecer al entorno; de tal forma los conceptos de naturaleza y costumbre quedaban absolutamente identificados.

El individuo debía ceñirse a aquello a lo que se había acostumbrado. Y a lo que cada uno estaba acostumbrado era, lógicamente, a las condiciones del medio en el que se desenvolvía, ya que ellas eran las que le facilitaban o restringían los actos que podían realizar; pues bien, estas correspondencias entre costumbre y naturaleza, a lo que conducía era a la inmovilidad social.

Cuando un individuo estaba habituado a una costumbre, en este caso el no bañarse, conservaría el equilibrio de sus componentes y de ahí la salud, siempre que aquella se mantuviera; de lo contrario, no sólo no se obtendrían beneficios del baño sino que, al romperse el equilibrio vendría la enfermedad.

A partir de esa idea, se justificarían las razones mediante las cuales desaconsejarían su uso."

Unidas a estas razones médicas se encontraban otras de orden moral y religioso. Estas ideas de rechazo a las casas de baño en el siglo XVI,

⁶²⁷ Ruiz Somavilla, M. J. *Los valores sociales, religiosos y morales en las respuestas higiénicas de los siglos XVI y XVII: el problema de los baños*. *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque. Historiam Illustrandam*. Vol. V. (12) .1.992.

coinciden con la persecución de las costumbres moriscas, y entre ellas las referentes a los actos relacionados con los baños. Y, en cambio, se produciría una transformación en la percepción del acto de bañarse en la primera mitad del XVII, precisamente cuando ese grupo había desaparecido como tal de España. Recordamos como los moriscos necesitaban estar limpios para realizar sus ritos religiosos, hecho que les había conducido a unas prácticas higiénicas que serían rechazadas por quienes quisieron sentirse diferente de ellos.

Matizando esta idea descubrimos un artículo⁶²⁸ sobre el uso de "afeites" en la mujer de la última etapa medieval y principios del Renacimiento. Bien es cierto que esta autora indica el rechazo de la moral cristiana al cuerpo y en especial al de la mujer por ser, incitadora sexual y del pecado original.

Pero, por otra parte, el cuerpo es el espejo del alma, reflejo del espíritu que contiene. El problema de la belleza del cuerpo y del espíritu fue largamente discutido posteriormente, durante todo el siglo XVI. Por esto se establece un ideal de belleza femenina de piel blanca, cabellos rubios, cejas negras y delgadas.

Esta belleza, además, pertenecía únicamente a la nobleza, por lo que el uso de cosméticos estaba casi relegado a este estamento, por su coste y consideración social.

Fuera de este estamento el engalanamiento con afeites como el solimán tiene unos tintes muy diferentes ya que era muy usual en la figura de las meretrices y pícaras como se ve en *Rinconete y Cortadillo* con la Gananciosa y la Escalanta, quienes se acicalan y cubren con mantos para ejercer su profesión, y así enmascarar los efectos de la sífilis:

"Al volver que volvió Monipodio, entraron con él dos mozas, afeitados los rostros, llenos de color los labios y de albayalde los pechos, cubiertas con medios mantos de anascote, llenas de desenfado y desvergüenza: señales claras por donde, en viéndolas Rinconete y Cortadillo, conocieron que eran

⁶²⁸ Martínez Crespo, A. *La belleza y el uso de afeites en la mujer del siglo XV*. En *Cuadernos de filología hispánica*. nº 11. 1.993. [Internet]. 2.005 [consulta el 05-07-2.013] Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=La+belleza+y+el+uso+de+afeites+en+la+mujer+del+siglo+XV&db=1&td=todo> pp. 197-222.

de la casa llana, y no se engañaron en nada.

No en vano, circula en el refranero español uno que alerta a las mujeres que podían ser consideradas in *malam partem* si abusaban de estos ungüentos⁶²⁹:

"Peligra la fama de la mujer que se afeita"

Estos cosméticos, entre las clases bajas, sirven además para invitar al disimulo de otras enfermedades de la época como la viruela y otras afecciones que dejaban igualmente desagradables señales en el rostro, las cuales se intentaban encubrir por distintos medios, como los lunares postizos.

La compostura de los rostros femeninos nos la muestra El Príncipe de los ingenios en su comedia teatral *La casa de los celos y selvas de Ardenia*⁶³⁰:

298

"DUEÑA:

[...]¿Cuándo de mis redomillas

veré los blancos afeites

las unturas, los aceites,

*las adobadas pasillas?*⁶³¹

¿Cuándo me daré un buen rato

en reposo y sin sospecha?

Que traigo esta cara hecha

una suela de zapato.

Los crudos aires de Francia

me tienen de aqueste modo."

⁶²⁹ Sáez, Adrián J. *Pata es la traviesa: la cortesana Estefanía, el engaño mutuo y la sífilis en el casamiento engañoso*. En *Anales cervantinos*. 2.011. p. 174.

⁶³⁰ LC. op. cit. p. 237.

⁶³¹ La pasa es un género de afeite utilizado por las mujeres para la compostura del rostro.

El ideal estético de estos siglos requería que los cabellos tenían que ser rubios, era necesario por tanto, al menos para la mujer morena, el uso de "lejías" y tintes adecuados, esta utilización cosmética es muy criticada por estamentos religiosos a lo largo del Renacimiento.

En *La Celestina*⁶³², Calisto, para quien Melibea es la perfección, dice que todas las mujeres intentan imitarla, y para ello...

"pelan sus cejas con tenacicas y pegones y a cordelejos; de ellas, buscan doradas hierbas, raíces, ramas y flores para hacer lejías, con que sus cabellos semejasen a los de ella, las caras martillando, envistiéndolas en diversos matices con ungüentos y unturas, aguas fuertes, posturas blancas y coloradas."

Otra ocasión, donde aparece la depilación femenina, se encuentra en el Quijote, cuando en la segunda parte en el Capítulo. XL, la duquesa comenta como se depilan las barbas las dueñas:

"Así es verdad, señor, -respondió a Sancho una de las dueñas-; que no tenemos hacienda para mondarnos y así hemos tomado algunas de nosotras por remedio ahorrativo de usar de unos pegotes o parches pegajosos, y aplicándolos a los rostros y tirando de golpe, quedamos rasas y lisas como fondo de mortero de piedra; que puesto que hay en Candaya mujeres que andan de casa en casa a quitar el vello y a pulir las cejas y a hacer otros menjurjes, nosotras por jamás quisimos admitirlas; y si por el señor Don Quijote no somos remediadas, con barbas nos llevarán a la sepultura."

Para concluir estas líneas dedicadas a la higiene renacentista recordamos una graciosa anécdota acontece en la segunda parte del Quijote, cuando Sancho compra unos requesones, éste al no encontrar sitio donde guardar las viandas adquiridas, se le ocurre utilizar el yelmo de su señor, lo que recordamos no era más que un utensilio de barbero, cual no debería estar muy limpio, con el sudor y el polvo del camino, y es que la

⁶³² Rojas, F. de. *La Celestina: Tragicomedia de Calixto y Melibea*. Traducido por Lama, V de. Madrid. EDAF. 1.976.

higiene no debía ser algo que le preocupara en exceso a nuestro escudero:

"Cuenta la historia que cuando don Quijote daba voces a Sancho que le trujese el yelmo, estaba él comprando unos requesones que los pastores le vendían; y acosado de la mucha priesa de su amo, no supo qué hacer dellos, ni en qué traerlos, y, por no perderlos, que ya los tenía pagados, acordó de echarlos en la celada de su señor, y con este buen recado volvió a ver lo que le quería; el cual, en llegando, le dijo:

-Dame, amigo, esa celada; que yo sé poco de aventuras, o lo que yo allí descubro es alguna que me ha de necesitar, y me necesita, a tomar mis armas.

El del Verde Gabán, que esto oyó, tendió la vista por todas partes, y no descubrió otra cosa que un carro que hacia ellos venía, con dos o tres banderas pequeñas, que le dieron a entender que el tal carro debía de traer moneda de Su Majestad, y así se lo dijo a don Quijote; pero él no le dio crédito, siempre creyendo y pensando que todo lo que le sucediese habían de ser aventuras y más aventuras, y así, respondió al hidalgo:

-Hombre apercebido, medio combatido: no se pierde nada en que yo me aperciba; que sé por experiencia que tengo enemigos visibles e invisibles, y no sé cuándo, ni adónde, ni en qué tiempo, ni en qué figuras me han de acometer.

Y volviéndose a Sancho, le pidió la celada; el cual, como no tuvo lugar de sacar los requesones, le fue forzoso dársela como estaba. Tomóla don Quijote, y sin que echase de ver lo que dentro venía, con toda priesa se la encajó en la cabeza; y como los requesones se apretaron y exprimieron, comenzó a correr el suero por todo el rostro y barbas de don Quijote, de lo que recibió tal susto, que dijo a Sancho:

-¿Qué será esto, Sancho, que parece que se me ablandan los cascos, o se me derriten los sesos, o que sudo de los pies a la cabeza? Y si es que sudo, en verdad que no es de miedo; sin duda creo que es terrible la aventura que agora quiere sucederme. Dame, si tienes, con que me limpie; que el copioso sudor me ciega los ojos."

Durante esta época, los conocimientos sobre higiene, inspección y control alimentario se basaban en las creencias religiosas y en las conclusiones obtenidas de la observación y experiencia. Esto supone una

inspección de alimentos empírica, poco científica y en numerosas ocasiones no exenta de supersticiones religiosas. Ya se han comentado en capítulo anterior las innumerables prohibiciones y restricciones alimentarias que son inherentes a las grandes religiones históricas en el planeta. En este precedente capítulo se justificaban estas restricciones, entre otros motivos, como pautas basadas en la tradición empírica sobre lo que era "*bueno o no para comer*".

No obstante, encontramos a lo largo de la historia, documentos e inquietudes de ciertos personajes e instituciones, acerca de estas condiciones, intentando ponerlas remedio en alguna medida.

Es sobradamente conocido como el hombre antiguo y medieval se lleva los alimentos a la boca cogiéndolos con los dedos. Por ello, el rey Alfonso X el Sabio prescribe en la segunda de sus *Partidas* que los ayos no consientan a los príncipes coger las viandas "*con todos los cinco dedos*" de la mano, dando a entender que la urbanidad recomienda el uso de dos o tres dedos solamente⁶³³.

Una Cédula Real de 1.498, nos informa de que el primer matadero ubicado en España, se encontraba en la ciudad de Málaga, por otra parte, en Sevilla, en 1.525, se tiene conocimiento de la existencia otro matadero, obligándose al cumplimiento de ciertas normas higiénicas en el comercio de alimentos⁶³⁴.

En esta época, la inspección y los decomisos fueron encomendados a los "*fieles o veedores*" de los mercados, representantes de la autoridad municipal, sin estudios especializados, que llegaron a tener gran importancia en determinadas capitales donde alcanzaron el grado de "*veedores diputados*".

En *El diablo cojuelo* encontramos la figura de estos veedores entre los miembros de una comitiva⁶³⁵:

⁶³³ Cruz Cruz, J. *El tenedor: un cortesano en la mesa*. [Internet]. 2.011 [consulta el 05-06-2.013.]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/05/30/el-tenedor-un-utensilio-cortesano-en-la-mesa/>

⁶³⁴ Amaro, M. A. *Higiene, inspección y control de los alimentos. Historia, presente y futuro* [Internet]. 2.003 [consulta el 03-06-2.013] Disponible en: <http://www.uco.es/nutybro/docencia/higiene/documentos/historia%20web.pdf>

⁶³⁵ Velez De Guevara, L. *El Diablo Cojuelo*. Echo Library. Fairford. 2.007. [Internet]. 2.007 [consulta el 26-04-2.013] Disponible en: http://books.google.es/books?id=V9LlleglzkYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

"Esta tropa innumerable que pasa ahora mal concertada es de oficiales de boca: cocineros, mozos de cocina, botilleros, reposteros, despenseros, panaderos, veedores y la demás canalla que toca a la bucólica."

No se producen cambios importantes hasta el nacimiento de la propia profesión veterinaria.

La calidad de las reses, su alimentación y su estado de salud, es una incógnita que nos aborda por las repercusiones que tiene en el consumo de su carne, al encontrar inquietantes entradas en el diccionario de Covarrubias⁶³⁶, o si nos referimos al maltrecho Rocinante, u a otros pobres equinos de la obra Cervantina⁶³⁷ como el que mostramos a continuación, el panorama no es muy halagüeño, pero tampoco queremos profundizar en esta cuestión, aunque sí entender que repercutiría en el estado nutricional de los consumidores:

"TÁCITO: Señor huésped, oígame, que una merced me ha de hacer, y es que me preste su haca para ver el desafío mañana.

HUÉSPED: A la fe, hijo mío, ya no puede andar de flaca.

TÁCITO: No importa: que poco peso y no he de estar mucho en ella.

HUÉSPED: Sobre su espinazo está subido un palmo de hueso.

TÁCITO: Haréle la silla atrás o adelante, si es que importa.

HUÉSPED: ¿No sabéis que es pasicorta, y que es rijosa además?

TÁCITO: Yo le tiraré del freno y me pondré desviado de otras bestias.

HUÉSPED: Hale dado torozón⁶³⁸ de comer feno⁶³⁹.

TÁCITO: Tendréla yo sin comer dos días, y sanará.

HUÉSPED: Para comer, sana está; pero no para correr. "

⁶³⁶ Covarrubias: trasijado "el que tiene los ijares recogidos, a falta de no haber comido ni bebido. Esto se echa de ver notoriamente en las bestias."

⁶³⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *El Laberinto de amor*. [Internet]. 2.005 [consulta el 23-01-2.013] Disponible en: <http://miguelde.cervantes.com/pdf/EI%20Laberinto%20de%20Amor.pdf>

⁶³⁸ Autoridades: dolor agudo en la barriga que da a las bestias, semejante al que en los racionales llaman cólico. Procede de los humores, que se encierran en las entrañas, ventosidades, supresión de orina, ú obstrucciones excrementicias. Llamóse así del verbo torcer, porque parece que se tuercen las tripas. Dícese también *torzón*, que es más conforme a su origen. Lat. *Torfio, Tormen, inis*."

⁶³⁹ Heno.

El consistorio de la ciudad de Loja en 1.492 saca a pública subasta el aprovisionamiento de carne, con claras exigencias en cuanto a la cantidad y control de su calidad, así se establecen en qué forma y que partes son las que pueden ser consumidas por la población⁶⁴⁰.

También existen en estas disposiciones municipales sobre el control de los abastecimientos de la ciudad, normativas referentes a la producción de pan, prohibiéndose la existencia de cerdos en las proximidades de los molinos en los que se fabricaba.

La bibliografía nos informa de actuaciones o protestas vecinales por la instalación de determinadas industria en el siglo XVII, como la de la fábrica de tabaco en la ciudad de Zaragoza. No obstante, estas protestas y preocupaciones por la salubridad pública encubren, en ocasiones, otros propósitos. Según Grajel⁶⁴¹, el intento de trasladar la Universidad Complutense de Alcalá de Henares a Madrid en 1.623 aducía motivos de salubridad, ya que Alcalá padecía...

"Grandes humedades y escesivos calores, causa de tantas y tan graves enfermedades y por la densidad y crasie de sus aires"

No obstante, comienza en el siglo XVII ciertas actuaciones higiénicas en las ciudades para atajar crisis como la producida en Cádiz en 1.649 con motivo de la presencia de una serie de casos que podrían ser causados por la lepra.

Se encuentra textos que marcan normas sobre la limpieza de la ciudad y de las personas para controlar la epidemia⁶⁴²:

"Que esta ciudad se prevenga, y en primer lugar se acordó que todas las calles de ella se limpien y desembaracen de la mucha basura e inmundicia que algunas tienen. [...]"

⁶⁴⁰ Gómez Díaz, D. *Control y fraude de los alimentos: un viaje por la ciudad de Almería. 1.788-1.940*. En *Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería*. Instituto de Estudios Almerienses. 2.003.

⁶⁴¹ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. p. 99.

⁶⁴² *Ibidem*. p. 103.

Encender en plazas y calles moderadamente hogueras de ramas olorosas, ciprés, savina, enebro, ramas de pino verde lentisco que es singular para la incorruptibilidad."

Al hilo de estas inquietudes encontramos históricos tratados de buenas maneras en la mesa, ya que esta constituye un espacio privilegiado para observar cómo se materializa el comportamiento social acerca de la limpieza.

Los tratados de buenas maneras del comienzo de los siglos VI y siglo XVI denuncian, al igual que sucedía con los bajomedievales, las formas toscas y groseras que podían observarse en el comer y que habían de ser corregidas necesariamente⁶⁴³. En el *Galateo español* se dice sobre los que engullen en vez de masticar con tranquilidad⁶⁴⁴:

"Esto por cierto no sería comer, si no engullir, los cuales emporcando las manos hasta las muñecas, ponen de tal manera las servilletas, que las rodillas de fregar quedan más limpias, con las cuales no tienen vergüenza de limpiar muchas vezes el sudor, que por la priessa que se dan a comer, les corre de la frente y de la cara y alrededor del pescueço, y a buelta desto se limpian también las narizes."

Esta corrección de la conducta se basa en evitar los excesos y comportamientos expuestos en el texto. Estas normas dictan que se masticará con tranquilidad, la boca se limpiará con una servilleta, los comensales se remangarán para no mancharse con la grasa de la carne, el pan se cortará con el cuchillo, se beberá después de haber masticado, no se sumergirán los dedos en el caldo de los guisos, no se acariciará a los perros mientras se come. Los dientes no se limpiarán con el cuchillo, ni fregándolos con la servilleta, ni rascándolos con el dedo. Se impone la utilización del

⁶⁴³ Ampudia de Haro, F. *La civilización del comportamiento: urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días*. [Tesis]. Universidad Complutense de Madrid. Servicio de Publicaciones. 2010. p.189.

⁶⁴⁴ Gracián Dantisco, L. *Galateo español*. Ed. Morreale, M. Madrid. CSIC. 1968.

mondadientes, etc⁶⁴⁵.

También en el Quijote, encontramos una alabanza sobre la forma de comer despacio y mesuradamente:

"Comenzaron a comer con grandísimo gusto y muy despacio, saboreándose con cada bocado, que le tomaban con la punta del cuchillo, y muy poquito de cada cosa..."

Sin embargo, todavía en pleno siglo XVI, Erasmo de Rotterdam dispone explícitamente que en la mesa las viandas se tomen con *tres* dedos, el pulgar y los dedos adyacentes; y así recomienda la urbanidad en el comportamiento de los jóvenes en la mesa, dentro de su librito *De civilitate morum puerilium -Sobre la urbanidad en la infancia-* de 1.530⁶⁴⁶.

En este texto encontramos citas de cómo se debe acudir a la mesa, por parte de los niños de corta edad:

"No acudas a la mesa sino después de haberte lavado, pero con las uñas antes recortadas, no se quede metido en ellas algo de suciedad y se te diga "nudillos-negros", y vaciada antes de eso en lugar retirado la vejiga, o si el caso lo demanda, descargado también el vientre; y si por ventura le acontece a uno estar ceñido demasiado prieto, acuerdo es aflojar un tanto las ataduras, cosa que ya a la mesa poco decentemente puede hacerse.

Al enjugarte las manos, arroja al mismo tiempo todo lo que en el ánimo haya de pena. Pues en el convite ni es bien estar triste ni entristecer a nadie."

Existe un cambio de comportamiento a lo largo del avance del Renacimiento, si sus comienzos, las reglas de urbanidad e higiene nos parecerían intolerables hoy ya en siglo XVII se asemejan, aunque con

⁶⁴⁵ Ampudia de Haro, F. *La civilización del comportamiento: urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días*. [Tesis]. Universidad Complutense de Madrid. Servicio de Publicaciones. 2010. p. 191.

⁶⁴⁶ Rotterdam E. de., Calvo, A. G., Varela, J. De la urbanidad en las maneras de los niños. [Internet]. 1985 [consulta el 30-06-2013]. Ministerio de Educación y Ciencia. Clásicos de Educación. Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Disponible en: http://pot-pourri.fltr.ucl.ac.be/files/AClassftp/Textes/Erasme/Erasmus_urbanidad_ninyos.pdf

grandes salvedades, al comportamiento moderno actual.

En *El vizcaíno fingido* cervantino⁶⁴⁷, encontramos una referencia a la limpieza del establecimiento donde come el protagonista, la cual es pregonada por la doncella que le sirve:

*"Cristina Bien puede comer el señor vizcaíno, y sin asco; que
 todo cuanto hay en esta casa es la quintaesencia de
 la limpieza."*

Como observamos, la limpieza pasa a ser ya un elemento que la clientela agradece y valora.

Por ejemplo, en esta época, el usar las manos y ver los dedos grasientos en un comensal provocará asco en quienes los contemplan y vergüenza en quien los exhibe.

Entre las diferentes recomendaciones que los médicos incluyeron en sus obras sobre el comportamiento higiénico en la mesa aparecían algunos aspectos, como el lavado de manos antes y después de comer. De tal forma que se referían a la necesidad de lavarse las manos antes de comer debido al carácter nocivo del sudor que pasaría a los alimentos al tomarlos con éstas⁶⁴⁸. Después de comer tenía sentido lavarse para eliminar los restos de comida ya que al ablandarse las secreciones corporales, debido a la cocción de los alimentos, era un buen momento para limpiarlas, con los dedos, de orificios naturales como la nariz, los ojos y los oídos⁶⁴⁹.

Estas recomendaciones tenían un curioso matiz, la obligatoriedad del lavado se prescribía para aquellos que no usaban cubiertos, ya que los que los utilizaban, no se verían manchados por los alimentos.

"Perecía de risa la duquesa en oyendo hablar a Sancho, y en su opinión le tenía por más gracioso y por más loco que a su amo, y muchos hubo en

⁶⁴⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *El vizcaíno fingido*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 576.

⁶⁴⁸ Ruiz Somavilla, M. J. *Las normas de higiene y los consejos de carácter moral en la práctica médica de los siglos XVI y XVII*. *Dynamis*. Vol. XXII. 2.002. p. 239.

⁶⁴⁹ Méndez, C. *Libro del ejercicio corporal*. 1.ª Ed. 1.553. (Ed. Facsímil). New Haven. G. Kilgour. 1.960. p. 70.

aquel tiempo que fueron deste mismo parecer. Finalmente, don Quijote se sosegó, y la comida se acabó, y en levantando los manteles llegaron cuatro doncellas, la una con una fuente de plata y la otra con un aguamanil asimismo de plata, y la otra con dos blanquísimas y riquísimas toallas al hombro, y la cuarta descubiertos los brazos hasta la mitad, y en sus blancas manos —que sin duda eran blancas— una redonda pella de jabón napolitano. Llegó la de la fuente, y con gentil donaire y desenvoltura encajó la fuente debajo de la barba de don Quijote; el cual, sin hablar palabra, admirado de semejante ceremonia, creyendo que debía ser usanza de aquella tierra en lugar de las manos lavar las barbas, y, así, tendió la suya todo cuanto pudo, y al mismo punto comenzó a llover el aguamanil, y la doncella del jabón le manoseó las barbas con mucha priesa, levantando copos de nieve, que no eran menos blancas las jabonaduras, no solo por las barbas, mas por todo el rostro y por los ojos del obediente caballero, tanto, que se los hicieron cerrar por fuerza. El duque y la duquesa, que de nada desto eran sabidores, estaban esperando en qué había de parar tan extraordinario lavatorio. La doncella barbera, cuando le tuvo con un palmo de jabonadura, fingió que se le había acabado el agua y mandó a la del aguamanil fuese por ella, que el señor don Quijote esperaba. Hízolo así, y quedó don Quijote con la más estraña figura y más para hacer reír que se pudiera imaginar."

Las servilletas se convertirán, también, en un elemento indispensable para cada uno de los comensales; con ellas se protegen los delicados manteles que empiezan a adornar las mejores mesas y las vestiduras de los caballeros y las damas. En España, introdujeron su uso e incluso su nombre los nobles flamencos que vinieron con Carlos I a la Península, la palabra servilleta procedería de la voz flamenca *servete*, derivada a su vez del latín *servare*, que significa "guardar", "cuidar". Inicialmente, su uso estuvo limitado a las grandes ocasiones, momento en el cual había que demostrar el conocimiento exacto de su uso colocándola sobre el hombro izquierdo, según dictaba la etiqueta de la época.

El uso de los manteles, debía ser común en la época si nos basamos en las menciones que de él se hacen en el Quijote. En esta obra lo encontramos en varias ocasiones como cuando el hidalgo manchego tuvo

una pendencia con el cabrero⁶⁵⁰:

"Y diciendo y haciendo, arrebató de un pan que junto a sí tenía, y dio con él al cabrero en todo el rostro, con tanta furia, que la remachó las narices; mas el cabrero, viendo con cuántas veras le maltrataban, sin tener respeto a la alhombra, ni a los manteles, ni a todos aquellos que comiendo estaban, saltó sobre don Quijote y, asiéndole del cuello con entrambas manos, no dudara de ahogalle, si Sancho Panza no llegara en aquel punto, y le asiera por las espaldas, y diera con él encima de la mesa, quebrando platos, rompiendo tazas y derramando y esparciendo cuanto en ella estaba."

En lugar de las manos, la persona se sirve normalmente de la cuchara, el cuchillo y un nuevo instrumento, el tenedor, que poco a poco ha ido abriéndose un espacio en las mesas.

El tenedor no llega a España hasta bien entrado el siglo XVII, durante el reinado de Felipe IV⁶⁵¹. Si bien ya existían en el bajomedievo instrumentos de similar forma, éstos eran empleados únicamente ayudarse en el trinchar de las carnes⁶⁵².

Encontramos en la obra cervantina sobre este utensilio, un gracejo de Don Quijote a las buenas maneras que su escudero Sancho adquirió durante su periodo de Gobernador de su ínsula:

"-Por cierto -dijo don Quijote-, que la parsimonia y limpieza con que Sancho come se puede escribir y grabar en láminas de bronce, para que quede en memoria eterna en los siglos venideros.

Verdad es que cuando él tiene hambre, parece algo tragón, porque come apriesa y masca a dos carrillos; pero la limpieza siempre la tiene en su punto, y en el tiempo que fue gobernador aprendió a comer a lo melindroso: tanto, que comía con tenedor las uvas y aun los granos de la granada."

⁶⁵⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 466.

⁶⁵¹ Díaz Plaja, F. *La sociedad española (desde los orígenes hasta nuestros días)*. Barcelona. Plaza y Janés. 1.974. p. 278.

⁶⁵² Villena, E. de. *Arte Cisoria*. En *Obras Completas*. Introducción de Cátedra, P. M. Original de 1423. Turner. Madrid. 1.994.

Así mismo la cuchara la encontramos en diferentes ocasiones a lo largo y ancho del repertorio literario del autor alcalaíno⁶⁵³:

"-¿No lo entienden? -dijo el mozo-. Pues yo se lo daré a entender, y a beber, con una cuchara de plata; quiero decir, señores, si son vuestas mercedes ladrones. Mas no sé para qué les pregunto esto, pues sé ya que lo son; mas díganme: ¿cómo no han ido a la aduana del señor Monipodio?"

A partir de este siglo comienza la prescripción del uso individualizado de este y otros cubiertos que hasta ahora no eran empleados de modo individual⁶⁵⁴:

"Digo con el tenedor, porque es [...] muy indecente tocar a qualquiera cosa grassa, salsa, ó almivar, &c. Con los dedos; además, que esso obliga á dos, ó tres indecencias: La una es limpiar las manos frequentemente en vuestra servilleta, y ensuciarla como rodilla de cocina, de suerte, que causa asco a los que la vén llevar a la boca para limpiaros: La otra es la de limpiaros las manos, que aún es peor, y la tercera, lamer, ó chuparos los dedos, que es el auge del desaseo"

Esta utilización individual de los enseres de la mesa supone un avance en la mejora de las condiciones higiénico-sanitarias respecto a la ingestión de los alimentos, y un eficaz método de control de enfermedades.

No obstante, en las casas de gran alcurnia el maestresala tomaba un bocado o probaba el vino, por miedo al envenenamiento de los comensales y de su amo, y como no, para comprobar que los alimentos se encontraban en buen estado.

Sorprendentemente, una publicación reeditada en Inglaterra para conmemorar el sesenta aniversario de la coronación de la Reina Isabel II, en

⁶⁵³ Cervantes Saavedra, M. de. *Rinconete y Cortadillo*. En Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 843.

⁶⁵⁴ Callieres, F. *La urbanidad y cortesía universal que se practica entre las personas de distinción*. Madrid. Ed. Escribano, M. Traducido del francés por A Valle, I. B. 1.744. pp.129-130. En Ampudia de Haro, F. *La civilización del comportamiento: urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días*. [Tesis] Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones. 2.010.

2.013⁶⁵⁵, nos muestra un reportaje fotográfico con imágenes de la Familia Real Británica y de *Los servidores del reino* que aparecían ataviados con los uniformes propios del oficio que debían desempeñar al servicio de Su Majestad. Ahí están retratados entre otros variopintos y llamativos oficios el actual pesador de pan, y los probadores de carne y de cerveza, así como el buscador de fuentes.

Hecho este que nos ilustra de los problemas salubridad alimentaría incluso en las casas nobiliarias. Esta costumbre de probar un vino recién descorchado llega hasta nuestros días, aunque ya es una mera cortesía protocolaria.

En la literatura del Siglo de Oro español, encontramos numerosos oficios relacionados con la alimentación, su suministro o tratamiento. Muchos de estos oficios están hoy desaparecidos como el de aguador y el de arriero. Estos se encargaban de transportar el agua potable hasta las casas, por lo que conocía las zonas en las que el líquido elemento era de mejor calidad.

En *La ilustre fregona* se describen los conflictos que tienen entre sí los aguadores que se suministran de una misma parte del río por esta de la mejor calidad de las aguas⁶⁵⁶:

"Estas y otras razones desta sustancia y jaez dijeron la Gallega y la Argüello; y, en tanto, caminaba nuestro buen Lope Asturiano la vuelta del río, por la cuesta del Carmen, puestos los pensamientos en sus almadras y en la súbita mutación de su estado. O ya fuese por esto, o porque la suerte así lo ordenase, en un paso estrecho, al bajar de la cuesta, encontró con un asno de un aguador que subía cargado; y, como él descendía y su asno era gallardo, bien dispuesto y poco trabajado, tal encuentro dio al cansado y flaco que subía, que dio con él en el suelo; y, por haberse quebrado los cántaros, se derramó también el agua, por cuya desgracia el aguador antiguo, despechado y lleno de cólera, arremetió al aguador moderno, que aún se estaba caballero; y, antes que se desenvolviese y [hubiese] apeado, le había pegado y asentado una docena de palos tales, que no le supieron bien al Asturiano."

⁶⁵⁵ Bruce, A., Calder, J. y Cator, M. *Keepers of the Kingdom: The Ancient Offices of Britain*. Weidenfeld & Nicolson. 2.013.

⁶⁵⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *La ilustre fregona*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 929.

Otros dos oficios relacionados con la idea mencionada anteriormente son el de mojón o cata vinos que aparecen en *La elección de los alcaldes de Daganzo*⁶⁵⁷:

"Estornudo ¿Para qué?

Algarroba Para ser sacre

en esto de mojón y catavinos.

En mi casa probó los días pasados

una tinaja, y dijo que sabía

el claro vino a palo, a cuero y hierro;

acabó la tinaja su camino,

y hallóse en el asiento della un palo

pequeño, y dél prendía una correa

de cordobán y una pequeña llave."

Estas líneas, y el sabor a hierro del vino, que en ellas se relata, nos devuelven a lo anteriormente expuesto de manera sucinta sobre la contaminación mineral de ciertos alimentos.

Los oficios relacionados con la alimentación, existentes en estos siglos, son similares a los que tenemos hoy en día, por una parte aquellos relacionados con la obtención de las materias primas, entre los que encontramos gran número de agricultores y ganaderos trashumantes o no. Bien es cierto que la diversidad de ellos es superior a la que hoy tenemos debido a la mecanización de las tareas agrícolas, en estos últimos siglos.

Así, Cervantes describe a los segadores en los campos castellanos durante la época estival y su proverbial glotonería:

*"No es segador que duerme las siestas; que a todas horas siega, y corta así
la seca como la verde yerba; y no parece que masca, sino que engulle y*

⁶⁵⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *La elección de los alcaldes de Daganzo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 561.

traga cuanto se le pone delante, porque tiene hambre canina, que nunca se harta; y aunque no tiene barriga, da a entender que está hidrópica y sedienta de beber solas las vidas de cuantos viven, como quien se bebe un jarro de agua fría."

De la mano de estos agricultores, los ganaderos, más o menos especializados también aparecen en la obra cervantina de forma reiterada, así encontramos, pastores de ovejas, cabreros, arrieros, castradores de cerdos y porqueros como referimos en el siguiente párrafo del Quijote:

"En esto sucedió acaso que un porquero que andaba recogiendo de unos rastros una manada de puercos –que, sin perdón, así se llaman– tocó un cuerno, a cuya señal ellos se recogen, y al instante se le representó a don Quijote lo que deseaba, que era que algún enano hacía señal de su venida."

Por otra parte el comercio y transporte de las mercancías, así como su preparación nos ofrece en las obras de cervantes un conjunto de profesionales variopinto.

De tal forma encontramos otro término en desuso como el de Jifero que era el encargado de sacrificar a las reses en el matadero. Cervantes los nombra en la *Novela y coloquio que pasó entre Cipión y Berganza, perros del hospital de la resurrección, que está en la ciudad de Valladolid, fuera de la puerta del campo, a quien comúnmente llaman "Los perros de mahude"*:

"Los dueños se encomiendan a esta buena gente que he dicho, no para que no les hurten (que esto es imposible), sino para que se moderen en las tajadas y socaliñas que hacen en las reses muertas, que las escamondan y podan como si fuesen sauces o parras."

Esta variedad de oficios, se completa con molineros, pescadores, vendimiadores, carniceros fruteros, panaderos, pasteleros, reposteros, y todos aquellos encargados de servir en las casas o tabernas de las

ciudades.

Las reglas de urbanidad renacentistas llegan también a la disposición de los comensales en la mesa, existiendo, como en nuestros días, una cabecera ocupada por la persona de mayor rango entre los asistentes, así nos lo muestra Cervantes en su *Quijote* en varias ocasiones:

"Llegada, pues, la hora, sentáronse todos a una larga mesa como de tinelo, porque no la había redonda ni cuadrada en la venta, y dieron la cabecera y principal asiento, puesto que él lo rehusaba, a don Quijote, el cual quiso que estuviese a su lado la señora Micomicona, pues él era su guardador. Luego se sentaron Luscinda y Zoraida, y frontero deltas don Fernando y Cardenio, y luego el cautivo y los demás caballeros, y al lado de las señoras el cura y el barbero. Y así, cenaron con mucho contento, y acrecentóseles más viendo que, dejando de comer don Quijote, movido de otro semejante espíritu que el que le movió a hablar tanto como habló cuando cenó con los cabreros⁶⁵⁸ ..."

* * *

313

"Convidó el duque a don Quijote con la cabecera de la mesa, y aunque él la rehusó, las importunaciones del duque fueron tantas que la hubo de tomar. El eclesiástico se sentó frontero, y el duque y la duquesa a los dos lados.

A todo estaba presente Sancho, embobado y atónito de ver la honra que a su señor aquellos príncipes le hacían; y viendo las muchas ceremonias y ruegos que pasaron entre el duque y don Quijote para hacerle sentar a la cabecera de la mesa, dijo:

-Si sus mercedes me dan licencia, les contaré un cuento que pasó en mi pueblo acerca desto de los asientos. [...]

-Digo, así -dijo Sancho-, que estando, como he dicho, los dos para sentarse a la mesa, el labrador porfiaba con el hidalgo que tomase la cabecera de la mesa, y el hidalgo porfiaba también que el labrador la tomase, porque en su casa se había de hacer lo que él mandase; pero el labrador, que presumía de cortés y bien criado, jamás quiso, hasta que el hidalgo, mohíno, poniéndole ambas manos sobre los hombros, le hizo sentar por fuerza, diciéndole: "Sentaos, majagranzas; que adonde quiera que yo me siente

⁶⁵⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. XXXVII. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. Madrid. 1.966. p. 346.

será vuestra cabecera." Y éste es el cuento, y en verdad que creo que no ha sido aquí traído fuera de propósito⁶⁵⁹."

En la primera de las dos citas anteriores, el hidalgo manchego se refiere a la mesa "*como de tinelo*", este término referido a la mesa lo encontramos en la definición de Covarrubias⁶⁶⁰:

"Lugar, ô apofento donde la familia de vn fenor fe junta a comer, es nombre Aleman de tine, que vale lo mefmo que mefa, ô de tix, que fignifica lo mefino, y de alli tixnelo, y corruptamente tinelo, y hefe de audertir, que ellas mefmas fon ordinarias de gente, y que fiempre fe eftan pueftas, como las de los refectorios."

De hecho, el comedor, como el lugar que actualmente concebimos para comer y hacer vida cotidiana, no existía entre los coetáneos a Cervantes⁶⁶¹, cuando se juntaban invitados a la mesa o se daba una fiesta pública se habilitaba en una habitación una mesa que se sacaba de la cocina o la zona de servicio.

De tal forma que en las ocasiones en las que se servía un banquete, se montaban mesas de banco, es decir tableros que se armaban sobre borriquetas, de aquí la etimología de la palabra banquete, que según la R.A.E.⁶⁶² proviene del francés *banquet* y este del italiano *banchetto* cuyo significado es banco pequeño.

La literatura consultada, nos indica como las costumbres alimentarias de los españoles renacentistas se centraban, normalmente y salvo celebraciones, en una comida sustantivamente más copiosa que la realizada antes de acostarse.

En este momento histórico, también varió la forma de presentar los

⁶⁵⁹ Cervantes Saavedra. M de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte II. Cap. XXXI. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. Madrid. 1.966. p. 691.

⁶⁶⁰ Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>.

⁶⁶¹ Magro, E. *Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro*. [Internet]. 2.010 [consulta el 05-06-2.013] Disponible en: http://centroestudioscervantinos.es/upload/1714_mdfile.pdf

⁶⁶² Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. Ed. 22. [Internet]. 2.001 [consulta el 2012 - 2.013] Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>

platos y las normas de cortesía en la mesa; así, los nobles y los burgueses, solían comer "*a la borgoña*", esto es, colocando todos los platos sobre la mesa para que cada comensal pudiera elegir lo que deseaba comer, como le ocurre a nuestro escudero Sancho panza en su amada ínsula Barataria⁶⁶³.

Para la cena incluso, las personas acomodadas no necesitaban ni siquiera la mesa ya que se les llevaba al lugar donde estuviese la colación y lo hacían en una mesilla para ese efecto.

Ciertos pasajes cervantinos, sin embargo lo desmienten, como el que se encuentra en el entremés atribuido de *Los Refranes*⁶⁶⁴, donde Pedraza comenta...

"PEDRAZA:

¡Pues aqui de Dios! Si yo lo probé que en casa llena presto se guisa la cena; si yo lo sufro todo [...]"

El significado de esta paremia, que aparece también en el *Quijote* y en *La Celestina* de Rojas lo encontramos en el refranero multilingüe del Centro Virtual Cervantes⁶⁶⁵, allí se explica que su significado tradicional es que en el hogar donde hay abundancia fácilmente se improvisa una comida o se salva una dificultad. El personaje del entremés cervantino, parece no estar muy acostumbrado a vivir en este tipo de casas, y dado su linaje nada nobiliario, parece que estos cenaban algo más que las frugalidades anteriormente mencionadas.

Bien es cierto que si escudriñamos en el refranero tradicional español, nos encontraremos sentencias divergentes, o más aún contrapuestas, para una misma idea. En este caso de las parece que hay una cierta unanimidad, en cuanto a la salubridad de las cenas ligeras,⁶⁶⁶ como en el que sentencia

⁶⁶³ Gil Merlo, M^a. E. *La alimentación en el Siglo de Oro español a través de la literatura*. [Tesis]. Departamento de Nutrición y Bromatología II (Bromatología). Facultad de Farmacia. Universidad Complutense. Madrid. 2.009.

⁶⁶⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Refranes*. (atribuida) [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias-obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. p. 116.

⁶⁶⁵ Sevilla Muñoz, J., Zurdo Ruiz-Ayúcar, M. I. T. *Refranero multilingüe*. En *Centro Virtual Cervantes. bíblicas* [Internet]. 2.009 [consulta el 13-03-2.012] Disponible en: www.cvc.cervantes.es/lengua/refranero, 2009.

⁶⁶⁶ Sevilla Muñoz, J., Zurdo Ruiz-Ayúcar, M. I. T. *Refranero multilingüe*. En *Centro Virtual Cervantes. bíblicas* [Internet]. 2.009 [consulta el 13-03-2.012] Disponible en: <http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/Resultado.aspx?cad=cena&adv=1&i=0&tp=0&a=False&s=False&v=False&h=False&ic=False&ide=0>

Más mató la cena, que sanó Avicena.

Desayunaban pronto, comían a mediodía, se echaban la siesta, y les servían algo ligero hacia las once que ingerían ya acostados sobre una mesilla para comer en la cama⁶⁶⁷.

Ya lo refiere así el manco de Lepanto cuando pone en boca de su hidalgo la siguiente recomendación para su escudero⁶⁶⁸:

"Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago"

No obstante, son muchas las ocasiones donde los españoles comen fuera de sus viviendas, costumbre esta que se inicia en el Renacimiento y perdura hasta nuestros días⁶⁶⁹.

Los más asiduos en estos menesteres eran comerciantes y viajeros que deambulaban por los caminos de España alojándose en los diferentes establecimientos que afloran por toda nuestra geografía y alimentándose de lo poco que se les ofrecía en ellos⁶⁷⁰.

Esta actividad aumenta a medida que la riqueza se reparte de las clases nobles a los comerciantes, que ya utilizan estos establecimientos para sus desayunos y comidas en periodo laboral.

Gil Merlo⁶⁷¹ en su Tesis Doctoral establece una clasificación de estos establecimientos en función a su uso y situación. Así encontramos los bodegones, las tabernas, las ventas, las posadas los mesones y los figones,

⁶⁶⁷ Magro, E. *Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro*. [Internet]. 2.010 [consulta el 05-06-2.013] Disponible en: http://centroestudios.cervantinos.es/upload/1714_mdfile.pdf

⁶⁶⁸ Cervantes Saavedra, M de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte II. Cap. XLIII. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 755.

⁶⁶⁹ Santamaría Arnaíz, M. *La Alimentación de los españoles bajo el reinado de los Austria: la sala de Alcaldes de Casa y Corte, las fuentes literarias, los Colegios mayores y el papel sanitario de boticarios y médicos*. [Tesis]. Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Historia de la Farmacia. 1.988

⁶⁷⁰ Estas ideas sobre la alimentación en posadas, ventas y mesones las extraemos de la bibliografía de los siguientes autores.

Capel, J. C. *La gula en el siglo de oro*. Madrid. R & B Ediciones. 1.996.

San Juan, G. *Ollas sartenes y fogones del Quijote*. Madrid. Libro Hobby. 2.004.

Alcalá Zamora, J. N., Alvar, A. *La vida cotidiana en la España de Velázquez*. Madrid. Ediciones Temas de hoy. 1.994.

Martínez Salazar, A. *De techo y olla. Alojamiento y cocina en los Libros de Viaje por España*. Madrid. Ediciones Miraguano. 2.002.

⁶⁷¹ Gil Merlo, M^a. E. *La alimentación en el Siglo de Oro español a través de la literatura*. [Tesis]. Departamento de Nutrición y Bromatología II (Bromatología). Facultad de Farmacia. Universidad Complutense. Madrid. 2.009. p. 33.

siendo estos los de mayor lujo por las viandas que en ellos se ofrecían.

En cuanto a posadas y ventas eran lugares destinados al reposo de los viajeros, normalmente situados en los caminos o a la entrada de las ciudades, en las primeras se ofrecía alojamiento, pero estaba prohibido la venta de alimento, mientras que en las segundas se podía disfrutar de una pensión completa.

Los mesones, bodegones y tabernas se situaban en las ciudades aunque con ocupaciones algo diferentes, mientras que en los dos primeros se ofrecía comida para las clases medias y bajas, con más o menos variedad en sus minutas, en las tabernas su venta estaba fundamentalmente dedicada al vino, ya fuese este tinto, blanco o clarete y contaban con el instrumental de medida necesario para venderlo para su consumo en las viviendas⁶⁷².

El universo de ventas y posadas que encontramos en la obra cervantina nos da pie a pensar la ajetreada vida que en ellas se vivía.

Cervantes las utiliza en numerosas ocasiones en su literatura como escenario de sus personajes ya que estaban fuertemente intrincadas con la sociedad del momento⁶⁷³. En la tercera venta de la primera parte del Quijote, encontramos un sin fin de personajes diferentes y de todas las escalas sociales, es como si quisiera meter todo el Quijote en el establecimiento. Es así que, bajo el mismo techo y de forma simultánea, encontramos a curas, barberos, caballeros y escuderos, comerciantes, soldados, arrieros, segadores, criados, hidalgos ricos, doncellas enamoradas, mujeres libertinas, cautivos, moras deseosas de ser cristianas, y, por supuesto, al ventero y la ventera, locos potenciales que creen al pie de la letra lo que se lee en los libros de caballerías.

Ya lo decía Azorín⁶⁷⁴...

"Las ventas tienen su significación en la literatura española y son

⁶⁷² Chamorro, M. I. *Gastronomía del Siglo de Oro español*. Barcelona. Herder. 2.002.

⁶⁷³ Barbagallo, A. *Las ventas del Quijote: un microcosmos encantado y encantador*. En *Anales Cervantinos*. 2.004. [Internet]. 2.004 [consulta el 03-07-2.013] Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/issue/view/6>. p. 192.

⁶⁷⁴ Martínez Ruiz, J. A.T., "Azorín". *Castilla La ruta de don Quijote*. Madrid. EDAF. 1.984. p. 49.

inseparables del paisaje de España."

Entre esta miscelánea de condicionantes circundantes a la alimentación creemos interesante comentar los diferentes libros de cocina impresos en España en esta época, cuando el lector se acerca a ellos encuentra una bibliografía amplia que obedece en muchos casos, a criterios más generosos que los meramente culinarios⁶⁷⁵.

Los ejemplares que nombramos aquí, son algunos de los que se editaron en los años de estudio, teniendo en cuenta que posiblemente, muchos otros se perdieran dado su carácter doméstico, práctico y de consulta. Existen además de los mencionados, libros de menor difusión sobre la cocina catalana, la hispano-magrebí o la cocina árabe andaluza. Traemos pues a colación, únicamente, aquellos de mayor renombre e influencia entre nuestros compatriotas renacentistas.

Libros de cocina estrictos, entendiéndolos como recetarios escritos por cocineros, comienzan a aparecer a partir de 1.520 con el *Libre de Coch* de Ruperto de Nola, ya mencionado en capítulos anteriores. Este es un libro de gran difusión en la época, con una cocina todavía medieval y claramente mediterránea con un número importante de recetas de pescado, a pesar de la consideración dietética que de este se tenía, en él se encuentra además referencias a autores medievales anteriores, como el marqués de Villena, del que se basa para su capítulo del arte de trinchar las carnes.

En 1.599 se publica el segundo gran ejemplar de los recetarios españoles del momento, el *Arte de cocina* de Diego Granado, sin tanto éxito como el anterior y con numerosas recetas copiadas del maestro catalán y de Bartolomeo Scappi cocinero del Papa Pio V, con una cocina cara y alejada del gusto español.

En 1.607 aparece el *Libro del Arte de cozina* de Domingo Hernández de Maceras. Este volumen tuvo buena acogida ya que planteaba con rectas simples de aderezos y asados, cercana al día a día de las mesas españolas.

⁶⁷⁵ Hernández de Maceras, D. Libro del arte de cozina. 1.607. Edición facsímil y comentada de Gómez Laguna, S. Universidad de Salamanca. 1.999.

Posteriormente, Francisco Martínez Montañón escribe en 1.611 un texto espoleando a Granado por la copia de las recetas, en su libro *Arte de Cocina* que constituye el cuarto y de mayor calidad recetario español hasta el momento.

En este libro se desarrolla una cocina, todavía cortesana y grandilocuente en ocasiones, pero que se acerca más a la cotidianidad encontrándose recetas de este recetario en gran parte de la literatura picaresca española.

Al margen de ejemplares, meramente culinarios, nos encontramos con otros tratados que tienen un cariz de mayor calado, en ellos se abordan aspectos relevantes para conocer la gastronomía del momento.

Entre estos encontramos la obra *Vergel de Sanidad*⁶⁷⁶ escrito por Luis Lobera de Ávila en 1.542, médico seguidor de la escuela de Salerno, y que bebe de textos de siglos anteriores característicos de esta corriente del saber cómo es el *Regimen Sanitatis Salernitanum* en el que se encuentran una serie de normas higiénicas y alimentarias fruto de la recopilación del saber popular hasta el momento. Paralelamente a este volumen no podemos dejar de citar el *Banquete de nobles caballeros e modo de vivir desde que se levantan hasta que se acuestan*, también del mismo autor y unos años anteriores al Vergel concretamente de 1.530.

En la obra de Lobera encontramos, al margen de presentaciones culinarias, capítulos que abordan cuestiones, como la complexión de la sal, las cualidades de beber agua, los provechos de la cerveza, de las horas a la que había que servirse la cena, y como en esta se debía comer menos que en el almuerzo, e incluso del orden en que se debían ingerir los manjares en una comida.

Un poco anterior a este, en 1.513, pero con el mismo espíritu en su obra Alonso Chirino escribe *Tratado llamado menor daño de medicina*, en el que se define lo que se puede comer y los tiempos para ello.

⁶⁷⁶ El nombre completo de la obra es algo más extenso tal y como aquí indicamos. Vergel de sanidad: que por otro nombre se llama Banquete de caualleros y orden de biuir, ansi en tiempo de sanidad como de enfermedad y habla copiosamente de cada manjar que complexion y propiedad tenga y de sus provechos y daños: con otras cosas vtilissimas / nueuamente corregido y añadido por el mismo autor, que es el doctissimo y excele[n]te doctor Luys Lobera de Auila, medico de su Magestad.

Equivalentes a estos encontramos manuscritos, centrándose en la cocina para enfermos encontramos en 1.542 una obra anónima llamada *Modus Faciendi: Cum Ordine Medicandi*, que nos sirve de ejemplo de esta vasta literatura, al ser el ejemplar de mayor importancia, sin menoscabo de las recetas para estos pacientes que encontramos en los libros anteriormente mencionados.

Esta literatura gastronómica se salpica, además, de originales que versan sobre productos o cuestiones concretas, encontramos libros dedicados al chocolate, el agua y la nieve, la forma de servir los banquetes, los productos traídos de las Indias, etc.

Ya en el siglo XVIII, pero con una cocina muy similar al periodo que nos ocupa, encontramos dos manuales que incorporan claramente los productos traídos de América, por un lado el que escribe Juan de mata en 1.747 *Arte de repostería* basado en recetas tradicionales, y el libro de Juan de Altamiras de 1.758 *Nuevo arte de cocina sacado de la escuela de la experiencia económica*, que nos adentra en la cocina conventual a la que este cocinero pertenecía.

CAPÍTULO IV

CULTURA NUTRICIONAL Y CIENTÍFICA

321

IV. 1.- DE GALENOS Y BRUJAS O EL CONOCIMIENTO MEDICO EN EL SIGLO XVI Y XVII

La medicina española moderna da comienzo, bajo la denominación de renacentista, durante la etapa en que tiene lugar la unificación de los dos grandes reinos cristianos peninsulares, y se prolonga hasta la muerte del rey Felipe II en los albores del siglo XVII⁶⁷⁷.

Mientras que durante el siglo XVI la ciencia vive en España momentos de esplendor, el devenir del siglo XVII le depara una etapa de decadencia causada, fundamentalmente, por el nuevo rumbo cultural que impone en la política de Felipe II el movimiento contrarreformista⁶⁷⁸.

El auge que en el siglo XVI evidencia nuestra ciencia va emparejado al

⁶⁷⁷ Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En Historia general de la medicina española. Vol II. Universidad de Salamanca. p. 9.

⁶⁷⁸ Sutcliffe, J. *Historia de la medicina desde la prehistoria hasta el 2020*. Barcelona. Natuart.S.A. 1.993.

ascenso político de España, lo cual universaliza la obra de los intelectuales españoles, y fomenta la relación constante con el esplendor cultural italiano, como así lo evidencia Laín Entralgo⁶⁷⁹:

“Dos razones levantan y diversifican la producción científica de los españoles en el siglo que transcurre entre el matrimonio de los Reyes Católicos y la batalla de Lepanto: el rápido auge interno de España y su creciente relación con la Italia del renacimiento. España, que acaba de crear el estado moderno, participa del espíritu renacentista y produce ingenios menesterosos de una visión inédita de la realidad [...] aun sin haber dado una figura de primer orden [...], la España del siglo XVI se adelanta hacia la gran tarea intelectual de la época”.

Cabe diferenciar dos etapas de distinto corte en el Renacimiento científico español. La primera etapa a lo que se ha denominado “primer Renacimiento español” se enmarca entre los años 1.479 y 1.558, en el reinado de Carlos I. En esta etapa la cultura y ciencia española se abren a las corrientes europeas, lo que conlleva un flujo de profesionales de la medicina en ambos sentidos a través de nuestras fronteras⁶⁸⁰.

En el Renacimiento, Fracastoro formula una nueva epidemiología, Servet descubre la circulación pulmonar de la sangre, Vesalio es el fundador de la nueva anatomía, basada en la descripción objetiva del cuerpo humano y como se comentó en el capítulo II de esta memoria. Paracelso defiende el uso de los remedios químicos.

Hasta el siglo XV las autopsias o disecciones se consideraban como profanación de cadáveres. A partir de aquí, los médicos consiguen realizarlas con el material suministrado por cárceles, hospitales y el propio cadalso⁶⁸¹. A medida que avanza el siglo el número de autopsias aumenta y a finales del siglo XVI van siendo mucho más frecuentes, por la influencia vesaliana.

Esto trae consigo una corriente de humanismo médico basado en los textos clásicos y con intenso progreso en algunos campos.

⁶⁷⁹ Laín Entralgo, P. *La antropología en la obra de Fray Luis de Granada*. Madrid. CSIC. 1.988. pp. 75-104.

⁶⁸⁰ Guerra, F. *Historia de la Medicina. Vol I*. Ediciones Norma Capitel. Madrid. 1.982. p. 247- 248.

⁶⁸¹ Torras Salles, J. [et al]. *Aspectos sanitarios de los archivos parroquiales del arciprestazgo de Sant Joan de les Abadesses durante los siglos XVI, XVII y XVIII*. Universidad de Barcelona. 1.993. p. 21.

Por la influencia de Paracelso, los remedios minerales y metálicos, que hasta entonces casi sólo se empleaban por vía tópica, se comienzan a usar también por vía interna, por ejemplo, para combatir los tumores. Se recomienda el empleo del mercurio y del antimonio y se rechaza la tradicional polifarmacia vegetal de los galenistas.

Volvamos a nuestro insigne escritor alcaláino, para constatar la utilización del mercurio en esos días renacentistas, cuando vieron venir hacia ellos una gran multitud de hombres a cuya vista Sancho comenzó a temblar como un *azogado* (P. I: Cap. XIX), es decir, como una persona que se azoga, que se ha intoxicado por haber absorbido vapores de azogue (mercurio) y cuyo principal síntoma es un temblor continuado, Actuaría como si padeciera hidrargirismo⁶⁸².

En la aventura de los mercaderes, Don Quijote exige, con ademán arrogante, que se detengan y que confiesen que no hay doncella más hermosa en el mundo todo como la Emperatriz de la Mancha, la sin par Dulcinea del Toboso. Uno de los mercaderes, pide a nuestro hidalgo que se la muestre a los presentes para poder confesar la verdad que se les pide. Don Quijote exige una declaración sin miramientos, ante lo cual el mercader replica:

"... y aun creo que estamos ya tan de su parte, que, aunque su retrato nos muestre que es tuerta de un ojo y que del otro le mana bermellón y piedra azufre, con todo eso, por complacer a vuestra merced, diremos en su favor lo que quiere."

Si analizamos estas palabras⁶⁸³, observamos que el bermellón era en la época la principal fuente de mercurio. Por tanto, el mercader proclama que, aunque la sin par Dulcinea destile la esencia de lo femenino y aun de lo masculino, están dispuestos a complacer a nuestro caballero de la Mancha. A lo que Don Quijote responde...

⁶⁸² Valle Nieto, A. *Botica y Farmacia en el Quijote*. En *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*. Vol. 68. nº. 4. 2.009.

⁶⁸³ García-Verdugo Caso, C. *Alquimia y atomismo en el Quijote*. En *Anales Cervantinos*. Vol. 40. 2008. p. 69. Alfonseca, M. *La ciencia en El Quijote y en su época*. En *Religión y Cultura*. Vol. 52. 2.006. p. 262.

—No le mana, canalla infame —respondió don Quijote encendido en cólera—, no le mana, digo, eso que decís, sino ámbar y algalia entre algodones..."

Fresquet Febrer⁶⁸⁴ nos muestra un amplio y curioso, listado de productos minerales utilizados en terapéutica, obtenidos de *Los libros de los Medicamentos simples de Juan Fragoso* (1.581) y el *Antidotario de Juan Calvo* (1.580). En sus conclusiones indica como el empleo de productos minerales en terapéutica no es sencillo, por la dificultad que hubo en ese momento para definir, clasificar y determinar la procedencia de muchas de estas sustancias, por lo que para los cirujanos del siglo XVI debió ser difícil saber con seguridad si estaban empleando lo que ellos creían u otros productos de aspecto similar pero con una composición diferente.

Es importante destacar el hecho de que unas pocas de estas sustancias procedían de la naturaleza, pero una buena parte se elaboraban artificialmente. También resulta interesante comprobar, para este autor, como estas sustancias eran utilizadas en diferentes industrias y oficios: metalurgia, siderurgia, elaboración de pinturas y barnices, tintes, construcción, pulido de piedras, etc.

Todos los textos recogen arsenales terapéuticos concretos o técnicas quirúrgicas específicas, que varían notablemente entre los autores, dependiendo, tanto de la razón que aduzcan al origen de la patología, como - y de forma más importante - a la corriente científica a la que pertenecían.

En contraposición con el espíritu renacentista, distanciado de los preceptos tradicionales del Medievo en las causas y manifestaciones de la enfermedad, el médico del XVI sigue sujeto en muchas ocasiones, sin embargo, a los recursos terapéuticos del pasado.

Así, los textos utilizados durante el periodo renacentista fueron, en general, herbarios de drogas habitualmente usadas en la Edad Media. Existe también la influencia en el uso del arsenal farmacológico de la obra de Galeno, pero ningún autor griego clásico tuvo la relevancia en este terreno

⁶⁸⁴ Fresquet Febrer, J. L. *El uso de productos del reino mineral en la terapéutica del siglo XVI. El libro de los Medicamentos simples de Juan Fragoso (1581) y el Antidotario de Juan Calvo (1580)*. Madrid. Asclepio. Vol. 51 nº 1. 1.999.

como la de Dioscórides, ampliamente traducida y comentada.

Su fama se refleja incluso en *El Quijote*, cuando el hidalgo castellano comenta a su escudero...

“- Con todo eso - respondió Don Quijote-, tomara ya mas aína un cuartel de pan, o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques, que cuantas yerbas describe Dioscórides, aunque fuera ilustrado por el Doctor Laguna. “

Los descubrimientos geográficos hacen posible la introducción en España de productos con supuestas o efectivas virtudes curativas, generalmente productos naturales como la zarzaparrilla utilizada por los aborígenes de los nuevos territorios.

Se establece una terapéutica de transición entre las fórmulas tradicionales y los nuevos productos naturales, ya fuesen de origen vegetal o animal, considerándose también como acertados medicamentos los fluidos corporales como la bilis, la sangre o partes de animales, como las crestas de gallo⁶⁸⁵.

325

Surgen, como se ha mencionado, los antidotarios repletos de recursos químicos, fruto de la doctrina de Paracelso⁶⁸⁶, que adoptó posturas cercanas a los alquimistas. La alquimia se había asociado hasta ese momento con la brujería y la transmutación mineral.

Paracelso rechaza la enseñanza por la que la salud estaba determinada por los cuatro humores constitucionales, proponiendo una teoría en la que el organismo era un sistema químico compuesto en base a los principios de los alquimistas⁶⁸⁷.

Según este autor, la enfermedad se basa en un desequilibrio interno de elementos minerales, mercurio y azufre principalmente, y no de humores, por lo que se decanta por una terapéutica a base de remedios minerales, en

⁶⁸⁵ Stphen, F. Manson. *Historia de las ciencias. 2 La revolución científica de los siglos XVI y XVII*. 2ª Edición. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.990. p. 136.

⁶⁸⁶ La exposición sobre las teorías científicas de Paracelso que traemos aquí, son un estudio basado fundamentalmente en las consideraciones que el profesor Francisco Guerra hace de este autor en su libro de Historia de la medicina ya retiradamente nombrado en la bibliografía de este texto y es ampliado con consideraciones puntuales por la obra de otros autores.

⁶⁸⁷ Taton, R. *Historia General de las ciencias. Vol II. La ciencia Moderna (de 1.450 a 1.800)*. En el libro II de las ciencias de la naturaleza. Barcelona. Ediciones Destino. 1.972. p. 149.

vez de una orgánica. Se comienza, por esta razón, a suministrar acertadamente hierro a pacientes anémicos, aunque este hecho no se puede atribuir a un conocimiento exacto de la etiología anémica, sino a la pura casualidad. La razón en la que estriba esta administración farmacológica reside en la similitud entre el color de la sangre y la tonalidad rojiza del óxido de hierro.

Una vez apartados de la teoría humoral, Paracelso plantea la doctrina por la que entiende la enfermedad como un estado específico⁶⁸⁸, rechaza los remedios “curalotodo”, tan en boga en el Medioevo y resalta una terapia específica para cada patología.

A modo de ilustración, Cervantes nos relata en su *Quijote* la implantación y estima que tenían estos bálsamos entre la población del XVI⁶⁸⁹:

“- Querría, si fuese posible, respondió Sancho Panza, que vuesa merced me diese dos tragos de aquella bebida del Feo Blas, si es que la tiene vuesa merced ahí a mano; quizás será de provecho para los quebrantamientos de huesos como lo es para las heridas.”

De esta forma se aproxima a la enseñanza, corroborada actualmente, que considera a las enfermedades como entidades en sí mismas, y no como estados enfermos del cuerpo.

Paracelso era partidario de la teoría atómica como medio para explicar el hecho de los contagios y sugería que había átomos o semillas de enfermedades que se reproducían y transferían de persona a persona o a través del aire.

Estas hipótesis del galeno alemán, los avances en las técnicas quirúrgicas y de observación de las estructuras del organismo, junto con un paulatino alejamiento de la justificación religiosa y mística en la razones de la enfermedad, constituyen los mayores avances científicos de este período

⁶⁸⁸ Babini, J. *Historia de la Medicina*. 2ª Ed. Edición. Barcelona. Gedisa. S.A. 1.985. pp. 57-70.

⁶⁸⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. XV. Madrid. Edición IV Centenario. Ediciones Castilla. 1.966. p 109.

histórico.

El cambio de actitud acaecido en el reinado de Felipe II, es perceptible a partir de la carta que Carlos I dirige, ya desde su retiro en Yuste, a su hija Juana⁶⁹⁰. En ésta recomienda la represión ideológica como necesidad para defender la integridad de la fe ante los primeros brotes de herejía en el reino.

Felipe II, en 1.559, publica el primer índice de libros prohibidos y una pragmática impidiendo el estudio en Universidades fuera de la península⁶⁹¹.

Las razones que expone la pragmática de Felipe II para prohibir en los naturales de estos reinos estudiar en las universidades de fuera de ellos son las siguientes, y dice:

"allende el trabajo, costas, y peligros con la comunicación con los extrangeros i otras naciones, se divierten i distraen y vienen otros inconvenientes, y asimismo la cantidad de dineros, que por esta causa se sacan i expenden fuera de estos reynos es grande, de que al bien público de este reyno se sigue daño y perjuicio notable".

327

La formación de los médicos en la España renacentista se ilustra en las constituciones de Clemente VII (1.531) para otorgar el grado de bachiller y licenciado en la Universidad de Granada⁶⁹²:

"Ningún estudiante en Medicina sea admitido al grado de bachiller si no fuera bachiller en Artes y si no hubiese sido oyente por cuatro años continuos de medicina en una famosa Universidad cual es en España la Salmanticense o Complutense o en la nuestra. Que nadie pueda obtener el grado de licenciatura, sino después de obtener el grado de bachillerato, en esta nuestra Universidad o en la de Salamanca, Alcalá, Valladolid, enseñase públicamente durante tres años, o practicando, curase cada año, mas de la mitad del año. Pero la enseñanza será distribuida de esta

⁶⁹⁰ D^a Juana, es hija del Emperador y de Isabel de Portugal. Tras la muerte del príncipe Don Juan Manuel de Portugal, con quien estaba casada, regresa a España de la que sería gobernadora en las ausencias de su padre o su hermano Felipe II, hecho que ocurre en la fecha de la carta.

⁶⁹¹ Riera, J. *Historia Medicina y sociedad*. Madrid. Piramide S.A. 1.985.

⁶⁹² Texto recogido de Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol II. Universidad de Salamanca. p. 42.

Gutiérrez Galdo, J. *La Facultad de Medicina de Granada en los siglos XVI y XVII*. En *Revista medicina e historia*, 1^a Época. nº 51. Barcelona. Rocas. 1.969.

manera: El primer año enseñe el canon de Avicena. En el segundo de algún libro de Hipócrates. En el tercero de Galeno.”

No cabe duda de que la base científica de los Hombres del Renacimiento radica en los conocimientos de los autores clásicos.

Se inicia el siglo XVI bajo la influencia de un saber medieval y las primeras traducciones que se realizan de textos médicos, como *El Compendio* de Ketham (1.494) o el *Libro de medicina* de Bernardo de Gosdonio (1.495), confirman la pervivencia de esta medicina del Medioevo⁶⁹³.

En esta época la lectura universitaria del *Canon* de Avicena o del *Corpus Hippocraticum* se realizan también bajo las versiones medievales. Posteriormente la renovación académica se inicia en la Universidad de Alcalá de Henares, cuando entre 1.561 y 1.565 se acuerda la eliminación de la obra de Avicena como texto de enseñanza, introduciéndose los genuinos textos de Galeno⁶⁹⁴, traducidos directamente del griego.

A estas traducciones clásicas se agregan las observaciones acumuladas durante las disecciones, todavía anuales, que se realizan en las Universidades. Surge a lo largo del siglo XVI en nuestro país, una incipiente labor editorial que lleva a editar desde 1.475 y hasta 1.599 más de quinientos textos médicos, en su mayor parte escritos por profesionales españoles, y que son posteriormente reeditados en imprentas europeas. Esto confirma la difusión que consigue la medicina Española del siglo XVI⁶⁹⁵.

No hay que olvidar que estamos en una época de renacimiento, de cambios, que son de mayor o menor calado atendiendo a la esfera o lugar que estudiemos. En cuanto a la formación de los galenos en nuestra Universidad de Alcalá se produce una gran revolución en el plan académico de los alumnos a raíz de la reforma de Gaspar de Zúñiga en 1.555⁶⁹⁶. Esta reforma aumenta el número de horas académicas con cátedras menores con una duración de cuatro años. Durante estos años el futuro doctor debía oír las ocho lecturas

⁶⁹³ Riera, J. *Historia Medicina y sociedad*. Madrid. Piramide S.A. 1.985. pp. 358-366.

⁶⁹⁴ Vázquez de Benito, C. *La medicina de Averroes: Comentarios a Galeno*. Salamanca. Colegio Universitario de Zamora. 1.987.

⁶⁹⁵ Stephen, F. Manson. *Historia de las ciencias*. Vol II. *La revolución científica de los siglos XVI y XVII*. 2ª Edición. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.990. pp. 156, 158-163.

⁶⁹⁶ González Navarro, R. *Felipe II y las reformas constitucionales de la Universidad de Alcalá de Henares*. Madrid. Sociedad Estatal para la Conmemoración de los centenarios de Felipe II y Carlos V. 1.999. p. 96.

sobre diferentes fiebres, el libro de los pronósticos, los libros de *Locis affectis*, los de *Simplicium e medicamentum*, así como los de *Raciene virtus* y los del *Método*.

Se exige asimismo que el que obtenga el título de bachiller en Medicina debía hacer dos cursos de prácticas con un doctor como condición sin ecuanon para obtener definitivamente el título.

Al margen de estos estudios se extendían otras especialidades en Cirugía y Anatomía, estas últimas con disecciones incluidas en su currículo que se realizaban desde el día de Todos los Santos hasta el mes de abril⁶⁹⁷.

Para completar los estudios de Cirugía se exigían tres años de estudios en Artes, otros tres en Cirugía junto con una lección de Medicina, tras los cuales era requisito practicar y ganar estos estudios prácticos con un médico de Alcalá que visitara pacientes a diario. Los alumnos que hubiesen concluido sus estudios en Medicina podían cursar dos años de la Cátedra de Cirugía para obtener el grado de Licenciado.

Durante la etapa renacentista el tratamiento de la enfermedad estuvo encomendado a aquellos que poseyeran la titulación universitaria o a profesionales de capacitación legalmente reconocida por el Tribunal del Protomedicato⁶⁹⁸.

Por ello no era de extrañar, como indica Pérez Moreda⁶⁹⁹, que el número de titulados en medicina fuera ínfimo en comparación con el resto de titulaciones, especialmente las relacionadas con cuestiones religiosas. Por otra parte, el conjunto de estudios de medicina invertía mucho tiempo en cuestiones no relacionadas directamente con la práctica médica útil ya que se acompañaban del estudio de otras disciplinas, como las matemáticas y las filosóficas.

Tal es así que Pérez Moreda afirma que la preparación científica de estos médicos titulados no debería distar mucho en la práctica de la de los sangradores y curanderos aficionados y sin título.

⁶⁹⁷ *Ibidem*. p. 101.

⁶⁹⁸ De Iborra, P. *Historia del Protomedicato en España (1.477 - 1.822)*. Edición, introducción e índices de Juan Riera y Juan Granda-Jueas. Actas Histórico - Medica vallisoletana XXIV. Universidad de Valladolid. 1.987.

⁶⁹⁹ Pérez Moreda V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 440.

El Real Tribunal del Protomedicato era, en palabras de Campos Díez⁷⁰⁰, un...

"órgano colegiado y supremo, de carácter técnico y destinado a controlar las profesiones sanitarias en Castilla, con jurisdicción especial personal y material, independiente y no subordinado al Consejo Real, aunque en ocasiones mediatizado por él». Era Real porque se integraba en la administración central de la Monarquía y dependía del Monarca, quien nombraba libremente como ministros principales de la institución a los médicos de su Real Cámara y como examinadores a los facultativos de la Real Familia. Se le denominaba Tribunal por su capacidad de dictar sentencias y resoluciones administrativas, como, por ejemplo, sus decisiones en la aprobación o reprobación de las personas que ante él se examinaban."

Este tribunal, regido durante el tránsito de los siglos XVI y XVII, por el médico de Felipe II, Luis Mercado, era el encargado de reglamentar el examen de médicos y cirujanos, así como la información académica de Galeno. Su creación y organización correspondió al reinado de los Reyes Católicos. Los precedentes históricos se remontan al siglo XIII, cuando se dictan las primeras normas reguladoras de la formación y ejercicio profesional de médicos y cirujanos. A lo largo del siglo XVI tanto la organización como la regulación del Protomedicato estuvieron sometidas a cambios en respuesta a las anomalías detectadas en su funcionamiento, por lo dispar de los profesionales sanitarios: médicos, cirujanos "latinos" y "romanceristas", barberos sangradores, "algebristas", parteras o "Comadres" y otros.

A ello se añadió el intento de evitar el ingreso en el estamento sanitario de judíos y moriscos, resolviendo el Protomedicato en 1.678 exigir la "limpieza de sangre para poder entrar a examen".

Ya hemos aludido a este concepto tan importante en la sociedad renacentista del Siglo de Oro. Los ascendientes con los que se contara y su filiación religiosa condicionaban el presente y el futuro de la cotidianeidad de

⁷⁰⁰ Campos Díez, M.S. *El Protomedicato en la administración central de la Monarquía hispánica*. Dynamis. nº 16. 1.996. p. 44.

muchos españoles. A este tema, Cervantes le dedica un entremés *El Retablo de las Maravillas*⁷⁰¹.

En esta obra Cervantes hace una crítica de la obsesión por la "limpieza de sangre". Pues el argumento gira en torno a un retablo que solamente podían ver los limpios de sangre, los que no tuvieran origen judío. Pero, como en el cuento de Andersen *El traje nuevo del emperador*, todo es un engaño para sacar dinero. El temor a quedar en evidencia hace que los espectadores sigan el engaño. Cervantes usa el humor para ridiculizar los prejuicios de su época:

"Yo, señores míos, soy Montiel, el que trae el Retablo de las maravillas.

Hanme enviado a llamar de la Corte los señores cofrades de los hospitales, porque no hay autor de comedias en ella, y perecen los hospitales, y con mi ida se remediará todo.

GOBERNADOR

Y ¿qué quiere decir Retablo de las maravillas?

CHANFALLA

Por las maravillosas cosas que en él se enseñan y muestran, viene a ser llamado Retablo de las maravillas; el cual fabricó y compuso el sabio Tontonelo debajo de tales paralelos, rumbos, astros y estrellas, con tales puntos, caracteres y observaciones, que ninguno puede ver las cosas que en él se muestran, que tenga alguna raza de confeso, o no sea habido y procreado de sus padres de legítimo matrimonio; y el que fuere contagiado destas dos tan usadas enfermedades, despídase de ver las cosas, jamás vistas ni oídas, de mi retablo."

El Protomedicato contó, en regiones que gozaban de régimen foral propio, primero con Cofradías y después con delegaciones que ejercieron las funciones de control y vigilancia dentro de una cierta autonomía. Pero siempre bajo las líneas maestras trazadas por el Real Tribunal.

La actividad profesional de empíricos, brujas y parteras sufrió el acoso de la represión por los tribunales civiles y eclesiásticos, encabezada

⁷⁰¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Retablo de las Maravillas*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. pp. 580-581.

fundamentalmente por el Tribunal del Protomedicato y la Santa Inquisición. Esta misma fue también encauzada a la práctica médica realizada por moriscos y judíos, acusándoles en ocasiones de no curar intencionadamente a sus pacientes cristianos y de agravar su mal por medio de recursos mágicos. Esto obligó a estos profesionales a limitarse a la práctica de una actividad curadora empírica, muy lejos de aquella que realizaban en los reinos peninsulares durante la última etapa de la Edad Media⁷⁰².

Tras la expulsión de los judíos en 1.492 surge un rechazo del médico hebreo o cristiano nuevo impulsado, en ocasiones, por los profesionales cristianos e incluso por las Universidades y Cofradías⁷⁰³.

Un ejemplo lo ofrece el estatuto de la Universidad de Huesca donde se mantiene que...

"Ningún médico, puede practicar medicina, ni ningún cirujano cirugía [...] a no ser que el médico esté graduado en medicina, ya maestro, ya bachiller, o que muestre licencia del rey; nadie ose practicar la cirugía sino ha sido examinado por dos examinadores escogidos por la Cofradía."

332

Este rechazo social aparece en la obra cervantina en ciertas ocasiones. Por boca de Sancho sabemos la opinión de ciertos sectores de la sociedad sobre estos colectivos:

"- Mirad, Sancho, dijo Sansón, que los oficios mudan las costumbres, y podrían ser que viéndonos gobernador no conociédeses a la madre que os parió."

- Eso allá se ha de entender, respondió Sancho, con los que nacieron en las malvas, y no con los que tienen sobre el alma cuatro dedos de enjundia de cristianos viejos, como yo los tengo; no, sino llegaos a mi condición, que sabrá usar de desagradecimiento con alguno."

⁷⁰² García Ballester, L. *Los moriscos y la medicina, un capítulo de la medicina y ciencia marginada en la España del siglo XVI*. Barcelona. Labor Universitaria. 1.984.

⁷⁰³ Menéndez de la Puente, L. *La Facultad de Medicina en la Universidad de Huesca en los siglos XVI y XVII; Clínica y Laboratorio*. Vol. LXXVIII, 461. Zaragoza. 1.964. pp. 149-60.

No obstante, ciertos médicos de casta judía pudieron sortear la actitud inquisitorial y obtener cierta fama tras su conversión al cristianismo. Es el caso del doctor Rodrigo de la Fuente, inmortalizado por Cervantes en *La Ilustre Fregona*⁷⁰⁴:

“Venía enferma y descolorida, y tan fatigada, que mandó que luego la hiciesen la cama, y en esta misma sala se la hicieron sus criados. Preguntándome cuál era el médico de más fama de esta ciudad. Dígeles que el doctor de la Fuente. Fueron luego por él, y él vino luego; comunicó a solas con él su enfermedad, y de que lo que su plática resultó fue que mandó el médico que se le hiciese la cama en otra parte y en lugar donde no le diese ningún ruido.”

El conocimiento médico morisco, apoyado en la tradición árabe, sufre también el ya citado desprestigio, debido al abandono del galenismo por la recuperación de los textos tradicionales griegos. El abandono del árabe, en favor del latín o del castellano, aboca también a la medicina empírica a aquellos profesionales moriscos, que la ejercen en círculos privados entre sus compañeros de raza.

El léxico profesional utilizado por los médicos del siglo XVI es recogido fundamentalmente de la tradición científica clásica. En Anatomía las bases se establecen en el conocimiento galenístico del Hombre, ampliadas por la difusión de lo que se denominó “hojas volantes”, editadas por las Universidades de Bologna y Montpellier. Estas hojas representaban esquemáticamente en cinco tablas el sistema óseo, muscular, nervioso, arteriovenoso y visceral, incluyendo la figura de una mujer embarazada⁷⁰⁵.

El impulso de la Anatomía procedió de los artistas italianos que acuden a las disecciones académicas, a fin de plasmar en su obra una mayor perfección del cuerpo humano.

Surgen así bocetos tridimensionales de órganos y músculos, que con posterioridad serían utilizados como láminas de consulta y estudio por los

⁷⁰⁴ Cervantes Saavedra, M de. *La ilustre fregona*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 941.

⁷⁰⁵ Riera, J. *Historia Medicina y sociedad*. Madrid. Editorial Pirámide S.A. 1.985. pp. 38-44.

médicos o galenos del siglo XVI.

Entre estos artistas destaca la obra de Leonardo da Vinci que colaboro con prestigiosos cirujanos para la realización de tratados de Anatomía⁷⁰⁶.

Esbozar la figura más representativa y característica del Renacimiento Europeo, no es labor ni fin de este trabajo, sin embargo, consideramos adecuado dedicar unas líneas a la aportación que el genio Leonardo, hizo a los estudios de Medicina de estos siglos.

En sus estudios anatómicos inyecta líquidos coloreados en las venas, y vierte cera fundida en los órganos cuyas cavidades quiere conocer⁷⁰⁷ ilustrando luego sus famosos *quaderni*. Estudió el corazón, sus válvulas, los vasos sanguíneos, demostró que el árbol bronquial termina en ramificaciones ciegas por lo que el aire no penetra en el corazón, conoció, por ejemplo, la posición y la forma de las vísceras, el sistema genito-urinario, la formación del feto, la contextura del ojo, y los ventrículos cerebrales.

Como resultado de la mayor calidad de las láminas y de la proliferación de las disecciones a lo largo y ancho de las diferentes Universidades europeas, el conocimiento anatómico se amplía en dos sentidos⁷⁰⁸.

Primero surge una necesidad de describir meticulosamente órganos y cavidades, lo que conlleva a descubrir elementos olvidados por la idea anatómica simplista de Galeno. Comienza entonces un estudio de anatomía comparada entre el hombre y la mujer, observándose no sólo las diferencias genitales entre ambos sexos sino también en cuanto a su amplitud torácica o pélvica. Surge también en segundo término una corriente rectificadora de la descripción antigua con la aclaración de los errores anteriores.

Traemos aquí la obra de Andreas Vesalius (1.514 - 1.564) médico de Carlos I y Felipe II, considerada, por ciertos autores⁷⁰⁹, fundamental para

⁷⁰⁶ Domínguez Ortiz, A. *Historia de España* Vol. 5. *El siglo de oro (Siglo XVI)*. En el capítulo IV *La cultura: Italia como modelo*. Barcelona. Planeta. 1.988. pp. 493-501.

⁷⁰⁷ Gómez Caamaño, J. L. *Páginas de Historia de la Farmacia*. Madrid. Sociedad Nestlé AEPA. 1.990. p. 215.

⁷⁰⁸ Taton, R. *Historia General de las ciencias*. Vol II. *La ciencia Moderna (de 1.450 a 1.800)*. En el libro II de las ciencias de la naturaleza Barcelona. Ediciones Destino. 1.972. p. 163.

⁷⁰⁹ Somolinos D'Ardois, G. *Influencia de Vesalio en los anatómicos de habla española*. Méjico. Acta Medica I, 2. 1.962. p. 163.

dividir la historia de la Anatomía en dos períodos y encaminar el conocimiento de la estructura del cuerpo humano a su concepción moderna.

Su obra *La fabrica*, intenta ser el fundamento de la Medicina, basado en la experiencia del quirófano, y no de las descripciones literarias. Esta obra, que sufre modificaciones por el autor en varias ediciones, está compuesta de siete libros; el primero describe huesos y articulaciones, el segundo se refiere a los músculos, un tercero aborda el aparato circulatorio, siendo éste el de menor perfección y el cuarto libro trata del sistema nervioso, ofreciendo una descripción externa de cerebro y cerebelo. En el quinto tratado se describen vísceras abdominales, en el que se observa un útero bicorne, estructura incorrecta fruto de la tradición anterior y que había sido ya corregido por las disecciones de Berengenario da Carpi (1.460 - 1.530). El sexto y séptimo libros ofrecen, respectivamente, imágenes de vísceras torácicas y del cerebro, exponiendo claramente estructuras y ventrículos. Estas imágenes influyeron de manera notable en el conocimiento posterior de la anatomía humana.

Un elemento controvertido e intrigante es la posibilidad, que apuntan ciertos autores⁷¹⁰, de cómo algunos anatomistas del Renacimiento hubieran podido mantener ciertos escarceos con las prácticas vivisectivas en seres humanos, ya que, queda demostrada la amplia acogida que lograron los pasajes de *De medicina* de Celso acerca de la investigación anatómica en la Antigüedad y que constituyeron el fundamento de la anatomía del siglo XVI y, por tanto, de la moderna.

Esta publicación *De Medicina* de Aulo Cornelio Celso se transmite la noticia de que en la antigua Alejandría se practicó la vivisección de condenados a muerte con fines de investigación anatómica, contando con el apoyo y colaboración de la autoridad real. Hecho éste que es el responsable de que esa disciplina anatómica se mantuviera en entredicho y bajo sospecha durante, al menos, todo el siglo XVI.

Por otro lado, la misma índole de su objeto de investigación, el cuerpo humano supuestamente sin vida, llevaba a que el vulgo aceptara y difundiera

⁷¹⁰ Conde Parrado, P. *Entre la ambigüedad y la audacia: la vivisección alejandrina y los anatomistas del Renacimiento*. En *Asclepio*. Vol. 51. nº 1. 2.009. pp. 5-25.

todo tipo de rumores nada favorables a la reputación deontológica de los anatomistas. Asimismo, la propia actitud y actividad de éstos, de ocultismo y ambigüedad, no ayudaban en absoluto a lavar o, cuando menos, a clarificar su imagen profesional.

Como en los restantes capítulos del conocimiento médico, el avance en el terreno de la Fisiología fue consecuencia de las aportaciones de estas prácticas anatómicas, que reflejaban los errores clásicos en el ámbito de la funcionalidad orgánica.

Destaca en esta época la figura de Miguel Serveto (1.511 - 1.553), que plantea la circulación sanguínea pulmonar⁷¹¹, rechazando la creencia de que la comunicación entre ventrículos se realizaba a través de la pared media del corazón. Serveto lo escribe en su *Christianismi restituto* en 1.546, por lo que es perseguido por la Iglesia, hasta su condena a ser quemado en la hoguera. Ésta es, literalmente, la descripción realizada por Serveto:

“El espíritu vital [...] se produce de la mezcla del aire inspirado, hecha en los pulmones con la sangre sutil elaborada, la cual desde el ventrículo derecho del corazón, comunica al izquierdo. Sin embargo esta comunicación no se hace por la pared del corazón, como vulgarmente se cree, sino con grande artificio: del ventrículo derecho del corazón, por un largo conducto a través de los pulmones, se agita la sangre sutil, preparada para los pulmones, se hace roja, y de la vena arteriosa se transfunde a la arteria venosa. Después en la misma arteria venosa, se mezcla con el aire inspirado y, por la inspiración, se limpia del hollín; finalmente, es atraída toda la mezcla por el ventrículo izquierdo del corazón, materia apta para hacerse espíritu vital...”

Se descarta así, por éste y otros autores, la idea galénica del hígado como centro de la circulación y por primera vez se coloca al corazón en el centro de este sistema.

No obstante, todavía en el siglo XVI, el estudio del funcionamiento orgánico no se puede considerar como una disciplina con entidad propia. Por ello el término “physiologia” no se acuña como tal hasta la obra de Harvey en

⁷¹¹ Riera, J. *Historia Medicina y sociedad*. Madrid. Pirámide S.A. 1.985. pp. 81-88.

1.628.

Es en este campo del estudio funcional donde más influye la tradición medieval con la aparición de términos tales como “elementos”, “humores”, “temperamentos” que recuerdan una concepción clásica del organismo.

Los antiguos biólogos y autores médicos griegos, nunca habían considerado a la Fisiología en términos estrictamente químicos. Se admitía que los seres vivos estaban compuestos por los cuatro elementos, los humores sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema, y tres fluidos funcionales: la sangre arterial, venosa y el fluido nervioso. De tal forma que las enfermedades no se atribuían a agentes externos, si no a desequilibrios entre elementos internos del organismo, aunque si eran influenciados por agentes del exterior.

Hipócrates, el padre de la Medicina en Occidente, estableció esta teoría de los cuatro humores⁷¹² como fundamento de la Medicina, a semejanza de los cuatro elementos de la Naturaleza (aire, tierra, agua y fuego) postulados por Empédocles, uno de los filósofos presocráticos.

De la interacción de dichos elementos resulta que del "fuego" y del "aire" aparece la propiedad de "caliente"; asimismo, "fuego" y "tierra", darán lugar a la calidad de "seco", las propiedades húmedo y frío se postulan de la interacción del aire y la tierra con el agua respectivamente.

Leamos cómo refiere Cardenio a Sancho, al cura, al barbero y al propio don Quijote su desventura amorosa en el crítico momento en el que, escondido, observa a su amada Luscinda desmayándose en su desposorio con don Fernando:

"quedé fulto de consejo, desamparado, a mi parecer, de todo el cielo, hecho enemigo de la tierra que me sustentaba, negándome el aire aliento para mis suspiros, y el agua humor para mis ojos; sólo el fuego se acrecentó, de manera, que todo ardía de rabia y de celos.

⁷¹² Günther, B., Morgado, E. *De los cuatro humores hipocráticos a los modernos sistemas dinámicos: La medicina en perspectiva histórica*. En Contrib. Cient. y Technol. nº 123. 2.000.

Es de interés señalar, que los cuatro elementos del mundo exterior (macrocosmos) están relacionados con los cuatro humores del organismo humano (microcosmos), cuya mezcla adecuada "eucrasia" significa salud, en tanto que la mezcla inadecuada de los cuatro humores "discrasia" es la causa de enfermedad. El vocablo griego "krisis" significa mezcla, y como el prefijo "dis" es una negación, resulta que la mezcla de los humores era inadecuada y por lo tanto causa una enfermedad.

Esta teoría humoral, que fue establecida hace casi dos mil años, sigue vigente en el Renacimiento, por cuanto se habla de temperamento "sanguíneo", cuando hay un exceso de sangre, como sucede por ejemplo con los pacientes que presentan facies enrojecidas y sudorosas, hiperactividad, y tendencia a la hipertensión esencial; temperamento "colérico", debido a un exceso de bilis amarilla (ictericia) y que se manifiesta por un carácter más bien violento, agresivo y mal genio; temperamento "melancólico", por un exceso de bilis negra proveniente del bazo, se manifiesta por estados depresivos de mayor o menor intensidad; temperamento "flemático", debido a un exceso o a una acumulación de flema o de mucus, que en particular se observan en las inflamaciones de las vías respiratorias.

Según Hipócrates, el síntoma "dolor" aparece cuando uno de los humores está en exceso o bien está ausente; también, cuando uno de los humores se encuentra aislado y no se mezcla adecuadamente con los demás.

Los médicos de la escuela hipocrática asociaron además los cambios del microcosmos (organismo enfermo) con las cuatro estaciones del año, la *sangre* con la *primavera* (clima seco y caliente); la *bilis amarilla* con el *verano* (caliente y húmedo); la *bilis negra* con el *otoño* (seco y frío); y finalmente la *flema* con el *invierno* (frío y húmedo)⁷¹³.

A su vez cada uno de estos humores tenía asociado un órgano representativo, así para la sangre era el corazón, para la bilis amarilla, el hígado y la vesícula biliar, para la bilis negra, el bazo y para la flema el

⁷¹³ Günther, B., Morgado, E. *De los cuatro humores hipocráticos a los modernos sistemas dinámicos: La medicina en perspectiva histórica*. En Contrib. Cient. y Tecnol. n° 125. pp. 1-2.

cerebro y el pulmón.

Reflejo de este espíritu, y carente de sentido científico, se muestra la teoría del “Suco Nerveo” de Miguel Sabuco⁷¹⁴. En ella se plantea la existencia de un jugo nervioso, que partiendo del cerebro, se distribuía por todo el organismo a través de sus terminaciones nerviosas. Este jugo, según Sabuco, contenía las propiedades sensitivas y motoras, lo que lleva a plantear teorías descabelladas y originales de las funciones cerebrales, más introducidas en el campo psicológico y teológico que en el meramente científico.

En cuanto a la asistencia Hospitalaria podemos indicar como durante la Edad Media existía una asistencia médica diferencia según el estamento social en que se encuadrara. De forma muy simplificada, se puede distinguir entre la asistencia recibida por la clase dirigente, que contaban con sus médicos probados, la de los grupos intermedios que recibían, básicamente, asistencia domiciliaria, y la de las clases más desprotegidas, que eran los que acudían a los hospitales⁷¹⁵.

En la actualidad, nadie duda del reconocimiento que tienen los centros hospitalarios como institución central de la atención médica, independientemente del status social y económico del enfermo. Sin embargo, hasta hace relativamente poco tiempo, mucha gente intentaba no ser internada en un hospital: el hogar era donde el enfermo debía ser tratado, y los hospitales estaban asociados con el pauperismo y la muerte.

Es en el Renacimiento cuando se desarrollan dos elementos que revolucionan la significación de los hospitales, por un lado, la reducción del número de éstos, pequeños y dispersos en las comarcas de España, por otros más grandes, denominados Generales, que sustituían a aquellos en las grandes ciudades. Por otro lado, y no menos importante, encontramos la separación paulatina y reglada por las autoridades entre estos centros médicos, dedicados a la curación de enfermos, de los asilos o albergues de

⁷¹⁴ Solana, M. *Miguel Sabuco. Historia de la filosofía española en el siglo XVI*. Vol I. Madrid. Real Academia de ciencias exactas, físicas y naturales. 1941. pp. 209-71.

⁷¹⁵ López Terrada, M. L. *El hospital como objeto histórico: los acercamientos a la historia hospitalaria*. En *Revista d'Història medieval*. nº 7. 1.996. pp. 192-204.

mendigos que hasta este periodo histórico eran los hospitales⁷¹⁶.

En esta época surge también la especialización de centros hospitalarios para la sanación y tratamiento de ciertas enfermedades como la peste o la lepra, con condicionantes concretos de separación de los apestados del resto de enfermos y ciudadanía para evitar su contagio.

Ejemplo de esto son los hospitales de Madrid en la época⁷¹⁷. Así encontramos el hospital medieval del Camino de Atocha, creado por Alfonso VI, y que posteriormente se traslada, en 1.523, cerca de San Ginés. Este hospital, regido por una congregación dominica cambia de denominación a la de Hospital de los Caballeros de San Ginés. Existía también un Hospital General de Pobres, y una leprosería denominada Hospital de San Lázaro el cual desapareció en tiempos de Felipe II incorporándolo al de Antón Martín. Otros Hospitales, eran el Hospital de la Paz, para tísicos, y el Hospital de agonizantes, donde se recibían enfermos graves con peligro de muerte. El Hospital medieval de apestados, cambia de nombre en 1.529 al de Hospital de San Andrés el Real de la Corte, para atender a los servidores de la corte de Carlos I, que la tenía establecida en Madrid, años después este hospital pasa a denominarse del Buen Suceso.

A estos hospitales citados podemos añadir el de Santa Catalina de los Donados, el de Santa Ana, o el de La Latina, lo que nos da una idea de la importante red hospitalaria en la villa y corte del momento.

Reverte Comas⁷¹⁸ comenta como...

"parece ser que en 1.520, con motivo de los problemas creados por las Comunidades de Castilla y para evitar que bandidos y comuneros entrasen por allí en Madrid, se construyó un foso por la parte del Hospital y un castillo orientado al Oriente, pintándose sobre él un sol. Este castillo servía de entrada y aduana a Madrid. Una vez pasado el peligro de los comuneros, se derribó aquella puerta o entrada estrecha para ensanchar la salida, quedando el nombre de Puerta del Sol que hoy lleva toda la Plaza."

⁷¹⁶ López Piñero, J. M. *Los orígenes de los estudios sobre la salud pública en la España renacentista*. En *Revista española de salud pública*. Vol. 80. nº 5. 2.006. pp. 445-456.

⁷¹⁷ Reverte Coma, J. M. *Condiciones sanitarias en el Madrid medieval*. [Internet]. 2.011 [consulta el 08-06-2.011] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/paleopatologia/medicinamadrid.html>. p. 15.

⁷¹⁸ *Ibidem*. p. 17.

Estos centros hospitalarios se citan en la obra cervantina en varias ocasiones, como el Hospital de dementes de Sevilla, o el de la Misericordia de Toledo, junto al que vive La Tolosa, la moza de la venta donde van a parar hidalgo y escudero.

Como ejemplo, en el *Casamiento engañoso*⁷¹⁹ Cervantes inicia la novela con la salida del Hospital de la Resurrección del alférez Campuzano después de sufrir unas fiebres asociadas al común morbo gallico renacentista. En la última parte de esta sección se trataran sucintamente los padecimientos más comunes entre los coetáneos de Cervantes:

"Salía del Hospital de la Resurrección, que está en Valladolid, fuera de la Puerta del Campo, un soldado que, por servirle su espada de báculo y por la flaqueza de sus piernas y amarillez de su rostro, mostraba bien claro que, aunque no era el tiempo muy caluroso, debía de haber sudado en veinte días todo el humor que quizá granjeó en una hora. Iba haciendo pinitos y dando trapiés, como convaleciente; y, al entrar por la puerta de la ciudad, vio que hacia él venía un su amigo, a quien no había visto en más de seis meses; el cual, santiguándose como si viera alguna mala visión, llegándose a él, le dijo:

-¿Qué es esto, señor alférez Campuzano? ¿Es posible que está vuesa merced en esta tierra? ¡Como quien soy que le hacía en Flandes, antes terciando allá la pica que arrastrando aquí la espada! ¿Qué color, qué flaqueza es ésa?

A lo cual respondió Campuzano:

-A lo si estoy en esta tierra o no, señor licenciado Peralta, el verme en ella le responde; a las demás preguntas no tengo qué decir, sino que salgo de aquel hospital de sudar catorce cargas de bubas que me echó a costas una mujer que escogí por mía, que non debiera."

Queremos ahora preguntarnos, tras este somero repaso de algunas disciplinas y cuestiones médicas del Renacimiento, cuál era la mixtura de fármacos que constituían el arsenal terapéutico de estos profesionales.

⁷¹⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Casamiento engañoso*. En Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 994.

La práctica farmacéutica era una labor supervisada por médicos⁷²⁰, especialmente en el campo de la correcta elaboración y dispensación de los medicamentos, mediante las llamadas visitas de botica.

Existían Colegios de Boticarios en las ciudades que velaban por el cumplimiento de unos protocolos y la legalidad vigente, defendiendo su parcela de negocio en este ámbito sanitario. De tal forma que se consideraba un delito muy grave que una persona pudiera vender medicinas sin ni siquiera tener una botica abierta, o tener ésta sin licencia. Una de las razones que llevaron a los dirigentes del Colegio con más frecuencia ante las cortes de justicia era la denuncia tanto a viudas que continuaban trabajando en la botica de su marido, como a varones que la tenían abierta en pequeñas poblaciones del Reino sin estar examinados y aprobados por el Colegio⁷²¹.

Asimismo estos profesionales señalaron los daños que podría causar a la población un preparado que no sólo estaba confeccionado por una persona sin licencia, sino que además se vendía como eficaz contra cualquier enfermedad. Además se consideraba como agravante el que a aquellos que no disponían de dinero para adquirir una fórmula se les diera de forma gratuita, cuando el precio de los medicamentos estaba también estrictamente regulado⁷²².

La venta de medicinas al margen de las boticas legalmente en funcionamiento debía ser habitual en las ciudades de la época, Habitualmente se vendían todo tipo de plantas medicinales en los mercados, pudiendo la gente acudir libremente a comprarlas.

Cervantes nos muestra en una conversación entre los protagonistas del Quijote, como son los boticarios los que preparan las medicinas bajo la supervisión de los médicos⁷²³.

⁷²⁰ López Pérez, M., Rey Bueno, M. *Simón de Tovar (1528-1596): redes familiares, naturaleza americana y comercio de maravillas en la Sevilla del siglo XVI*. En *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinæ Scientiarumque Historiam Illustrandam*. nº 26. 2.006. pp. 69-91.

⁷²¹ Terrada López, M. L. *Las prácticas médicas extraacadémicas en la ciudad de Valencia durante los siglos XVI y XVII*. En *Dynamis*. Vol. 22. 2.002. p. 109.

⁷²² *Ibidem*. p. 110.

⁷²³ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte. II. Cap. LXXI. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 957.

"En verdad, señor, que soy el más desgraciado médico que se debe de hallar en el mundo, en el cual hay físicos⁷²⁴ que, con matar al enfermo que curan, quieren ser pagados de su trabajo, que no es otro sino firmar una cedulilla⁷²⁵ de algunas medicinas que no las hace él, sino el boticario, y hételo cantusado, y a mí, que la salud ajena me cuesta gotas de sangre, mamonas, pellizcos, alfilerazos y azotes, no me dan un ardite.

Pues yo le voto a tal que si me traen a las manos otro algún enfermo, que antes que le cure me han de untar las mías."

Estas visitas mencionadas estaban reguladas oficialmente desde 1.523 para todos los reinos de Castilla. La *visita de botica* era una tarea de protomédicos y examinadores vinculados a la Corte, quedando encomendada en el resto del territorio a los corregidores y justicia ordinaria de las ciudades, que debían ir acompañados por el médico del lugar.

López Terrada⁷²⁶ nos ofrece un catálogo de productos medicinales conservado en copia manuscrita entre los papeles de Pedro de Brines, droguero de Madrid a finales del siglo XVI.

Este catálogo, contiene 423 entradas y está suscrito por Andrés Zamudio de Alfaro, Protomédico general de Castilla. Sería emitido por el Real Tribunal del Protomedicato durante la última década del siglo XVI para el uso de los protomédicos y examinadores que llevasen a cabo las visitas oficiales de boticas realizadas bajo los auspicios del Tribunal, de acuerdo con las pragmáticas de 1.588 y 1.593, distribuyéndose igualmente entre los propios boticarios y sus proveedores.

En él se encuentran pesos y elementos para las mediciones, piedras finas, metales, raíces y de las diuréticas y de las llamadas gomas, simientes flores, harinas, yerbas y partes de animales, todos ellos como elementos simples. Dentro de los compuestos, jarabes, aguas y aceites, letuarios lajatibos, cordiales y polvos, píldoras, troçiscos, vinos, emplastos zumos e infusiones así como conservas de distinto tipo.

⁷²⁴ Físicos: médicos.

⁷²⁵ Cedulilla: receta.

⁷²⁶ Davis, Ch., López Terrada, M. L. *Protomedicato y farmacia en Castilla a finales del siglo XVI: edición crítica del Catálogo de las cosas que los boticarios han de tener en sus boticas, de Andrés Zamudio de Alfaro, Protomédico general (1592-1599)*. En *Asclepio*. Vol. 62. nº 2. 2.010.

Como ya comentamos someramente en la introducción de este capítulo la materia médica renacentista está formada por los simples, predominantemente vegetales, descritos por los griegos y sus comentaristas árabes, remedios de la farmacia popular, fundamentada en las plantas proporcionadas por el entorno, y una vez descubierta América, por las nuevas plantas traídas de estas tierras.

La utilización de las plantas como elementos medicinales, es tan antigua como la presencia del hombre. Todas las civilizaciones las utilizaron de una u otra forma, por ende, las civilizaciones Prehispánicas⁷²⁷ del Nuevo Mundo también hacían uso de las plantas con propósitos curativos aunque los europeos las desconocían, obviamente, hasta que Colón desembarcó en América. Los Aztecas, Mayas e Incas tenían extensas farmacopeas.

En 1.630, la cinchona fue una de las primeras plantas medicinales en cruzar el Atlántico hacia España. Existen leyendas sobre cómo los indios conocían sus propiedades curativas frente a la malaria, y cómo se las transmitieron a los colonizadores españoles.

No obstante el primer registro escrito de su utilización en Inglaterra data del 1.656, pero su popularidad no se extiende hasta 1.672 cuando Talbor aplica este remedio para curar al rey Carlos II de una fiebre persistente.

Tal es la importancia de esta fitoterapéutica que los huertos dedicados al cultivo de plantas medicinales autóctonas y extranjeras, entendidos como espacios destinados a la enseñanza de la botánica médica en las facultades de medicina, surgieron en las universidades italianas del Renacimiento hacia mediados del siglo XVI⁷²⁸.

En nuestro país Valencia, que contaba con una floreciente Facultad de Medicina, fue el principal exponente en este campo de la botánica médica comenzando a crear un cultivo de plantas medicinales en 1.567. En esta Universidad estudia Luis Vives, que años después se convirtió en un reformador de la educación europea y en un filósofo moralista de talla

⁷²⁷ Barquero, A. *Plantas sanadoras: pasado, presente y futuro*. En *Revista Química Viva*. Vol. 6. nº 2. 2.007. pp. 57-59.

⁷²⁸ Felipo, A., Peris, F. J. *La lucha por el mantenimiento de un huerto de simples en la universidad de Valencia durante el siglo XVII*. En *Asclepio*, Vol. 57. nº 2. 2.005. pp. 59-80.

universal, proponiendo el estudio de las obras de Aristóteles en su lengua original y adaptando sus libros destinados al estudio del latín a los estudiantes. Sustituyó los textos medievales por otros nuevos, con un vocabulario adaptado a su época y al modo de hablar del momento.

No fue sencillo este afán de profesores, estudiantes, médicos y boticarios de la ciudad. Solicitaron al Consejo General su permiso para la realización de dicho cultivo, aduciendo las virtudes que este tendría en la formación de los profesionales de la ciudad y de otras universidades. Llegaron a plantear la idea de establecer una tasa entre los boticarios y los alumnos en el pago de sus estudios, títulos y concesiones para el mantenimiento económico del huerto, sin que éste tuviera, por tanto, coste alguno para la ciudad.

El Consejo General lo elevó a consulta real, en 1.631, y posteriormente dio su aprobación. Problemas con los titulares de cátedra de Hierbas y Simples de esta Facultad, hicieron que el proyecto tuviera constantes altibajos, en los que desaparecía y renacía la actividad en el recinto hasta su abandono total a principios del siglo XVIII.

345

Encontramos una deliciosa publicación en la revista *Anales Cervantinos*⁷²⁹ que constituye un glosario de las diferentes plantas nombradas en toda la obra cervantina. En este artículo, se nombran más de 800 citas de diferentes especies y sus frutos, con muy diversos usos al margen del meramente alimentario.

Traemos aquí unos ejemplos entresacados de esta publicación para ilustrar la vasta lista de principios vegetales con una utilización terapéutica.

Reproducimos los comentarios realizados por el autor en cuanto a su uso y descripción de la planta y la cita en la obra cervantina correspondiente:

Alholvas: Trigonella foenum-graecum. Hierba recomendada para personas delgadas e inapetentes, porque al parecer abre el apetito. Contiene hormonas vegetales, la llamada diosgenina, por lo que se toma en

⁷²⁹ Morales, R. *Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes*. En *Anales Cervantinos*. 2005. [Internet]. 2.005 [consulta el 05-07-2.013] Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/article/viewArticle/83> pp. 267-295.

el norte de África para estimular la secreción de leche en madres lactantes, y como "alentador de una fascinante redondez del seno

"y yo quiero que sea no más de un real, que no puede ser menos, aunque coma alholvas⁷³⁰."

Beleño: Hyoscyamus albus El beleño más frecuente en la mitad sur de España es Hyoscyamus albus, aunque H. niger se ha utilizado de forma similar. Varias citas ponen de manifiesto las propiedades narcóticas de esta planta.

*"Tu has quitado la fuerza al beleño
con que el amor ingrato
adormecía a mi virtud doliente⁷³¹."*

*"Morfeo, el dios del sueño, por encanto
allí se apareció, cuya corona
era deramos de beleño santo⁷³²."*

Chicoria: Cichorium intybus. El agua de achicoria se preparaba cociendo la raíz o toda la planta. La tisana amarga tiene propiedades digestivas.

"Toda aquella noche no durmió don Quijote, pensando en su señora Dulcinea... No la pasó así Sancho Panza que, como tenía el estómago lleno, y no de agua de chicoria, de un sueño se la llevó toda⁷³³."

Ruibarbo: Rheum palmatum. Hierba perenne utilizada como purgante. La cita en sentido figurado alude a esa virtud.

⁷³⁰ Cervantes Saavedra. M. de. *El coloquio de los perros*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 998.

⁷³¹ Cervantes Saavedra. M. de. *La Galatea*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 721.

⁷³² Cervantes Saavedra. M. de. *El viaje al Parnaso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 89.

⁷³³ Cervantes Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 69.

"tienen necesidad de un poco de ruibarbo para purgar la demasiada cólera
suya⁷³⁴."

Taray: Tamarix gallica. Árbol que vive sobre suelos salobres. Es la especie más frecuente en España, aunque también viven otras, como T. parviflora, que se cultiva como ornamental. Según se menciona en El rufián viudo, llamado Trampagos debía ser este remedio muy saludable para alargar la edad, ya que en aquellos tiempos era excepcional alcanzar esos años.

"y que con agua de taray pudiera vivir, si la bebiera, setenta años"

Yezgos: Sambucus ebulus. Planta perenne herbácea maloliente. Alude en una ocasión a esta planta, en donde parece referirse a virtudes medicinales:

"porque ha de ser distilada
de ciertas yerbas y yezgos" (*La gran sultana*
doña Catalina de Oviedo II: 500(111))⁷³⁵.

347

Recordamos, no obstante, que de forma novedosa con respecto al periodo medieval y a esta farmacología tradicional basada en simples vegetales, nos encontramos con los ya mencionados remedios químicos, como el mercurio y el antimonio, preconizados por los paracelsistas⁷³⁶.

Entramos en este punto en un aspecto controvertido, que lo es aún hoy en día, la utilización de los fármacos y la medicina como elemento de negocio. En estos siglos se crea una corriente de utilización de las especias y plantas exóticas traídas de ultramar que encarecen las preparaciones farmacológicas.

Al hilo de esta reflexión Quevedo está convencido que es mejor gastar

⁷³⁴ Cervantes Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. VI. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 52.

⁷³⁵ Cervantes Saavedra. M. de. *La gran sultana, Doña Catalina de Oviedo*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 379

⁷³⁶ Esteve de Sagrera, J. Ponencia. *La farmacia en tiempos de el Quijote*. En *La farmacia en tiempos del Quijote*. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real. 2.005. p. 35.

lo necesario en alimentarse para no tener que recurrir a la intervención de los médicos ya que...

"Más caro es un médico, un boticario o un barbero, todo el año en casa curando enfermedades..."

Cervantes, también se refiere al coste de los servicios de los galenos, en obras como *El viejo celoso*⁷³⁷ lo que hace implorar a Hortigosa que le compren un guadamecí⁷³⁸ para poder pagar unos servicios médicos:

"HORTIGOSA:

Señor mío de mi alma, movida y incitada de la buena fama de vuesa merced, de su gran caridad y de sus muchas limosnas, me he atrevido de venir a suplicar a vuesa merced me haga tanta merced, caridad y limosna y buena obra de comprarme este guadamecí, porque tengo un hijo preso por unas heridas que dio a un tundidor, y ha mandado la justicia que declare el cirujano, y no tengo con qué pagalle, y corre peligro no le echen otros embargos, que podrían ser muchos, a causa que es muy travieso mi hijo; y querría echarle hoy o mañana, si fuese posible, de la cárcel.

348

Los galenistas, que intentan defender su parcela sanitaria, frente a los paracelsistas elaboran públicamente mezcolanzas de simples exóticos con una ceremonia teatral.

Entre las drogas americanas podemos destacar como la que tuvo más impacto en la farmacia renacentista al guayaco⁷³⁹ que se convirtió en el medicamento que generó mayores negocios e intereses, como tratamiento de la sífilis.

Otra miscelánea muy apreciada en el siglo XVI fue la triaca⁷⁴⁰. La

⁷³⁷ Cervantes Saavedra, M. de. *El viejo celoso*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 600.

⁷³⁸ DRAE: guadamecí: (Del ár. hisp. *ḡadamisí*, y este del ár. *ḡadāmisí*, de Gadames, ciudad de Libia). 1. m. Cuero adobado y adornado con dibujos de pintura o relieve.

⁷³⁹ Guayaco: (*Guaiacum officinale*) También denominado guayacán. Es un árbol nativo de América tropical, con amplia distribución en las islas del Caribe. Frecuentemente se encuentra en lugares llanos poco elevados y pedregosos, pero también puede formar parte del bosque seco hasta los 500 m.

⁷⁴⁰ Esteva de Sagrera, J. Ponencia. *La farmacia en tiempos de el Quijote*. En *La farmacia en tiempos del Quijote*. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real. 2.005. p. 38.

fórmula de la triaca es claro ejemplo de combinación de ricas especies como canela, azafrán, valeriana, opio, mirra, bálsamo oriental y vino aromático.

Encontramos en la bibliografía diferentes composiciones para este medicamento: víboras, pimienta, opio, iris, raíz de genciana, valeriana, nardos, anís, rosas rojas, regaliz, opobálsamo, agárico, goma arábica, acacia, tierra de Lemnos, aristoloquia, gálbano, betún judaico, castoreo, mirra, miel, vino y otros ingredientes.

Esta triaca estaba concebida como antídoto para los venenos, y poco a poco se le fue añadiendo virtudes para eliminar tos vieja y nueva, angina de pecho, inflamación del estómago, cólicos, fiebre maligna, agotamiento, pérdida del apetito sexual, insomnio, gusanos intestinales y peste.

Nos hallamos por tanto, ante un medicamento ineficaz, fruto de la codicia de especieros y galenos, realizada para su beneficio y no para el alivio de los pacientes. Tal es así que si el boticario no contaba en su rebotica con algunos de los ingredientes que la componían, podía sustituirlos por sucedáneos establecidos, para evitar abaratar el coste de la preparación.

No queremos, tampoco plasmar únicamente la idea de unos boticarios, ricos y poderosos. Dentro de la profesión existían diferenciaciones atendiendo a la situación geográfica del profesional, los hay que tienen a su cargo, pequeñas aldeas y pedanías, circundantes a la ubicación de su botica, a las que debía atender para servir las preparaciones, como ocurre hoy en día en lo que se denomina servicio de botiquín. Esta idea la entresacamos del capítulo XXI del *Quijote*, en su primera parte cuando el caballero manchego consigue su apreciado yelmo de Mambrino. En este caso es un barbero quien, como lo hacían los boticarios deambula por los caminos hacía los pequeños poblados:

"Es, pues, el caso que el yelmo y el caballo y el caballero que Don Quijote veía era esto: que en aquel contorno había dos lugares, el uno tan pequeño, que ni tenía botica ni barbero y, el otro, que estaba junto a él, sí; y así, el barbero del mayor servía al menor, en el cual tuvo necesidad un enfermo de sangrarse, y otro de hacerse la barba, para lo cual venía el

barbero y traía una bacía de azófar⁷⁴¹”.

A pesar de esto, Don Pedro Calderón de la Barca⁷⁴² titula uno de sus autos sacramentales con el nombre de *El veneno y la triaca*, lo que nos indica la presencia de esta formulación en la sociedad:

*“Vengan de remotas partes
doctos médicos, y hagan
experiencias, que en alguna
tengo puesta mi esperanza
que la triaca ha de hallar
del veneno que la agravia,
porque del mal y del bien
haya sabido la Infanta
cuando haya experimentado
del veneno y la triaca.”*

350

Cabe citar aquí, dos emplastos formulados por el cirujano italiano Juan de Vigo⁷⁴³, que engrosaron las farmacopeas de la época y que, en algún caso perduraron durante los siglos posteriores.

En la introducción de esta memoria de Tesis Doctoral, ya mencionábamos como el emplasto confortativo de Vigo aparece incluso en el Quijote, se trata de un unguento mercurial para aplicarlo en forma de fricciones, cuyo principal ingrediente es el óxido rojo de mercurio que actúa como escarótico contra las úlceras venéreas. También un emplasto de ranas que llevará su nombre, al que posteriormente se introducirán una serie de modificaciones hasta convertirlo en el emplasto mercurial.

⁷⁴¹ Azófar: latón, aleación de cobre y cinc. Muy empleado en las boticas de la época para fabricar sus propios enseres al ser susceptible de brillo y pulimento.

⁷⁴² Calderón de la Barca, P. *El veneno y la triaca*. Ed. Escudero, J. M. I. Pamplona-Kassel. Universidad de Navarra. Edition Reichenberger. Colección Teatro del Siglo de Oro: Ediciones críticas. nº 109. 2.000.

⁷⁴³ Jaime Lorén, J.M. *Emplasto confortativo de Vigo. Emplasto contra la tiña de Vigo, polvos solutivos de Vigo. Juan de Vigo (Rapallo, 1.460 – Roma, 1.520)*. En *Epónimos científicos*. Universidad CEU Cardenal Herrera. [Internet]. 2.010. [consulta el 30-10-2.012.]. Disponible en: <http://blog.uchceu.es/eponimos-cientificos/files/2011/10/eponimo-vigo.pdf>

Otro emplasto de este galeno se utilizaba para la sanación de la tiña. Ambrosio Parés lo cita indicando su composición:

“Se toma eléboro negro y blanco, oropimente, litarigirio de oro, cal viva, vitriolo, alumbre, agallas, sebo y cenizas pasadas por un tamiz, de cada cosa media onza; azogue apagado en un poco de trementina y enxundia de gallina tres onzas; cardenillo dos dracmas: pulverícese lo pulverizable, y tómese zumo de borraja, de escabiosa y de fumaria, cinco onzas de cada cosa; otras cinco onzas de vinagre y una libra de aceyte viejo: hágase cocer hasta que se consuman los xugos, y al último de la cocción se echarán los polvos, añadiendo media onza de pez líquida y la cera necesaria para dar consistencia al unguento”.

Otros dos elementos terapéuticos introducidos en el siglo XVII son la quina y el antimonio⁷⁴⁴, la corteza de la primera con propiedades para la eliminación de fiebres tifoideas y como antiséptico.

Al margen de estas formulaciones magistrales, la práctica médica utilizaba otros procedimientos, para atajar las diferentes enfermedades, como las sangrías⁷⁴⁵. El interés que los médicos expresan por la sangría, tanto en los *Regimenes de Salud* como en el tratamiento de las enfermedades, se basan en que se estima que hay exceso de sangre, plétora, o bien una alteración de sus cualidades, cacoquimia. El tema de la evacuación de cuanto de nocivo hay en el cuerpo preocupa especialmente a los profesionales.

No obstante, aunque eran admitidas de forma generalizada, existe controversia también en este terreno entre las diferentes corrientes profesionales del momento, sobre todo en relación a su práctica con niños, embarazadas o cuando la sangría se producía hasta el desvanecimiento del paciente.

Toda sangría debe cumplir tres requisitos para poderse llevar a cabo, la magnitud de la enfermedad, el vigor de las fuerzas y la edad floreciente

⁷⁴⁴ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. p. 220.

⁷⁴⁵ Hernández, J. *La sangría en el Liber de Arte Medendi (1564) de Cristóbal de Vega (1511-1537)*. En *Asclepio*. Vol. 54. nº 2. 2.002. p. 235.

del enfermo.

Este interés se proyecta no sólo como mero remedio de enfermedades ya instauradas sino también como auxilio preventivo de muchas otras. El abanico de las enfermedades en las que se podía utilizar es muy grande, como muestra esta cita⁷⁴⁶:

«Hemos mandado sangrar a muchos después de que asistieran a las lecciones matutinas en la Facultad de Artes —in schola literaria—, algunos de los cuales ya padecían sarna, o pústulas que se habían extendido por todo el cuerpo, o parotiditis, o amigdalitis, o aún no enfermos, referían padecer cansancio tensivo o flemonoso, o cada año contraían las afecciones predichas u otras similares, a los que auxilió admirablemente».

Por otro lado, no falta otra vertiente popular y empírica con marcados tintes de medicina creencial. La pervivencia de esta medicina popular se atribuye, en cierta medida, a la escasez de profesionales titulados a los que recurrir por parte de amplios sectores de la sociedad.

352

Por ende, los remedios terapéuticos que nos podemos encontrar en estos siglos, debido a la falta de preparación de la sociedad y de ciertos grupos de sanadores, son variopintos y curiosos.

El consumo de nieve, por ejemplo, tuvo en primer lugar un uso terapéutico⁷⁴⁷, al margen de su aplicación lógica con compresas en los procesos febriles de cólera y tifus, o como analgésico en traumatismos, esguinces y fracturas, se utilizaba como sedante en las congestiones cerebrales y en la meningitis.

Asimismo, el bajo nivel cultural y el profundo acerbo religioso de estos siglos, favorecen y justifica la aparición y mantenimiento de este colectivo de sanadores sin titulación. La actividad clínica de estos “empíricos” quedaba en la mayoría de los casos sujeta a tratamientos específicos, con prácticas

⁷⁴⁶ *Ibidem.* p. 236.

⁷⁴⁷ Cruz Labeaga Mendiola, J. *La alimentación en Sangüesa*. Cuadernos de etnología y etnografía de Navarra. nº 67. Pamplona. Institución Príncipe de Viana. 1.996. p. 10.

quirúrgicas especializadas⁷⁴⁸.

Existe por lo tanto una estratificación profesional: la cúspide la ostentaban los médicos y cirujanos vinculados a la Corte; en las ciudades y villas suficientemente pobladas, ejercían médicos contratados por Cofradías y Hermandades que servían a la nobleza urbana o a la oligarquía eclesiástica; por último es en el ámbito rural, donde la ausencia de profesionales titulados es más acusada, en la que predomina una mayor actividad empírica.

Entre los primeros, existía una estructura fuertemente jerarquizada. Entre los años 1.665 y 1.724⁷⁴⁹ en los estratos inferiores se encontraban los médicos que atendían a la "Familia" real (entendida como el conjunto de los criados del Rey) y en los superiores, muy próximos a las personas de condición real, los llamados protomédicos. A su vez, el Tribunal del Protomedicato actuaba como una segunda estructura superpuesta, que reforzaba el carácter jerárquico e institucional del colectivo de los médicos reales. Se trataría de una pirámide que, en su base, reunía un grupo de médicos que habían recibido los honores de Médico de Familia, siendo un número muy numeroso de galenos.

353

El segundo nivel de la pirámide, sin embargo, sí estaba claramente limitado en su número, puesto que era sustentado por los fondos asignados a la corte. Estos médicos tenían asignada la asistencia a grupos concretos de criados del Rey, además de servir tanto en las llamadas jornadas ordinarias (estancias habituales en Aranjuez, el Retiro y El Escorial), como en las jornadas reales de tipo no ordinario, organizadas ante cualquier desplazamiento del Rey o de su familia fuera del Alcázar madrileño. Estos médicos de Familia gozaban de un salario, que completaban con otros emolumentos y con diversas mercedes reales que algunos habían obtenido por diferentes motivos, a veces, incluso, sin relación directa con el ejercicio de su profesión⁷⁵⁰.

⁷⁴⁸ Sánchez Granjel, L. *Medicina y Brujería*. En *El ejercicio médico y otros capítulos de la medicina española*. Salamanca. 1.974. pp. 220-30.

Muñoz Garrido, R. *Empíricos sanitarios españoles de los siglos XVI y XVII*. En *Cuadernos de la Historia de la Medicina española*. Vol. VI. Salamanca. 1.967. pp. 101-133.

⁷⁴⁹ Pardo Tomás, J., Martínez Vidal, A. *El Tribunal del Protomedicato y los médicos reales (1665-1724): entre la gracia real y la carrera profesional*. En *Dynamis. Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam*. Vol. 16. 1.996. p. 63.

⁷⁵⁰ *Ibidem*. p. 64.

Un tercer nivel en la pirámide estaba integrado por los llamados propiamente "médicos de Cámara con ejercicio y gajes", es decir, los que recibían un salario y atendían de hecho a los miembros de la familia real estricta: el Rey, la Reina y sus parientes más cercanos. Naturalmente, había una limitación de su número que, aunque con alguna variación coyuntural, se mantuvo en la época que estudiamos entre los cinco y los seis médicos. Era dentro de este restringido grupo donde se hallaban, los tres protomédicos integrantes del Protomedicato de Castilla, uno de los cuales ostentaba la dignidad de Presidente de este tribunal⁷⁵¹.

Traemos a colación, en este grupo de profesionales y estructuras sanitarias vinculadas a la corte a las enfermerías de damas y criadas⁷⁵², que son lugares donde estas personas acudían a sanar sus males. Además, en los libros de registro del palacio, aparecen recogidos los gastos por este concepto y su concesión a individuos sanos, como merced por alguna necesidad o servicio especial. Eran pues también denominadas "*enfermerías*" a ciertas prebendas o estipendios.

354

En la primera mitad del siglo XVII, existían enfermerías dentro y fuera del Alcázar que aún permanecían en la planta de la Casa Real en 1.761. La enfermera era la persona encargada en cada uno de estos lugares, a ella se le hacía entrega del ajuar para cada enferma y del equipo sanitario, mucho más abundante para la enfermería de fuera. Las gratificaciones por enfermería se cobraban en especie y en dinero, aunque las primeras fueron las más frecuentes. Una ración de enfermería para ocho días contenía gallinas, carne, tocino y, bizcochos; la cantidad de estos productos dependía del rango del servidor. El principal género en el que se pagaron las enfermerías fue en gallinas, que a principios de 1.682, supusieron, para la casa de la reina, más de tres mil quinientas aves mensuales.

Nos parece significativo, la denominación que se hacía de unas raciones generosas de alimentos para los sirvientes y damas del palacio con el término enfermería estableciendo, por tanto, una relación palpable entre la buena alimentación y la salud.

⁷⁵¹ *Ibidem*. p. 66.

⁷⁵² Campos Díez, S. *Las enfermerías de damas y criadas en la corte del siglo XVII*. En *Dynamis*. Vol. 22. 2.002. pp. 50-83.

Para combatir la enfermedad se consideraba importante una buena alimentación, medicamentos y atención especializada. En cuanto a cantidad y variedad alimenticia, las raciones a los criados enfermos, previa certificación del médico, se graduaban según la categoría del servidor; en todas las raciones encontramos gallina, carne, tocino y bizcocho⁷⁵³.

El grupo de pseudo - profesionales se ocupan de ciertas disciplinas a las que los médicos titulados prefieren no entrar: los algebristas se ocupan de la Traumatología⁷⁵⁴ y problemas urológicos; los “sangradores”, de efectuar las sangrías; los “batidores de catarata”, de la Oftalmología y aparecen también “hernistas” “sacadores de piedra”, etc.

La Historia de la Oftalmología es un claro ejemplo del inmovilismo científico que acontece durante la Edad Media y gran parte del Renacimiento, como se ha explicado y se comentará reiteradamente en esta memoria, las bases científicas de la época que nos ocupa se basan en la traducción de los textos clásicos y de la España andalusí por los monjes de los diferentes conventos, estos traducían los textos sin añadir elementos críticos a los mismos, y se daba por supuesto que ese saber era correcto e inmutable. Así la Oftalmología debe su existencia a la ciencia árabe. El Texto "*Memorandum para oculista*" de Alí Ibn Issa no sé quedó anticuado sino hasta el siglo XIX.

Durante el Renacimiento, en el siglo XVI, aparece la importante obra de Bartisch, titulada *Ophtalmodouleia* (servicio de los ojos), que fue publicada en una imprenta de Dresde, en 1.583, con enorme éxito, por las figuras anatómicas y grabados que poseía y, además, por la claridad con que expresaba cómo se practicaban las operaciones de los ojos⁷⁵⁵.

Fue el notario español Benito Daza Valdés, quien en 1.623 publicó el primer libro sobre los errores de refracción, titulado *Uso de los anteojos para todo género de vista*, y decía: “...*que se necesitaba el doble de fuerza dióptrica en las mujeres que en los hombres, porque ellas realizan labores más delicadas y sus ojos son más débiles*”.

Además de estos, encontramos las mujeres cirujanas, charlatanes,

⁷⁵³ *Ibidem*. p. 74.

⁷⁵⁴ Curaban hernias y roturas de huesos.

⁷⁵⁵ Alemañy Martorell, J., Villar Valdés, R. *Oftalmología*. La Habana. Editorial Ciencias Médicas. 2.003. p. 2.

alcahuetas, los rapabarbas, o barberos no capacitados para hacer sangrías, sacar dientes, aplicar sanguijuelas, etc. también tenemos barberos-sangradores o flebotomiano, capacitado para lo que el anterior no lo estaba, cirujanos romancistas, y cirujanos latinos.

La Cirugía, en estos siglos, fue un área en constante evolución, por un lado estaban los barberos-cirujanos, también llamados cirujanos menores o barberos flebotomianos, y por otro los cirujanos mayores, que ejercían bien en hospitales o bien al servicio del Ejército.

El barbero sangrador, junto a otros oficiales y dependientes, formaba parte de la plantilla de todo hospital importante. Es precisamente en el ámbito institucional donde se pone de manifiesto la dependencia funcional del médico. Así se expresan las obligaciones del barbero y cirujano del Hospital Real al tiempo de su fundación⁷⁵⁶:

"Ha de acudir el Cirujano, y Barbero todos los días a visitar los enfermos a las mismas horas que el Médico los visitare, y quando en su oficio aya alguna dificultad, consultarla ha con el Médico, y no ha de poner sustituto en su lugar, sino servir siempre por su propia persona; y quando tuuiere algdn legítimo impedimiento para no acudir a el Hospital, en tal caso sea obligado a embiar otro en su lugar, con licencia, y aprouación del Administrador, y no de otra manera y hasele de dar el salario que ha licuado hasta aquí (Constituciones del Hospital Real... 1671: 15v)."

La consideración social alcanzada por los barberos sangradores, es puesta de manifiesto por Cervantes cuando a Maese Nicolás, barbero del misterioso lugar de la Mancha, patria de Don Quijote, le hace compartir sus ocios con el cura y con el propio Alonso Quijano, dotado de una cultura tal que le permitirá colaborar con el cura en el expurgo de la biblioteca del ingenioso hidalgo.

En la tercera jornada de *La entretenida*⁷⁵⁷ se cita a un barbero que se presta a hacer sus funciones de cirujano-sangrador:

⁷⁵⁶ Amezcua Martínez, M. *Barberos y sangradores flebotomianos en Granada: norma y sociedad en los siglos XVII y XVIII*. En *Cultura de los cuidados*. Año I, nº 1. 1.997. pp. 31-36.

⁷⁵⁷ LE. op. cit. p. 486.

"BARBERO. – ¡Pasado de parte a parte está el pobre Ocaña!

MARCELA. – ¡Ay cielos!

BARBERO. – Yo le tomaré la sangre⁷⁵⁸, que para esto soy barbero.

DOROTEA. Mi señora se desmaya,

DON ANTONIO– Yo tengo la culpa desto, pues que sabía que Ocaña es buzaque⁷⁵⁹ en todo tiempo?

BARBERO. – ¡Paños, estopas, agujen; tráiganme claras de huevos!⁷⁶⁰"

Existe por tanto una amalgama de profesionales de diferente corte, los titulados, aquellos más o menos cualificados, controlados y examinados para su labor y los que vivían al margen de la oficialidad, toda la bibliografía que hemos consultado nos forma la idea de la difícil linde diferenciadora entre los diferentes estamentos citados, sobre todo en ciertas especialidades médicas, sobre todo entre la población de menores recursos. Esto lleva a preguntarse a Enrique Perdiguero⁷⁶¹ por las preferencias y necesidades de la población y por qué explicaciones sobre la salud y la enfermedad les resultaban más comprensibles, más cercanas y más adecuadas. De tal forma que podría darse el caso de ser más aceptados los curanderos, como sanadores credenciales, porque su modo de entender la enfermedad resultaba más coherente culturalmente para la población que la de los titulados.

357

Paralelamente con los empíricos, que usaban recursos naturales en su actividad terapéutica, convive en España una "Medicina" milagrera y supersticiosa ejercida por saludadores o santiguadores, preferentemente sobre la población campesina.

Esta "Medicina" hechiceril, aparece en numerosas ocasiones en la literatura española del Siglo de Oro. Así en *El Lazarillo de Tormes*⁷⁶² encontramos en su primera aventura un ciego conocido por sus habilidades de médico:

⁷⁵⁸ Tomar la sangre: frase de la cirugía, que vale curar la primera vez alguna herida: y si dados assi, porque esta en primera curación sí ataja el que corra la sangre, que derramaba. Autoridades VI, p. 294a

⁷⁵⁹ Buzaque: del Árabe «Abu zaqq», el del zaque. Borracho, beodo.

⁷⁶⁰ La clara del huevo cruda, refresca, aprieta y tapa los poros tal como indica el *Dioscórides*.

⁷⁶¹ Perdiguero, E. *Protomedicato y curanderismo*. En *Dynamis*. Vol. 16. 1.996. pp. 91-108.

⁷⁶² *Lazarillo de Tormes*. Madrid. Magisterio Casals. Colección Novelas y Cuentos. 1.999.

“Conoce recetas de emplastos y conjuros para muelas, desmayos, males de madre [...] con esto, concluye Lázaro andaba todo el mundo tras él, especialmente mujeres que cuanto les decía creían [...]; ganaba más en un mes, que cien ciegos en un año.”

Estas actividades “terapéuticas” eran realizadas en su mayor parte por mujeres de edad avanzada con cierta tradición familiar. En *La Celestina* de Fernando de Rojas encontramos las habilidades “médicas” que se le atribuyen a la alcahueta⁷⁶³:

“Ella tenía seys oficios, conuiene saber: labranderá, perfumera, maestra de fazer afeytes e de fezer virgos, alcahueta e vn poquito hechizera...”

Cervantes arremete en sus obras contra esta creencia popular de hechizos y brujerías. En *La española Inglesa*⁷⁶⁴ nos indica sus propias ideas con frases como:

“lo que llaman hechizos no son sino embustes y disparates...”

No acaban aquí las referencias a estas mujeres y sus prácticas. En la novela del *Licenciado Vidriera*⁷⁶⁵ cuenta que enamorada de él una dama le dio por consejo de una morisca en un membrillo toledano...

“uno destos que llaman hechizos, creyendo que le daba cosa que le forzase la voluntad a quererla, como si hubiese en el mundo hierbas, encantos ni palabras suficientes a forzar libre albedrío: y así, continua, las que dan estas bebidas o comidas amatorias se llaman venéficas, porque no es otra cosa lo que hacen sino dar veneno a quien las toma, como lo tiene mostrado la experiencia en muchas y diversas ocasiones.”

No escapa de esta crítica la obra cúspide del autor Complutense en el

⁷⁶³ Rojas, F. de. *La Celestina: Tragicomedia de Calixto y Melibea*. Traducido por Lama, V. de. Madrid. EDAF. 1.976.

⁷⁶⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *La española inglesa*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 862.

⁷⁶⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *Novelas Ejemplares: El Licenciado Vidriera*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 888.

capítulo XXII de la primera parte del *Quijote* donde podemos leer⁷⁶⁶...

“Solo digo ahora que la pena que me ha causado ver estas blancas canas y este rostro venerable en tanta fatiga, por alcahuete, me la ha quitado el adjunto de ser hechicero, aunque bien sé que no hay hechizos en el mundo que puedan mover y forzar la voluntad...”

No obstante, podemos afirmar que en general existía sobre la medicina y sus ejercientes, un desprestigio continuado en la literatura de la época, de tal manera que encontramos varios fragmentos de Quevedo en sus diferentes obras:

"¿Tú sabes qué es medicina?

Sangrar ayer, purgar hoy,

Mañana ventosas secas,

Y es otro Kyrie-eleison⁷⁶⁷"

359

* . * . *

"Si quieres ser famoso médico, lo primero linda mula, sortijón de esmeralda en el pulgar, guantes doblados, ropilla larga y en verano sombrero de tafetán. Y en teniendo esto, aunque no hayas visto libro, curas y eres doctor; y si andas a pie aunque seas galeno eres platicante. La ciencia es ésta: dos refranes para entrar a casa; el ¿que tenemos?, ordinario, venga el pulso, inclinar el oído, ¿ha tenido frío? Y si él dice que sí primero, decir luego: bien se echa de ver. ¿Duró mucho? Y aguardar que diga cuánto y luego decir: Bien se conoce. Cene poquito, escarolita, una ayuda... Y si dice que no la puede recibir, decir: Pues haga por recibilla. Recetar lamedores, jarabes y purgas para que tenga que vender el boticario y que padecer el enfermo. Sangrarle y echarle ventosas; y hecho esto una vez si durare la enfermedad, tornarlo a hacer, hasta que, o acabes con el enfermo o con la

⁷⁶⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 175.

⁷⁶⁷ Kyrie es el caso vocativo del sustantivo griego κύριος (*kyrios*: «señor») y significa «¡Oh Señor!». Eleison, en griego ἐλέησον, es imperativo aoristo del verbo ἐλεέω «compadecerse». Transliterado al latín, es el nombre común de una importante oración de la liturgia cristiana, también denominada Kyrie eleison («Señor, ten piedad»).

enfermedad. Si vive y te paga di que llegó tu hora; y si muere di que llegó la suya. Pide orines, haz grandes meneos, míralos a lo claro, tuerce la boca. Y sobre todo advierte que traigas grande barba, porque no se usan médicos lampiños y no ganarás un cuarto si no pareces limpiadera. Y a Dios y a ventura, aunque uno este malo de sabañones, mándale luego confesar y haz devoción de ignorancia. Y para acreditarte de que visitas casas de señores, apéate a sus puertas y entra en los zaguanes y orina y tórnate a poner a caballo; que el que te viere entrar y salir no sabe si entraste a orinar o no. Por las calles ve siempre corriendo y a deshora, porque te juzguen por médico que te llaman para enfermedades de peligro. De noche haz a tus amigos que vengan de rato en rato a llamar a tu puerta en altas voces para que lo oiga la vecindad, Al señor doctor que lo llama el Duque; que está mi señora la condesa muriéndose; que le ha dado al señor obispo un accidente; y con esto visitarás más casas que una demanda y te verás acreditado y tendrás horca y cuchillo sobre lo mejor del mundo".

De suerte parecida opina de los galenos *El licenciado Vidriera*, éste, después de hablar criticando a diversos personajes sociales, dice:

360

"Finalmente todas las personas con quienes de necesidad tratamos nos pueden hacer algún daño; pero quitarnos la vida sin quedar sujetos al temor del castigo, ninguno: sólo los médicos nos pueden matar y nos matan sin temor y a pie quedo, sin desenvainar otra espada que la de un r cipe; y no hay cómo descubrir sus delitos porque al momento los meten debajo de la tierra". Concepto este semejante al de Montaigne que dice: «dichosos los médicos. Los rayos del sol iluminan sus triunfos; y sus fracasos se ocultan bajo tierra".

Cabe ahora, una vez conocido el marco social y de preparación de la "clase médica" en la España del XVI, entrar en profundidad a conocer cuál era el saber médico de la época en sus diferentes especialidades, las enfermedades que, en mayor medida, azotaban a la población, y el arsenal terapéutico utilizado por estos profesionales para la lucha contra la enfermedad.

A fin de completar una visión general del conocimiento científico - médico del Hombre del Renacimiento, cabe resaltar la aparición de capítulos

específicos en los tratados generales de Medicina de la época.

Estos textos nos muestran el conocimiento que en el 1.500 se tenía de disciplinas consideradas menores, como la Toco-ginecología, la Odontología o la Urología, encomendadas, como ya hemos resaltado, no a los profesionales universitarios, sino a empíricos y parteras.

Esto conlleva a la ausencia de casos clínicos de estas disciplinas en las obras médicas, en contraposición de lo que ocurría en los textos clásicos de Galeno e Hipócrates.

La Odontología⁷⁶⁸ es práctica profesional de los empiristas del siglo XVI. En la “*Segunda Comedia de la Celestina*” de Feliciano de Silva⁷⁶⁹ se hace mención de un personaje del que se dice: “*Tenia officio de sacamuelas*”:

"Celestina: Aguardate hija, que en el pico de la lengua tengo a su madre; ¡válame Dios, y cómo tengo caduca la memoria!, aguarda, aguarda, ¿cómo se llamava, Celestina? Pon tu vida, que es hijo de Garapía, la hija de la Carbena, su padre no me acuerdo el nombre, pienso que tenía officio de sacamuelas, y singular oficial."

361

Cervantes también ejemplifica este tratamiento empírico de la Odontología en “*La Ilustre Fregona*”⁷⁷⁰:

“ Mas habiendo salido aquel día Costanza con una toca ceñida por las mejillas y dicho a quien se lo pregunto que por qué se lo había puesto que tenía un gran dolor de muelas, Tomas, a quien sus deseos avivaban el entendimiento, en un instante discurrió lo que sería bueno que hiciese, y dijo:

- Señora Costanza, yo le daré una oración en escrito, que a dos veces que la rece se le quitará como con la mano su dolor.

- Norabuena - respondió Costanza -; que yo la rezaré; porque sé leer.”

⁷⁶⁸ Carreras Pachón, A. *La Odontología en España durante los Siglos XVI y XVII*. En *Cuadernos de Historia de la Medicina española*. Vol. XIV. Salamanca. 1.975. pp. 43-44.

⁷⁶⁹ Silva, F de. *Segunda comedia de la Celestina*. 1.534. En Biblioteca Virtual Universal. Buenos Aires. Editorial del cardo. [Internet]. 2.010 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/156535.pdf>

⁷⁷⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *La ilustre fregona*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. pp. 936-937.

En el capítulo VII de la segunda parte del *Quijote* el bachiller Sansón Carrasco se refiere de esta forma a una oración llamada de Santa Apolonia⁷⁷¹...

“- Pues no tenga pena, respondió el bachiller, sino váyase en hora buena a su casa y téngame aderezado de almorzar alguna cosa caliente, y de camino vaya rezando la oración de Santa Apolonia, si es que la sabe, que iré luego allá, y verá maravillas, - ¡Cuitada de mi!, replicó el ama: ¿la oración de Santa Apolonia dice vuesa merced que rece? Eso fuera si mi amo lo hubiera de las muelas, pero no ha sino de los cascós. - Yo sé lo que digo, señora ama; váyase y no se ponga a disputar conmigo, pues sabe que soy bachiller por Salamanca, que no hay mas que bachillear, respondió Carrasco.”

Por esta intrusión empirista de la Odontología, o el arte de sacar muelas, solo se cuenta con sucintas referencias bibliográficas de los galenos titulados del siglo XVI⁷⁷², relegadas en ocasiones a ser descripciones del tamaño y número de piezas o de procesos patológicos en la dentición, introducidos en los tratados de Pediatría.

Fundamentalmente se aboga en estos textos sobre la higiene bucal como terapia preventiva de patologías, como en el *Coloquio breve y compendioso sobre la materia de la dentadura y maravillosa obra de la boca* del bachiller Francisco Martínez de Castrillo⁷⁷³, dentista de cámara del rey Felipe II. Se aborda también una descripción somera de las dolencias, y sobre todo, una regulación en la actuación de los sacamuelas empíricos.

Este monarca, autoriza en 1.588 la concesión de licencias particulares para sanar cataratas, carúnculas⁷⁷⁴ y tiña, así como para los especializados en “sacar muelas”. Existe muy a pesar de los profesionales titulados, una cierta flexibilidad real para con estos sanadores.

Antonio del Valle González, en su tesis doctoral, *La odonto-*

⁷⁷¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 518.

⁷⁷² Carmona Arroyo, F.G. *La Literatura Odontológica en el Renacimiento español. Contribución al estudio de la vida y la obra de Francisco Martínez de Castrillo y su época*. Valencia. Medicina Española. nº 68. 1.972. pp. 39-48.

⁷⁷³ Martínez de Castrillo, F. *Coloquio breve y compendioso sobre la materia de la dentadura y maravillosa obra de la boca*. Facsimile of the 1.557 edition. Oviedo. KRK ediciones. 2001.

⁷⁷⁴ Pequeña eminencia carnososa, ya sea normal o de carácter patológico.

*estomatología y el campo semántico de la boca en la vida y en la obra de Miguel de Cervantes. Aportaciones a la historia de la odontología de su época*⁷⁷⁵, nos ofrece un listado de las patologías bucales más frecuentes en la época de Cervantes, indicando que no se diferencian mucho de las que padecemos actualmente, aunque si lo hagan en cuanto a la etiología que se les atribuía y el tratamiento al que los pacientes eran sometidos, de tal manera que encontramos viruelas, rechinar de dientes, sarro, inflamación de las parótidas, halitosis, gingivitis, frenillos y un largo etcétera.

Lorenza, en el entremés *El viejo celoso*⁷⁷⁶ alude al buen olor de la boca de un mozo, como una de sus cualidades de belleza... y es que no debía estar muy acostumbrada:

"LORENZA:

¡Si supieses qué galán me ha deparado la buena suerte! Mozo, bien dispuesto, pelinegro, y que le huele la boca a mil azahares."

363

Del Valle González trae a colación como para el neguijón, equivalente a la caries actual, existía en aquellos siglos una doble etiología, la humoral y una etiología atribuida a la acción de ciertos gusanos, la teoría vermicular, y nos ofrece un fragmento del *Manual de mujeres*, con respecto a la teoría vermicular:

"Tomad simiente de cebollino, y grasa y cera amarilla: de todas estas cosas partes iguales. Majadlas muy bien y haced unas peloticas de ello. Y tomad una jarra de la boca pequeña, y quitadle el suelo, y hazedle un agujero en el hijar, y ponedla encima de una escudilla o vaso de agua.

Poned debajo un poco de lumbre y echad dentro una de las peloticas. Y poned la boca a la boca de la jarra, de manera que recibáis todo aquel humo. Y recibid el humo de tres o cuatro peloticas. Y se os quitará el dolor y sacará los gusanos si los hubiere." Y "Tomaréis la simiente de hierbabuena

⁷⁷⁵ Valle González, A. del. *La odonto-estomatología y el campo semántico de la boca en la vida y en la obra de Miguel de Cervantes. Aportaciones a la historia de la odontología de su época.* [Tesis]. Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. 2.010.

⁷⁷⁶ VC op. cit. p. 600.

y la pondréis sobre las brasas. Y recibid el humo de ella en la boca. Os quitará el dolor y os matará los gusanos”.

Marañón⁷⁷⁷, nos indica en su artículo *La vida en las galeras en tiempos de Felipe II* la deteriorada dentadura de los españoles del Siglo de Oro aduciendo como una de las causas, el escorbuto que sufrían los marinos:

"Era tal bizcocho muy duro, por lo que los galeotes viejos esperaban con alborozo ver a los novatos tirarle los primeros bocados, en cuya experiencia solían dejarse las muelas. Pero, aun remojado, llegaba a hacerse imposible de masticar cuando los dientes eran flojos; y esto, en aquellos tiempos, ocurría invariablemente a todo mortal, apenas transpuesta la juventud; y muy especialmente en los marinos, que sufrían la plaga del escorbuto, el cual, aun en sus grados iniciales, atacaba la boca, inflamando las encías y desalojándola de toda clase de huesos. Pocos índices más ciertos tendrá el progreso humano que el de la mayor longevidad de la dentadura, conforme avanza la civilización."

364

En cuanto a las terapias para este elenco de enfermedades bucales, nos encontramos con las consabidas intervenciones quirúrgicas o de extracción de piezas y otras relacionadas con la mejora de ciertos hábitos en la higiene y algo que suscita más nuestro interés, debido a la temática de esta memoria, los consejos dietéticos⁷⁷⁸:

"Comer a menudo, comer cosa fácil de corromper, como leche, nata o garbanzos y beber mucho”

En Ginecología se describen, casi exclusivamente, alteraciones de del aparato reproductor que exigían de la intervención del cirujano, así nos

⁷⁷⁷ Marañón y Posadillo, G. *La vida en las galeras en tiempos de Felipe II*. Ars Medica. Revista de Humanidades. nº 8. 2.005 [Internet]. 2.010. [consulta el 29-10-2.012.]. Disponible en: http://www.fundacionpfizer.org/docs/pdf/publicaciones/humanidades/revistaars/Revista_ARS_Medica-numero_8-noviembre_2005/ars_medica_2005_vol02_num08_217_237_maranon.pdf. p. 220

⁷⁷⁸ Martínez De Castrillo, F. *Coloquio breve y compendioso sobre la materia de la dentadura y maravillosa obra de la boca*. Facs. of the 1557 edition. KRK ediciones. Oviedo. 2001.

muestran la “nimphea”⁷⁷⁹ la parametritis, tumores y pólipos del cuello de la matriz.

Los tratados abordan también los problemas que puedan suscitar la satisfacción del impulso sexual, la higiene íntima y recomendaciones para guardar la castidad⁷⁸⁰.

No existe todavía una concepción clara del ciclo menstrual y aparecen ideas peregrinas acerca de la reproducción. Luis Mercado en *De Mulierum affectionibus* (1.579) explica que la menstruación es una eliminación periódica de los humores, utilizada en el embarazo para la nutrición del feto, se considera equivocadamente una participación activa del nonato en el parto, en lugar de considerar como causa de su expulsión las contracciones uterinas.

Cervantes cita en la Primera parte del Quijote, el malestar de Dorotea cuando suspira en la venta, a lo que se le pregunta discretamente si está relacionado con su menstuo:

-¿Qué mal sentís, señora mía? Mirad si es alguno de quien las mujeres suelen tener uso y experiencia de curarle; que de mi parte os ofrezco una buena voluntad de serviros.

En⁷⁸¹ *Doña Justina y Calahorra, una de las protagonistas sufre de opilación*⁷⁸²:

"MATANGA:

Tomo acero estas mañanas,

Que estoy muy opiladita.

SALVATIERRA:

⁷⁷⁹ Nymphaea Genitivo de linfa. Relativo a linfa. No hemos encontrado una acepción mas concreta de esta patología en otro diccionario médico. Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina. Vol II (K-Z). Madrid. Mc Graw-Hill-Interamericana. Edición 28. 1.997. p. 1347.

⁷⁸⁰ Usandizaga Soraluze, M. *Historia de la Obstetricia y de la Ginecología en España*. Barcelona. Labor. 1.944.

⁷⁸¹ Cervantes Saavedra, M. de. *Doña Justina y Calahorra*. (atribuida) [Internet]. 2.009 [consulta el 23-08-2.013] Disponible en: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_013.pdf

http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_014.pdf

⁷⁸² RAE. Opilación: (Del lat. *oppilatĭo*, -*ōnis*). 1. f. obstrucción (ll impedimento en las vías del cuerpo). 2. f. Supresión del flujo menstrual. 3. f. hidropesía.

Debe de hacerse preñada.

¿Tiene antojos?"

Nos detenemos aquí al leer la expresión "*Tomo acero estas mañanas*", del fragmento al que acabamos de referirnos, que significa esta expresión, cuando llegue a esta frase indagué en el significado terapéutico de la misma encontrando la razón del comentario cervantino.

En el renacimiento español se consideraba la blancura de la piel femenina como algo especialmente seductor. Un sistema para adquirir esa palidez de piel, era masticar y tragar recipientes de barro condimentado con azúcar, ámbar o musgo⁷⁸³, lo que producía una forma de clorosis o anemia que se denominaba "opilación", ya que bloqueaba, entre otros, los conductos biliares.

A veces, el color blanco deseado, se trasformaba en un amarillento por ictericia obstructiva, o en otros tonos extraños, seguramente porque los búcaros⁷⁸⁴ eran de arcilla muy roja o poseían ciertos tintes que los coloreaban.

Este búcaro se observa en la parte central del cuadro de Las Meninas⁷⁸⁵ donde la Infanta Margarita, con gesto rutinario, alarga su mano para coger el pequeño búcaro de barro que le ofrece doña María Agustina Sarmiento. Velázquez muestra de esta manera esta costumbre de las damas del Siglo de Oro español.

Aparte del efecto cosmético citado, producía efectos narcóticos y alucinógenos, pero también, la obstrucción u opilación intestinal hacia disminuir o desaparecer el flujo menstrual, por lo que la ingesta de barro se convertía en un método anticonceptivo, dando lugar a que la Iglesia se

⁷⁸³ Cornejo, M. *Reflexiones sobre la funcionalidad del espacio urbano en El acero de Madrid de Lope de Vega*. En *Criticón*. Vol. 87. 2003. [Internet]. 2.005 [consulta el 29-07-2.013] Disponible en: http://cvc.cervantes.es/literatura/criticon/PDF/087-088-089/087-088-089_181.pdf. p.178.

⁷⁸⁴ Búcaro, palabra de origen latino (butticula = tonelito), es un recipiente que, como norma, posee una boca y cuello angosto y un vientre abombado, realizado en un material muy fino y poroso, con una tierra roja arcillosa de olor característico que, en principio, se importaba de Portugal. Un búcaro es también el botijo o botija, llamado en algunas regiones pipo o pimporro, igualmente las alcarrazas, que están presentes en muchos de los cuadros clásicos. Todos estos recipientes realizados en arcilla tienen como finalidad mantener el agua fresca. Covarrubias lo define como: género de vaso de cierta tierra colorada que traen de Portugal. Destos barros dicen que comen las damas por amortiguar la color.

⁷⁸⁵ *El búcaro de Las Meninas*. [Internet]. 2.009 [consulta el 29-07-2.013] Disponible en: <http://www.fonsado.com/2009/07/el-bucaro-de-las-meninas.html>

opusiera tajantemente.

Esta obstrucción intestinal se combatía con purgantes y aguas ferruginosas. De hecho una de las comedias de Lope de Vega, *El acero de Madrid*, versa precisamente sobre el asunto⁷⁸⁶, una de las estrofas de la obra no deja dudas:

*"Niña del color quebrado,
o tienes amor, o comes barro.
Niña, que al salir el alba
dorando los verdes prados,
esmaltan el de Madrid
de jazmines tus pies blancos;
tú, que vives sin color,
y no vives sin cuidado,
o tienes amor, o comes barro"*

367

El tratamiento de los partos y de algunas afecciones de la mujer es, siguiendo la costumbre medieval, también cometido de esta medicina empírica de la mano de las parteras. Mujeres que sin preparación académica y en ocasiones mediante prácticas hechiceriles impiden, en ocasiones, la entrada en el campo de la Ginecología a los titulados universitarios en Medicina⁷⁸⁷.

Como ejemplo ilustrativo de la implantación de esta medicina paralela, retomamos el título del primer texto de Obstetricia escrito en Castellano por Damián Calvo, "*Libro del arte de las comadres o madrinas*", en el que se expresa la preparación y cualidades morales que debían aunar tales mujeres, tanto en su labor profesional como en su vida personal.

No obstante esta situación se va regularizando durante el fin del Renacimiento, las matronas deben someterse a exámenes y pruebas que

⁷⁸⁶ Tomar acero: beber agua, que podía ser sustituida por vino o leche, en la que se ha hundido una barra de hierro candente; pasear el acero, pasearse por la mañana para mayor eficacia del jarabe. Existe un error todavía difundido, según el cual el acero designaría el agua ferruginosa de una fuente madrileña.

⁷⁸⁷ Usandizaga Soraluze, M. *Historia de la Obstetricia y de la Ginecología en España*. Barcelona. Editorial Labor. 1.944.

les permitan ejercer su oficio, con las que se les concedía unas cédulas que no supuso, en cualquier caso, la libertad total de práctica para las matronas, ya que en la mayoría de los reinos de España siguieron estando bajo supervisión de los médicos⁷⁸⁸.

En ciudades como Málaga y Sevilla, las candidatas obtenían su título tras realizar un examen y acreditar experiencia previa. En el Archivo Municipal de Málaga, por ejemplo, hay constancia del examen realizado en 1.537 a...

"Mari Álvarez, viuda [...], partera desde hace muchos años en la ciudad de Valencia y en otras partes".

Recién llegada a Málaga para ejercer su oficio, fue examinada por el médico de la ciudad Juan Muñoz quien, tras *"hacerle muchas preguntas"*, resolvió que estaba capacitada para ejercer su oficio.

368

Cabe citar aquí el caso de las nodrizas, o amas de cría que, aunque no pertenecen al elenco de médicos y sanadores que campan por España en estos siglos, si son significativos de los problemas sanitarios a los que nos enfrentamos en esta época.

Durante el Renacimiento, es costumbre el uso de estas mujeres para dar de mamar a los recién nacidos, por partes de ciertas clases de la sociedad española.

Ya que ni durante la Edad Media, ni durante el Renacimiento se dispuso de un buen método alternativo de la lactancia materna y aunque se hicieron muchos intentos de sustituir la leche de mujer por la de cabra, vaca o asna, la mayor parte fracasó por falta de higiene. La única alternativa posible era contar con una buena ama de cría⁷⁸⁹.

Tienen curiosas consideraciones a este respecto, eran muchos los que creían que cuando el niño fuera adulto tendría unas características

⁷⁸⁸ Ortiz Gómez, T. *Protomedicato y matronas. Una relación al servicio de la cirugía*. En *Dynamis. Acta Hisp Med Sci Hist Illus.* Vol. 16. 1.996. pp. 109-20.

⁷⁸⁹ Sanz Pérez, B. *La Bromatología en el tiempo y en la Obra de Servet*. En *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*. Vol. 68. nº. 3. 2.009. p. 12.

morales que dependerían de la leche ingerida en su lactancia; ya que el carácter de su ama se trasmitía al lactante también lo sería después, en época adulta, por otro lado si el niño tomaba leche que contuviera sangre, con toda certeza sería asesino al alcanzar su madurez. De aquí que una vez aprobadas las cualidades morales del ama se examinase con suma atención y cuidado su leche.

Según el *Régimen* de Salerno no debía ser “*ni espesa, ni gruesa, ni demasiado acuosa y delgada*”. Tenía que carecer de cualquier tonalidad obscura, azulada, rojiza o amarilla; e incluso se aconsejaba que las amas de cría se alimentasen con hervidos recientes de hortalizas que careciesen de yerbas y de sabores fuertes que podrían impartir a la leche gustos o aromas extraños; debían elaborarse a base de lechugas, acederas, perejil, borraja, chupamieles y achicorias y por supuesto las amas deberían abstenerse de todo tipo de frutas frescas.

En la novela de caballería Amadís de Gaula⁷⁹⁰ son numerosas las alusiones a la hermandad de leche entre caballero y su escudero:

"Mi buen amigo Gandalín, yo y tú fuimos en uno y a una leche criados, y nuestra vida siempre fue de consumo y yo nunca fui en afán ni en peligro en que tu hubieses parte... [...]"

Abrale a Gandalín, que muy buen escudero es y con nosotras fue criado, cuanto más que es hermano de leche de Amadís, a quien Dios guarde de mal"

Estas mujeres de menor estirpe social, subsistirán amamantando a varios infantes de manera simultánea. Pérez Moreda⁷⁹¹ nos diserta sobre la elevada mortalidad infantil en las inclusas renacentistas, en los primeros años de vida. Entre otras causas, afirma que la mala alimentación de estas nodrizas y su estado de salud, repercute en el estado de salud de los expósitos a los que amamantan.

Existen referencias bibliográficas consultadas por este autor que

⁷⁹⁰ *Amadis de Gaula*. Edición de Tenreiro R. En *Historia de la Literatura*. Barcelona. RBA Editores. 1.995.

⁷⁹¹ Pérez Moreda, V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 179.

atestiguan el contagio de sarna y sífilis a los lactantes, por lo que vemos que el hipotético control de amas y leches que comentábamos antes, no se debía realizar en la práctica con mucha efectividad.

Por otro lado, el sueldo que remuneraba a estas amas era tan escaso que apenas les daba para una alimentación razonable, hasta el punto que cuando se les suministraba una ración de comida en la casa llegaban a vender sus raciones de carne en perjuicio de la cantidad y calidad de su leche.

Caso muy distinto eran las nodrizas y amas de cría de príncipes e infantes, que eran tratadas como reales personas a efectos sanitarios y asistidas, dentro de palacio, por los médicos de cámara⁷⁹². Sus raciones de comida eran más cuidadas y abundantes; no ocurría lo mismo con las de repuesto o sustitutas que eran consideradas como criadas de la Casa y, de tal suerte, tendrían beneficios *de enfermerías*⁷⁹³.

Estas amas de cría de la Corte española del siglo XVII, tenían asignada una sustanciosa ración⁷⁹⁴.

370

“1 gallina, 4 libras de carne, un cuarto de tocino, 2 libras de pan común, 2 tortillas, 2 libras de fruta, 4 libras de nieve, 4 libras de carbón, 1 onza y $\frac{3}{4}$ de cera, 2 onzas y $\frac{2}{4}$ de sebo y, al mes 50 ducados, para las de ejercicio, además: dos panes de boca, 8 libras y media de carbón y, al mes media libra de pimienta, 2 onzas de azafrán y, 100 ducados”

Muchas de aquellas nodrizas en ejercicio, acabada su misión, obtenían grandes mercedes, incluso de hidalguía, o algún puesto para sus familiares como servidores de palacio, o para ellas mismas y entonces sí podían recibir *las enfermerías* y gajes de criadas⁷⁹⁵.

⁷⁹² Campos Díez, S. *La organización administrativa sanitaria en el palacio de los últimos Austrias (I)*. Médicos. AHDE. nº 68. 1.999. p. 186.

⁷⁹³ Gacho Santamaría, M. A. *Médicos y nodrizas en la Corte española (1625-1830)*. Reales Sitios. Revista del Patrimonio Nacional. nº 31. 1.995. p. 62.

⁷⁹⁴ Campos Díez, S. *Las enfermerías de damas y criadas en la corte del siglo XVII*. En *Dynamis*. Vol. 22. 2.002. p.

75.

⁷⁹⁵ *Ibidem*. p. 69.

Cervantes⁷⁹⁶, en su novela *La señora Cornelia*, relata la existencia de las amas de cría y la curiosa afirmación de como las recién paridas no debían dar el pecho a sus hijos:

"Tomóle ella en los brazos y miróle atentamente, así el rostro como los pobres aunque limpios paños en que venía envuelto, y luego, sin poder tener las lágrimas, se echó la toca de la cabeza encima de los pechos, para poder dar con honestidad de mamar a la criatura, y, aplicándosela a ellos, juntó su rostro con el suyo, y con la leche le sustentaba y con las lágrimas le bañaba el rostro; y desta manera estuvo sin levantar el suyo tanto espacio quanto el niño no quiso dejar el pecho. En este espacio guardaban todos cuatro silencio; el niño mamaba, pero no era ansí, porque las recién paridas no pueden dar el pecho; y así, cayendo en la cuenta la que se lo daba, se le volvió a don Juan, diciendo:

-En balde me he mostrado caritativa: bien parezco nueva en estos casos. Haced, señor, que a este niño le paladeen con un poco de miel, y no consintáis que a estas horas le lleven por las calles. Dejad llegar el día, y antes que le lleven vuélvanmele a traer, que me consuelo en verle. [...]

-No sé -respondió el cura-; sólo sé que habrá no sé cuántas noches que aquí me le trujo un caballero de Bolonia, y me encargó mirase por él y le criase, que era hijo de un valeroso padre y de una principal y hermosísima madre. También vino con el caballero una mujer para dar leche al niño, a quien he yo preguntado si sabe algo de los padres desta criatura, y responde que no sabe palabra; y en verdad que si la madre es tan hermosa como el ama, que debe de ser la más hermosa mujer de Italia."

371

De igual forma el tratamiento del aborto tenía dos vertientes diferenciadas, en este campo de la salud femenina, el conocimiento de la concepción, el diagnóstico del embarazo y las causas naturales del aborto distaban mucho de los conocimientos médicos actuales.

Por un lado⁷⁹⁷, la condena moral hacia la interrupción voluntaria del embarazo tan sólo permitió la transmisión de este saber bajo circunstancias en las que la pérdida fetal fuera ajena a la intención de las mujeres.

⁷⁹⁶ Cervantes Saavedra, M. de. *La señora Cornelia*. En Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 982.

⁷⁹⁷ Moral de Calatrava, P. *El aborto en la literatura médica castellana del siglo XVI*. Dynamis. Vol. 26. 2.006. pp. 43-46.

Aunque los médicos conocían algunos métodos para interrumpir el embarazo podían ver comprometida su práctica por un aborto que fuera efecto secundario de un tratamiento

El embarazo era considerado como situación peligrosa para la salud femenina a causa de las superfluidades que se acumulaban, De tal forma que, si a la ausencia de la purga menstrual se le sumaba estreñimiento, apoplejía, esquinancia, pleuresis o plerinmonia, el médico podía recomendar una purga farmacológica suave en el primer y último trimestre del embarazo, o bien una sangría hasta el cuarto o quinto mes.

Los galenos del Siglo XVI por tanto, únicamente, tratan abortos terapéuticos cuando la vida de la madre o el feto estaban en peligro.

Por otro lado existen un compendio de procedimientos mediante sangrías, el uso del ruibarbo, el castor, y otros recursos que con el nombre de remedios contra la retención del menstuo escondían una actividad anticonceptiva y abortiva ilícita, y voluntaria ejercida por las mujeres y transmitida de forma discreta.

372

Es en el campo de la Urología⁷⁹⁸ donde aparecen obras completas, encaminadas a la explicación de las técnicas quirúrgicas o terapéuticas en las patologías renales. Lobera en *Remedios del cuerpo humano* y en el *Libro de las quatro enfermedades cortesanas* entre otros textos, trata el conocimiento etiopatogénico, clínico y terapéutico del “*dolor de ijada*”, y la litiasis y calculosis renal, refiriéndose como sigue al tratamiento quirúrgico de esta última:

“ay algunos que trabajan de sacar la piedra de riñones abriendo al enfermo por la yjada o por los lomos; pero es gran temor hacer esto y es operación de hombres que carecen de juyzio.”

Estas técnicas eran practicadas por cirujanos itinerantes también llamados litotomistas, (los médicos titulados prefieren su tratamiento

⁷⁹⁸ Riera, J. *La Urología española en los textos médicos del Renacimiento*. Actas del II Congreso Español de historia de la Medicina. Vol. I. Salamanca. 1.966. pp. 113-28.

dietético y farmacológico).

El manco de Lepanto, nos muestra dos afecciones urogenitales en su obra atribuida, *Doña Justina y Calahorra*⁷⁹⁹, por un lado nombra el dolor de ijada y otros problemas en la micción sufridas por los protagonistas de mayor edad:

"MATANGA:

Amor, esfúerzate.

Venus, dame tus pistos y almendradas,

Porque yo pueda cumplir tantas fanfarrias,

*A pesar de mis años y estangurrias*⁸⁰⁰."

De igual forma *El viejo celoso*⁸⁰¹ también sufría de estas dolencias como atestigua quejosa su joven mujer Cristina:

"¡Jesús y del mal viejo! Toda la noche: ``Daca el orinal, toma el orinal; levántate, Cristinica, y caliéntame unos paños, que me muero de la ijada; dame aquellos juncos, que me fatiga la piedra". Con más ungüentos y medicinas en el aposento que si fuera una botica; y yo, que apenas sé vestirme, tengo de servirle de enfermera. ¡Pux, pux, pux, viejo clueco, tan potroso como celoso, y el más celoso del mundo!"

Otros síndromes urológicos objeto de publicaciones quirúrgicas fueron la estrechez uretral y la hipertrofia prostática, entre otras secuelas de las enfermedades venéreas crónicas.

Una de las aportaciones más importantes de la Urología española del XVI lo constituye el tratamiento de las carnosidades endouretrales provocadas por la sífilis crónica, mediante la introducción del uso de las

⁷⁹⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *Doña Justina y Calahorra*. (atribuida) [Internet]. 2.009 [consulta el 23-08-2.013] Disponible en: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_013.pdf Y http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_014.pdf. p. 102

⁸⁰⁰ RAE. estangurria: (Del ant. *estrangurria*; cf. *estranguria*). 1. f. Micción dolorosa. 2. f. Cañón pequeño o vejiga que suele ponerse quien padece esta enfermedad para recoger las gotas de la orina.

⁸⁰¹ VC. op. cit. p. 596.

“candelillas”⁸⁰².

Este método consistía en corroer las excrecencias del interior de la uretra con sustancias cáusticas, que se introducen en el canal uretral recubiertas de una fina capa de cera dándole forma de sonda.

El uso de las “candelillas” y la invención de técnicas de urológicas vienen a dar solución a problemas patológicos que ofrecían una muerte segura.

La literatura médica renacentista, aborda también el interés profesional de las afecciones oculares, ya que como dice Sánchez Valdés... *“los ojos son los más cercanos vezinos del ánima.”* Las patologías objeto de mención en estos textos son la midriasis, miosis, cataratas o la nictalopía. Existe un conocimiento claro de la constitución anatómica del ojo e intentan hacer comprensible la función visual. En estos textos se introducen además numerosas citas quirúrgicas sobre la extirpación de cataratas o ulceraciones corneales.

No obstante, durante toda la Edad Media y el Renacimiento⁸⁰³, estas técnicas quirúrgicas se vieron acompañadas de una observación directa de la orina en la mántula permitía a los médicos diagnosticar las enfermedades al apreciar su color, olor, nubéculas, sedimentos e incluso a veces su sabor, en la “tábula de las orinas” queda recogido un compendio de los colores que presenta junto con el de las enfermedades posibles que la producen⁸⁰⁴, según la concepción galénica, clásica la figura en la que se reconoce al galeno mirando una redoma de cristal transparente con orina.

Del estudio y conocimiento morfológico del ojo surge la aproximación a las lentes como terapia para “la mejor visión”, aunque esta utilización es discutida en ocasiones por autores como Francesco Maurolico (1.494 -

⁸⁰² Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol II. Universidad de Salamanca. 1.980. p. 243.

⁸⁰³ Pérez Albacete, M. *La urología durante el Renacimiento*. En *Revista de Urología*. Vol. 8. nº 1. 2.007. pp. 4-13.

⁸⁰⁴ Copa de fondo redondeado de cristal fino y transparente, la orina se colocaba en un cestillo de mimbre acolchado con un lienzo para preservarla del frío y de los golpes. Estaba dividida en once dedos. Los cuatro inferiores los ocupaban la "hipostasis". La región media, dedos del 6 al 8 correspondía a los "sublinia" o "enocorenata" y las divisiones 10 y 11 a las "nubes" las divisiones 5 y 9 servían de separación. La superficie donde sobrenadaban burbujas o espuma formaba la corona o círculo, en la que diagnosticaban las enfermedades de la cabeza. La otra parte después del círculo indicaba las enfermedades del pecho y los pulmones, la tercera parte o centro de la orina en esta vasija, las enfermedades del estómago, hígado y bazo, y el fondo o base de la vasija indica las enfermedades de los riñones y de la matriz.

Dalet, F. Río, G del. *Infecciones Urinarias*. Médica Panamericana.1.997. p.6.

1.575) y Leonardo da Vinci⁸⁰⁵.

Para completar este examen de la medicina clínica renacentista, es necesario incluir unos retazos del conocimiento pediátrico y psiquiátrico del galeno del XVI. En cuanto al primero de los campos nos parece interesante destacar las descripciones de la ictericia en el recién nacido o las afecciones intestinales de los pre púber por gusanos.

Se abordan problemas y técnicas en la alimentación artificial del neonato, se alienta y ensalza la función maternal y la etapa de la lactancia, en obras como *La perfecta casada* de Fray Luis de León de 1.538⁸⁰⁶.

"La primera manera de renta es ganancia inocente y santa ganancia, porque es puramente natural, así porque en ella el hombre come de su trabajo, sin que dañe, ni injurie, ni traiga a costa o menoscabo a ninguno, como también porque en la manera como a las madres es natural mantener con leche a los niños que engendran, y aun a ellos mismos, guiados por su inclinación, les es también natural el acudir luego a los pechos, así nuestra naturaleza nos lleva e inclina a sacar de la tierra, que es madre y engendradora nuestra común, lo que conviene para nuestro sustento."

375

Se establecen regímenes específicos para la madre y el nacido durante la etapa de lactancia. Cristóbal Pérez de Herrera en *Defensa de las Criaturas de tierna edad* (1.604) aboga por la conveniencia de administrar abundante agua a los niños para modelar la caliente complejión de su Naturaleza⁸⁰⁷.

Andrea Arismendi⁸⁰⁸ en su artículo *Los estados de ánimo en la medicina española de los siglos XVI y XVII* concluye con una serie de afirmaciones que nos aproximan al tratamiento de las enfermedades psicósomáticas en la época que nos concierne. En un principio asevera que en los tratados médicos españoles de los siglos XVI y XVII convergían las

⁸⁰⁵ Guerra, F. *Historia de la Medicina*. Vol I. Madrid. Ediciones Norma Capital. 1.982. p. 301.

⁸⁰⁶ León, Fray L. de. *La Perfecta casada*. Vol. 51. Colección Austral. Colección *Todos los clásicos*. Biblioteca Cervantes Virtual. 2ª Edición. 1.940.

⁸⁰⁷ Arana Amurrio, J. I. de. *Evolución de los saberes pediátricos en España desde el tratado de Gerónimo Soriano. Cuatro siglos de historia*. [Internet]. 2.010 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: http://www.scpfte.com/microsites/Congreso_AEP_2000/Ponencias-htm/Conferencia_Inaugural.htm

⁸⁰⁸ Arismendi, A. *Los estados de ánimo en la medicina española de los siglos XVI y XVII*. En *Revista on-line de Historia & Humanidades Médicas*. Vol. 3. nº 2. 2.007.

consideraciones acerca de cómo se concebía la sanidad del cuerpo y del alma. Mientras que algunos autores seguían la teoría galénica de que la enfermedad era siempre del cuerpo y que este estado de salud corporal operaba efectos en el alma; otros le daban preeminencia a ésta última y a su accionar para domeñar los apetitos.

De cualquier forma para los médicos renacentistas existía una estrecha relación entre los sentimientos o estados de ánimo con la salud y las reglas de conducta de acuerdo imperantes por las concepciones religiosas, así la felicidad era sinónimo de moderación evitando el exceso: lujuria, pereza, soberbia, envidia, ira, tristeza, temor que dañaban el cuerpo y el alma.

Esta autor refleja la convicción que tenían sobre el cuerpo de su porosidad de tal forma que por él se expelían humores nocivos y se introducían agentes positivos, de ahí que las terapias para curar estos "males del alma" fueran el ejercicio, la conversación y los aromas agradables, la música, el aire y el lugar templado, la oración etc.

376

Las afecciones mentales eran consideradas hasta este siglo manifestaciones de brujería o hechizos sin que tuvieran, por lo tanto, un estudio pormenorizado en los tratados médicos clásicos.

A partir del siglo XVI se describen la manía, la melancolía, el furor y la locura, esta última como delirios sin fiebre. Desde entonces se consideran estas dolencias como enfermedades del cerebro⁸⁰⁹, aunque ciertas manifestaciones del comportamiento son, sin embargo, atribuidas a procesos de origen orgánico. La histeria se considera, por ejemplo, como atributo femenino derivado de problemas ginecólogos.

Socialmente, al enfermo mental se le aisló en instituciones concretas, Fernando el Católico crea ya en 1.496 el manicomio de Valencia, centro al que le acompañarían otros muchos surgidos en el siglo XVI.

La melancolía es ampliamente tratada por los profesionales renacentistas en varias vertientes, bien bajo una concepción galénica con

⁸⁰⁹ Peset Llorca, V. *La Psiquiatría de un médico humanista (Francisco Valles 1.542- 1.592)*. En Archivo de Neurobiología. Vol. XXIV. (1). Madrid. 1.961. pp. 60-78.

base en un desequilibrio humoral, o bien buscando una etiología fisiológica centrada en una incorrecta relación de los troncos nerviosos con el cerebro. Otros autores la enmarcan etiológicamente como efectos tardíos de enfermedades como la sífilis crónica.

El Renacimiento es un período histórico que se nos antoja lleno de claroscuros. El Hombre, aunque avanza hacia un conocimiento empírico y racional de la realidad, en ocasiones regresa al pasado del Medievo, quizás marcado por la todavía muy importante influencia de la religión en la Sociedad.

La Teratología es un ejemplo donde predomina este aspecto oscuro del conocimiento al que hacemos referencia. En ella la imaginación y superstición se ven abonadas por el reciente descubrimiento de los territorios americanos y el bajo nivel cultural del pueblo.

Se encuentran tratados como *Coronica e Historia General del Hombre* de Valdés de Plata donde se explican las más diversas malformaciones orgánicas y se describen seres, mitad hombre, mitad animal que poblaban tierras lejanas. La explicación más utilizada para estos fenómenos radica en la intervención divina como respuesta a los pecados de los Hombres.

Es amplísimo el número de relaciones, cartas y descripciones que se realizan en la centuria del XVII sobre este tema, con disquisiciones sobre las causas que tenía la naturaleza para generar estos monstruos. Estos tratados con nombres muy descriptivos, se basaban en la enumeración morfológica de las malformaciones acontecidas en el paciente, en alguno de ellos, cuando el paciente contaba con dos cabezas, surgía la creencia de que tuviera dos almas, lo que conllevaba un problema teológico, para saber en cuál de las dos se les bautizaba⁸¹⁰.

Traemos aquí el título de uno de estos escritos anónimos por lo curioso, extenso y descriptivo del mismo "*Relación verdadera y caso prodigioso y raro, que ha sucedido en esta Corte el día catorce de mayo de 1688. Dase quenta de como en dicho día nació una criatura monstruosa, con*

⁸¹⁰ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. pp. 144-149.

diferentes señales, como se representa en la figura presente⁸¹¹, pues sacó dos naturalezas de niño y niña; la de niña, en la parte común y la de niño en mitad de la frente; cosa maravillosa, y digna de considerar; y juntamente el no tener ojos, no narices, sino cubierta el rostro de carne; y también tener en la boca tres dientes grandes, y seis dedos en cada mano, y en una oreja dos agujeros, por donde resollava. Sucedió en la calle de Hita, que está en la calle Alcalá, sus padres se llaman Miguel Diez y la madre, Antonia Isidra. Con todo lo demás que vera el curioso lector"... realmente no hacía falta leerse el resto del documento.

Dentro del conocimiento científico - médico del siglo XVI cabe considerar en este capítulo los conocimientos que de Nutrición se tenían, y las variadas recomendaciones dietéticas que se encuentran en los tratados de la época, así como la aparición del alimento con capacidad o carácter terapéutico, es decir su consideración como medicamento.

De igual forma, encontramos escritos de visitantes extranjeros, o nacionales que viajan fuera de nuestras fronteras, que explican las diferencias entre la alimentación española y la del resto de los vecinos que nos rodean.

Así, numerosos viajeros del siglo XVII, critican el exceso de sal y especias en las comidas renacentistas de la península, de igual forma nuestros compatriotas viajeros tildan de insulsa muchos de los platos foráneos⁸¹².

Estas obras establecen normas generales para comer y beber, basadas normalmente en diferentes aspectos de las teorías galénicas más o menos modificadas por autores árabes.

La tradición dietética griega de Hipócrates y Galeno, quedó recogida por los médicos medievales y de éstos por los renacentistas.

Importante también para el estudio de los alimentos vegetales fue la obra de Dioscórides Pedanus estudioso de la botánica médica en un herbario conocido como *De materia medica*.

⁸¹¹ La portada el texto trae además de esta descripción un dibujo del recién nacido.

⁸¹² Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. p. 223.

Esta obra se basa en cómo una vida saludable requiere el equilibrio entre los alimentos, que provocan un exceso de sangre o de otros humores del cuerpo, y el ejercicio, que suscita la evacuación de este exceso, todo ello dentro de un medio adecuado en sus aires y en sus lugares. El sueño, incluso, es un factor necesario para un buen estado de salud.

Se trata entonces de un concepto muy amplio, que abarca tanto la correcta alimentación, como la elección de un ambiente adecuado, con ejercicios, baños, horas de sueño, correcta evacuación, autodomínio emocional, etc. Este concepto estuvo vigente en los variados Regimina Sanitatis de esta época, es decir, lo que ahora llamamos "hábitos de vida saludables".

El esquema de estos *Regimenes de Salud*⁸¹³ suele seguir siempre un mismo patrón. Tenían dos partes diferenciadas, la primera dedicada a aspectos generales que preservan la salud las cuales fueron llamadas en la tradición galénica medieval como "sex res non naturales"⁸¹⁴.

En ella se trataba de los humores, tejidos, órganos y funciones orgánicas. Posteriormente se introduce en esta parte el estudio de las cosas no naturales enunciadas anteriormente, como el sueño, el ejercicio el medio que nos rodea.

La segunda sección se dedicaba a cuestiones más particulares, de las cosas que alimentan. En ella se tratan los siguientes alimentos: cereales, legumbres, frutas, hortalizas, raíces, carnes, leche, huevos, pescados, condimentos y bebidas.

A fin de comprender la naturaleza del conocimiento nutricional y las derivadas recomendaciones nutricionales de la época, debemos conocer cuál era la concepción fisiológica que el profesional médico renacentista tenía del proceso de la digestión.

Con anterioridad ya enunciábamos que es en este campo, la fisiología, donde los avances científicos se encuentran menos desarrollados,

⁸¹³ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval. Fuentes, libros y autores*. [Internet]. 2.011 [consulta el 05-03-2.013.]. Disponible en: http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-1-fuentes-libros-y-autores/#_ftnref26

⁸¹⁴ La Escuela de Salerno enumera siete cosas naturales: "el aire, el cuerpo, los humores, las necesidades (opus), los miembros, la complejión, las fuerzas o virtudes a las cuales se añaden otras cuatro: el ser, la figura, el color, la edad y la diferencia de sexo". *Regimen sanitatis salernitanum*. Vol. V. (I).

y por lo tanto la influencia anterior se encuentra de forma más perceptible.

Los galenos del siglo XVI aceptan la posibilidad de varias digestiones en el organismo, una en el estómago, otra en el intestino, la tercera en el hígado, que daría lugar a la sangre, llegando a los órganos sexuales, donde tendría lugar una cuarta y última digestión del alimento.

A partir de esta concepción digestiva, y bajo la influencia humoral, los galenos del siglo XVI tratan de explicar el valor nutritivo de los alimentos, o la conveniencia de una determinada ingestión para cada individuo.

Esta opinión galenística del equilibrio interno en los humores abocó a los “dietistas” a plantear las recomendaciones dietéticas como instrumento para “aumentar el calor natural del cuerpo”⁸¹⁵.

Por esto, al alimento se le consideraba el principal medicamento capaz de restituir el equilibrio interno. La capacidad terapéutica del alimento radica en la contraposición entre la constitución de éste y la del individuo que lo ingiere.

Bajo esta concepción, los alimentos se dividen en los de complejión caliente y fría. Los primeros sólo serían beneficiosos para aquellos que tuviesen constitución fría, o bien la padecieran por el influjo de ciertas enfermedades.

Esta concepción del “calor natural” intrínseco al individuo y necesario para realizar la digestión del alimento puede ser regulado, según autores como Luis Lobera de Ávila⁸¹⁶, por procedimientos tan dispares como el ejercicio físico moderado, que lo aumenta, o el sueño, que lo disminuye. Esta consideración nos ilustra acerca del desconocimiento del poder calorífico intrínseco del alimento, aunque sí le adjudican un cierto papel energético.

La función fundamental del alimento es sin embargo plástica. Recordemos cómo la digestión hepática del alimento es la base de la formación del tejido sanguíneo.

⁸¹⁵ Folch Jou, G. *La Bromatología en el Siglo XVI*. En *Anales de la Real Academia de Farmacia*. Vol. XXXIX. Madrid. 1.973. pp. 385-400.

⁸¹⁶ Cruz Cruz, J. *Alimentación y Cultura. Antropología de la cultura alimentaria*. Pamplona. Eunsa. 1.991.

Los médicos del siglo XVI establecen también regímenes específicos para situaciones fisiológicas concretas. De esta forma se regula la alimentación de la madre durante el embarazo y posterior lactancia del recién nacido, ya que se atribuye una relación directa entre el sabor y la calidad de la leche con los alimentos ingeridos en la dieta.

Se entiende, de forma acertada, que la excreción de la orina, heces o sudor es el resultado de la separación en el organismo entre lo que es útil para el mismo, y la parte inservible del alimento.

Vemos por lo tanto, en líneas generales, como ya enunciamos en el prólogo de este texto, la correcta concepción que se tiene de la función del alimento. Los errores estriban no tanto en un aspecto bromatológico o nutricional, como en el marco fisiológico y de conocimiento médico general en el que se encuentran.

Por otro lado, las tendencias en cuanto a la consideración y uso de los diferentes tipos de alimentos, establecen, a grosso modo, un menosprecio por el valor nutritivo de frutas y verduras en contraposición de alimentos, que, como la carne y el pan, se convierten en la base de la alimentación del Renacimiento.

Atendiendo al autor que consultemos varía, aunque no de forma notable, la valoración que éste tenía del valor nutricional de cada grupo de alimentos. Las principales diferencias de apreciación entre los diferentes autores radican, en unos casos, en su posición dentro de la jerarquía médica y por ende a quienes fuera encaminado su actividad profesional y sus textos.

En otras ocasiones, según de dónde fueran oriundos los galenos, varían en la consideración de la calidad y beneficios de ciertos productos especialmente en el vino⁸¹⁷.

Hemos querido aunar la información que nos brindan los distintos dietistas indicando, por cada grupo de alimento, cuál era la valoración nutricional de los diferentes manjares en los hogares del siglo XVI.

Nos basamos fundamentalmente en la obra del Doctor Luis Lobera de Ávila con libros como *Vergel de Sanidad* (1.542) o su *Libro del régimen de la*

⁸¹⁷ Conclusiones del artículo *La Bromatología en el siglo XVI*. En Anales de la Real Academia de Farmacia.

salud... (1.551) así como en el *Tratado intitulado aviso de sanidad* (1.569) de Francisco Núñez de Oria, además del *Regimen Sanitatis* (1.606) de Arnaldo de Vilanova⁸¹⁸.

En primer lugar estos y otros textos se ocupan de las carnes, las cuales eran valoradas en mayor o menor medida atendiendo al animal del que procedieran, la parte que de éste se consumiera, su sexo o su edad. En cuanto a esta última cualidad Arnaldo de Vilanova expone...

“Y así, la gallina del primer huevo o que empieza a poner, el capón de seis u ocho meses, el pavo de un año, el faisán y el carnero castrado de un año o diez y ocho meses a lo más y el conejo de cuatro o seis meses, el cabrito de diez o doce meses, con que su género sean medianamente gordos, pueden seguramente comerse en cualquier tiempo del año.”

Según los distintos autores el cerdo o el cordero son aquellos animales que tienen la carne más nutritiva, coincidiendo, sin embargo, en el menosprecio por la carne de vaca o de buey, como lo refleja Arnaldo de Vilanova:

“Y de la propia suerte, es buena en todo tiempo para los cuerpos bien templados y calurosos la carne de cabrito o ternera de leche, si pudiera haberse.”

Luis Lobera nos expresa también su opinión sobre el consumo de las carnes...

“Entre los ganados de cuatro pies, la carne de puerco casero o montés, de un año, apacentado con hierva en el campo es la mejor; toda grosura es dañosa, impide la digestión, hincha el vientre, quita la gana de comer, y engendra flema...; [...] Los cabritos, si son de leche, son de buen nutrimento y de fácil digestión.”

⁸¹⁸ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval: El régimen de Salud de Arnaldo de Vilanova*. Seminario de alimentación y cultura. Pamplona. Universidad de Navarra. 1.994.

El conocimiento bromatológico de la época da gran importancia a la alimentación del animal, no sólo en la influencia que ésta tiene en las propiedades organolépticas de la carne, sino también en el valor nutritivo de ésta.

Se consume el animal despiezado y también algunas de sus vísceras. Por esto los textos dietéticos del siglo XVI recogen consideraciones en cuanto a su preparación y valor alimenticio. El corazón y los testículos son los más estimados, rechazándose otras vísceras como el hígado o los riñones. Un claro ejemplo lo tenemos, de nuevo, en el *Regimen de Salud* de Vilanova:

“Débese también atender a los miembros o partes de los animales que se comieren: por que, puesto que las partes más cercanas al corazón sean las más principales, por el gran beneficio que del natural calor de él reciben, con todo, el corazón en respecto de comida, no conviene para los cuerpos templados y para los coléricos o para los que digieren poso, como sea de difícil digestión y cría sangre gruesa.

El Hígado, asimismo, debe evitarse, en particular si fuera cocido del todo, porque constipa, aprieta y cría sangre negra y melancolía; sólo el hígado de cabrito comiéndolo alguna vez es bueno para los dichos cuerpos, con que no sea muy asado; y los sesos de él que estén bien asados.”

La necesidad de conservación de los alimentos lleva a la existencia de preparados en salazón o curados de ciertas carnes, que eran muy estimados por el español renacentista. Igualmente Núñez de Oria elogia en sus tratados la cecina, en contraposición a Lobera que considera las carnes saladas dañinas si se consumiesen en exceso.

Durante los largos viajes en la mar, los marinos padecían de forma más acuciante los efectos fisiológicos asociados a estos métodos de conservación de alimentos. Así pasaban muchas jornadas sin ningún sustento de alimento fresco, lo que evidentemente comporta una mala influencia en su estado de salud.

Se atribuye a Miguel de Cervantes, un entremés titulado *La cárcel de*

Sevilla, en el que en sus primeras líneas se muestra a dos presos cantando unas copillas en la que se refieren a este tema⁸¹⁹...

"Cantando Paisano y acompañando con las guitarras los otros.

Alta mar esquiva,

De ti doy queiella,

Siete años anduve

Por fuerza en galeras,

Ni comí pan tierno,

Ni la carne fresca;

Siempre anduve en corso.

Nunca salté en tierra,"

De forma análoga al ganado, se aprecian las carnes de ave, ya sean éstas de corral o de caza, incluso poniéndolas en ocasiones como de mayor utilidad que las de vacuno o cerdo.

Las aves de corral, con una alimentación de grano y fruta, son más reconocidas que las de caza, fundamentalmente la de gallina y faisán. Menor notoriedad tienen en este momento las de perdiz y grulla, ya que engendran "mala sangre".

En contraposición con el alto valor nutritivo que, en general, se tenía de las carnes de reses y aves, destaca la escasa reputación que los profesionales médicos tenían del pescado. Intuían que daban poca fuerza al cuerpo y engendraban "superfluidades" y "flemas".

Miguel de Cervantes, en su entremés *Los habladores*⁸²⁰ nos muestra una conversación entre Sarmiento y Roldán, donde se explicita esta creencia nutricional, y esta vez con el diablo de por medio...

⁸¹⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *La cárcel de Sevilla*. (atribuida) [Internet] 2.012 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://ia701204.us.archive.org/30/items/lacarceldesevill11618cerv/lacarceldesevill11618cerv.pdf>. p.1

⁸²⁰ LH. op. cit. p. 1729.

SARMIENTO.-Acabe, con el diablo.

ROLDÁN.- ¿Diablo, dijo usted? y dijo muy bien; porque el diablo nos tienta con varias tentaciones: la mayor de todas es la de la carne; la carne no es pescado; el pescado es flemoso; los flemáticos no son coléricos. De cuatro elementos está compuesto el hombre: de cólera, sangre, flema y melancolía; la melancolía no es alegría, porque la alegría consiste en tener dineros; los dineros hacen a los hombres, los hombres no son bestias, las bestias pacen; y finalmente...

SARMIENTO.-Y finalmente me quitará usted el juicio o poco podrá; pero le suplico en cortesía, me escuche una palabra, sin decirme lo que es palabra, que me cairé muerto.

Se distinguen en cuanto a su valor nutritivo, no por la diferenciación entre especies, sino por el hábitat donde se encontraban y las condiciones de éste. Consideraban al pescado de agua salada de mayor calidad que el de ríos y lagos. Dice Arnaldo...

“Los pescados de lagunas, cualesquier que sean, deben evitarse: si no se entendiese que la laguna, de donde son, fuese muy limpia y clara en su suelo o pedregosa o llena de chinias o arenosa, y principalmente que se hiciesen del pasar de algún gran río o de algún gran manantial de fuente, o de algún grande y continuo reflujó del mar.

De la propia suerte deben evitarse los que fueren de ríos pequeños o acequias que van muy quedas... “

Existe una clara distinción entre aquellos pescados que se deben ingerir atendiendo a la consideración social del comensal. En esta línea, sardinas, truchuelas y abadejos se recomendaban para el consumo de las clases populares, mientras que esturiones, salmónes, meros, doradas, langostas y lenguados lo eran para la nobleza y la oligarquía eclesiástica.

No consideraban, por regla general, las huevas como alimento conveniente para la salud, a excepción de las de esturión, al que ya denominaban caviar.

En cuanto a la leche y sus derivados existe, según los autores una

desigual notoriedad dietética. Algunos consideran que es un alimento dañino, otros sin embargo, aunque lo consideraban estimable, ponen énfasis en el uso que debe hacerse de ella, por lo que se recomienda no ingerir ningún líquido después de ella. Los galenos del siglo XVI le atribuyen propiedades cosméticas, ya que blanquea la piel, e inciden en la importancia del animal del que procede y las condiciones organolépticas que ésta debe mantener hasta su consumo.

Diego Clemencín en su *Comentario al Quijote*, introduce una sátira de Luprecio Leonardo de Argensola, en la que se observa esta creencia popular de la actividad cosmética de la leche:

“¿Quién podrá numerar las garrafillas

dedicadas al sucio ministerio,

ungüentos, botecillos y pastillas?

La leche con jabón veréis cocida

y de varios aceites composturas,

que no sabré nombrarlas en mi vida.

Aceite de lagartos y rasuras

de ajonjolí, jazmín y adormideras,

de almendras, nata y huevo mil mixturas.

Aguas de mil colores y materias,

de rábanos y azúcar, de simiente

de melón, calabazas y de peras.

Son más apreciados en general los alimentos derivados de la leche, en especial el queso, que el producto fresco ya que se mantiene mejor sin cambiar sus condiciones a lo largo del tiempo.

Los cereales son base de la alimentación por la fabricación del pan, alimento al que le atribuyen una extraordinaria consideración dietética, aunque ésta varía según el cereal utilizado. Sin duda, el pan de salvado de trigo es el de mayor consideración nutritiva.

Como derivados de cereales son también estudiados y muy reputados los bizcochos, tortas, buñuelos y otros productos de repostería, siempre que se realizaran con harina de trigo. En este apartado los textos dietéticos se convierten más en guías gastronómicas de forma de preparación e ingredientes, que en tratados científicos sobre los fundamentos nutricionales de estos productos. Rescatamos un párrafo de Luis Lobera en el que se recoge su opinión contraria a la tendencia imperante:

“...como es pan de centeno o sin levadura, que se haga migas o gachas, fideos, hormigos y otras tortas o bollos, que se suelen hacer con aceite o manteca, como son hojaldres o pasteles, los cuales son manjares todos enfermos y de mala digestión para todo hombre.”

Es constatable la diferente apreciación que se tiene de otras semillas. Mientras que los cereales son generalmente alabados, las legumbres suscitan cierta prevención en el Renacimiento; en especial las lentejas que son, a saber de los dietistas del siglo XVI⁸²¹ ...

387

“...engendradoras de manías, lepra, elefantiasis, causan opilaciones en hígado, venas y bazo, aprietan el vientre, detienen el ordinario en las mujeres y privan del apetito del coito.”

Esta consideración radica en la idea de su difícil digestión en el organismo y producción de aerofagia. Se recomienda consumos moderados y siempre de cosechas intermedias, es decir de 1 ó 2 temporadas anteriores. En cuanto a su preparación culinaria, los galenos sugieren dos cocciones desechando el agua de la primera así como añadir vinagre a la segunda.

La consideración que “de los granos y otros productos de la tierra” tiene Arnaldo de Vilanova certifica esta diferenciación en la tasación entre cereales y otros productos hortofrutícolas:

⁸²¹ Núñez de Oria, F. *Tratado de medicina intitulado Aviso de sanidad*. Madrid: en casa de Alonso Gómez impresor de Corte.1.569. [Internet]. 2.013 [consulta el 04-07-2.013] Disponible en: <http://books.google.es/books?id=22pWAAAACAAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

“De las cosas que produce la tierra, se toman cinco en orden para nuestro sustento, es a saber: los granos de que se hacen pan, como trigo, cebada, centeno, mijo, avena panizo y arroz; secundariamente, legumbres; terceramente frutas; cuartamente, hojas, como son de hortaliza y otras yerbas. Últimamente, raíces, como son puerros, cebollas y las demás que se crían bajo tierra.”

De forma semejante, los frutos secos carecen de estima nutricional a excepción de las almendras de las que se obtiene una leche que es indicada para las mujeres recién paridas.

La relación entre alimento y medicamento se basa, fundamentalmente, en la ingestión de vegetales y frutas, ya que por la escasa consideración nutricional se les supone alimentos no imprescindibles para la vida, pero sí reguladores de los desequilibrios internos causantes de la enfermedad.

Los médicos del siglo XVI ponen, en general, mayores esfuerzos en el estudio de hierbas o plantas aromáticas, usadas como especies o en infusiones, que a hortalizas, las cuales sirven de mero acompañamiento entre los platos de carne por, según estos autores, su capacidad saciante.

No obstante, encontramos entre la bibliografía un listado considerable de hortalizas y frutas que se cultivaban en Madrid durante el siglo XVI. En la centuria posterior, esta variedad disminuyó notablemente, por problemas de sequías. Esta circunstancia produjo un aumento del consumo en especies como el abrojo, al disminuir la cantidad de pan circulante en la villa, si bien comienzan a aparecer especies y plantas venidas de las colonias americanas.

Tardío Pato⁸²² refleja esta variedad hortofrutícola en el artículo *Productos vegetales utilizados en Madrid entre los siglos XIV Y XIX*:

"Volviendo al siglo XVI, se citan legumbres no mencionadas en el siglo XIV, como las lentejas, y cereales como el arroz. Llama la atención la variedad

⁸²² Menéndez de Lurca, L. R. L., Tardío Pato, F. J. *Productos vegetales utilizados en Madrid entre los siglos XIV y XIX. Asclepio*. Vol. 57. nº 2. 2.005. pp. 25-44.

de plantas útiles para ensaladas vendidas en Madrid, como achicorias, berros, cardillos, escarolas y lechugas —se mencionan expresamente «otras yerbas para ensaladas»—, las tres primeras procedentes de recolección silvestre. Igualmente, se citan cinco especies de cítricos, cidras, limas, limones, naranjas y toronjas. Lo mismo cabe decir de otras frutas, como azufaifas, bellotas, guindas, madroños, manzanas camuesas, moras de moral y nísperos. De otras frutas reseñadas ya en el siglo XIV se mencionan nuevas variedades, como por ejemplo albérchigos, duraznos y melocotones, que se refieren seguramente a diferentes variedades de *Prunus persica* (L.) Batsch. Además, en esta época en Madrid se vendían otras plantas destinadas a la alimentación humana, como regaliz, altramuces y chufas, y animal, como algarrobas, alpiste y cañamones, y asimismo una gran variedad de condimentos, como azúcar, canela, clavo, comino rústico, cilantro, jengibre, hierbabuena, pimienta, nuez moscada y perejil. Se citan también criadillas o turmas de tierra y frutos secos, como orejones, probablemente de albaricoques y melocotones, pasas, avellanas, castañas y piñones, y dulces de frutas, como calabazate, carne de membrillo y diacitrón, a los que en el siglo XIX se añadirán mostillo, mermeladas y letuario, una especie de mermelada."

Para las frutas se indica una ingestión al comienzo de las comidas ya que tomadas como postre no se digiere. Esta costumbre de comenzar las comidas por la fruta la refleja Diego Clemencin⁸²³ en su *Comentario al Quijote* cuando se refiere al capítulo XLVII de la segunda parte:

“Según Yelgo, es su Estilo de servir a los Principes (cap. IV, fol. 40), la comida de los grandes señores empezaba por la fruta, dando por principio las frutas aceradas y las demás que arrojase el tiempo, dando por postres las conservas dulces y las frutas de sartén.”

Esta nota aclaratoria viene dada ante la disposición de platos que Sancho observa durante su estancia en la Ínsula Barataria⁸²⁴:

⁸²³ Clemencin Viñas, D. *Comentario. El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 1785.

⁸²⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 782.

“Pusosé a su lado en pié un personaje, que después mostró ser médico, con una varilla de ballena en su mano. Levantaron una riquísima y blanca toalla con que estaban cubiertas las frutas y mucha diversidad de platos de diversos manjares.”

Se describen también las utilidades gastronómicas como condimento de los jugos o zumos de ciertas frutas como el limón, las uvas agrias y la granada, quizás esta última la de mayor consideración dietética.

En tiempos de Cervantes, se celebran los membrillos de Toledo y así se dice en su comedia *La Entretenida*⁸²⁵:

*“Sé cierto que decir puedo
y mil veces referillo,
espada, mujer, membrillo:
a toda ley, de Toledo.”*

390

En cuanto a la estimación dietética de las bebidas, es necesario resaltar la baja popularidad y desprecio que se tenía por el agua como alimento, debido a la influencia galénica de la época. Así, existía la firme convicción de que el Hombre muere más de hambre que de sed. Se desaconseja su ingestión fría, ya que desequilibra las humedades internas del organismo, y se considera imprescindible la necesidad de conocer adecuadamente el terreno de donde se recogen. Se refieren además a la necesidad de clarificarlas mediante cocciones y decantaciones antes de ingerirlas, tal y como nos indica Arnaldo de Vilanova...

“Pero en nuestro caso, que tratamos de los cuerpos sanos, si la sobredicha necesidad constriñe beberla alguna vez, échese en ella primero y deshaga conserva rosada, hecha de pan de azúcar, del mejor que se halle. Por lo cual, debe entonces beberse ella principalmente en los días caniculares y también julepe, hecho de esta manera, es a saber: que a una libra de pan de azúcar se le echen tres libras de agua rosada, no dejándola estar al

⁸²⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *La Entretenida*. En Miguel de Cervantes, Obras Completas. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 465.

fuego más de cuanto baste para clarificarse; de tal suerte que no venga a consumirse del agua rosada más de la tercera parte.”

Esta necesidad aludida por Vilanova nos parece en todo punto lógica, como recelo de la ingestión de aguas sin los procesos de potabilización con los que hoy contamos. Es probable, sin embargo, que esta cautela no se produjera de forma cotidiana en los hogares renacentistas, por lo que podía ser fuente de infecciones y afectar claramente al tema que nos ocupa como es la morbi-mortalidad del Renacimiento en relación a los productos que ingerían.

La cultura mediterránea del cultivo de la vid y del olivo se refleja al estimar al vino y al aceite de oliva como dos alimentos de alta consideración bromatológica⁸²⁶. Al vino se le atribuye el aumento del calor natural, la fácil digestión y el ser fuente de sangre para el organismo.

Es tónica habitual aconsejar su consumo moderado y siempre de vino de alta calidad. Por ello ciertos tratados dietéticos se convierten, en algunos de sus capítulos, en completas guías enológicas que, incluso hoy, suscitan interés.

Se emitieron opiniones sobre el aguado del vino, la costumbre de adobarlo, su consumo refrescándolo con nieve. Estas opiniones eran contrarias, generando controversia entre los profesionales médicos en numerosas ocasiones⁸²⁷.

Otras bebidas consideradas entre los galenos fueron el chocolate y el café, nuevamente con opiniones dispares. El consumo del primero fue tan habitual que el Conde Duque de Olivares intentó monopolizar su venta para ayudar a sufragar los gastos del Estado, lo que provocó tales protestas que desestimó la idea⁸²⁸.

Dentro de la dietética de estos siglos, especialmente el siglo XVII, no podemos olvidar el inicio de la hidrología como elemento terapéutico, retomamos así la idea de alimento como medicamento. Desde 1.624 varios

⁸²⁶ Bealsor, L., Hoijer, H. *Introducción a la Antropología*. Madrid. Aguilar. 1.967. pp. 30-35.

⁸²⁷ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol. III. Ediciones Universidad de Salamanca. 1.978. p. 225.

⁸²⁸ *Ibidem*. p. 226.

autores describen, tanto fuentes termales como las propiedades de sus aguas y sus efectos curativos.

El *agua de virtud* era una infusión de plantas con una supuesta acción curativa o mágica capaz de rejuvenecer el rostro, cambiar el color del cabello o proporcionar la inmortalidad⁸²⁹.

Junto a ésta existen⁸³⁰ *el agua arterial*, elaborada con agua llovida y con acciones coagulantes y cicatrizantes, *el agua angélica* o *agua de la vida*, a base de agua ordinaria cocida con canela, para las fiebres tercianas y cuartanas y utilizada también como vomitivo, *el agua de la fuente* para hacer una tintura de rosas utilizada para los flujos hepáticos y diarreas, *el agua de cisterna* para las dolencias de gargantas, *el agua de azogue*, para combatir las lombrices, *el agua rosada* o *de ángeles*, con un uso muy extendido desde los dolores de cabeza hasta como componente del *agua antihidrópica*, o como elemento profiláctico contra la peste.

Estas aguas no eran únicamente preparados terapéuticos, los coetáneos a Cervantes consumían un conjunto de bebidas refrescantes y aperitivas⁸³¹, como aguas aromáticas de azahar, de flor de canela, de rosas de hinojo o de romero o, de las más consumidas, el agua de anís.

De igual manera bebían naranjadas y limonadas, que el personaje cervantino *Pedro de Urdemalas*, se dedicaba a vender en su adolescencia⁸³²:

*Mas, por temor de irme a Argel,
presto a Córdoba me fui,
adonde vendí aguardiente,
y naranjada vendí.*

⁸²⁹ García-Verdugo Caso, C. *Alquimia y atomismo en el Quijote*. En *Anales Cervantinos*. Vol. 40. 2008. p. 72.

⁸³⁰ Santo Tomás Pérez, M. *El agua en la documentación eclesiástica*. En *El agua en las ciudades castellanas durante la Edad Media: fuentes para su estudio*. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial. 1.998. pp. 13-40.

⁸³¹ Plasencia, P. *A la mesa con Don Quijote y Sancho*. Madrid. Punto de Lectura. 2.005. p. 222.

⁸³² Cervantes Saavedra, M. de. *Pedro de Urdemalas*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 521.

La cerveza, producto de la cultura centroeuropea, presenta a los ojos de estos galenos una menor capacidad nutritiva. Se le atribuye propiedades diuréticas y laxantes, con el consejo de tomar al comienzo de las comidas.

El consumo de cerveza es notable en Europa y no así en los países vinícolas que se burlan de esta bebida del Norte. Un soldado español⁸³³, que asiste a la batalla de Nordlingen, la desprecia y ni la toca:

"pues me parece un orinado de un rocín que tuviera fiebre".

Quien no ocultó su pasión por la cerveza, a la que no renunció ni en su retiro de Yuste a pesar de los consejos de su médico italiano, fue el emperador Carlos I, quizá por su origen flamenco.

Encontramos una cita sobre el consumo de cerveza en el libro de Estebanillo González⁸³⁴, el cual además de confesar que no la había probado nunca lo hace para poder permanecer a resguardo en una taberna. La adjetiva con el calificativo de "potes de purga" por la mencionada acción terapéutica como laxante:

"Y pidiendo cerveza (cosa que jamás había probado) por que me dejasen estar en ella estuve bebiendo toda la tarde potes de purga por no recibir récipes de píldoras holandesas; y con hallarme las tripas encharcadas como una rana, no tuve ánimo para salir hasta tanto que cesó el ruido de la refriega y me averaron haber dado fin a la disputa de las dos armadas."

Como podemos observar los tratados dietéticos del siglo XVI y XVII se proponen ofrecer una guía para la adecuada elección de los alimentos, su mejor condimentación, y los daños o provechos que pueden derivarse de su inclusión en la dieta. Existen también textos como *La breve y muy prouechosa doctrina de lo que deue saber todo christiano* de Fray Hernando

⁸³³ Braudel, F. *Las estructuras de lo cotidiano*. En *Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII*. Vol. I. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.985.

⁸³⁴ Suárez Figaredo, E. Comentario y preparación del texto *La vida y hechos de Estebanillo González*. Lemir Revista de Literatura Española Medieval y del Renacimiento. nº 13. 2.009 [Internet] 2.009 [consulta el 27-11-2.012] Disponible en http://parnaseo.uv.es/lemir/revista/revista13/4_texto_estebanillo.pdf p. 539

de Talavera donde se enjuician las costumbres dietéticas bajo un prisma religioso⁸³⁵. No obstante la mayoría de textos tienen un marcado cariz científico - médico. Como ejemplo de este espíritu mencionamos el comentario que Francisco Valles incluye en su *Methodus medendi* sobre el tratado hipocrático *De Dieta*⁸³⁶:

“Ciertamente, si el resto de la medicina [...] sólo es útil para las enfermedades presentes o inminentes de manera inmediata, aquella [la dieta] que instituye el régimen también [lo] es antes de toda sospecha de enfermedad, para que nunca llegue. Pero también para muchas enfermedades presentes, el régimen no hace menos que los fármacos y la cirugía.”

Llegado este momento, y una vez analizado el conocimiento general que del organismo y su funcionamiento se tenía, nos preguntamos cuál es el ámbito de actuación de estos profesionales, es decir cuáles son aquellas patologías que en mayor medida ocupan la labor de estos galenos y cuáles eran sus posibles etiologías.

La etiología de las enfermedades del Renacimiento se puede clasificar siguiendo diferentes criterios atendiendo a los autores, no obstante, el estudio de la mayoría de las crónicas nos aventura a establecer esta casuística que presentamos.

En primer lugar la muerte o enfermedad se producía por envenenamiento. El cual tenía lugar cuando se consumían voluntaria o involuntariamente productos tóxicos, simples o compuestos normalmente vegetales, así como la administración de elementos minerales, curiosamente con intenciones farmacológicas.

En segundo lugar los accidentes diversos o heridas de guerra o en reyertas, son el pan nuestro de cada día durante las fechas de estudio. Cuando se compara el tratamiento de un arcabuzazo según la medicina del siglo XVI, con la de nuestros días, la mayor diferencia es el papel de la

⁸³⁵ Cruz Cruz, J. *Alimentación y Cultura. Antropología de la conducta alimentaria* EUNSA. Pamplona. 1.991. p. 71.

⁸³⁶ Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol. II. Universidad de Salamanca. 1.980. p. 260.

cicatriz⁸³⁷. Hoy en día se evita la formación de cicatrices, que inmovilicen el miembro, mientras en la época de Cervantes la formación de la cicatriz era resultado buscado.

Por otro lado, en tercer lugar, el cansancio o agotamiento físico, de los viajeros, soldados o trabajadores podía causarles la muerte, por las duras condiciones laborales o de las contiendas renacentistas.

Una cuarta causa de enfermedad puede ser atribuida a motivos psicosomáticos o enfermedades mentales, que son muy numerosas en los textos cervantinos.

La quinta causa a establecer, y quizás la más importante, se debe a la imperante falta de higiene y por contagio de las enfermedades infecto contagiosas. Aquí englobamos todas las fiebres que se transmitían a través de los microorganismos a través del agua de bebida, al igual que en las que, intervenía un virus o bacteria específica, tifus, malaria, fiebres palúdicas, viruela, gripe, peste, etc.

En cuanto a la gripe, fue la primera enfermedad epidémica aguda sufrida por Colón⁸³⁸ de la que hay noticia documentada.

Por su propio testimonio, dado a Antonio de Torres el 30 de enero de 1.494, por el de su médico Diego Álvarez Chanca en los mismos días, sabemos que el Almirante, al igual que casi todos los miembros de la expedición del segundo viaje, cayeron súbitamente enfermos al día siguiente de haber desembarcado en la Española o isla de Santo Domingo.

Todos concuerdan que la epidemia se desató en la Isabela, isla de Santo Domingo, primera ciudad española en el Nuevo Mundo, el 9 de diciembre de 1.493, y fue una enfermedad infecciosa aguda, extremadamente contagiosa y con breve período de incubación debido a las condiciones que se establecieron en la zona, tanto en sus modalidades, porcina humana y aviar⁸³⁹.

⁸³⁷ Eisenberg, D. *Un médico examina a Cervantes*. En *Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America*. Vol. 24. nº 2. 2.004. pp. 172-182.

⁸³⁸ Guerra, F., Sánchez Téllez, M. C. *Las enfermedades de Colón*. En *Quinto Centenario*. Vol. XI. 1.986. p. 17.

⁸³⁹ Muñoz-Sanz, A. *La gripe de Cristóbal Colón. Hipótesis de una catástrofe ecológica*. En *Enferm Infecc. Microbiol. Cli*. Vol. 24. nº 5. 2.006. p. 334.

Afectó simultáneamente a un grupo grande de población, con fiebre elevada, y alta mortalidad que ha sido identificada como *influenza suma*, la misma responsable de la mal llamada "gripe española" que causó en 1.918 más de treinta millones de muertos.

Consideramos que la mala praxis médica, con sangrías excesivas, los errores terapéuticos en cuanto a los fármacos o las dosificaciones utilizadas, constituye la sexta causa de mortalidad renacentista.

El séptimo motivo está relacionado con la alimentación, normalmente con la deficiencia de ésta o por la ingestión desordenada de los nutrientes, en una dieta que no cumple con las necesidades nutritivas del individuo.

Antes de comenzar, debemos tener en cuenta cómo la historia de la medicina, tal como ha sido convencionalmente escrita, se basa en el deseo de dar nombre a las enfermedades del pasado. Es bastante común entre los historiadores tanto de la medicina como de la demografía, intentar establecer de forma verosímil, cuál era la enfermedad que asolaba una región, teniendo en cuenta que la aparición de pruebas de laboratorio, que identifiquen tal enfermedad, no aparece hasta el siglo XX⁸⁴⁰.

En numerosas ocasiones, las sintomatologías de muchas enfermedades se parecen por lo que pueden confundir el diagnóstico del médico de la época o del historiador que se acerca a las fuentes bibliográficas. Hoy por hoy, esto está salvado gracias a la gran batería de pruebas diagnósticas de tipo radiológico o analítico con las que contamos.

De tal forma que, aunque si se produjera su existencia, la incidencia de la misma podría haber sido diferente a la que la historia tradicional nos ha ofrecido. En el caso de la peste, por ejemplo, hemos encontrado citas en las que se indicaba la inexistencia de bubas en muchos pacientes, aunque padecieran la enfermedad, lo que la podía confundir, con otro tipo de "fiebres" tan habituales durante la Edad Media y el Renacimiento. Por tanto,

⁸⁴⁰ Cunningham, A. *La transformación de la peste: El laboratorio y la identidad de las enfermedades infecciosas*. *Dynamis*. Vol. XI. 2.011. Pp. 27-71.

se debe tener cierto recelo, en plantear aseveraciones tajantes de carácter científico. Al hilo de esta reflexión Paul Slack⁸⁴¹ nos alerta de esta cuestión:

"La tarea obviamente más difícil del historiador es identificar las enfermedades que actúan en periodos de alta mortalidad y, de este modo, tratar de formular hipótesis dignas de crédito acerca de su modo de difusión y de los efectos que cabe esperar produzcan. El historiador desea ser capaz de dar nombre a la epidemia y de emplear la experiencia moderna en relación a la misma como una ayuda para interpretar la evidencia parcial que perdura de brotes pasados"

El principal problema sanitario en España y en toda Europa lo constituye, aunque en diferente medida, la peste y la lepra, sin menoscabo de otras enfermedades infecciosas como la sífilis que tuvo una gran repercusión social. Además, los cambios sociales provocarán tanto la aparición de nuevas enfermedades⁸⁴², las laborales, por ejemplo; como la frecuente reaparición de enfermedades ya existentes, fiebre tifoidea, tifus, el propio paludismo, las derivadas de la guerra, las heridas, y mutilaciones y las propias de la miseria urbana como el raquitismo.

El profesor Reverte Comas, médico forense, especialista en antropología forense y paleopatología⁸⁴³, nos instruye del abanico de enfermedades que se padecían en el Madrid del postmedievo.

A estas afirmaciones Reverte llega no en base a conjeturas o hipótesis, sino basándose en los datos dispersos en las fuentes bibliográficas, pero sobre todo de los restos óseos hallados en excavaciones, los cuales pudieron ser objeto de estudio y análisis.

El muestrario de patologías hallado es amplio, como osteomielitis y osteítis en extremidades superiores e inferiores, la erisipela, el mal de la hijada, males de piedra o cólicos misereres, procesos donde debieron incluir

⁸⁴¹ Slack, P. *The Plague Reconsidered: A New Look at its Origins and Effects in 16th and 17th century England*. Matlock. Derbyshire. (suplemento a la serie. Local Population 'Studies). p. 6.

⁸⁴² Miguel Sáez, J., Marsset Campos, P. *Teoría académica y práctica ciudadana en el paludismo. Las causas de las enfermedades endémicas en Murcia durante el siglo XVIII desde la perspectiva de la administración local*. *Asclepio*. Vol. 52. nº 1. 2.000. p. 172.

⁸⁴³ Reverte Coma, J. M. *Condiciones sanitarias en el Madrid medieval*. [Internet]. 2.011 [consulta el 08-06-2.011] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/paleopatologia/medicinamadrid.html>.

desde cólicos nefríticos y biliares, hasta lesiones pancreáticas e intestinales⁸⁴⁴.

En cuanto al aparato respiratorio, se producirán el dolor de costado (neumonía), los romadizos⁸⁴⁵, corizas⁸⁴⁶ o corrimiento de narices, la esquinancia⁸⁴⁷ o anginas⁸⁴⁸.

Precisamente, es del dolor de costado de lo que muere el caballero *Tirante el Blanco*⁸⁴⁹:

"Y estando en aquella ciudad con mucho deleite y tomando muchas maneras de placeres, paseándose con el rey Escariano y el Rey de Sicilia por la ribera de un río que passa junto con la ciudad, le tomó de súbito tan gran mal de costado y tan poderoso, que le ovieron de tomar en brazos y llevarle a la ciudad.

E como fue echado en la cama, vinieron los físicos, assí los suyos como los del rey Escariano, que eran de los singulares del mundo, e hizieronle infinitas medicinas y no pudieron dar ningún remedio a su dolor. Entonces Tirante se tuvo por muerto y mandó que llamasen a su confesor, el cual era un buen religioso de la orden de San Francisco y maestro en teología, hombre de grandíssima ciencia; y él confesó con mucha diligencia todos sus pecados y con mucha contrición, teniéndose por muerto según el mucho dolor le ahincava y poco remedio que sentía con lo que los físicos le hazían.

Nuevamente Reverte refiere⁸⁵⁰ una importante incidencia de la transmisión de enfermedades por la abundancia de insectos como el mosquito que debe traer hepatitis frecuentes que unido al alcoholismo imperante desembocarán en cirrosis hepáticas, tal y como se describen en la bibliografía de la época. De igual forma las moscas transmitían taraxis⁸⁵¹, vallicatio, chynosis o aquadamesí y los piojos, el tabardete del que

⁸⁴⁴ *Ibidem*, p. 5.

⁸⁴⁵ Catarro con afección de la membrana pituitaria.

⁸⁴⁶ Catarro nasal.

⁸⁴⁷ Nombre antiguo de la angina.

⁸⁴⁸ Amigdalitis aguda.

⁸⁴⁹ Martorell, J. *Tirante el Blanco*. Traducción castellana del siglo XVI. Ed. Riquer, M. En *Clásicos Universales Planeta*. Barcelona. Planeta. 1.990. p.1064.

⁸⁵⁰ Reverte Coma, J. M. *Condiciones sanitarias en el Madrid medieval*. [Internet]. 2.011 [consulta el 08-06-2.011] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/paleopatologia/medicinamadrid.html>. p 6.

⁸⁵¹ Inflamación de la conjuntiva en su estado más leve.

hablaremos posteriormente.

Las enfermedades venéreas fueron frecuentes, la gonorrea o almerocha, las flores blancas o flujos blancos, verrugas genitales, landres⁸⁵², encordios⁸⁵³ y, como no el morbo gallico tan importante entre la sociedad renacentista.

En los cráneos y dentaduras hallados y estudiados por Reverte observa:

"la frecuencia de la abrasión dental, las caries, los abscesos alvéolodentarios, la pérdida temprana de dientes, las grandes cantidades de sarro dentario o toba, el sapillo o moniliasis de la cavidad bucal de los niños, el negujón o coloración negra de los dientes, la piorrea alvéolodentaria, flemones, fístulas y en general sepsias bucales que debieron producir junto con la dieta, constantes halitosis."

Reverte nos habla de cómo las aguas contaminadas fueron motivo de frecuentes diarreas, cámaras, correnca o disenterías, así como los alimentos descompuestos, especialmente en el verano.

Las hernias o potras fueron frecuentes, originando la existencia de especialistas llamados "sacapotras" que las curaban. Los ictus y las intoxicaciones por alimentos producían en la época frecuentes paroxismos o parasismos, con pérdidas prolongadas del sentido.

La escurria o micción involuntaria y la suria o detención patológica de la orina también son citadas por el antropólogo forense.

Los vértigos por retención biliar o lesiones de oído por infecciones post-catarrales y los zaratanes⁸⁵⁴ o postemas en el seno de las mujeres, el mal de madre e histerismo, la mirachia que era un estado depresivo o melancolía, la mola matriz que se confundía con el embarazo afectaban a las mujeres.

⁸⁵² Tumor del tamaño de una aceituna que se forma en las zonas glandulosas del cuerpo, como el cuello, las axilas o las ingles.

⁸⁵³ Tumores en las ingles.

⁸⁵⁴ Cáncer de mama.

Y no únicamente son éstas las afecciones que sufren nuestros compatriotas renacentistas. El título de un tratado de Luis Lobera de Ávila nos informa de algunas otras, "*Libro de las quatro enfermedades cortesanas (catarro o rheuma, la gota, la calculosis renal y la sífilis o mal de bubas, que era considerado el más cortesano de todos los males)*".

Al morbo gallico, como también se denominada a la sífilis, se le atribuye una etiología de conjunciones astrológicas malignas, o al efecto producido por el consumo de alimentos corrompidos. Atendiendo el autor que se consulte varía la terapéutica y las afirmaciones del origen y actuación de la enfermedad.

Los diversos autores que escribieron sobre los orígenes de la misteriosa enfermedad vacilaban en considerarla importada por los conquistadores de los nuevos territorios en las Indias, castigo divino por algún pecado o procedente del envenenamiento del vino o los alimentos, pero, posteriormente, se concluyó que se transmitía sexualmente por personas de alto riesgo, como las prostitutas y cortesanas⁸⁵⁵.

Durante los últimos años del siglo XV y el XVI, la sífilis venérea fue considerada una enfermedad "nueva"⁸⁵⁶. Su agudeza y propagación provocaron un desconcierto total en las poblaciones tanto de la América recién descubierta como de Europa. Ya que es a partir de este descubrimiento de América, cuando comienza por Europa la aparición, por contagio venéreo, de la sífilis⁸⁵⁷.

No se tenía conocimiento de su sintomatología o tratamiento. Muchos fueron los nombres que se le dieron a la sífilis: mal venéreo, mal francés, mal napolitano, pox, pudendagra, etc., los más hacían referencia al lugar de donde se atribuía su origen.

Aparecen entonces terapias basadas en el ungüento mercurial, con clara influencia avicenista. Otros autores recurren al conocimiento de virtudes de la madera de guayaco o palo santo, por atribuirle un origen americano a

⁸⁵⁵ Sáez, Adrián J. "*Pata es la traviesa*": la cortesana Estefanía, el engaño mutuo y la sífilis en el casamiento engañoso. En *Anales cervantinos*. 2.011. pp. 170-171.

⁸⁵⁶ Almady Sanchez, E. G. *Sífilis venérea: realidad patológica, discurso médico y construcción social. Siglo XVI*. Cuicuilco. Vol.17. n.º.49. 2.010 [Internet]. 2.010 [consulta el 07-07-2.013] Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuicui/v17n49/v17n49a10.pdf>. pp. 183-197.

⁸⁵⁷ Guerra, F. *Historia de la Medicina*. Vol I. Madrid. Ediciones Norma Capital. 1.982. p. 280.

la enfermedad⁸⁵⁸.

Surgen técnicas quirúrgicas como las “candelillas”⁸⁵⁹, ya comentadas, así como otro cúmulo de técnicas urológicas para subsanar los efectos que producía la enfermedad en su etapa crónica.

La obra clave sobre el origen, caracteres y tratamiento de la sífilis es el *Tratado contra el mal serpentino* de Ruy Díaz de Isla, cirujano del Hospital de Todos los Santos de Lisboa, que trató a los primeros enfermos que regresaron infestados de las Indias. Según se describe, la enfermedad estaba caracterizada por botones, nódulos yusta-articulares, lesiones óseas tardías, fisuras y gangosa típica.

Se conoce ya tres etapas en la evolución de la enfermedad y las características clínicas de éstas. Autores como Paracelso apuntan el carácter hereditario de la enfermedad, mientras que Francisco López de Villalobos, en su tratado sobre las *Contagiosas y malditas bubas*, incorporado a su *Sumario de Medicina*, teoriza sobre su procedencia aduciendo sucesivamente tres interpretaciones; la religiosa, la astrológica y la opinión de los galenos⁸⁶⁰.

“Diran los teólogos queste mal vino / por nuevos pecados de las cristiandades / o gran prouidencia o juizio diuino. [...] Astrólogos dizen que por conjunción / de Saturno y Mares el tal daño ha sido. [...] Los médicos dizen que fue en abundança / de humor melancólico y flema salado / que en todos los miembros ha hecho su estança.”

Las meretrices poseían remedios populares para curar la sífilis, al igual que métodos para evitar los embarazos. Juan de Vigo recomendaba primero enfocarse en la dieta, realizaba sangrías, utilizaba purgantes y algunas medicinas ingeridas, pero en casos en los que estos remedios no servían debido a que la enfermedad ya se encontraba muy avanzada, recomendaba el uso de mercurio como unguento, y si aun así no había

⁸⁵⁸ *Ibidem*. pp. 281-319.

⁸⁵⁹ Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol II. Universidad de Salamanca. 1.980. pp. 209-212.

⁸⁶⁰ Taton, R. *Historia General de las ciencias*. Vol II. *La ciencia Moderna (de 1.450 a 1.800)*. Barcelona. Ediciones Destino. 1.972.

mejora en el paciente, se recurría a ponerlo enfrente del fuego con el cuerpo lleno de mercurio, o bien, se introducía al enfermo a un cuarto completamente cerrado y se le aplicaban baños de vapor de mercurio durante veinte o treinta días.

El resultado de ello era el cese de los dolores y la desaparición de los tumores y úlceras⁸⁶¹.

Según Sáez Adrián y la bibliografía por él consultada, Fracastoro es el médico que bautiza la enfermedad con el nombre más habitual, sífilis, en su poema en hexámetros *Syphilis sive morbus Gallicus* (1.530). Según explica en la cita 20 del artículo "*Pata es la traviesa*": *la cortesana Estefanía, el engaño mutuo y la sífilis en el casamiento engañoso*":

"una cura consistía en hacer sudar copiosamente al enfermo, para lo cual se le abrigaba fuertemente en una habitación pequeña, cerrada y calentada con braseros, mantas y esteras, amén de imponerle un régimen muy severo que incluía cocimiento de guayacán(o palo de Indias), recomendarle el sueño y la quietud, todo ello durante unos treinta días como término habitual, especialmente entre la primavera y el otoño. [...]

Muy en boga estuvieron los tratamientos con mercurio, siguiendo la tradición árabe de emplearlo en unciones pese a su alto nivel tóxico [...] parecían tener efectos más inmediatos, pero también se les acusaba de causar muertes. [...]

En La lozana andaluza (Mamotreto XXIII) se cita un ungüento calmante conocido como «populeón», compuesto de manteca de cerdo, hojas de adormidera y yemas de álamo negro."

En la conclusión del artículo de López Terrada, *El mal de siment en la Valencia del siglo XVI: imágenes del morbo gallico en una ciudad mediterránea europea* se indica cómo, a finales del siglo XVI, la acogida y curación de enfermos de mal de siment, nombre que se le daba a la sífilis, era uno de los principales problemas del Hospital General de la ciudad de Valencia. Convirtiéndose en pocos años en un verdadero problema de salud pública, contra el que las autoridades urbanas trataban, por todos los

⁸⁶¹ *Ibidem*. pp. 189-190.

medios, de controlar el contagio y expansión de esta enfermedad a través de las prostitutas del burdel.

Es decir, de ser una enfermedad desconocida pasó a ser un serio problema en la ciudad de Valencia. Tal es así que el vicario del Hospital, Joan Tenca, declaró en 1.590 que el número de enfermos que acudía a curarse⁸⁶²...

"es cert que es molt major numero que mai fins a huy, es estat aixi en homens com en dones, com es publich y notori"

Similar trascendencia social, dependiendo de la zona geográfica y los años a los que nos refiramos, presentan infecciones y epidemias como el tabardillo, el garrotillo⁸⁶³, la viruela y el sarampión, estas dos últimas consideradas erróneamente, en muchas ocasiones, como manifestaciones clínicas de un mismo mal. Conocían, sin embargo, la capacidad inmunizadora del sarampión y la viruela, según relata Giorolamo Francastoro en su libro *De Contagione* de 1.546.

En cuanto al sarampión, Miguel Rabí Chara⁸⁶⁴ comenta un "*Un desconocido Manual de Educación Sanitaria del Siglo XVII: "Médicos Discursos y práctica de curar el Sarampión" de D. Francisco de Vargas Machuca, 1.694*" de donde extrae los comentarios de este doctor en el Perú renacentista sobre la enfermedad.

En primer lugar destacamos el fragmento donde se indica que la causa de la enfermedad es un fuerte desequilibrio humoral, que puede ser atribuido a diferentes causas, por un lado la ingestión del menstruado femenino por el recién nacido durante el parto, por otro, causas ocultas o mágicas, y la que más nos incumbe a nosotros por la ingestión de cereales no aptos para

⁸⁶² López Terrada, M. L. *El mal de siment en la Valencia del siglo XVI: imágenes del morbo gallico en una ciudad mediterránea europea. Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam.* Dynamis. Vol. 11. 1.991. pp. 132-133.

⁸⁶³ Stephen, F. M. *Historia de las ciencias.* Vol. II. *La revolución científica de los siglos XVI y XVII. Capítulo de la alquimia a la química moderna.* 2ª Edición. Madrid. Alianza Editorial S.A. 1.990.

⁸⁶⁴ Rabí Chara, M. *Un desconocido Manual de Educación Sanitaria del Siglo XVII: "Médicos Discursos y práctica de curar el Sarampión" de D. Francisco de Vargas Machuca, 1.694.* En *Historia de la Medicina Peruana.* Vol VI. Edición especial conmemorativa del Septuagésimo aniversario de la creación del Ministerio de Salud del Perú (1935 – 2005). 2.005.

la normal fabricación del pan lo que produciría este desequilibrio humoral que es el desencadenante de la enfermedad:

"Acerca de la causa del Sarampión hay duda entre los autores, porque algunos afirman ser la sangre menstrea, de la cual se alimentó el feto en el útero materno, que reservada en el cuerpo humano hasta cierto tiempo, en que concurriendo causa superior, hace que hiervan y se empodrezcan los humores para causar la calentura, de lo cual se sigue el que naturaleza próbida arroje por vía de expurgación o de crisis al ámbito o cutis del cuerpo, dicho humor vicioso, en donde causa el accidente dicho Sarampión. Otros sienten lo contrario, por cuanto el feto en el útero materno no se alimenta de la sangre impura, sino de la más generosa y loable, que puede haber en el cuerpo de su madre, y así recurren a principio oculto o ignoto. [...]

Además que no ha tenido otras causas demás de las comunes arriba referidas; pues como se observó el aire ventó por algunos días destemplado en dicho año de 1.693, por ocasión de especial influjo celeste, de donde se originaron no sólo en muchos cuerpos las destemplanzas que experimentamos, sino aún en lo vegetal, con la total aniquilación de las mieses y corrupción de los trigos de que se siguió, que faltando el trigo y pan usásemos (no tanto por necesidad suma, cuanto por malicia de los panaderos, de que soy testigo por las pruebas que de ello tuve) de malos alimentos, pues por muchos tiempos se usó del pan hecho de harinas de maíz, trigo malo y cebada, como también de otras cosas extrañas a la debida forma de hacer el pan, sin aguardar a la fermentación ni cocimiento, como también usaron de carnes flacas y no reparadas en pastos y enfermas, por las cuales causas se engendraron malos humores, que conservados en los cuerpos hasta su tiempo llegaron a ebulir; y en muchos a empodrecer (por estar más dispuestos para ello) exudándose la fiebre sanguínea (que se llama Sinocho) terminable, como por vía de crisis en dichas manchas o rubores que constituyen el Sarampión (que si no hubiera sido por el grande celo, piedad y providencia de nuestro Exmo. señor Virrey Conde de la Monclova que nos gobierna por dicha nuestra, segundo Joseph, que con providencia y conocimiento de los tiempos, hizo conducir el trigo para nuestro alimento de las partes más remotas, no sólo enfermáramos del hambre, sino aún hubiéramos perecido a manos de la fatal peste que podría sobrevenir; debiéndole los habitantes de esta nobilísima Ciudad las vidas que gozan, para erigirle aras en el templo del agradecimiento)."

Según los indicios más verosímiles el tifus⁸⁶⁵ llegó a Europa en 1.489, traído por soldados que habían estado luchando en la isla de Chipre, con datos que lo describen en el ejército de los Reyes Católicos que sitió la ciudad de Granada en este mismo año. Fue llamado por los médicos renacentistas españoles *morbis lenticularis*, *tabardillo* y *pintas*, por las lesiones dermatológicas semejantes a las picaduras de las pulgas. Fue causante de la muerte de miles de soldados en el ejército cristiano y cursaba con fiebre, manchas rojas en la piel de los brazos y del tronco, delirio, heridas gangrenosas y un desagradable olor de carne podrida.

La que se considera primera descripción de esta enfermedad es la de Fracastoro de 1.546, aparecida en su obra, *De contagione et contagiosis morbis*.

Algo más tardíos son los primeros textos que, basados en la observación clínica directa, proporcionan un relato nosográfico de una mayor calidad y extensión⁸⁶⁶ con motivo de la epidemia que se padeció en Castilla tras la dispersión de los moriscos.

El tifus, además de una enfermedad que acompañaba a las guerras, fue también una plaga común en las aglomeraciones de personas reclusas en espacios insuficientes, con condiciones sanitarias precarias, favorecedoras de suciedad y parasitación por piojos, como asilos o cárceles.

Son muchos los episodios históricos en los que aparece la enfermedad en estos siglos. En 1.552 una epidemia de estas características devastó el ejército de Carlos I en el sitio de Metz, obligándole a levantar el cerco. En 1.557 fue enfermedad de gran prevalencia en Francia junto con la peste. En 1.566 apareció en Hungría (*Morbis hungaricus*) en el ejército de Maximiliano II, desde allí se extendió por Europa. De nuevo se registró en Verona en 1.580 con un cuadro clínico similar al ya referido, y otra epidemia se extendió por Italia en 1.591.

⁸⁶⁵ Maradona Hidalgo, J. A: *Las enfermedades infecciosas en el Renacimiento*. Conferencia realizada el 27 de enero de 2.011 en la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias. [Internet]. 2.011 [consulta el 16-07-2.013] Disponible en: <http://www.rampra.org/pag/PDF/Conferencia270111.pdf>

⁸⁶⁶ Los autores de estas obras escritas en la segunda mitad del siglo XVI son: Luís Mercado, que escribió *De februm essentia, differe[n]tiis, causis, dignotione et curatione libri sex de 1.586*; Alfonso López de Corella (Navarra), con *De morbo pustulato sive lenticulari, quem nostrates Tabardillo appellant liber unus, atque de Galeni Placitis liber alter, quo omnibus fere medicis qui praedictum auctorem hucusque impugnarunt respondetur*, de 1574, y Luis de Toro, médico de Plasencia, que publicó *De febris epidemicae et novae, quae latine Punctularis, vulgo Tavardillo et Pintas dicitur, natura, cognitione et medela*, de 1.574.

La peste, tanto en sus afecciones bubónica como neumónica, resurge a finales del siglo XV y se mantiene durante la segunda centuria, después de un período de ausencia tras la epidemia de 1.348⁸⁶⁷.

En España las epidemias aparecen recurrentemente en varias ocasiones a lo largo de todo el siglo XVI. Introducida por las costas cantábricas desde Europa, causa la muerte a 600.000 víctimas, más de una décima parte de la población en este momento.

De esta forma, la peste convive cotidianamente con los españoles, tal y como relata el padre Guevara: "*Se ha hecho la pestilencia tan doméstica que parece duende de casa*".

Antes de continuar conviene reflexionar sobre la etimología de dos términos que se ven confundidos en la bibliografía consultada. Escrudinando entre ella encontramos el artículo *En torno al significado original del vocablo griego epidemia y su identificación con el latino pestis*⁸⁶⁸.

En este trabajo se estudia el significado original del término "epidemia" y su posterior identificación con el vocablo "peste". Originariamente la palabra griega epidemia significaba visita, que en el ámbito de la medicina se refería a la visita del médico al paciente o viceversa, mientras que la palabra latina pestis, peste, hacía referencia a una enfermedad contagiosa inespecífica.

Varios textos de autores griegos recogen las distintas acepciones de la palabra epidemia. Sin embargo, debido a una interpretación incorrecta epidemia significará esencialmente una enfermedad grave, extendida y transmisible como la peste, por lo que tanto "epidemia" como "peste" han venido a coincidir en su significación.

La aparición de las epidemias impone en los medios urbanos la adopción de medidas cautelares y profilácticas, se interrumpen las relaciones humanas y comerciales con los lugares afectados y surgen las

⁸⁶⁷ Guerra, F. *Historia de la Medicina*. Vol I. Madrid. Ediciones Norma Capitel. 1.982. p. 279.

⁸⁶⁸ Pino Campos, L. M. Hernández González, J. P. *En torno al significado original del vocablo griego epidemia y su identificación con el latino pestis*. Dynamis. Vol. 28. 2.008. p. 199.

morberías, lugares para el aislamiento de los afectados⁸⁶⁹.

Carlos Azcoytia, aborda este tema en su artículo *Historia de la alimentación de los enfermos de la peste en el siglo XVIII*⁸⁷⁰, en el cual comenta los aspectos más llamativos del libro *Systema physico-médico político de la peste, su preservación y curación para el uso é instrucción de las diputaciones de sanidad de este reyno*, de Juan Díaz.

En el apartado titulado *Medios de precaver de la peste a una ciudad, villa o lugar*, se relata cómo había en cada puerta de las ciudades una o dos personas encargadas de ver y tocar todos los abastecimientos que entraran a la ciudad. Se aconseja, que la ciudad se provea con tiempo de pan, carne aves, vino y cosas de regalo, impidiendo su venta a forasteros, ya que si llegaran a escasear, sería dificultoso traerlo de extramuros.

Se establecen también normativas profilácticas con respecto a los mataderos y mercados, nombrándose un médico por diputado de las carnicerías para que en compañía de la justicia vea y declare si la carne es de buena calidad. De igual forma, las frutas estaban sujetas a este control, las cuales debían tener testimonio de su calidad, del cura alcalde o corregidor del pueblo de donde procedían.

Este libro del siglo XVIII, pero que comentamos aquí, ya que nos parece extrapolable al conocimiento y forma de actuar de la época que nos atañe, nos habla de las recomendaciones alimentarias para los enfermos, indicando que el consumo de pescado no es bueno para la peste, sino "dañoso", en cualquiera de sus variedades o presentaciones ya sea fresco o curado. Juan Díaz, explica que el motivo de la eliminación de las restricciones de cuaresma estriba en esta consideración galénica.

Sobre las posadas y mesones o ventas, debían tener un férreo control de sus huéspedes, las instalaciones de las mismas y los alimentos que allí hubiere. Otra de las recomendaciones a la población amenazada de peste, es la de hacerse con un acopio de nieve ya que es uno de los mejores remedios para preverla y curarla.

⁸⁶⁹ Fajardo-Ortiz, G., Ferrer-Burgos, Y. *Control sanitario de las enfermedades transmisibles en hispanoamérica. Siglos XVI, XVII y XVIII*. En *Gac Méd Méx*. Vol. 139. nº 6. 2.003.

⁸⁷⁰ Azcoytia, C. *Historia de la alimentación de los enfermos de la peste en el siglo XVIII*. . [Internet] 2.011. [consulta el 18-07-2.013.]. Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/hambreXVIII.htm>

En el Título V de este manual, se refieren algunos alimentos aconsejados para atajar la epidemia:

"Lo que más hace para libertarse es la elección de buena comida, evitando toda la que se pudre con facilidad. Cómense frutas agridulces, y échese agrio de limón en toda la comida: se excusarán ensaladas y verduras a excepción de las lechugas y borrajas bien cocidas, echándolas azúcar y vinagre: también se podrá comer escarola."

La sucesión de esperpentos terapéuticos para controlar la peste continúa en el Título VI y los siguientes de este tratado, en ellos se indican que los ajos son preservativos de la peste, al ser la "triacca" de la gente del campo. Aconseja la ingestión de carne, pero con moderación, y siempre asada con zumo de limón, indica que no se deben ingerir muchos tipos de manjares y que la bebida en las comidas debe ser moderada, y fresca, y como no aderezada con limón.

408

El agua debía ser cocida previamente con escordio⁸⁷¹, ya que tenía virtudes frente a la pestilencia, así mismo se aconseja el moderado consumo de vino, sobre todo en la época estival.

En cuanto al modo de alimentar a los apestados y de su curación este tratado nos indica unas aseveraciones increíbles sacadas, entendemos, de la imaginación del autor sin ningún fundamento científico:

"En la peste conviene un alimento moderado para evitar la debilidad y decadencia de fuerzas, y poder expeler este veneno por sudor o alguna otra excepción."

La cantidad de alimento ha de ser conforme a la naturaleza, edad y hábitos

⁸⁷¹ También llamado camedrio de los bosques, es una planta vivaz que puede alcanzar alrededor de sesenta centímetros. Las hojas, de un aspecto parecido a las de la hierbabuena, contienen una resina amarga, lo que explicaría su empleo como aperitivo. Toda la planta está recubierta de un vello suave. Las pequeñas flores labiadas, se agrupan en los extremos de los tallos, siendo las corolas de color amarillo-grisáceo, con estámenes de color púrpura. Las hojas también contienen una cierta cantidad de aceite esencial, constituido por mentol, timol, esclarol y cineol, por lo que se la considera planta aromática. También contiene taninos. Toda la planta presenta un cierto sabor a ajo y se empleaba en otros tiempos como vermífugo, aunque más importante es su empleo como diurético y sudorífico. Externamente, las decocciones de esta planta se utilizan para lavar heridas o úlceras. En combinación con otras plantas, se utiliza en cataplasmas para tratar contusiones e inflamaciones. El escordio era un componente fundamental del Diascordio de Fracastoro (1.768) un remedio constituido por varias raíces y laúdano que se utilizaba para tratar la disentería. También forma parte de algunos remedios homeopáticos para el tratamiento de la tuberculosis e infecciones pulmonares.

del enfermo: en todo caso es mejor que se dé algo de más que de menos.

Comúnmente se prefieren las gallinas, capones, pavipollos, perdigones, pollas hechas y el carnero castrado, y se repueba vaca, cordero, tocino, cabrito, y aves de agua.

Todo lo que comieran los enfermos, será con una salsa de limón, de agraz, de agrio de cidras y acederas; y aún mejor será comer las dichas carnes asadas, si el enfermo las apetece; y si no que tome buenas sustancias, panetelas, pisto y caldos espirituosos, echando siempre el zumo de agraz o limón.

La bebida en tiempo de mucho calor será agua de nieve fría y cocida en el escordio y escorzonera.

Si la debilidad fuera mucha, se podrá dar a los enfermos vino aguado, en especial a los que estén acostumbrados a ello, y a la gente del campo.

Los huevos son buenos pasados por agua, ni duros ni blandos, echándoles algún agrio: de fruta sólo se permitirán las guindas, naranjas, limones, melocotones y camuesas."

Peña Barroso⁸⁷², escudriña en el *Regimen Sanitatis contra la peste: el tratado del licenciado Vázquez*, un judeoconverso toledano que fue procesado por el Tribunal de la Inquisición a principios del siglo XVI, el cual coincide en muchas de sus apreciaciones con el referido anteriormente del siglo XVIII. Aquí encontramos elementos terapéuticos y prescripciones alimentarias para combatir esta enfermedad:

"§ Todos alaban las pildoras contra peste que llaman "de regimiento", puesto que se an de desir pildoras sin regimiento porque sin horden ni regla en el comer se pueden usar, conpuestas de acibar⁸⁷³, mirra e acafran. Estas atribuyen que las conpuso Rasi, pero la verdad es quel Paulo, filosofo greco, las mostro al Rufo, antiquissimo doctor, el qual dize dellas "nemine unquam vidi hiis pillys utente peste infecti et infectum deficen", porque estos tres materiales comprehenden en si tres intenciones nescesarias. En tal caso el acibar purga las superfluydades del estomago e higado; la mirra prohibe corrupcion; el acafran alegra y conforta el coracon, que es minera y emanacion de los espíritus vitales, segund los medicos segund los

⁸⁷² Peña Barroso, E. de la. *Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del licenciado Vázquez*. Asclepio. Vol. 64. nº 2. 2.012. pp. 397-416.

⁸⁷³ Jugo de la planta de aloe.

filosofos, y la verdad es fuente de todos asi vitales como naturales e animales. Estas pildoras se han de tomar de seys en seys días, una pildora de peso de un real formadas VII antes de comer media ora.

§ El manjar puede ser carnero, ave, gallina, pollo o polla, e huevos frescos en agua blandos, e de alguno cabrito, peces pequenos e lancurdias⁸⁷⁴, peros dulces⁸⁷⁵ asi como de eneldo, pasas, pan limpio que no sea duro nin reziente; el vino tengo por mejor lo blanco oloroso bien aguado, porque es mas cordial e desseca, que en esta peste es nescesario por razon de la excessiva humedad del ano; borrajas, lechugas, cacoria cozida con la carne e esparragadas con sabor de agrio son buenas. Sufrir hanbre e sed es malo, y mas que su contrario que es replection. El exercicio debe ser tenplado, porque el exercicio es malo. La alegria o plazer es muy buena, el contrario mala que es tristeza o congoxa o solicitud demasiada acerca de qualquier negocio es mala porque los naturales tienen que asi mueve los espiritus y calor natural como la tristeza, y es especie della.

§ Las cosas de comer y salsas para este caso mas declinen a sabor agrio que no dulce, y si fuere sea de acucar porque es tenplado, pero todos dizen que porque las cosas conpenientes (sic) en este caso an de ser azedas (sic) que no se coma mucho pero tenplada cantidad y repartida, esto baste quanto a la intencion preservativa. [...]

§ Quanto a la intencion curativa digo que en dando alguno seca debe tomar luego de atriaca magna o metridato una drama en quatro honcas de agua de madronos o azederas, e una melezina de cozimiento de malvas e acelgas, una escudilla pequena, azeyte violado, tres honcas, polvo de gera⁸⁷⁶ tres dramas, agarico⁸⁷⁷ una drama."

No se intuía en este momento el valor que en su transmisión tenían animales como la pulga o la rata. Los médicos abogaban por una etiología de desequilibrio humoral producido por “miasmas corruptos”, los cuales penetraban en el organismo por la respiración o los poros de la piel al tener contacto con el “infectado aire”⁸⁷⁸.

Este aire contaminado proviene del hálito que desprenden los cadáveres que quedaban al descubierto, los lugares cenagosos o los ríos y

⁸⁷⁴ Truchas de pequeño tamaño.

⁸⁷⁵ Variedad de manzano cuyo fruto, del mismo nombre, es mas largo que grueso.

⁸⁷⁶ La gera es un tipo de medicamento purgativo en forma de píldoras o en polvo.

⁸⁷⁷ Hongo blanquecino que nace principalmente sobre el tronco del larice y sobre otros muchos árboles que producen bellota. Una vez cortado y secado era utilizado como panacea.

⁸⁷⁸ Pons Ibáñez, F. *Epidemia de peste en Logroño (año 1599)*. Berceo. Vol. 19. nº 73. 1.964. pp. 387-406.

mares por la acumulación de pescados muertos. El contagio, se suponía, por la ingestión de alimentos podridos, o bien tocar enseres pertenecientes a algún apestado.

No faltan también los profesionales que, por otro lado, atribuyen interpretaciones creenciales de castigo Divino.

Esta idea impregna con fuerza en las clases más bajas de la población del Renacimiento, muy castigadas por las epidemias:

“Bien proveyó Nuestro Señor contra este nuestro linaje soberbio e indomable, que adolezcan y mueran de un aire los que con desobediencia hacen cada hora al cielo como los gigantes.”

Luis Zapata escribe estas líneas traídas como ejemplo de otras muchas opiniones similares que circulan durante el siglo XVI por España. Ante este desconocimiento general, los apestados se trataban con escisión de los bubones y sangrías, con las que se pensaba eliminar los humores malignos del cuerpo. Las medidas profilácticas eran de lo más variopinto, los hombres del Renacimiento paseaban portando al cuello drogas aromáticas para purificar el aire por el que transitaban; en las casas, se quemaban materias que producían vapores acres y se realizan aspersiones de vinagre.

Se realizan anatomías de los apestados para conocer la razón de la enfermedad y establecer posteriormente medidas terapéuticas concretas. Como resultado de ello, surge una importante bibliografía coyuntural con cada etapa epidémica, de diferente rigor y amplitud, que culmina con la edición del *Libro en que se trata la orden y modo de curar la enfermedad vulgar y peste que en estos años se ha divulgado por toda España* de Luis Mercado⁸⁷⁹, por mandato real de 1.599.

En estas y otras obras se teoriza sobre la motivación de las epidemias, en las que se señala tanto influencias divinas o astrales, como la relación peste - hambre, esta última fuertemente documentada por cartas de

⁸⁷⁹ Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol II. Universidad de Salamanca. 1.980. p.106.

la época que muestran la coincidencia de malas cosechas, o desabastecimiento de ciertas regiones con la presencia de la enfermedad.

En la carta de un jesuita que alude a la peste en la ciudad de Málaga en 1.637 se puede leer⁸⁸⁰:

"el hambre era grande, y el que no moría de la enfermedad se moría por falta de alimento"

El tratamiento terapéutico de la peste es escaso, por no decir inexistente. Sorprende el método considerado más eficaz, retomado por Martínez de Leyva de escritos medievales⁸⁸¹:

" Tomar las calças de Villadiego y acogerse con tres píldoras, compuestas de tres simples, llamado cito longe & tarde, que en resolución quieren dezir, huye presto, vete a lejanas tierras, y buelue tarde a la apestada que dexaste."

412

Quizás la enfermedad dermatológica, por antonomasia en esta época es la lepra que ya en la segunda mitad del siglo XV se encuentra en evidente declive, debido al aislamiento de los enfermos en leproserías que aparecen por toda la geografía española⁸⁸².

Es de destacar, en relación con la enfermedad, la gran diferencia que existe entre la España cristiana y la musulmana.

En la primera hay datos de que esta enfermedad estaba muy extendida aunque, como sucedió en toda Europa, muchas veces serían incluidas personas con otras enfermedades cutáneas. Las Cruzadas y, sobre todo, las peregrinaciones a Santiago, debieron de ser una forma de extenderse la lepra por las zonas asturiano- galaico-leonesas, y prueba de ello son los múltiples lazaretos o casas de leprosos, e incluso hospitales que

⁸⁸⁰ Sanchez Granjel, L. *La medicina española del siglo XVII*. En *Historia general de la medicina española*. Vol III. Universidad de Salamanca. 1.978. p. 102.

⁸⁸¹ Sánchez Granjel, L. *La medicina española renacentista*. En *Historia general de la medicina española*. Vol II. Universidad de Salamanca. 1.980. p. 208.

⁸⁸² Contreras Dueñas, F., Suárez Inclán, R. M. *Historia de la lepra en España*. Madrid. Hergon. 1973. pp.139-43.

existían en el Camino de Santiago, sin olvidar el papel de la diáspora judía⁸⁸³.

En el siglo XVI la entrada en estos centros se realiza bajo certificación médica. Estas certificaciones nos indican el desconocimiento etiológico que se tenía de la enfermedad, así como la práctica inexistencia de material terapéutico contra ella. Se tiene consciencia, sin embargo, de un alto poder de contagio directo, lo que justifica la reclusión del apestado.

Entre las clases altas de la nobleza y el clero destaca el padecimiento de ciertas enfermedades como la gota. Carlos I se refiere a ella en diez y siete ocasiones a lo largo de sus memorias. El rey la padece durante una larga etapa de su vida⁸⁸⁴, lo que le lleva, durante su estancia en Yuste, a sufrir un proceso degenerativo de sus enfermedades.

El doctor Mathys, médico asignado a su cuidado, conocía ya la relación entre la enfermedad y la alimentación, procurando, inútilmente, regular la ingestión de alimentos y cerveza del emperador, como revela estas reflexiones del sufrido galeno:

“Salvo manifiesto empeoramiento de su salud, no perdona el cordero asado; el buey o la ternera, al horno, hervidos o cocidos; conejos y capones al horno; liebres, perdices, truchas, pescado fresco, si lo hubiere. Toda clase de repostería, dulces, compotas, mermeladas, barquillos, y en su temporada, los melones, que él mismo siembra en su jardín de Yuste, y hasta defiende entre sus criados, porque considera que es mejor un ruin melón que un buen pepino”.

No obstante, el Emperador, no muere de gota, sino de paludismo⁸⁸⁵,

⁸⁸³ Aguas, J. T. de las. *Historia de la lepra en España*. En *Historia de la dermatología. Piel*. Vol. 20. nº 9. 2.006. p. 486.

⁸⁸⁴ Menéndez Pidal, R. *Historia de España*. Tomo XX. *La España del emperador Carlos V*. Madrid. Espasa Calpe. 1.966. pp. 921 y ss.

⁸⁸⁵ En un artículo de Mónica Salomé el 3 de agosto del 2.006 se refería como en 2.004, los doctores Julián de Zuluaga, Pedro Alonso y Pedro L. Fernández, consiguieron analizar una falange del dedo meñique del Emperador, demostrando la presencia de cristales de ácido úrico (que ocasionaron la famosa gota), así como los parásitos causantes del paludismo.

Este meñique real tiene también una curiosa historia: durante la Revolución Gloriosa, en 1.868, unos revolucionarios exhumaron el cuerpo del Rey. Se dice que el Marqués de Villaverde consiguió, tras sobornar con 20 reales a uno de los guardianes de la cripta, una falange del dedo meñique. Posteriormente se arrepintió, devolviéndolo al Rey Alfonso XIII, quien lo depositó en una urna en El Escorial, cerca de donde reposaba el cuerpo del Emperador. Transcurridos los años, el Dr. Julián de Zuluaga (experto en medicina tropical) vio en un periódico la fotografía de un soldado republicano abrazado a una momia: era el cuerpo momificado de Carlos I, nuevamente

ya que se encuentra en una de las zonas palúdicas más importantes de España en esos momentos.

Conocidas las primeras pandemias europeas de paludismo en los años 1.557 y 1.558, a lo largo del siglo XVII esta enfermedad se cebó fuertemente en Inglaterra, Italia, Francia, Holanda, Alemania, Hungría y España. De esta forma se señala cómo la epidemia de 1.602 en Italia mató a más de 40.000 personas. Fue también en este siglo XVII cuando se extendió la malaria a tierras americanas⁸⁸⁶.

En general, podemos recalcar que en éstas y en otras enfermedades, los galenos del siglo XVI se limitaban, en la mayoría de las ocasiones, a enunciar un catálogo de síntomas clínicos para establecer el perfecto diagnóstico. Sin conseguir prácticamente nunca fundamentar unificadamente las causas reales de la enfermedad si no era acudiendo a la intervención astral o Divina.

Un ejemplo palpable de esta situación la encontramos con el bocio y el cretinismo⁸⁸⁷, estas afecciones se ven ilustradas por numerosos retratos de las obras de arte de la época como en el retrato de María de Medici, reina madre de Francia, realizado por Rubens.

Cierto es que se intuía la relación existente entre esta enfermedad y la falta de algún elemento mineral o nutriente en las aguas de bebida, pero a pesar de esto la superstición sigue pesando, hasta el punto que se atribuye al Rey Enrique IV de Francia la facultad divina de curar la enfermedad, con tan solo tocar el cuello de los afectados.

En el siglo XVI se suceden avances significativos en el conocimiento de la glándula tiroides, siendo identificada y diferenciada del resto de componentes del cuello. No obstante su fisiología sigue siendo desconocida

exhumado durante un asalto a El Escorial, en la Guerra Civil Española.

El Dr. Julián de Zuluaga pidió permiso al Rey Juan Carlos I para exhumar de nuevo el cuerpo y analizarlo en busca del paludismo. Don Juan Carlos no lo concedió, pensaba que bastantes avatares había sufrido la momia como para volverla a manipular. En el 2004 un alto cargo del Patrimonio Nacional, informó al Dr. Julián de Zuloaga lo ocurrido en la Gloriosa, del arte de los marqueses de Villaverde, y de la decisión de Alfonso XIII, por lo que volvió a solicitar autorización al Rey Don Juan Carlos para analizar únicamente el dedo meñique, permiso que finalmente le fue concedido, y gracias al cual sabemos la verdadera causa del fallecimiento de Carlos I.

⁸⁸⁶ Miguel Sáez, J., Maset Campos, P. *Teoría académica y práctica ciudadana en el paludismo. Las causas de las enfermedades endémicas en Murcia durante el siglo XVIII desde la perspectiva de la administración local*. Asclepio. Vol. 52. nº 1. 2.000.

⁸⁸⁷ Salas Salvadó, J., García-Lorda, P. y Sánchez Ripollés, J. M. *La Alimentación y la nutrición a través de la historia*. Barcelona. Glosa. 2.005. p. 353.

ya que se le atribuía una función de protección de las estructuras del cuello o bien como elemento de ayuda a modular la voz.

Los elementos terapéuticos marcados para esta enfermedad consistían en ingerir cenizas de esponja marina o un determinado número de cucharadas de agua marina.

Dentro también del campo de la otorrinolaringología encontramos otra afección de gran calado en estos siglos, el "garrotillo"⁸⁸⁸. Éste es una aportación española⁸⁸⁹ realizada por los médicos que son los primeros en describir, de forma precisa, los signos y síntomas de la enfermedad y establecer un diagnóstico diferencial con otras patologías orofaríngeas similares. Se denomina así por la semejanza a la muerte causada en ahogados por un cordel, que en España se expresa con el nombre de "dar garrote".

Entre 1.583 y 1.638, la difteria fue .seis veces epidémica en España, extendiéndose a Italia, en 1.618⁸⁹⁰.

La terapéutica recomendada para esta difteria, se basaba en la sangría local para disminuir la hinchazón y los remedios tópicos y sistémicos que calentaran y fluidificaran los humores, incluyendo emplastos calientes y secos, laxantes y bebedizos de plantas de propiedades "secantes".

Juan de Villarreal, natural de Úbeda y Doctor de la Universidad de Alcalá, aconseja administrar al principio alimentos muy nutritivos, porque en esta enfermedad al comienzo suelen desfallecer tanto las fuerzas, que los dolientes quedan como exánimes, con sus extremidades frías. Es conveniente la administración del vino, cuando los enfermos van perdiendo sensiblemente las fuerzas⁸⁹¹.

Durante el proceso de investigación de esta tesis, tuve la oportunidad de conversar con el profesor, Vicente Pérez Moreda en su despacho de la

⁸⁸⁸ Amorós Sebastiá, L. I. [et al]. *La difteria y los médicos españoles del Renacimiento*. En *Acta Otorrinolaringológica Española*. Vol. 53. (2). 2.002. pp. 146-150.

⁸⁸⁹ Las aportaciones españolas a esta patología se basan en ciertos tratados de la época, fundamentalmente los de Luís Mercado, que en una de sus *Consultationes morborum*, describió el cuadro de la angina diftérica. Juan de Villarreal, dejó una gran narración de la difteria laríngea en *De signis, causis, essentia, prognostico et curatione morbi suffocantis*, publicada en 1.611, a la que hay además que añadir el mérito de haber comprobado en la necropsia de estos enfermos la presencia de una membrana asfixiante que recubría la laringe.

⁸⁹⁰ Laval, E. *El garotillo (Difteria) en España (Siglos XVI y XVII)*. En *Revista chilena de infectología*. Vol. 23. nº 1. 2.006. p. 79.

⁸⁹¹ *Ibidem*. p. 80.

Universidad complutense, entre otras muchas orientaciones que me ofreció, para la consecución del trabajo, recuerdo vivamente, la idea de que todas estas enfermedades y otras existentes en la época, se podían ver agravadas por la desnutrición generalizada de la población.

El hombre en la antigüedad estaba tan acostumbrado a las penurias alimentarias que en muchos casos la práctica médica no consideraba la desnutrición como causa de muerte, o enfermedad en sí misma.

Debemos recordar los numerosos pillos, mendigos y ganapanes⁸⁹², que pueblan la literatura y la pintura del Siglo de Oro español. Traemos a colación un fragmento de *Los Mirones*⁸⁹³, entre los muchos que se pueden entresacar de la bibliografía de la época:

"No há diez días ó doce, que un sábado por la tarde entró por la Alcacería un ganapán con su madeja de cuerda exhada al hombro, vestido de cordelete basto, en el traje ordinario con que suelen andar los ganapanes."

416

De los numerosos textos consultados, apenas encontramos referencias a este problema de desnutrición, salvo excepciones como cuando Soranio⁸⁹⁴, acuña el término marasmo para calificar a los niños afectados por adelgazamiento progresivo y crónico, o bien en la Gran Bretaña de estos siglos, donde se encuentran registros de niños en los que se menciona " *fallecido por desear leche de pecho*".

Por tanto, la mera desnutrición, junto a las enfermedades carenciales que anteriormente se presentan en el paciente, debe ser ampliamente considerada como causa de mortalidad.

⁸⁹² Cobarruvias:

"Este nombre tienen los que ganan su vida y el pan que comen (que vale sustento), a llevar a cuestras y sobre sus hombros las cargas, hechos unos atlantes. Son ordinariamente hombres de muchas fuerzas, gente pobre y de ninguna presunción, viven libremente y va comido por servido; y aunque todos los que trabajan para comer podrán tener este nombre, éstos se alçaron con el por ganar el pan con excesivo trabajo y mucho cansancio y sudor. Y así por nombre más honesto los llaman hermanos del trabajo, y en algunos lugares los llaman los de la palanca, porque con ellas suelen entre dos llevar un gran peso; y así quiere algunos que este vocablo ganapán esté corrompido de palangán..."

⁸⁹³ Cervantes Saavedra, M. de. *Los Mirones*. (atribuida). [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/varias-obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. p. 52.

⁸⁹⁴ Vega-Franco, L. *Hitos conceptuales en la historia de la desnutrición proteico-energética*. En *Salud Pública*. Vol. 41. nº 04. Méjico. 1.999. p. 329.

Dentro de estas enfermedades carenciales destaca el escorbuto principalmente sufrido por los marineros que realizaban largas travesías, aunque si bien es cierto, en sus estados iniciales. Igualmente los sufrían los condenados de los galeotes, que sin pasar muchas jornadas en mar abierto, carecían en su dieta de fruta y verdura fresca.

Como es habitual en Medicina, y aún más en esta época, se tardó cierto tiempo, en descubrir la etiología de la enfermedad. En sus inicios se barajó la idea de que fuera una enfermedad infecciosa, causada por la falta de limpieza, por lo que limpiaban los bajeles con vinagre, o bien se culpaba al aire, motor de tantas patologías para los terapeutas renacentistas⁸⁹⁵.

Su tratamiento inicial, basado en la idea paracelsista de la utilización de químicos, se cimentó en el mercurio, lo que empeoraba notablemente la enfermedad.

El primer diagnóstico acertado de las causas de la enfermedad y su tratamiento, se lo debemos al capitán Sebastián Vizcaíno, que en 1.602 hizo un viaje de exploración a la costa de California. En su diario se recoge una detallada descripción de la enfermedad y la mejoría de sus hombres al desembarcar en las islas de Mazatlán⁸⁹⁶:

"cobraron todos salud y fuerzas y se levantaron de las camas de suerte que cuando salieron las naos del puerto ya podían acudir a marear las velas y a gobernara el navío y a hacer sus guardias como antes [...]."

...no hubo medicinas, ni drogas de botica, ni recetas, ni medicamentos de médicos..., y si algún remedio hubo, fue el refresco de las comidas frescas..., y comer de una frutilla que se halló en estas islas y que los naturales de allí llaman xocohuitzles⁸⁹⁷."

⁸⁹⁵ Maraño y Posadillo, G. *La vida en las galeras en tiempos de Felipe II*. Ars Medica. Revista de Humanidades. nº 8. 2.005 [Internet]. 2.010. [consulta el 29-10-2.012.]. Disponible en: http://www.fundacionpfizer.org/docs/pdf/publicaciones/humanidades/revistaars/Revista_ARS_Medica-numero_8-noviembre_2005/ars_medica_2005_vol02_num08_217_237_maranon.pdf p. 228.

⁸⁹⁶ *Ibidem*. p. 229.

⁸⁹⁷ Terreros y Pando, E. *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes y sus correspondientes en las tres lenguas francesa, latina é italiana: P-Z*. Vol. 3. Imprenta de la Viuda de Ibarra, Hijos y Compañía. 1788. Universidad Complutense de Madrid. 2011. [Internet]. 2.011 [consulta el 30-05-2.013] Disponible en: <http://books.google.es/books?id=d9PFH8IGGooC&pg=PA833&lpg=PA833&dq=xocohuitzles&source=bl&ots=cddfiXJf8C&sig=hNxJc8rESe3fgpPaH2R-Ool4y6g&hl=es&sa=X&ei=prL4UczZMoq2hQfz7IGgCg&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=xocohuitzles&f=false>.

Paralelamente, a esta afección ya hemos mencionado, el bocio, que no deja de ser otra enfermedad carencial por la falta de iodo, así como el raquitismo, que sufrirían lactantes e infantes por falta de una cumplida alimentación con suficiente vitamina D.

Otras de las dos enfermedades carenciales más frecuentes, por la falta de vitaminas se presentan bajo las afecciones de pelagra y beriberi, por la falta de tiamina y niacina respectivamente.

En cuanto a la pelagra, o "mal de la rosa" por las afecciones dermatológicas con esta forma que conllevaba, nos encontramos un claro ejemplo de las dificultades diagnósticas que para los facultativos han tenido las enfermedades cuya etiología, no es la inclusión de un agente patógeno en el organismo sino, por el contrario, el déficit de un nutriente en el mismo.

Faustino García Roel⁸⁹⁸, ya en el 1.880 defendía todavía causas peregrinas como la teoría hereditaria de la enfermedad. O que estaba causada por el consumo de maíz, ya fuese este en mal estado, o por la presencia parasitaria de un agente, de forma similar al cornezuelo del centeno.

Esta idea, surge por el aumento de casos producidos en Europa, tras la entrada y aumento del consumo de este producto traído de las Américas. Hoy sabemos que dietas ricas en maíz y deficientes en proteína pueden causar pelagra por su poco contenido de Triptofano el cual es un precursor de Niacina en humanos⁸⁹⁹.

Ya indicábamos en el capítulo *La alimentación y el hombre: claves de una relación cotidiana*, que la causa real de la incidencia del consumo de maíz en la pelagra estriba en la forma de la utilización del maíz como si fuera trigo, sin el procesado en medio alcalino que se realizaba por los pueblos precolombinos.

Esta gazuza afectaba a numerosos estamentos de la sociedad. En

En él se puede leer en su página 833 la entrada Xocohuitzles, fruta amarilla, y por dentro blanca, que se halla en las Islas inmediatas á Californias, es á modo de una manzanita oblonga, y viene en una especie de hierba como las pifias en Méjico; el sabor es agrídulce, y mui útil para el escorbuto, de modo, que le supura y sana en mui breve tiempo. Hist. de Calif. p. 4. Apend. 2.

⁸⁹⁸ Delfín García, G., Álvarez Antuña, V. *Lepra Asturiensis: La contribución asturiana en la historia de la pelagra (siglos XVIII y XIX)*. Vol.19. CSIC-CSIC Press. 1.993. p. 251.

⁸⁹⁹ William, J. D., Bcnutt, K. y Todhunter, E. N. *Niacin*. En *Nutrition Rev.* Vol. 33. 1.975. pp. 289-97.

una obra recientemente atribuida a Cervantes *La Conquista de Jerusalén por Godofre de Bullón*⁹⁰⁰, se nos relata cómo las tropas de muchos ejércitos, padecían estas necesidades:

*“ALÁBERE: Procuran infundir varios temores
en los pechos de cu[aj]ntos con instancia
procuran ser de turcos ofensores.*

*Dicen que ya el ejército de Francia
la hambre y el trabajo lo han deshecho,
y que en esto ha parado su ganancia.”*

Las crisis de mortalidad por hambrunas o necesidades en España⁹⁰¹, son recurrentes durante los siglos XVI al XVII, tal y como se puede comprobar en las partidas de defunción de 1.812 en las parroquias madrileñas. En éstas, de forma abundante, se expresa como motivo de la muerte la situación de miseria que padecía el finado. Testimonios como "falta de alimento", "debilidad", "miseria", "necesidad", "muerte natural por falta de alimento" son frecuentes en estas partidas.

Estas crisis de subsistencia en el siglo XVII, crearon movimientos poblacionales de los pueblos de Castilla⁹⁰² hacía la Villa y Corte madrileña. Que, incluso hicieron necesarias en 1.632 medidas de control poblacional.

En un informe de la Sala de alcaldes de la Casa y Corte se refiere en el año 1.631 a esta situación:

*"pero respecto de que castilla se viene mucha gente con achaque de la falta de pan a esta corte y asi ay mucha gente de pocos dias a esta parte"
(A.H.N. Sala de Alcaldes de Casa y Corte, año 1.631. f 289)*

⁹⁰⁰ Cervantes Saavedra. M. de. *La Conquista de Jerusalén por Godofre de Bullón*, (atribuida) [Internet] 2.007 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/131342.pdf>.

⁹⁰¹ Carbajo Isla, M. F. *La Población de la Villa de Madrid: desde finales del siglo XVI hasta mediados del Siglo XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.987. p.100.

⁹⁰² *Ibidem*. p. 117.

Esta situación se repite años después en Castilla, las malas cosechas de 1.678 y 1.679 provocan un importante desabastecimiento en la capital, y una crisis de mortalidad generalizada en sus alrededores. Por esto, se modificaron las obligaciones, ya referidas anteriormente en esta memoria, que tenían los pueblos de abastecer a la corte con harinas y pan cocido. Así mismo, en cuanto a la venta de los panes también se producen prerrogativas coyunturales que permiten vender panes cortados al medio, ya que la gente no tenía posibilidades de adquirir la pieza completa⁹⁰³.

Esta alimentación como un ejercicio de frugalidad, la refleja y defiende nuestro caballero andante en varias ocasiones a lo largo de sus tertulias con su escudero⁹⁰⁴:

“Tomara yo ahora mas ahina un cuartal de pan o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques”

[...] con un puño de bellotas o de nueces nos solemos pasar entrambos ocho días”

420

Todas estas hambrunas y desnutriciones, tenían su origen en la fuerte implantación de los alimentos derivados de cereales en la dieta de estas gentes. Alberto Linés⁹⁰⁵, nos comenta la existencia de una pequeña era glaciaria de 1.600 hasta 1.850.

Esta anomalía climática que soportó Europa fue capaz de alterar los sistemas agrarios, haciendo improductivas algunas áreas cerealistas tradicionales, antes emplazadas en mesetas y altozanos, destruyendo las cosechas del cereal de invierno con olas de frío inesperadas y forzando a modificar las épocas de siembra.

⁹⁰³ *Ibidem.* p. 155.

⁹⁰⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. XVIII. Y Parte II. Cap. VI. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 138. Y p. 514.

⁹⁰⁵ Lines, A. *El tiempo atmosférico en el siglo de Felipe II*. En *Actas del Simposio Felipe II y su tiempo*. 1.998. pp. 673-679.

IV. 2.- DONDE SE DA NOTICIA DEL USO DE BÁLSAMOS Y DE LOS MOLIMIENTOS DEL HIDALGO Y EL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL RENACENTISTA

Una vez conocido y explicado el conocimiento científico - médico que se tenía en el Renacimiento, nos parece interesante resaltar la aparición, en la obra cervantina, de numerosos pasajes en los que se narran diversas patologías, lesiones traumáticas, dietas, así como remedios y sus imparticiones.

Muchos fueron los consejos, recomendaciones y advertencias que, aparecen en los textos cervantinos⁹⁰⁶ como las que recibió Don Quijote, antes de velar sus armas, del Ventero. A nuestro hidalgo le llama

⁹⁰⁶ Utilizamos en este apartado de la memoria, el glosario de términos que encontramos en la publicación de Valle Nieto, A. *Botica y Farmacia en el Quijote*. En *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*. Vol. 68. nº. 4. 2.009.

particularmente la atención el que le dijera que, además de dineros y camisas, los caballeros andantes portaban⁹⁰⁷...

"una pequeña arqueta de ungüentos⁹⁰⁸ para curar las heridas que recibían, porque no todas las veces en los campos y desiertos donde se combatían y salían heridos había quien los curara, si ya no era que tenían algún sabio encantador por amigo, que luego los socorría, trayendo por el aire, en alguna nube, alguna doncella o enano con alguna redoma⁹⁰⁹ de agua de tal virtud, que en gastando alguna gota della, luego, al punto, quedaban sanos de sus llagas y heridas, como si mal alguno no hubiesen tenido, mas que en tanto no hubiese, tuvieron los pasados caballeros por cosa acertada que sus escuderos fuesen proveídos de dineros y otras cosas necesarias, como eran hilas⁹¹⁰ y ungüentos para curarse."

Nuevamente, encontramos en el Quijote una alusión a estas aguas referidas anteriormente con innumerables efectos para la salud.

El tratamiento que recibe este conocimiento científico, sus prácticas y presentaciones se realiza desde la óptica no profesional del autor⁹¹¹.

422

Nuestra intención, al analizar la riqueza de citas médicas recogidas en la obra cervantina, no pretende en ningún momento mostrar elucubraciones nuestras sobre posibles terapias que subyazcan de esas líneas, ya que no se pretende caer en el error que adelantó Miguel de Unamuno en 1.905:

"De cuantos comentadores caen sobre el Quijote, no los hay más terribles

⁹⁰⁷ Cervantes Saavedra. M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. III. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 30.

⁹⁰⁸ Ungüentos: medicamentos de uso externo, compuesto de diversas sustancias grasas entre las cuales figuran la cera amarilla, el aceite de oliva y el sebo de carnero, así como resinas; son de menor consistencia que los emplastos. //: Cualquier sustancia con que se unta el cuerpo; por ejemplo, una pomada o afeite. Mínguez se extiende en su preparación: Se funden a calor suave las grasas y las resinas procurando su enfriamiento por continua agitación y añadir cuando tenga oportuna consecuencia (consistencia), las sustancias infusibles en polvo o disueltas en algún líquido alcohólico.

⁹⁰⁹ Redoma: vasija de vidrio ancha en su fondo que se estrecha hacia la boca. Covarrubias lo acerca más a nosotros: vasija grande de vidrio ventricosa y gruesa y angosta de boca. Destos vasos usan los boticarios para sus aguas y jarabes.

⁹¹⁰ Hilas: hebras que se sacan de un trapo de lienzo usado y sirve, junto con otras, para curar las llagas y las heridas, cubriéndolas con ellas a modo de gasas.

⁹¹¹ Chevalier, M. *Lectura y lectores en la España del siglo XVI y XVII*. Madrid. Turner. 1.976. En este texto se recoge, de forma reiterada, la idea del desconocimiento general entre los autores literarios en cuestiones médicas, fundamentalmente en aquellas ligadas a la "medicina oficial" universitaria. Todos ellos estaban más o menos ligados a la medicina empírica que les era más cotidiana.

*que los médicos. Al punto se meten a escudriñar... hasta su terapéutica*⁹¹²."

Por esto, coincidimos con López-Muñoz en las conclusiones de su artículo *Locos y dementes en la literatura cervantina: a propósito de las fuentes médicas de Cervantes en materia neuropsiquiátrica*⁹¹³ en que hay que:

"tener siempre presente que el objetivo de Miguel de Cervantes al componer sus obras, al igual que el de la mayor parte de los autores literarios, no era el de disertar sobre aspectos clínicos o terapéuticos ni siquiera científicos, sino el del mero entretenimiento propio de una construcción estética, donde las referencias médico-científicas constituyen un ornamento más de su obra literaria".

De hecho, Ramón y Cajal, en su discurso *Psicología del Quijote y el quijotismo*⁹¹⁴, se pregunta por qué Cervantes no hizo cuerdo a su héroe. Las conclusiones a las que llega radican en la necesidad del autor de dotar al personaje de unas características que le permitieran innumerables lances descomunales y peligrosos con los que menospreciar las novelas de caballería.

Si ignoramos este punto, podemos caer en el fatal error de abordar los textos cervantinos como si de tratados científicos se trataran, lo que supone una absurda forma de trivializar la ciencia y, de paso, también la literatura.

Un claro ejemplo de esto lo encontramos en el entremés atribuido a Cervantes de *El Hospital de los podridos*. Este texto nos permite dos lecturas diferenciadas, de hecho el término podrido puede tener dos afecciones diferentes. Unida en el título a la palabra hospital, el término parece referirse a la enfermedad, la corrosión extrema de un enfermo terminal. Pero pronto aparece una segunda acepción, que refleja circunstancias con otro interés

⁹¹² Unamuno, M. de. *El caballero de la triste figura (ensayo iconológico)*. Artículo original publicado en 1896 y conferencia —*La locura de Don Quijote*— dictada en Salamanca el 10 de abril de 1.905. Madrid. Austral. 1.970.

⁹¹³ López-Muñoz, F., Álamo, C. y García-García, P. *Locos y dementes en la literatura cervantina: a propósito de las fuentes médicas de Cervantes en materia neuropsiquiátrica*. En *Rev Neurol (Barc)*. Vol. 46. 2.008. p. 501.

⁹¹⁴ Ramón y Cajal, S. *Psicología del Quijote y el quijotismo*. En *La psicología de los artistas*. Madrid. Espasa- Calpe. 1.972.

para el autor. Pudrición, de pudrirse, quiere decir consumirse y desesperarse por alguna cosa. No se trata, pues, de una enfermedad del cuerpo, como sugiere de inmediato el título, sino más bien de una manía, un desajuste de la mente, del ingenio.

La obra comienza con un diálogo con el Rector⁹¹⁵:

"LEYVA. ¡Jesús! ¡Jesús! ¡Qué hospital se ha hecho de forma!

RECTOR. Era tanta la pudrición que había en este lugar, que corría gran peligro de engendrarse una peste, que muriera más gente que el año de las landres; y así, han acordado en la república, por vía de buen gobierno, de fundar un hospital para que se curen los heridos deste enfermedad o pestilencia, y a mí me han hecho rector.

SECRETARIO. Después que hay galera para las mujeres y hospital para los que se pudren, anda el lugar más concertado que un reloj.

RECTOR. No quiera vuesa merced saber más, señor Leyva, que había hombre que ni comía ni dormía en siete horas, haciendo discursos; y cuando vía a uno con una cadena o vestido nuevo, decía: "¿Quién te lo dio, hombre? ¿Dónde lo hubiste? ¿De dónde lo pudiste sacar? Tú no tienes hacienda más que yo; con tener más que tú, apenas puedo dar unas cintas a mi mujer". Y desvanecidos en esto, se les hace una ponzoña y polilla. Mas pongámonos aquí y veremos salir los enfermos."

La podredumbre tiene las más diversas y curiosas causas, de ver solamente a un hombre, con los poetas que hacen villancicos la noche de Navidad, de ver a un vecino suyo, que todas las cosas le suceden bien, de que una dama muy hermosa deste lugar está enamorada de un hombre calvo y que mira con un antojo o bien con los que tienen las narices muy grandes.

Podríamos entender, por tanto, que nos encontramos ante un manicomio, un hospital de dementes o, más acertadamente ante un reflejo de la intransigencia de una sociedad que le toca vivir a nuestro autor.

No obstante, la riqueza inagotable del Quijote se ve reflejada en una anécdota atribuida al neohipocrático Thomas Sydenham (1.624-1.689),

⁹¹⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *El Hospital de los podridos*. (atribuida) [Internet]. 2.005 [consulta el 03-04-2.013] Disponible en: <http://users.ipfw.edu/jehle/CERVANTE/otherxts/hospitaldelospodridos.htm>

médico británico muy crítico con la medicina de su tiempo. Este afirmaba que era mejor que los estudiantes no consultasen los textos de medicina, del momento ya que estaban plagados de falsedades que no les facultaban para ejercer su profesión correctamente. Al ser preguntado por qué libro deberían leer los estudiantes de medicina. Sydenham contestó que leyesen el Quijote, un texto admirablemente escrito y con un gran conocimiento de los seres humanos y de sus flaquezas, padecimientos y dolencias⁹¹⁶.

Es necesario recordar aquí, cómo la educación recibida por Miguel de Cervantes, tardía y escasa, le impide cursar estudios universitarios que puedan soportar un conocimiento acertado de la evolución científica del Renacimiento.

Cervantes halla la fuente de su sabiduría más en la vida y la experiencia que en las aulas, lo que se refleja de una forma plausible en su obra. Tamayo de Vargas⁹¹⁷ le llamó “Ingenio lego”, esto es, sin demasiados estudios ni títulos. No obstante, aunque Cervantes trate la enfermedad, sus causas y tratamientos de forma profana, arremete asiduamente contra las prácticas hechiceriles, que se aprovechaban del escaso nivel cultural del pueblo.

Los datos que cita Cervantes son, por tanto, en muchas ocasiones del dominio popular. Ciertos autores⁹¹⁸ indican, sin embargo, la influencia y conocimiento, por parte de Cervantes, de la obra de Juan de Huarte *Examen de Ingenio para las Ciencias*, y el influjo que ésta presenta en la tipología de sus personajes, especialmente en el retrato del más famoso caballero andante.

La estrecha relación entre Cervantes y la medicina ha sido motivo de algunos estudios por parte de numerosos autores cervantistas⁹¹⁹, algunos

⁹¹⁶ Esteva de Sagrera, J. Ponencia. *La farmacia en tiempos de el Quijote*. En *La farmacia en tiempos del Quijote*. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real. 2.005. p. 30.

⁹¹⁷ Tamayo de Vargas, T. *Junta de libros la mayor que ha visto España en su lengua hasta el año 1624*. En *Junta de libros*. Crítica de Álvarez García, B. Vervuert. Madrid. Iberoamericana / Frankfurt am Main. 2.007.

⁹¹⁸ Este conocimiento atribuido a Cervantes, lo es por autores como A Valle-Arce, J. B. *Don Quijote como forma de vida*. Madrid. Fundación Juan March Castalia. 1.976.

Encinar, A. *Don Quijote: una dialéctica entre la cordura y la locura*. En *Anthropos: Boletín de información y documentación*. nº 17. 1.989. pp. 233-238.

⁹¹⁹ Bravo Vega, J. *El Quijote médico*. En *Anales Cervantinos*. Vol. 41. 2.009.

Sánchez Ron, J. M. *La ciencia y el Quijote*. En *Revista cultural*. nº 73. Turia. 2.005. pp. 203-218.

López-Muñoz, F. Álamo, C. *El Dioscórides de Andrés Laguna en los textos de Cervantes: De la materia medicinal al universo literario*. En *Anales Cervantinos*. 2.007. pp. 193-217.

elementos de los cuales pasamos a relatar, extraídos de los escritos de estos autores.

En este sentido, existen dos aspectos que han sido resaltados en varias ocasiones y que podrían explicar la caracterización médica de los protagonistas de las obras cervantinas. En primer lugar no podemos olvidar, como ya se ha referido en el texto, la relación infantil de Cervantes con la profesión médica a través de su padre, cirujano empirista.

Ésta es, pues, un tipo de medicina que se relata en sus libros: una medicina basada en ungüentos y bálsamos, sacadores de piedras y muelas y mujeres que saltan constantemente la frontera entre la brujería y la “enfermería”. Y en segundo lugar, la disponibilidad, no habitual en aquella época entre los cultivadores de la literatura, de una serie de obras técnicas de medicina que Cervantes pudo haber consultado de forma profunda para dotar de mayor realismo y consistencia a sus obras.

En la biblioteca que dispuso Cervantes a lo largo de su vida se encuentran varios ejemplares de tratados médicos muy conocidos en su época, casi todos resultantes de la herencia de su padre, entre ellos cabe citar el *Libro de las quatro enfermedades cortesanas que son catarro, gota arthética, sciática, mal de piedra y de riñones e hijada, e mal de búas* (1.544), de Luis Lobera de Ávila; la *Práctica y theórica de cirugía en romance y latín* (1.584), de Dionisio Daza Chacón; la *Practica in Arte Chirurgica Copiosa*, de Giovanni de Vigo y traducción de Miguel Juan Pascual (1.537); el *Dioscórides* (1.555), comentado e ilustrado por Andrés Laguna; el *Tratado nuevamente impreso de todas las enfermedades de los riñones, vexiga, y carnosidades de la verga* (1.586) de Francisco Díaz; y el *Examen de ingenios para las ciencias*, de Juan Huarte de San Juan, publicado inicialmente en Baeza en 1.575, pero incluido en España en el Index Librorum Prohibitorum et Expurgatorum de la Inquisición hasta 1.583 y reeditado con correcciones en 1.594 y con gran influencia en el autor

Arranz Lago, D. F. *Sobre la influencia del "Examen de ingenios" en Cervantes: Un tema revisitado*. Madrid. Castilla. Estudios de literatura. 1.996. nº 21. pp. 19-38.

Salillas, R. I. *Un gran inspirador de Cervantes: el doctor Juan Huarte y su Examen de ingenios*. Impr. á cargo de E. Arias. 1.905.

Villamil Cajoto, L., Villacián Vicedo, M.J. *Cervantes, El Quijote y la medicina*. En *Revista médica de Chile*. Vol. 133. nº 10. 2.005. pp. 1258-1260.

alcalaíno, como referíamos anteriormente.

Salillas⁹²⁰, entre otros⁹²¹, indica como esta obra científica influyó decisivamente en la redacción del Quijote, permitiendo la caracterización psicológica y psicopatológica de sus personajes. De hecho, según este autor, Cervantes utilizó literalmente en el Quijote varios fragmentos del *Examen de ingenios*, así como en el calificativo de “ingenioso” con el que el literato “*califica a su protagonista o en la hipótesis sobre la relación entre el exceso de lectura y la locura (“la mucha lectura acarrea destemplanza del cerebro y produce locura”, dice Huarte), sino en más de un aspecto sobre la semblanza de la condición física y mental de don Quijote, coincidente con los postulados expuestos en el Examen de ingenios*”.

Desde el punto de vista terapéutico, las obras de Cervantes reflejan muy correctamente los procedimientos terapéuticos de su época. En ellas, se muestra un amplio conocimiento de las plantas, algunas con propiedades curativas, así como los diferentes preparados farmacéuticos elaborados con ellas como el unguento blanco, el aceite de Aparicio o los polvos de ruibarbo.

Estos conocimientos tal vez procedan de la referida lectura y de la consulta de obras técnicas, como la famosa edición del Dioscórides traducido y comentado por Andrés Laguna, considerada como un manual de referencia en esta materia durante siglos.

También se ha postulado la influencia de Erasmo de Rotterdam en el autor alcalaíno. En este sentido, es de destacar que Cervantes, no interna a Don Quijote en un asilo como hace Alonso Fernández de Avellaneda con su falso Quijote. Son numerosos los autores que aprecian en los planteamientos literarios de Cervantes la influencia de Erasmo, a través de su famosa obra *Elogio de la locura (Moriae encomium, 1.509)*, publicada a principios del siglo XVI, obra en la que defiende la existencia de una locura

⁹²⁰ Salillas R. *Un gran inspirador de Cervantes. El doctor Juan Huarte y su Examen de Ingenios*. Librería de V. Suárez. Madrid. 1905.

⁹²¹ La influencia del *Examen de ingenios* en diferentes novelas cervantinas, fundamentalmente en *El Quijote*, aunque también en la novela *El licenciado Vidriera*, es compartido por Martín-Araguz y Bustamante-Martínez. Esta hipótesis también fue defendida por Miguel de Unamuno y, posteriormente, por Mauricio de Iriarte, en un atractivo ensayo sobre este tema subtítuloado ‘¿Qué debe Cervantes al doctor Huarte de San Juan?’.

Unamuno, M. de. *Vida de Don Quijote y Sancho, según Miguel de Cervantes, explicada y comentada*. Madrid. Fernando Fe. 1.905.

Iriarte, M. *El ingenioso hidalgo y el Examen de Ingenios: ¿qué debe Cervantes al doctor Huarte de San Juan?* Acción Esp. nº 7. 1.933. pp. 445-58, 535-47.

Martín-Araguz, A., Bustamante-Martínez. C. *Examen de ingenios, de Juan Huarte de San Juan, y los albores de la Neurobiología de la inteligencia en el Renacimiento español*. Rev Neurol. nº38. 2.004. pp. 1176-85.

positiva, benéfica y divina.

También se vio influenciado por la medicina empírica con la que tan cotidianamente convivían los españoles renacentistas. Un ejemplo de la medicina popular en la obra cervantina lo encontramos en el Libro II de *Persiles*⁹²² donde Cervantes nos describe cómo Zenotia deshace los hechizos para que sanase Antonio el mozo, ante la amenaza de su padre:

“- Dame ¡Oh hechizera!, a mi hijo vivo y sano, y luego, si no, haz cuenta que el punto de tu muerte ha llegado. Mira si tienes tu vida envuelta en algún envoltorio de agujas sin ojos o de alfileres sin cabezas; mira, ¡oh pérfida! si la tienes escondida en algún quicio de puerta o en alguna otra parte que solo tú la sabes. [...]

- Sueltamé español y envaina tu acero [...] Aconsejalé que se humane de aquí adelante con los rendidos y no menosprecie a los que piedad le pidieren, y vete en paz, que mañana estará tu hijo en disposición de levantarse bueno y sano. [...]

Y con esto la dejó, y ella quedó tan entregada al miedo, que, olvidándose de todo agravio, sacó del quicio de una puerta los hechizos que había preparado para consumir la vida poco a poco del riguroso mozo, que con los de su donaire y gentileza la tenían rendida. Apenas hubo sacado la Zenotia sus endemoniados preparamientos de la puerta, cuando salió la salud perdida de Antonio a plaza, cobrando de su rostro las primeras colores, los ojos vista alegre y las desmayadas fuerzas esforzando brío, de lo que recibieron general contento cuantos le conocían.”

Ésta no es la única muestra en la que la brujería es causa y cura de enfermedades de los personajes de *Los trabajos de Persiles y Sigismunda*⁹²³. En su libro IV capítulo IX se cuenta la enfermedad de Auristela por los hechizos de la judía, mujer de Zabulón. Estas patologías, por mágicas, facilitan al autor la descripción de cuadros clínicos atípicos y sorprendentes, tanto por la descripción de los síntomas como por la rapidez con la que aparecen o desaparecen:

⁹²² Cervantes Saavedra. M. de. *Los Trabajos de Persiles y Sigismunda*. Libro II. Cap. XX. En Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 1601.

⁹²³ *Ibidem*. p. 1705.

"No se atrevió la enfermedad a acometer rostro a rostro la belleza de Auristela, temerosa no espantase tanto la hermosura la fealdad suya; y así, la acometió por las espaldas, dándole en ellas unos escalofríos, al amanecer, que no la dejaron levantar aquel día; luego se le quitó la gana de comer, y comenzó la viveza de sus ojos a amortiguarse, y el desmayo que con el tiempo suele llegar a los enfermos sembró en un punto todos los sentidos de Auristela, haciendo el mismo efecto en los de Periandro, que luego se alborotaron y temieron todos los males posibles, especialmente los que temen los poco venturosos. No había dos horas en que estaba enferma, y ya se le aparecían cárdenas las encarnadas rosas de sus mejillas, verde el carmín de sus labios y topacios las perlas de sus dientes; hasta sus cabellos le pareció que habían mudado de color; estrecháronse las manos, y casi mudaron el asiento y encaje natural de su rostro. "

En *El trato de Argel*⁹²⁴, Zahara, una mora enamorada de su cautivo español, Aurelio, requiere los servicios de su criada Fátima, versada en remedios mágicos. La oposición entre moros y cristianos es evidente desde el principio de este texto dramático⁹²⁵ y la hechicería va a ser uno más de los elementos que sirva para contraponer ambas culturas y religiones. Consideremos la actuación de Fátima:

*"El esperado punto es ya llegado
que pide la no vista hechicería
para poder domar el no domado
pecho, que domará la ciencia mía.
Por la región del cielo, el estrellado
carro lleva la noche obscura y fría,
y la ocasión me llama do haré cosas
horrendas, estupendas, espantosas."*

Ante estos cuadros, Cervantes describe la inutilidad de los médicos titulados, que poco pueden hacer, dejando la actividad sanadora a brujas y

⁹²⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *El trato de Argel*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 127.

⁹²⁵ Lara Alberola, E. *Hechiceras y brujas: algunos encantos cervantinos*. En *Anales cervantinos*. Vol. 40. 2.008. pp. 145-179.

hechiceras...

“Llamaronse médicos, escogiéndose los mejores, a lo menos los de mejor fama: que la buena opinión califica la acertada medicina, y así suele haber médicos venturosos, como soldados bien afortunados; la buena suerte y la buena dicha, que todo es una, también puede llegar a la puerta del miserable en un saco de sayal, como en un escaparate de plata. Pero ni en plata ni en lana, no llegaba ninguna a las puertas de Auristela, de lo que discretamente se desesperaban los dos hermanos, Antonio y Constanza. ”

Nos gustaría destacar, además, cómo en este texto Cervantes “*separa el grano de la paja*” entre la profesión médica y reconoce la existencia de buenos profesionales titulados, como analizaremos posteriormente.

Aunque Cervantes crítica más a menudo la medicina empírica o brujeril que la oficial, son nutridos los reproches que encontramos hacia profesionales titulados, (bástese solo recordar al Doctor Don Pedro Recio de Tirteafuera).

Volviendo al texto de *Persiles*, la pobre Auristela, recobrará la salud en el capítulo X a manos de la hechicera judía, y no de los profesionales titulados:

“Hipólita, pues, habiendo visto, como ya está dicho, que, muriendo Auristela. Moría también Periandro, acudió a la judía a pedirle que temblase el rigor de los hechizos que consumían a Auristela, o los quitase del todo: que no quería ella ser inventora de quitar con un golpe solo tres vidas, pues muriendo Auristela, moría Periandro, y muriendo Periandro, ella también quedaría sin vida. Hízolo así la judía, como si estuviera en su mano la salud o la enfermedad ajena, o si no dependieran todos los males que se llaman de pena de la voluntad de Dios, como no dependen los males de culpa; pero Dios, obligándole, si así se puede decir, por nuestros mismos pecados, para castigo de ellos, permite que pueda quitar la salud ajena estas que llaman hechiceras, con que lo hacen las hechiceras; sin duda. Ha El permitido, usando mezclas y venenos, que con tiempo limitado quitan la vida a la persona que quiere, sin que tenga remedio de excusar este

peligro, porque le ignora, y no se sabe de dónde procede la causa de tal mortal efecto; así que, para guarecer de estos males, la gran misericordia de Dios ha de ser la maestra, la que ha de aplicar la medicina. Comenzó, pues, Auristela a dejar de empeorar, que fue señal de su mejoría; comenzó el sol de su belleza a dar señales y vislumbres de que volvía a amanecer en el cielo de su rostro; volvieron a despuntar las rosas en sus mejillas y la alegría en sus ojos; ahuyentáronse las sombras de su melancolía; volvió a enterarse en el órgano suave de su voz; afinose el carmín de sus labios; convirtió en marfil la blancura de sus dientes, que volvieron a ser perlas, como antes lo eran; en fin: en poco espacio de tiempo volvió a ser toda hermosa, toda bellísima, toda agradable y toda contenta..."

De nuevo, consideramos imprescindible resaltar el comentario del autor Complutense en su contraria opinión sobre la verdadera "autoridad curadora" de la hechiceras, frente a la medicina oficial, que califica de misericordiosa por ser regalo divino.

En *El licenciado Vidriera* vuelve a salir a escena una hechicera árabe, en esta ocasión morisca La dama proporciona uno de esos preparados a Tomás en un membrillo, pero el resultado es muy distinto del esperado, puesto que no es el amor, sino la demencia la que se apodera del reacio joven. Precisamente por el miedo a estas consecuencias había leyes, desde antiguo, que se preocupaban de controlar, prohibir y condenar esta clase de prácticas.

Don Quijote también dedicaría, durante la aventura de los galeotes, unas palabras a este tema:

"Sólo digo ahora que la pena que me ha causado ver estas blancas canas y este rostro venerable en tanta fatiga, por alcahuete, me ha quitado el adjunto de ser hechicero. Aunque bien sé que no hay hechizos en el mundo que puedan mover y forzar la voluntad, como algunos simples piensan; que es libre nuestro albedrío, y no hay yerba ni encanto que le fuerce. Lo que suelen hacer algunas mujercillas simples y algunos embusteros bellacos es algunas misturas y venenos, con que tienen fuerza para hacer querer bien, siendo, como digo, cosa imposible forzar la voluntad."

Se relacionan, por tanto, los filtros hechiceriles con los venenos que

pueden repercutir sobre la salud.

Detengámonos un momento, en las razones de esta práctica tan habitual entre mujeres de finales de la edad Media y principios del Renacimiento.

En el siglo XV y XVI, la mujer estaba condicionada por una tradición aristotélica según la cual era un ser inferior. Subordinada al hombre y recluida en el interior de su casa, se esperaba de ella que supiera cocinar, preparar perfumes, bálsamos y tuviera alguna noción de medicina familiar⁹²⁶.

La mujer como administradora del hogar y también de la salud de las personas que lo habitan, incluyendo criados y esclavos de ambos sexos, fue una realidad en todas las capas sociales, desde la nobleza al campesinado, pasando por el sector artesano y mercader.

Carmel Ferragud Domingo, autora de la que extraemos esta idea, en su artículo *La atención médica doméstica practicada por mujeres en la Valencia bajomedieval*⁹²⁷ la defiende para una etapa anterior al periodo estudiado en esta memoria pero creemos que es extrapolable a la época renacentista que nos ocupa.

432

En este artículo se refieren, de forma prolija, varios ejemplos documentados de mujeres de diferente escala social, y los recursos terapéuticos que estas aplicaban a sus allegados.

La razón que esgrime la autora, como semilla para el comienzo de esta práctica sanitaria entre las féminas de la sociedad, tiene un cierto carácter religioso.

Esta autora afirma como...

"La creciente importancia teológica y la devoción hacia la figura de la Virgen María, cada vez más extendida durante la Baja Edad Media, debió jugar un papel significativo. Concebida como el modelo para redimirse del pecado y obtener la salvación eterna, no faltó quien la comparara a una devota cuidadora, quien con su presencia dulcifica el dolor provocado por la enfermedad."

⁹²⁶ Manual de mujeres. p. 11.

⁹²⁷ Ferragud Domingo, C. *La atención médica doméstica practicada por mujeres en la Valencia bajomedieval*. En *Dynamis*. Vol. 27. 2.007. pp. 133-155.

En la novela *El Celoso Extremeño*⁹²⁸ se hace también una terrible crítica contra las dueñas. Éstas eran señoras de edad avanzada, a menudo viudas, que servían en las casas de las clases acomodadas, teniendo en ocasiones tendencias de alcahuetas y sanadoras⁹²⁹:

¡Oh, dueñas, dice, nacidas y criadas en el mundo para perdición de mil recatadas y buenas intenciones! ¡Oh, luengas y repulgadas tocas, escogidas para autorizar las alas y los estrados de señoras principales, y cuan al revés de lo que debiades usáis de vuestro casi ya forzoso oficio!

No escapa tampoco de esta crítica el *Quijote*⁹³⁰, en un capítulo de su segunda parte da cuenta de “*la famosa aventura de la dueña dolorida*”:

“- Dijo Sancho: No querría yo que esta señora dueña pusiese algún tropiezo a la promesa de mi gobierno; por que yo he oído decir a un boticario toledano, que hablaba como un silguero, que donde interviniesen dueñas no podían suceder cosas buenas. ¡Valame Dios, y que mal estaba con ellas el tal boticario! De lo que yo saco, que pues, todas las dueñas son enfadosas e impertinentes, de cualquiera calidad y condición que sean, ¿qué serán las que son doloridas, como han dicho que es esta condesa tres faldas o tres colas?”

El tema más tratado por los estudiosos cervantinos en lo que se refiere a la inclusión de estudios sobre la salud en la obra literaria del autor alcalaíno ha sido, y es, todo lo referente a la psicología de sus personajes, y muy especialmente a la locura de Don Quijote⁹³¹.

⁹²⁸ Cervantes Saavedra, M. de. *El Celoso Extremeño*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 917.

⁹²⁹ Definición de “dueñas” rescatada de la nota 8 al capítulo XXXVIII de la segunda parte del *Quijote* realizada por Clemencin Viñas, D. Comentario en Cervantes, Saavedra, M. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966.

⁹³⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 730.

⁹³¹ Citamos como ejemplo textos que son retiradamente nombrados en las bibliografías, que se ocupan del tema de la salud en la obra cervantina: Ramón y Cajal, S. *La Psicología de Don Quijote de la Mancha y el Quijotismo*. Vol. 179. nº 705. Arbor. 2.004. pp. 1-12. [Internet]. 2.004 [consulta el 03-07-2.013] Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/536/537>.

Royo Villanova, A. *La locura de Don Quijote*. Zaragoza. 1.905.

Vallejo Nágera, A. *Apología de las patografías cervantinas: discurso del excelentísimo señor D. Antonio Vallejo Nágera de la Real Academia de Medicina, en su representación corporativa en la Fiesta del Libro Español celebrada en dicha Real Corporación el día 23 de abril de 1.958*. Madrid. Impr. Góngora. 1.958.

Cervantes pudo haber utilizado algunos biotipos⁹³² de pacientes que posiblemente conociera durante sus habituales desplazamientos por motivos laborales. De hecho, parece existir constancia de su contacto directo con los enfermos internados en el Hospital de Inocentes de Sevilla durante su residencia en esta ciudad.

Esta supuesta pérdida de la razón del hidalgo castellano es el eje fundamental de la obra cumbre de Miguel de Cervantes. Ya en su primer capítulo, el autor nos describe la demencia del caballero, resultado directo, según él, de su vorágine lectora por los libros de caballerías⁹³³:

“Con estas razones perdía el pobre caballero el juicio, y desvelábase por entenderlas y desentrañarles el sentido que no se lo sacara ni las entendiera el mismo Aristóteles, si resucitara para solo ello. [...]”

En resolución, él se enfrascó tanto en su lectura, que se pasaba las noches leyendo de claro en claro, y los días de turbio en turbio; y así, del poco comer y del mucho leer, se le secó el cerebro, de manera que vino a perder el juicio. Llenósele la fantasía de todo aquello que leía en los libros, así de encantamientos como de pendencias, batallas, desafíos, heridas, requiebros, amores, tormentas y disparates imposibles; y asentósele de tal modo en la imaginación que era verdad toda aquella máquina de aquellas soñadas invenciones que leía, que para él no había otra historia mas cierta en el mundo.”

A lo largo de las páginas del Quijote, se nos dan constantes muestras sobre los cambios de humor y actitud del caballero andante. Por su extensión y número, no vamos a entrar aquí en una explicación exhaustiva de esas muestras, llenas de pellejos de vino, molinos tornándose gigantes, ventas que se convierten en castillos... de sobra conocidas por todos.

No obstante, sí queremos resaltar la existencias de variadas teorías de corte científico - médico⁹³⁴, sobre la etiología del padecimiento mental de

⁹³² López-Muñoz, F., Álamo, C. y García-García, P. *Locos y dementes en la literatura cervantina: a propósito de las fuentes médicas de Cervantes en materia neuropsiquiátrica*. En *Rev Neurol (Barc)*. Vol. 46. 2.008. p. 489.

⁹³³ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 20.

⁹³⁴ Moraga Ramos aventura, aunque de forma cauta y matizada, la posibilidad de una etiología orgánica en la locura y cambios de humor de Don Quijote, ya fuera por demencia senil, arteriosclerosis o una tumoración. Esto último, según Moraga, explicaría sus visiones.

Don Quijote. Aunque en su mayoría estas hipótesis presentan una justificación meramente literaria, debemos tener presente las reflexiones realizadas a comienzo de este epígrafe.

Muchos de los numerosos estudios y comentarios se basan en la locura quijotesca la cual la encontramos, en la segunda parte, dentro del capítulo XVIII. Allí se relata cómo tras la intensa conversación que ha mantenido Don Quijote con el Caballero del Verde Gabán, éste delega en su hijo poeta para saber si está realmente loco, porque está admirado de sus elevadas razones. La conclusión que saca el hijo del Caballero del Verde Gabán, después de oír a Don Quijote⁹³⁵ debatir acerca de la caballería andante es la siguiente:

"—No le sacarán del borrador de su locura cuantos médicos y buenos escribanos tiene el mundo: él es un entreverado loco, lleno de lúcidos intervalos".

Lúcidos intervalos... de aquí la duda de Lorenzo y Don Diego, ya que Don Quijote alterna sesudas razones de elevada espiritualidad con la monomanía por la caballería andante⁹³⁶, y en ella reside por tanto su locura obsesiva.

Antes, en la Parte I, capítulo XXXVII se encuentra otra frase que merece la pena comentar:

"(...) de que no poco se admiraron y rieron, por parecerles lo que a todos parecía: ser el más extraño género de locura que podía caber en pensamiento disparatado".

Para Diego Martínez Turrón esta frase resume el tema de la locura en la novela cervantina, a partir de la cual esboza un conjunto de ocho puntos

Moraga Ramos, I. *Salud enfermedad y muerte en el Quijote*. En *Actas del II Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas*. Alcalá de Henares. Del 6 al 9 de noviembre de 1.989. Vol II. Barcelona. Anthropos. 1.991. p. 345.

⁹³⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 586.

⁹³⁶ Martínez Turrón, D. *La locura de Don Quijote. Ideología y literatura en la novela cervantina*. En *Anales cervantinos*. Vol 34. 1.998. pp. 29-30.

argumentando la poliédrica personalidad del hidalgo. Para él la locura del Quijote es una locura extraña, posicionada frente al sentido común de la mayoría de pensamiento disparatado, pero llega a la conclusión de que es una locura literaria, una ficción que no está constituida por la paranoia clínica, donde él no se cree el centro, no es ególatra, no padece de complejo de persecución ni tiene problemas de autoestima.

La locura de Don Quijote se reduce a su obsesión por revivir los libros de caballerías como crítica a éstos y plantear una crítica del ideal caballeresco.

La terapéutica para esta locura, también tiene tintes literarios por la inverosimilitud de la misma ya que para volverle en sí al hidalgo, el ama se gasta no menos de seiscientos huevos:

"-No se sale -respondió ella-, sino por la puerta de su locura. Quiero decir, señor bachiller de mi ánima, que quiere salir otra vez, que con ésta será la tercera, a buscar por ese mundo lo que él llama venturas, que yo no puedo entender cómo les da este nombre. La vez primera nos le volvieron atravesado sobre un jumento molido a palos; la segunda vino en un carro de bueyes, metido y encerrado en una jaula, adonde él se daba a entender que estaba encantado; y venía tal el triste, que no le conociera la madre que le parió: flaco, amarillo, los ojos hundidos en los últimos camaranchones del cerebro; que para haberle de volver algún tanto en sí, gasté más de seiscientos huevos, como lo sabe Dios y todo el mundo, y mis gallinas, que no me dejarán mentir."

Existen otros textos que se aventuran a argüir, al hilo de los comentarios plasmados en el texto del Quijote, las causas razonadas sobre la locura del hidalgo manchego. En estos textos como en la *Historia clínica del caballero Don Quijote*⁹³⁷ no se aboga por razones literarias para la locura del caballero, sino que se argumentan un diagnóstico con una importante profusión de detalles basándose en los conocimientos científicos actuales.

Bailón Blancas, diagnostica en el prólogo de su libro a través de, según él, un cuadro de síntomas y signos que determinan un síndrome de

⁹³⁷ Bailón Blancas, J. M. *Historia clínica del caballero Don Quijote*. Madrid. 1.989.

desarrollo paranoide sobre depresión atípica endógena, arterioesclerosis y miocardioesclerosis, es decir una sintomatología paranoide dentro de una fase depresiva.

Este estado paranoico tiene asidero, entre otros, en la frase que pronuncia Sancho Panza relativo a la memoria de Don Quijote que "*la tenía grande*", lo que según el autor es característico de los enfermos paranoides.

A lo largo de la obra y de las andanzas caballerescas del Quijote, Bailón Blancas matiza este diagnóstico clínico inicial, indicando como se desarrolla en el tiempo.

De tal forma que nos refiere que la depresión pasa de una etapa inicial a un estado crónico, con estados de lucidez o mejoría, indicando que esto es debido a la tipología del enfermo que no es pícnica⁹³⁸ sino esténico⁹³⁹ leptosomática⁹⁴⁰, lo que hace que su depresión no tome caracteres de una psicosis depresiva típica.

Citas como la acontecida en el capítulo VII de la primera parte, le sirven a este autor para indicar que la alteración sueño - vigilia que acontece a Don Quijote, en este y otros pasajes del libro son causados por la patología endógena que padecía, y por el desequilibrio electrolítico que sufrió a causa de los golpes:

"Ferido no, dijo Don Quijote; pero molido y quebrantado no hay duda en ello, porque aquel astardo de don Roldán me ha molido a palos con el tronco de una encina, y todo de envidia, porque ve que yo solo soy el opuesto de sus valentías; mas no me llamaría yo Reinaldos de Montalbán, si en levantándome de este lecho no me lo pagare, a pesar de todos sus encantamientos; y por ahora tráigame de yantar, que sé que es lo que más me hará al caso, y quédese lo del vengarme a mi cargo. Hiciéronlo así, diéronle de comer, y quedóse otra vez dormido, y ellos admirados de su locura."

⁹³⁸ De cuerpo rechoncho y con tendencia a la obesidad.

⁹³⁹ (Del griego *sthenos*, fuerza). Que se acompaña de energía, de tono, de fuerza, o que se relaciona con ellos.

⁹⁴⁰ Tipo de personalidad incluida en la tipología de Krestschmer, que vincula el aspecto físico y biológico con las características de la personalidad. De aspecto físico delgado, predominantemente vertical, de hombros estrechos, cuello largo, rasgos faciales angulosos, piel seca, aspecto anémico y escaso peso. Psicológicamente, presentan una personalidad indiferente, con escasa capacidad afectiva, actitud taciturna, excesiva susceptibilidad, tendencia a la irrealidad y a una vida mental íntima imaginativa. Son personalidades de tendencia esquizoide, que tienen cierta propensión a vicios del tipo del alcoholismo. El estado psicopatológico asociado es la psicosis esquizofrénica.

En otro de los párrafos de este volumen, la referencia cervantina que ofrecemos a continuación, podría ser indicio de otras dolencias de nuestro caballero andante como la anorexia y el insomnio:

"Díjole Sancho que mirase que era hora de comer. Respondióle su amo que por entonces no le hacía menester; que comiese él cuando se le antojase. [...]

Toda aquella noche no durmió Don Quijote, pensando en su señora Dulcinea, por acomodarse a lo que había leído en sus libros, cuando los caballeros pasaban sin dormir muchas noches en las florestas y despoblados, entretenidos en las memorias de sus señoras. No la pasó así Sancho Panza, que como tenía el estómago lleno, y no de agua de chicoria, de un sueño se la llevó toda, y no fueran parte para despertarle, si su amo no le llamara, los rayos del sol que le daban en el rostro, ni el canto de las aves, que muchas y muy regocijadamente la venida del nuevo día saludaban. Al levantarse dio un tiento a la bota, y hallóla algo más flaca que la noche antes, y afligiósele el corazón por parecerle que no llevaban camino de remediar tan presto su falta. No quiso desayunarse Don Quijote porque como está dicho, dio en sustentarse de sabrosas memorias."

438

En las etapas más duras de su enfermedad, apunta Bailón, el hidalgo presenta otra sintomatología que acompaña a su diagnóstico previamente establecido, la idea del suicidio, lo que le reafirma en su idea como psiquiatra que nuestro protagonista está fuertemente deprimido. Esta idea se justifica en la siguiente conversación entre el hidalgo y su escudero en el capítulo "Donde se cuenta del extraordinario suceso, que se puede tener por aventura, que le sucedió a don Quijote", de la segunda parte de la obra:

"-Come, Sancho amigo -dijo don Quijote-, sustenta la vida, que más que a mí te importa, y déjame morir a mí a manos de mis pensamientos y a fuerza de mis desgracias. Yo, Sancho, nací para vivir muriendo, y tú para morir comiendo; y porque veas que te digo verdad en esto, considérame impreso en historias, famoso en las armas, comedido en mis acciones, respetado de príncipes, solicitado de doncellas; al cabo al cabo, cuando esperaba palmas, triunfos y coronas granjeadas y merecidas por mis valerosas hazañas, me he visto esta mañana pisado y acoceado y molido de los pies

de animales inmundos y soeces. Esta consideración me embota los dientes, entorpece las muelas, y entomece las manos, y quita todo en todo la gana de comer, de manera que pienso dejarme morir de hambre, muerte la más cruel de las muertes."

Existen además ciertas obras que, introduciéndose en el texto cervantino, entresacan citas y menciones de patologías y tratamientos diferentes al de la locura. En *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*, las alusiones patológicas son en su mayoría clasificables en el campo de la traumatología⁹⁴¹.

A lo largo de sus andanzas, el caballero castellano, convive con innumerables varapalos y lesiones desde el comienzo del texto.

Ya en el capítulo III de la primera parte⁹⁴² *"Donde se cuenta la graciosa manera que tuvo Don Quijote de armarse caballero"*, un arriero sufre heridas por causa de una lanza:

"Y diciendo estas y otras semejantes razones, soltando la adarga, lanzó la lanza a dos manos, y dio con ella tal golpe al arriero en la cabeza, que le derribó en el suelo, tan maltrecho, que, si segundara con otro, no tuviera necesidad de maestro que lo curara. [...]"

... sin hablar Don Quijote palabra, y sin pedir favor a nadie, soltó otra vez la adarga, y alzó otra vez la lanza, y sin hacerla pedazos, hizo mas de tres la cabeza del segundo arriero, por que se le abrió por cuatro. "

Este cúmulo de golpes dados o recibidos por Don Quijote constituyen en ocasiones los pasajes más célebres de la literatura cervantina, como ocurre con lo acontecido en la aventura de los molinos de viento, que en un estado de locura Don Quijote confundió con gigantes⁹⁴³.

⁹⁴¹ Destacamos en este sentido la obra del profesor López Alonso. A. *Molimientos, puñadas y caídas acontecidas en El Quijote*. Universidad de Alcalá de Henares. Alcalá de Henares. 1.996. Por otro lado, Reverte cuenta hasta 14 caídas. Reverte Coma, J.M. *La antropología médica y el Quijote*. Rueda. 1.980. [Internet]. 2.005 [consulta el 03-03-2.013] Disponible en: <http://www.ucm.es/info/museoafc/home.html>.

⁹⁴² Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 33.

⁹⁴³ *Ibidem*. pp. 65-66.

“- Bien parece, respondió Don Quijote, que no estas cursado en esto de las aventuras; ellos son gigantes, y si tienes miedo, quitaté de ahí y ponte en oración en el espacio que yo voy a entrar con ellos en fiera y desigual batalla. Y diciendo esto, dio de espuelas a su caballo Rocinante, sin atender a las voces que su escudero Sancho le daba, advirtiéndole que sin duda alguna eran molinos de viento y no gigantes aquellos que iba a acometer. Pero él iba tan puesto en que eran gigantes, que no oía las voces de su escudero Sancho, [...]

Y diciendo esto, encomendándose de todo corazón a su señora Dulcinea, pidiéndole que en tal trance le socorriese, bien cubierto de su rodela con la lanza enristre, arremetió a todo galope de Rocinante, y embistió con el primer molino que estaba delante, y dándole una lanzada en el aspa la volvió el viento con tanta furia, que hizo la lanza pedazos, llevandose tras sí al caballo y al caballero, que fue rodando muy maltrecho por el campo. “

Antonio López Alonso⁹⁴⁴ rescata tras esta caída una frase de Sancho Panza...

440

“Enderécese un poco que parece que va de medio lado “

Esta afirmación del escudero le sirve a López Alonso para argumentar que Don Quijote podría sufrir en ese momento una esclerosis antiálgica, (desviación del tronco hacia un lado) debido sin duda al dolor del golpe. No obstante, para los médicos, Don Quijote es por encima de todo un enfermo mental.

En cuanto a la actividad terapéutica y profiláctica de las enfermedades, cabe destacar la escasez de citas de la primera y la ausencia casi total de las segunda a lo largo de la obra cervantina. Lo remedios varían atendiendo a la formación del galeno - universitario o no - que imparte su ciencia en las páginas del autor Complutense. Mientras que los primeros abogan por emplastos, sangrías y hierbas, los segundos justifican el uso de bálsamos mágicos difundidos popularmente por los libros de caballerías.

⁹⁴⁴ López Alonso, A. *Molimientos, puñadas y caídas acontecidas en El Quijote*. Universidad de Alcalá de Henares. 1.996. p. 32.

La profilaxis se ve reducida a la dieta, el reposo y la higiene, aunque tratadas de forma y manera muy diferente a la que hoy conocemos.

Una mención a la alimentación de los enfermos, o más concretamente para aquellos que han sufrido alguna larga enfermedad de la que se están recuperando, la encontramos en el *Dialogo de Sillenia y Selanio*⁹⁴⁵, donde se aboga por una dieta con cierta frugalidad como terapia para la mejor recuperación del enfermo:

"[...] y sería necesario (como á los que han pasado larga y peligrosa enfermedad, y della quedan flacos y debilitados los estómagos, que les van dando poco á poco el alimento, porque la mucha cantidad no les ahoge el calor natural y se mueran) irme á mi dando á adarmes el bien, paladeándome con él; no me le dando de golpe, porque no me acabe."

Por otro lado el doctor Marañón, refiere también como los galenos de las galeras renacentistas utilizaban, cuando tenían oportunidad, mejorar la transida alimentación de los reos, para atajar enfermedades⁹⁴⁶.

"Cuando el remero enfermaba, se le alimentaba mejor por la prescripción del médico, sobre todo si tenía la suerte de alcanzar una de las escasas camas de los hospitales de forzados [...]. Pero, aún así, se regateaban estas humanitarias recetas; y ya entrado el siglo XVII, cuando el rigor de las costumbres empezaba a dulcificarse, encontramos en los documentos las huellas de todo un expediente que se originó contra un generoso proto-médico, porque había recetado a un remero que estaba grave "dos cuartos de gallina con carne". Sin duda, los médicos fueron los más caritativos protectores de aquella chusma infeliz. Cuando podían, buscaban pretexto para reforzar su parva comida, como lo demuestra una orden que el doctor Don Salvador Lloret dio en 1.677 para que se diese carne, aun siendo cuaresma " a la gente de la galera Santa Teresa", que estaba desfallecida. No hay que decir que la sustanciosas receta fue ásperamente discutida por el inhumano proveedor de la escuadra."

⁹⁴⁵ Cervantes Saavedra, M. de. *Dialogo entre Sillenia y Selanio, sobre la vida en el campo*. (atribuida) [Internet] 2.006 [consulta el 18-07-2.013] Disponible en: <http://archive.org/stream/variasobrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>. p XVI.

⁹⁴⁶ Marañón y Posadillo, G. *La vida en las galeras en tiempos de Felipe II*. Ars Medica. Revista de Humanidades. nº 8. 2.005 [Internet]. 2.010. [consulta el 29-10-2.012.]. Disponible en: http://www.fundacionpfizer.org/docs/pdf/publicaciones/humanidades/revistaars/Revista_ARS_Medica-numero_8-noviembre_2005/ars_medica_2005_vol02_num08_217_237_maranon.pdf p. 223.

Continuando con la dietética de los enfermos, encontramos que ocupaban un importante papel en la formación del enfermero hospitalario renacentista, en el *Directorio de enfermeros de Simón López*, manuscrito de carácter docente en esa época. En ella se reseñan las características de los alimentos, importancia de éstos en la cura y prevención de las enfermedades, insistiéndose en la creación de hábitos alimenticios saludables⁹⁴⁷.

Al enfermero se le enseñaba, además, a preparar y administrar los alimentos, todo ello con las ciertas medidas higiénicas.

El médico, según este manual, tras su consulta diaria al enfermo ingresado, prescribía su dieta, la cual era anotada por el enfermero en una tablilla y posteriormente llevada a la práctica, encargándose éste de que la comida se sirviera con las debidas condiciones de higiene y puntualidad:

"Los enfermeros, según los Médicos (y el Doctor Núñez en su libro De Peste), son executores de lo que el Médico manda y relatores de lo que el enfermo hace y padece. Y, assí, su ofiçio es untar todas las partes de nuestro cuerpo, administrar clisteres, dar xaraues y bebidas cordiales, dar purgas, haçer embrocaçiones y fregaçiones y ligaduras, dar garrotes y otras que ay y, finalmente, administrar las comidas y çenas con mucha puntualidad, saçón y limpieza."

Algunos aciertos existían en esta terapéutica, como en el caso del tratamiento de la hidropesía⁹⁴⁸. Actualmente se prohíbe la ingesta de abundantes líquidos, por agravarse el cuadro clínico del enfermo. En *Directorio de enfermeros* ya quedaba constancia de ello:

"En todas las espeçies de hydropessías mandan los Médicos que se guarde sutil dieta y, espeçialmente, se ha de sufrir mucha sed. En quanto a la comida y beuida, es doctrina asentada entre los Médicos que coman

⁹⁴⁷ García Martínez, M. J. *Cuidados enfermeros en la España del siglo XVII. Hacia la búsqueda de una identidad profesional*. En *Gazeta de Antropología*. nº 20. 2.004. Artículo 22. [Internet]. 2.005 [consulta el 31-07-2.013] Disponible en: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/7273>

⁹⁴⁸ Hydropessía, hidropesía: derrame o acumulación anormal del humor seroso en cualquiera cavidad del cuerpo, o su infiltración en el tejido celular. Otros términos relacionados con esta patología y a veces empleados como sinónimos, son: *anasarca, ascitis, hiposarca, leucoflegmancia*.

siempre poco y beuan menos, y manjares que engendren buena sangre y que sean de fácil dixerstión, así como gallinas, pollos, pollas y los menudillos de ellas [...]".

Entre los procesos relacionados con la dificultad en la micción, como la *estangurria*, Simón López, recomienda la ingesta de bellotas, que, a pesar de su difícil digestión y ser *constipatiua del uientre*, tienen propiedades diuréticas:

"[...] Las cáscaras de ellas [bellotas] son estípticas y aprouechan en el fluxo de sangre, mayormente en las mugeres, y son contraueneno. El poluo de la sustança o meollo de ellas es bueno beuido con uino blanco o con agua de regaliz para la estangurria".

Se aconsejaban también a los enfermeros las hojas de rábano cocidas en caldo de puchero para la referida dificultad urinaria y contra las *opilaciones de hígado y baço*.

443

Entre las medidas que encontramos en *Directorio de enfermeros*, de las que el enfermero debía conocer para mantener la temperatura corporal, encontramos, por ejemplo, *dar orujo para provocar el sudor* o *guardar el sudor bueno*, diferenciándose entre el sudor beneficioso y el perjudicial para el organismo; a este último, lógicamente, había que intentar por todos los medios eliminar y no conservar.

La primera referencia terapéutica que se relata en *El Quijote* la protagoniza Sancho Panza⁹⁴⁹ al recomendar al hidalgo el Ungüento blanco⁹⁵⁰:

"Lo que le ruego a vuesa merced es que se cure, que le va mucha sangre de esa oreja, que aquí traigo hilas y ungüento blanco en las alforjas."

⁹⁴⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 80-81.

⁹⁵⁰ Ungüento Blanco: pomada hecha de cera, albayalde y azeite rosado. Llamado así por su color. En Fresquet Febrer, J. L. El uso de productos del reino mineral en la terapéutica del siglo XVI. El libro de los Medicamentos simples de Juan Fragoso (1581) y el Antidotario de Juan Calvo (1580). En *Asclepio*. Vol. 51 nº (1). 1.999. pp. 55-92.

- *Todo esto fuera bien escusado, respondió Don Quijote, si a mi se me acordara de hacer una redoma de bálsamo de Fierabrás que con una sola gota se ahorran tiempo y medicinas.*

- *¿Que redoma y que bálsamo es ese?, dijo Sancho Panza.*

- *Es un bálsamo respondió Don Quijote, de quien tengo en la memoria, con el cual no hay que tener temor a la muerte, ni hay que pensar morir de ferida alguna. Y así, cuando yo le haze y te dé, no tienes mas que hacer que cuando vieres que en alguna batalla me han partido por medio del cuerpo (como muchas veces suele acontecer) bonitamente la parte del cuerpo que hubiese caído en el suelo, y con mucha sutileza, antes que la sangre se hiele, la pondrás sobre la otra mitad que quedare en la silla, advirtiendo encajalla igualmente y al justo. Luego me darás a beber solo dos tragos del bálsamo que he dicho, y verásme quedar mas sano que una manzana. “*

Ya hemos comentado en capítulos anteriores la composición que Cervantes hace de este “*satulífero bálsamo*”, así como de la utilización de hierbas o alimentos como instrumentos terapéuticos. Podemos afirmar que la actividad terapéutica reseñada en la obra de Cervantes se compone, por un lado, de bebedizos hechos a base de hierbas, generalmente aromáticas, cocidas o maceradas generalmente en vino o aceites.

Otra referencia a la acción nutracéutica de los alimentos, la encontramos en las conversaciones del Quijote:

“[...] con no sé cuántas rajitas de queso de Tronchón, que servirán de llamativo y despertador de la sed, si acaso está durmiendo”

Y por otra parte se acompaña una actividad terapéutica tópica de ungüentos y vendajes para los golpes y molimientos.

En numerosos momentos de la narración, tras alguna de las habituales heridas o golpes sufridos por el Hidalgo y su escudero, el autor hace referencia al acto de “bizmar”⁹⁵¹. Las “bizmas” eran emplastos

⁹⁵¹ López-Muñoz, F., Alamo, C. *Cervantes en clave de fitoterapia* [Internet]. 2.006 [consulta el 08-07-2.013] Disponible en: <http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1600/56/1v0n1600a13086378pdf001.pdf>

Donde se da noticia del uso de bálsamos y de los molimientos del hidalgo y el conocimiento bromatológico renacentista

compuestos de estopa, aguardiente, incienso, mirra y otros ingredientes que tenían por finalidad aliviar los golpes y traumatismos. Rescatamos una de estas citas en el capítulo XIV de la segunda parte *Donde se prosigue la aventura del Caballero del Bosque*⁹⁵²:

"Finalmente, se quedaron con este engaño amo y mozo, y el de los Espejos y su escudero, mohínos y malandantes, se apartaron de don Quijote y Sancho, con intención de buscar algún lugar donde bizmarle y entablarle las costillas."

Uno de estos emplastos, denominado "aceite de Aparicio" fue aplicado a don Quijote por la enamorada Altisidora para curarle ciertas heridas⁹⁵³:

"Hicieron traer Aceite de Aparicio⁹⁵⁴, y la misma Altisidora, con sus blanquísimas manos le puso unas vendas por todo lo herido..."

El nombre de este preparado⁹⁵⁵, denominado también "*Oleum Magistrale*", se debe a Aparicio de Zubía, un curandero morisco natural de Lequeitio. Entre sus muchos componentes se encuentran, romero, aceite de oliva, mirra, trementina, lombrices y resina de enebro. En la *Pharmacopea Hispana* de 1.794, se encontraba también en la formulación el corazoncillo, hipérico o hierba de San Juan, el cual ya era en la época de Cervantes conocido por sus propiedades cicatrizantes.

Cabe establecer la distinción entre ungüentos, de uso tópico, y bálsamos, de tratamiento por vía oral, según se definen en el *Manual de*

⁹⁵² Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 565.

⁹⁵³ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. pp. 80 - 81. y p. 779.

⁹⁵⁴ Diego Clemencín en su comentario al Quijote describe este aceite como sigue: "*Aceite de olivas impregnado por medio de la deccoción de varias drogas medicinales. Hubo de llamarse así del nombre de su autor, aunque Bowle dice puede ser esta palabra corrompida por hipérico, para lo que cita a Laguna, según el cual se prepara con las flores del legitimo hipérico un aceite admirable para soldar las heridas frescas y rectificar aquellas de la cabeza y guardarlas de corrupción (Laguna, Cap. CLXVIII). Lo complicado y costoso de sus ingredientes debió producir la colución familiar. "Caro como aceite de Aparicio con que se exagera el precio de alguna cosa."* En *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 1784.

⁹⁵⁵ López-Muñoz, F., Alamo, C. *Cervantes en clave de fitoterapia* [Internet]. 2.006 [consulta el 08-07-2.013] Disponible en: <http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1600/56/1v0n1600a13086378pdf001.pdf>.

Mujeres⁹⁵⁶:

“- Ungüento⁹⁵⁷ para postemas:

Media onça de pepitas de menbrillos puestas en remojo en quatro onças de agua de açahar, medio día. Sacar aquella goma por un paño algo ralo. Tres onças de enxundia⁹⁵⁸ de capón, de pato o gallina que sea fresca, y otras tres onças de olio de almendras y tres onças de cera blanca. Todas estas cosas derretirlas y ponerlas en un almirez caliente. Y poner con ellas lo de las pepitas, y mezclarlo mucho con la mano de almirez, que esté también caliente. Y desqué esté frío, echarle dos claras de huebo muy batidas y tomarlo a mezclar mucho. Y guardarlo en baso de bidrio. Dura en tiempo frío treinta días y en tiempo caldo quinze días.”

- Reçueta para hazer bálsamo:

“Tomá una onça de olio común, y una libra de trementina, e dos onças de cáscaras de granadas, y otras dos de mundiçe, y dos onças de almáçiga, y un poco de açafrañ, y otro poco de simiente de calposbálsamo. Y juntas estas cosas, ponedlas en un alambique; e ponedle fuego templado al priçipio abibándoselo siempre. Y desta manera saldrá el bálsamo destilado.”

446

Diego Clemencín a propósito de la mención que Cervantes hace de unos campos de jaras, abundantes en España en aquella época, comenta la carta que Andrés Navagero, embajador Veneciano, remite a un amigo suyo en pleno siglo XVI.

En esta epístola se relata la abundancia de jaras productoras de láudano, con las que se fabricaban pastillas aromáticas para sahumar⁹⁵⁹ en la Sevilla de finales de la Edad Media y principios del Renacimiento.

Este comentario, entre otras muchas referencias, nos hace entender la cotidiana utilidad de ciertas hierbas en una actividad terapéutica tradicional y heredada de etapas históricas anteriores.

Otro remedio utilizado por nuestro hidalgo para curar sus dolencias

⁹⁵⁶ Manual de mujeres. pp. 41 y 63.

⁹⁵⁷ Ungüento: digo que unguento se dize de untar y es blanda confección en respecto de emplasto y házese de azeites enxundias y cera. Y algunas vezes con especias o polvos, y algunas vezes sin ellos [...] La cera mayormente es materia de los unguentos. Compendio de los boticarios. Primera parte. fol. Viv.

⁹⁵⁸ Enxudia: la grasa de todas las aves, y con ella la que se halla en el puerco, la qual también se llama unto. Dioscorides. Libro I. Cap. LXVIII. p. 170.

⁹⁵⁹ Sahumar: dar Humo aromático a alguna cosa.

fueron las melecinas⁹⁶⁰, como se relata en este párrafo:

"Cogido el caballero del Febo, cayó a una profunda sima y allí le echaron una destas que llaman melecinas, de agua de nieve y arena, de lo que llegó muy al cabo y si no fuera socorrido en aquella gran cuita de un sabio grande amigo suyo, lo pasara muy mal el pobre caballero."

Pero volvamos al Bálsamo de Fierabrás. Una vez que Sancho Panza, bajo las órdenes de Don Quijote, solicita al ventero los ingredientes necesarios para la preparación del bebedizo⁹⁶¹, se lo lleva al hidalgo según relata Cervantes tal y como sigue...

"El ventero le proveyó de cuanto quiso, y Sancho se lo llevó a Don Quijote, que estaba con las manos en la cabeza quejándose del dolor del candilazo, que no le había hecho mas mal que levantarle dos chichones algo crecidos, y lo que él pensaba que era sangre, no era sino sudor que sudaba con la congoja de la pasada tormenta."

En resolución, él tomó sus simples, de los cuales hizo un compuesto, mezclándolos todos y cociéndolos en un buen espacio, hasta que le pareció que estaban en su punto. Pidió alguna redoma para echallo, y como no la hubo en la venta se resolvió de ponello en una alcuza o aceitera de hoja de lata, de quien el ventero le hizo grata donación; luego dijo sobre la alcuza mas de ochenta paternosters y otras tantas avemarías, salves y credos, y a cada palabra acompañaba una cruz a modo de bendición; a todo lo cual se hallaron presente Sancho, el ventero y cuadrillero, que ya el arriero sosegadamente andaba entendiendo el en beneficio de sus machos. Hecho esto, quiso él mismo hacer luego la experiencia de la virtud de aquel precioso bálsamo que él se imaginaba, y así se bebió, de lo que no pudo caber en la alcuza y quedaba en la olla donde se había cocido, casi media azumbre; y apenas lo acabó de beber, cuando comenzó a vomitar, de manera que no le quedó cosa en el estomago, y con las ansias y agitación del vómito le dio un sudor copiosísimo, por lo cual mandó que le arropasen

⁹⁶⁰ Melecina: era un lavado intestinal. Lavativa. El instrumento con el que se administraban las "melecinas", que era un saquito de cuero adaptado a un canuto, también recibía este nombre.

⁹⁶¹ Traemos aquí, la relación de ingredientes utilizados en la realización del bálsamo para mayor comodidad del lector: "Señor, quienquiera que seáis, hacednos merced y beneficio de darnos un poco de romero, aceite, sal y vino, que es menester par curar uno de los mejores caballeros andantes, que hay en la tierra, el cual yace en aquella cama mal ferido por las manos del encantado moro que esta en esta venta". Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 128.

y le dejasen solo. Hiciéronlo así, y quedose dormido mas de tres horas, al cabo de las cuales despertó se sintió aliviadisimo del cuerpo, y en tal manera mejor de su quebrantamiento que se tuvo por sano, y verdaderamente creyó que había acertado con el bálsamo de Fierabrás, y que con aquel remedio podía cometer desde allí adelante sin temor alguno cualesquiera ruinas, batallas y pependencias por peligrosas que fuesen. Sancho Panza, que también tuvo a milagro la mejoría de su amo, le rogó que le diesen a él lo que quedaba en la olla, que no era poca cantidad. Concedióselo Don Quijote, y él, tomándola a dos manos con buena fe y mejor talante, se la echó a pechos, y envasó bien poco menos que su amo. Es, pues, el caso, que el estomago del pobre Sancho no debía ser tan delicado como el de su amo, y así, primero que vomitase, le dieron tantas ansias y bascas con tantos tyrasudores y desmayos, que él penso bien y verdaderamente que era llegada su última hora; y viéndose tan afligido y congojado, maldecía el bálsamo y al ladrón que se lo había dado. Viéndole así Don Quijote, le dijo:

- Yo creo, Sancho, que todo este mal te viene de no ser armado caballero, por que tengo para mí, que este licor no debe de aprovechar a los que no lo son.

- Si esto sabía vuestra merced, replicó Sancho, malhaya yo y toda su parentela, ¿Para que consintió que lo gustase?

En esto hizo su aparición el brebaje, y comenzó el pobre escudero a desaguarse por entre ambas canales con tanta priesa, que la estera de enea sobre quien se había vuelto a echar ni la manta de anjeo con que se cubría, fueron mas de provecho. Sudaba y trasudaba con tales parasismos y accidentes, que no solamente él, sino todos pensaban que se le acababa la vida. Durole esta borrasca y mala andanza casi dos horas, al cabo de las cuales, no quedó como su amo, sino tan molido y quebrantado, que no se podía tener.”

Como podemos observar, en ocasiones estas terapias, provocan el efecto contrario: no le sanan, o bien le provocan al paciente importantes efectos secundarios.

Hemos querido rescatar este amplio fragmento literario, como base para exponer varias ideas. Es constatable que al comienzo del mismo, en la preparación “*alquimista*” del bálsamo, tan importante es para Don Quijote la conjunción adecuada de hierbas y su correcto cocimiento, como los rezos y

salutaciones para que este preparado tuviera efecto.

Religión y Medicina se dan la mano en una tradición popular arraigada, poco ilustrada y demasiado supersticiosa.

Una vez ingerido el bálsamo, Don Quijote experimenta un cuadro de vómitos y temblores. La cocción no le sirve sino de purga que, junto al cansancio acumulado, le hacen entrar en un estado lamentable del que se restablece durmiendo.

Nos parece que es este sueño reparador el responsable terapéutico de los males del hidalgo castellano, unido a la predisposición psicológica del paciente hacia el milagroso bebedizo. Reposo y placebo curan a Don Quijote.

Sancho menos cansado, con una mejor salud - tal y como apunta Cervantes - y sin predisposición devocional hacia el bálsamo, sufre las verdaderas propiedades del bebedizo...laxante.

Esta unión entre Medicina y Religión queda patente en la mención del Maestro Elisabat por parte de Don Quijote en su conversación con Cardenio, un cabrero de Sierra Morena:

“No se me puede quitar del pensamiento ni habrá quien me lo quite en el mundo, ni quien me dé a entender otra cosa y sería un majadero el que lo contrario entendiese o creyese, sino aquel bellaconazo del maestro Elisabat estaba amancebado con la reina Madásima.

- Eso no, voto a tal, respondió con mucha cólera Don Quijote (y arrojólo como tenía de costumbre), y esa es una muy gran malicia, o bellaquería por mejor decir. La reina Madásima fue muy principal señora, y no se ha de presumir que tan alta princesa se había de amancebar con un sanapotras.”

El maestro Elisabat es ampliamente nombrado en los libros de caballería que abundan en España durante la Edad Media. Este personaje cura a Amadís de Gaula, Amadís de Grecia, y otros célebres caballeros andantes.

Cervantes, en su línea crítica a las novelas de caballería, calificó de

forma despectiva al maestro Elisabat de sanapotras, en contraposición con los calificativos que este personaje tenía en el resto de las novelas.

Elisabat era al mismo tiempo sacerdote y cirujano. Esta reunión de los dos oficios era frecuente en la Edad Media, según demuestran documentos como la prohibición establecida en el Concilio de Reinis del año 1.131 y en el de Tours en 1.163. Según los mismos no podían ejercer medicina los canónicos regulares y los monjes, aunque sí los demás clérigos seculares. Es probable que en el inicio esta actividad médico - religiosa surgiera por razones de caridad. Posteriormente, los motivos menos desinteresados pudieron influir en la prohibición de los Concilios.

Moraga Ramos⁹⁶² en su comunicación *“Salud, enfermedad y muerte en el Quijote”*, insiste en la utilización por parte de Cervantes de la enfermedad, para definir y descalificar a los personajes, usándola como parte descriptiva de la narración, de forma similar a la del paisaje, y con un enfoque meramente literario.

El trato que los médicos experimentan bajo la pluma cervantina es desigual aunque, por lo general, crítico, sobre todo, con aquellos ejercientes no titulados.

Dejemos fuera de este capítulo las sabrosas apreciaciones del médico asignado a Sancho Panza como gobernador de su ínsula, que aparecen en el capítulo XLVIII de la segunda parte del Quijote, (véanse capítulos precedentes).

Son numerosas las citas en las que los pacientes blasfeman contra sus anteriores médicos por los errores cometidos. Siendo Sancho gobernador recibe en su casa a un labrador de Miguel Turra que se queja de la muerte de su mujer a manos de un galeno⁹⁶³:

“Es, pues, el caso, señor, prosiguió el labrador, que yo por la misericordia de Dios soy casado en paz y en haz de la Santa Iglesia Católica Romana:

⁹⁶² Moraga Ramos, I. *Salud enfermedad y muerte en el Quijote*. En *Actas del II Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas*. Alcalá de Henares. Del 6 al 9 de noviembre de 1.989. Vol II. Barcelona. Anthropos. 1.991. pp 337-352.

⁹⁶³ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. pp. 785-786.

tengo dos hijos estudiantes, que el menor estudia para bachiller, y el mayor para licenciado; soy viudo por que se murió mi mujer, o mejor decir, me la mató un mal médico, que la purgó estando preñada, y si Dios fuera servido que saliera a la luz el parto, y fuera hijo, yo le pusiera a estudiar para doctor, por que no tuviera envidia a sus hermanos el Bachiller y el Licenciado.”

En sentido opuesto, Cervantes escribe un soneto al cirujano Francisco Díaz, en el que se alaba su poesía y su tratado urológico⁹⁶⁴:

*“Tú, que con nuevo y singular decoro
tantos remedios para un mal ordenas,
bien puedes separar, de estas arenas
del sacro Tajo las que son de oro;
y el lauro que se debe al que un tesoro
halla de ciencias con tan ricas venas,
de raro advenimiento y salud llenas,
contento y risa del enfermo lloro.
Que por tu industria una deshecha piedra
mil mármoles, mil bronces a tu fama
dará, sin envidiosas competencias.
Daráte el cielo palma; el suelo, hiedra,
pues el uno y el otro ya te llama
espíritu de Apolo en ambas ciencias.”*

En variadas ocasiones las lesiones traumáticas, no son anatómica o fisiológicamente posibles. Estos feroces traumatismos son exagerados en la mente calenturienta de Don Quijote.

Por otro lado, al leer los textos cervantinos nos damos cuenta de lo invulnerable del caballero de la triste figura, que tras recibir lesiones

⁹⁶⁴ Cervantes Saavedra. M. de. *Los Trabajos de Persiles y Sigismunda*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 57.

invalidantes, sigue atravesando La Mancha a lomos de Rocinante, para “*desfacer entuertos*”.

Esto nos lleva a entender que, en variadas ocasiones, las lesiones son utilizadas, a lo largo de la obra cervantina - y fundamentalmente en El Quijote - como medio de parábola literaria. Estas, sin embargo, no son verosímiles desde el punto de vista médico.

Al margen de las comentadas, un estudio cuidadoso de El Quijote, por parte del profesor Reverte⁹⁶⁵ ha contabilizado la friolera de ciento treinta y seis citas traumáticas.

Cervantes hace que Don Quijote se caiga catorce veces de su caballo, de la cama o de otro lugar y describe cada batacazo con sus correspondientes lesiones. Le sigue en caídas su escudero Sancho, que da con los huesos en el suelo en, al menos, once ocasiones. Sus medios de transporte, Rocinante y el burro Rucio, tampoco se salvan de las caídas. Y del resto de los personajes, treinta y seis, sufren traumatismos de diversa índole en una o varias ocasiones.

Si contabilizamos las agresiones encontramos como el vizcaíno Sancho de Azpetia le arranca media oreja de una estocada, el arriero celoso de Maritornes le propina puñetazos en la mandíbula hasta dejarle sin sentido, Don Quijote recibe estacazos por todo el cuerpo de los yagüeses, el ventero le da unos puñetazos en la boca tras ver acuchillados los pellejos de vino, recibe una serie de mojicones del cabrero, que no se olviden las patadas del arriero mientras yace en el lecho y las pedradas de los pastores que le causan contusiones en las costillas y una de las piedras magulla dos dedos de su mano derecha.

Un mozo de mulas le apalea con su propia lanza hecha pedazos, en la posada, el cuadrillero de la Santa Hermandad le descalabra con un candil lleno de aceite, cuyo golpe le causa dos chichones. Uno de los gatos que le arrojan en casa de los duques le araña y muerde en la nariz, recibe coces y patadas al pasar sobre él una piara de cerdos y una manada de toros, aunque eso sí en momentos diferentes.

⁹⁶⁵ Reverte Coma, J. M. *La antropología médica y el Quijote*. Rueda. 1.980. [Internet]. 2.005 [consulta el 03-03-2.013] Disponible en: <http://www.ucm.es/info/museoafc/home.html>.

Maritornes y la hija de la ventera provocan erosiones en la muñeca de Don Quijote al atarla con un recio cordel, en dos ocasiones tratan de ahogarle: cuando el Cuadrillero de la Santa Hermandad intenta detenerlo y cuando el cabrero se aferra a su cuello... y todo esto en menos de año y medio que duran sus aventuras.

Junto a las patologías debidas al encantamiento de brujos y magos, aparecen gastroenteritis, enfermedades infecciosas y parasitarias, malformaciones congénitas, etc.

Con respecto a estas patologías continuamos con la conversación que interrumpimos entre el gobernador Sancho Panza y el labrador de Miguel Turra:

“...la doncella es como una perla oriental, y mirada por el lado derecho parece una flor del campo; por el izquierdo no tanto, por que le falta aquel ojo, que se le saltó de viruelas, y aunque los hoyos del rostro son muchos y grandes, dicen los que la quieren bien que aquellos no son hoyos, sino sepulturas donde se sepultan las almas de sus amantes. Es tan limpia, que por no ensuciar la cara, trae las narices, como dicen, arremangadas que no parece sino que van huyendo de la boca: y con todo esto parece bien por extremo, por que tiene la boca grande, y a no faltarle diez o doce dientes y muelas, pudiera pasar y echar raya entre las mas bien formadas. De los labios no tengo que decir, por que son tan sutiles y delicados, que si se usara raspar labios, pudieran hacer dellos una madeja; pero como tiene diferente color de la que en los labios se usa comúnmente, parecen milagrosos, por que son jaspeados de azul y verde y aberengonado; y perdóneme el señor gobernador si por tan menudo voy pintando las partes de la que al fin ha de ser my hija; que la quiero bien y no me parece mal [...]

Y digo, señor, que si pudiera pintar su gentileza y la altura de su cuerpo, fuera cosa de admiración; pero no puede ser a causa de que ella está agobiada y encogida, y tiene las rodillas con la boca, y con todo eso se hecha bien de ver que si se pudiera levantar diera con la cabeza en el techo; y ya ella hubiera dado la mano de esposa a mi bachiller, si no que no la puede extender, que esta añudada, y con todo en las uñas largas y acanaladas se muestra su bondad y buena hechura.”

La descripción del labrador de su futura nuera, nos abre la posibilidad de encontrar en el texto la mención de enfermedades infecto-contagiosas como la viruela que le marca la cara; falta de piezas dentarias - seguramente muy común en la época - ; quizás presencia de labio leporino⁹⁶⁶, así como el padecimiento de parálisis espástica⁹⁶⁷ por su descripción de la flexión de la mano y la deformidad de sus miembros.

Las marcas de viruelas no es la única alusión dermatológica que encontramos en la obra cervantina⁹⁶⁸. M^a del Carmen Rodríguez-Cerdeira nos ofrece en su publicación *El Quijote y la Dermatología* un conjunto de párrafos donde se enumeran varias de las afecciones del pellejo de los personajes cervantinos:

"Una patología común dentro del campo de la Dermatología son los nevos, vulgarmente conocidos como lunares, que son mencionados en varias ocasiones en El Quijote. Refiriéndose a Dulcinea "y si tuviera cien lunares como el que dices, en ella no fueran lunares, sino lunas y estrellas resplandecientes". Lo que explica que Cervantes reconocía que, aunque para la época un lunar aislado era un signo de belleza, estos no dejaban de ser considerados como una malformación no hereditaria, probablemente secundaria a una alteración del desarrollo embrionario [...]"

Las verrugas también son mencionadas en la obra como signo de fealdad y fuente de contagio: "Cuéntase, en efecto, que era de demasiada grandeza, corva en la mitad y toda llena de verrugas", en referencia a la nariz del escudero del Bosque [...]"

La tiña queda reflejada en el amo llamado Uchalí Fartax, que quiere decir en lengua turquesca "renegado tiñoso", enfermedad que éste sufría, pues era frecuente entre los turcos ponerse nombres de algún defecto físico, a parte de los cuatro apellidos de linaje que descienden de la casa otomana.[...]"

La pediculosis de cuero cabelludo y/o dermatitis seborreica: "¡Oh! ¡Quién se viera en tus brazos o si no, junto a tu cama, rascándote la cabeza y matándote la caspa!.. Otras citas son acerca de las pediculosis,

⁹⁶⁶ Esta apreciación diagnóstica la mantienen el doctor Moraga Ramos en su comunicación al II Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas.

⁹⁶⁷ Parálisis cerebral congénita. Diagnostico entresaca del texto *Molimientos, puñadas y caídas acontecidas en el Quijote*. Antonio López Alonso. p. 117.

⁹⁶⁸ Rodríguez Cerdeira, M. C. *El Quijote y la Dermatología*. En *Medicina cutánea ibero-latino-americana*. Vol. 33. n° 5. 2.005. pp. 233-236.

Donde se da noticia del uso de bálsamos y de los molimientos del hidalgo y el conocimiento bromatológico renacentista

probablemente de la pediculosis pubis: “y más aporreado, y más hambriento y sediento, miserable, roto y piojoso”. [...]

En el capítulo doce de la segunda parte se habla de hiperqueratosis plantar, úlceras, hematomas, necrosis e infección. [...]

También nos da lecciones prácticas de cosmética cuando habla de las mudas o mascarillas de belleza que sirven para quitar las manchas solares: “y no sé que botecillo de mudas para la cara”

En otro capítulo del Quijote⁹⁶⁹, Cervantes relata la conversación entre Alonso López y el caballero de la triste figura en relación a la temida peste:

“ Con facilidad será vuesa merced satisfecho, respondió el licenciado, y así sabrá vuesa merced, que aunque denantes dije yo que era licenciado, no soy sino bachiller, y llámome Alonso López, soy natural de Alcovendas, vengo de la ciudad de Baeza, con otros once sacerdotes, que son los que huyeron con las hacas; vamos a la ciudad de Segovia acompañando un cuerpo muerto que va en aquella litera, que es de un caballero que murió en Baeza, donde fue depositado, y ahora, como digo, llevábamos sus huesos a su sepultura que está en Segovia, de donde es natural.

- ¿Y quien lo mató?, pregunto Don Quijote.

- Dios por medio de unas Calenturas pestilentes que le dieron, respondió el bachiller.”

455

No sólo es en esta obra donde aparece la mención a la peste en la literatura cervantina. El capítulo III del *Viaje al Parnaso*, Cervantes comienza el relato describiendo la reacción ante un estornudo de la población, por ser uno de los primeros síntomas de la enfermedad.

*“Colgado estaba de mi antigua boca
el Dios hablante, pero entonces mudo;
que al que escucha, el guardar silencio toca,
cuando di de improviso un estornudo*

⁹⁶⁹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte I. Cap. XIX. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. p. 147.

*y haciendo cruces de mal agüero,
del gran Mercurio al mandamiento acudo. “*

En *El Rufián Viudo*⁹⁷⁰ se describe a la mujer de Trampagos, lo que nos descubre, de nuevo, una mala salud dental, con caries y halitosis:

“TRAMPAGOS:

*La sin dicha era un Aranjuez; pero con todo,
hoy come en ella la que llaman tierra
de las mas blancas y hermosas carnes
que jamas enceraron su entrañas,
y si no fuera por que habrá dos años
que comenzó a dañársele el aliento,
era abrazarla como quien abraza
un tiesto de albahaca y clavellinas.*

RUFIAN

*Negujón debió ser o corrimiento
el que daño las perlas de su boca;
quiero decir sus dientes y sus muelas.”*

La muerte de los personajes es una constante en la obra cervantina. ¿Por qué mueren? ¿Cuál es la patología o el trauma que se relata? Son variadas las etiologías del fallecimiento de los personajes de Cervantes⁹⁷¹.

Generalmente lo hacen por traumatismos o heridas por armas. Mueren también a manos de médicos inexpertos, o de enfermedades extendidas entre la población del Siglo de Oro, como las “fiebres pestilentes”, hemorragias... Mueren bien de amor bien de tristeza...

⁹⁷⁰ Cervantes Saavedra, M. de. *El rufián viudo llamado Trampagos*. En Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid. Aguilar. 1.994. pp. 547-548.

⁹⁷¹ Esta clasificación de las muertes en la obra cervantina la extraemos de la comunicación *Salud enfermedad y muerte en el Quijote* del doctor Moraga Ramos. p. 344.

Entre otros muchos ejemplos, traemos aquí el relato de Trampagos relativo a la muerte y el tratamiento de su mujer a los cincuenta y seis años:

RUFIAN

¡Oh hembra benemérita de griegas y romas alabanzas!

¿De que murió?

TRAMPAGOS

¿De que? ¿ Casi de nada!

Los médicos dijeron que tenían malos los hipocondrios y los hígados,

y que con agua de Taray pudiera

vivir, si la bebiera, setenta años.

RUFIAN

¿No la bebió?

TRAMPANGOS

Muriose

RUFIAN

Fue una necia; bebiérala hasta el ida del Juicio,

que hasta entonces viviera. El yerro estuvo

en no hacerla sudar.

TRAMPAGOS

Sudo once veces

RUFIAN

¿Y aprovechó alguna?

TRAMPAGOS:

siempre quedaba como un jinjo verde.

Sana como un peruétano o una manzana.”

Sin embargo, otros prismas nos dan la causa del fallecimiento del más importante personaje de la literatura española, por un lado quizás, Avellaneda tenga algo que ver con esto⁹⁷², por otro, no son los molimientos, palos, y demás golpes sufridos por el hidalgo los que le dan muerte, sino la melancolía⁹⁷³.

Al inicio del último capítulo del Quijote, Cervantes solo nos indica que el hidalgo enferma de calentura, la cual le obliga a permanecer en cama durante días. Triste y apenas sin pulso, despierta en sus últimas horas a la lucidez. Muerto Don Quijote, vivo todavía Alonso Quijano El Bueno, sufre durante varias jornadas continuos desvanecimientos hasta su sosegada muerte.

Alonso Quijano muere de agotamiento, mal nutrido, muchas veces apaleado y viejo, la esperanza de vida en el siglo XVII estaba entre los 24 ó 26 años⁹⁷⁴, y de una forma, como quiso el autor, muy diferente al resto de los caballeros andantes.

Don Quijote no se muere, "se deja morir", tal y como se lo recrimina su escudero Sancho:

"-¡Ay! -respondió Sancho llorando-. No se muera vuestra merced, señor mío, sino tome mi consejo, y viva muchos años; porque la mayor locura que

⁹⁷² Como es sabido, tras la aparición de la primera parte del Quijote Avellaneda publica una salida del Hidalgo ajena a la pluma cervantina, donde el caballero termina encerrado en la "casa de locas" de Toledo, en las últimas líneas de este otro "Quijote", Avellaneda anuncia su intención de "pasear" a su hidalgo por tierras de Castilla la Vieja.

" Pero como tarde la locura se cura, dicen que... volvió a su tema y que comprando otro mejor caballo, se fue la vuelta de Castilla la Vieja, en la qual le sucedieron estupendas y jamás oídas aventuras, llevando por escudero a una moza de soldada que halló junto a Torrelodones vestida de hombre "

Ante esto Cervantes escribe la segunda parte del Quijote, probablemente la enemistad entre Cervantes y Avellaneda hacen, al autor alcalaíno, matar a su hidalgo para evitar posteriores salidas caballerescas tal y como se refiere en las últimas líneas del Quijote.

" Para mí sola nació Don Quijote, y yo para él; él supo obrar, y yo escribir; solos los dos somos para en uno, a despecho y pese del escritor fingido y tordelillesco que se atrevió, ose ha de atrever, a escribir con pluma de avestruz grosera y mal deliñada las hazañas de mi valeroso caballero, porque no es carga de sus hombros, ni asunto de su resfriado ingenio; a quien advertirás, si acaso llegas a conocerle, que deje reposar en la sepultura los cansados y ya podridos huesos de Don Quijote, y no le quiera llevar contra todos los fueros de la muerte a Castilla La Vieja, haciéndole salir de la fosa donde real y verdaderamente yace tendido de largo a largo, imposibilitado de hacer tercera jornada y salida nueva; que para hacer burla de tantas como hicieron tantos andantes caballeros, basta las dos que él hizo tan a gusto y beneplácito de las gentes a cuya noticia llegaron, así en estos como en los extraños reinos. Y con esto cumplirás con tu cristiana profesión aconsejando bien a quien mal te quiere, y yo quedaré satisfecho y ufano de haber sido el primero que gozó el fruto de sus escritos enteramente como deseaba, pues no ha sido otro mi deseo que poner en aborrecimiento de los hombres las fingidas y disparatadas historias de los libros de caballerías que por la de mi verdadero Don Quijote van ya tropezando y han de caer del todo sin duda alguna. - Vale "

⁹⁷³ Aladro, J. *La muerte de Alonso Quijano, un adiós literario*. En *Anales cervantinos*. Vol 37. 2005. pp. 179-190.

⁹⁷⁴ Pérez Moreda, V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 453.

puede hacer un hombre en esta vida es dejarse morir, sin más ni más, sin que nadie le mate, ni otras manos le acaben que las de la melancolía."

Y lo hace cuerdo, tras pasar un examen de la sobrina, el ama, el barbero y el cura que pusieron a prueba la veracidad de la recuperación de la cordura de don Quijote:

"y habló Don Quijote con tanta discreción en todas las materias que se tocaron, que los dos examinadores creyeron indubitadamente que estaba del todo bueno y en su entero juicio.

Halláronse presentes a la plática la sobrina y ama, y no se hartaban de dar gracias a Dios de ver a su señor con tan buen entendimiento; pero el cura, mudando el propósito primero, que era no tocarle en cosa de caballerías, quiso hacer de todo en todo experiencia si la sanidad de Don Quijote era falsa o verdadera."

Ya comentamos la obra de Bailón en el tratamiento de la locura de "Caballero de la Triste Figura". Entonces se planteaba la idea que este autor tenía sobre el cuadro clínico del paciente Alonso Quijano. Además de la locura, indicaba problemas cardiacos producidos por una alteración excesiva de la función tiroidea e hipofisaria⁹⁷⁵.

No escapa la causa clínica de la muerte de Don Alonso Quijano, a la pluma de este psiquiatra, ya que argumenta que no fue otra que una infección, quizás un simple catarro, que pudo producir una miocarditis dentro de la miocardiopatía arteriosclerótica.

Los desmayos que se refieren en la obra, pudieron ser procesos de hipotensión que sufría el enfermo debido a las taquicardias, hasta la causa final de su muerte que fue un colapso cardio-circulatorio con parada cardíaca.

La explicación que nos da este alienista, sobre la recuperación de la cordura en los últimos momentos del loco Quijote gravita en tres puntos diferenciados. En primer lugar el que la arteriosclerosis no afectó al cerebro,

⁹⁷⁵ Bailón Blancas, J.M. *Historia clínica del caballero Don Quijote*. Madrid. 1.989. p. 89.

por otro, que la depresión de nuestro caballero, fue atípica, como ya indicábamos anteriormente, y por último, en la presencia de las fiebres en estos últimos días, ya que está hizo disminuir su depresión basándose en la piretoterapia⁹⁷⁶.

Esta acumulación de afirmaciones me lleva a recordar un viejo refrán que escuchaba en mi infancia, “*se non è vero, è ben trovato...*”

Tras esta enumeración de patologías y traumatismos, en la literatura de Don Miguel de Cervantes, queremos resaltar la aparición de citas escondidas en sus obras que nos informan del conocimiento bromatológico o nutricional que se tenía en la época, y de la diferente actividad farmacológica adjudicada a los distintos alimentos. Los textos de Lobera y Arnaldo de Vilanova nos hacen entender la consideración que se tenía de ciertos manjares y productos. Cervantes - por otro lado - nos ilustra del uso cotidiano y popular de una dietoterapia incipiente que, aunque en ocasiones erróneas, ya formaba parte de la cultura cotidiana de los habitantes del siglo XVI.

Ajos, cebollas, frutos secos y hierbas del campo constituyen, en muchas ocasiones, remedios para reponer las fuerzas del caballero o en la realización de los ya mencionados bálsamos.

Siendo Sancho gobernador de la Ínsula Barataria escribe a Don Quijote una carta para contarle lo sucedido con el Doctor de Tirteafuera. En esta epístola el antiguo escudero nos indica el uso galénico que se tenía del alimento:

“Escribíome el duque, mi señor, el otro día, dándome aviso que habían entrado en esta ínsula ciertas espías para matarme, y hasta agora yo no he descubierto otra que un cierto doctor que está en este lugar asalariado para matar a cuantos gobernadores aquí vinieren: Llamase Pedro Recio y es natural de Tirteafuera: ¡por que vea vuesa merced que nombre para no temer que he de morir a sus manos! Ese tal doctor dice él mismo de sí mismo que él no cura las enfermedades cuando las hay, sino que las

⁹⁷⁶ (Del griego *pyretós*, y *therapeia*, tratamiento.) Empleo terapéutico de la hipertermia provocada, bien por la inoculación de una enfermedad febril, como el paludismo o la fiebre recurrente, bien por la inyección de un agente piretógeno, como ciertas vacunas o sustancias proteínicas, o bien por las ondas cortas. Su aplicación, limitada al principio al tratamiento de la parálisis general, se ha extendido a otras afecciones.

previene, para que no vengan; y de las medecinas que usa son dieta y mas dieta, hasta poner la persona en los huesos mundos, como si no fuese crecimiento

ayor mal la flaqueza que la calentura. Finalmente, él me va matando de hambre, y yo me voy muriendo de despecho.

La tan manida teoría humoral, que gobernaba todo conocimiento médico en los siglos que son objeto de nuestro estudio, enraízan, como no, en los conocimientos bromatológicos renacentistas. De tal manera que afirmaban, que todos los alimentos se componían de los cuatro elementos citados - aire, agua, fuego y tierra - y que su digestibilidad y valor nutritivo dependían exclusivamente de sus correspondientes calidades, (caliente, fría húmeda y seca) y de las combinaciones que de estas cuatro se dieran en el producto⁹⁷⁷. Por ejemplo, la lechuga era fría y húmeda y las coles calientes en primer grado y secas en segundo.

Con estos mimbres, establecían sus recomendaciones dietéticas, atendiendo a la conjunción de las calidades del alimento a recomendar y las del propio individuo que las ingiriese. El principio consistía en no recomendar aquellos productos cuyas cualidades ya estuvieran en exceso en el comensal o bien rompieran el equilibrio natural de su condición por edad o clase social, ya que todos los humores y sus cualidades debían mantener un equilibrio en el organismo, para mantener un adecuado estado de salud.

Por esto,⁹⁷⁸ tenían la convicción de que la carne de cordero era muy húmeda y flemática y, por lo tanto, no recomendable para los ancianos cuyos estómagos se suponía que contenían demasiada flema.

En razón de los humores y de la teoría dietética de “contraria contrariis / similia similibus” llegaron los alimentos a contraer incluso un sentido simbólico⁹⁷⁹. Por ejemplo, dado que la manifestación orgánica de la sexualidad se consideraba como un exceso de humores cálidos y húmedos,

⁹⁷⁷ Todavía persiste en las tradiciones de la India la creencia de que hay alimentos fríos (thanda) y alimentos calientes (garam), cuyas propiedades ejercen influencias específicas en el cuerpo: así, por ejemplo, es peligrosa la combinación de los fríos con los calientes; a su vez las dietas deben ser programadas de modo que a un organismo con una dolencia garam se le asignen alimentos thanda, y viceversa.

⁹⁷⁸ Sanz Pérez, B. *La Bromatología en el tiempo y en la Obra de Servet*. En *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia*. Vol. 68. nº 3. 2.009. pp. 3 y ss.

⁹⁷⁹ Cruz Cruz, J. *Dietética medieval, 12: Los contrarios y los semejantes*. [Internet]. 2.011 [consulta el 23-07-2.013.]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-12-los-contrarios-y-los-semejantes/>

para curar la impotencia debían entrar en el cuerpo los ingredientes cálidos y húmedos, como la carne de cuadrúpedos y el vino, por lo que estos alimentos fueron considerados como símbolos de potencia generativa.

Al hilo de este razonamiento si se deseaba guardar la castidad, era preciso que tales alimentos no fueran ingeridos, de modo que en muchos conventos fueron prohibidos. La carne no era considerada moralmente mala: lo era cuando podía provocar lujuria. El cuidado de la castidad llevaba, pues, aparejada la abstinencia de los productos cárnicos⁹⁸⁰.

La dieta incluía no solo el conjunto de alimentos ingeridos, sino también todas las medidas higiénicas y terapéuticas que debían observarse. Recordamos como la teoría humoral no se basa únicamente en las características y equilibrios internos del paciente, sino también en el medio en el que desarrolla, donde el ambiente y la astrología juegan un papel determinante.

Sus conocimientos nutritivos se establecían mediante supuestos razonamientos lógicos basados en esta creencia. Por ende como creían que los niños eran de complexión flemática, esto es, húmeda y caliente, era lógico que no pudieran alimentarse con productos calientes y húmedos, como el vino y la carne, que calentaban y humedecían demasiado el organismo del infante.

Afirmaban que con el transcurso del tiempo los niños se hacían más sanguíneos o coléricos. Por ello, superados los 14 años, podían comer carnes con más sustancia, más frías y húmedas; también les estaban permitidas las ensaladas de hortalizas frescas y el tomar, de tarde en tarde vino, a no ser que se le hubiera adicionado una cantidad prudencial de agua en cuyo caso podía beberse a diario.

En la ancianidad, al disminuir el calor natural y la fuerza corporal, se recomendaban las carnes calientes y húmedas ya que la vejez, estaba dominada por los humores fríos y secos. De este “humedum radicale” le hablaba a Sancho el médico de Barataria, en una cita que aunque referimos

⁹⁸⁰ Riera Melis, A. *Restricciones alimenticias como recurso expiatorio en algunas reglas monásticas de los siglos VI y VII en Aragón en la Edad Media*. nº 14-15. (2). Universidad de Zaragoza. 1.999.

en la página 31 de esta memoria, reproducimos nuevamente aquí para comodidad del lector:

"...y así, mandé quitar el plato de la fruta, por ser demasiadamente húmeda, y el plato del otro manjar también le mandé quitar, por ser demasiadamente caliente y tener muchas especies, que acrecientan la sed; y el que mucho bebe, mata y consume el húmedo radical, donde consiste la vida."

Conforme a lo anteriormente expuesto se afirma por parte de los galenos medievales y posteriormente renacentistas, que los alimentos una vez digeridos no solo se modificaban y convertían en la propia sustancia corporal, lo que está de acuerdo con los conocimientos nutricionales actuales, sino que, además aumentaban el calor natural y daban vigor al cuerpo, debido a que incrementaban la sangre que es la vida del animal.

Se diferenciaba a los alimentos por su grado o intensidad de actividad (al margen de lo ya referido en cuanto a sus cualidades humorales). Es decir, habría por ejemplo, alimentos más o menos fríos, o más o menos húmedos.

Por último, el tercer criterio clasificatorio de los manjares se basaba atendiendo a su sustancia, nuestro equivalente valor nutritivo, de tal manera que los clasificaban en *grossi* o pesados, que son los que se queman lentamente y nutren mucho, como legumbres, cecinas, jamón, pescado seco y embutidos, y *subtiles* o ligeros, que se queman deprisa, como caldos, huevos, pollo y ternera.

Se ha nombrado al jamón en varias ocasiones a lo largo de esta memoria, y no queremos dejar pasar la ocasión sin mencionar como este producto servía, en estos siglos como objeto de obsequio y agasajo⁹⁸¹, como ocurre en las esperadas cestas de Navidad de nuestros días.

Estos presentes eran habituales, por ejemplo, que los realizaran los gobernadores de la turolense Sierra de Albarracín, a los nobles señores, miembros destacados del clero y funcionarios de cierto grado, como

⁹⁸¹ Cutanda Pérez, E. *El jamón y otros presentes: obsequios y agasajos de la Comunidad de Albarracín (siglos XVI y XVII)*. En *Rehalda. Revista del Centro de Estudios de la Comunidad de Albarracín*. nº 3. 2.006. p. 58.

agradecimiento a sus servicios, y a toda aquella persona con las que se debían mantener buenas relaciones.

Cervantes, menciona este producto en *La cárcel de Sevilla*⁹⁸² para celebrar la sentencia de absolución del condenado:

"BELTRANA:

—Dígala luego a la Helipa

Las nuevas desta sentencia,

Y gástense en mi presencia

Dos jamones y una pipa;

Y beba, pues participa

Deste bien tan soberano."

Haly Abbas⁹⁸³, en su Pantegni distingue tres grupos de alimentos en vez de dos: los pesados que nutren mucho, incluso ingeridos en pequeñas proporciones, los sutiles que, por el contrario nutren poco aún consumidos en gran cantidad y los moderados o mediocres, cuyo poder nutritivo depende de la cantidad que se tome de los mismos.

En cuanto a los tipos de dieta que se prescribirán por el conocimiento médico de la época, denotan una clara influencia de la escuela de Salerno y sus *Regimenes Sanitatis*, y se clasifican como pesadísima, ligerísima y moderada. La ligerísima se recomendaba a las personas gruesas que no hacían trabajos pesados cuyo calor innato era escaso y su digestión era lenta.

La pesada era la apropiada para quienes tenían un calor innato intenso y trabajaban o se movían mucho y finalmente los individuos templados o medios debían seguir una dieta moderada o media.

Sobre la bebida tenían su propia comprensión. Según la medicina renacentista, perseguía tres funciones: una *permixtiva* que ayuda a mezclar

⁹⁸² CS. op. cit. p. 8.

⁹⁸³ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval*: Apéndice con la versión castellana del régimen de salud de Arnaldo de Vilanova. La Val de Onsera. Huesca.1.997.

los alimentos para convertirlos en materia digestible, por lo que podía tomarse a la vez que los alimentos y lo mismo al principio que en medio o al final de la comida. Otra *delativa* que tenía que tomarse después de terminada la primera digestión para facilitar el paso del quimo desde el estómago al hígado (segunda digestión) en donde se convertiría en la propia sustancia corporal y, finalmente, otra *sedativa*, para restaurar la humedad del organismo que se pierde durante el ejercicio y las digestiones y que se tomará al final de la comida, cuando la necesidad de agua es grande debido al ardor de los alimentos cálidos y secos.

Un elemento curioso es la distinción de los diferentes sabores en el Medievo, y por influencia en el Renacimiento⁹⁸⁴, en lo referente al gusto afincado en la lengua.

La Escuela de Salerno, distinguía nueve sabores básicos, según un famoso texto. Cuatro son atribuidos a lo frío, y cinco a lo caliente. Lo untuoso (unctus), lo ácido (acetosus) y lo agudo (acutus) son más leves. Lo estíptico (stipticus), lo insípido y lo salado (salsus) tienen un sabor moderado. Lo pónico (ponticus), lo dulce y lo amargo son más acentuados (gravis), estos tres son sabores intensos. Lo ácido es leve, lo agudo es moderado.

465

También dicha Escuela reconocía propiedades nutricionales a cada sabor. Es decir, no concebían que un determinado sabor careciera de propiedades nutricionales. Juan Cruz nos lo explica en su artículo *¡Sabe y huele que alimenta! Los sabores medievales*:

"Lo dulce humedece, ablanda y nutre mucho. Las cosas dulces purifican el sentido del gusto y aportan a otros órganos gran nutrimento; pero fácilmente producen mucho flato, porque son de natural grueso y tienen un calor lento; son absorbidos ávidamente, en virtud de su sabor, pero también obstruyen.

Lo untuoso lubrica, calma y nada en la boca del estómago. Los alimentos con sabor untuoso o balsámico son, después de los dulces, los más sabrosos. Pero sacian pronto; obstaculizan la digestión, porque son viscosos; el febricitante los rehúye, porque son calurosos; se corrompen

⁹⁸⁴ Cruz Cruz, J. *¡Sabe y huele que alimenta! Los sabores medievales*. [Internet]. 2011 [consulta el 23-07-2013]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/04/21/1202/>

como las sustancias ligeras, y por eso nadan en la boca del estómago, del mismo modo que el aceite flota sobre todos los líquidos.

Lo amargo suprime las obstrucciones (desopila), restaura el pecho y estriñe. La acción de los sabores amargos es muy violenta, pues disuelve y ataca los ligamentos de la lengua; mezclados con otros sabores dan poco nutrimento, mas para quien tiene lombrices son óptima medicina.

Lo ácido excita los nervios y seca las sustancias sutiles. Las cosas de sabor ácido son penetrativas, porque, en virtud de su cualidad, liberan el bazo obstruido (splenem oppilatum) y lo devuelven a su estado primitivo; a través de las venas abren las vías a los alimentos gruesos; entre todos los ácidos tiene mayor eficacia el vinagre, pues estimula el apetito perdido con la fiebre, purifica el estómago repleto de flemas y disuelve la prevalencia excesiva en el organismo bien de la bilis, bien de la flema o bien de la melancolía.

Lo pónico comprime, engruesa, arruga y rápidamente restaura el pecho.

Lo salado ataca las sustancias gruesas, es penetrativo y es lo primero que sale. Los sabores salados son sutiles, y con su acción coadyuvan al estómago en la expulsión; hacen esto porque están dotados de cualidad mordiente (mordicatione). Producen sed, porque secan los humores.

Lo agudo asutila, muerde, calienta, inflama y resuelve los alimentos gruesos. Los agudos figuran, sobre los demás sabores, como aperitivos (aperitiva); no son nutritivos del cuerpo humano, pero excitan el calor de la sangre, al igual que la cal viva calienta maravillosamente el agua. Los alimentos agudos restituyen la salud a los que padecen del bazo; y ayudan mucho a los temperamentos fríos; pero los temperamentos cálidos no pueden, sin daño, soportar su uso.

Lo estíptico se avecina a lo pónico, pero no es la misma cosa: en grado y cualidad es más débil que el pónico; y en su sustancia es más temperado."

Actualmente distinguimos cuatro sabores básicos, dulce, salado, ácido y amargo y desde el siglo XX el umami. De ellos son responsables cuatro tipos de papilas gustativas distintas. Y en ningún caso se le atribuyen propiedades nutricionales por sí mismos.



Annibale Carracci. El comedor de judías. 1.580. Galería Colonna. Roma.



Pieter Bruegel el Viejo. La boda campesina. 1.567. Kunsthistorisches Museum. Viena.



468

Pieter Brueghel el Viejo. El país de Jauja. 1.567. Alte Pinakothek. Múnich.

Se representa a tres hombres vencidos por la bebida, obesos, posiblemente dormidos, cada uno de ellos vestido de manera diferente, para representar tres clases sociales: un caballero, un campesino y un hombre de letras, estudiante o clérigo, este último tumbado sobre un abrigo de pieles y con un libro a un lado. De esta manera se transmite la idea de que las debilidades y los vicios no entienden de clases.

Francisco Martínez Montiño. Cubierta del libro Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conserva. 1.611.





Diego Rodríguez de Silva y Velázquez. El desayuno. 1.618.
Museo del Hermitage. San Petersburgo.

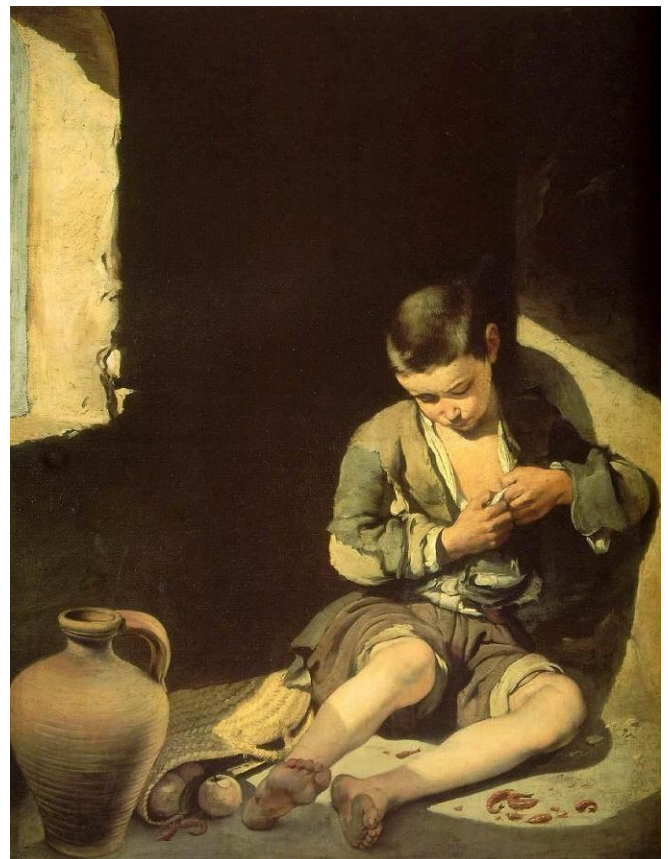
Diego Rodríguez de Silva y Velázquez.
El aguador de Sevilla. 1.620.
Wellington Museum. Londres.





470

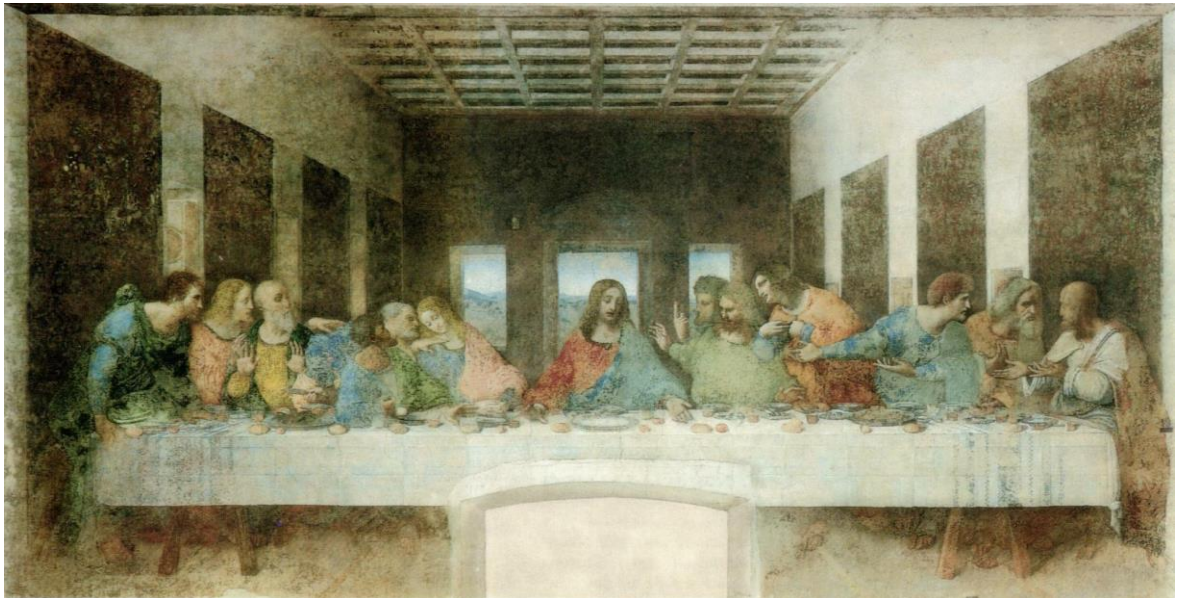
Bartolomé Esteban Murillo. Niños comiendo en una tartera.
1.670 - 1.675. Alte Pinakothek. Munich.



Bartolomé Esteban Murillo. El mendigo.
1.650. Museo del Louvre. París.



Bartolomé Esteban Murillo. San Diego dando comida a los pobres. 1.645. Convento de San Francisco. Sevilla.



Leonardo di ser Piero da Vinci. La última cena (Il cenacolo). 1.495–1.497. Refectorio del convento de Santa Maria delle Grazie. Milán.



Pedro Pablo Rubens. María de Medici, reina madre de Francia. Hacia 1.622. Museo Nacional del Prado. Madrid.

472



Jeroen Anthoniszoon van Aeken, (El Bosco). Detalle del cuadro La Mesa de los pecados capitales (La gula). 1.485. Museo Nacional del Prado. Madrid.

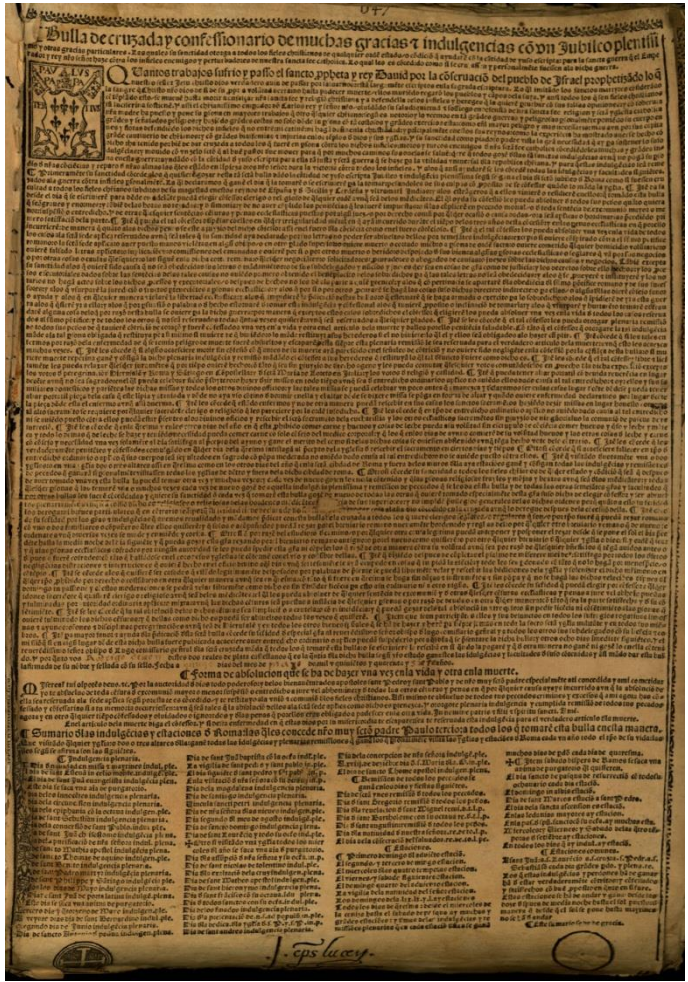
Bulla de cruzada y confessoriano de muchas gracias e indulgencias con Jubileo plenissimo y otras gracias particulares : las cuales su sanctidad otorga a todos los fieles christianos de qualquier orde[n] estado o co[n]dicio[n] q[ue] ayudare[n] co[n] la ca[n]tidad de yuso escrita para la sancta guerra q[ue] el Emperador ... haze co[n]tra los infieles enemigos y perturbadores de nuestra sancta fee catholica ... [S.l. : s.n., ca. 1541-1549]

[1] h. ; Pliego.

Fecha con espacios en blanco para rellenar: "Fecha a [] dias del mes de [] de mil y quinie[n]tos y quarenta y [] años".

Escudo xil. del papa Pablo III.

Letra gótica.



Una bula de Charlesma. La llevaban entre las manos los difuntos.

Nos, DOCTOR DON ENRIQUE PLA Y DENIEL, por la gracia de Dios y de la Sede Apostólica, Arzobispo de Toledo, Primado de las Españas y Comisario General Apostólico de la Bula de Cruzada.

Quando los pueblos infieles, con cruces y continuas guerras, ponían en grave peligro a nuestra Patria y aun á toda Europa, los Romanos Pontífices, singularmente Inocencio III y Gregorio IX, concedieron gracias y favores señaladissimos a los que, en tierras de España, ya con las armas, ya con las limosnas, cooperasen a la Cruzada contra el enemigo del Nombre Cristiano. Tal fue el origen de la Bula de Cruzada. Amaneciendo después mejores los Sumos Pontífices no solo renovaron las antiguas mercedes en memoria de los gloriosos hechos de la nación española, sino que, con paternal benevolencia, las acrecentaron. Mas, no siendo ya menester pelear contra los infieles, estatuieron que las limosnas con que el pueblo cristiano ayudaba a la Cruzada, se aplicasen a augmentar el esplendor del casto y otro piadoso fin. Por último, nuestro Santísimo Padre el Papa Pío XII, que justamente gobierna la Iglesia, se ha dignado prorrogar por un año, segun comunicado recibido por mediación de la Nunciatura Apostólica en nuestra Patria, la validez del Breve *Proventio opportunis*, de 15 de Agosto de 1728, de Su Santidad Pío XI (de feliz recordación) mejor ejecución de dicho Breve prorrogado y, en particular, para publicar Sumarios de los dichos Indultos que contiene, hemos determinado publicar el Sumario General, y declaramos que todos los fieles residentes en territorio español en cualesquiera otros territorios sujetos a la dominación española que lo tomasen, dando la limosna que al pie del mismo se indica, y cumpliendo las demás condiciones que abajo se expresan, gozan de las gracias, privilegios y facultades que en él se contienen. Por tanto,

I. Pueden ganar 1) Indulgencia Plenaria, dos veces en el año del Indulto, en dos días distintos, de libre elección, si después de confesado, recibieren la Sagrada Comunión, no siendo esto posible, lo hicieren dentro del tiempo prescrito por la Iglesia, con intención de ganar dicha Indulgencia de quince años. Comunión, el párroco y también el confesor pueden conmutar el dicho ayuno a los que no puedan ayunar, en otra obra piadosa, lo anteriormente dicho, participación en todas las obras piadosas que en esos mismos días se hagan en la Iglesia militante. 2) Si mueren dentro del año que se extiende este Indulto, se les concede Indulgencia Plenaria en el artículo de la muerte, con tal que, habiendo confesado y comulgado, lo, cuando esto no les sea posible, teniendo, por lo menos, corazón contrito invocando de palabra, si pueden, o por lo menos de corazón, el Santísimo nombre de Jesús y reciban con paciencia la muerte. 3) Gozan además de especiales privilegios: 1) En tiempo de entredicho; 2) Para elegir confesor que pueda absolver de pecados reatados y censuras y conmutar votos privados; 3) Para que el Comisario general los dispense de ciertos impedimentos del matrimonio. De estas gracias y facultades darán a los fieles más puntual noticia sus párrocos y confesores y los sacerdotes en general.

Aún comprende la Bula de Cruzada otros insignes privilegios, para cuyo uso han de tomarse los respectivos Sumarios particulares, y a cumplir las demás condiciones que en ellos se declaran. Son estos Sumarios los siguientes: 1) El de Difuntos los que tomasen este Sumario pueden aplicar Indulgencia Plenaria a un difunto, si confesaron y comulgaron y oraron por él devotamente. Mas si, durante el año de la Bula de Cruzada, tomasen dos Sumarios, pueden aplicar otra vez Indulgencia Plenaria, pero al mismo difunto, hasta a diverso. 2) El del Indulto de la ley de ayuno y abstinencia, por el cual se facilita el cumplimiento de esta Ley. 3) El de compensación, por el cual, en algunos casos determinados, el Comisario Apostólico de Cruzada admite a congrua composición por lo injustamente adquirido el rendimiento. 4) El de Craxarios privados, 5) El del Indulto en favor de la reconstrucción de las Iglesias, por el cual se concede Indulgencia plenaria a los que con este fin ofrecieren una hembra segun sus posibilidades, y cumplan las condiciones que se determinan en el mismo.

El tiempo de duración de los Indultos de Cruzada se extiende desde la solemnidad de la Bula de este año hasta un mes después de la publicación del año vengero en lo de lo cual firmamos y sellamos las presentes letras con nuestro nombre y sello en Toledo, a 15 de Agosto de 1942.



Enrique, Arzobispo de Toledo

Helena de Barrio y Román

Sumario General de Cruzada para 1943 a favor de...
Limosna de este Sumario de 4.ª clase: una peseta.

Bula de la Santa Cruzada expedida en Toledo el año de 1943.

José Uroz Sáez.
 Auca de los diferentes oficios
 artesanos del siglo XVI. En. *Historia
 de la Provincia de Alicante. Tomo IV
 Edad Moderna.*
 Murcia: Ediciones Mediterráneo,
 S.L. 1.985-1.991.

Las aucas son pequeñas
 ilustraciones estampadas en papel,
 que representan de manera gráfica
 diversos hechos, y que van
 acompañadas de un pequeño título
 o reseña.



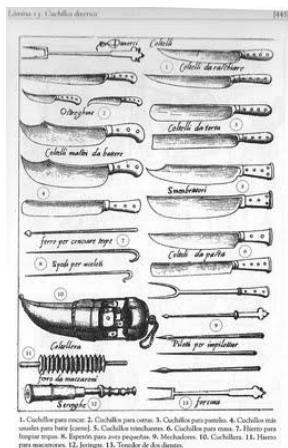
Bartolomeo Scappi. Ilustraciones
 del libro *Del arte de cocinar*. 1570.
 Venecia.



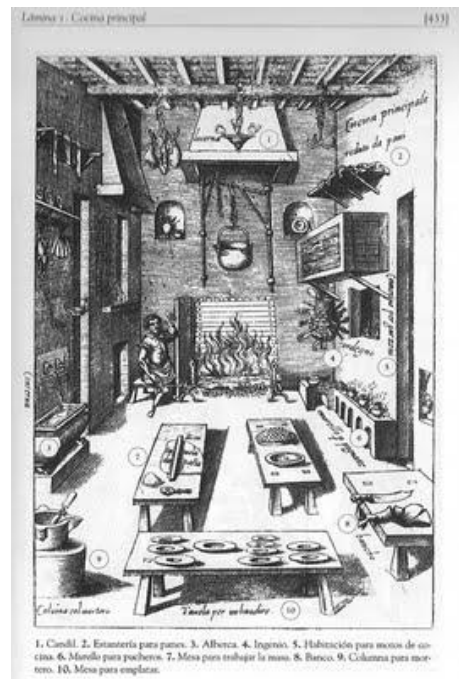
1. Cuchetero. 2. Branda. 3. Alvarozzi. 4. Canso. 5. Alhaca. 6. Molho para. 7. Caba con panchos. 8. Caba con glase. 9. Su forma plana.



1. Molinete de humo. 2. Fogn alto. 3. Rueda. 4. Espeto que se articula con la rueda.



1. Cuchilla para moer. 2. Cuchilla para cortar. 3. Cuchilla para puntar. 4. Cuchilla más menuda para cortar. 5. Cuchilla mediana. 6. Cuchilla para rasar. 7. Horno para limpiar trigo. 8. Espeto para aves pequeñas. 9. Molinete. 10. Cuchilla. 11. Horno para macerones. 12. Jorjaga. 13. Trocise de dos dentes.



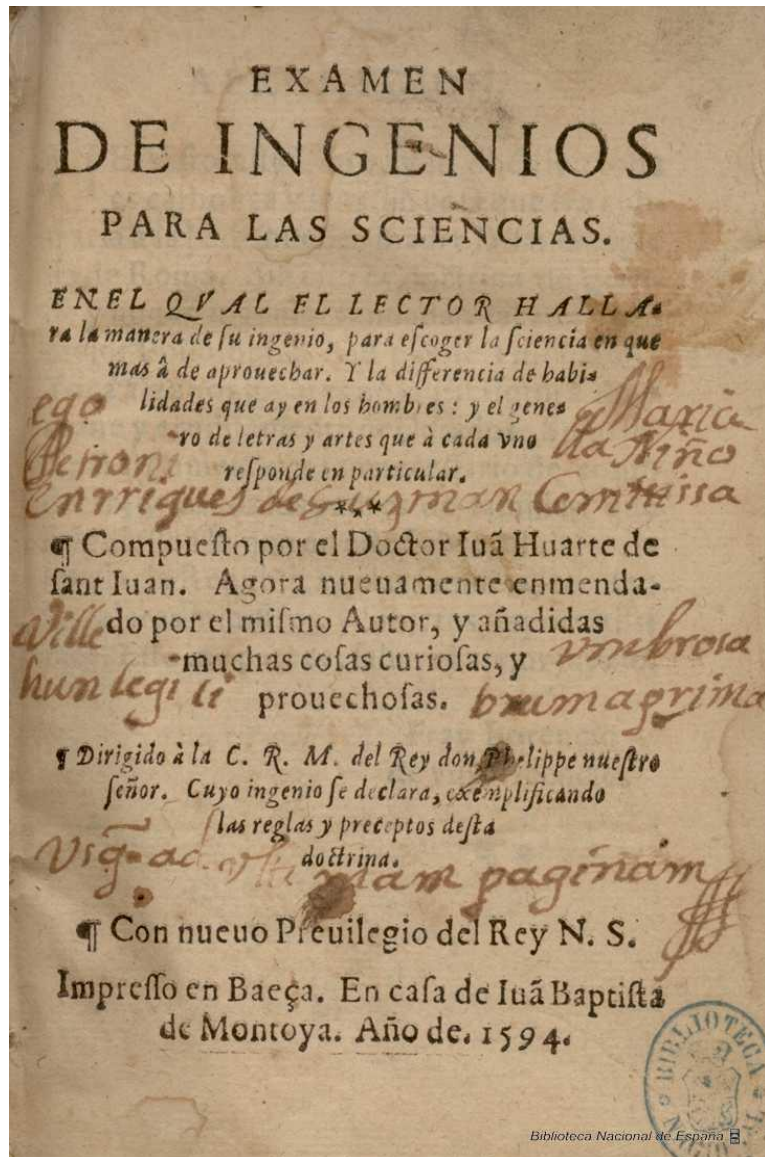
1. Candel. 2. Estantería para panes. 3. Alhaca. 4. Ingenio. 5. Habitación para moer de cocina. 6. Muro para pucheros. 7. Mesa para trabajar la masa. 8. Barco. 9. Columna para mortero. 10. Mesa para emplatar.



David Teniers. Operación quirúrgica.
1.631-1640. Museo Nacional del Prado. Madrid.



Anónimo. Hospital de las Cinco llagas o de la Sangre durante la peste de 1.649.
Asilo de ancianos El Pozo Santo. Sevilla.



Juan Huarte de San Juan. Portada del Examen de ingenios para las ciencias. 1.575.

Portada de 1594

EXAMEN / DE INGENIOS / PARA LAS SCIENCIAS / EN EL QUAL EL LECTOR HALLA- / rá la manera de su ingenio, para escoger la sciencia en que / mas á de aprouechar. Y la diferencia de habi / lidades que ay en los hombres: y el gene / ro de letras y artes que à cada uno / responde en particular.

Compuesto por el Doctor Juan Huarte de / sant Juan. Agora nueuamente enmenda / do por el mismo Autor, y añadidas / muchas cosas curiosas, y / prouechosas.

Dirigido à la C.R.M. del Rey don Phelippe nuestro / señor. Cuyo ingenio se declara, exemplificando / las reglas y preceptos desta / doctrina.

Con nuevo Preuilegio del Rey N.S.

Impresso en Baeça. En casa de Juan Baptista / de Montoya. Año de. 1594.

Tuvo gran influencia en toda Europa en muy diversas disciplinas, además de en obras como el Quijote o *El Licenciado Vidriera*, de Miguel de Cervantes, debido a que con ella el autor se proponía mejorar la sociedad mediante una adecuada educación de las personas según sus aptitudes tanto físicas como intelectuales, estudiando para ello los temperamentos e indicando los oficios y estudios que más les convenían a los distintos individuos según su particular psicología.



Rembrandt Harmenszoon van Rijn. La lección de anatomía del Dr. Nicolaes Tulp. 1632. Galería Real de Pinturas Mauritshuis. La Haya.

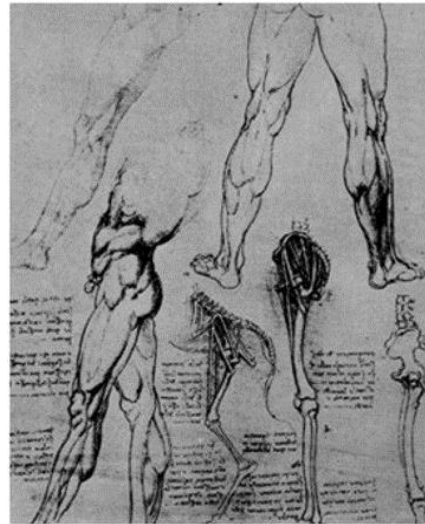
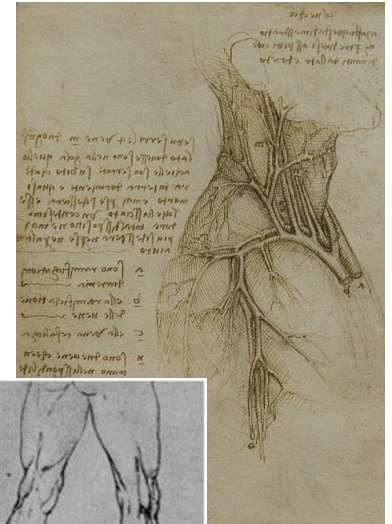
Diego Rodríguez de Silva y Velázquez. La familia de Felipe IV, (Las Meninas). Detalle. 1656. Museo Nacional del Prado. Madrid.

A la infanta la ofrecen un búcaro.



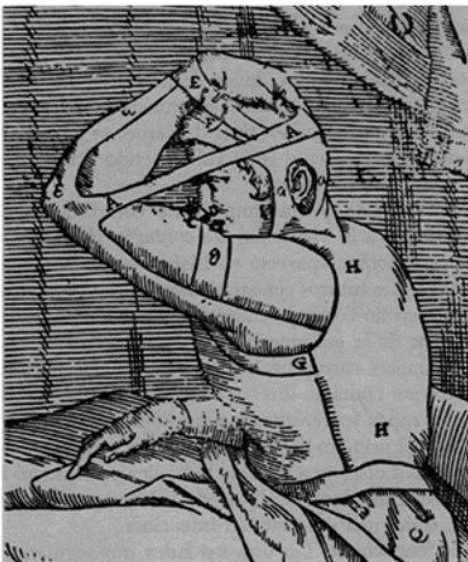


Andries van Wesel. (Andres Vesalio). Portada de Andreae Vesalii Bruxellensis, scholae medicorum Patauinae professoris, de Humani corporis fabrica Libri septem (Andreas Vesalius de Bruselas, profesor de la escuela de medicina de Padua, de la estructura del cuerpo humano en siete libros).1.543. Basilea.



Leonardo di ser Piero da Vinci. Dibujos anatómicos

478



Gaspere Tagliacozzi. De Curtorum Chirurgia per Inquisitionem. 1.597. Venecia.
Rinoplastia trasplantando tejido del brazo para hacer el injerto, la desfiguración nasal era frecuente como consecuencia de la sífilis.

Giovanni Andrea Della Croce. Grabado sobre trepanación de la obra Chirurgia.1.573. Venecia.

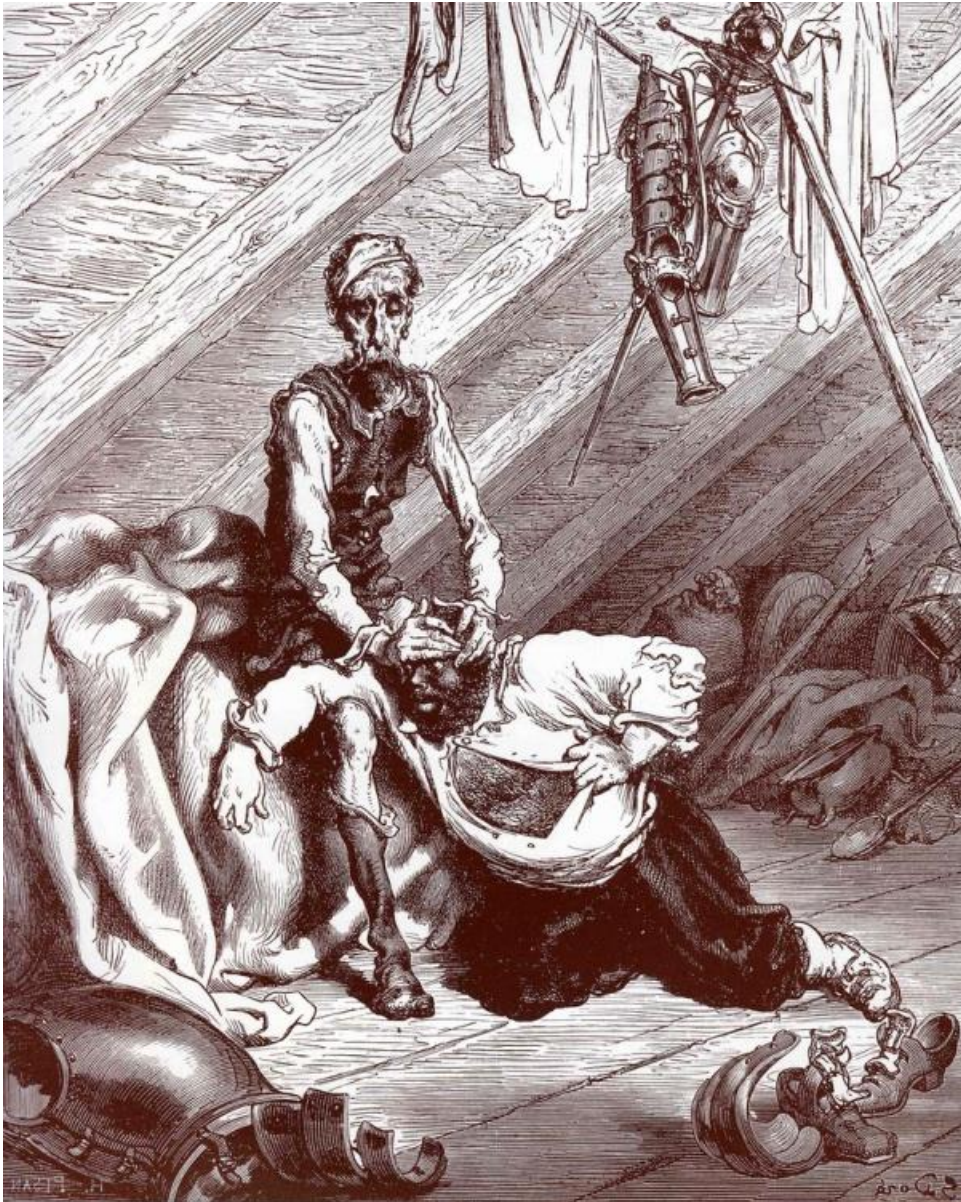




¿Qué gigantes? dijo Sancho Panza. Aquellos que allí ves, respondió su amo, de los brazos largos, que los suelen tener algunos de casi dos leguas. Mire vuestra merced, respondió Sancho, que aquellos que allí se parecen no son gigantes, sino molinos de viento, y lo que en ellos parecen brazos son las aspas, que volteadas del viento hacen andar la piedra del molino. Bien parece, respondió Don Quijote, que no estás cursado en esto de las aventuras; ellos son gigantes, y si tienes miedo quítate de ahí, y ponte en oración en el espacio que yo voy a entrar con ellos en fiera y desigual batalla. [...]

Y en diciendo esto, y encomendándose de todo corazón a su señora Dulcinea, pidiéndole que en tal trance le socorriese, bien cubierto de su rodela, con la lanza en el ristre, arremetió a todo el galope de Rocinante y embistió con el primero molino que estaba delante; y dándole una lanzada en el aspa, la volvió el viento con tanta furia, que hizo la lanza pedazos, llevándose tras sí al caballo y al caballero, que fue rodando muy maltrecho por el campo. Acudió Sancho Panza a socorrerle, a todo el correr de su asno, y cuando llegó halló que no se podía menear: tal fue el golpe que dio con él Rocinante.

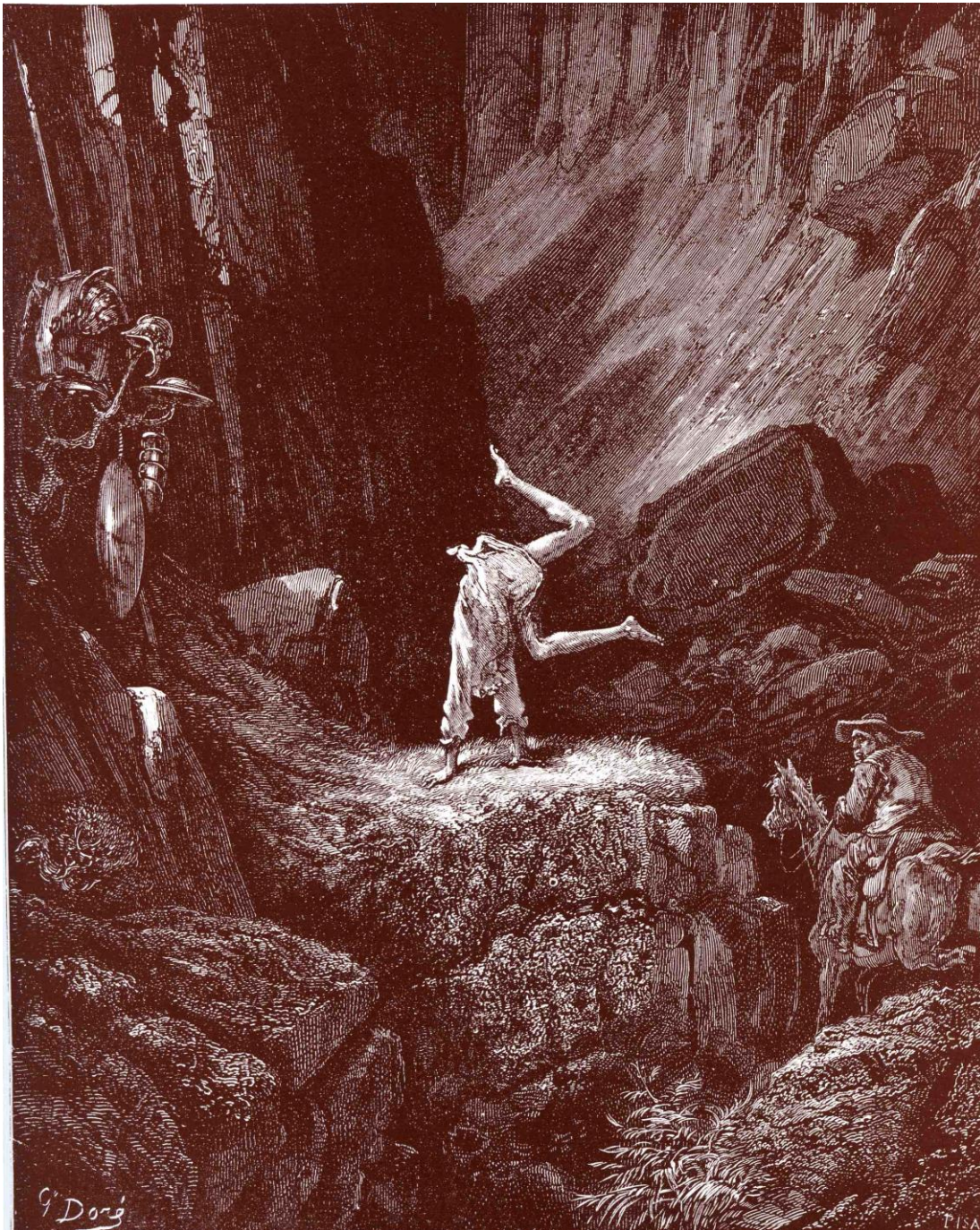
Del buen suceso que el valeroso Don Quijote tuvo en la espantable y jamás imaginada aventura de los molinos de viento, con otros sucesos dignos de felice recordación.
Primera Parte. Capítulo VIII.



Todo esto fuera bien escusado, respondió Don Quijote, si a mí se me acordara de hacer una redoma del bálsamo de Fierabrás, que con sólo una gota se ahorraran tiempo y medicinas. ¿Qué redoma y qué bálsamo es ese? dijo Sancho Panza. De un bálsamo, respondió Don Quijote, de quien tengo la receta en la memoria, con el cual no hay que tener temor a la muerte, ni hay que pensar morir de ferida alguna; y así, cuando yo le haga y te le dé, no tienes más que hacer sino que cuando vieres que en alguna batalla me han partido por medio del cuerpo, como muchas veces suele acontecer, bonitamente la parte del cuerpo que hubiere caído en el suelo, y con mucha sutileza, antes que la sangre se hiele, la pondrás sobre la otra mitad que quedare en la silla, advirtiéndole de encajallo igualmente y al justo. Luego me darás a beber solos dos tragos del bálsamo que he dicho, y verásme quedar más sano que una manzana. [...]

En esto hizo su operación el brebaje, y comenzó el pobre escudero a desaguarse por entrambas canales, con tanta priesa, que la estera de enea, sobre quien se había vuelto a echar, ni la manta de anejo con que se cubría, fueron más de provecho. Sudaba y trasudaba con tales parasismos y accidentes, que no solamente él, sino todos pensaron que se le acababa la vida. Duróle esta borrasca y mala andanza casi dos horas, al cabo de las cuales no quedó como su amo, sino tan molido y quebrantado, que no se podía tener.

De los graciosos razonamientos que pasaron entre
D. Quijote y Sancho Panza su escudero.
Primera Parte. Capítulo X.



Digo, señor, que vuestra merced ha dicho muy bien: que para que pueda jurar sin cargo de conciencia que le he visto hacer locuras, será bien que vea siquiera una, aunque bien grande la he visto en la quedada de vuestra merced. Digo, señor, que vuestra merced ha dicho muy bien: que para que pueda jurar sin cargo de conciencia que le he visto hacer locuras, será bien que vea siquiera una, aunque bien grande la he visto en la quedada de vuestra merced.

¿No te lo decía yo?—dijo don Quijote—. Espérate. Sancho, que en un credo las haré.

Y desnudándose con toda priesa los calzones, quedó en carnes y en pañales, y luego, sin más ni más, dio dos zapatetas en el aire y dos tumbas la cabeza abajo y los pies en alto, descubriendo cosas que, por no verlas otra vez, volvió Sancho la rienda a Rocinante, y se dio por contento y satisfecho de que podía jurar que su amo quedaba loco.

Que trata de las extrañas cosas que en Sierra Morena sucedieron al valiente caballero de la Mancha, y de la imitación que hizo a la penitencia de Beltenebros.
Primera Parte. Capítulo XV.



En estas razones, cayeron todos los que las oyeron que don Quijote debía de ser algún hombre loco, y tomáronse a reír muy de gana; cuya risa fue poner pólvora a la cólera de don Quijote, porque sin decir más palabra, sacando la espada, arremetió a las andas. Uno de aquellos que las llevaban, dejando la carga a sus compañeros, salió al encuentro de don Quijote, enarbolando una horquilla o bastón con que sustentaba las andas en tanto que descansaba; y recibiendo en ella una gran cuchillada que le tiró don Quijote, con que se la hizo dos partes, con el último tercio, que le quedó en la mano, dio tal golpe a don Quijote encima de un hombro, por el mismo lado de la espada, que no pudo cubrir el adarga contra villana fuerza, que el pobre don Quijote vino al suelo muy mal parado.

Sancho Panza, que jadeando le iba a los alcances, viéndole caído, dio voces a su moledor que no le diese otro palo, porque era un pobre caballero encantado, que no había hecho mal a nadie en todos los días de su vida. Mas lo que detuvo al villano no fueron las voces de Sancho, sino el ver que don Quijote no bullía pie ni mano; y así, creyendo que le había muerto, con priesa se alzó la túnica a la cinta, y dio a huir por la campaña como un gamo.

De la pendencia que don Quijote tuvo con el cabrero, con la rara aventura de los deceplinantes, a quien dio felice fin a costa de su sudor.
Primera Parte. Capítulo LII.



-¡Oh flor de la caballería, que con sólo un garrotazo acabaste la carrera de tus tan bien gastados años! ¡Oh honra de tu linaje, honor y gloria de toda la Mancha, y aun de todo el mundo, el cual, faltando tú en él, quedará lleno de malhechores, sin temor de ser castigados de sus malas fechorías! ¡Oh liberal sobre todos los Alejandros, pues por solos ocho meses de servicio me tenias dada la mejor ínsula que el mar ciñe y rodea! ¡Oh humilde con los soberbios y arrogante con los humildes, acometedor de peligros, sufridor de afrentas, enamorado sin causa, imitador de los buenos, azote de los malos, enemigo de los ruines, en fin, caballero andante, que es todo lo que decir se puede!

Con las voces y gemidos de Sancho revivió don Quijote, y la primer palabra que dijo fue:

El que de vos vive ausente, dulcísima Dulcinea, a mayores miserias que éstas está sujeto. Ayúdame, Sancho amigo, a ponerme sobre el carro encantado; que ya no estoy para oprimir la silla de Rocinante, porque tengo todo este hombro hecho pedazos.

De la pendencia que don Quijote tuvo con el cabrero, con la rara aventura de los deceplinantes, a quien dio felice fin a costa de su sudor.
Primera Parte. Capítulo LII.



Hecha esta confesión, volvió las riendas el de la Blanca Luna, y haciendo mesura con la cabeza al visorrey, a medio galope se entró en la ciudad.

Mandó el visorrey a don Antonio que fuese tras él y que en todas maneras supiese quién era. Levantaron a don Quijote, descubriéronle el rostro y halláronle sin color y trasudando.

Rocinante, de puro malparado, no se pudo mover por entonces. Sancho, todo triste, todo apesarado, no sabía qué decir ni qué hacerse; parecíale que todo aquel suceso pasaba en sueños y que toda aquella máquina era cosa de encantamento. Veía a su señor rendido y obligado a no tomar armas en un año; imaginaba la luz de la gloria de sus hazañas escurecida, las esperanzas de sus nuevas promesas deshechas, como se deshace el humo con el viento. Temía si quedaría o no contrahecho Rocinante, o deslocado su amo; que no fuera poca ventura si deslocado quedara. Finalmente, con una silla de manos, que mandó traer el visorrey, le llevaron a la ciudad, y el visorrey se volvió también a ella, con deseo de saber quién fuese el Caballero de la Blanca Luna, que de tan mal talante había dejado a don Quijote.

Que trata de la aventura que más pesadumbre dio a don Quijote de cuantas hasta entonces le habían sucedido.
Segunda Parte. Capítulo LXIV.



Come, Sancho amigo—dijo don Quijote—, sustenta la vida, que más que a mí te importa, y déjame morir a mí a manos de mis pensamientos y a fuerzas de mis desgracias. Yo, Sancho, nací para vivir muriendo, y tú para morir comiendo; y porque veas que te digo verdad en esto, considérame impreso en historias, famoso en las armas, comedido en mis acciones, respetado de príncipes, solicitado de doncellas; al cabo al cabo, cuando esperaba palmas, triunfos y coronas, granjeadas y merecidas por mis valerosas hazañas, me he visto esta mañana pisado y acoceado y molido, de los pies de animales inmundos y soeces. Esta consideración me embota los dientes, entorpece las muelas, y entomece las manos, y quita de todo en todo la gana del comer, de manera que pienso dejarme morir de hambre, muerte la más cruel de las muertes.

-Desa manera -dijo Sancho, sin dejar de mascar apriesa-, no aprobará vuestra merced aquel refrán que dicen «muera Marta, y muera harta». Yo, a lo menos, no pienso matarme a mí mismo; antes pienso hacer como el zapatero, que tira el cuero con los dientes hasta que le hace llegar donde él quiere; yo tiraré mi vida comiendo hasta que llegue al fin que le tiene determinado el cielo; y sepa, señor, que no hay mayor locura que la que toca en querer desesperarse como vuestra merced, y créame, y después de comido, échese a dormir un poco sobre los colchones verdes destas yerbas, y verá como cuando despierte se halla algo más aliviado.

Donde se cuenta del extraordinario suceso, que se puede tener por aventura, que le sucedió a don Quijote.
Segunda Parte. Capítulo LIX.



Cerró con esto el testamento, y tomándole un desmayo, se tendió de largo a largo en la cama. Alborotáronse todos, y acudieron a su remedio, y en tres días que vivió después deste donde hizo el testamento, se desmayaba muy a menudo. Andaba la casa alborotada; pero, con todo, comía la sobrina, brindaba el ama, y se regocijaba Sancho Panza; que esto del heredar algo borra o templa en el heredero la memoria de la pena que es razón que deje el muerto.

486

En fin, llegó el último de don Quijote, después de recibidos todos los sacramentos y después de haber abominado con muchas y eficaces razones de los libros de caballerías. Hallóse el escribano presente, y dijo que nunca había leído en ningún libro de caballerías que algún caballero andante hubiese muerto en su lecho tan sosegadamente y tan cristiano como don Quijote; el cual, entre compasiones y lágrimas de los que allí se hallaron, dio su espíritu, quiero decir que se murió.

Viendo lo cual el cura, pidió al escribano le diese por testimonio cómo Alonso Quijano el Bueno, llamado comúnmente don Quijote de la Mancha, había pasado desta presente vida, y muerto naturalmente; y que el tal testimonio pedía para quitar la ocasión de que algún otro autor que Cide Hamete Benengeli le resucitase falsamente, e hiciese inacabables historias de sus hazañas.

Este fin tuvo el Ingenioso Hidalgo de la Mancha, cuyo lugar no quiso poner Cide Hamete puntualmente, por dejar que todas las villas y lugares de la Mancha contendiesen entre sí por ahijarsele y tenersele por suyo, como contendieron las siete ciudades de Grecia por Homero.

Déjanse de poner aquí los llantos de Sancho, sobrina y ama de don Quijote, los nuevos epitafios de su sepultura, aunque Sansón Carrasco le puso éste:

Yace aquí el Hidalgo fuerte,
que a tanto extremo llegó
de valiente, que se advierte
que la muerte no triunfó
de su vida con su muerte.
Tuvo a todo el mundo en poco;
fue el espantajo y el coco
del mundo, en tal coyuntura,
que acreditó su ventura,
morir cuerdo y vivir loco.

De cómo don Quijote cayó malo, y del
testamento que hizo, y su muerte.
Segunda Parte. Capítulo LXXIV.

CAPÍTULO V

RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON LA MORBI Y MORTALIDAD

EN LOS SIGLOS XVI Y XVII

487

V.1.- DONDE SE DAN CIERTAS OBSERVACIONES SOBRE LAS FUENTES UTILIZADAS

A lo largo de este capítulo intentaremos establecer la relación existente entre la morbi-mortalidad del Renacimiento y la alimentación de dicha época en España.

Es éste un empeño arduo, que presenta numerosas dificultades que, al igual que otros investigadores de la demografía española de la Edad Media o Renacentista, nos hemos ido encontrando en el camino.

En primer lugar sentaremos las bases de cómo la investigación causal en el terreno de la mortalidad se puede establecer, según Bernabeu

Mestre⁹⁸⁵, en dos niveles diferentes. Por una parte clasificar las defunciones conocidas según la razón orgánica certificada por el médico y, por otro lado, el estudio de los niveles de mortalidad de una población y su explicación más allá de estas causas fisiológicas concretas, relacionándolos con la estructura social existente y sus desigualdades de toda naturaleza ya sea ésta socioeconómica, cultural, política, etc⁹⁸⁶.

Debido a las dificultades que entraña este estudio histórico-nutricional, que se enumeran a lo largo de este punto, consideramos este segundo acercamiento más adecuado para postular las hipótesis que conforman esta última parte de la memoria de tesis.

De hecho, para Vallin⁹⁸⁷, las causas médicas de la muerte no son el factor determinante de la mortalidad de una población concreta en un espacio histórico determinado, sino un indicador de los factores socioeconómicos, culturales y ambientales con los que convive el individuo y que son altamente determinantes para evaluar las razones de la mortalidad en una población.

488

La cuestión que nos concierne se sustenta en tres pilares diferenciados. Por una parte, conocer las patologías existentes en el momento histórico del estudio demográfico. Como es sabido, a lo largo de la historia de la Humanidad las patologías de uno u otro orden han variado, apareciendo enfermedades nuevas y erradicándose, por varias y diferentes etiologías, otras que, en épocas pasadas, contaban con una incidencia notable en los casos clínicos a los que se enfrentaban los galenos.

Para el conocimiento de estas dolencias nos adentramos en los *Regimenes Sanitatis* que imperaban en las bibliotecas de los facultativos del siglo dorado español. De igual forma las referencias literarias, las epístolas entre particulares, las ordenanzas y misivas de la administración del momento y sus regidores ofrecen, entre otras, una variopinta información

⁹⁸⁵ Bernabeu Mestre, J. *Expresiones diagnósticas y causas de muerte: algunas reflexiones sobre su utilización en el análisis demográfico de la mortalidad*. En *Revista de Demografía Histórica*. Vol 11. nº 3. 1.993.

⁹⁸⁶ Gray, R. H. *L'intérêt des méthodes de l'épidémiologie et des études cas témoin pour la mesure de la mortalité et de la morbidité*. En Vallin, J. D'Souza, S. Palloni, A. (eds). *Mesure et analyse de la mortalité. Nouvelles approches*. París. INED/UNIESP/PUF. 1.998.

Salleras Sanmartín, L. *La salud y sus determinantes*. En *Educación sanitaria. principios, métodos y aplicaciones*. Madrid. Díaz Santos. 1.998.

⁹⁸⁷ Vallin, J. *Seminario sobre causas de muerte. Aplicación al caso de Francia*. Santiago de Chile. INED / CELADE. 1.988.

sobre los padecimientos soportados en este tramo histórico.

El segundo sustento de la cuestión, consiste en conocer la incidencia de cada tipo de enfermedad en la mortalidad de la población, es decir, si no el porcentaje concreto de muertes por cada enfermedad, sí establecer cuáles son las enfermedades que más mortalidad conllevaban en la época de estudio. Para ello, habría que escudriñar en la documentación existente en los registros al uso, las razones de la mortalidad de una muestra estadísticamente significativa de la población española a estudiar.

El tercer apoyo radica en establecer un estudio de la dieta consumida habitualmente entre la población de nuestra investigación, pero no de forma general por estamentos sociales, de uno u otro tipo, sino particularizándola en la medida de lo posible, para conocer cómo se adecua esta dieta tipo a la recomendaciones alimentarias actuales. Para ello, se considerará que la cantidad de cada alimento que una persona debe consumir depende de factores como su peso, edad, sexo, estado fisiológico o actividad física. En este estudio se obtendrá información de los recetarios de cocina, las referencias literarias, los libros de cuentas de instituciones como las monacales o de casas nobiliarias, y los documentos administrativos de regulación de la fabricación, transporte y comercio de los abastos en las ciudades, entre otros.

Sin embargo, estos tres pilares, lejos de ser cauce de información plausible, nos plantean numerosas dificultades, de diversa índole metodológica, a la hora de abordar la cuestión.

Hay que considerar que para el primer soporte, el de conocer las enfermedades con las que convivían los españoles renacentistas, nos encontramos en un periodo donde el conocimiento científico-médico dista bastante de ser fiel en sus diagnósticos, con la realidad fisiopatológica que sufriera el paciente. El grado del saber en disciplinas como fisiología, anatomía, nutrición, epidemiología, microbiología, etc., difieren mucho de lo que hoy consideramos como la realidad natural de las cosas.

Son múltiples las referencias brindadas en los capítulos precedentes, sobre el marcado influjo que la superstición, la religión y los errores sobre la

naturaleza humana, tenían en los diagnósticos y tratamientos de las patológicas del Siglo de Oro.

Los monjes de los monasterios, que fueron de hecho casi los únicos estudiosos de la Edad Media, se limitaron a copiar y conservar los trabajos de la antigüedad clásica, comentándolos y corrigiéndolos en traducciones cuya veracidad no se molestaron en comprobar. Los escolásticos estaban convencidos de que todo lo valioso ya había sido descubierto y ofrecido en los libros a la posteridad.

Creían que su deber consistía en aprender y explicar los libros antiguos, conservándolos más o menos intactos. De aquí la influencia de Galeno cuya filosofía del cuerpo, de la muerte y del alma resultaba aceptable para la Iglesia en desarrollo.

Por otro lado, sin los métodos diagnósticos que nos ofrece la ciencia en la actualidad, resultaba imposible que los galenos determinaran, la causa real de todas las enfermedades que padecía un grupo poblacional, debido a que muchas de las mismas presentaban sintomatologías muy similares. Es decir, no podemos conocer con total exactitud las enfermedades renacentistas a través de los manuscritos de toda índole que han llegado a nuestros días, si ni siquiera los propios cronistas que los escribieron las conocían.

Otro de los principales obstáculos es, por ende, el denominado problema diacrónico o de recorrido cronológico⁹⁸⁸. Las expresiones diagnósticas que aparecen en las fuentes de información objeto de estudio, como las actas de defunciones, son el sedimento terminológico resultante de la difusión social de conocimientos médicos procedentes de diferentes escuelas en las distintas épocas precedentes.

Así, una misma causa puede aparecer bajo diferentes expresiones diagnósticas, con lo que es difícil aunar la información obtenida en una nomenclatura normalizada de estas causas de muerte. Por otro lado,

⁹⁸⁸ Bernabeu Mestre, J., López Piñero, J.M. *Condicionantes de la mortalidad entre 1.800 y 1.930: Higiene, salud y medio ambiente*. En *Boletín de la Asociación de Demografía Histórica*. Vol. 2. 1.987.

Bernabéu y López Piñero⁹⁸⁹ indican cómo en muchos registros se encuentran causas de fallecimiento formuladas no bajo criterios científicos, sino centradas en otras consideraciones como el síntoma o afectación predominante en el paciente, "murió de grandes fiebres" o, con la etapa de la vida del finado, la vejez principalmente, o en base a las interpretaciones de la cultura médica popular.

Pero podemos ir más lejos. A la hora de intentar establecer la correlación entre las causas de mortalidad renacentista con el catálogo de enfermedades conocidas en la actualidad, ya sean éstas vigentes o no, nos encontramos la fuerte disparidad de clasificaciones sobre las enfermedades que han caracterizado las sucesivas revisiones de la Clasificación Internacional de Enfermedades (C.I.E.).

Para abordar el segundo pilar mencionado, el conocimiento cuantitativo de las etiologías en la mortalidad renacentista, se planteó en un primer momento, la intención de consultar los libros de defunciones de esta época, de los diferentes archivos parroquiales, existentes por la geografía española.

El contratiempo surgido en estas actas de defunción parroquial estriba en que éstas dan una información escueta del difunto, y en la gran mayoría de los casos, ajena a la causa de la muerte del mismo, al no existir obligatoriedad de ello hasta siglos posteriores, entrado ya el Siglo XIX.

La información que habitualmente se encuentra en ellas, es la fecha y nombre del fallecido, el de sus padres, su estado civil - en cuyo caso suele aparecer el nombre del cónyuge- su dirección y parroquia a la que pertenecía y, cómo no, si había recibido los Santos Sacramentos.

En aquellos apuntes donde se refleja el no haber recibido estos Sacramentos de la penitencia y extremaunción, podía incluirse por parte del párroco, el motivo de ello, lo que en ocasiones nos ofrece la causa de la muerte, por ser ésta un accidente, asesinato u otras causas excepcionales.

⁹⁸⁹ Bernabeu Mestre, J. *Enfermedad y población. Vol 5. En Scientia Veterum. Monografies.* Universitat de València. 1.994. p. 54.

Carbajo Isla⁹⁹⁰ nos refiere apuntes posteriores a nuestra época de estudio, donde se sigue encontrando con los problemas mencionados. Traemos a colación algunos de ellos que resaltan por su excepcionalidad, donde se puede leer:

"Maria Matute, doncella de 20 años, hija de Bautista Matute, boticario Maior que fue de S. M. y de doña Antonia López Guerrero; murió en el estado de la inocencia muda i yncapaz de juicio." (febrero 1.671; A.P. San Justo y Pastor, Lib 10 de Defunciones)

"Francisca Subiran, soltera de doce años, natural de esta Corte [...] murió sin sacramentos de haver comido unas setas venenosas" (14 noviembre 1.812; A.P: San Martín. Lib. 29 de Defunciones, f. 138 vº)

"Catalina Diaz, no recibió los Santos Sacramentos por que su marido la mató a puñaladas" (agosto 1.660.; A.P. San Justo y Pastor, Lib. 9 de Defunciones)

492

Falta, por tanto, una uniformidad en estas fuentes. En ellas, lo que interesaba eran las cuestiones económicas, como si había muerto testado, y las condiciones que en este testamento se establecían para su entierro, ofrecimiento de misas y limosnas para los pobres. Se anotaba si era pobre de solemnidad y enterrado de misericordia.

Pérez Moreda⁹⁹¹ nos indica cómo estos libros de defunciones surgen a partir de la obligación del Ritual Romano de 1.614, para llevar las cuentas de cada sepelio con motivo del cobro de los aranceles correspondientes. Por ello, en su primera época, estos manuscritos tomaron el nombre de *Libros de Testamentos* con una finalidad meramente administrativa y económica.

Existen, asimismo, otras dificultades añadidas al estudio de estos documentos, para establecer una relación causa-efecto en nuestro estudio. Ejemplo de ello, es la omisión del fallecimiento de párvulos en estos

⁹⁹⁰ Carbajo Isla, M. F. *La Población de la Villa de Madrid: desde finales del siglo XVI hasta mediados del Siglo XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.987. p. 11.

⁹⁹¹ Pérez Moreda, V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX*. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 29.

registros, al no morir testados, y la duplicidad de partidas en archivos parroquiales diferentes.

En cuanto a los enfermos que fallecían en un Hospital, podían ser registrados en la parroquia a la que perteneciera el centro sanitario o en los libros de registro del mismo⁹⁹². En estos casos el historiador se encuentra con las mismas peculiaridades que las referidas anteriormente; en estas reseñas siguen sin aparecer sistemáticamente la causa del óbito.

De hecho, datos demográficos como, las cifras sobre defunciones, recién nacidos y enfermos, el número de médicos, empleados y trabajadores de los servicios médicos y de camas de hospital, y los resultados de las prácticas y cuidados médicos y hospitalarios, se registraban en ocasiones. Sin embargo, no tenían una utilidad clara para elaborar programas médicos, determinar prioridades de atención médica, conducir acciones médico-educativas y evaluar servicios.

Por otra parte, los médicos debían informar a los protomedicatos de los enfermos que atendían, acción que sólo realizaban excepcionalmente. De forma análoga en unos cuantos hospitales, se hicieron anotaciones de la cantidad y tipo de personal, y sobre egresos e ingresos de enfermos.

Un acercamiento más profundo al tercer pilar sobre el que sustentamos este razonamiento, establecer un estudio de la dieta consumida habitualmente entre la población de nuestra investigación, entraña una serie de consideraciones previas, que nos hacen entrever la dificultad que presenta.

De una parte, las referencias bibliográficas referidas anteriormente, para la consecución de este fin, conllevan unas particularidades que no nos permiten utilizarlas para compararlas con las consideraciones saludables en la actualidad.

Dado que el estado nutricional de un individuo o colectividad depende del grado en que las necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas de nutrientes estén cubiertas por la ingestión de alimentos en la dieta.

⁹⁹² Pérez García, J.M. *La historiografía en Demografía histórica española durante la Edad Moderna: un estado de la cuestión*. En *Manuscrits*. Vol. 8. 1.990. p. 49.

No sería demasiado aventurado afirmar que, la dieta de la población del Renacimiento, fuera cual fuese su actividad física u otros condicionantes fisiológicos, metabólicos, etc., no era la óptima ni adecuada atendiendo a las recomendaciones actuales de OMS⁹⁹³.

Por otra parte, entre las recomendaciones en cuanto a los hábitos de consumo actuales, destaca la ingestión de cuatro - cinco comidas diarias, hecho que podemos determinar que en ningún caso se realizaba entre los coetáneos de Cervantes.

Los errores nutricionales indicados en el capítulo anterior se ven reforzados por la certeza que hoy tenemos de la escasa variedad de alimentos consumidos en estos siglos. Los motivos de la falta de variedad en la alimentación de esta población podían ser el deficitario consumo de frutas o pescado, por su escasa consideración nutricional, o por los problemas de accesibilidad a ciertos alimentos para el total de la población.

No queremos caer en la idea folklórica de una alimentación exclusivamente a base de pan y vino, con alguna tajadita de carne, pero es evidente que ciertos grupos de macro o micronutrientes serían deficitarios en las dietas, por el reiterado consumo de ciertos grupos de alimentos en detrimento de otros.

Cierto es, no obstante, que al regresar de nuevo al orbe de los refranes, encontramos innumerables apuntes sobre el pan y el vino. Con respecto al primero, hay uno que relaciona este alimento con el cuidado que se debe tener cuando se empiezan las cosas para que salgan bien hechas, con explícita mención a la educación de los hijos⁹⁹⁴, lo que nos refiere la

⁹⁹³ O.M.S. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. En 57ª Asamblea Mundial de la Salud Punto 12.6 del orden del día provisional. Punto 22. 2.004.

⁹⁹⁴ Horozco, S. de. *Teatro universal de proverbios*. Ed. Hernández. J. L. A. Vol. 22. Universidad de Salamanca. 2005. [Internet]. 2.009 [consulta el 22-02-2.012] Disponible en: <http://books.google.es/books?id=uZXoTECzbXoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
En este libro encontramos en su página 62 referencias a lo mencionado, en nuestro texto.

"Castigar es menester
los muchachos quiando chicos
que si abian coçer
y creçer y endurecer
quedanse tuertos y obliquos
Conviene los apartar
de vivos y desconciertos
en que se suelen quedar
porque dis que al enhornar
se hacen los panes tuertos."

importancia que tenía dichas hogazas.

En *Los Refranes* de Cervantes⁹⁹⁵ podemos leer el citado aforismo:

"DOÑA SOFIA:

*No diga vuesa merced ese nombre en dia de boda, que
al enhornar se hacer los panes tuertos"*

Hoy sabemos, que para cubrir la totalidad de nutrientes es indispensable el consumo de una dieta variada que incluya la totalidad de grupos de alimentos.

Otra casuística a considerar es la atribución del poder profiláctico y terapéutico de los alimentos, hoy conocemos que una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para un buen estado de salud, la prevención de muchas enfermedades, e incluso, factor determinante en la esperanza de vida.

Pero una realidad como ésta, dista mucho del poder curativo que los galenos del Siglo XVI daban a ciertos alimentos. Como ejemplo de ello resumimos la extensa descripción farmacológica que del higo realiza Rosa Kuhne en su escrito *La fruta, ¿alimento o medicamento?*⁹⁹⁶, al estilo de los autores árabes medievales, que tanta influencia tuvieron en la medicina renacentista. Esta relación nos parece significativa y relevante de la incidencia multiterapéutica que se atribuían a ciertos productos o mixturas en la curación de enfermedades:

"Usos del higo y los subproductos de la higuera
según las partes afectadas del organismo

*Cosmética y dermatología: Uso externo: Es útil contra las manchas
de la cara (pecas), el vitiligo alba, la sarna ulcerada, el eczema y las
verrugas.*

⁹⁹⁵ RF op. cit.123.

⁹⁹⁶ Kuhne Brabant, R. *La fruta, ¿alimento o medicamento?. Reflexiones sobre la presencia de la fruta en la farmacopea árabe medieval*. Anaquel de Estudios Árabes. nº 7. 1.996. pp. 82-86.

Cocimiento de higo inmaduro con agua, machacado finamente con nitro y vinagre, si se unta sobre las úlceras húmedas del cuero cabelludo, las cura. Madurativo para forúnculos, tumores duros, erisipela y hormiga. Se quema higo seco, se machaca y se disuelve en aceite y se mezcla con cera luego se introduce localmente en las grietas de manos y pies debidas al frío. [...] Con caparrosa contra las llagas malignas de las piernas. Quemados y amalgamados con cerato contra los sabañones. Con harina de trigo, mundifica la sarna, los empeines, las quemaduras del sol, las manchas blancas del rostro, las asperezas de la piel. La lejía de higuera limpia las fístulas profundas y ayuda a que se cierren

Uso interno: mejora el color.

Aparato locomotor: En las fracturas complicadas se introduce en la herida un triturado de higo inmaduro con hoja de adormidera silvestre para extraer los fragmentos de hueso roto. Mezclado con harina de alholva y vinagre se usa en emplastos contra la gota

Neurología y psiquiatría: Se recomienda para los epilépticos y los locos.

Oftalmología: Contra la telilla que cubre el ojo, el principio de la catarata, espesor de las capas del ojo (látex con miel). Contra la sarna del párpado (restregar con hoja de higuera). Mezclados con cáscara de granada mundifican las uñas, que suelen formarse en los ojos.

Otorrinolaringología: [...] es útil contra las anginas, la faringitis y la aspereza de la garganta. El cocimiento de higo sólo machacado, aplicado externamente sobre los ganglios hinchados en la raíz de las orejas, disuelve el tumor. Contra el tintineo en el oído se instila el cocimiento de higo con espuma de mostaza o el higo machacado con mostaza disuelto en agua y pasado por un trapo. Al parecer eso mismo se usa contra la comezón en el oído y para matar los gusanos que se han introducido en el conducto auditivo externo.

Odontología: Contra la caries y dolor de muelas se empapa un poco de lana con látex o con jugo de las ramas antes de echar hoja y se mete dentro del diente cariado.

Aparato respiratorio: El jarabe se recomienda contra la tos crónica y generalmente contra las afecciones del aparato respiratorio. Purifica el pecho y el pulmón y es útil contra el asma. Cocido con algo de hisopo disuelve la flema del pecho y del pulmón, se usa contra los dolores en el pecho y la tos crónica.

Aparato digestivo: El higo seco [...] si se toma en ayunas, abre los

conductos del alimento, especialmente si se toma con nueces y algo menos si se toma con almendras. Es rápido en su descenso por el tracto digestivo y si se toma con almorí limpia al estómago de superfluidades. El higo fresco suelta el vientre [...] Sin embargo, si se elabora una solución a base de madera de higuera y agua produce un efecto contrario, ya que se recomienda en enema contra diarreas y disentería. Beber jarabe de higo es útil para el estómago y suprime las ganas de comer. El higo seco es desaconsejable para pacientes con tumores hepáticos, sin embargo se le atribuye la virtud de abrir las obstrucciones del hígado. [...]

Aparato urinario: Tanto el fresco como el seco son depurativos para los riñones a los que limpia de arenilla, recomendándose el jarabe de higo como diurético. Consuela en las molestias producidas por la retención de orina. [...]. También se inyecta en solución oleosa en los uréteres.

Ginecología: El jarabe de higo sirve de galactogogo. Una mezcla de su látex con yema de huevo aplicado en la vagina purifica la matriz y sirve de emenagogo. [...]

Venenos: La ingestión de higos con nueces y ruda se considera como antídoto contra los venenos, pero particularmente el látex aplicado localmente sobre la picadura del escorpión y la mordedura del perro rabioso."

Paralelamente, el desconocimiento de la composición química del alimento, por parte de los sanitarios les hacía imposible determinar el verdadero valor biológico que cada alimento tiene sobre nuestro organismo. Desconocían las vitaminas, las proteínas, los hidratos de carbono, y otros componentes bioactivos y, de esta forma, no es posible establecer recomendaciones dietéticas correctas, al margen de que estuvieran imbuidos en una errónea teoría humoral.

Las referencias bibliográficas mencionadas, que nos relatan el tipo de alimentos que consumían los moradores del Renacimiento español, como son los libros de cuentas y abastecimientos de casas señoriales u órdenes monacales, están en muchas ocasiones referidas a pequeños colectivos, con respecto al montante de la población general. Como anunciábamos en el capítulo *Donde se cuentan los distintos yantares entre Hidalgos y vasallos*, esta alimentación no era extrapolable al conjunto de la población.

Asimismo, hay que considerar que estos apuntes contables sobre el género de mercancías que se compraban, no nos dibujan siempre las cantidades ingeridas por los integrantes de estos grupos sociales, además de que muchos de estos conventos poseían huertas en las que obtenían alimentos en cuantía desconocida. Las cantidades de alimentos con las que generalmente se abastecían eran exageradas e imposibles de ser consumidas por los integrantes de la comunidad receptora de dichos bienes.

Como indicábamos en el capítulo *Donde se prosigue la Historia de la Alimentación y la influencia de los canónicos*, muchas de estas órdenes religiosas atendían a menesterosos en la puerta de sus conventos diariamente, para lo cual adquirían alimentos con los que realizar esta labor caritativa. Desconocemos el número de estos mendigos que se abastecían de un plato caliente a las puertas de los claustros por lo que, aunque se conociera, el número de monjes integrantes de una congregación, no podríamos establecer las raciones cuantitativas que éstos ingerían.

Por otra parte, estos apuntes sobre las viandas recepcionadas, los encontramos con un grado de definición que no nos facilita la labor. De esta suerte, nos encontramos, por ejemplo, la recepción de terneras, corderos, cerdos, gallinas o cualquier otro animal para su consumo como carne, lo que nos suscita el interrogante de su peso. Conocemos, asimismo, el número de reses o animales de granja agenciados, o el montante de su precio, pero no su tamaño, el cual puede variar sustancialmente según la edad de ciertos animales y, por tanto, el peso real de carne a dividir entre los destinatarios de estos manjares.

Otras referencias similares las podemos tener cuando se mencionan las remesas compradas de productos que se indican por unidades u otra forma de medidas. De esta manera, encontramos que recibían cestas de huevos o dulces, docenas de sandías, pellejos de vino, etc⁹⁹⁷.

Como ejemplo tenemos el caso del Monasterio del Sobrado, donde la cuantificación de pequeñas provisiones alimenticias adquiridas es harto difícil pues, a menudo, su coste se computa junto con el de otros artículos y

⁹⁹⁷ Vázquez Lijó, J. M. *Sabrosa abstinencia. Abasto y consumo de pescado en el monasterio de Sobrado (S. XVII-XVIII)*. Obradoiro de Historia Moderna. nº 18. Universidad de Santiago de Compostela. 2.009. p. 155.

sin la más mínima noticia de cantidades. Dicha documentación también suele ser parca en lo tocante al gasto en fiestas y en cenas especiales del calendario eclesiástico.

Por lo que concierne a las cantidades descritas en estos libros contables, también nos muestran ciertos problemas por su heterogeneidad en cuanto a los pesos y medidas en la geografía española. Aparecen en estos libros, diferentes normas de medida, por ejemplo, quintales⁹⁹⁸, pero no sabemos si castellanos o de otra región española donde su peso variaba, barriles de escabeches, imposibles de determinar en su volumen; fanegas⁹⁹⁹, arrobas¹⁰⁰⁰, cuarterones¹⁰⁰¹, celemines¹⁰⁰², panillas¹⁰⁰³, etc.

De forma análoga, las mesas de los grandes señores y casas reales, nos notifican, mediante los consabidos libros de cuentas o las reseñas sobre la cotidianeidad de la Corte, sus banquetes y costumbres, un conjunto de platos en cada colación cuya ingestión completa nos resulta inverosímil, a todas luces.

De las decenas de platos servidos a estos señores, como si de un buffet libre actual se tratara, ingerirían ciertas cantidades de aquellos que les agradaran más, lo que no nos permite conocer a ciencia cierta las raciones de estos individuos.

Es cierto que las biografías de determinados personajes, manifiestan reiteradamente, la glotonería de tal o cual gobernante o regidor, pero además de ser casos, no sabemos si puntuales o no dentro de este estrato social, deberíamos tener en cuenta que al compararse estas ingestas con las normalmente escasas de la población general, podrían magnificarse sin

⁹⁹⁸ Quintal. (Del ár. hisp. *qintár*, este del siríaco *qantirā*, y este del lat. *centenarium*, centenario). Peso de 100 libras equivalente en Castilla a 46 kg aproximadamente.

⁹⁹⁹ Fanega: (Del ár. hisp. *faníqa*, medida de áridos, y este del ár. clás. *fanīqah*, saco para acarrear tierra). 1. f. Medida de capacidad para áridos que, según el marco de Castilla, tiene 12 celemines y equivale a 55,5 l, pero es muy variable según las diversas regiones de España. 2. f. Porción de granos, legumbres, semillas y cosas semejantes que cabe en esa medida.

¹⁰⁰⁰ Arroba: (Del ár. hisp. *arrúb*, y este del ár. clás. *rub*, cuarta parte). 1. f. Peso equivalente a 11,502 kg. 2. f. En Aragón, peso equivalente a 12,5 kg. 3. f. Pesa de una arroba. 4. f. Medida de líquidos que varía de peso según las provincias y los mismos líquidos.

¹⁰⁰¹ Cuarterón: (Del fr. *quarteron*, der. de *quart*, cuarto). 2. m. Cuarta parte de una libra. 5. m. rur. *Ar*. Cuarta parte de una arroba.

¹⁰⁰² Celemín: (Quizá del ár. hisp. *tamaní*, de un octavo). 1. m. Medida de capacidad para áridos, que tiene 4 cuartillos y equivale en Castilla a 4,625 l aproximadamente. 2. m. Porción de grano, semillas u otra cosa semejante que llena exactamente la medida del celemín. 3. m. Medida antigua superficial que en Castilla equivalía a 537 mm² aproximadamente, y era el espacio de terreno que se consideraba necesario para sembrar un celemín de trigo.

¹⁰⁰³ Medida que se usa solo para el aceite y es la cuarta parte de una libra.

ser tan desmesuradas como nos podría parecer en primer momento.

V.2.- DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS PERSONAJES DE LA OBRA CERVANTINA. REGISTROS DE LOS RELATOS DEL PRÍNCIPE DE LOS INGENIOS

V.2.1.-EL PLATO SALUDABLE O LA SALUD EN EL PLATO

A lo largo de este punto nos adentramos en un reto apasionante, aunque arriesgado y complejo por la cantidad de aristas con las que a priori sospechamos encontrarnos. Pretendemos comparar la actual pirámide de los alimentos, con aquella que conformaba la alimentación de los contemporáneos de Cervantes.

La pirámide alimenticia es, una de las representaciones de una pauta de consumo diario adecuada para obtener los nutrientes necesarios para nuestro organismo, en base a los conocimientos actuales.

Este concepto de modelo de consumo fue creado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en 1.810. Desde ese momento hasta nuestros días, las recomendaciones han ido modificándose en función de los cambios sociales y de los descubrimientos bromatológicos y nutricionales posteriores. Estas recomendaciones anteriores a la pirámide alimentaria se presentan en guías o directrices como la del Dr. Wilbur Oil Atwater en 1.894, a la que le siguen publicaciones como *Principios de Nutrición y valor nutritivo de los alimentos* de 1.904, en la que ya se aboga por los conceptos clave de las futuras guías alimentarias, como son la variedad, la proporcionalidad y la moderación de la dieta¹⁰⁰⁴.

Esta filosofía de la que nacerán las posteriores guías alimentarias como la pirámide alimentaria o mi plato saludable nos adelanta ya las diferencias con las que nos vamos a encontrar entre las representaciones de los dos modelos de alimentación que se enmarcan en nuestro estudio.

No es muy osado adelantar que las más importantes diferencias entre ambas concepciones radican no únicamente, o de forma principal, en la diferencia entre los alimentos consumidos, si no en la consideración de estos tres conceptos, recalcados anteriormente, que son la base de las actuales guías alimentarias.

Es evidente como, por las razones ampliamente comentadas en el primer capítulo de esta memoria de tesis, estas tres premisas (variedad, proporcionalidad y moderación) no eran excesivamente tomadas en cuenta por los facultativos del Siglo XVI.

Posteriormente dos nuevas guías, en los años 1.916 y 1.917, desarrollan las directrices en cuanto a la división en grupos de los alimentos en función a su composición y características, en un principio cinco, que se mantienen hasta comienzos de la década de los años treinta, donde el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos los reduce a cuatro, clasificándolos en función de su diferente costo como respuesta a la gran depresión económica sufrida en el país.

¹⁰⁰⁴Serna Miquel, I. La pirámide la alimentación. 2ª Guía de Nutrición y Alimentación Saludable. [Internet] 2nd ed. Valencia: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia; 2009. [consulta el 18-02-2015]. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide_IMP_R_reduc.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMP_R_reduc.pdf?OpenElement)

Encontramos, por primera vez una modificación de las recomendaciones nutricionales basadas, no en las propiedades de los alimentos, sino en circunstancias sociales y económicas.

Desde 1.943 hasta mediados de los años cincuenta *La Guía para una buena alimentación* establece las recomendaciones dietéticas con una diferenciación en siete grupos de alimentos básicos para ayudar a mantener en lo posible una correcta alimentación, de nuevo las circunstancias sociales marcan estas recomendaciones ya que nos encontramos inmersos en un periodo de racionamiento de alimentos como consecuencia de la guerra y postguerra mundial.

A partir de aquí y hasta el año 1.992, los escalones de las recomendaciones dietéticas del *Food for Fitness* se restringen, de nuevo, a cuatro grupos de alimentos, ampliados en ocasiones a cinco, con una pauta aunque con algunas variaciones como la *Hassle- Free Daily Food Guide* del año 1.979 o la posterior, *Food Wheel: A Patter For Daily Food Choices* de 1.984.

Es en el año 1.992, cuando aparece la primera representación piramidal de estas recomendaciones, en ella se trata de expresar de forma gráfica y sencilla, las proporciones recomendadas de cada grupo de alimentos, cuestión de lo que adolecían muchas de las recomendaciones anteriores.

Se establece así, cinco grupos de alimentos y las cantidades diarias de cada uno para una correcta alimentación.

Esta pirámide se actualiza en el año 2.005 por parte de la USDA en lo que se dio en llamar *Mi Pirámide*, que sustituye los niveles jerárquicos y horizontales de la anterior representación por cuñas verticales, con un diseño más abstracto y difícil de entender. Introduce el ejercicio físico como elemento a tener en cuenta en una alimentación saludable, y modifica ligeramente las proporciones de alimentos con respecto a la anterior del año 1.992.

Mucho más completa es la *Healthy Eating Pyramid* desarrollada posteriormente por el Departamento de Salud Pública de la Universidad de

Harvard. En esta pirámide se diferencia entre grasas saturadas e insaturadas, entre hidratos de carbono refinados e integrales. En definitiva, contiene mucha más información que las precedentes, recomienda el uso de suplementos vitamínicos para la mayoría de la población e incluye el consumo moderado de alcohol.

La última modificación sobre estas representaciones se basa en el llamado *My Plate* o Plato Saludable, donde la proporcionalidad de los diferentes grupos de alimentos, ya no se establecen sobre una estructura piramidal sino en una circular que asemeja a un fuente de comida.

No obstante, las representaciones escalonadas o en fracciones de un gráfico se amoldan a lo largo de la historia, a las características de cada población, utilizando elementos culturales que les sean más fácilmente reconocibles. En nuestro somero estudio de las representaciones nutricionales, nos hemos encontrado con trompos venezolanos¹⁰⁰⁵, el tren de los alimentos colombiano, la olla desarrollada por las autoridades paraguayas o el óvalo argentino, entre otros.

504

Traemos a colación aquí este breve repaso histórico de la evolución de lo que es una guía alimentaria para plantear la primera reflexión. Tenemos que tener en cuenta que este tipo de representaciones no refleja el consumo real de una población sino únicamente las recomendaciones dietéticas de un momento histórico y de una zona geográfica determinada.

Debemos considerar además, cómo estas recomendaciones, varían para una misma localización y periodo histórico, ya que se especifican atendiendo al tipo de población al que van dirigidas.

Así nos encontramos recomendaciones para niños, diabéticos, mujeres embarazadas, e incluso las hay enfocadas a la alimentación vegetariana. Un ejemplo de ello, es la pirámide NAOS¹⁰⁰⁶, material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición¹⁰⁰⁷,

¹⁰⁰⁵ Consejonutricion.wordpress.com . [Internet]. Mejico: Muñoz Cervera, M.; 2012[actualizado 07-03-2014; consulta el 18-02-2015]. Disponible en : <https://consejonutricion.wordpress.com/2012/07/04/piramides-o-representaciones-analogas-de-las-guias-alimentarias-para-los-paises-de-america-del-sur/>

¹⁰⁰⁶ Arribas, J. M. B., Saavedra, M. D. R., Pérez-Farinós, N., & Villalba, C. V. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). Rev Esp Salud Pública. 2007.; 81(5), 443-449.

¹⁰⁰⁷ Actual Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) que nace de la fusión entre la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y el Instituto Nacional de Consumo,

en la que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una alimentación saludable y la práctica de actividad física, fundamentalmente dirigida a niños y adolescentes.

Por tanto, intentaremos abordar la cuestión desde dos puntos de vista; por un lado, las diferencias, e improbables similitudes, entre las pautas alimentarias recomendadas por los galenos renacentistas frente a las recomendaciones de los diversos organismos sanitarios actuales.

Para ello utilizamos las recomendaciones nutricionales, para un mismo contexto geográfico, la Península Ibérica, inmersa en lo que se ha denominado Dieta Mediterránea.

La Fundación Dieta Mediterránea¹⁰⁰⁸, en colaboración con numerosas entidades internacionales, considerando disciplinas diversas, desde la nutrición a la antropología, pasando por la sociología y la agricultura, ha diseñado un nuevo esquema que enriquece la representación gráfica tradicional con la incorporación de diferentes elementos cualitativos.

La nueva pirámide sigue la pauta tradicional de situar en la base los alimentos de mayor consumo en la dieta, y relega a los estratos superiores, aquellos de consumo esporádico, la novedad radica en las indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo.

Se trata de aunar el tipo de alimento a consumir con la manera de seleccionarlos, de cocinarlos y de consumirlos.

El patrón es una pauta para la alimentación de la población adulta sana y debe ser adaptado a las necesidades específicas de los niños, las mujeres embarazadas y otras situaciones fisiológicas.

La pirámide establece pautas alimentarias de cumplimiento diario, semanal y ocasional, para lograr una dieta saludable y equilibrada.

En esta concepción las ingestas principales no pueden prescindir de tres elementos básicos: cereales, verduras y frutas, siendo estas últimas

¹⁰⁰⁸ [http://dietamediterranea.com/piramidedietamediterranea/](http://dietamediterranea.com/[Internet].Barcelona.Fundación Dieta Mediterránea; [consulta el 18-02-2015]. Disponible en: <a href=)

indicadas como postre habitual. En este basamento de la pirámide se debe garantizar el aporte diario de entre 1,5 y 2 litros de agua.

Un consumo más moderado, aunque todavía diario, lo ocupan los productos lácteos. Preferiblemente en forma de yogur y quesos bajos en grasa.

En el centro de la pirámide se sitúa el aceite de oliva, como principal fuente de grasa por su calidad nutricional. Así como las aceitunas, los frutos secos y las semillas que se consideran una buena fuente de grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y fibra. De mismo modo encontramos la recomendación de un consumo moderado de vino u otras bebidas fermentadas.

El consumo de proteínas de origen animal, se relega a un consumo semanal en torno a las dos raciones tanto de pescado, carne o huevos, si bien es cierto que se da mayor predilección por el consumo de pescado, en detrimento de las otras fuentes cárnicas.

506

Legumbres y patatas se incluyen en este grupo y frecuencia de consumo por su presencia en las recetas tradicionales de carnes y pescados.

En el vértice de la pirámide encontramos, los alimentos cuyo consumo debe ser ocasional, como los dulces, el azúcar, los caramelos, los pasteles, la bollería, los zumos de fruta azucarada y los refrescos.

La incorporación de los ya mencionados elementos culturales y de estilo de vida se manifiesta en varios conceptos clave.

En primer lugar se recalca la moderación, con un tamaño de las raciones que debería basarse en la frugalidad atendiendo al cada vez mayor estilo de vida sedentario.

Un segundo aspecto destaca la necesidad de dedicar tiempo a la preparación de los alimentos para hacer de ella una actividad compartida con nuestros allegados.

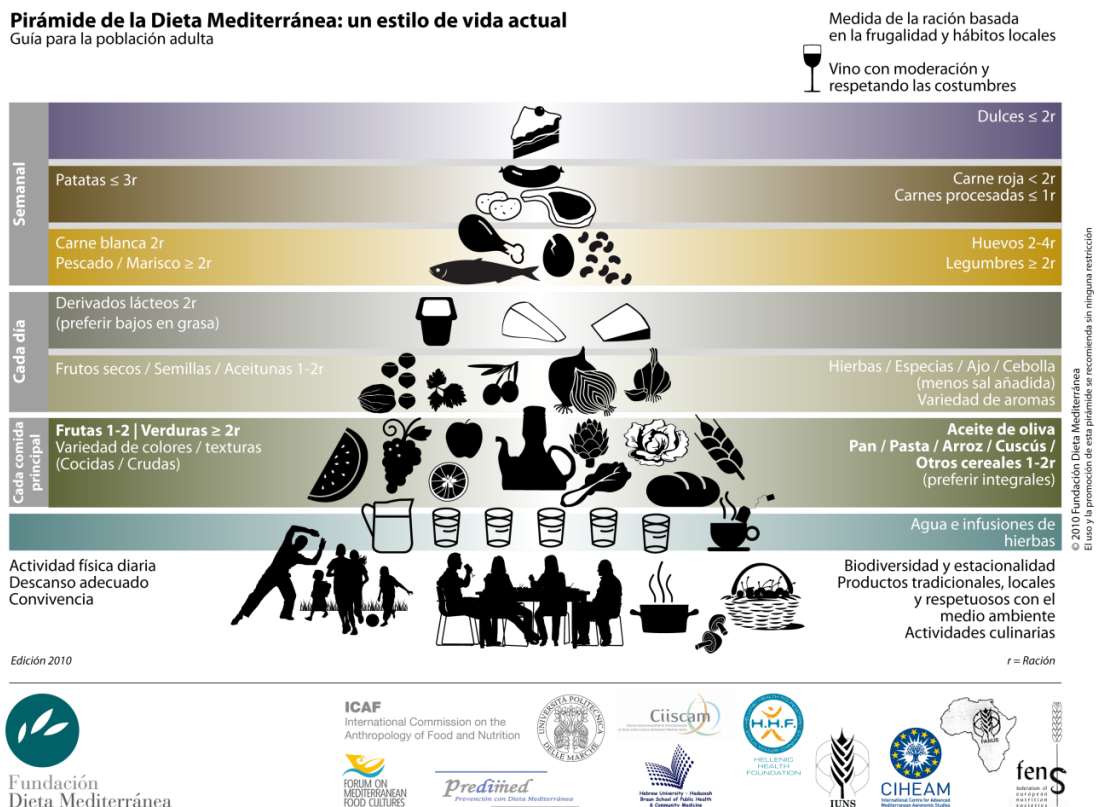
Este segundo punto nos aboca al tercer aspecto novedoso sobre el que se hace hincapié, la socialización en torno al alimento ya que este proporciona un sentido de comunidad.

Un cuarto valor establece la conveniencia del consumo estacional de los alimentos frescos y mínimamente procesados, dando prioridad a los productos tradicionales, locales, respetuosos con el medio ambiente y la biodiversidad.

Por último, un quinto y sexto aspecto aparecen en esta nueva concepción integral de la alimentación. La práctica regular de la actividad física moderada y el descanso adecuado forman parte de un estilo de vida saludable y equilibrado.

La representación de este modelo lo encontramos en la siguiente figura.

Figura 1



Una vez determinada la concepción de la pirámide alimentaria imperante en nuestro entorno, debemos recopilar la información ya

establecida en capítulos anteriores sobre las pautas alimentarias y de estilo de vida recomendadas por los médicos del renacimiento español, a fin de elaborar una pirámide con la que observar las diferencias con la figura anterior.

Un acercamiento inicial a la cuestión lo constituirían los ya mencionados *Regimenes de Salud*¹⁰⁰⁹ que abarcan tanto la correcta alimentación, como la elección de un ambiente adecuado, con ejercicios, baños, horas de sueño, correcta evacuación, autodomínio emocional, etc. En consonancia con las indicaciones de estilo de vida mencionadas en la anterior pirámide.

No obstante, el conocimiento nutricional de la época se fundamentaba en un parco conocimiento fisiológico muy diferente del actual, atrapada en una influencia de humores y equilibrios internos muy diferentes a los nuestros. La obra del Dr. Luis Lobera de Ávila con libros como *Vergel de Sanidad* (1.542) o su *Libro del régimen de la salud* (1.551) así como en el *Tratado intitulado aviso de sanidad* (1.569) de Francisco Núñez de Oria, además del *Regimen Sanitatis* (1.606) de Arnaldo de Vilanova, nos sirven como guía para las ulteriores reflexiones.

No conocen el aporte calórico de los alimentos, ni su composición química, por lo que la distribución en los diferentes escalones se basa, en otro tipo de consideraciones.

Las tendencias en cuanto a la consideración y uso de los diferentes tipos de alimentos, establecen, a grosso modo, un menosprecio por el valor nutritivo de frutas y verduras en contraposición de alimentos, que, como la carne y el pan, se convierten en la base de la alimentación del Renacimiento. Para las frutas, además, se indica una ingestión al comienzo de las comidas ya que tomadas como postre no se digiere.

En contraposición con este alto valor nutritivo que, en general, se atribuyen las carnes de reses y aves, destaca la escasa reputación que tenía el pescado entre los profesionales médicos. Intuían que daban poca fuerza al cuerpo y engendraban “superfluidades” y “flemas”.

¹⁰⁰⁹ Cruz Cruz, J. *Dietética Medieval. Fuentes, libros y autores*. [Internet]. 2.011 [consulta el 05-03-2.013]. Disponible en: http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-1-fuentes-libros-y-autores/#_ftnref26

En cuanto a la leche y sus derivados existe, según los autores una desigual notoriedad dietética. Algunos consideran que es un alimento dañino, otros sin embargo, aunque lo consideraban estimable, ponen énfasis en el uso que debe hacerse de ella, por lo que se recomienda no ingerir ningún líquido después de ella.

Son más apreciados en general los alimentos derivados de la leche, en especial el queso, que el producto fresco ya que se mantiene mejor sin cambiar sus condiciones a lo largo del tiempo.

En este sentido, mientras que las recomendaciones actuales, manifiestan la necesidad de utilizar hierbas aromáticas, como condimento a fin de reducir el consumo de sal en las ingestas, en el siglo XVI, la salazón de los productos era una necesidad para la conservación de los alimentos.

Los cereales son base de la alimentación por ser la materia prima del pan, alimento al que le atribuyen una extraordinaria consideración dietética, aunque ésta varía según el cereal utilizado. Sin duda, el pan de salvado de trigo es el de mayor consideración nutritiva. La razón radicaría posiblemente, en la facilidad de acceso a este tipo de productos por parte de la mayoría de la población.

Por el contrario las legumbres suscitan cierta aprensión en el Renacimiento llegando, incluso, a atribuirles el desencadenamiento de enfermedades. De forma semejante, los frutos secos carecen generalmente de estima nutricional.

En cuanto a la estimación dietética de las bebidas, es necesario resaltar la baja popularidad y desprecio que se tenía por el agua como alimento, posiblemente debido a la escasa potabilización de las aguas a las que se tenía acceso. Por ende, el vino poseía una elevada consideración nutricional.

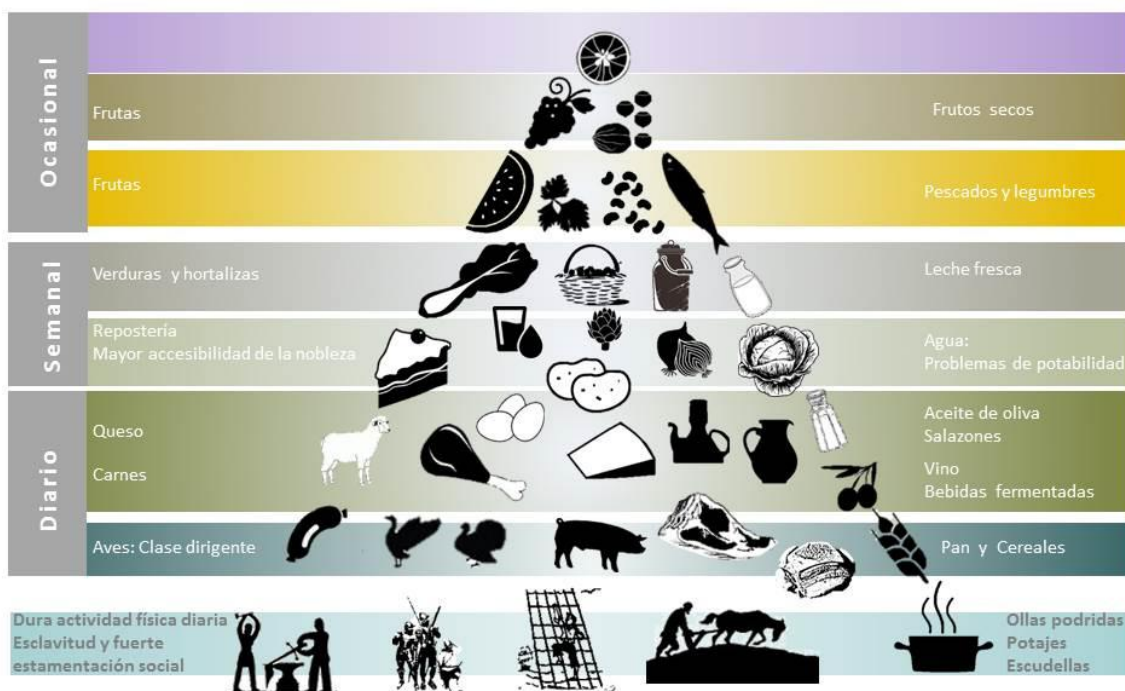
Un aspecto en el que si existe coincidencia entre las dos concepciones alimentarias que tratamos, es la buena consideración nutricional del aceite de oliva. Este, lógico entender, no basado en el conocimiento de las propiedades de dicho producto sino más bien en la facilidad de su utilización en un país con una alta producción olivarera.

La clara influencia de la religión y las fortísimas diferencias entre clases sociales que coexisten en la España cervantina, son quizás, los dos elementos más dispares entre ambas concepciones alimentarias. Encontramos que las recomendaciones de diferentes tipos de alimentos no se realizan en base a criterios biológicos, sino de status social, o por razones de credo religioso.

Con este resumen de lo ya enunciado en el capítulo IV de esta memoria elaboramos la siguiente pirámide alimentaria.

Figura 2

Pirámide Dieta Siglo de Oro: Una teoría Humoral
Según los Regímenes de Salud



510

Salta a la vista la evidente disparidad de las recomendaciones entre las dos pirámides representadas hasta el momento, tanto en la frecuencia de consumo, como en las indicaciones alimentarias para los diferentes grupos de alimentos. Por lo que no creemos sea necesario reiterar comentario alguno al respecto.

Paralelamente, intentamos desarrollar un estudio comparativo entre la pirámide alimentaria de consumo real en la sociedad española del siglo XXI,

en función de los datos recogidos en diferentes encuestas nutricionales, con los que se sospecha eran los hábitos de consumo de la población en el Siglo de Oro español.

En este punto, consideramos necesario establecer la importante diferencia en el entramado social de España entre ambos momentos históricos. Mientras que, actualmente, disfrutamos de una amplia clase media que homogeniza en cierta medida las diferencias sociales, en la época cervantina, esta clase burguesa era de un calado mucho menor, encontrándonos amplias diferencias entre los diferentes estratos sociales.

Por tal causa, consideramos que la comparación debería realizarse entre la pirámide de consumo actual, con otras dos que representarían la diferente alimentación entre los acaudalados y menesterosos hispánicos.

Para ello, nos adentrándonos primero en los recientes estudios de Valoración Nutricional para una determinada población, a fin de elaborar la pirámide de consumo real en la actualidad. Y el panorama es desalentador.

Este estudio se realiza a partir de los datos de consumo y de composición de los alimentos realizados por la Agencia Española de Consumo, para la población adulta española en el que se ha evaluado la ingesta de energía, macro¹⁰¹⁰ y micronutrientes¹⁰¹¹.

La estimación se ha llevado a cabo cruzando los datos de consumo de alimentos obtenidos en la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética ENIDE y los de composición nutricional de dichos alimentos, recogidos en la Base Española de Datos de Composición de Alimentos BEDCA.

La encuesta, a diferencia de las disponibles hasta la fecha, no evaluó la “cesta de la compra”, sino datos de consumo reales de una muestra representativa de toda la población de España a partir de 3.000 personas.

Las conclusiones de dicho estudio, que mostramos a continuación, muestran, a excepción de la ingesta del pescado, un significativo alejamiento

¹⁰¹⁰ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional_valoracion_nutricional_enide_macronutrientes.pdf

¹⁰¹¹ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf

de las recomendaciones de la pirámide alimentaria para la denominada dieta mediterránea.

“Los datos muestran ingestas muy bajas de verduras, hortalizas, frutas y sus derivados, ingestas bajas de cereales, en su mayor parte refinados, y un consumo elevado de carnes y derivados y de productos elaborados con alto contenido en sodio, grasa y azúcares añadidos.

Todo ello pone de manifiesto que la dieta actual española es una dieta de tipo occidental que se aparta cada vez más del patrón alimentario mediterráneo tradicional, si bien esta separación es menor de lo que cabría esperar, gracias al moderado consumo de pescado de la población española.

Es importante destacar que la adherencia a la dieta mediterránea es menor a medida que disminuye la edad de la población. Se puede decir que se trata de un proceso claro de occidentalización o de globalización de la dieta española. Esta afirmación se basa en los datos de consumo de grasa y los porcentajes de grasa total y saturada respecto a la energía total y, en general, al patrón de distribución calórica de macronutrientes de nuestra dieta.

512

Energía.

La ingesta de energía está ligeramente por debajo de las ingestas recomendadas. No obstante, los valores recogidos en las IDRs (Moreiras et al., 2011) están calculados para individuos ligeramente activos (actividad física ligera), mientras que los datos de actividad física en ENIDE son, en un gran porcentaje, de población sedentaria y, por tanto, los requerimientos energéticos podrían ser menores. De hecho, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población española adulta prueba que existen un balance de energía positivo en la población, siendo mayores las ingestas de energía que los gastos, principalmente por bajo nivel de actividad física.

Con la edad se produce un aumento en la ingesta de energía en las mujeres y una disminución en los hombres.

La grasa aporta más de un tercio de la energía total de la dieta, prácticamente igual que los hidratos de carbono. El resto lo aporta la proteína.

Los principales grupos de alimentos que contribuyen al aporte energético son los cárnicos y derivados y después los cereales y derivados, situación inversa a lo que ocurre en países del norte de Europa, como en Holanda.

Macronutrientes.

Prácticamente toda la población está por encima de los requerimientos medios estimados para la ingesta de proteína (EAR) del IoM (2011) y supera los objetivos nutricionales de la SENC (2001) para la población española.

La mayoría (el 79%) de la proteína ingerida proviene de fuentes alimentarias de proteína animal: Cárnicos, pescados, huevos y lácteos, lo que supone que la proteína de la dieta española es de buena calidad.

La contribución calórica de la grasa es muy elevada, llegando al 42% de la energía, mientras que los valores de referencia máximos son del 35%.

Los ácidos grasos saturados suponen más del 10% de la energía total, por encima del límite que establece la FAO/OMS (2010), precisamente en el 10%. La ingesta más elevada de grasas saturadas podría deberse al alto consumo de cárnicos en la población, que es la principal fuente de estos ácidos grasos de la dieta. Menos del 5% de la población cumple los valores recomendados.

El consumo de ácidos grasos monoinsaturados supone casi un 20% de las calorías totales y aproximadamente un 45% de las calorías aportadas por la grasa que se ingiere. Esto se debe al uso del aceite de oliva como grasa de adición y culinaria y es un aspecto positivo de la dieta de los españoles.

Los ácidos grasos poliinsaturados se consumen en porcentajes de la energía total cercanos a los recomendados. Es importante destacar que los pescados (que aportan ácidos grasos poliinsaturados omega 3 de cadena larga), junto con grasas y aceites, legumbres y cárnicos son las principales fuentes alimentarias de estos ácidos grasos.

Los hidratos de carbono se ingieren en porcentajes calóricos inferiores a los recomendados sin llegar al 50% de la energía total. Menos del 25% de la población alcanza ese objetivo, lo que se debe, en parte, a un bajo consumo de cereales y derivados.

La ingesta de fibra dietética es muy baja, especialmente en las mujeres. Solo entre el 1,5 y el 7% de la población alcanza los objetivos (SENC, 2001) y si se toman los propuestos por el IoM (2011) y por EFSA (2010b), esta cifra llega al 100%. Se podrían atribuir estos resultados a la ingesta baja de legumbres, frutas y verduras y cereales.”

En base a estas conclusiones, la propia ENIDE elabora una adecuación de la pirámide alimentaria a su encuesta¹⁰¹² (Tabla 1).

Tabla 1. Adecuación de ENIDE a la pirámide de alimentación saludable

Adecuación de ENIDE a la pirámide de alimentación saludable		
Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española AESAN		
ALIMENTOS INCLUIDOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	ENIDE
BOLLERÍA Y GRASAS	Ocasional	3,8 / 2,4 R/S
DULCES, REFRESCOS	Ocasional (4/VD)	2/1,2 R/D
EMBUTIDOS Y C. GRASAS	Ocasional	3,5 R/S
FRUTOS SECOS	3-7 R/S	2,6 R/S
LEGUMBRES	2-4 R/S	1,8 R/S
HUEVOS (ALTERNAR)	3-4 R/S	3,1 R/S
C. DE AVE (ALTERNAR)	3-4 R/S	3 R/S
C. MAGRA (ALTERNAR)	3-4 R/S	3,7 R/S
PESCADOS	3-4 R/S	3,8 R/S
A. V. DE OLIVA	3-6 R/D	3/2,3 R/D
LECHE Y DERIVADOS	2-4 R/D	2 R/D
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥ 2 R/D	1,5 R/D
FRUTAS	≥ 3 R/D	2 R/D
PATATAS, CEREALES	4-6 R/D Mej. Int.	3,3 R/D
AGUA DE BEBIDA	4-8 R/D	5 R/D

R (ración) S (semanal) D (diario) VD (veces al día)

514

Observamos por tanto, como las variaciones en la posición los alimentos con respecto a su estrato (diario, semanal y ocasional) de la pirámide real frente a la recomendada, estriban fundamentalmente en el consumo de bollería, dulces y embutidos, que de un consumo ocasional recomendado, se pasa a un consumo semanal o incluso diario como es el caso de dulces y refrescos. Estos productos los marcamos en color rojo en la figura 3.

Legumbres frutos secos, frutas verduras y hortalizas, rotulados en naranja, a pesar de continuar en su estrato de consumo, ya sea este semanal o diario lo hacen con raciones inferiores a las recomendadas.

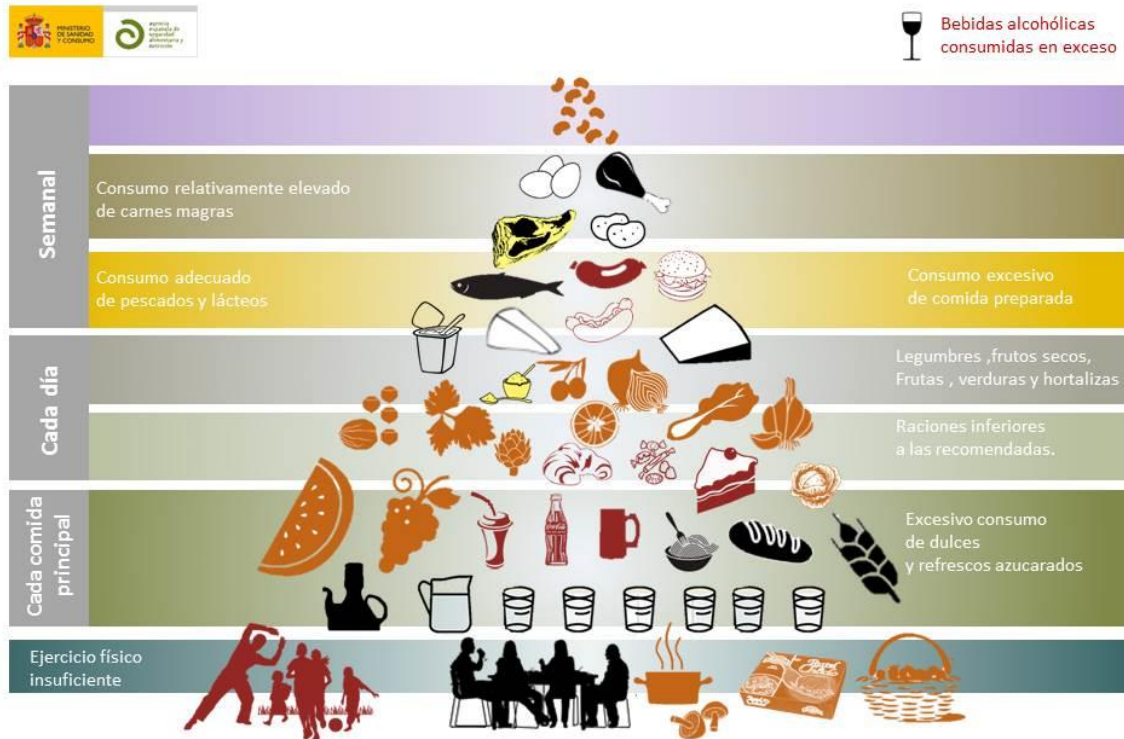
Destacados en amarillo, encontramos en la pirámide a las carnes magras y azúcares ya que las recomendaciones de AECOSAN, tras los resultados de dicha encuesta, indican la necesidad de una disminución moderada en su consumo actual.

¹⁰¹² Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENIDE.pdf

Figura 3

Pirámide de la Dieta Mediterránea: Adecuación de ENIDE

Guía para la población adulta



A tenor de estos resultados observamos diferencias entre el consumo real y el recomendado actualmente. No obstante si comparamos la pirámide de recomendaciones renacentistas con la presente, notamos como la alimentación actual dista sensiblemente de las recomendaciones, y ya veremos si usos de los habitantes del siglo XVI como no podía ser de otra forma.

Para establecer con cierta rigurosidad la pirámide alimentaria de consumo real de los españoles del siglo XVI, debemos partir, entre otras, de dos premisas fundamentales. Por un lado, que la variedad de productos a los que tenían acceso era mucho más limitada de la existente ahora. Entre otras razones, por su reciente implantación de aquellos que provienen de los nuevos territorios americanos y por la actual globalización que minimiza la influencia de factores geográficos.

Por otro lado, recomendar unas pautas alimentarias en cuanto a la cantidad y frecuencia de los productos a ingerir a una significativa parte de la

población renacentista española rallaría en la desfachatez y la ofensa. El hambre sometía a ciertos estamentos sociales de manera continuada e insidiosa, por lo que estas recomendaciones carecerían para ellos de sentido.

Marcadas estas dos premisas, debemos hacer notar una obviedad, la inexistencia de encuestas alimentarias, para la población del Siglo de Oro. Por todo ello, es complejo y arriesgado elaborar una representación de consumo, con todo el rigor científico como el que cuentan las guías de las que hoy disponemos.

Para la elaboración de esa pirámide hay que basarse en la recopilación de documentos, sobre estado de cuentas de ciertas instituciones, estados de compras de órdenes religiosas, bandos municipales reguladores de la actividad comercial de las ciudades, citas literarias etc., que nos ilustran sobre la cotidianidad de la población, y estudios historiográficos de diferentes autores sobre esta época.

Esta Tesis Doctoral ha utilizado gran número de estos documentos, como queda reflejado en la bibliografía que se adjunta. De su consulta se obtiene la información indispensable para la elaboración de las pirámides incluidas en este epígrafe.

Por ello, en los capítulos anteriores recalcábamos la diferenciación alimentaria entre clases sociales atendiendo a la consideración que se tenía de los alimentos. Decíamos como las aves, por ejemplo, se consideraban alimentos de caballeros, príncipes y reyes que consumían perdices, garzas, cisnes, grullas y pavos reales. En cambio, la carne de cerdo era más propia del campesinado.

Existen, por tanto, determinados grupos de alimentos, o mejor dicho, determinados alimentos y preparaciones, cuyo consumo se presenta de forma diferenciada entre ambas clases sociales.

Es el caso de la repostería que, aunque era consumido por todos los estamentos sociales, su uso estaba mucho más extendido entre los nobles.

Como ya se ha indicado, esta diferenciación es, incluso más notable, entre otro tipo de productos, las especias. Tradicionalmente, se asocia la

idea de que por ser caras y escasas, estaban presentes en las mesas palaciegas de forma posiblemente excesiva, mientras que eran casi inexistentes entre la población humilde. Así era con la excepción de algunas de ellas, como romero, tomillo etc. cuyo acceso era mucho más fácil.

Por lo tanto, nos inclinamos a pensar que las verdaderas diferenciaciones en la alimentación entre ricos y pobres estribaban, además de en la diferenciación de sus productos, en la cantidad y frecuencia de la ingestión, forma de preparación, y calidad.

Todas estas consideraciones nos llevan a rechazar la idea, reiteradamente expuesta, de una alimentación exclusivamente carnívora entre los nobles, y únicamente vegetariana para las clases populares, aunque podemos intuir que si el consumo de vegetales era ocasional entre las clases más relevantes, entre las clases populares presentaba una mayor relevancia.

La actividad cotidiana de las clases populares nos indica la posibilidad real de acceso a productos de diferente índole ya que en su mayoría, la población se ocupaba de labores agrarias y ganaderas. Eran también comerciantes, cazadores o pescadores. No es difícil entender entonces cómo la disponibilidad de ciertos productos, por parte de estas clases sociales, dependía tanto o más de la situación medioambiental en la que estuvieran inmersos, que de su situación económica concreta.

Si cazaban y cultivaban, consumirían estos productos igual que los señores, si bien estos últimos además podrían acceder en ocasiones a productos de otras zonas, lo que sí estaría vetado para los campesinos.

Son múltiples los ejemplos en los que nos encontramos un consumo generalizado de carne entre la población. Así se deduce, por ejemplo, de las quejas expresadas por los trabajadores de Madrid en 1.514 a sus regidores, ante la falta de carneros. Este producto estaba muy extendido, siendo el alimento fundamental en las duras jornadas de trabajo. De la misma forma, encontramos referencias, en los capítulos anteriores a éste, de la presencia de estos productos cárnicos en las regulaciones de las ferias y venta ambulante en los consistorios.

Por tanto, en ambos estratos sociales, las proteínas ingeridas eran casi exclusivamente de origen animal, aunque variara la especie de consumo. Los hidratos de carbono, se basaban en el consumo de cereales, en detrimento de verduras hortalizas, y más acusadamente de frutas.

El consumo de pescado, se realizaba de forma ocasional, en todas las escalas sociales. Debemos entender además la fuerte estratificación social de cada uno de los dos estamentos mencionados, en el clero por ejemplo, son múltiples las referencias que constatan todo tipo de tonsurados, desde los famélicos monjes de ciertas órdenes mendicantes hasta los suntuosos príncipes de la iglesia.

De forma análoga, la estratificación entre la nobleza era acusada como ya se refirió en su capítulo correspondiente, y nuestro hidalgo cervantino es buena muestra de ello. Además nos encontramos en un periodo histórico de cambios, desde una sociedad medieval hacía la moderna, en donde en las diferencias de todo orden entre principio y final de siglo hacen de este un elemento muy heterogéneo.

518

Tabla 2. Relación de consumo entre pirámide actual y Siglo de Oro por estamentos

ALIMENTOS	PIRÁMIDE ALIMENTARIA ACTUAL	PIRÁMIDE SIGLO DE ORO Nobles	PIRÁMIDE SIGLO DE ORO Villanos
REPOSTERÍA	Ocasional	Semanal	Ocasional
GRASAS (MANTECA, TOCINO, MANTEQUILLA)	Ocasional	Semanal	Diaria
EMBUTIDOS Y C. GRASAS	Ocasional	Diario	Semanal
FRUTOS SECOS	3-7 R/S	Ocasional	Ocasional
LEGUMBRES	2-4 R/S	Ocasional	Semanal
HUEVOS (ALTERNAR)	3-4 R/S	Semanal	Semanal
C. DE AVE (ALTERNAR)	3-4 R/S	Diaria	Ocasional
C. MAGRA (ALTERNAR)	3-4 R/S	Diaria	Semanal
PESCADOS	3-4 R/S	Ocasional	Ocasional
A. V. DE OLIVA	3-6 R/D	Diaria	Diaria
LECHE Y DERIVADOS	2-4 R/D	Semanal	Semanal
VERDURAS Y HORTALIZAS	≥ 2 R/D	Semanal	Diaria
FRUTAS	≥ 3 R/D	Ocasional o semanal	Ocasional o semanal
PATATAS, CEREALES	4-6 R/D Mej. Int.	Diaria	Diaria
AGUA DE BEBIDA	4-8 R/D	Diaria	Diaria
VINO Y CERVEZA	Opcional y moderado	Diaria	Diaria
ACTIVIDAD FÍSICA	Diaria (moderada)	Diaria (moderada)	Diaria (intensa)

De tal forma nos parece ilusorio establecer un listado concreto de raciones para cada grupo de alimentos, análogas a las establecidas en las

pirámides actuales, por lo que nos referiremos a su consumo de forma diaria, semanal u ocasional.

Son muchas las aclaraciones a realizar sobre el cuadro anterior, en cuanto a los frutos secos, por ejemplo. Intuimos un consumo ocasional de estas viandas, debido al escaso valor nutricional que se les suponía y a los estudios que versan sobre el consumo de éstos¹⁰¹³.

En cuanto al consumo de lácteos, lo suponemos menor de leche fresca que de queso, cuyo uso si lo enmarcamos de forma diaria. Como la leche es un importante ingrediente de muchas recetas en repostería abogamos por un mayor consumo entre las clases más relevantes que en el campesinado.

Las legumbres y ciertos vegetales, son ingredientes fundamentales de las ollas podridas y similares, por tanto el consumo de estos productos se vé incrementado entre las clases populares, más afines a estos guisos.

El consumo de frutas, aunque escaso, lo entendemos muy dependiente de la estación del año en que se produjera, así habría un consumo mayor en meses estivales que en el invierno. Análogamente, el tipo de fruta consumida también debería estar relacionada con la zona geográfica en la que nos encontremos. No es difícil entender, que el tipo de fruta consumida sería dependiente de la zona geográfica: cítricos en sur y levante y manzanas y peras, entre otras en el centro de la Península.

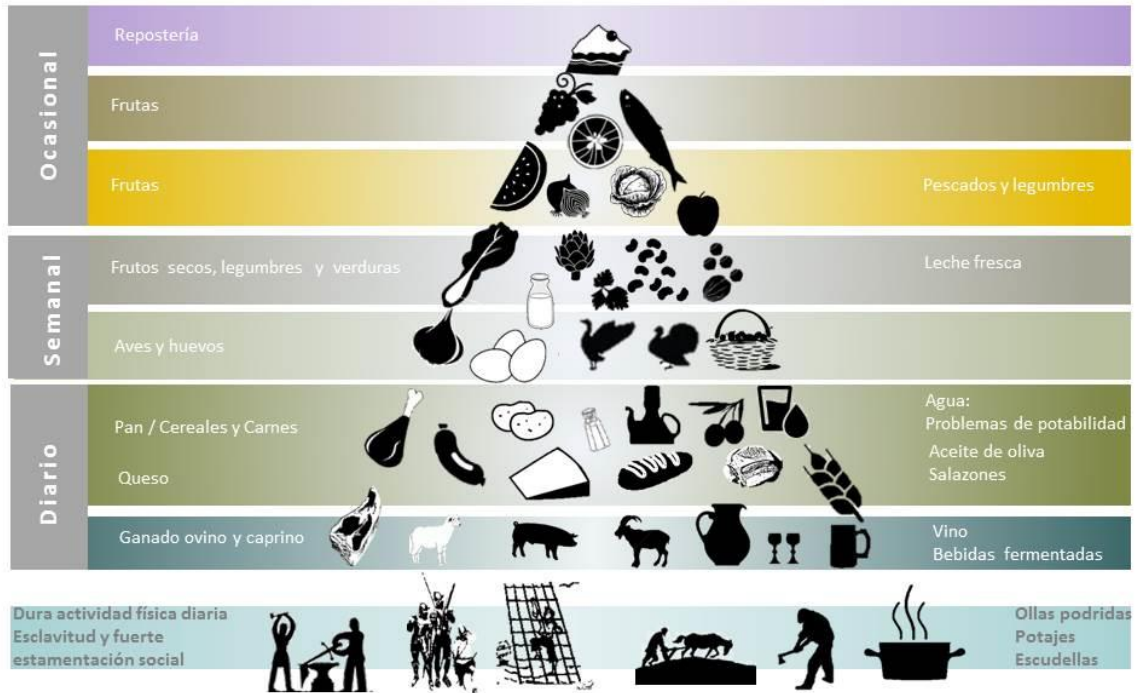
Plasmamos a continuación estas ideas en la que consideramos pirámide alimentaria de las clases populares de nuestro renacimiento español en la figura 4.

Del mismo modo, la figura 5 muestra la posible pirámide de consumo para las clases más acomodadas de los siglos XVI y XVII en nuestro país.

¹⁰¹³ Salvadó, J. S., Rahola, E. R., & Casellas, J. S. Frutos secos, salud y culturas mediterráneas. 1ª ed. Barcelona: Editorial Glosa S.L.; 2005.

Figura 4

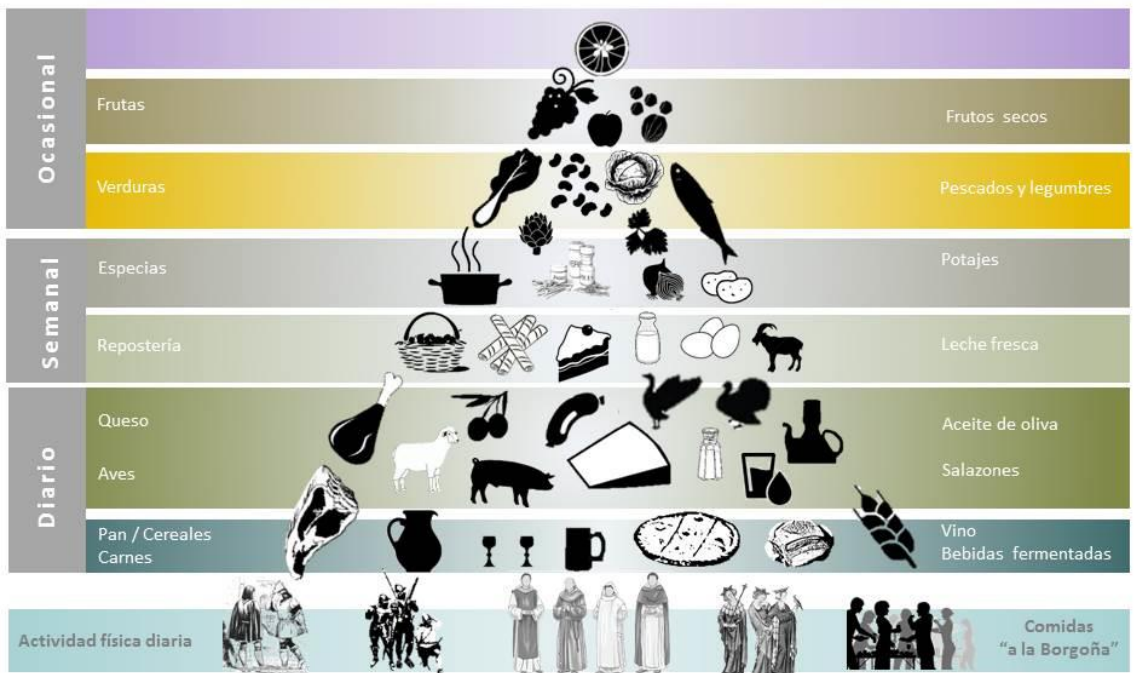
Pirámide Dieta Siglo de Oro: Consumo en la población
Villanos, campesinos y aldeanos



520

Figura 5

Pirámide Dieta Siglo de Oro: Consumo en la población
Clase nobiliaria y burguesa



La comparación de estas pirámides con las recomendaciones dietéticas actuales, o con nuestro consumo real difiere en muchos elementos. Desde la base a la cúspide las diferencias son notables, ya que aunque nuestro consumo actual tenga un consumo de carnes superior al deseado en detrimento del consumo de frutas y verduras, ambas situaciones distan mucho de ser parejas. Sí es cierto que la base de ambas pirámides se sustentan en el consumo de cereales, aunque ni la actividad física ni el consumo de vino y sal sean comparables.

La equiparación con las recomendaciones médicas del siglo XVI con el consumo real de la población quizás si sea mayor, sobre todo entre el estamento de la nobleza ya que estas recomendaciones realizadas estaban dirigidas a ellos y en función de premisas al margen del conocimiento nutricional del alimento.

V.2.2- LAS COLACIONES DEL HIDALGO

La correcta alimentación es una cuestión importante para la salud, y para ello es necesario respetar la forma en que el organismo necesita que le sean administrados los alimentos.

En este punto tratamos de comparar el número de colaciones realizadas entre nuestra comunidad de estudio, los españoles del Siglo XVI, con la actualidad. Para ello, en primer lugar, debemos indicar el estado de las recomendaciones actuales, y su razón científica, para posteriormente intentar identificar cuál es el grado de seguimiento por parte de la población española actual.

Seguidamente, y basándonos en las referencias bibliográficas mencionadas en la introducción del punto anterior, intentaremos establecer el número de tomas que frecuentaban realizar los contemporáneos de nuestro escritor universal.

Comenzamos comentando que, actualmente, se han realizado numerosos estudios sobre la adecuada distribución de las comidas a lo largo de un día para conocer, ya que en realidad no lo sabemos con exactitud, su influencia sobre nuestra salud actual y futura.

Por otro lado, estas ingesta recomendadas no son iguales para toda la población, así Carvajal¹⁰¹⁴ la recoge como *“La cantidad de energía y nutrientes que debe contener la dieta diariamente para mantener la salud de, virtualmente, todas las personas sanas de un grupo (97,5% de la población)”*. Este parámetro depende de factores fisiológicos como edad, sexo, gestación, lactación, pero también patológicos o de la actividad física.

No obstante, las demandas energéticas y de nutrientes de nuestro cuerpo, puede que no se satisfagan en su totalidad con las colaciones realizadas a lo largo de una jornada. Son necesarios considerar siete u ocho días para que el contenido de la dieta consumida espontáneamente, a tenor de nuestros gustos y apetitos, se equilibre con las necesidades del sujeto.

Obviamente la cantidad total de alimentos que componen la dieta diaria no puede ser consumida en una sola toma, debiendo ser distribuidas entre varias comidas, ingeridas a lo largo del día. Esta distribución de las comidas en el tiempo, la cantidad y tipo de alimentos ingeridos en cada una de ellas, varían considerablemente de un país a otro, de un momento histórico a otro, e incluso de cada persona¹⁰¹⁵.

Son muchos los estudios experimentales que sobre esta cuestión se han realizado, presentando resultados discordantes, tanto en animales de laboratorio como en humanos, entre la relación entre el número de tomas y la evolución del peso o con la variación de los niveles en diferentes parámetros serológicos analizados¹⁰¹⁶.

¹⁰¹⁴ Pinto, J. A., Carbajal, A. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Instituto de Salud Pública. Madrid, Comunidad de Madrid; 2006.

¹⁰¹⁵ Mosquera, G. V. Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX. Cuenta y razón, [Internet]. 2000. [consulta el 02-04-2015]; (114): 32-38. Disponible en: http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/114/Num114_006.pdf

¹⁰¹⁶ Riumallo, J. Requerimientos y recomendaciones de energía y proteínas. Requerimientos y recomendaciones.[Internet] 2006; [consulta el 02-04-2015]; Disponible en: <http://www.inta.cl/programas/programa/capitulos%20de%20nutricion.pdf>

Muchos autores¹⁰¹⁷ piensan que es ventajoso distribuir la dieta diaria en proporciones iguales entre las tres comidas. Pero en nuestro país, y en otros, el desayuno suele ser de valor calórico muy inferior al de las otras comidas¹⁰¹⁸. Ha podido demostrarse¹⁰¹⁹ que los niños que van a la escuela sin desayunar, o después de haber tomado un desayuno muy ligero, tienen peor comportamiento y menor capacidad de atención que aquellos que han recibido un desayuno suficiente.

Actualmente¹⁰²⁰, en cuanto a la composición de las distintas tomas son muchos los estudios¹⁰²¹ que creen conveniente que cada una de las comidas, contenga alimentos representativos de los diferentes grupos de alimentos habitualmente consumidos y nos indican como el número ideal de ingestas debe encontrarse entre las 3 y las 5 tomas.

Según el estudio *La alimentación y sus circunstancias*¹⁰²², del año 2004, y otros posteriores¹⁰²³, el número de ingestas de los ciudadanos, se sitúan en 4,19 al día, con un mayor número de estas entre la población joven, con normopeso y de mayor nivel académico. ENIDE¹⁰²⁴ nos muestra la disparidad del número de colaciones realizadas por la población en

¹⁰¹⁷ Requejo, A., Ortega, R. Nutriguía: manual de nutrición clínica en Atención Primaria. Vol 6. Madrid: Editorial Complutense, 2000.

¹⁰¹⁸ SENBA. Número monográfico: V Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada [Internet]. Vol 27. N 2. Madrid. Nutr Clin Diet Hosp; 2007. [consulta el 26-02-2015]; Disponible en: http://www.sedca.es/publicaciones/revista_2_07/2_07_Completo.pdf

¹⁰¹⁹ AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. 2005.

Aguilar, M.J., García, M., y Garcés, B. Crecimiento y desarrollo del niño escolar. Guías de alimentación. En: M.J. Aguilar. Tratado de enfermería infantil. Cuidados pediátricos. Madrid: Elsevier; 2003. p. 321-346.

Fernández Morales, J. Aguilar Vilas, M.V., Mateos Vega, C. J., Martínez Para, M.C. Calidad de la dieta de una población de jóvenes de Guadalajara. Nutr Hosp 2009; 24 (2): 200-206.

Fernández Morales, I. Aguilar Vilas, M.ª V. Mateos Vega C. J., Martínez Para, M.ª C. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). Nutr Hosp. 2008;23 (4):383-387. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n4/original9.pdf>

¹⁰²⁰ Fundación Española de la Nutrición (FEN). Libro Blanco De La Nutrición En España. [Internet]. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2013. [consulta el 02-04-2015]; Disponible en: http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf

Riumallo, J. Requerimientos y recomendaciones de energía y proteínas. Requerimientos y recomendaciones.[Internet] 2006; [consulta el 02-04-2015]; Disponible en: <http://www.inta.cl/programas/programa/capitulos%20de%20nutricion.pdf>

¹⁰²¹ González Rodríguez, L. G. Situación nutricional de escolares de la Comunidad de Madrid. Condicionantes familiares. [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2010.

Ziegler, E. E., Filer Jr, L. J. (Eds.). Conocimientos actuales sobre nutrición Vol. 565. Washington, D.C.: Pan American Health Org.; 1997.

¹⁰²² La Alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud. Barcelona: V Foro Internacional de la Alimentación; 2004.

¹⁰²³ De Vitoria-Gasteiz, Ayuntamiento. Departamento de Salud y Consumo, Área de Salud Pública, Universidad del País Vasco, ADDENE. Informe sobre los hábitos alimentarios de la población de Vitoria-Gasteiz. Vol. 10. Vitoria-Gasteiz: 2006.

¹⁰²⁴ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/datos_consumo/ ENIDE.pdf. Acceso: 2014-10-06

función de los diferentes factores, ya comentados, edad, sexo, e incluso zona geográfica en la que se encuentre.

A continuación, intentaremos evaluar las colaciones realizadas de forma diaria por los españoles, del Renacimiento español.

En el Siglo de Oro, en la composición de la dieta solo mandan los maravedíes. En esos tiempos los hábitos alimentarios en España dependían fuertemente, del estrato social al que se pertenecía, como ya se ha indicado¹⁰²⁵.

Mientras que los nobles y la realeza se hacían famosos por sus desmanes en la mesa, los hidalgos, como nuestro querido D. Quijote, tenían una despensa acorde a su riqueza y los pobres imaginaban que comían.

Ya hemos aludido a Elisabet Magro¹⁰²⁶, en capítulos anteriores, para recalcar esta idea, en el epígrafe *Que trata de muchas costumbres del XVI y otros sucesos* del tercer capítulo de esta memoria de Tesis, fundamentábamos la idea de tres colaciones diarias, entre la clase más acomodada, siendo la comida central del día la más abundante.

Lope de Vega, en su obra *Peribañez y el comendador de Ocaña*¹⁰²⁷, nos abunda en la idea de que el número de colaciones diarias o la existencia de éstas, dependía mucho del bolsillo de cada cual. Así nos habla de hidalgos paupérrimos y labradores emergentes que se enfrentan entre ellos.

“ Inés ¿Qué es esto?

Constanza: La compañía de hidalgos cansados.

Inés: Más lúcidos han salido nuestros fuertes labradores.”

Por tanto, estos labradores ricos, se diferenciaban mucho en sus colaciones diarias a las del más pobre que buscaban su comida diariamente.

¹⁰²⁵ Farriol, M. Apuntes sobre la alimentación en la época de Cervantes. *Nutrición Hospitalaria*, 20(2), 79-80.

¹⁰²⁶ Magro, E. Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro. [Internet]. 2010 [consulta el 05-03-2013] Disponible en: http://centroestudioscervantinos.es/upload/1714_mdfile.pdf.

¹⁰²⁷ Lope de Vega y Carpio, F. *Peribañez y el comendador de Ocaña*. [Internet]. Buenos Aires: Ediciones Colihue SRL; 1969 [consulta el 26-02-2015]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PDcmnB8VbioC&oi=fnd&pg=PA7&ots=6jnOnfHeM&sig=WdvfWdBGdjs2qy_4KCuMs_SUmbA#v=onepage&q&f=false

En todo caso, la toma más contundente era la comida central del día. No podemos resistir la tentación de volver a traer las primeras líneas de *El Ingenioso Hidalgo don Quijote de la Mancha* donde nos recuerda la costumbre de ingerir un salpicón “*las más noches*” por parte de nuestro hidalgo.

“En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, no ha mucho tiempo que vivía un hidalgo de los de lanza en astillero, adarga antigua, rocín flaco y galgo corredor. Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos consumían las tres partes de su hacienda.”

Nada sobra en la cocina. La razón histórica radica en que para combatir la pobreza y la escasez, en la cocina había que aprovechar todo. Sólo se tiraba a la basura lo que ni siquiera podían comerse los perros, los cerdos o las gallinas del corral. El salpicón era un plato de restos. Consistía en mezclar carne con sal, vinagre, aceite, pimienta, ajos, alguna que otra especia y, quizás, hierbas aromáticas. La carne solía ser de la vaca que había sobrado de la olla.

De hecho, en la gran obra cervantina diecinueve veces se nombra cena, cenar, cenaron, y otras tantas comida, sin que esto ocurra de igual forma para el desayuno o la merienda.

No obstante, siendo gobernador de Barataria, a nuestro escudero le dan para desayunar un poco de conserva y cuatro tragos de agua, cosa que Sancho está dispuesto a cambiar por un trozo de pan y un racimo de uvas, frugales ambos casos, aunque dispares según la condición social.

En pleno Siglo de Oro una buena parte de la población era aficionada al desayuno a base de aguardiente y letuario. Era éste un desayuno sólo apto para estómagos entrenados, que consistía en tomarse en ayunas un buen trago de aguardiente acompañado de un poco de letuario, es decir, cáscara de naranja amarga confitada con miel.

Bien es cierto que éste proporciona fibra e hidratos de carbono disponibles que proporcionan energía para comenzar el día, amén de vitamina C de la cáscara de naranja siempre que esta no haya sido sometida al calor.

Lo normal era tomarlo a primerísima hora de la mañana, en cuanto se salía de casa y se iba al trabajo.

Es un desayuno, huelga decirlo, de ciudad, y de clases bajas y medias. Es propio “de mozos recios y sanos” según el médico Andrés Zamudio de Alfaro¹⁰²⁸ quien nos informa también de que se vendía públicamente en plazas y calles, donde se pregonaba al grito de “¡Al aguardiente y letuario!”.

Son muchas las referencias literarias a este desayuno, como la que menciona Luis de Góngora, en la letrilla “*Ándeme yo caliente*”:

*“mantequillas y pan tierno;
y las mañanas de invierno
naranjada y aguardiente,
y ríase la gente”.*

Del mismo modo Lope de Vega nos describe la rutina con la que amanece Madrid:

*“comienza a amanecer en el Madrid y en el Oriente”
es cuando “la mula el médico ensilla,
da la purga el boticario,
pregónase el letuario,
huele a tocino el bodega,
canta el gallo, reza el ciego,
sube el fraile al campanario”.*

¹⁰²⁸ Archivo Histórico Nacional, Sala de Alcaldes, Libro de gobierno 1198, folio 280r.

No quiere decir esto que las meriendas no aparezcan en la literatura española, ni en la bibliografía histórica de la época. Ya se ha mencionado el consumo reiterado del chocolate como símbolo de status social, por parte del clero y la nobleza, y recordamos como Cervantes en su *Rufián Dichoso* también las nombra, como indicamos anteriormente. De igual manera, lo encontramos en *El Buscón*¹⁰²⁹

*[Pablos]: Llegábame, de todos, a los hijos de caballeros y personas
principales, y particularmente a un hijo de Don Alonso Coronel
de Zúñiga, con el cual juntaba meriendas*

Otra referencia a estas ingestas vespertinas la tenemos en la comedia *Los Baños de Argel* en lo que se cuenta lo que sigue:

*“FRANCISQUITO: Padre, ¿tiene, por ventura,
qué darme de merendar?
VIEJO: ¿Hay tan simple criatura?
JUANICO: ¿Simple? Pues déjenlo estar,
que él mostrará su cordura.”*

529

Carmen Navas y Elena Pulido, en su artículo *Nutrición por estamentos: Nobleza*¹⁰³⁰, comparten nuestra idea de un desayuno escaso, una comida copiosa y una cena abundante, aunque en menor medida. Para ello se apoyan en diferentes fuentes y documentos. Analizan el menú de la familia de los Duques de Gandía, basándose en las cuentas diarias del mes de octubre de 1.663, en las que se especifica el plato y los ingredientes a consumir. La mayoría de ellos, sin entrar aquí en el listado de los mismos, se referían a las colaciones anteriormente mencionadas.

¹⁰²⁹ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. Historia de la vida del Buscón llamado Don Pablos. En: Fernando Lázaro Carreter. Editor. Barcelona: RBA Editores; 1994.

¹⁰³⁰ Navas Garatea, C. Pulido Romero, E. Nutrición por estamentos: Nobleza. [Internet]. 2006. [consulta el 14-03-2015] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/sigloro/nobleza.htm>

De hecho, estas autoras se atreven a elaborar un menú habitual en la corte del rey Carlos V, en el que observamos que almuerzo y cena siguen siendo las principales ingestas de alimentos... a pesar de la conocida glotonería del monarca:

“Desayuno: al salir el sol, consistente en jugo de capón o ave, con leche y azúcar.

Almuerzo: hacía las doce, una veintena de platos.

Merienda: a media tarde, pescado fresco o en conserva y mariscos salados.

Cena: entrada ya la noche, pasteles dulces, conservas, frutas y alguna empanada.”

No podemos obviar tampoco dos elementos significativos que influyen en el número de colaciones a realizar, como los ayunos eclesiásticos, tanto para los clérigos, como para el común de la población atendiendo a los diferentes tiempos a lo largo del año litúrgico: Adviento, Cuaresma, Pascua, entre otros¹⁰³¹.

530

De igual manera, los tratados médicos, también influían en las costumbres en cuanto a la hora y el número de veces que los renacentistas se sentaban en la mesa.

Con todo esto, podemos establecer una significativa diferenciación entre el número de ingestas entre las poblaciones que pretendemos comparar, de tal forma que actualmente el número de éstas es mayor, y más uniforme en el conjunto de la población. Además la proporcionalidad de las cantidades ingeridas también varía entre ambas poblaciones, siendo más homogénea en la actualidad, aunque con patrones de comportamiento similar, en cuanto una mayor parquedad en las tomas del desayuno y la cena con respecto al almuerzo del mediodía.

¹⁰³¹ Sánchez Hernández, M. L. Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII. Cuadernos de Historia Moderna. 2009; 199-207.

Meriendas y almuerzos a media mañana, se presentan más frecuentemente, en nuestros días, aunque lo hagan de forma irregular entre la población.

V.2.3.- RELACIÓN LITERARIA DE MANJARES Y COMISTRAJOS. LA MANDUCA DE LA ÉPOCA

Comenzamos ahora una relación de los manjares, que se citan en la bibliografía cervantina, los datos se presentan tabulados indicando el alimento en cuestión y la obra, u obras, en la que se encuentran.

Parte de la literatura del Siglo de Oro, y por ende la cervantina, utiliza los elementos que le son conocidos para presentar los escenarios y situaciones en la que los personajes se desenvuelven mientras desarrollan la trama. Muestran así un reflejo costumbrista de la sociedad renacentista, de la que nos aprovechamos, para indagar en el arsenal alimentario de esta época.

Las siguientes tablas están pinceladas de referencias a pie de página, con la que intentamos asistir al lector, en aquellos vocablos, más en desuso o que creemos pueden llevar a confusión. Para ello utilizamos el Diccionario

de la Lengua española (DRAE) en su 23^a edición, última publicada en octubre de 2014.

Las tablas las hemos diferenciado a tenor de los tipos de alimentos consumidos, o citados, por los personajes cervantinos. Carnes, pescados, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, frutas, hortalizas, para posteriormente, atender a las bebidas y platos preparados que se mencionan en las obras.

Cada una de las viandas aquí tabuladas, responden a citas encontradas en las obras de Cervantes, en su mayoría bajo referencias directas al consumo de dichos alimentos, en segundo lugar citamos algunos productos cuyo consumo aparece de forma indirecta, ya que aunque no forman parte de las colaciones de los personajes en cada trama, si se nombran aspectos de su sabor o virtudes por su ingestión.

Obviamos introducir en este listado viandas que son base para algunos términos que el autor utiliza de forma metafórica, a lo largo y ancho de las obras, como por ejemplo la escarola cuya única referencia la encontramos bajo el término “escarolados” para adjetivar los rizados cuellos que se lucían en esos siglos.

Para discutir los resultados obtenidos en estas tablas tenemos que tener en cuenta varios, factores. Por un lado la frecuencia de aparición de cada uno de estos productos en las obras cervantinas. Esta frecuencia varía sustancialmente entre unos alimentos y otros, tanto en el número de obras en las que aparece como en el guarismo en cada una de ellas.

Así por ejemplo la entrada mejillón, aparece una sola vez en la obra de Cervantes, más concretamente en *El Viaje al Parnaso*, mientras que otras como el vino, aparece de forma reiterada, no solo, en diferentes escritos, sino de forma repetida en muchos de ellos.

Un elemento significativo es observar la variación en tipo que nos ofrece Cervantes para algunas pitanzas, así el pan, el queso, el vino, los productos cárnicos y, sorprendentemente el agua, se nos ofrecen de forma variada en cuanto a presentaciones, especies o denominaciones de origen.

No hemos querido elaborar un estudio estadístico pormenorizado sobre el número de menciones que uno u otro alimento tienen en la obra de Cervantes; otros autores ya lo han hecho, y a nuestro juicio, no tienen por qué indicar cuál era la verdadera alimentación en la sociedad de la que nos ocupamos.

Tampoco es nuestra intención comentar detalladamente los diferentes datos obtenidos en ellas, ya que irremediablemente caeríamos en una fatigosa reiteración de comentarios ya realizados sobre las preparaciones, consideraciones médicas o sociales de cada uno de los alimentos.

Comentaremos someramente, por tanto, cuales son aquellos alimentos, o grupos de ellos, cuya aparición entre los renglones de nuestro escritor es más notable.

Nuestra hipótesis, es que estas alusiones alimentarias, corroborarán, las indicaciones sobre el tipo y forma de alimentación explicitado en los capítulos anteriores.

De entrada, un simple vistazo a las tablas que se muestran, apoyan este planteamiento. Las carnes (tablas 3 a 7) son citadas de manera superior a los pescados (tabla 8).

Los cereales (tabla 9) abundan en sobremanera con respecto a las legumbres (tabla 11), la leche fresca y sus derivados agrios (tabla 10), sucumben ante las referencias de los diferentes quesos que pueblan La Mancha. De igual forma el vino (tabla 17) calma la sed de los personajes con mucha mayor frecuencia que el agua (tabla 16).

Los criterios de clasificación en los que podríamos haber catalogado los diferentes grupos de alimentos son muy variados. Para las carnes hemos diferenciado cinco grupos para aquellos de hábitat terrestre (tablas 3 a 7) y una para los frutos del mar (tabla 8).

Entre los primeros diferenciamos los cuadrúpedos criados para su consumo en las ganaderías de los granjeros del siglo de Oro. Entre estos animales, las referencias del ganado ovino y caprino es manifiestamente superior al del ganado porcino o vacuno.

Tabla 3. Animales de granja

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
ANIMALES DE GRANJA			
Carne ¹⁰³² (Sin especificar)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Ganado de cerda	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Rinconete y Cortadillo	Gato	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza	Horra ¹⁰³³	El Celoso extremeño
	Los Habladores	Lechón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Cárcel de Sevilla	Novillo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Carne de landrecillas ¹⁰³⁴	Los baños de Argel	Oveja	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Borrega mansa	La Galatea		La Galatea
Buey	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Rinconete y Cortadillo
Cabra	La Galatea		La Fuerza de la sangre
	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza
	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza	Puerco (Cerdo)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Cabruto	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Rufián viudo llamado Trampagos
Cabrón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Elección de los alcaldes de Daganzo
	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza		La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo
Carnero	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Ternera	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Rinconete y Cortadillo	Toro	La Gitanilla
	La Ilustre fregona		El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza
	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza	Vaca	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Cueva de Salamanca		El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza
Carnero de Berbería ¹⁰³⁵	La Ilustre fregona		
Cordero	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		
	La Galatea		
	La Gitanilla		
	Rinconete y Cortadillo		
	El Amante liberal		

De manera sostenida en muchas de las obras de Cervantes, se refiere a la ingestión de carne, sin especificar la especie, aunque

¹⁰³² Incluimos la carne sin especificar especie ni preparación al principio de esta tabla, ya que son numerosas las referencias que de éstas se hace en la literatura cervantina.

¹⁰³³ Horra: adj. Dicho de una yegua, de una burra, de una oveja, etc.: Que no quedan preñadas.

adj. Entre ganaderos, se dice de cualquiera de las cabezas de ganado que se conceden a los mayores y pastores, mantenidas a costa de los dueños.

¹⁰³⁴ Carne de landrecillas: f. Pedazo de carne redondo que se halla en varias partes del cuerpo; como en medio de los músculos del muslo, entre las glándulas del sobaco y en otras partes.

¹⁰³⁵ Berbería: nombre dado antiguamente a la región del norte de África, encontramos varias menciones en la obra de Cervantes a dicha región como cuando dice Ricote a Sancho en el capítulo LIII, de la segunda parte del Quijote:

"Finalmente, con justa razón fuimos castigados con la pena del destierro, blanda y suave al parecer de algunos, pero al nuestro la más terrible que se nos podía dar. Donde quiera que estamos lloramos por España, que, en fin, nacimos de ella y es nuestra patria natural; en ninguna parte hallamos el acogimiento que nuestra desventura desea, y en Berbería y en todas las partes de África donde esperábamos ser recibidos, acogidos y regalados, allí es donde más nos ofenden y maltratan."

entendemos que se encuentra entre las ganaderías mencionadas, que eran las de mayor consumo.

También, nos encontramos en los textos, con numerosas referencias a la caza, que era una actividad importante en estos años, donde las piezas cobradas, son mayoritariamente leporinos de uno u otro género.

Tabla 4. Animales de caza

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
ANIMALES DE CAZA			
Caza (Sin especificar)	La Gitanilla	Gamo	Rinconete y Cortadillo
	La Española inglesa	Jabalí	La Galatea
	La Ilustre fregona		La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo
	Las Dos doncellas	Liebre	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza		La Galatea
	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Gitanilla
Caza de altanería	El Licenciado Vidriera		Rinconete y Cortadillo
Conejo Albar	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Licenciado Vidriera
Corzo	El Casamiento engañoso		El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza

A las aves, las enmarcamos en un cuadro diferenciado de los anteriores. Son decenas las referencias, ya enumeradas, sobre su importancia y valoración dietética.

En nuestro periplo bibliográfico, las hemos encontrado adornando menús nobiliarios, como apuntes en libros de cuentas monacales, como plato principal de bodas campesinas, y llenando zurroneos de los labriegos manchegos.

Su consumo abarca tanto las especies de caza, como las de corral, tanto crías, como animales adultos.

Tabla 5. Aves

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
AVES			
Capón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Cueva de Salamanca	Pájaros	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha Rinconete y Cortadillo
Faisán	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Los Trabajos de Persiles y Sigismunda
Francolines¹⁰³⁶ de Milán	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Licenciado Vidriera
Gallina	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Paloma	La Galatea
	Rinconete y Cortadillo	Palomino¹⁰³⁷	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Hospital de los Podridos	Perdiz	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Gallipavo¹⁰³⁸	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Las Dos doncellas
	La Elección de los alcaldes de Daganzo	Pichón¹⁰³⁹	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Doña Justina y Calahorra	Polla¹⁰⁴⁰	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Gallo	La Ilustre fregona	Pollo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.
	El Casamiento engañoso		El Licenciado Vidriera
	El Coloquio de los perros		El Hospital de los Podridos
	Cipión y Berganza		La Pícaro Justina
	El Vizcaíno fingido		
Ganso	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Volatería¹⁰⁴¹	La Cueva de Salamanca
	La Elección de los alcaldes de Daganzo		
	La Cueva de Salamanca		

La voracidad carnívora de la época abarca también a las entrañas de los animales, encontramos referencias a estos productos especialmente referidos al ganado porcino y vacuno (tablas 6 y 7).

Fiambres, embutidos y salazones, no podían faltar en la literatura cervantina. Es irrefutable que estos eran los métodos de conservación, por antonomasia, de los alimentos cárnicos.

¹⁰³⁶ Francolines: *Francolinus* es un género de aves galliformes de la familia Phasianidae conocidas vulgarmente como francolines. Habitan principalmente en África, pero hay algunas especies que pueblan Oriente Medio y la India.

¹⁰³⁷ Palomino: m. Pollo de la paloma brava.

¹⁰³⁸ Gallipavo: m. pavo (ave galliforme).

¹⁰³⁹ Pichón: m. Pollo de la paloma casera.

¹⁰⁴⁰ Polla: f. Gallina nueva, medianamente crecida, que no pone huevos o que hace poco tiempo que ha empezado a ponerlos.
~ de agua.

f. Ave zancuda del tamaño de la codorniz con plumaje algo parecido.

f. Ave zancuda pequeña semejante a la fúlica o al rascón.

f. Ave zancuda, de unos 25 cm de longitud desde la punta del pico hasta la extremidad de la cola y 50 de envergadura, con plumaje rojizo, verdoso en las partes superiores y ceniciento azulado en las inferiores. Vive en parajes pantanosos y se alimenta de animales acuáticos.

¹⁰⁴¹ Volatería: f. Caza de aves que se hace con otras enseñadas a este efecto.

f. Conjunto de diversas aves.

Tabla 6. Casquería y partes de animales

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
CASQUERÍA Y PARTES DE ANIMALES			
Asadura	El Gallardo español	Médula	El Rufián viudo llamado Trampagos
Cadera de Perdiz	Las Dos doncellas	Pechuga	Las Dos doncellas
Criadillas	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Pierna de gallina	Rinconete y Cortadillo
Grasa	Rinconete y Cortadillo	Tocino	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Huesos	El Rufián viudo llamado Trampagos		El Rufián Dichoso
Huesos de jamón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Lengua de vaca	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		El Juez de los divorcios
Manteca	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo
	Los Romances	Uña de vaca	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Manos de ternera	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		

El jamón, de cerdo. Los fiambres, de aves y vacuno. Y las salazones de las más variopintas especies, se apiñan en las despensas de los más acaudalados de la sociedad del siglo XVI.

Tabla 7. Embutidos y salazones

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
EMBUTIDOS Y SALAZONES			
Cecina	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Salcicie ¹⁰⁴²	La Fuerza de la sangre
Fiambre	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Tajadas ¹⁰⁴³	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	La Cueva de Salamanca	Tasajo ¹⁰⁴⁴ de cabra	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Jamón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Torreznos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Presuto ¹⁰⁴⁵	La Fuerza de la sangre
	La Cárcel de Sevilla		
	La Gran Sultana Doña Catalina de Oviedo		
Lomo	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		
Macarela ¹⁰⁴⁶	El Licenciado Vidriera		

¹⁰⁴² Salcicie: Vocablo italiano que corresponde con el actual salsiccia: Salchicha.

¹⁰⁴³ Tajada: f. Porción cortada de algo, especialmente de carne cocinada.

¹⁰⁴⁴ Tasajo: m. Pedazo de carne seco y salado o acecinado para que se conserve.

m. Tajada de cualquier carne, pescado e incluso fruta.

¹⁰⁴⁵ Presuto: Antiguo vocablo italiano para designar al jamón.

¹⁰⁴⁶ Macarela: Vocablo Italiano. La palabra macarela del original parece corresponder a mac- catella, hoy desusada, que es, "cibo fatto di carne, come polpetta, ma ammaccata." Es decir "los alimentos a base de carne, como albóndigas, pero abollado"

El consumo de pescado, es harina de otro costal. Su uso está limitado, por las recomendaciones dietéticas, y muy probablemente por la dificultad de su transporte y conservación en tierra adentro, desde las costas peninsulares.

Tabla 8. Pescados y mariscos

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
PESCADOS			
Abadejo ¹⁰⁴⁷	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Sardina	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Hospital de los Podridos		El Gallardo español
Acedías ¹⁰⁴⁸	Rinconete y Cortadillo	Sardina Arenque	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Albur ¹⁰⁴⁹	Rinconete y Cortadillo	Truchas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Los Mirones		La Gitanilla
	El Rufián Dichoso	Truchuela ¹⁰⁵⁰	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Atún	La Ilustre fregona	Sin nombrar especie	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Anguila	El Rufián Dichoso.		Rinconete y Cortadillo
Bacalao	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Licenciado Vidriera
	Rinconete y Cortadillo		El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza
Curandillo ¹⁰⁵¹	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Los Habladores
Saboga ¹⁰⁵²	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo
	El Rufián Dichoso		La Gitanilla
Lamprea	El Viaje al Parnaso		Persiles y Sigismunda
MARISCOS Y OTROS			
Almeja	El Viaje al Parnaso	Cangrejo	Rinconete y Cortadillo.
Cabial ¹⁰⁵³	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Viaje al Parnaso
Camarones	Rinconete y Cortadillo	Mejillón ¹⁰⁵⁴	El Viaje al Parnaso
	El Rufián Dichoso	Pulpo	El Coloquio de los perros Cipiión y Berganza

Ya comentamos como, sin embargo, la consideración nutricional de los dietistas en cuanto al pescado se distinguen en cuanto a su valor

¹⁰⁴⁷ Abadejo: m. Nombre común a varios peces del mismo género que el bacalao.

¹⁰⁴⁸ Acedías: Platija: f. Pez teleósteo marino, anacanto, semejante al lenguado, pero de escamas más fuertes y unidas, y color pardo con manchas amarillas en la cara superior. Vive en el fondo de las desembocaduras de los ríos al norte de España y su carne es poco apreciada.

¹⁰⁴⁹ Albur: Mújol: Pez teleósteo, del suborden de los Acantopterigios, de unos siete decímetros de largo, con cabeza aplastada por encima, hocico corto, dientes muy pequeños y ojos medio cubiertos por una membrana traslúcida; cuerpo casi cilíndrico, lomo pardusco, con dos aletas, la primera de solo cuatro espinas, costados grises, y a lo largo seis o siete listas más oscuras, y vientre plateado. Abunda principalmente en el Mediterráneo, y su carne y sus huevas son muy estimadas.

¹⁰⁵⁰ Truchuela: Bacalao.

¹⁰⁵¹ Curandillo: Bacalao.

¹⁰⁵² Saboga: Sábalo: m. Pez teleósteo marino de la misma familia que la sardina, de hasta siete decímetros de largo, con el cuerpo en forma de lanzadera y algo comprimido; de color verde azulado y flancos plateados, tiene una gran mancha negra en la espalda, y las aletas, pequeñas. Habita en el océano Atlántico y remonta los ríos en primavera para desovar.

¹⁰⁵³ Cabial: Caviar: m. Manjar que consiste en huevas de esturión frescas y salpresas.

¹⁰⁵⁴ En el texto cervantino se utiliza el vocablo antiguo Morsillón.

nutritivo, no por la diferenciación entre especies, sino por el hábitat donde se encontraban. Consideraban al pescado de agua salada de mayor calidad que el de agua dulce.

Existe una clara distinción entre aquellos pescados que se deben ingerir atendiendo a la consideración social del comensal. En esta línea, sardinas, truchuelas y abadejos se recomendaban para el consumo de las clases populares, siendo los que mayor repercusión tienen en las narraciones analizadas.

Una vez comentados los productos animales, nos adentramos en el consumo de sus derivados como son la leche y los huevos.

Tabla 9. Productos lácteos

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
PRODUCTOS LÁCTEOS			
Leche	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Queso (Sin determinar denominación)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Ilustre fregona		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Leche Materna	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Queso de oveja	El Juez de los divorcios
	La Señora Cornelia		El Viaje al Parnaso
Leche agria o yogur	El Cerco de Numancia	Queso Tronchón¹⁰⁵⁵	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Gallardo español		El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Mantequilla	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Queso de Flandes	Rinconete y Cortadillo
Nata	El Vizcaíno fingido	Requesón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Gitanilla		
HUEVOS			
Huevos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Huevos de Avestruz	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		
	La Elección de los alcaldes de Daganzo		
	La Entretenida		

En cuanto a estos últimos, recordamos el conglomerado de citas que recomiendan su uso, por las cualidades terapéuticas que a ellos se atribuían, por lo que su aparición en las obras cervantinas es nutrida.

La leche fresca es un producto cuyo consumo es más limitado, y la usan de diferentes animales, igual que en la producción de queso, aunque de forma menor que en este tipo de preparación.

¹⁰⁵⁵ Queso Tronchón: Denominación de origen de la provincia de Teruel.

Tabla 10. Cereales y derivados

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
CEREALES			
Arroz	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Semillas (Sin específicas especie)	La Galatea
Cebada	El Celoso extremeño	Trigo	La Galatea
	La Ilustre fregona		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	Las Dos doncellas.		Rinconete y Cortadillo
Grano	La Ilustre fregona	Trigo candeal	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Mijo	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Trigo trechel¹⁰⁵⁶	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Salvado	El Juez de los divorcios	Trigo rubión¹⁰⁵⁷	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
DERIVADOS			
Bizcocho	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Pan	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Amante liberal		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Bollo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Rinconete y Cortadillo
Harina	El Licenciado Vidriera.		El Juez de los divorcios
Hogaza	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Rufián viudo llamado Trampagos
	Rinconete y Cortadillo		La Cueva de Salamanca
	El Rufián viudo llamado Trampagos		La Cárcel de Sevilla
Hostias	La Guarda cuidadosa.		El Cerco de Numancia
Macarroni	El Licenciado Vidriera.		El Rufián Dichoso
Masa	El Rufián viudo llamado Trampagos	Pan Blanco	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Mendrugó	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.		El Rufián Dichoso
	Rinconete y Cortadillo		El Gallardo Español
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Pan de Boda¹⁰⁵⁸	El Casamiento engañoso
Migas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Pan Candeal	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Rinconete y Cortadillo	Pan de Gandul¹⁰⁵⁹	Rinconete y Cortadillo
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Pan de Mijo	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Mollete	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Pan mal cocido	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
		Panes Tuestos	Los Refranes

En cuanto a los cereales, su utilización constituye la base de la alimentación de gran parte de la población en forma de panes y hogazas, en

¹⁰⁵⁶ Trigo Trechel: m. Cada uno de los que se siembran en primavera y fructifican en el verano del mismo año.

¹⁰⁵⁷ m. Variedad de trigo fanfarrón de grano dorado. m. rur. Man. Variedad de trigo forrajero.

¹⁰⁵⁸ Pan de Boda: Expresión común en el Renacimiento español, que hace referencia al pan especial elaborado para el desposorio, o bien de los Regalos, agasajos, parabienes, diversiones y alegrías de que gozan los recién casados. Como define el Diccionario actual de la R.A.E. Encontramos alusiones a este pan de boda en De Cano, J. R. F. Del trasiego del trastrigo al trasero del teatro: Nuevas interpretaciones del vocabulario erótico cervantino. Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America, 1999; 19(2): 87-100.

“Es el caso, verbigracia, del empleo intencionado que Cervantes hace de la entonces muy utilizada frase hecha “el pan de la boda”, con la que se solía hacer referencia al derroche prodigado por la liberalidad de quienes corrían con los gastos de un casorio. Evidentemente, “gozar” o “comer” el “pan de la boda” equivalía a disfrutar hasta el hartazgo no solo del excelente pan que se amasaba ex profeso para la solemnidad del evento, sino de todos los bienes y manjares que los novios o padrinos ponían a disposición de sus invitados, incluida la generosa hospitalidad que, illo tempore, se acostumbraba a brindarles durante bodas y tornabodas.”

¹⁰⁵⁹ Pan de gandul: Pan realizado en la antigua villa de Gandul, para el abastecimiento de pan a Sevilla. En el siglo XVI el pan proveniente de Gandul se considera uno de los mejores que se puede consumir en la ciudad.

sus diferentes presentaciones. El arroz, aunque no muy llamativo por su presencia en la bibliografía cervantina, también es un elemento a considerar por su utilización en platos como el afamado manjar blanco y como postre bañado en leche.

Los panes se diferencian en cuanto a su materia prima tanto como al lugar de los que provienen, siendo las páginas cervantinas un catálogo de las más afamadas variedades de la época (tabla 10).

Algo similar ocurre con las legumbres (tabla 11), así Cervantes utiliza la denominación de origen de los garbanzos de Martos que gozaban de gran prestigio en su época, como metáfora para explicar lo bien cardado de una felpa, cuyos rizos son de perfecto tamaño y similitud.

No obstante, la densidad de este grupo es de menor consistencia en toda la literatura cervantina, como lo es también en el arsenal de las despensas de sus contemporáneos, a excepción de su utilización como ingrediente, en las ollas y potajes tan nombrados en estos años.

Dentro de los alimentos vegetales, las menciones a los frutos secos y legumbres reafirman las afirmaciones realizadas anteriormente, sobre su escasa consideración y uso. No solo lo hacen en menor variedad sino que también con una frecuencia casi testimonial.

Tabla 11. Legumbres

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
Algarrobas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Galatea La Elección de los alcaldes de Daganzo	Habas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El Rufián Dichoso El Gallardo español
	El Viaje al Parnaso	Legumbres	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Garbanzos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Garbanzos de Martos ¹⁰⁶⁰	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Lentejas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha

¹⁰⁶⁰ Garbanzos de Martos: Garbanzos de la localidad de Martos (Jaén).

“vestida de finísima y negra bayeta por frisar, que a venir frisada descubriera cada grano del grandor de un garbanzo de los buenos de Martos”.

Hortalizas, frutas y frutos secos, (tablas 12 a 14) aparecen de manera significativa en la obra de Cervantes, sin embargo la frecuencia de aparición de éstas es mucho menor. Existe una notoria variedad, veintiuna referencias diferentes para hortalizas, y veintitrés para las frutas, pero muchas de ellas se citan una única vez, y únicamente en alguna de las obras, frente a la repetitiva mención de los grupos de alimentos anteriormente descritos.

Tabla 12. Hortalizas

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
Ajo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Ensaladas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Alcaparrones	Rinconete y Cortadillo		Rinconete y Cortadillo
Berenjenas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	El Rufián Dichoso		Doña Justina y Calahorra
Bledos ¹⁰⁶¹	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Espárrago	La Ilustre fregona
Berros	Rinconete y Cortadillo	Hortalizas (Sin determinar tipo)	La Gitanilla
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Nabos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Berzas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Ortiga	La Ilustre fregona
	El Retablo de las Maravillas	Palmito	El Rufián viudo llamado Trampagos
	Pedro de Urdemalas	Pimiento	Rinconete y Cortadillo
Calabaza	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Rábano	Rinconete y Cortadillo
	El Casamiento engañoso	Raíces de los montes ¹⁰⁶²	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Viaje al Parnaso	Tagarninas ¹⁰⁶³	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Cárcel de Sevilla	Verduras (Sin determinar)	El Viejo celoso
Cebolla	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Hierba “ Yerva”	La Galatea
	El Rufián viudo llamado Trampagos	Zanahoria	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha

¹⁰⁶¹ Morales Valverde, R. Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes. Anales Cervantinos. [Internet]. 2005 [consulta el 05-07-2013]; 37: 267-295 Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/article/viewArticle/83>.

Nos muestra la definición de Bledos: *Amaranthus blitum*. Debía ser planta frecuente que se comía como verdura cocinada y que ha caído en desuso en la actualidad. Citada en el dicho de "Regostóse la vieja a los bledos" de la segunda parte del Quijote.

¹⁰⁶² Cervantes lo nombra como algo que no quieren comer el bachiller Sansón Carrasco:

"Por mi fe, hermano -replicó el del Bosque-, que yo no tengo hecho el estómago a Tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes. Allá se lo hayan con sus opiniones y leyes caballerescas nuestros amos, y coman lo que ellos mandaren; fiambreras traigo, y esta bota colgando del arzón de la silla, por sí o por no, y es tan devota mía y quiérola tanto, que pocos ratos se pasan sin que la dé mil besos y mil abrazos."

¹⁰⁶³ Tagarninas: Cardillo: m. Planta bienal, de la familia de las Compuestas, que se cría en sembrados y barbechos, con flores amarillentas y hojas rizadas y espinosas por la margen, de las cuales la penca se come cocida cuando está tierna.

Tabla 13. Frutas y frutos

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
Aceitunas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha Rinconete y Cortadillo	Melón	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Badea ¹⁰⁶⁴	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Naranja	Rinconete y Cortadillo.
Brevas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Níspero	El Rufián Dichoso.
Cereza	La Galatea	Pasas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Rinconete y Cortadillo.
Granada	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Casamiento engañoso
Cotufas ¹⁰⁶⁵	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza.
Dátiles	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha Rinconete y Cortadillo	Pera	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El Retablo de las maravillas
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Piña	Los Romances.
Guinda	La Galatea	Piruétanos ¹⁰⁶⁶	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Entretenida	Uva	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Galatea
	Pedro de Urdemalas.		La Gitanilla
	Los Trabajos de Persiles y Sigismunda		La Gitanilla
Higos	La Ilustre fregona		El retablo de las Maravillas
	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Cueva de Salamanca
	El Viaje al Parnaso	Uvas albarazadas ¹⁰⁶⁷	El Rufián Dichoso
	El Hospital de los Podridos		El Retablo de las maravillas
Limón	Rinconete y Cortadillo		El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Rufián Dichoso	Fruta (Sin determinar)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Manzana	La Galatea		La Galatea
	La Gitanilla		Rinconete y Cortadillo
	El Celoso extremeño		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	Pedro de Urdemalas		El Juez de los divorcios
Manzana Camuesa	Los trabajos de Persiles y Sigismunda		La Cueva de Salamanca
Membrillo	Rinconete y Cortadillo	Fruta seca	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Licenciado Vidriera		
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		
	El Rufián viudo llamado Trampagos		
	La Entretenida		

¹⁰⁶⁴ Badea: f. Sandía o melón de mala calidad.

f. Pepino o cohombro insípido y amarillento.

f. Col. Enredadera de la familia de las Pasifloráceas, de tallo cuadrangular, hojas grandes ovales, flores de color rojo lila y fruto verde crema, con numerosas semillas rodeadas de una pulpa comestible.

f. Col. Fruto de esta planta.

¹⁰⁶⁵ Cotufas: 1. f. Tubérculo de la raíz de la aguaturma, de unos tres centímetros de largo y que se come cocido. f. Golosina, gollería. f. chufa (ll tubérculo).

¹⁰⁶⁶ Piruétanos: m. Peral silvestre. m. Fruto de este árbol.

¹⁰⁶⁷ Albarazados, albarazadas: *Delphinium staphisagria*. El nombre vulgar que se da a esta especie es albarraz. Se refiere al color de su flor, entre morado y violeta oscuro, y que tiene un largo espolón. Esta especie arvense es frecuente en barbechos. Se cita en tres ocasiones, "cuáles rubias, cuáles negras, cuáles blancas y cuáles albarazadas" (Quijote. Segunda parte); "dellos son blancos, dellos albarazados, dellos jaspeados y dellos azules" (Retablo de las maravillas); "Oh uvas albarazadas" (El rufián dichoso. I).

Morales Valverde, R. Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes. *Anales Cervantinos*. [Internet]. 2005 [consulta el 05-07-2013]; 37: 267-295 Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/article/viewArticle/83>

Las frutas y hortalizas (tablas 12 y 13) se consumían, crudas en ensaladas, como componentes de ollas, o en diferentes preparaciones como ingredientes principales, como la alboronia.

La reticencia galénica a su uso, sobre todo de frutas y frutos secos (tabla 14), hace mella en el consumo y las relega a un plano ocasional, tanto en los yantares como en las referencias de nuestro autor.

Tabla 14. Frutos secos

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
Algarroba	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El retablo de las Maravillas	Bellotas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El retablo de las Maravillas
Almendras	El Casamiento engañoso Pedro de Urdemalas	Nuez	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha Rinconete y Cortadillo
Avellanas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Piñones	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza El Celoso extremeño

Ya se ha comentado, como la estratificación social es un elemento diferencial en la alimentación de este siglo. Así la aparición de las viandas también es elocuente a este respecto según la situación donde se desarrolla la trama.

Los condimentos citados en estas obras (tabla 16), pasan del vulgar tomillo de los montes manchegos por los que deambula Don Quijote, a la exquisita Vainilla del *Licenciado Vidriera*. Para este grupo, la literatura del Siglo de Oro, una vez más ratifica los argumentos planteados anteriormente, por los que el arsenal de especies aromáticas utilizadas en el Renacimiento se basaba principalmente en el monte bajo de romeros, tomillos, albahacas y oréganos que en exóticos aderezos traídos allende nuestras fronteras.

Tabla 15. Condimentos

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
Aceite	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Orégano	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Gitanilla	Mostaza	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Rinconete y Cortadillo	Pimienta	La Española inglesa
Albahaca	La Guarda cuidadosa	Romero	El Rufián Dichoso
	El Rufián viudo llamado Trampagos		El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	Rinconete y Cortadillo		La Gitanilla
Algalia ¹⁰⁶⁸	El Licenciado Vidriera	Regaliz	Doña Justina y Calahorra
Alholvas ¹⁰⁶⁹	Rinconete y Cortadillo	Sal	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza		Tomillo
Anís	La Entretenida	Vainilla	El Licenciado Vidriera
Azafrán	El Cerco de Numancia	Vinagre	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Espicias (Sin determinar)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		
	La Española inglesa		
Laurel	La Galatea		
	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		
	Pedro de Urdemalas		

El agua (tabla 16) es un referente reiteradamente utilizado por Cervantes en su obra, siendo un elemento suatancial de aventuras, comentarios y refranes. En el comienzo del Quijote, el agua aparece en el momento de solicitar ser armado caballero, en el patio de la venta. El pozo es el lugar destinado para ese velatorio.

Este líquido elemento, aparece en la obra con diferente temática, siendo la principal, la de satisfacer la necesidad primaria de calmar la sed de los personajes. Paralelamente a esta aparece como instrumento indispensable para la higiene y como centro principal de los esceraios ideados por el autor, para desarrollar las diferentes tramas.

¹⁰⁶⁸ Algalia: f. Sustancia untuosa, de consistencia de miel, blanca, que luego pardea, de olor fuerte y sabor acre

¹⁰⁶⁹ f. Planta de la familia de las Papilionáceas, de dos a tres decímetros de altura, con hojas agrupadas de tres en tres, acorazonadas, vellosas y blanquecinas por debajo; flores pequeñas y blancas, y por fruto una vaina larga y encorvada, plana y estrecha, con semillas amarillentas, duras y de olor desagradable. Ramón Morales lo cita en su glosario de especies vegetales. Morales Valverde, R. Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes. Anales Cervantinos. 2005; 37: 267-295.

“Alholvas: *Trigonella foenum-graecum*. Hierba recomendada para personas delgadas e inapetentes, porque al parecer abre el apetito. Contiene hormonas vegetales, la llamada diosgenina, por lo que se toma en el norte de África para estimular la secreción de leche en madres lactantes, y como "alentador de una fascinante redondez del seno". Se cita en la expresión "y yo quiero que sea no más de un real, que no puede ser menos, aunque coma alholvas" (Coloquio de Cipión y Berganza: 959(11)).”

TABLA 16. Bebidas no alcohólicas

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
AGUAS			
Agua (Sin determinar clase)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Agua de Ángeles ¹⁰⁷⁰	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Amante liberal	Agua de Achicoria ¹⁰⁷¹	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Licenciado Vidriera.	Agua de Taray ¹⁰⁷²	El Rufián viudo llamado Trampagos.
	El Celoso extremeño	Agua de pie ¹⁰⁷³	El Celoso extremeño
	La Ilustre fregona	Agua de nieve ¹⁰⁷⁴	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.
	Las Dos doncellas	Hielo	La Galatea
	La Señora Cornelia		
	El Casamiento engañoso		
	El Coloquio de los perros		
	Cipión y Berganza		
	El Vizcaíno fingido.		
	Los Baños de Argel		
	El Viaje al Parnaso		
	El Retablo de las Maravillas		
Los Habladores			
El Cerco de Numancia			
OTRAS			
Naranja.	Pedro de Urdemalas		

Siglos después de que Gonzalo de Berceo loara el vino en el primer poema en lengua castellana y de que el Arcipreste de Hita hablara en su Libro del Buen Amor de los peligros de su consumo desmedido, el género novelesco de caballería también lo mantenía como una referencia.

Sin embargo, el caballero de la Triste Figura no aparece en ningún momento como consumidor de vino (tabla 17) porque no era propio de caballeros andantes. Cervantes aprovecha el gusto de Sancho Panza por el vino para poner en boca de Don Quijote una recomendación:

«Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado, ni guarda secreto ni cumple palabra».

¹⁰⁷⁰ Agua de Ángeles: f. agua perfumada con el aroma de flores de varias clases.

¹⁰⁷¹ Agua de achicoria: sancho lo denominaba sabiamente engañosobos

¹⁰⁷² Taray: Tamarix gallica. Árbol que vive sobre suelos salobres. Es la especie más frecuente en España, aunque también viven otras, como T. parviflora, que se cultiva como ornamental. Según se menciona en El rufián viudo, llamado Trampagos "y que con agua de taray pudiera vivir, si la bebiera, setenta años", Era utilizada como remedio muy saludable para alargar la edad.

¹⁰⁷³ Agua de pie: f. agua corriente, como la de las fuentes y manantiales.

¹⁰⁷⁴ Agua de nieve: f. La que se enfría con nieve, y más comúnmente con hielo. f. La que procede del deshielo.

Tabla 17. Vino

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
VINO			
Vino (Sin determinar denominación ni tipo)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Vino de Ciudad Real	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	La Galatea		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	La Gitanilla	Vino de Coca	El Licenciado Vidriera
	Rinconete y Cortadillo	Vino de lo caro	El Rufián viudo llamado Trampagos
	El Licenciado Vidriera	Vino de las Cinco Viñas	El Licenciado Vidriera
	El Celoso extremeño	Vino de Esquivias	El Licenciado Vidriera
	La Ilustre fregona		Rinconete y Cortadillo.
	Las Dos Doncellas		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza	Vino de Guadalcanal	El Licenciado Vidriera.
	El Juez de los divorcios.		Rinconete y Cortadillo
	El Rufián viudo llamado Trampagos	Vino de La Membrilla	El Licenciado Vidriera
	La Elección de los alcaldes de Daganzo	Vino de los Griegos Candía y Soma	El Licenciado Vidriera
	La Guarda cuidadosa	Vino de Madrigal	El Licenciado Vidriera
	El Vizcaíno fingido	Vino de Ribadivía	El Licenciado Vidriera
	La Cueva de Salamanca		El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	Doña Justina y Calahorra	Vino anejo de Rute ¹⁰⁷⁵	La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo
	El Cerco de Numancia	Vino de Manzanilla ¹⁰⁷⁶	El Rufián Dichoso
	Los Habladores	Vino de San Martín	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
	El Rufián Dichoso	Vino del Devoto ¹⁰⁷⁸	El Vizcaíno fingido
Vino de Alaejos	El Licenciado Vidriera ¹⁰⁷⁷		El Vizcaíno fingido.
Vino de Alanis	El Licenciado Vidriera		La Tía fingida
	La Entretenida	Vino Descargamaría	El Licenciado Vidriera
Vino añejo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Vino Generoso Y Espumante	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza.
	La Elección de los alcaldes de Daganzo	Vino Guamacha	El Licenciado Vidriera
Vino asperito	El Licenciado Vidriera	Vino Monte Frascón	El Licenciado Vidriera
Vino de Cazalla	El Licenciado Vidriera	Vino Romanesco	El Licenciado Vidriera
	La Entretenida	Vino Tinto	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Vino Chéntola	El Licenciado Vidriera	Vino Trasnejo	Rinconete y Cortadillo
Vino claro (Clarete)	La Elección de los alcaldes de Daganzo	Vino Treviano	El Licenciado Vidriera
Vino de Alaejos	El Licenciado Vidriera	Vino de Torrente ¹⁰⁷⁹	La Entretenida

¹⁰⁷⁵ Rute: una pequeña localidad cordobesa, a unos veinte kilómetros de Lucena y otros tantos de Cabra, que pertenecía al ducado de Sesá.

¹⁰⁷⁶ Lo encontramos en el texto con el nombre de "zumo de Manzanilla"

¹⁰⁷⁷ En solo un párrafo Miguel de Cervantes da un repaso enológico a la época:

"Allí conocieron la suavidad del Treviano, el valor del Montefrascón, la fuerza del Asperino, la generosidad de los dos griegos Candía y Soma, la grandeza del de las Cinco Viñas, la dulzura y apacibilidad de la señora Guarnacha, la rusticidad de la Chéntola, sin que entre todos estos señores osase parecer la bajeza del Romanesco. Y, habiendo hecho el huésped la reseña de tantos y tan diferentes vinos, se ofreció de hacer parecer allí, sin usar de tropelía, ni como pintados en mapa, sino real y verdaderamente, a Madrigal, Coca, Alaejos, y a la imperial más que Real Ciudad, recámara del dios de la risa; ofreció a Esquivias, a Alanís, a Cazalla, Guadalcanal y la Membrilla, sin que se le olvidase de Ribadavía y de Descargamaría. Finalmente, más vinos nombró el huésped, y más les dio, que pudo tener en sus bodegas el mismo Baco."

¹⁰⁷⁸ Aladro, J. La novela cervantina contra los vinos italianos. En: Centro virtual Cervantes. Cervantes en Italia. Madrid: Centro virtual Cervantes; p. 21-24. En otras obras es denominado Vino del Santo. Solórzano pide para su amigo Quiñones:

"Si hay algún poco de conserva, y algún traguito del devoto para el señor vizcaíno", con el "del devoto" Cervantes se refiere al muy renombrado vino madrileño de San Martín de Valdeiglesias; el vino que más abundaba en la Corte, y en ciertos medios populares."

En contraposición, con la extensa guía vinícola de la obra cervantina, las referencias a las bebidas alcohólicas destiladas, se reducen a una escasa media docena, lo que nos da una idea de la menor implantación de este consumo entre la población.

Tabla 18. Otras bebidas alcohólicas

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
DESTILADOS			
Agua-ardiente	El Rufián viudo llamado Trampagos	Licor (Sin especificar tipo)	La Guarda cuidadosa
	Pedro de Urdemalas		El Viaje al Parnaso
Cazalla de la Sierra	El Licenciado Vidriera		

Las referencias cervantinas, en cuanto a la presencia de preparaciones culinarias expresadas en sus párrafos son nutridas y variopintas. Las calderas rezuman guisos contundentes, frente a exquisitas preparaciones.

En sus parrillas nos encontramos asados de caza, adobos, en sus mesas empanadas y pasteles salados, y una contundente repostería almendrada y bañada en miel y almibares.

Baste recordar, por una parte, la ávida descripción de Sancho Panza de los manjares aparecidos en las bodas de Camacho, y por otra, que nos encontramos en gran medida, inmersos en la literatura picaresca para entender cuál es el menú que nos ofrecen estas páginas.

¹⁰⁷⁹ Torrente: Capital de la comarca valenciana de la Huerta Oeste, se encuentra a 9 km de la ciudad de Valencia. Hoy denominada Torrent.

Tabla 19. Platos preparados salados

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
GUISOS Y PLATOS SALADOS			
Albóndigas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Manos de Ternera	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Alcuzcuz ¹⁰⁸⁰	El trato de Argel.	Menestra	La Ilustre fregona.
Boronía ¹⁰⁸¹	La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo.	Migas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Caldo	La Ilustre fregona La Gran sultana Doña Catalina de Oviedo	Morteruelo	El Viaje al Parnaso.
Cocido	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Olla	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Conejo guisado	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Olla podrida	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Conejo empanado	El Rufián Dichoso	Pepitoria	La Gitanilla
Duelos y Quebrantos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		El Rufián viudo llamado Trampagos
Cazuela mojí	Los Baños de Argel	Pistos	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Gazpacho	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		Doña Justina y Calahorra
Gachas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Salpicón ¹⁰⁸²	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Guisado	El Casamiento engañoso.	Sopa	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha Los Refranes
Manjar Blanco	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Cueva de Salamanca	Zahinas ¹⁰⁸³	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
ASADOS			
Asado (Sin especificar)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Polastri ¹⁰⁸⁴	El Licenciado Vidriera
Perdiz asada	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Fuerza de la sangre
Picioni ¹⁰⁸⁵	La Fuerza de la sangre	Ternera asada	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
EMPANADAS			
Empanadas	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Cueva de Salamanca	Pastel ¹⁰⁸⁶	El Casamiento engañoso El Licenciado Vidriera
ADOBOS Y ESCABECHES			
Adobo (Sin especificar animal)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Escabeches (Sin especificar animal)	El Licenciado Vidriera
Conserva (Sin especificar animal)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Española inglesa La Señora Cornelia El Vizcaíno fingido		

¹⁰⁸⁰ Alcuzcuz: Cuscús: m. Comida típica magrebí, hecha con sémola en grano y salsa, servida con carne o verduras.

¹⁰⁸¹ Boronía: Alboronía: Pisto manchego con berenjenas

¹⁰⁸² Se nombra en dos ocasiones en el texto cervantino. El salpicón que cita una vez, es de vaca con cebolla, que es un plato distinto al del párrafo inicial.

¹⁰⁸³ Zahinas: f. pl. And. Gachas o puches de harina que no se dejan espesar.

¹⁰⁸⁴ Polastri: Polastro: Pollo Joven.

¹⁰⁸⁵ Picioni: Pichón: m. Pollo de la paloma casera.

¹⁰⁸⁶ Gil Merlo, M. E., Matallana González, M. C., Torija Isasa, M. E. Los alimentos manchegos en las obras de Cervantes. Cuadernos de estudios manchegos. [Internet]. 2010. (35): 347-362. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4422714>

“El "pastel" es un plato muy similar a la empanada, tanto que Da Como (1450), Nola (1529) Y Hernández Maceras (1607), en sus respectivos recetarios de cocina, hacen referencia a unas u otras indistintamente, con la salvedad de que consideran al pastel como un plato más fino que la empanada.”

Tabla 20. Platos preparados dulces

ALIMENTOS	OBRA	ALIMENTOS	OBRA
DULCES Y POSTRES			
Almendradas.	Doña Justina y Calahorra	Mazapán	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
Arrope	La Elección de los alcaldes de Daganzo Los Mirones	Melindres	El Licenciado Vidriera La Pícara Justina
Azúcar	El Celoso extremeño	Mermelada	La Tía fingida
Arroz con leche	El Gallardo español	Miel	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Galatea
Cacao	La Ilustre fregona La Gitanilla		El Celoso extremeño
Canutillos de Suplicaciones (Barquillos)	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		La Ilustre fregona
Caramelo	La Pícara Justina Doña Justina y Calahorra		La Señora Cornelia Los Romances
Carne de membrillo	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha El Licenciado Vidriera	Mojicones	El Gallardo español La Ilustre fregona
	La Entretenida	Torta	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha
	El Rufián viudo llamado Trampagos	Turrón (alicantado)	El Rufián Dichoso
Conservas dulces	La Guarda cuidadosa		Los Romances
Cosas dulces	El Celoso extremeño	Roscas de Utrera	El Rufián Dichoso Los Mirones
Dulce (sin especificar)	El Vizcaíno fingido	Sopas de Leche	El Coloquio de los perros Cipión y Berganza
Masa frita con miel	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha	Sorbeta (Sorbete) de azúcar	El Trato de Argel
Frutas de sartén	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha		
Manjar blanco dulce	El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha La Cueva de Salamanca		

Sirvan estas tabulaciones como ilustración al lector de lo ya mencionado, y para comprender la complejidad de universo ante el que nos enfrentamos. La alimentación de una sociedad cambiante, por el momento histórico que le toca vivir, a caballo entre la tradición clásica con una sociedad fuertemente estamentada, con amplias influencias religiosas, y con un parco conocimiento científico y la lenta pero imparable modernización de una España que acoge productos de ultramar, influencias de nuevas cortes y experimenta un paulatino aburguesamiento de comerciantes que se desarrollan en las nuevas ciudades.

El Quijote, obra cumbre de nuestro autor, bebe de esta filosofía, intentando ser una sátira de esa España medieval de caballeros que va desapareciendo para dar paso a nuevas estructuras, entre las que se encuentran los hábitos alimentarios.

V.2.4.- GORDOS Y FLACOS, UNA DICOTOMÍA ENFRENTADA

La imagen que nos presenta Miguel de Cervantes de sus personajes, va más allá de la mera descripción de rasgos físicos, nuestro autor utiliza estas reseñas para adentrarse en una construcción basada en las distintas categorías que componían el concepto de identidad en la sociedad de la época¹⁰⁸⁷. Carroll lo resume como:

“...una dialéctica de los proyectos de la persona como tal y el peso de su linaje, un futuro y un pasado que convergen en el presente.”

Tenemos que, por tanto, partir de esta premisa a la hora de adentrarnos en la presencia de diferentes arquetipos físicos en la literatura

¹⁰⁸⁷Carroll B. J. La construcción del personaje en Cervantes. Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America. [Internet]. 1995 [2015]; 15(1): 8-32. Disponible en: <http://users.ipfw.edu/jehle/cervante/csa/artics95/johnson.pdf>

de cualquier autor, y cómo no, también en la de Miguel de Cervantes, donde la exageración de rasgos y características corporales están al servicio de la narración.

Por otra parte Cervantes, en numerosas ocasiones, no necesitó hacer una descripción completa de sus personajes, como ocurre con el Ingenioso Hidalgo. De este nunca llegó a hacer un retrato detallado, sino que para darlo a conocer le bastó media docena de pinceladas repartidas por el texto de su libro, con lo que nos basta para hacernos una idea de cómo era Alonso Quijano el Bueno¹⁰⁸⁸.

Ahora bien, los estudios de la obra cervantina nos vuelven a sorprender. A modo de curiosidad traemos aquí como un nuevo estudio, realizado por el archivero e historiador Francisco Javier Escudero y la arqueóloga Isabel Sánchez Duque¹⁰⁸⁹, llega a la asombrosa conclusión de que el inmortal Don Quijote fue una persona real, así como otros tantos personajes de la novela. Esta hipótesis está basada en pruebas documentales como ordenanzas municipales, privilegios y procesos penales, consultados por los investigadores.

Estos autores aseguran que la trama de *El Quijote* tuvo protagonistas reales, coetáneos de Miguel de Cervantes y vecinos de los municipios manchegos de El Toboso y Miguel Esteban.

Pedro de Villaseñor, que era amigo de Cervantes como él reconoce en *Los trabajos de Persiles y Sigismunda*, y Francisco de Acuña, otro hidalgo manchego, intentaron matarse a lanzazos en el camino del Toboso a Miguel Esteban en 1.581, según textos del Archivo Histórico Nacional y otros de órdenes militares, hechos y personas que sirven de inspiración para el escritor alcalaíno.

No obstante, aunque así fuera, las descripciones siempre sirven al autor para determinar el comportamiento de los protagonistas y su acción en la obra.

¹⁰⁸⁸ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2013 [consulta el 01-07-2013]. Flaco y gordo (Quijote y Sancho)- otros gordos del Quijote. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museo/afc/quijote/04quijote.html>.

¹⁰⁸⁹ Muñoz, M.J. Cervantes hizo una parodia de un personaje real de la época. ABC. 25/11/2014. [Internet]. 2014. [consulta el 19-02-2015]. <http://www.abc.es/comunidad-castillalamancha/20141125/abcp-cervantes-hizo-parodia-personaje-20141125.html>

En cuanto al tema que nos atañe, la desnutrición y la obesidad son constantes en los personajes cervantinos, entre los primeros abundan los viejos, como en *El juez de los divorcios*:

“Muy buen dote llevé al poder desta espuerta de huesos, que me tiene consumidos los días de la vida; cuando entré en su poder, me relumbraba la cara como un espejo, y agora la tengo con una vara de frisa encima.”

Encontramos también, pillos y estafadores como los que se muestran en las novelas de *Rinconete y Cortadillo*, o *La gitanilla*, de hecho estas hambres son la etiología de su forma de vida.

Las peripecias que se sufren y traman entre las páginas de gran parte de la literatura del Siglo de Oro, son la manera para encontrar algo de comer, y consolar de esta forma sus famélicos cuerpos:

¡“Salió Preciosa rica de villancicos, de coplas, seguidillas y zarabandas, y de otros versos, especialmente de romances, que los cantaba con especial donaire. Porque su taimada abuela echó de ver que tales juguetes y gracias, en los pocos años y en la mucha hermosura de su nieta, habían de ser felicísimos atractivos e incentivos para acrecentar su caudal; y así, se los procuró y buscó por todas las vías que pudo, y no faltó poeta que se los diese: que también hay poetas que se acomodan con gitanos, y les venden sus obras, como los hay para ciegos, que les fingen milagros y van a la parte de la ganancia. De todo hay en el mundo, y esto de la hambre tal vez hace arrojar los ingenios a cosas que no están en el mapa.”

El hambre es una constante en la literatura cervantina, sufrida también por los cautivos de mazmorras y galeotes como los de *Los trabajos de Persiles y Sigismunda*:

“Subió el mozo en brazos ajenos, y, no pudiendo tenerse en sus pies de puro flaco -porque había tres días que no había comido- y de puro molido y maltratado de las olas, dio consigo un gran golpe sobre la cubierta del navío, el capitán del cual, con ánimo generoso y compasión natural, mandó que le socorriesen.”

Ahora bien, esta delgadez no solo atañe a las clases más bajas. Flaco vemos a Don Quijote al comienzo de la novela, y flaco, amarillo y con los ojos hundidos al final de su carrera andante. Cervantes nos lo dibuja enjuto de rostro y seco de carnes.

“estaba tan seco y amojamado que parecía carne momia”

Los enfermos de la literatura cervantina, también sufren de cuerpos enjutos y demacrados fruto de una mala alimentación, como ya se ha referido en numerosas ocasiones en los capítulos anteriores de esta memoria.

En contraposición, Cervantes nos describe un personaje obeso, el escudero Sancho Panza la apariencia de Sancho responde al prototipo del hombre campesino sin formación ni otra pretensión que la de subsistir en medio de la pobreza ancestral en la que se encontraban los labriegos de la España del siglo XVII.

556

Otros obesos manchegos como el ventero son utilizados por Cervantes para mostrarnos hombres tranquilos, con poca voluntad y no tanto como muestra de pacientes con trastornos endocrinos, así podemos leer de este personaje que:

“por ser gordo, era muy pacífico el ventero”.

Y es gorda Teresa, la mujer de Sancho, y lo es también Dulcinea tal y como vemos en estos versos cervantinos:

*“Esta que véis de rostro amondongado
Alta de pechos y ademán brioso
Es Dulcinea, Reina del Toboso.”*

María Rosal¹⁰⁹⁰ en su artículo *Las cosas del comer. Hambre y saciedad en la literatura* concluye con una reflexión que utilizamos de broche para este epígrafe, ya que nos parece esclarecedor de las causas de la aparición de personajes tan dispares en peso a lo largo de la literatura del Siglo de Oro.

“El corpus de textos es extremadamente rico y variado y permite leer al trasluz de la vida y las costumbres en un ejercicio en el que la lectura, alimento necesario, entronca con las distintas visiones que autores y protagonistas nos han legado sobre el acto de comer, en algunos casos, cuando se puede, en el placer de comer e incluso de ser comidos. Porque desde las bodas de Canaán a la Última cena, de las bodas de Camacho hasta el triste espectáculo de las hambrunas del Siglo de oro, los personajes parecen saber lo que ya avisa Guzmán de Alfarache “los duelos con pan son menos” y es que “todo lo que vuela, cae en la cazuela” como muy bien dice el refranero, por lo que no han de hacer melindres los que tienen la suerte de acercarse a la mesa pues, como Sancho, tienen claro que “en casa llena, presto se guisa la cena” y como afirma Luis Vélez de Guevara: “La hora perfecta de comer es, para el rico, cuando tienen ganas, y para el pobre cuando tiene qué.”

¹⁰⁹⁰ Rosal Nadales, M. Las cosas del comer: Hambre y saciedad en la literatura. *Espéculo: Revista de Estudios Literarios*. [Internet] 2011. [2015]; (47): 60.

V.2.5.- RECOPIACIÓN INCOMPLETA DE ENFERMEDADES EN LA OBRA CERVANTINA

El concepto de salud ha cambiado significativamente a lo largo del tiempo¹⁰⁹¹. La conceptualización de la OMS entiende a la salud como *“Logro del más alto nivel de bienestar físico, mental, social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad”*, lo que permite comprender la salud no solamente desde un punto de vista biológico, sino entroncado con el entorno que rodea al individuo¹⁰⁹².

El concepto de salud medieval – renacentista dista mucho de esta concepción plena, de ahí el calificativo de incompleta que encabeza este epígrafe de nuestra memoria.

¹⁰⁹¹ Vergara Quintero, M. del Carmen. Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. Revista Hacia la promoción de la salud. 2007; 12: 41.

¹⁰⁹² Suárez, R. Salud-enfermedad: una categoría a repensar desde la antropología. En R. Suárez (comp.), Reflexiones en salud: una aproximación desde la antropología. Bogotá: Universidad de los Andes; 2001. p. 11-21.

Las siguientes tablas recopilan cierto número de patologías que se pueden encontrar entre las páginas de la obra cervantina indicando la obra o el capítulo del Quijote en el que se encuentra, así como la cita a la que se hace referencia.

Tabla 21. Síntomas aislados

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
SÍNTOMAS AISLADOS		
CEFALEA	XXVIII	“desde el punto del espinazo hasta la nuca del cerebro, le dolía de manera que le sacaba el sentido”.
	LXVII	“es como si dijéramos: si os duele la cabeza, untaos las rodillas”.
DEPOSICIONES-DIARREA	X, XVIII, XI, XX, XLVII, y XLIX	“sin hacer todos los otros menesteres naturales, porque eran hombres como nosotros” (X). “le pareció que no podía mudarse sin hacer estrépito y ruido” (XX). “comenzó a desaguarse por entrambas canales con tanta priesa, que la estera de anea sobre quien se había vuelto a echar, ni la manta de angeo con que se cubría fueron más de provecho” (XVIII).
		“quedé falto de consejo, desamparado, a mi parecer, de todo el cielo, hecho enemigo de la tierra que me sustentaba, negándome el aire aliento para mis suspiros, y el agua humor para mis ojos; sólo el fuego se acrecentó, de manera, que todo ardía de rabia y de celos.
DESMAYO	XXLII	“Ten en cuenta Sancho de no mascar a dos carrillos, ni de eructar delante de nadie”.
ERUCTOS	XLIII	“determinó de escuchar la música, y para dar a entender que allí estaba, dio un fingido estornudo, de que no poco se alegraron las doncellas, que otra cosa no deseaban sino que don Quijote las oyese”.
ESTORNUDO	XLIV	“Además no está muy sana, pues tiene un cierto aliento cansado que no hay sufrir estar junto a ella en un momento”.
HALITOSIS	El vizcaíno fingido	“Que tiene las tetas como dos alforjas vacías y que no le huele bien el aliento porque se afeita mucho; y que con todo la buscan, la solicitan y la quieren”.
	El juez de los divorcios	“En verdad, señores, que el mal aliento que ella dice que tengo, no se engendra de mis podridas muelas, pues no las tengo, ni menos procede de mi estómago, que está sanísimo, sino des a mala intención de su pecho.”
HIDROPESIA	XX	“Y aunque no tiene barriga da a entender que está sedienta de beber e hidrópica”.
	La ilustre fregona	“y que, porque había algunos meses que estaba enferma de hidropesía, había ofrecido de ir a Nuestra Señora de Guadalupe en romería, por la cual promesa iba en aquel hábito. En cuanto a decir su nombre, traían orden de no llamarla sino la señora peregrina”.
ICTERICIA	XXXVII	“viendo su rostro de media legua de andadura, seco y amarillo”.
	XXIX	“flaco, amarillo, los ojos hundidos en los últimos camaranchones del cerebro”.
SUDOR	LXII	“Sancho dio con su amo en la cama, arropándole para que sudase la frialdad de su baile”.
	XVII	“lo que no era sino sudor que sudaba con la congoja de la pasada tormenta”.
TOS	XXX	“poniéndose bien en la silla y previniéndose con toser”.
VÓMITO	XVII	“que no le quedó cosa en el estómago, y con las ansias del vómito le dió un sudor copiosísimo”.
	XVIII	“arrojó de sí más recio que una escopeta, cuanto dentro tenía”.

Éstas aparecen, en ocasiones, nombradas de forma explícita como elemento conductor de la trama de la obra, y en otras ocasiones, las podemos descubrir por la riqueza descriptiva de unos síntomas que nos revelan la fisionomía de los personajes¹⁰⁹³.

Ya se ha comentado en los capítulos precedentes como estas patologías han sido materia de estudio por parte de innumerables galenos de diferentes disciplinas médicas. Los cuales intentan, con mayor o menor, aporte imaginativo dar explicación a los comportamientos literarios de los personajes o a las descripciones de los mismos.

Tabla 22. Enfermedades oftalmológicas

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES DE LOS OJOS		
ESTRABISMO	XXII	“al mirar metía el un ojo en el otro un poco”.
	XXX	“aunque tiene los ojos en su lugar y derechos, siempre mira al revés, como si fuera bizco, y esto lo hace él de maligno y por poner miedo y espanto en quien lo mira”.
TUERTO	XVI	“de nariz roma, del un ojo tuerta y del otro no muy sana”.
	IV	“aunque su retrato les muestre que es tuerta de un ojo, y que del otro le mana bermellón y piedra azufre”.
LEGAÑAS	XIX	“el amor mira con unos anteojos que hacen parecer a las legañas perlas”.
CATARATAS	XVI	“cataratas en los ojos y mal olor en la boca”.
	X	“Ya que el maligno encantador que me persigue ha puesto nubes y cataratas en mis ojos...”.
ECTROPION CICATRICIAL	XLVII	“por haber caído una vez en el fuego, tiene el rostro arrugado como pergamino y los ojos algo llorosos y manantiales”.
USO DE LENTES	DXIX	“Por el patio venían hasta seis dueñas en procesión unas tras otras, las cuatro con anteojos”.
	XLVIII	“la derecha, se hacía sombra porque no le diese la luz en los ojos, a quien cubrían unos muy grandes anteojos”.

Debemos tener en cuenta como la terminología médica también ha variado, a lo largo del tiempo, así en la obra cervantina encontramos los términos catarro y reuma con acepciones diferentes a las que podríamos entender hoy en día.

¹⁰⁹³ Restrepo, J. M. Médico y medicinas al través de la obra de Cervantes. Revista Universidad de Antioquia. 1961; 145: 255-279.

Tabla 23. Enfermedades otorrinolaringológicas .

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES NARIZ GARGANTA OIDO		
RINOFIMA	XIV	“era de demasiada grandeza, toda llena de verrugas, amoratada como berengena”.
SORDERA	LX	“no habían de oír los sordos”.
	XX	“aquel incesante golpear que nos hiere, lastima los oídos”.

Las menciona Don Quijote como causa del “*corrimiento de los dientes*”¹⁰⁹⁴, y no como degradaciones respiratorias o articular, respectivamente.

Tabla 24. Enfermedades sistema nervioso / psiquiátricas

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO / PSIQUIATRIA.		
SONAMBULISMO	XXXV	“durante toda la pelea permanece dormido, y será necesario que el barbero le eche encima un cubo de agua fría para que despierte y vuelva a la realidad”.
	XXXI	“Andaba Rocinante como si fuera asno de gitano con azogue en los oídos”.
PARKINSON	XLVII	“Y este hombre de Perlerines, no les viene de abolengo ni otra alcurnia, sino porque todos los de este linaje son perláticos, y por mejorar el nombre los llaman Perlerines”.
EPILEPSIA	XLVII	“es endemoniado y no hay día que tres o cuatro veces no le atormenten los malos espíritus”.
INCONTINENCIA	LII	“A Sanchica, tu hija, se le fueron las aguas sin sentirlo, de puro contenta”.
DEPRESION	XXXV	“acabó en breves días la vida a las rigurosas manos de tristezas v melancolías”.
INSOMNIO	LX	“que le desvelen sus imaginaciones mucho más que la hambre, no pudiendo pegar los ojos”.
ANGUSTIA ANSIEDAD	La Galatea	“Yo ardo y no me abraso, vivo y muero; estoy lejos y cerca de mí mismo; espero sólo un punto y desespero; súbome al cielo, bájome al abismo; quiero lo que aborrezco, blando y fiero; me pone el amarus paroxismo; y con estos contrastes, paso a paso, cerca estoy del último traspaso”.
	El rufián dichoso	“Muerte y vida me dan pena; no sé qué remedio escoja; que si la vida me enoja, tampoco la muerte es buena [...] Con todo es mejor vivir: que en los casos desiguales, el mayor mal de los males, se sabe que es el morir. Todos hemos tenido que tratar angustiados con nosofobia que padecen todas las enfermedades y que hasta le fijan plazo a su desaparición”.
LOCURA	Los trabajos de Persiles y Segismunda	“Que me desaten: que con cuatro o cinco bocados que me dé en el brazo, quedaré harta y no me hallaré más mal, porque no estoy tan loca como parezco, ni el que me atormenta es tan cruel que dejará que me muerda...”
	I	En resolución, él se enfrascó tanto en su lectura, que se pasaba las noches leyendo de claro en claro, y los días de turbio en turbio; y así, del poco comer y del mucho leer, se le secó el cerebro, de manera que vino a perder el juicio.

En las presentas tablas se han soslayado los traumatismos sufridos

¹⁰⁹⁴ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2013 [consulta el 11-03-2015]. Traumatismos dentarios - patología de los dientes - la limpieza de los dientes - morfología dental - refranes y dichos en relacion con los dientes. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/home.html>

por los diferentes personajes cervantinos, aunque según la clasificación de enfermedades de la OMS¹⁰⁹⁵ si se incluyen como parte de la concepción actual de enfermedad.

Hemos considerado irrelevante para el objeto de nuestro estudio establecer una larga enumeración de los cientos de golpes, pedradas, candilazos, lanzazos, arañazos, pellizcos, estocadas, mojicones¹⁰⁹⁶, puñadas, palos, caídas, cardenales, desmayos, hemorragias, hematomas, quebrantamiento de huesos, manteos, epistaxis, arrancamiento violento de piezas dentarias, fractura de costillas, alfilerazos y mamonas¹⁰⁹⁷ que se encierran en sus páginas.

Tabla 25. Enfermedades cardiacas

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEADES CARDIACAS		
TAQUICARDIA EMOCIONAL	XX	“Y hace que el corazón me reviente dentro del pecho, con el deseo de tener que acometer esta aventura”.
HIPERTROFIA CARDÍACA	XXIII	“le saqué el corazón con mis propias manos (a Durandarte) y en verdad que debía de pesar dos libras, porque según los naturales el que tiene mayor corazón es dotado de mayor valentía del que lo tiene pequeño”.

De igual forma se omite entre los síntomas generales de la primera tabla, al dolor, ya que este aparece recurrentemente a lo largo de la obra, tanto en sus vertientes física como psicológica.

La obra cervantina, también constata en numerosas ocasiones aspectos, del comportamiento sexual de sus personajes y de los procesos fisiológicos en la mujer, que no se han incluido en la tabla de este apartado.

El tratamiento de estos temas está plagado, de embarazos ocultos y partos furtivos después de haber disfrazado el estado de la paciente con el más variopinto diagnóstico de fibromas, tumores, cirrosis, etc., para que las

¹⁰⁹⁵ Datateca.unad.edu.co. [Internet]. Ginebra: WHO.; 1992. Classifications. International Classification of Diseases (ICD). [consulta el 11-03-2015]. Disponible en: http://datateca.unad.edu.co/contenidos/401518/Psicodiagnostico_AVA/U2_C1_Manual_de_instrucciones_CIE10.pdf

¹⁰⁹⁶ Golpe que se da en la cara con la mano.

¹⁰⁹⁷ “Mamona era cierta postura ó quizá golpe, de los cinco dedos de la mano en la barba del otro, por burla y broma. Así se solía decir por menosprecio: le hizo la mamona. La mamona sellada quizá sería esto mismo, dejando alguna marca ó mancha particular en el rostro, ó hiriendo mas fuerte.”

familias acobardadas por la vergüenza y el deshonor pudieran salvar su posición y prestigio social.

Tabla 26. Enfermedades infecciosas y parasitarias

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS.		
CATARROS AFECCIONES GRIPALES	XLVIII	"Mi alma tengo en las carnes y todos mis dientes y muelas en la boca, amén de unos pocos que me han usurpado unos catarros, que en esta terra de Aragón son tan ordinarios".
PESTE	XIX	"Quién lo mató?", le contestan: "Dios, por medio de unas calenturas pestilentes".
LEPRA	XXIX	"Vuestra merced me trae, por testigo de lo que dice, a una gentil persona, puto y gafo con la añadidura dé meón o meo".
	El rufián dichoso	"Cuando en aquella misma feliz hora se vio del padre Cruz cubierto el rostro de lepra, adonde el asco mismo mora".
VERRUGAS	XIV	"Cuentase, en efecto, que era de demasiada grandeza, corva en la mitad y toda llena de verrugas".
VIRUELA	XLVIII	"si sé la mira por él lado derecho parece una flor del campo, por el izquierdo no tanto, porque le falta aquel ojo que le saltó de viruelas, y aunque los hoyos del rostro son muchos y grandes".
SÍFILIS	XXII	"quién fue él primero que tomó las unciones para curarse del morbo gálico".
	El casamiento engañoso	"A las demás preguntas no tengo que decir sino que salgo de aquel hospital de sudar catorce cargas de bubas que me echó encima o a cuestras una mujer que escogí por mía, que no debiera".
SARNA	XII	"Más vale sarna que Sarra"
HERPES COMÚN	Los trabajos de Persiles y Segismunda	"quejándose sabrá el mundo siquiera, cuán grande fue de amor la calentura, pues salieron señales a la boca...".
	LXXIV	"se le arraigó una calentura que le tuvo seis días en cama".
TIÑA	XL	"y de allí a pocos meses murió mi amo el Uchalí, al cual llamaban Uchalí Fartax, que quiere decir en lengua turquesca el renegado tiñoso, porque lo era,".
PEDICULOSIS	XIII	"y va siempre aporreado, hambriento y sediento, miserable, roto y piojoso".
	LXVIII	"les puncen moscas, les coman piojos y les embista el hambre".
	XXIX	"Una de las señales qué tienen para entender que han pasado la línea equinoccial es qué a todos los qué van en un navío se les mueren los piojos sin qué les quede ninguno".
MALARIA	Los trabajos de Persiles y Segismunda	"Escalofríos al amanecer, desmejoramiento paulatino del estado general con enflaquecimiento, pérdida de las fuerzas, palidez de la cara y de los labios, marchitamiento de la belleza, ineficacia de los remedios y duración mayor de quince días".

En otras ocasiones la menopausia, el apetito sexual de ancianos, las obligaciones conyugales, etc., nos indican el tratamiento que la sexualidad tiene en la España renacentista más que como descripción razonada de patologías.

Por otro lado, se han obviado, aquellas citas a enfermedades que aparecen en capítulos anteriores, así como aquellas que se repiten de

manera continuada en la obra cervantina. Por ejemplo, la halitosis aparece citada de forma más o menos explícita en numerosas ocasiones, de las que nos hemos permitido indicar únicamente tres de ellas, para no ser reiterativos en exceso.

Tabla 27. Enfermedades dermatológicas

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEADES DE LA PIEL		
DERMATITIS SEBORREICA	XLIV	“¡Oh !¡Quién se viera en tus brazos o si no, junto a tu cama, rascándote la cabeza y matándote la caspa!”.
HIPERQUERATOSIS	LVII	“Si te cortares los callos sangre las heridas viertan”.
NEVUS	XXX	“Había de ser alto de cuerpo, seco de rostro y en el lado derecho, debajo del hombro izquierdo, o por allí junto, había de tener un lunar pardo con ciertos cabellos a manera de cerdas”.
	XXX	«No hay por qué desnudarse, que yo sé que tiene vuesa merced un lunar desas señas en la mitad del espinazo, que es señal de ser hombre fuerte”.
HIPERTRICOSIS VIRILIZACIÓN	XX	“Según es fama, un pedazo de espejo y otro de un peine, y no sé qué botecillo de mudas para la cara”.

Tabla28. Enfermedades aparato genito-urinario

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEADES DEL APARATO GENITO URINARIO.		
AFECCIONES RENALES (MAL DE ORINA)	XVIII	“ciñóse su buena espada, que pendía de un tahalí de lobos marinos (que es opinión que muchos años fue enfermo de los riñones)”.
	XXII	“no me aprovechó nada este buen deseo para dejar de ir a donde no espero volver, según me cargan los años y un mal de orina que llevo que no me deja reposar un rato”.
	XLVIII	“Sepa vuestra merced que le puede agradecer primero a Dios y luego a dos fuentes que tiene en las dos piernas, por donde se desagua todo e! mal humor de quien dicen los médicos que está llena”.
	XLVIII	“pero de tales fuentes y en tales lugares no deben de manar humor, sino ámbar líquido”.
	El viejo celoso	“¡Jesús! y del mal viejo: toda la noche: daca el orinal, toma el orinal; levántate Cristina y caliéntame unos paños que me muerdo de la ijada; dame aquellos juncos que me fatiga la piedra”.
	Doña Justina y Calahorra	“ Amor, esfúerzate. Venus, dame tus pistos y almendradas, Porque yo pueda cumplir tantas fanfarrias, A pesar de mis años y estangurrias”

Del mismo modo entendemos que los delirios sufridos por los personajes novelescos, sirven de hilo conductor a las vicisitudes que estos atraviesan en la trama. De hecho la historia de Don Quijote es la historia de un loco, por lo que se citan con someros ejemplos aunque los hay mucho

más numerosos.

Tabla 29. Enfermedades alimentarias

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
PERVERSIONES DEL APETITO.		
GEOFAGIA	El Curioso Impertinente	"Padezco esta enfermedad de algunas mujeres que se les antoja comer tierra, yeso, carbón y otras cosas peores".
ANOREXIA / INAPETENCIA	VIII	"Dijole Sancho que mirase que era hora de comer. Respondióle su amo que por entonces no le hacía menester; que comiese él cuando se le antojase. [...]"
INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS		
	La española inglesa	"se le comenzó a hinchar la lengua y la garganta y a ponerse denegridos los labios y a enronquecerse la voz, turbársele los ojos y apretársele el pecho, señales conocidas de haberle dado veneno".
	XVII	"apenas lo acabó de beber cuando comenzó a vomitar, de manera que no le quedó cosa en el estómago; y con las ansias y agitación del vómito le dio un sudor copiosísimo por lo cual mandó que le arropasen y lo dejasen solo".
INTOXICACIONES		
	El licenciado Vidriera	"Comió en tan mal punto Tomás el membrillo, que al momento comenzó a herir de pie y de mano como si tuviera alferecía, y sin volver en sí estuvo muchas horas, al cabo de las cuales volvió como atontado, y dijo con lengua turbada y tartamuda que un membrillo que había comido le había muerto, y declaró quién se le había dado. La justicia, que tuvo noticia del caso, fue a buscar la malhechora; pero ya ella, viendo el mal suceso, se había puesto en cobro y no pareció jamás".
	XIX	"Sancho comenzó a temblar como un azogado y los cabellos de la cabeza se le erizaron a don Quijote".
HAMBRE Y DESNUTRICION		
	X	"Hágote saber Sancho, que es hora de caballeros andantes no comer en un mes".
	XIX	"La noche oscura, el escudero hambriento y el amo con gana de comer".
	V	"que la mejor salsa del mundo es la hambre, y como no falta a los pobres, siempre comen a gusto".
	El rufián dichoso	"cuerpo ayuno y desvelado, fácilmente se emperrea; y más que reza, bosteza indevoto y desmayado".
	Los trabajos de Persiles y Segismunda	"Subió el mozo en brazos ajenos y no pudiendo tenerse en sus pies, de puro flaco, porque hacía tres días no había comido y de puro molido y maltratado por las olas, dio consigo un gran golpe sobre la cubierta del navío".

Podemos concluir que el conocimiento médico de Don Miguel de Cervantes tan comentado por los estudiosos de su vida y obra son la razón principal de la riqueza de sintomatologías y dolencias que florecen entre los folios de sus obras.

Tabla 30. Malformaciones y mutilaciones

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
MALFORMACIONES Y MUTILACIONES.		
ARTRITIS REUMÁTICA	XLVII	“La altura de su cuerpo fuera cosa de admiración pero no puede ser, a causa de que ella está agobiada y encogida, y tiene las rodillas en la boca”.
	XVI	“No tenía siete palmos de los pies a la cabeza, y las espaldas que un tanto le cargaban, le hacían mirar al suelo más de lo que ella quisiera”.
ACROMEGÁLICO	Rinconete y Cortadillo	“alto de cuerpo, moreno de rostro, cejjunto, barbinegro y muy espeso; venía en camisa y por la abertura de adelante descubría un bosque: tanto era el vello el que tenía en el tórax... Las manos eran gordas, pelosas y los dedos gordos y las uñas hembras y remachadas; las piernas no se le parecen, pero los pies eran descomunales, de anchos y juanetudos”.

Tabla 31. Enfermedades dentarias

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES DENTARIAS		
TRAUMATISMOS DENTARIOS	XVIII	“y comenzó a echar licor en el estómago; mas antes que acabase de endosar lo que a él le parecía que era bastante, llegó otra almendra y dióle en la mano y en la alcuza, tan de lleno, que se la hizo pedazos, llevándole de camino, tres o cuatro dientes y muelas de la boca y machacándole malamente dos dedos de la mano”.
	XVIII	“Légate a mí y mira cuántas muelas y dientes me faltan, que me hace que no ha quedado ninguna en la boca”.
NEGUIJÓN ABSCESO DENTARIO	XVIII	“son cuatro sino cinco porque en toda mi vida me han sacado muela de la boca ni se me han caído ni comido de neguijón ni de reuma alguna”.
	El rufián dichoso	“Neguijón debió ser o corrimiento, el que dañó las perlas de su boca; quiero decir sus dientes y sus muelas...”.

De ahí que el conjunto de enfermedades y dolencias presentadas en las tablas de este punto, radiquen en etiologías muy variadas y dispares. El trabajo de esta memoria quiere hacer hincapié en la relación entre los hábitos alimentarios de la población renacentista y la presencia más o menos reiterada de estas u otras enfermedades documentadas en los legajos de estos siglos.

Al margen de las mencionadas en la tabla 29 consideramos que la incidencia de la alimentación en estas patologías no es en ningún modo desdeñable.

En la tabla 21 se nos muestran algunos síntomas, relacionados con el

sistema digestivo, y por tanto con los hábitos alimentarios de la población, diarreas, eructos, halitosis y vómitos aparecen recurrentemente entre las páginas del literato estudiado.

Si bien, a las patologías psiquiátricas introducidas como hilo argumental en la obra cervantina (tabla 24), no podemos adjudicarlas una etiología alimentaria como factor desencadenante, si es cierto que trastornos de la conducta de estos u otros caballeros y villanos, pueden verse agravados a determinados estados carenciales, que sin duda debían en muchos casos sufrir.

Tabla 32. Enfermedades en obstetricia y ginecología

ENFERMEDAD/SÍNTOMA	CAPÍTULO / OBRA	CITA EN EL TEXTO
ENFERMEDADES EN OBSTETRICIA, GINECOLOGÍA		
PARTO VIOLENTO	Los trabajos de Persiles y Segismunda	“Ay amiga mía, que me muero, que se me acaba la vida. Y diciendo esto y dando un gran suspiro, arrojé una criatura en el suelo, el cuyo nunca visto caso suspendió a mi doncella, y a mí me cegó el discurso de manera que sin saber que hacer estuve esperando a que mi padre o mis hermanos entrasen, y en lugar de sacarme a desposar me sacasen a la sepultura”.
AMENORREA	La gran sultana	“Si por dejar herederos; estos y otros desafueros haces, bien podría ofreceros, que yo te los he de dar, y que han de ser los primeros, pues tres faltas tengo ya, de la ordinaria dolencia, que a las mujeres les da”.
	Doña Justina y Calahorra	"MATANGA: Tomo acero estas mañanas, Que estoy muy opiladita. SALVATIERRA: Debe de hacerse preñada."
DISMENORREA	XXXVI	¿Qué mal sentís, señora mía? Mirad si es alguno de quien las mujeres suelen tener uso y experiencia de curarle; que de mi parte os ofrezco una buena voluntad de serviros.

Como es obvio, el único vector desencadenante de las enfermedades infecciosas (tabla 26) radica en la contaminación del paciente por un microorganismo determinado. No obstante, no debemos dejar de recordar como el estado higiénico sanitario imperante, afectaba de manera muy notable en la transmisión de estas patologías. Y en este campo la mala higiene alimentaria es un factor de gran importancia.

Dulcinea del Toboso, heroína de esta historia, dicen que *“tuvo la mejor mano para salar puercos que otra mujer de toda la Mancha.”* ¿Estaría previniendo la temida triquinosis por ingesta de carne de cerdo parasitada por triquina?...

Uno de los pilares básicos del tratamiento actual de la enfermedad renal (tabla 28) es la alimentación. Una nutrición adecuada mejora mucho el pronóstico y retarda la evolución de la patología renal.

A lo largo de todo el proceso de la enfermedad se debe comer con poca sal, controlar los líquidos y disminuir la ingesta de proteínas para reducir la sobrecarga de trabajo al riñón.

Estas y otras consideraciones en torno a esta relación intentaremos abordarla con más detalles en el apartado siguiente considerando todos estos hechos en su conjunto.

V.3.- DE LA MORBILIDAD Y MORTALIDAD DE LOS CONCIUDADANOS DE DON ALONSO QUIJANO

El epígrafe que encabeza este tercer punto del último capítulo de esta memoria de Tesis Doctoral, se nos antoja ambicioso y matizable, aunque obviemos, en este capítulo, las enfermedades que no tienen una conexión directa con el estado nutricional del paciente o con sus hábitos alimentarios, ya que han sido comentadas en epígrafes anteriores de esta memoria. Las enfermedades contagiosas, que sufre esta población son variadas y recurrentes en cuanto a sus brotes epidémicos.

La lectura de la bibliografía consultada nos informa que la principal causa de la morbi-mortalidad¹⁰⁹⁸ de estos siglos se fundamenta en un sinfín

¹⁰⁹⁸ Torras Salles, J. [et al]. *Aspectos sanitarios de los archivos parroquiales del arciprestazgo de Sant Joan de les Abadesses durante los siglos XVI, XVII y XVIII*. Universidad de Barcelona. 1.993.

de enfermedades infecto contagiosas causadas por toda suerte de virus, bacterias y demás microorganismos.

Un ejemplo ilustrativo de esta bibliografía es el libro *Epidemiología americana y filipina. 1.492 - 1.898*¹⁰⁹⁹ donde se relatan exhaustivamente epidemias ocurridas en la Península Ibérica como influenza, sarampión, rubéola, varicela, viruela, glosopeda, parotiditis, rabia, poliomielitis, dengue, fiebre amarilla, tifo, tracoma, escarlatina, gonorrea, tos ferina, difteria, tétanos, disentería, cólera, muermo, tuberculosis, leishmaniosis y, cómo no, las temidas peste y lepra, entre otras.

De todas éstas, unidas a las afecciones de tenia y otros parásitos intestinales, únicamente unas pocas podrían ser objeto de nuestro estudio por su infestación a través de aguas o alimentos en mal estado de conservación o de higiene, si bien es cierto que un correcto estado nutricional, posiblemente, hubiera paliado la cantidad y condición de estas epidemias.

Es significativo destacar como este autor apenas utiliza unas líneas para constatar la presencia del escorbuto en la sociedad de los conquistadores españoles, y olvida citar otras enfermedades carenciales que debían también imperar entre la población, mientras que se muestra mucho más profuso en citas y datos para las otras enfermedades infecciosas.

Los navegantes y quienes cumplían condena en los bajeles sufrían carestía de alimentos en frecuentes ocasiones, tal y como se describe en el capítulo primero de *Persiles y Sigismunda* en donde Periandro refiere:

“Subió el mozo en brazos ajenos y no pudiendo tenerse en sus pies, de puro flaco, porque hacía tres días no había comido y de puro molido y maltratado por las olas, dio consigo un gran golpe sobre la cubierta del navío, el capitán del cual, con amor generoso y compasión natural, mandó que lo socorriesen. Acudieron luego, unos a quitarle las ataduras, otros a traerle conservas y odoríferos vinos con cuyos remedios volvió en sí de muerte a vida, el desmayado mozo, el cual poniendo los ojos en el capitán empezó a hablar”.

¹⁰⁹⁹ Guerra, F. *Epidemiología americana y filipina. 1.492 - 1.898*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1.999.

Por otro lado, también son recurrentes en las bibliografías demográficas las ya mencionadas crisis de subsistencia surgidas a lo largo del siglo XVII en toda Europa, especialmente en los países mediterráneos. Estas crisis demográficas y económicas se tradujeron en un gran malestar entre la población y en una inestabilidad política que afectó a toda la sociedad¹¹⁰⁰.

Durante los siglos XVI y XVII la población se estancó. Castilla se vio más afectada que la periferia, en especial el núcleo central de la meseta. El periodo de crisis más intensa fue de 1.630 a 1.680. Los factores que contribuyeron a este nulo crecimiento fueron las sucesivas malas cosechas que ocasionaron hambrunas. Todo ello se agravaba por las constantes guerras que impedían las importaciones.

A estos factores hay que añadir la emigración a América que, aunque no fue decisiva, sí incidió de forma significativa en Andalucía y Castilla. La producción agrícola disminuyó, sobre todo en Castilla, sumida en una bajada de la mano de obra, enormes cargas fiscales sobre los agricultores, y reducción de la demanda por la disminución de la población.

La propiedad tendió a concentrarse, aumentaron los latifundios. Muchos campesinos tuvieron que convertirse en jornaleros para sobrevivir, sobre todo en el sur de la península como en Extremadura, el sur de Castilla y Andalucía. En otras zonas se acusó la expulsión de los moriscos como en Valencia y Aragón.

La esperanza de vida y, sobre todo, las condiciones en las que la población acometía la última etapa de la vida, distaban mucho de las que hoy existen. Son muchas las citas en la literatura cervantina en la que aparecen ancianos con determinadas dolencias y apariencias físicas que, digámoslo así, dejaban mucho que desear, como en el *Coloquio de los perros*. En esta obra, en boca de Berganza se encuentra la descripción que hace Cervantes de una vieja de setenta y cinco años, la bruja Cañizares¹¹⁰¹:

"larga de más de siete pies: toda era notomía de huesos, cubiertos con una

¹¹⁰⁰Ruiz, M. L., García, P. A. G. *La crisis de mortalidad en La Rioja en el Antiguo Régimen*. En *La Rioja en el Antiguo Régimen*. Revista de Demografía Histórica. Vol. 7. nº 1. 1.989. pp. 31-46.

¹¹⁰¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El coloquio de los perros*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 1001.

piel negra, vellosa y curtida, con la barriga, que era de badana, se cubría las partes deshonestas hasta la mitad de los muslos; las tetas semejaban dos vejigas de vacas, secas y arrugadas; denegridos los labios, traspillados los dientes, la nariz corva y entablada y los pechos sumidos; finalmente toda era flaca y endemoniada”.

Este panorama nos hace pensar en cinco bases fundamentales como causa de la mortalidad en el Renacimiento español. Por una parte, las citadas epidemias infecciosas, por otra, unas hambrunas arraigadas, que como comentaremos a continuación pudieron conllevar una alta tasa de raquitismo y desnutrición. Así mismo cabría incluir el deplorable estado higiénico de la sociedad, en todos sus ámbitos, y cómo no, también en el alimentario, a lo que se asociaba un desconocimiento de la influencia que los métodos de preparación culinaria y los materiales con los que elaboraban los utensilios de cocina infieren en nuestra salud.

En relación con la higiene personal en el cap. X de la segunda parte del Quijote, hablando el Hidalgo de la transformación que los encantadores habían hecho en Dulcinea dice lo siguiente:

“Y juntamente le quitaron lo que es tan suyo de las principales señoras, que es el buen olor, por andar siempre entre ámbares y flores. Porque te hago saber Sancho que cuando llegué a subir a Dulcinea sobre su hacanea (según tú dices, que a mí me pareció borrica) me dio un olor de ajos crudos que encalambriaron y atosigaron el alma”.

Asimismo y en el cap. XVI, hablando de la misma transformación en una labradora zafia manifiesta que la vio con cataratas en los ojos y con mal olor en la boca.

Estas cataratas, podrían ser, por qué no, una xeroftalmia o queratomalacia que es una enfermedad de los ojos caracterizada por sequedad persistente de la conjuntiva y por opacidad de la córnea debida a una disminución de la función de las glándulas lagrimales, patología que ya fue estudiada por Hipócrates. Una de las causas que la generan estriba en la deficiencia en la alimentación en proteínas y calorías en la dieta y de la

vitamina A que se encuentra presente en gran cantidad de frutas y verduras, además de en alimentos animales como hígado, huevos y mantequilla.

Entendemos como la fetidez que el cuerpo de la dulce señora despidе es una de las muchas causas para sostenerse en la soltería. Díganlo sino las leucorreas, los eritemas de los pliegues, el sudor axilar y otras bondades de la dama.

Por último la quinta columna podríamos establecerla en el estafalario, en ocasiones, conocimiento médico imperante y las consideraciones nutricionales y terapéuticas defendidas por los galenos renacentistas.

Ya hemos comentado la mala fama que los facultativos cosechaban entre el pueblo llano y si no solo basta recordar la opinión que de ellas tenía nuestro amigo Sancho¹¹⁰²:

“En verdad Señor, que soy el más desgraciado médico que se debe hallar en el mundo, en cual hay físicos, que con matar al enfermo que curan, quieren ser pagados de su trabajo, que no es otro sino firmar una cedulilla de algunas medicinas, que no las hace él, sino el boticario, y cátao cantusado; y a mí, que la salud ajena me cuesta gotas de sangre, mamonas, pellizcas, alfilerazos y azotes, no me dan un ardite. Pues yo les voto a tal que si me traen a las manos otro algún enfermo, que antes que le cure, me han de untar las mías, que el abad de donde canta yanta, y no quiero creer que me haya dado el cielo la virtud que tengo para que yo la comunique con otros de bóbilis bóbilis”.

Intentaremos ahora ahondar en la ya anunciada relación entre la alimentación renacentista con la incidencia en diferentes enfermedades y la repercusión en la mortalidad que éstas detentan.

Para ello, la metodología utilizada se basa en establecer en primer lugar, una clasificación de las causas en las que la alimentación infiere en la morbilidad de una población.

Es importante explicitar, además, que esta memoria de Tesis

¹¹⁰² Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Parte II. Cap. LXXI Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla. 1.966. p. 953.

Doctoral, no pretende determinar las enfermedades acontecidas únicamente entre los personajes de la obra cervantina, como realizan diferentes autores, como el profesor Reverte Comas¹¹⁰³ o Moraga Ramos¹¹⁰⁴, en sus deliciosos artículos, sino analizar las patologías sufridas por la población en general, aunque las dilatadas relaciones de estos autores sobre los traumatismos o dolencias de Don Quijote y sus compañeros en la obra literaria de Cervantes, nos servirán para ilustrar nuestros razonamientos.

Moraga Ramos¹¹⁰⁵ nos proporciona un punto de partida sobre el que empezar a abordar la cuestión con sus reflexiones sobre la relación de la dieta y el conjunto de dolencias en la obra cervantina, adentrándonos en la siguiente clasificación:

“Hoy, la dieta y la dietética constituyen, no ya un tema médico, sino social, casi obsesivo. Mantener la línea lleva a veces a grandes enfermedades e incluso a la muerte. La medicina dietética, el ayuno como medicina, es hoy actual. El colesterol, las grasas, las hierbas, las discusiones entre dieta mediterránea o vegetariana, han dado y dan lugar a extensos tratados.

Y quizá las referencias a la dieta y su diferencia según personajes sean de los capítulos más extensos en el Quijote.

Podemos reunirlos en cuatro:

a) Consejos dietéticos: «la ternera mejor que la vaca y el cabrito mejor que el cabrón» (I, 2, 46); «come poco y cena más poco» (II, 43, 901).

b) La dieta como ayuda a las actividades: «que el trabajo no se puede llevar sin el gobierno de las tripas» (I, 2, 16).

c) La dieta suave vegetariana en don Quijote: «su más ordinario sustituto debía ser dellas [frutas] y de algunas yerbas» (I, 10, 110); «frutos secos y yerbas del campo» (II, 13, 672).

d) La dieta de Sancho, que pudiera equipararse a la llamada dieta mediterránea: prefiere la carne, el queso, el vino, etc.

Sin olvidar la dieta y el hambre como fenómeno social, y en relación con el pícaro y la gran comilona como venganza a su situación.”

¹¹⁰³ Reverte Coma, J. M. *La antropología médica y el Quijote*. Rueda. 1.980. [Internet]. 2.005 [consulta el 03-03-2.013] Disponible en: <http://www.ucm.es/info/museoafc/home>.

¹¹⁰⁴ Moraga Ramos, I. *Salud enfermedad y muerte en el Quijote*. En *Actas del II Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas*. Alcalá de Henares. Del 6 al 9 de noviembre de 1.989. Vol II. Barcelona. Anthropos. 1.991. pp 337-352.

¹¹⁰⁵ *Ibidem*. p. 342.

La dieta mediterránea, como se ha indicado en capítulos anteriores, se caracteriza por un consumo de carne esporádico, frente a la triada de pan, vino y aceite de oliva que constituyen la esencia de esta dieta. Por ello, estamos en desacuerdo con algunas de las aseveraciones marcadas en este texto por Moraga.

En cuanto al resto de dolencias del universo quijotesco, Moraga nos presenta una interesante relación clasificada según su etiología:

“Se citan muchos síntomas, y quizá algún síndrome (conjunto de síntomas): hay dolores, diarreas, vómitos, mal sabor de boca (halitosis), tos, hemorragias, enfermedades de los ojos (Maritornes, Clara Perlerina), insolaciones, ictericia (don Quijote está casi siempre amarillo), caries (negujón), desmayos, coma, aparte de los tremendos males producidos por los encantadores, tanto físicos como morales, de los cuales casi el único receptor es el sufriente hidalgo.

Aparecen enfermedades digestivas, sobre todo agudas. Y, en este amor-odio de Cervantes por su personaje, la tremenda gastritis provocada por el bálsamo de Fierabrás (que pretendía curar, además), ya que «apenas lo acabó de beber cuando comenzó a vomitar de manera que no le quedó cosa en el estómago» (I, 17, 167).

Las enfermedades metabólicas, que también parecen congénitas (acromegalia, por ejemplo), las tenemos en los enanos, en Maritornes (que puede tener bocio, congénito aún en algunas regiones).

Las de tipo infeccioso y parasitario también tienen su representación y, en algún caso, hacen relación a la higiene. Infección en la «calentura pestilente » que había acabado con «el cuerpo muerto» (I, 19, 189). E infecciones, aunque por miedo en el síndrome de Sancho, que «comenzó a dar diente con diente, como quien tiene frío de quartana» (I, 19, 186-187). Hay también referencias a la sarna (I, 12, 122), aunque en un juego de reproche lingüístico del amo al escudero, o a las «pulgas de la cama» de Sancho (I, 30, 329).

La descripción de la hija del labrador de Miguelturra es un auténtico tratado de patología y de variada etiología: perláticos (paralíticos), infecciosas (viruela que la deja tuerta), caries dental, angiomas, deforme, probable labio leporino y además cheposa. No se queda atrás el hijo, que es «endemoniado » (epiléptico); tiene ectropion por quemaduras y encima se aporrea él mismo (II, 47, 936).

Casi podríamos concluir con esta cita nuestro capítulo ante tal profusión de enfermedades relacionadas con la deficiente alimentación de la población española... pero intentaremos continuar.

También queremos constatar que trataremos de evitar la formulación de elucubraciones, más o menos disparatadas, en base a hipótesis clínicas a raíz de una referencia bibliográfica concreta, que de dejarnos llevar podría darnos pie para elaborar una teoría de varias páginas. Intentaremos únicamente comentar aquellas patologías que creemos tuvieron una cierta importancia entre la población general.

Intentaré poner un ejemplo en cuanto a esta última cuestión. En una de las referencias utilizadas en páginas anteriores, en la que se traía a colación una conversación entre el gobernador Sancho Panza y el labrador de Miguel Turra, se cita, al final del texto presentado una característica de la doncella de la que se habla, ésta es que poseía unas...

“...uñas largas y acanaladas.”

578

Pues bien, en base a los conocimientos actuales esta característica en las uñas de la doncella podía ser síntoma de un déficit de vitamina A como la queratomalacia indicada anteriormente. Si traemos a colación este dato, no es por que aparezca una breve cita en los textos cervantinos, sino porque consideramos que las deficiencias vitamínicas se producían *per se* en la población de la época de forma habitual debido a la deficiencia en la ingestión de alimentos ricos en estos nutrientes, como frutas y verduras, y la referencia cervantina únicamente nos acicala el razonamiento.

Comenzamos estableciendo una clasificación de estas patologías relacionadas con la alimentación.

Para comenzar, es obvio entender que la *ingestión por exceso o por defecto* de los nutrientes necesarios para una dieta ponderada, traen desequilibrios dignos de tener en cuenta, al margen de la manida consideración anoréxica de Don Quijote, subordinada a su estado mental, o de la obesidad desenfadada de su conocido escudero.

Somos de la opinión, además, que la pluma de Cervantes utiliza los ademanes, descripciones, y comportamientos cotidianos de sus personajes, entre los que se encuentran aquellos acontecidos frente al alimento, como un recurso literario con el que no podemos, por si solos, establecer fundamentadas conjeturas sobre el estado de salud de la población renacentista.

Harina de otro costal es mencionar cómo el vínculo entre el hambre, la enfermedad y la muerte es referida desde tiempos pretéritos, en numerosos manuscritos.

Ya San Juan, en el *Apocalipsis*¹¹⁰⁶, habla de cuatro jinetes con una clara alusión a la asociación referida anteriormente:

“Miré, y he aquí un caballo pajizo, cuyo jinete se llamaba muerte (el Hades lo acompañaba). Le fue dado poder sobre la cuarta parte de la tierra, para matar con la espada, con el hambre, con la peste y con los mordiscos de las fieras de la tierra.”

579

Son numerosos los estudios que nos llevan a constatar cómo la malnutrición por deficiencias en la historia de la alimentación es una situación frecuente y cotidiana entre amplios sectores de la sociedad. Este hecho, curiosamente, no ha sido objeto de una clara descripción clínica por los autores médicos en épocas anteriores.

Vega Franco¹¹⁰⁷ justifica esta indiferencia histórica ante la malnutrición como enfermedad epidémica, por la imposibilidad ancestral de luchar contra ella con remedio alguno, considerándolo así como un hecho natural e irremediable. No obstante, existía una clara percepción en la influencia que este estado de malnutrición, o mejor dicho de hambre, relacionado con ciertas clases sociales, era la causa de enfermedades e incluso de la muerte.

Nos encontramos, por tanto, ante la principal relación entre la morbi-

¹¹⁰⁶ *Santa Biblia*. Ediciones paulinas. Madrid. 1.984. *Apocalipsis*. Cap. 6. Versículo 8.

¹¹⁰⁷ Vega-Franco, L. *Hitos conceptuales en la historia de la desnutrición proteico-energética*. En *Salud Pública*. Vol. 41. nº 4. Mejico. 1.999. pp. 328-333.

mortalidad y la alimentación en la España renacentista que nos ocupa. Por ello, el marasmo, el escorbuto, el bocio, u otros trastornos de la alimentación que afectaban a la población, no son más que diferentes manifestaciones de una misma afección, una profunda desnutrición.

A lo largo y ancho de la literatura cervantina, y en general, en toda la obra literaria del Siglo de Oro español, aparecen ingentes muestras de estas hambrunas. Basta con que recordemos el hambre de nuestro hidalgo manchego, las andanzas del lazarillo de Tormes, los desórdenes alimentarios de Rinconete y Cortadillo, las gazuzas del Buscón, la gusa de Guzmán de Alfarache y la de otros tantos.

Recordamos una cita mencionada anteriormente de la Segunda parte del *Quijote*, al describir el Ama en qué forma y situación habían llevado a su Señor:

“Venía tan triste, que no le conociera la madre que lo parió: flaco, amarillo, los ojos hundidos en los últimos caramanchones del cerebro; que para haberlo de devolver algún tanto en sí, gasté más de seiscientos huevos, como lo sabe bien y todo el mundo y mis gallinas, que no me dejarán mentir”.

Es un cuadro claro de la acción lenta y progresiva del hambre y de los sufrimientos que le acontecen por los campos de Castilla.

Que el Siglo de Oro lo era también de los pobres de solemnidad, lo acreditan circunstancias como la existencia de la “*cédula de pobreza*” que los párrocos extendían previa confesión y examen de conciencia. Tal esperpento se basaba en una ley de 1.540 que prohibía la mendicidad a aquellos que no se hubieran examinado de pobres.

La bibliografía consultada nos la encontramos salpicada de las más variadas consecuencias con que esta malnutrición azotaba a la población. Por ejemplo, los razonamientos que hace Levinus Lemnius en 1.561 en su libro *De habitu et constitutione corporis o los posteriores* de Francis Bacon en 1.620 en su *Catalogue of particular histories* sobre la relación existente entre la alimentación deficitaria y el crecimiento anormal en las etapas de

desarrollo del niño¹¹⁰⁸.

Estos autores y los que posteriormente les siguieron en los siglos XVII y XVIII, establecen las diferencias en el crecimiento de la población infantil, en base al tipo de alimentación, clase social a la que pertenecían y ambiente donde se desarrollaban, ya fuera este último rural o urbano. Plantean diferentes tipos de alimentos que, por sus características, hacen crecer al niño “a lo alto o a lo ancho”. Evidencias que hoy no escapan ni a los pediatras actuales ni a los progenitores de los niños.

Las terminologías utilizadas para determinar enfermedades carenciales por los médicos actuales como el marasmo¹¹⁰⁹ o el kwashiorkor¹¹¹⁰ son posteriores en el tiempo a la etapa histórica en la que se centra esta memoria de Tesis Doctoral. Pero no por ello, podemos deducir que estos síndromes no existieran ya en el Siglo de Oro español con mayor o menor preponderancia entre la población.

Llegados a este punto de reflexión, nos parece interesante recordar la existencia entre los coetáneos de Cervantes de un trastorno alimentario que nos podría parecer actual, y ya referido en páginas anteriores, como es la anorexia nerviosa. Esta enfermedad aparece en repetidas ocasiones entre religiosas renacentistas¹¹¹¹, algunas de ellas santificadas, como Catalina de Siena donde se incorpora la dicotomía cuerpo-alma, el cuerpo como algo negativo y el alma como algo positivo, con el consiguiente menosprecio del cuerpo, o Santa Teresa de Jesús de Ávila (figura más importante del misticismo español) que se auto inducía el vómito con una rama de olivo.

Siguiendo esta línea argumental, en cuanto al también ya mencionado bocio, nos encontramos que la existencia de esta enfermedad carencial habita ya desde épocas pretéritas en la historia de la Humanidad.

Existen ya referencias en estatuillas precolombinas de los pueblos

¹¹⁰⁸ Esteban, B. M., Tresguerres, J. A. F. *Retrasos del crecimiento*. Madrid. Ediciones Díaz de Santos. 1.996.

¹¹⁰⁹ Marasmo: grave decaimiento somático y funcional del organismo provocado por una grave deficiencia de proteínas y de calorías. “Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conceptos básicos” del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria –PESA– Centroamérica. FAO, Agencia Española de Cooperación Internacional.

¹¹¹⁰ Kwashiorkor: trastorno dietético grave observado en niños entre los diez meses y los tres años, que se debe a una malnutrición severa que incluye una carencia de nutrientes vitales básicos y un déficit importante de proteínas. “Seguridad Alimentaria y Nutricional. Conceptos básicos” del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria –PESA– Centroamérica. FAO, Agencia Española de Cooperación Internacional.

¹¹¹¹ Díez Fernández, T. [et al]. *Los trastornos de la conducta alimentaria: ¿menos es más?* En: *Cultura de los cuidados*. Año VI. N. 12. 2.003. pp. 67-80.

indígenas colombianos¹¹¹² que nos muestran figuras humanas con manifestaciones clínicas de la enfermedad, lo que sería extrapolable a nuestra población de estudio ya que es reiterado en esta memoria el comentario sobre la escasa consideración que se tiene del pescado y por ende, su escasa presencia en la dieta de la población, siendo este consumo un factor determinante en la aparición de este trastorno.

Las descripciones de las poblaciones afectadas por bocio y cretinismo¹¹¹³ son numerosas, como las que se encuentran de Felix Plater sobre ciertos grupos del siglo XVI en los Alpes. De igual manera, encontramos ya entre los autores de estos siglos, las recomendaciones de la ingestión diaria de agua de mar y de pescado fresco como los citados por Falopio en la primera mitad del siglo XVI.

En cuanto al escorbuto causado por déficit en la dieta de alimentos ricos en vitamina C, o ácido ascórbico, y el beriberi por déficit de tiamina o vitamina B₁, encontramos en la bibliografía que presentan una larga trayectoria histórica vinculada, en el primer caso, a los viajes transoceánicos y a la ausencia alimentaria durante ellos de frutas y legumbres frescas, y en el segundo caso a zonas geográficas donde se consumían alimentos bajos en esa vitamina.

Dentro de las expediciones afectadas por esta enfermedad, podemos destacar alguna como la realizada por Vasco da Gama hacia la India¹¹¹⁴:

“Después de soportar vientos en contra, los obstáculos puestos por los gobernantes musulmanes y la maldición del escorbuto, que diezmó la tripulación, dos de los cuatro barcos de Vasco da Gama... entraron triunfalmente en Lisboa... Sólo sobrevivían cincuenta y cinco hombres de los ciento setenta que habían partido.”

Las manifestaciones clínicas del escorbuto son principalmente las hemorragias perifoliculares, las petequias, las equimosis, la hinchazón y

¹¹¹² Sotomayor, H., Pérez Mayorga, M. *Un estudio de historia y antropología médica del bocio endémico en la Nueva Granada a propósito de su representación artística en tiempos prehispánicos y en el siglo XIX*. En Rev. Acad. Colomb. Cienc. nº 25 (95). 2.001. pp. 161-178.

¹¹¹³ Salas Salvadó, J. García-Lorda, P. Sánchez Ripollés, J. M. *La Alimentación y la nutrición a través de la historia*. Barcelona. Glosa. 2.005. p. 353.

¹¹¹⁴ Boorstin, D. J. *Los descubridores (S. Lijtmaer, Trad.)*. Barcelona. Crítica. 1.989. p.181.

sangrado de encías y la anemia, siendo, por tanto, el escorbuto, si no se trata, una enfermedad mortal.

Cierto es que no eran las únicas dificultades que estos marinos sufrían en sus expediciones. Encontramos entre la bibliografía un relato sobre uno de los viajes realizado por Magallanes, un relato impactante como el realizado por Antonio Pigafetta, perteneciente a la tripulación de este viaje¹¹¹⁵:

“Dejamos el estrecho para entrar en el mar Pacífico. Durante tres meses y veinte días no pudimos conseguir alimentos frescos. Comíamos bizcochos a puñadas, aunque no se puede decir que lo fuera porque era solo polvo mezclado con gusanos que se habían comido lo mejor y lo que quedaba apestaba a orines de ratas. Bebíamos agua amarilla, pútrida desde hacía tiempo, y comíamos las pieles de buey que están sobre el palo mayor para impedir que se dañen las jarcias. El sol, la lluvia y el viento las habían puesto durísimas, pero las sumergíamos durante cuatro o cinco días en el mar y luego las poníamos sobre las brasas y nos las comíamos. Muchas veces tuvimos que comer el aserrín de las maderas. Las ratas se vendían a medio ducado cada una y había poquísimas. Pero la mayor desgracia de todas fue que a algunos hombres se les inflamaron las encías [síntoma del escorbuto] de tal modo que no podían comer y se morían. A causa de esta enfermedad murieron diecinueve hombres de los nuestros...”

Con esta descripción, es fácil entender que las enfermedades carenciales y de toda índole imperaran entre las tripulaciones de la época.

En la historia de Colombia los primeros informes sobre el escorbuto están consignados en la obra del padre Alonso de Sandoval, maestro de Pedro Claver, cuando relataba las condiciones deplorables de los esclavos negros que arribaban en las flotas a Cartagena en los primeros años del siglo XVII:

¹¹¹⁵ Pigafetta, A. F. *El primer viaje alrededor del mundo: relato de la expedición de Magallanes y Elcano*. Barcelona. Ediciones B. 1.999. pp. 111-112.

"A pocos días está hecha un hospital de enfermos de donde se puebla el firmamento de muertos acabando unos de cámaras que les dan crueles, de dolor de costado, de recias calenturas, otros de viruelas, tabardillo y sarampión y de un mal que llaman la Loanda, incurable, con que se les hincha todo el cuerpo y pudren las encías de que suelen morir de repente, el cual mal se les engendra parte en la isla de que la enfermedad toma este nombre, parte con los malos mantenimientos".

El llamado mal de cámaras en este texto es la diarrea, el mal de costado, las neumonías, el tabardillo, el tifus exantemático y la isla de Loanda es el actual puerto de Luanda en Angola. El sacerdote es claro en hablar de la influencia de la mala nutrición como causa de las hinchazones de todo el cuerpo y el sangrado de las encías¹¹¹⁶.

El beriberi, es otra de las enfermedades carenciales que debían afectar a la población del siglo XVI. Este es llamado así originalmente por los habitantes de Indonesia, y es una enfermedad conocida también desde hace cientos de años.

Esta patología causa en el adulto la forma aguda o "*húmeda*" con manifestaciones cardíacas y edema y la forma crónica o "*seca*" con manifestaciones de neuropatía periférica expresada por sensación de pies quemantes, hormigueo en extremidades, debilidad y atrofia muscular. En ocasiones compromete el sistema nervioso central¹¹¹⁷.

La implantación de los alimentos traídos del Nuevo Mundo presentaron una desigual aceptación entre la población del Renacimiento, aunque en general tomates, patatas y maíz tardaron en hacerse un hueco en las despensas europeas¹¹¹⁸. Son múltiples las referencias que encontramos citando a estos productos como alimento para el ganado o como plantas ornamentales, en los primeros tiempos de su estancia fuera de tierras americanas.

En otras partes del mundo como Asia, Egipto y ciertas regiones

¹¹¹⁶ Tribín, H. A. S. *Epidemias de escorbuto y beriberi en la historia de Colombia*. [Internet]. 2.005 [consulta el 26-02-2.014] Disponible en: <http://www.encolombia.com/medicina/academedia/Academ33julio1993/Epidemiasdeescorbuto.htm>

¹¹¹⁷ Cecil, R. L., Loeb, R. F., Beeson, P. B. y Mc Dermott, W. *Tratado de medicina interna*. Vol. 2. 11th. Ed. Méjico: Interamericana; 1964.

¹¹¹⁸ Long, J. (Ed.). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. Méjico. UNAM. 2.003. p. 259.

africanas, la aceptación como alimento humano de ciertos productos como el maíz fue mayor, debido a la facilidad de cultivo de esta planta por esas latitudes.

No obstante, es importante resaltar cómo el método de preparación culinaria del maíz no se exportó de tierras indígenas junto al producto. Este método consistía en alcalinizar el producto consiguiendo así la liberación de la niacina íntimamente ligada en el grano.

Al no llevarse este tratamiento, sospechamos que en aquellas zonas donde el consumo de este cereal sustituyera a los tradicionales europeos, por razones de carestía en las cosechas o condicionantes meteorológicos, podría surgir entre la población un síndrome de demencia, dermatitis y diarreas que podía llevar a la muerte.

En el norte de Italia en torno a 1.630, se desarrolló este cultivo y consumo de maíz por las razones medioambientales anteriormente expuestas. Para prepararlo se utilizó una técnica usada con otros cereales desde el antiguo Imperio Romano con la que se obtenían unas gachas denominadas *puls* de las que surge el tradicional plato campesino de la polenta.

Este síndrome que comentámos, no fue referido en la bibliografía médica hasta 1.735 por el Doctor Gaspar Casal en tierras Asturianas, y que fue denominado en un principio como “*mal de la rosa*” o “*lepra asturianensis*” y confundida con un tipo especial de escorbuto.

Es aproximadamente medio siglo después cuando se tiene conciencia de la epidemia que asolaba Europa, sus causas asociadas a la deficiencia de niacina y triptófano, y se le atribuía su nombre actual de pelagra.

Ya referíamos en el capítulo anterior la dificultad diagnóstica con la que nos encontramos ante el escaso conocimiento científico médico en la etapa post medieval que estudiamos.

El concepto de la malnutrición, abarca igualmente a aquellos individuos cuyos excesos en la dieta, les proporcionan patologías y síndromes metabólicos. Así pues, una vez comentadas las hambrunas de la población nos detenemos en la influencia que los excesos alimentarios

tuvieron en ciertos grupos de la población y en sus consecuencias.

En los capítulos anteriores discurríamos entre interrogantes que todavía ahora intentamos desenmarañar. Un acercamiento vago a la sociedad del Medievo y su sucesora renacentista, nos invita a pensar en un desequilibrio abismal entre clases sociales.

Cierto es que en el Siglo de Oro las clases altas demostraban su poderío económico preparando festejos con ingentes cantidades de los alimentos de todo orden, mientras que los más desfavorecidos se veían forzados a una dieta más rudimentaria.

Así es fácil caer en la tentación de imaginarse opulentos señores de la clase dirigente frente a escuálidos escuderos y campesinos...

Menos mal que está Cervantes para dar la vuelta a la iconografía y nos presenta un señor desnutrido, frente a un orondo escudero... o quizás es otra de sus artimañas burlescas.

No obstante, no es ésta la tónica general en la literatura de estos siglos. Como nos indica Lorenzo Díaz¹¹¹⁹, eran comunes las referencias a polos enfrentados, sin considerar los términos intermedios que debían existir:

“El Siglo de Oro español está dividido en una visión dicotómica que habla de despensas repletas y estamentos sociales en perenne Ramadán, y pícaros famélicos en eterna búsqueda de la sopa boba. Creemos que ha funcionado durante excesivo tiempo una visión cominera de la España del Siglo de Oro, de una sociedad antagónica formada por una clase dominante prepotente y tragaldabas y un lumpenproletariado canino, marginal y con escaso protagonismo en las relaciones de producción y consumo de aquel momento histórico. La sociedad de los siglos XVI y XVII estaba formada asimismo por otros estamentos sociales, con más peso específico en la historia. Existía un campesinado próspero, poderosos ganaderos, ricos mercaderes.”

¹¹¹⁹ Díaz, L. *La cocina del barroco. La gastronomía del Siglo de Oro en Lope, Cervantes y Quevedo*. Madrid. Alianza Editorial S.A. 2.003.

Abundando en los interrogantes que nos asaltan, también hay que considerar que en el teatro áureo, predominan los arquetipos, la comida contribuye a que el espectador clasifique a cada personaje dentro de una categoría preestablecida. Así, por ejemplo, en las comedias de capa y espada, los graciosos beben vino, los indianos chocolate y los nobles, en numerosas ocasiones, parecen carecer de instintos naturales, pues ni comen ni beben¹¹²⁰.

Por otro lado, el estudio de la clase eclesiástica y nobiliaria de la España del siglo XVI nos ha mostrado una fuerte estamentación, donde ciertos segmentos de estos grupos, también sufrían las hambrunas antes referidas.

De hecho, en la obra cumbre de la Literatura española, aparecen obesos de muy diferente condición social. El ventero que les acoge para velar sus armas, el vecino del que le cuentan sus carreras a la salida de Barcelona, la propia esposa de Sancho, Teresa, o Torralba la pastora y, como no, *“la emperatriz de la Mancha, la sin par Dulcinea del Toboso”* tal y como describe Altisidora en su romance a la doncella de Don Quijote¹¹²¹, también andaban entrados en carnes:

*“Muy bien puede Dulcinea,
doncella rolliza y sana,
preciarse de que ha rendido”*

Ahora bien, independientemente de que podamos, con cierta certeza, adjudicar problemas derivados al exceso de cierto tipo de alimentos a uno u otro grupo social, o a partes de éstos, sí que podemos entrever la existencia de enfermedades como la gota, la obesidad, aterosclerosis y excesos como el alcoholismo, en grupos pertenecientes a la población renacentista.

Estas dolencias radican en la consideración alimentaria que se tenía de ciertos productos, que tal y como se ha venido recalando en los capítulos anteriores a éste, no solo se basaban en una concepción social de

¹¹²⁰ Miguel Magro, T. de. *La comida en el teatro breve de los Siglos de Oro. El Caso de Agustín Moreto*. En *Cincinnati Revisión Romance*. Vol. 33. 2.012. p.116.

¹¹²¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Edición IV Centenario. Madrid. Ediciones Castilla.1.966. p. 764.

los diferentes tipos de alimentos, sino en los conocimientos científico-médicos que tan vastamente fueron comentamos en el capítulo anterior.

Las frutas y verduras, los pescados y otros alimentos que hoy entendemos como parte indispensable de una correcta alimentación, sustentaban una consideración muy distinta en el Siglo de Oro español.

Podemos afirmar, por tanto, ante la imposibilidad de conocer las raciones realmente ingeridas en los banquetes de la corte y casas señoriales, que la raíz de la malnutrición de ciertas clases opulentas estriba, fundamentalmente en el reiterado consumo de ciertos alimentos ricos en grasas, fuertemente sazonados y condimentados y altamente regados con los caldos de los viñedos españoles, en detrimento de ciertos grupos de manjares que denostaban por cuestiones culturales imperantes en estos siglos, más que en el conocimiento de las cantidades ingeridas de éstos.

Hoy en día también nos ocurre que el bombardeo publicitario, las campañas informativas de los organismos públicos e, incluso, las fallidas intenciones normativas gubernamentales sobre el tamaño de ciertas raciones de comida preparada, crean en la población un poso cultural sobre lo que es y no es bueno para la salud.

Esta afirmación sobre la pretérita aparición de enfermedades como la gota, la basamos además de en la lógica conclusión que nos aportan los conocimientos médicos actuales, en herramientas como la arqueología y sus descubrimientos recientes, o las obras pictóricas que pueblan los museos del planeta.

En cuanto a la artritis gotosa es de las primeras enfermedades reconocidas en la historia de la medicina. Al parecer, fue identificada por los egipcios en el 2.640 a.C., por las crisis de podagra que comprometían las primeras articulaciones metacarpofalángicas, citada por Hipócrates si bien es cierto que en el *Corpus hippocraticum* utiliza varios nombres para el compromiso de las articulaciones como artritis, antritika, araron, pero no establece ninguna separación de las diferentes acepciones de las palabras mencionadas, ni separa el reumatismo de la gota

Galeno tuvo la percepción del incremento de casos de gota, durante su generación, debido al hábito adquirido por los eunucos de glotonería y al hábito de emborracharse. Paracelso confirma las observaciones de Galeno y fue el primero en relacionar la gota con la nefrolitiasis. El médico inglés, Thomas Sydenham (1.624-1.689), dio a conocer en 1.683 su *Tratado sobre la gota y las hidropesías* y sostiene que la gota es más frecuente en los hombres de edad avanzada después de...

“abusar de los buenos manjares, del vino, la mayoría tienen una constitución lujuriente (obesos), pero también ataca a flacos y enclenques¹¹²².”

Los tofos de la gota¹¹²³ fueron pintados por primera vez, en el cuadro *La escuela de Atenas*, de Rafael donde la figura del escultor y pintor, demuestra claramente en el centro del cuadro la presencia de los tofos en las rodillas, especialmente la derecha. Otro caso es el de la familia real de Carlos I, pintado por Tiziano Vecellio, en un óleo sobre tela que se encuentra en el museo del Prado. La patología de esta familia era de gotosos. Como el abuelo de Carlos I, el emperador Maximiliano, su hijo Felipe II, su biznieto Felipe IV, todos pintados por pintores famosos, y todos fueron gotosos. Además de su herencia, eran glotones famosos, con pésima masticación por su prognatismo¹¹²⁴, y con dieta hiperproteica acompañaban con abundante cerveza.

589

Esta patología dio lugar a tratamientos de toda índole como la famosa “agua de la reina de Hungría” licor con propiedades rejuvenecedoras. Isabel de Hungría, recibió la receta de un monje a la edad de 72 años, enferma de gota y casi paralítica. Cuenta la leyenda que recuperó la salud y la belleza, de tal forma que fue pretendida por el rey de Polonia¹¹²⁵.

¹¹²² Iglesias-Gamarra, A., Quintana L, G., & Restrepo Suárez, J. F. *Prehistoria, historia y arte de la Reumatología Gota y espondilitis anquilosante*. Rev. colomb. Reumatol. Vol. 13. nº 2. 2.006. pp. 120-141.

¹¹²³ Los tofos gotáceos o tofos gotosos son depósitos voluminosos de ácido úrico que se desarrollan en el tejido cartilaginoso, tendones y tejidos blandos. Por lo general, sólo aparecen después de que un paciente haya padecido de artritis gotosa durante muchos años. Estos depósitos se desarrollan en un 50% de los pacientes con gota y también pueden aparecer en los riñones, llevando a que se presente una enfermedad renal crónica.

¹¹²⁴ El prognatismo consiste en una deformación de la mandíbula por la cual ésta, bien en la parte superior o bien en la parte inferior, sobresale del plano vertical de la cara.

¹¹²⁵ Lavabre, M. *Aromaterapia libro práctico*. Inner Traditions/Bear & Co. 1.995. p. 112.

Si existe una profusa referencia histórica a la presencia de la gota como enfermedad, no es menor la existencia de fuentes que nos relatan a la obesidad como un mal endémico a la existencia humana, tal y como comentamos en el primer punto del capítulo I de esta memoria.

Galeno identifica ya dos tipos de obesidad, moderada e inmoderada. La primera la considera como natural y la segunda como mórbida. En su libro *De Sanite Tuenda*, Galeno expone que:

“El arte higiénico promete mantener en buena salud a aquellos que lo obedecen, pero no así a aquellos que no lo hacen.”

Galeno veía, por tanto, la obesidad en relación a un estilo de vida inadecuado que se podría superar con un aumento del ejercicio y una ingestión moderada de “*comida poco nutritiva*”¹¹²⁶.

La posterior influencia medieval de la religión, que se ve reflejada en cuadros como Los siete pecados capitales de Hieronymus Bosch “*El Bosco*” hicieron de los obesos unos individuos estigmatizados por su glotonería. Las primeras monografías, cuyo tema principal es la obesidad, se publican a finales del siglo XVI y durante el siglo XVII. Todos estos textos, escritos en latín, tratan principalmente aspectos clínicos de la obesidad.

En ellos, médicos como Giovanni Alfonso Borelli introducen nuevas ideas que intentaban justificar este sobrepeso por cuestiones físico-químicas del individuo. Esta corriente de pensamiento, ligada al gusto de la época renacentista y barroca, une la obesidad a la idea de salud y bienestar, como símbolo de fecundidad y atractivo sexual, con imágenes ya referidas en este texto como las de Rubens.

Desde este momento, hasta la actualidad, la consideración del obeso, su tratamiento y su presencia en la sociedad, ha variado. No obstante, podemos determinar que esta enfermedad era una más de las que coexistían con los hombres y mujeres del Renacimiento español.

¹¹²⁶ Foz, M. *Historia de la Obesidad*. X. Dir. *Formiguera Obesidad: un reto sanitario de nuestra civilización*. España: Fundación Medicina y Humanidades Médicas. 2.005. pp. 3-19.

Y si sustentamos esta afirmación, el conocimiento científico actual, nos indica como las complicaciones derivadas de esta obesidad debían existir también entre los coetáneos de Cervantes. Hoy sabemos sobradamente, tal como se cita¹¹²⁷ en *Complicaciones asociadas a la obesidad* como...

“La obesidad constituye una patología crónica, que presenta no solo una mayor mortalidad sino también comorbilidad, en relación a su gravedad (a mayor IMC mayores complicaciones) y a su distribución (mayores comorbilidades con obesidad central que con la de distribución periférica).

Dentro de las comorbilidades mayores cabe citar la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome de hipoventilación-obesidad, el síndrome de apnea obstructiva del sueño, la hipertensión arterial, la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de neoplasias (endometrio, mama, hígado) y la artropatía degenerativa de articulaciones de carga.

Dentro de las comorbilidades menores caben destacar la dislipemia, el reflujo gastroesofágico, la colelitiasis, el hígado graso, la infertilidad, el síndrome de ovarios poliquísticos, la incontinencia urinaria, la nefrolitiasis, otros tipos de cáncer (esófago, colon-recto, próstata, vesícula biliar), la insuficiencia venosa, la fibrilación auricular, la insuficiencia cardiaca congestiva, ciertos tipos de demencias y la hipertensión endocraneal benigna.”

Al hilo de estas afirmaciones, llegamos a la lógica conclusión de que muchas de las patologías existentes en nuestros días son fácilmente trasladables a épocas anteriores.

En mayo de 2.011 una noticia saltó a las portadas de los diarios en todo el mundo¹¹²⁸. La princesa egipcia Ahmose-Meryet-Amon, que vivió en Tebas entre 1.580 y 1.550 a.C, era la primera persona en la historia de la humanidad diagnosticada de enfermedad arterial coronaria. Pero, a diferencia de los pacientes actuales, la etiología de dicha enfermedad no estaba relacionada, en principio, con los factores dietéticos de riesgo considerados actualmente... o quizás sí.

¹¹²⁷ Cabrerizo, L. [et al]. *Complicaciones asociadas a la obesidad*. Rev Española Nutr Comunitaria. Vol. 14 (3). 2.008. p.156.

¹¹²⁸ *Una princesa egipcia primera afectada por aterosclerosis de la historia*. [Internet]. 2.011 [consulta el 4-03-2.014] Disponible en: <http://www.abc.es/20110517/sociedad/abci-princesa-egipcia-aterosclerosis-201105171732.html>.

Este hallazgo se presentó en el marco de la Conferencia Internacional de Imagen Cardiovascular No-Invasiva, celebrada en esas fechas.

El doctor Thomas y el coautor de este trabajo, Adel Allam, de la Universidad Al Azhar, en El Cairo sugieren tres posibles causas para esta enfermedad. La primera es que podría existir todavía algún factor de riesgo desconocido para la enfermedad cardiovascular como un probable efecto de la herencia genética, apuntando que parte de la predisposición humana frente a la aterosclerosis podría derivarse de los genes.

Asimismo, sugirieron la posibilidad de una respuesta inflamatoria a las frecuentes infecciones parasitarias, comunes en el antiguo Egipto. Sin embargo, los investigadores no excluyen los posibles efectos de la dieta, pese a lo que conocemos del antiguo Egipto.

La princesa Ahmose-Meryet-Amon procedía de una familia noble y su padre, Seqenenre Tao II, era el último faraón de la Dinastía 17. Por ello, es probable que su dieta no estuviera compuesta solamente de los productos que comían normalmente los egipcios del pueblo. Como miembro de la realeza, podría haber consumido más platos de lujo, con más carne, mantequilla y queso. Además, la comida se conservaba en sal, lo que podría tener un efecto negativo sobre su salud.

Una vez identificados los problemas inherentes al consumo dietético no equilibrado podemos abordar las reacciones a los alimentos.

Estas reacciones las encontramos en la obra cervantina. José Miguel Restrepo nos las muestra en su artículo *Médico y medicinas a través de la obra de Cervantes*¹¹²⁹.

“La influencia de los tóxicos, las intolerancias alimenticias aparecen en varios de los pasajes de las diversas obras, con sintomatología igual a la que dan las descripciones clásicas. Así en la novela intitulada *La española inglesa* se cuenta que la camarera de Isabela, la prometida de Recaredo, la instó para que ingiriera un brebaje que tenía la virtud de cambiarle las ansias del corazón, es decir, hacerla olvidar el amor a este príncipe. Le dio

¹¹²⁹ Restrepo, J. M. *Médico y medicinas al través de la obra de Cervantes* En *Revista Universidad de Antioquia*. nº145. Medellín. 1.961. [Internet]. 2.012 [consulta el 12-03-2.014]. Disponible en: http://cvc.cervantes.es/literatura/quijote_america/colombia/restrepo.htm. pp. 255-279.

un tósigo en una conserva y a poco de su ingestión «se le comenzó a hinchar la lengua y la garganta y a ponérsele denegridos los labios y a enronquecerse la voz, turbársele los ojos y apretársele el pecho, señales conocidas de haberle dado veneno». Como secuela: quedó sin cejas, sin pestañas y sin cabello, el rostro hinchado, la tez perdida, los cueros levantados y los ojos lagrimosos, estragos estos que corresponden a un tóxico con predilección para el sistema piloso y el tegumento cutáneo; es el cuadro de una dermatitis exfoliatriz. La sintomatología general del cuadro clínico es la característica de un edema angioneurótico o de Kuinke. Entre las muchas medicaciones que le propinaron no dejó de figurar el polvo de unicornio, rico en sales de calcio que tiene su acción benéfica en casos de alergia, intolerancia, etc.”

No podemos obviar, por otro lado, la existencia de *tóxicos naturales* que forman parte del alimento, sustancias de origen natural que interfieren en los procesos metabólicos o en la biodisponibilidad¹¹³⁰ de los nutrientes. No obstante, partiendo de la frase “*la dosis hace al veneno*”, los efectos que producen éstos varían mucho atendiendo a la cantidad ingerida.

Estos tóxicos, al ser intrínsecos al alimento afectan a todas las poblaciones y a todos los momentos históricos a los que nos acerquemos. Si bien es cierto que, en determinadas épocas, pudieron tener mayor incidencia ante el desconocimiento de su existencia no evitando su acción mediante técnicas gastronómicas, o de conservación.

Obviamos comentar ampliamente la ingestión, accidental o voluntaria como acto de suicidio, o de condena a reos, de productos tóxicos conocidos por la sociedad renacentista como las setas o la cicuta.

Al margen de esto, entre este grupo podemos señalar¹¹³¹ factores antivitaminicos como la avidina o las tiaminasas, inhibidores de proteasas, los taninos, los oxalatos, las hemo-aglutininas, los glucósidos cianogénicos o los compuestos productores de favismo, presentes en alimentos de uso cotidiano, de origen animal o vegetal.

¹¹³⁰ Laborda Castellote, J.M. *Contenido tisular de oligoelementos en ratas wistar: efecto del tratamiento con picolinato de cromo*. [Tesis de grado]. Universidad de Alcalá. 1.996.

¹¹³¹ Otero Fernández-Trejejo, E., Rodríguez Díaz, J. L. Tóxicos naturales que forman parte del alimento. En *Temas de Higiene en los alimentos*. Ed. Ángel E. Caballero Torres. La Habana. Editorial Ciencias Médicas. 2.008. pp.86-89.

Alcaloides como la solanina merecen nuestra atención ya que se encuentran documentados¹¹³² envenenamientos colectivos en épocas pasadas, debido al consumo de patatas nuevas no maduras, o de patatas viejas con la presencia de vástagos y raíces, así como de aquellas que se encuentran enmohecidas, en las que la concentración del alcaloide es mayor.

Posteriormente trataremos la posible falta de calidad en los productos consumidos por razones de carestía o de higiene que se producían en el Renacimiento español.

Siguiendo con el catálogo de intoxicaciones nos detenemos en la que produce el consumo continuado de una leguminosa, la almorta¹¹³³. Esta causa el latirismo que se caracteriza por la afección de la médula espinal y de los huesos, produciendo parálisis en las extremidades inferiores, impotencia, e incluso, afectando al crecimiento de los infantes. Sin embargo, de la profusa lectura de las obras cervantina no hemos encontrado referencia alguna que nos pueda permitir afirmar con rotundidad este extremo.

594

El consumo de esta leguminosa, acompaña al hombre desde hace miles de años, teniendo constancia de sus efectos tanto en la época de Hipócrates como en otras culturas anteriores. La razón del mantenimiento en su consumo a lo largo de la historia radica en la facilidad y resistencia del cultivo ante las adversidades meteorológicas, haciendo de las harinas obtenidas de ella el único sustento posible en ciertas épocas.

Francisco de Goya dibuja un grabado con título "*Gracias a la almorta*" perteneciente a la serie de los desastres de la guerra, en donde se pone de manifiesto las carencias que sufre la población en esta época y que es lamentablemente extrapolable a la de nuestro interés.

Somos conscientes que, seguramente, nos dejamos en el tintero, otras intoxicaciones alimentarias como el favismo, que acompañan al hombre en el devenir del tiempo, pero que entendemos no aportan más

¹¹³² Azcoytia, C. *Un veneno llamado patata*. [Internet] 2.009. [consulta el 06-03-2.014.] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/patataveneno.htm>

¹¹³³ Azcoytia, C. *Historia de la almorta o el veneno que llegó con el hambre tras la guerra civil española*. [Internet] 2.004. [consulta el 06-03-2.014.] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/es/historia-de-la-almorta>.

contenido a la idea del abanico de vicisitudes alimentarias que acarrearán el desconocimiento o la desatención de los procesos alimentarios.

De este último¹¹³⁴, actualmente, sabemos que consiste en una enfermedad que se produce en individuos con cierta alteración genética, y por lo tanto presente en cualquier época, como es la deficiencia de una enzima de los eritrocitos, la glucosa 6 fosfato deshidrogenasa.

Ésta tiene como consecuencia que la ingestión de una serie de sustancias, inocuas para la población general, sea tóxica al producir hemólisis. El alimento que con más frecuencia desencadena las crisis son las habas (*Vicia faba*); de ahí su nombre.

Como un apunte curioso indicar como ya en la escuela pitagórica; podían ingresar tanto hombres como mujeres, pero antes tenían que hacer un solemne voto de castidad; todos debían vestir de la manera más sencilla y decente, estaba prohibido reír y al final de cada curso estaban obligados a hacer públicamente una confesión de las desviaciones que hubiesen cometido en las normas. Además, al ingreso debían renunciar a tomar vino y a comer carne, huevos... y habas, so pena de expulsión de la comunidad.

Esta prohibición tan drástica de las habas siempre ha llamado la atención de los historiadores. Hoy podemos estar casi seguros de que obedecía a una prevención de Pitágoras hacia este alimento por padecer él mismo la enfermedad del favismo.

Debemos también ocuparnos de las diferentes *enfermedades alimentarias ocasionadas por bacterias*.

Las intoxicaciones producidas por la ingestión de toxinas de origen bacteriano, aunque en aquellos momentos no se conociera su origen, como el botulismo, se comienzan a documentar y legislar ya en el siglo X, en Bizancio.

El botulismo es conocido en Europa desde hace más de 2.000 años. Era bastante frecuente en Alemania, como consecuencia del consumo de *blunze*, un tipo especial de morcilla ahumada preparada con sangre

¹¹³⁴ Arana, J. I. *Pitágoras y el favismo*. [Internet] 2011. [consulta el 06-03-2014.] Disponible en: <http://medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/2011/04/27/de-donde-vienen-6/>

embutida en estómago de cerdo¹¹³⁵.

En cuanto a las toxi-infecciones, el ejemplo más claro nos lo brinda la salmonelosis en sus diferentes afecciones.

Debemos recordar que las síndromatologías de estas afecciones, en ocasiones, eran confundidas con otras enfermedades, o bien la terminología médica ha variado al ahondar en el conocimiento de la infección. En el caso de la salmonelosis hay autores que apuntan que en su historia se confunde con la fiebre tifoidea.

Francisco Guerra¹¹³⁶ nos esclarece la existencia de manifestaciones de esta infección, bajo su forma de disentería, o bien de fiebre tifoidea en los albores del descubrimiento de América, aunque ya era conocido y discutido por los galenos desde el siglo II de nuestra era.

El conocimiento de la existencia de ésta como de otras muchas enfermedades nos llega por muy diversos derroteros, como por ejemplo por los estudios realizados sobre los misioneros en Suramérica en la época colonial¹¹³⁷. Traemos a colación un fragmento que nos muestra la implantación de estos cléricos sanitarios y el conocimiento de las patologías y terapéuticas a emplear en cada caso:

“La obra misionera médica portuguesa en el Nuevo Mundo, durante los dos siglos que la Compañía de Jesús estuvo en Brasil, es decir desde 1.549 hasta su expulsión en 1.759, se cuentan en más de un centenar los jesuitas que ejercieron como médicos y cirujanos y en cuarenta y cinco los que ejercieron de boticarios. La mayoría de los misioneros estaban entrenados en el diagnóstico de enfermedades infecciosas y sabían ejecutar la flebotomía, curar heridas, preparar recetas y administrar medicamentos y enemas.

No es tan rica la obra escrita de los misioneros portugueses en Brasil como la de sus hermanos de orden en otros lugares de Hispano-América, pero aún así sabemos por la relación de Fernao Cardin que

¹¹³⁵ Dulolan, C.E. *Botulism as a world health problem*. En Lewis, K.JI., Cassel, K. *Botulism. Proceedings of a Symposium*. Cincinnati. Ohio. Dep. Hlth Educ. Welf. Public Hlth. Serv. 1.964. pp. 5-32.

¹¹³⁶ Guerra, F. *Epidemiología americana y filipina*. 1.492 – 1.898. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1.999. pp. 62-63.

¹¹³⁷ Téllez, C. S. *La medicina misionera en Hispano-América y Filipinas durante la época colonial*. En *Estudios de historia social y económica de América*. nº 6. 1.990. p. 37.

Manuel Tristao, enfermero jesuita del Colegio de Bahía conocía el uso de la ipecacuana en la disentería amibiana empleado por los indígenas, noticia que fue recogida por Purchas en 1.625 y así conocida en Europa.”

También eran frecuentes las infecciones alimentarias que resultan de la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales, como *Staphylococcus* o *Shigella*.

Mientras que las Intoxicaciones suelen cursar con cuadros gastrointestinales agudos, las infecciones pueden presentar periodos de incubación más prolongado y afectar a sistemas diferentes al digestivo. No obstante, los efectos de todas ellas vienen determinados por el estado de salud del paciente, así como por la cantidad de alimento contaminado que se ingiere.

Paralelamente a estas infecciones producidas por bacterias tenemos que añadir un cuarto elemento a nuestra clasificación de las patologías relacionadas con la alimentación como son los alimentos que estarían contaminados por *agentes infecciosos de diverso tipo* como virus, hongos o parásitos causantes de enfermedades, los cuales son capaces de producir o liberar toxinas una vez que son ingeridos. Por ejemplo el cólera o el ya documentado ergotismo en el siglo XVI¹¹³⁸.

Desde el siglo IX al XIV, y en menor grado hasta el siglo XVI, se declaraban epidemias de una enfermedad, que recibieron los nombres de "*fuego sagrado*", "*mal de los ardientes*", "*fuego infernal*" o "*fuego de San Antonio*", cuyas consecuencias resultaban más temibles, incluso que las de la propia lepra¹¹³⁹.

Este último nombre data del siglo XI, en que se fundaron los monasterios de San Antonio Ermitaño, para atender a sus víctimas. Así, por ejemplo, se recuerda que durante el reinado francés de Felipe VI, en 1.130, estalló una epidemia en La Lorena, enfermando gravemente una gran

¹¹³⁸ Gil Sánchez, J. *Toxiinfecciones alimentarias: ¿una patología emergente?*. En *Toxiinfecciones alimentarias*. Control Calidad SEIMC. [Internet] 2.011 [consulta el 30-05-2.013] Disponible en: <http://www.seimc.org/control/revisiones/bacteriologia/Toxialim.pdf>

¹¹³⁹ Cullen, G. *Elementos de Medicina Práctica*. Madrid. Impta. De Benito Cano. 1.789. pp.168-78.

cantidad de personas¹¹⁴⁰.

Hasta fines del siglo XVI, los enfermos peregrinaban al santuario de San Antonio Ermitaño. Allí recibían los cuidados de los frailes antoninos, que llevaban marcada como distintivo una T azul sobre el hombro de sus túnicas.

Es probable que esta T quisiera simbolizar las muletas que utilizaban quienes acudían en busca de sus cuidados. El Hospital de la Orden de San Antonio de Viena, ya bien avanzado el siglo XVII, poseía una abundante colección de miembros, unos blanqueados y otros ennegrecidos, recuerdo de los enfermos que ahí habían recibido asistencia¹¹⁴¹. Estas afecciones en las extremidades hicieron que, en ocasiones, se confundiera esta enfermedad con otra de gran importancia en estos siglos, la lepra.

En 1.597, la Facultad de Medicina de Marburgo, decidió investigar los posibles orígenes de la misteriosa enfermedad, llegando a la conclusión de que era exclusivamente debida a la ingestión de pan amasado con harina de centeno, contaminada por el cornezuelo, *Secale cornutum*, el cual es el micelio de un hongo, *Claviceps purpurea*, que se desarrolla, sobre todo, los años húmedos, en las espigas de este cereal, suplantando a un grano que resultaba destruido al desarrollarse este hongo.

Existían una serie de procedimientos que trataban de poner fin práctico a la enfermedad¹¹⁴². Por una parte encontramos un brebaje que se bautizó como el agua de San Antonio, el cual tenía poderes curativos, por lo que, distribuido primero gratuitamente y más tarde vendido en las abadías, constituyó uno de sus primeros remedios.

Los panes y el vino de San Antonio, y la manteca de cerdo eran considerados milagrosos. Esta última era untada sobre los órganos afectados, paliando en parte la infección.

Se especuló con el cerdo de San Antonio, hasta el extremo de gozar de privilegios especiales, como el de poder deambular libremente sin ser dañado o robado por las calles de las ciudades.

¹¹⁴⁰ Pedro-Pons, A. *Enfermedades Infecciosas, Intoxicaciones, Enfermedades Profesionales y por Agentes Físicos*. Barcelona. Salvat. 1.952. pp. 999-1000.

¹¹⁴¹ Laval R, E. *Sobre las epidemias del fuego de San Antonio*. Revista chilena de infectología. Vol. 21. nº 1. 2.004. pp. 74-76.

¹¹⁴² Morán Suárez, I. *El fuego de San Antonio: estudio del ergotismo en la pintura del Bosco*. Asclepio. Vol. 48. nº 2. 1.996. pp. 173-193.

Se forjó una leyenda sobre el Santo Vino, vino procedente de las propias viñas del monasterio y que era elaborado con parte de las consideradas reliquias del santo eremita, maceradas en alcohol.

Finalmente, la mandrágora¹¹⁴³, ya descrita por el doctor Laguna como "*una planta cuyas raíces parecen útiles a los hechizos*" mezclada con el vino milagroso servía para reforzar los poderes curativos de la pócima de San Antonio.

Otro elemento a considerar en cuanto a los agentes con efectos nocivos para la salud, son las *sustancias formadas durante la preparación culinaria*, debido a las diferentes formas de elaboración y conservación de ciertos productos comunes en las dietas renacentistas. Por ejemplo, los asados con leñas de diferentes maderas, pueden contener hidrocarburos policíclicos aromáticos. Éstos se forman por la combustión incompleta o pirolisis de materia orgánica, en las parrillas renacentistas y de cualquier época.

Hoy sabemos que el 97%¹¹⁴⁴ de la exposición a estos compuestos no se produce por el tabaco ni por la ingesta de alimentos obtenidos por los procesos industriales actuales sino, por el consumo de estos alimentos asados.

Un problema que acompaña al hombre en su relación con el alimento es la de procurar mantenerlo en las mejores condiciones posible, durante un periodo de tiempo prolongado. Los métodos de conservación de las viandas y los aditivos alimentarios han variado a lo largo de la historia, en función de los conocimientos tecnológicos de cada momento. Tradicionalmente, los salazones y ahumados eran los métodos comunes para conseguir este fin, pero pueden acarrear diferentes problemas de salud.

¹¹⁴³ La mandrágora, junto con el muérdago, es quizá la planta mágica más famosa y utilizada de todos los tiempos. La forma de la raíz de esta planta es muy semejante al cuerpo de un humano y quizá se deba a esto el que desde siempre se le han atribuido toda clase de propiedades mágicas y afrodisíacas.

Se creía que la mandrágora nacía del esperma de los ahorcados: de ahí que, probablemente se le atribuyan propiedades afrodisíacas. Se creía también que la forma humana de la raíz de la mandrágora era porque en algún momento y con el hechizo indicado, se convertían en un hombrecillo real, una especie de duende que serviría eternamente al que lo hubiera traído a la vida.

¹¹⁴⁴ González, M. J. *Contaminación de alimentos por hidrocarburos policíclicos aromáticos (PAH), bifenilos policlorados (PCBs) y metales pesados*. EN *Rev. Agroquim. Tecnol. Aliment.* Vol. 25. nº 4: 1.985. pp. 507-521. Perelló Berenguer, G. [et al]. *Avaluació dels efectes de diverses tècniques culinàries sobre el contingut de varis contaminants químics en aliments d'ampli consum a catalunya*. Exposició dietètica. Universitat Rovira i Virgili. 2010. [Internet]. 2.010 [consulta el 13-04-2.014] Disponible en: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/8750/tesis.pdf?sequence=1>

En cuanto a las salazones¹¹⁴⁵, hoy sabemos desde un punto de vista epidemiológico, que como no siempre se consigue la eliminación total de microorganismos con este procedimiento, se puede asociar a la aparición de brotes de Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA). Estos productos no son estériles por lo que existe la posibilidad que si la materia prima está contaminada, ciertos patógenos sobrevivan como *E coli*, *Salmonellas*, *Proteus* entre otros. Actualmente, se recomiendan medidas de control higiénico tanto de los productos como del tratamiento y los manipuladores del mismo, elementos que dudamos existieran en los siglos objeto de estudio.

Por otro lado, el consumo continuado de estos productos, especialmente, si se encontraban “*mal remojados*”, como le ocurría al bacalao de nuestro Quijote, supondría un excesivo consumo de sal en la dieta, con la influencia que esto tiene en la hipertensión arterial y en las enfermedades cardiovasculares.

De forma análoga, el ahumado de los productos cárnicos y de pescado, tampoco garantiza la inocuidad del producto, pudiéndose dar la presencia de parásitos o de listeria¹¹⁴⁶ en el producto terminado¹¹⁴⁷. Este método ampliamente usado en el Renacimiento, parece que se ha revelado en la actualidad como cancerígeno. Su efecto tóxico proviene de los hidrocarburos policíclicos que se producen en el proceso y de las nitrosaminas.

Hoy en día, se seleccionan las maderas para el ahumado a fin de evitar el contenido en resinas y se aplican los métodos a bajas temperaturas. Estas precauciones disminuyen la cantidad de sustancias tóxicas. Se recomienda el consumo esporádico, consideraciones que se nos antojan difíciles de encontrar en las mesas cervantinas.

Otra de los problemas alimentarios que pudieron incidir en la dieta por el abuso de asados y de carnes a la parrilla en esta alimentación, son los

¹¹⁴⁵ Gálvez, M. C., Lorenzo, T. D. y Martín, P. M. *Métodos de conservación de alimentos*. En *Temas de Higiene en los alimentos*. Ed. Ángel E. Caballero Torres. La Habana. Editorial Ciencias Médicas. 2.008. p. 259.

¹¹⁴⁶ *Listeria monocytogenes* es una bacteria que se desarrolla intracelularmente y es causante de la Listeriosis. Es uno de los patógenos causantes de infecciones alimentarias más virulentas.

¹¹⁴⁷ Fannesbech Vogel, B. [et al]. Elucidation of *Listeria monocytogenes* contamination routes in cold-smoked salmon processing plants detected by DNA-based typing methods. *Appl Environ Microbiol*. 2.001. Vol. 67. (6). pp. 2586-95.

efectos toxicológicos derivados de la reacción de Maillard¹¹⁴⁸. que ocurre en procesos a temperaturas elevadas o durante el almacenado por periodos largos. Los cambios que brinda a los alimentos tienen efectos tanto nutricionales como toxicológicos. Tiene implicaciones médicas importantes, ya que también ocurre en el cuerpo en donde hay contacto entre amino compuestos y azúcares reductores, particularmente en periodos prolongados, envejecimiento, cataratas, diabetes, diálisis, fibrosis pulmonar y alzheimer.

Las frituras eran otras de las preparaciones que más adornaban las mesas renacentistas. Presuponemos, que los riegos alimentarios que conllevan el uso de aceites altamente reutilizados, eran desconocidos por los cocineros y galenos del siglo XVI y XVII.

Existe constancia del fraude que se da en la Málaga del siglo XIII, al utilizar aceite de mala calidad para freír los buñuelos que se vendían por sus calles¹¹⁴⁹. Éstos y otros postres fritos, conviven con la población española, como legado directo del paso árabe por la península.

Hoy conocemos como se ha de tener especial cuidado en la utilización de estos productos, ya que su sobrecalentamiento continuado en marmitas degrada el producto sufriendo problemas de hidrólisis y oxidación.

Los recetarios de Ruperto de Nola, o los pasajes cervantinos, nos hablan del uso de calderos rebosantes de grasas y éstas, además, normalmente animales donde se sucedían las frituras más diversas.

La utilización de estas grasas en detrimento de las vegetales como el aceite de oliva, magnificaba el proceso.

Con estos aceites degradados, los productos allí cocinados absorben más aceite con sustancias nocivas, como inhibidores enzimáticos, desnaturalizadores de proteínas, peróxidos y radicales libres e irritantes gastrointestinales y sustancias potencialmente mutagénas, además de los benzopirenos, benzoantraceno y dibenzopireno, que son compuestos probadamente cancerígenos los cuales podrían ser causa de tumores y

¹¹⁴⁸ Nursten, H. *The Maillard Reaction*. Cambridge. The Royal Society of Chemistry. 2.005.

¹¹⁴⁹ Chameta Gendrón *El Kitâb Fi âdâb Al-Hisba (Libro del buen gobierno del Zoco de Al - Sagatî, Al Andalus)* 1.968. pp. 175-195.

otros males de la época aurea.

Como resultado de este tratamiento térmico excesivo los alimentos pueden generar tóxicos¹¹⁵⁰ como aminas heterocíclicas, hidrocarburos policíclicos aromáticos, procesos de peroxidación lipídica, que conllevan peróxidos, alquenales, aldehído malónico, colesterol oxidado, acrilamida, entre otros, con importantes efectos sobre la salud.

Estudios actuales¹¹⁵¹ revelan que el consumo continuado y excesivo de grasas oxidadas por sobrecalentamiento provoca diarreas, pérdida del apetito, disminución y retraso del crecimiento, disminución del valor hematocrito, hepatomegalia y daños histológicos en hígado y riñón.

No es menos importante en estas intoxicaciones alimentarias, la *cesión de metales* a los guisos cervantinos desde los utensilios utilizados en sus fogones.

En cuanto a esto, podemos citar el llamado "*cólico de Madrid*" que azotó de manera endémica a la Villa y Corte durante el final de la Edad Media y gran parte del Renacimiento. Éste no era más que un cólico saturnino¹¹⁵², causado por el tipo de metales utilizados en los utensilios para almacenar y preparar alimentos.

Era costumbre en esta época, conservar los escabeches, aceitunas y otros alimentos en tinajas de barro vidriadas, así como utilizar este tipo de vasijas para el cocinado de diferentes alimentos. Este vidriado se hacía con plomo, que por la acción ácida del vinagre, se disolvía en el contenido de la vasija, el cual, se utilizaba para el aderezo de ensaladas o de diferentes platos¹¹⁵³.

Este vidriado además, era imperfecto en su fabricación debido a las escasas temperaturas que alcanzaban los hornos donde se realizaba, lo que aumentaba la cesión del elemento tóxico.

¹¹⁵⁰ García Roché, M.O. *Tóxicos originados por el tratamiento térmico*. En *Temas de Higiene en los alimentos*. Ed. Caballero Torres, A. E. La Habana. Editorial Ciencias Médicas. 2.008. pp. 186-197.

¹¹⁵¹ Yagüe, M. A. *Estudio de la Utilización de Aceites para Fritura en Establecimientos Alimentarios de Comidas Preparadas*. En *Observatorio de la Seguridad Alimentaria*. 2.003.

¹¹⁵² Cuadro en el curso de una intoxicación por plomo. Puede deberse a distintos factores: acción del plomo sobre el plexo solar, exceso de coproporfirinas en sangre, acción del plomo sobre los plexos mientéricos.

¹¹⁵³ Reverte Comas, J. M. *Condiciones sanitarias en el Madrid medieval*. [Internet]. 2.011 [consulta el 08-06-2.011] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/paleopatologia/medicinamadrid.html>

La utilización de estas ollas vidriadas era común, como se nos muestra en *El coloquio de los perros*, aunque en esta ocasión contenía un ungüento medicinal y no alimentos, algo habitual en la época¹¹⁵⁴:

"Levantóse, en diciendo esta larga arenga, y, tomando el candil, se entró en otro aposentillo más estrecho; seguía, combatido de mil varios pensamientos y admirado de lo que había oído y de lo que esperaba ver. Colgó la Cañizares el candil de la pared y con mucha priesa se desnudó hasta la camisa; y, sacando de un rincón una olla vidriada, metió en ella la mano, y, murmurando entre dientes, se untó desde los pies a la cabeza, que tenía sin toca. Antes que se acabase de untar me dijo que, ora se quedase su cuerpo en aquel aposento sin sentido, ora desapareciese dél, que no me espantase, ni dejase de aguardar allí hasta la mañana, porque sabría las nuevas de lo que me quedaba por pasar hasta ser hombre. Díjele bajando la cabeza que sí haría, y con esto acabó su untura y se tendió en el suelo como muerta. Llegué mi boca a la suya y vi que no respiraba poco ni mucho."

La adición de plomo a los vinos era otra causa de cólicos. La almártaga¹¹⁵⁵ y otras preparaciones de plomo evitaban el agriado de los vinos. El uso que hacían los vinateros y taberneros de la almártaga para adobar y dulcificar los vinos había difundido el cólico por toda Europa.

En cuanto a la ingestión acumulativa del plomo, presenta manifestaciones variables¹¹⁵⁶, con síntomas gastrointestinales vagos, apatía, irritabilidad y fatiga, de forma inicial. Continuando con las artralgias y mialgias. Si se continúa expuesto, hecho que ocurría en los individuos estudiados, progresan los síntomas del SNC con insomnio, confusión y deterioro de la concentración y memoria.

La afectación del sistema nervioso periférico, que puede derivar, en la imposibilidad de extender la mano, la cual queda flácida, mano péndula, agarrotada, síntomas parecidos a estos se nos muestran en la obra

¹¹⁵⁴ Cervantes Saavedra, M. de. *El coloquio de los perros*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Madrid. Aguilar. 1.964. p. 1005.

¹¹⁵⁵ Óxido de plomo, fundido en láminas o escamas muy pequeñas, de color amarillo más o menos rojizo y con lustre vítreo.

¹¹⁵⁶ Ercoreca, M. *Actualización de la intoxicación por plomo inorgánico de trabajadores expuestos* [Internet] 2.009 [consulta el 21-07-2.013] Disponible en: <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/2786.pdf>

cervantina en determinadas ocasiones, si bien consideramos que estas afecciones de confusión y falta de movilidad en los miembros tienen etiologías diferentes a la que nos compete en este momento.

Esto puede acompañarse de alteraciones sensoriales como anestesia o hiperestesia. Otras alteraciones son el ribete gingival de Burton, línea azulada delgada por depósito de sulfuro de plomo en las encías. La falta de higiene citada con antelación posibilita la descripción de bocas infames para los diferentes autores de la literatura del Siglo de Oro. No sería de extrañar la presencia de este ribete de Burton entre la sintomatología bucal de los españoles renacentistas.

Para esta intoxicación por plomo, Ruiz de Luzuriaga¹¹⁵⁷, ya en pleno siglo XVIII, recomienda una terapéutica a base de elementos naturales, la infusión de manzanilla, cocimientos de flor de malva, raíz de malvavisco, horchatas, jugo de limón, sueros, aceite y emolientes para reducir la contractura del intestino. Los opiáceos en pequeñas dosis los utilizaba para calmar el dolor y las contracciones, permitiendo dormir al paciente.

604

En cuanto a la alimentación del enfermo aboga por una dieta a base de caldos de pollo, ternera, gallina cocida con lechuga, escarola y pipas de melón, sandía y calabaza debido a la irritabilidad del tracto digestivo de estos pacientes.

Neutralizar la acción del tóxico era fundamental para este autor y para ello recomienda el uso del agua de limón, oximiel y oxicalto, que disuelven el plomo.

La eliminación del tóxico se realiza a través de un laxante suave (Sal de Glauber, sal catártica o infusión de sen) o bien el aceite de ricino (aceite de Castor como se le llama en América) que estimula el movimiento peristáltico intestinal. Si no lo toleraba el paciente por vía bucal lo administraba en lavativas.

En las fases tempranas de la intoxicación por plomo o por cardenillo, debía procurarse vaciar el estómago con un emético como la ipecacuana,

¹¹⁵⁷ Reverte Comas, J. M. *El cólico de Madrid*. [Internet]. 2.013 [consulta el 01-07-2.013] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/ loscriminales/criminologia/colico%20en%20madrid.html>

con objeto de eliminar el tóxico lo más posible o bien administrar lavativas emolientes mucilaginosas.

No obstante, las recomendaciones más interesantes, estriban en la eliminación de estos materiales en sus usos, en el transporte, comercialización y preparación de los alimentos y medicamentos. Surge en este siglo una corriente que pretende subsanar lo que es un problema de información, educación y Salud Pública como es el enseñar responsabilidad y respeto por los derechos y la salud de los demás, por parte de los encargados de manipular los alimentos desde su origen hasta nuestras mesas. Desgraciadamente, dos siglos antes estas ideas no estaban arraigadas en la sociedad.

Otra causa de estos cólicos estriba en la intoxicación por otro metal, el cobre. Por un lado, se daba la circunstancia de que, en ocasiones, estos recipientes se estañaban con una mezcla en la que también estaba presente grandes cantidades de plomo.

Por otro, los utensilios de cobre formaban por si mismos el cardenillo¹¹⁵⁸ por oxidación de los recipientes. El cobre era más utilizado por las clases acomodadas de Madrid. Las baterías de cocina y repostería eran de cobre o azófar¹¹⁵⁹, así como las de las gentes humildes eran de barro. Los que usaban el cobre o azófar se exponían al doble envenenamiento por el cobre y el plomo. Pero era más cómoda y rápida la elaboración de los alimentos en vasijas de este metal.

Aquellos que usaban este tipo de recipientes en sus cocinas sufrían con frecuencia trastornos gástricos digestivos, cólicos, dolores abdominales y vómitos por la facilidad con que se disuelve este metal en los alimentos, después de formarse el mencionado cardenillo.

El sabor que del cardenillo se comunicaba a los alimentos era disimulado con salsas y condimentos, y de esta forma el cardenillo

¹¹⁵⁸ El cardenillo o verdín. también conocido como verdigrís, es una pátina venenosa de color verdoso o azulado que se forma sobre superficies de cobre o de alguna de sus aleaciones, como bronce o latón. Esta pátina suele ser una mezcla de acetatos de cobre, principalmente acetato de cobre (II), $\text{Cu}(\text{CH}_3\text{COO})_2$, con óxidos e hidróxidos de cobre. Otras pátinas similares que también son llamadas en ocasiones *cardenillos* corresponden a carbonatos, mayoritariamente carbonato de cobre (II), también conocido como *carbonato básico de cobre*. Sin embargo, el Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española no recoge esta acepción de carbonatos.

¹¹⁵⁹ Azofar: latón. Aleación de cobre y cinc, de color semejante al del oro, maleable y muy resistente a la corrosión.

penetraba por ingestión en el organismo.

Muchos niños murieron por este motivo atacados repentinamente por diarreas, vómitos, dolores abdominales y convulsiones.

Otra fuente de veneno eran los almireces de cobre en los que se molían las especias. Los fondos de estos morteros se veían con frecuencia cubiertos de orín azul. Este era el cardenillo del que se impregnaban los condimentos que podían contribuir al envenenamiento de quienes lo ingerían.

De la misma manera el Doctor Ignacio María Ruiz de Luzuriaga¹¹⁶⁰ observa otra costumbre peligrosa de la época son las cajas de cobre en que se guardaban las conservas y especias.

Según este autor, solían tener cuatro divisiones, una para sal, otra para pimienta roja, una tercera para nuez moscada y la cuarta para azafrán, La pimienta roja atacaba especialmente al cobre y producía abundante cardenillo ante la indiferencia de los cocineros. Lo mismo hacía la sal común.

En *El celoso extremeño* se nombran estas cajas en las alforjas de Loaysa¹¹⁶¹:

"No llevaba Loaysa el parche en el ojo, por no ser necesario, y, así como entró, abrazó a su buen discípulo y le besó en el rostro, y luego le puso una gran bota de vino en las manos, y una caja de conserva y otras cosas dulces, de que llevaba unas alforjas bien proveídas."

La utilización de estos materiales, estaba generalizada y su uso continúa durante el siglo XVII. Se utilizaban como recipientes de multitud de productos, que se vendían de forma ambulante, como la leche, buñuelos, aceite, o para la elaboración de alambiques empleados en la destilación de aguardientes, hketc.

Las intoxicaciones crónicas por cobre, tras la absorción por vía

¹¹⁶⁰ Reverte Comas, J. M. *El cólico de Madrid*. [Internet]. 2.013 [consulta el 01-07-2.013] Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/ loscriminales/criminologia/colico%20en%20madrid.html>

¹¹⁶¹ Cervantes Saavedra, M. de. *El Celoso Extremeño*. En *Miguel de Cervantes. Obras Completas*. Aguilar. Madrid. 1.964. p. 908.

gastrointestinal de cantidades pequeñas pero repetidas, pueden producir náuseas, salivación, dolor epigástrico, diarreas, vértigo, debilidad e ictericia. Así, se han observado vómitos y diarreas por consumo de té con 25 µg/L de cobre y se han descrito también erupciones cutáneas por ingestión de agua con 7,6 µg/L de este metal¹¹⁶².

En otro orden de cosas, atendemos a la catedrática Adela Muñoz Páez y el prólogo de su libro *Historia del veneno: De la cicuta al polonio*¹¹⁶³, en el que nos indica como a lo largo de la historia, existen numerosos periodos relevantes en el que el *alimento sirve como vehículo de ponzoñas*, particularmente en lo que se refiere al mundo greco romano, la Europa del siglo XVI y XVII y los siglos XX y XXI.

En la etapa histórica que nos atañe, la familia Borgia toma especial relevancia en el uso de estos venenos a base de metales pesados, que enmascaraban entre los alimentos. Para ello, según parece, contó con los servicios de Leonardo Da Vinci, quien pudo encargarse de la elaboración de estos preparados.

Famosa es la leyenda de la cantarella¹¹⁶⁴ utilizada por esta familia y que era el tormento de los ya mencionados probadores o *praegustator* muy utilizados por los personajes influyentes de la época. Estas prácticas eran tan generalizadas en los vericuetos de ciertos estamentos del poder, que difundieron ciertas supercherías como el que las vajillas hechas con determinados materiales, como la plata, se empañaban al contacto con este material¹¹⁶⁵.

Nuestro último criterio de clasificación lo encontramos en las infecciones y toxi-infecciones alimentarias causadas por un deficiente control higiénico de los procesos que rodean al alimento y que son cruciales para minimizar este tipo de afecciones. Toda la bibliografía consultada establece como el control higiénico de los procesos que rodean al alimento son fundamentales para minimizar este tipo de afecciones.

¹¹⁶² Jiménez Serrano, C., Idal Marín, M. *Aspectos nutricionales y toxicológicos de algunos elementos minerales: cobre, hierro, manganeso y zinc*. [Internet]. 2.010 [consulta el 21-07-2.013] Disponible en: <http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%204/elementosminerales4.htm>

¹¹⁶³ Muñoz Páez, A. *Historia del veneno: de la cicuta al polonio*. Random House Mondadori. 2.012. p. 2.

¹¹⁶⁴ La Cantarella o Acquetta di Perugia es un veneno obtenido mezclando arsénico con vísceras de cerdo secas. Obteniéndose como un polvo blanco similar al azúcar.

¹¹⁶⁵ Muñoz Páez, A. *Historia del veneno: de la cicuta al polonio*. Random House Mondadori. 2.012.

A lo largo de los capítulos y referencias anteriores, creemos haber dejado sobrada constancia de cómo estos controles eran muy deficitarios durante el Siglo de Oro español. En consecuencia podemos afirmar que el conjunto de patologías ya mencionadas convivirían con los coetáneos de Cervantes.

De hecho, ya enunciarnos frecuentes reclamaciones de toda índole durante el siglo XVII y el posterior siglo XVIII. Esto nos lleva a pensar, como plantea Pérez Moreda¹¹⁶⁶, que numerosas muertes durante los meses del caluroso verano madrileño, eran atribuibles a la difusión de enfermedades gastrointestinales de origen bacteriano.

En cuanto al cólera su origen se remonta al final de la Edad Media y se ubica en el delta de Ganges, y probablemente es debido a la contaminación del río, ya que el contagio se hace de manera oral, por ingestión de agua o alimentos contaminados por restos fecales.

El desarrollo de la enfermedad es extremadamente rápido y la muerte se puede producir en pocas horas. Se conocen casos de cólera desde la Edad Media en la India. La primera descripción nos ha llegado de la mano de Vasco de Gama quien, en sus diarios de a bordo, relata que en 1.503, una epidemia de diarreas rápidamente mortales, hizo 20.000 muertos en la ciudad de Calicut¹¹⁶⁷.

La historia epidemiológica de la amibiasis es similar a las infecciones mencionadas anteriormente. Conocida ya desde la antigüedad por Hipócrates que la llamó "*enfermedad ulcerativa intestinal*" la relacionó con el consumo de aguas insalubres en temporada veraniega¹¹⁶⁸. Como el resto de las infecciones comentadas, el conocimiento veraz del microorganismo causante de la infección no se producirá hasta mucho tiempo después, en el siglo XIX. No obstante, la sospecha por parte de los galenos de su relación con el consumo de aguas o alimentos en mal estado es notoria.

¹¹⁶⁶ Pérez Moreda V. *Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX. Madrid. Siglo XXI. 1.980. p. 336.*

¹¹⁶⁷ Sétrin, Ch., Pozo, A. *Peste, cólera, lepra : grandes pandemias y epidemias de la literatura.* [Internet]. 2.012 [consulta el 10-03-2.014] Disponible en: <http://bibliotecavilareal.wordpress.com/tesoros-digitales/epidemias/>

¹¹⁶⁸ Durán, C. E. *Amibiasis.* Caracas. Botica. Revista Digital Venezolana con Información para el Médico. nº 11. 2.010. [Internet]. 2.010 [consulta el 10-03-2.014] Disponible en: http://www.botica.com.ve/boticas_enteras/botica11.pdf

Este hecho nos hace reflexionar sobre cuántos de los síndromes gastrointestinales, sufridos en épocas pretéritas al conocimiento microbiológico no estarían causados por éstos u otros agentes patógenos de los que hoy conocemos su absorción y penetración, sus periodos de incubación y prodrómico, sus características patogénicas y su tratamiento.

En cuanto a la presencia de parásitos internos en los españoles renacentistas podemos afirmar, sin equivocarnos, que sufrían de la presencia de éstos, como la *Trichinella spiralis*, que produce la triquinosis. De hecho, multitud de opiniones al respecto señalan como las consabidas y enumeradas prohibiciones alimentarias de judíos y musulmanes ante la carne de cerdo tenían, en su origen, una etiología profiláctica ante esta enfermedad.

La infestación con gusanos redondos como parásitos intestinales del hombre, puede datarse mucho antes de la época renacentista que nos ocupa. Dependiendo de la especie en la que centremos nuestra atención, encontramos vestigios de estos contagios entre los restos arqueológicos de la Edad de Bronce, pasando por las momias egipcias, deambulando por las entrañas renacentistas y anidando, hoy en día, entre las poblaciones más desfavorecidas del planeta.

Si bacterias y parásitos aparecen frecuentemente en las patologías de antaño, no es menos cierto que los virus hacen notoria presencia en esos tiempos. Así ya Maimonides describe, por ejemplo, una infección vírica que puede producirse por el consumo de alimentos o agua en mal estado, la hepatitis¹¹⁶⁹:

“Los signos de la inflamación hepática son ocho: fiebre alta, sed, anorexia completa, una lengua inicialmente roja que luego se torna negra; vómitos biliosos, inicialmente del color de la yema del huevo y posteriormente verde oscuro; dolor en el costado derecho que asciende hasta la clavícula (...) ocasionalmente puede presentarse tos leve y una sensación de pesadez que inicialmente se siente en el costado derecho y

¹¹⁶⁹ Simón, S. *Moses Maimónides. Medieval physician and scholar*. En *Arch Intern Med*. Vol. 159. 1.999. pp. 1841-1845.

Rosner, F. *The life of Moses Maimónides, a prominent medieval physician*. En *Einstein Quart J Biol Med*. Vol. 19 2.002. pp. 125-128.

luego se expande ampliamente.”

Esta enfermedad también puede estar relacionada con los excesos como el abuso del alcohol, y las consecuencias que este hábito trae para la salud.

En *Enfermedad y muerte de Cervantes*¹¹⁷⁰, el doctor Antonio López Alonso, afirma como:

"Existe un estimable porcentaje de probabilidad de que la enfermedad que padeció Cervantes fuera una cirrosis hepática con diabetes secundaria que condujo a su muerte en 1.616."

Al escrutar la obra literaria cervantina, se pueden encontrar tres síntomas de esta enfermedad; hidropesía, polidipsia y astenia, tanto en *El Quijote* como en *Viaje al Parnaso*.

Cervantes marca con claridad lo que él entendía por hidropesía, que no es otra cosa que la acumulación de líquido en la cavidad abdominal. En el primero lo encontramos en el capítulo XX de la Segunda parte:

“No es segador que duerme las siestas; que a todas horas siega, y corta así la seca como la verde yerba; y no parece que masca, sino que engulle y traga cuanto se le pone delante, porque tiene hambre canina, que nunca se harta; y aunque no tiene barriga, da a entender que está hidrónica y sedienta de beber solas las vidas de cuantos viven, como quien se bebe un jarro de agua fría.”

En cuanto al *Viaje al Parnaso* la referencia se halla alojada en el capítulo V:

*“[...] antes, mientras más grande, se mostraba
igual su perfección a su grandeza;
los brazos de tal modo dilataba,*

¹¹⁷⁰ López Alonso, A. *Enfermedad y muerte de Cervantes*. Universidad de Alcalá de Henares. 1.999.

*que de do nace a donde muere el día
los opuestos extremos alcanzaba;
la enfermedad llamada hidropesía
así le hincha el vientre, que parece
que todo el mar caber en él podía;:
al modo destas partes, así crece
toda su compostura; y no por esto,
cual dije, su hermosura desfallece.”*

En general, esta retención crónica, que hoy se conoce como ascitis, está causada por una enfermedad del hígado, caso de la hepatitis y de la cirrosis ocasionada por la ingesta abusiva de alcohol.

Por último, es obvio reseñar como el carácter de la alimentación de esta época, traería acompañado un deficiente estado inmunológico, que repercute en cualquier otro tipo de afecciones patológicas que se reseñan en la bibliografía de estos siglos.

* * *

Las malas cosechas, y la estacionalidad de las mismas, los problemas económicos, las campañas bélicas, entre otras, son causas que facilitan una dieta normalmente escasa entre la población. Las referencias a grandes comilonas, tampoco correctas desde un punto de vista médico, las entendemos acotadas a miembros concretos de la población o ligadas a celebraciones puntuales que no pueden generalizarse como tónica.

Los transportes deficitarios, los métodos de conservación existentes, la escasa implantación de los productos americanos son los fundamentos en los que nos basamos para argumentar que la dieta del hombre renacentista era en su mayoría dependiente de los productos existentes en su entorno.

Los conocimientos médicos de la época y las escasas medidas higiénicas tomadas por la población en todos sus quehaceres cotidianos, son el sustento en el que apoyar nuestra idea de una alimentación donde el producto que llegaba a las mesas carecía de la calidad que hoy

consideramos necesaria para su consumo.

En base a todo lo anteriormente expuesto podemos destacar la relevante influencia que la alimentación detenta en el estado de salud de la población renacentista.

Como ya esbozábamos en el punto *La herencia de la alimentación* el estudio de la dieta de estos siglos evidencia la notable diferencia existente con la que consumimos en la actualidad.

Estas diferencias nos abocan a plantear un deficiente estado de salud por parte de la población en general, debido a las diferencias en la proporción de los productos ingeridos de la pirámide alimentaria, la frecuencia de consumo, la valoración nutricional de los alimentos, y las cantidades ingeridas en las colaciones.

Creemos que la alimentación dista mucho de ser la adecuada tanto en cantidad, variedad y calidad.

CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios de una población expresan o transmiten raíces ancestrales justificadamente marcadas, por lo que la acción de comer no sólo consiste en saciar el apetito, sino que también es un exponente cultural y social diferenciador de la vida en común de un grupo.

La consideración del alimento ha evolucionado a lo largo de la historia. En ello han influido factores medioambientales, tecnológicos, culturales, religiosos, migratorios, económicos, genéticos, psicológicos, científicos...

Hemos pretendido que estos condicionantes quedaran reflejados a lo largo de esta memoria, y ahora resumimos en las siguientes conclusiones:

- I. El momento histórico que ocupa este trabajo, es el germen de importantes cambios sociales, políticos, culturales, tecnológicos y de todo orden, que desembocan en el mundo moderno. Este momento de transición se ve reflejado en la adquisición paulatina de nuevos hábitos dietéticos con la introducción de nuevos alimentos y técnicas culinarias.
- II. Estos cambios se ven plasmados en la obra cervantina que nos aporta, por las cualidades y conocimientos de su autor, una visión veraz de los usos culinarios de la sociedad renacentista y las recomendaciones dietéticas y sanitarias al uso.

- III. La religión católica es otro factor de gran incidencia en la alimentación de la época, sin injerencia en la naturaleza de lo que se consume, sino en las fechas que se ha elegido para hacerlo. El reglamento dietético cristiano se polariza entre el ayuno o abstinencia frente a la gula y saciedad.
- IV. La convicción de que cada individuo debe comer según su status social influye, de manera notable, en la accesibilidad a los diversos manjares que constituyen la dieta cotidiana en el Renacimiento. El consumo de alimentos tanto en cantidad como en frecuencia es dispar, según el nivel económico y social de la población.
- V. La mayor diferencia en la alimentación entre clases estriba en la presentación, preparación culinaria y calidad de los productos ingeridos.
- VI. La etiología de las diferencias entre la alimentación renacentista y la actual estriba, entre otros factores, en el avance tecnológico de los métodos de producción, transporte conservación e higiene de los alimentos y en el mayor conocimiento científico existente.
- VII. Las recomendaciones dietéticas de la época de estudio difieren mucho de las actuales, tanto en la consideración del valor nutricional de cada alimento, como en las diversas razones para elaborar una dieta para los enfermos. Ambas cuestiones, en el Renacimiento, debido al conocimiento imperante, se basaban en la clase social, sus costumbres, su capacidad intelectual, o las emociones y comportamiento sexual.
- VIII. En cambio, existe una coincidencia en la idea del uso profiláctico y terapéutico de ciertos alimentos, idea recogida de autores de la Grecia y Roma clásica. En la actualidad esta propiedad del alimento dista mucho del “milagroso” poder curativo atribuido en el Renacimiento a ciertos alimentos.

- IX. El español del Siglo de Oro se encontraba malnutrido, en unos casos por exceso y en otros por defecto, a pesar de no haber podido realizar un estudio epidemiológico y de estadística sanitaria. Esta malnutrición causaba o agravaba algunas de las enfermedades que sufrían los coetáneos de Cervantes.
- X. Este estado de malnutrición se fundamenta en varios pilares. Por una parte, las epidemias infecciosas favorecidas por el deplorable estado higiénico de la sociedad. Por otra, unas hambrunas arraigadas y ocasionadas por factores meteorológicos y demográficos. Así mismo, influye el estafalario conocimiento médico imperante y las consideraciones nutricionales y terapéuticas defendidas por los galenos renacentistas. El último de los pilares lo constituye los erróneos hábitos alimentarios de la población española marcados, por la difícil disponibilidad de ciertos grupos de alimentos, así como por la injerencia que siempre existe en la alimentación humana de las consideraciones sociales, religiosas y culturales que circundan al individuo en este periodo histórico. Todo ello justifica las carencias de micronutrientes en el conjunto de la sociedad renacentista, reflejadas en la variada relación de enfermedades de la época y agravadas por, el inadecuado tratamiento de los alimentos tanto en las preparaciones culinarias como en los métodos de conservación de las viandas.

Así pues, la alimentación afecta de manera determinante a la morbilidad de esta sociedad renacentista por las deficiencias y errores que presenta, poniendo de manifiesto el binomio alimentación - salud y, su repercusión en la esperanza de vida del español coetáneo de Cervantes.

BIBLIOGRAFÍA

- ~ AESAN. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. 2005.
- ~ Aguas, J. T. de las. Historia de la lepra en España. *Historia de la dermatología. Piel.* 2005; 20 (9): 485-97.
- ~ Agudelo Gómez, J. Aproximación a la historia de la Bula de Indulgencias para la Santa Cruzada: Su creación en España y arribo a las Indias. *Revista Virtual de Investigación en Historia, Arte y Humanidades.* [Internet]. 2011 [consulta el 17-04-2013]; 1 (2):1-6. Disponible en: http://www.revistahistorik.com/descargas/APROXIMACION_A_LA_HISTORIA_DE_LA_BULA_.pdf.
- ~ Aguilar Piña, P. Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación. *An Antrop.* 2001; 35. (1):11-29.
- ~ Aguilar, MJ., García, M., y Garcés, B. Crecimiento y desarrollo del niño escolar. Guías de alimentación. En: M. J. Aguilar. *Tratado de enfermería infantil. Cuidados pediátricos.* Madrid: Elsevier; 2003. p. 321-346.
- ~ Aladro, J. La muerte de Alonso Quijano, un adiós literario. *Anales cervantinos.* 2005; 37. 179-190.
- ~ Aladro, J. La novela cervantina contra los vinos italianos. En: *Centro virtual Cervantes. Cervantes en Italia.* Madrid: p. 21-24.
- ~ Alcalá, A. Editor. *Simposio Internacional Inquisición Española y Mentalidad Inquisitorial. Inquisición española y mentalidad inquisitorial.* Barcelona: Ariel; 1984.
- ~ Alemán, M. Guzmán de Alfarache. Almería: Ediciones perdidas; 2003.
- ~ Alemañy Martorell, J. Villar Valdés, R. et al. *Oftalmología.* La Habana: Ciencias Médicas; 2003.
- ~ Alfonseca Moreno, M. La ciencia en El Quijote y en su época. *Religión y Cultura.* 2006; 52(236): 255-272.
- ~ Almady Sánchez, E. G. Sífilis venérea: realidad patológica, discurso médico y construcción social. *Cuicuilco.* [Internet]. 2010 [consulta el 07-07-2013] 17(49):183-197. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuicui/v17n49/v17n49a10.pdf>.
- ~ Alvar Ezquerro, A. Comer y ser en la corte del rey católico. Mecanismos de diferenciación social en el cambio de siglo. En: García Santo Tomás, E. *Materia Crítica: Formas de Ocio y de Consumo en la Cultura áurea.* 58. Biblioteca Áurea Hispánica. Madrid: Iberoamericana; 2009.
- ~ Alvar Ezquerro, A. Viajes, posadas, caminos y viajeros. En: Alcalá Zamora, J. N. *La vida cotidiana en la España de Velázquez.* Madrid: Temas de hoy; 1994. p. 109-126.
- ~ Álvarez de Toledo, F. Medios propuestos a Su Majestad tocantes al socorro y desempeño del Reino. En: Sureda Carrión, J. L. *La Hacienda castellana y los economistas del siglo XVII.* Madrid: CSIC; 1949.
- ~ Álvarez Peláez, R. La historia natural en tiempos del emperador Carlos V. La importancia de la conquista del nuevo mundo. *R. I.* 2000;60 (218):13-31.
- ~ Amadis de Gaula. Tenreiro R. Editor. En: *Historia de la Literatura.* Barcelona: RBA Editores; 1995.
- ~ Amaro, M. A. Higiene, inspección y control de los alimentos. *Historia, presente y futuro* [Internet]. 2003 [consulta el 03-06-2013]. Disponible en: <http://www.uco.es/nutybro/docencia/higiene/documentos/historia%20web.pdf>.

-
- ~ Amelang, J. S. La formación de una clase dirigente: Barcelona 1.490-1.714. Barcelona: Ariel; 1.986.
- ~ Amezcua Martínez, M. Barberos y sangradores flebotomianos en Granada: norma y sociedad en los siglos XVII y XVIII. *Cultura de los cuidados*. 1997; 1(1):31-36.
- ~ Amorós Sebastía, L. I., et al. La difteria y los médicos españoles del Renacimiento. *Acta Otorrinolaringológica Española*. 2002; 53(2): 146-150.
- ~ Ampudia de Haro, F. La civilización del comportamiento. Urbanidad y buenas maneras en España desde la Baja Edad Media hasta nuestros días. [Tesis Doctoral]. Madrid: Facultad de Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid; 2004.
- ~ Anderson, L. Dibble, M. Mitchell, H. y Rynbergen, H. Nutrición humana. Principios y aplicaciones. Barcelona: Bellaterra; 1999.
- ~ Antiñano G. de. Gentes del mar. En: Carreras, F., *Folklore y costumbres de España*. Vol 3. 3th ed. Madrid: Casa Editorial Alberto Martín; 1946.
- ~ Arana Amurrio, J. I. de. Evolución de los saberes pediátricos en España desde el tratado de Gerónimo Soriano. Cuatro siglos de historia. Conferencia inaugural. XXIX Congreso Nacional Ordinario de Pediatría de la AEP. 2000. [Internet]. 2010 [consulta el 18-07-2013]; Disponible en: http://www.scptfe.com/microsites/Congreso_AEP_2000/Ponencias-hm/Conferencia_Inaugural.htm.
- ~ Arana, J. I. Pitágoras y el favismo. [Internet] 2.011. [consulta el 06-03-2.014.]; Disponible en: <http://medicablogs.diariomedico.com/laboratorio/2011/04/27/de-donde-vienen-6/>.
- ~ Aranceta, J., Pérez, C., Amela, C, García, R. Encuesta de Nutrición de la Comunidad de Madrid. Dirección General de prevención y promoción de la Salud. Madrid: C.A.M. Consejería de Salud; 1.994. Documento técnico de Salud Pública n^o 18. Ingesta de alcohol .
- ~ Arbex Sánchez, J. C. El triunfo del mar. Arte y productos marinos en la España de los siglos XVI al XVIII. Apunte histórico sobre la pesca española del XVII y XVIII. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Lunweg; 2.003.
- ~ Archivo Histórico Nacional, Sala de Alcaldes, Libro de gobierno 1198, folio 280r.
- ~ Arismendi, A. Los estados de ánimo en la medicina española de los siglos XVI y XVII. *Rev. hist. humanid. méd.* 2.007; 3(2).
- ~ Arranz Lago, D. F. Sobre la influencia del " Examen de ingenios" En: Cervantes: Un tema revisitado. (21) Madrid: Castilla: Estudios de literatura; 1996. p. 19-38.
- ~ Arribas, J. M. B., Saavedra, M. D. R., Pérez-Farinós, N., & Villalba, C. V. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Rev Esp Salud Pública*. 2007.; 81(5), 443-449.
- ~ Arrizabalaga, M. Bulas a peseta para comer carne en cuaresma. ABC. 09/04/2013. [Internet]. 2013 [consulta el 19-04-2014]. Disponible en: <http://www.abc.es/archivo/20130225/abc-bulas-peseta-para-comer-201302211443.html>.
- ~ Arroyo Llera, F. Arbitrismo, población e higiene en el abastecimiento hídrico de Madrid en el siglo XVIII. *Boletín De La A.G.E.* 2.004:37:257-268.
- ~ Astrana Marin, L. Cervantes y el Quijote. Introducción. En: Cervantes, Saavedra. M. El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Edición IV Cent. Madrid: Castilla; 1.966. p.1-80.
- ~ Astrana Marin, L. Vida ejemplar y heroica de Miguel de Cervantes Saavedra con mil documentos hasta ahora inéditos y numerosas ilustraciones y grabados de época. Nota 96.3

- Vol. III. Cap. XXXII. Biblioteca virtual Miguel de Cervantes. [Internet]. 2001 [consulta el 14-02-2013]. Disponible en: <http://hhh.gavilan.edu/fmayrhofer/spanish/astrana/tomolll/not00003.htm>.
- ~ Avalor-Arce J. B. Riley, E. C. Estado Actual de los estudios biográficos En: Sánchez, A. Suma Cervantina. Suffolk: Tamesis Books; 1973.
- ~ Avalor-Arce, J. B. Don Quijote como forma de vida. Madrid: Fundación Juan March Castalia; 1976.
- ~ Ávila Granados, J. El libro de la repostería tradicional. Barcelona: Bonvivant; 2003.
- ~ Babelon, J. Cervantes. Madrid: Anaya; 1994.
- ~ Babini, J. Historia de la Medicina. 2ª ed. Barcelona: Gedisa; 1985.
- ~ Baile Ayensa, J. I., González Calderón, M. J. ¿Anorexia Nerviosa en el siglo XIV?: el caso de Santa Catalina de Siena. Rev. Mex. de trastor. aliment [revista en la Internet]. 2012 Dic [citado 24/07/2014]; 3(2): 80-88. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232012000200001&lng=es.
- ~ Bailón Blancas, J. M. Historia clínica del caballero Don Quijote. Madrid: Madrid Editores; 1989.
- ~ Ballesteros Díez, J. A. El trigo de Almendralejo en la Extremadura de los siglos XVI y XVII. En: Comunicación al congreso Jornadas de Historia de Almendralejo y Tierra de Barros. Almendralejo: Asociación Histórica de Almendralejo; 2010.
- ~ Banegas López, R.A. Europa carnívora. comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval. Gijón: Ediciones Trea; 2012.
- ~ Barbagallo, A. Las ventas del Quijote: un microcosmos encantado y encantador. Anales Cervantinos. [Internet]. 2004 [consulta el 03-07-2013]; 36: 187-196. Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/issue/view/6>.
- ~ Barquero, A. Plantas sanadoras: pasado, presente y futuro. Revista Química Viva. 2007; 6 (2). 53-69.
- ~ Barros, C. Hacia un nuevo paradigma historiográfico. Memoria y civilización: anuario de historia de la Universidad de Navarra. 1999; (2): 223-242.
- ~ Bealsor, L. y Hoijer, H. Introducción a la Antropología. Madrid: Aguilar; 1967.
- ~ Behar, M. Icaza, S. Nutrición. México: Interamericana; 1972.
- ~ Bell R. M. Holy anorexia. Chicago: University of Chicago Press; 1987.
- ~ Benito (Santo.), Colombás García, M. y Aranguren, I. La Regla de San Benito. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 1979.
- ~ Bernabeu Mestre, J. Expresiones diagnósticas y causas de muerte: algunas reflexiones sobre su utilización en el análisis demográfico de la mortalidad. Revista de Demografía Histórica. 1993; 11(3): 11-21.
- ~ Bernabeu Mestre, J. Mestre. Enfermedad y población. En Scienza Veterum. Monografies. Vol 5. Valencia: Universitat de València; 1994.
- ~ Bernabeu Mestre, J., López Piñero, J. M. Condicionantes de la mortalidad entre 1.800 y 1.930: Higiene, salud y medio ambiente. Boletín de la Asociación de Demografía Histórica. 1987; 2: 72-79.
- ~ Bernardo Sanz, J.U. El abastecimiento y consumo de pescado en Madrid durante el antiguo régimen. En: Libro de comunicaciones del VII Congreso de la Asociación de Historia económica. Zaragoza: 2.001.

-
- ~ Bertran, I Roige, P. Alimentación de los pobres de Lérida en el año 1.338. En: Manger et. Boire au Moyen Âge. Publicación de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de Niza. Paris: Universidad de Niza; 1984. 361-373.
- ~ Boorstin, D. J. Los descubridores. Lijtmaer, S. Trad. Barcelona: Editorial Crítica; 1989.
- ~ Bordeaux Székely, E. Jesús, el esenio. Málaga: Editorial Sirio; 2004.
- ~ Braudel, F. Las estructuras de lo cotidiano. En: Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII. Vol 1. Madrid: Ed Alianza; 1985.
- ~ Bravo Vega, J. El Quijote médico. Anales Cervantinos. 2009; 41:105-115.
- ~ Bruce, A., Calder, J., Cator, M. Keepers of the Kingdom: The Ancient Offices of Britain. Londres: Weidenfeld & Nicolson; 2013.
- ~ Bucalo, M. G. Los italianismos en las «Novelas Ejemplares» de Miguel de Cervantes Saavedra. Cuadernos de Filología Italiana. [Internet]. 1998. (5): 29-80. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/CFIT/article/view/CFIT9898110029A>
- ~ Bujan, M. M. Visita inédita de Fray Pedro de Nájera en 1.515 al Monasterio de San Payo. Viana do Castelo: III Coloquio Galaico Miñoto; 1985.
- ~ Burghière, A. L`anthropologie historique. En: Le Goff, J. Editor. La Nouvelle Historie. París: CEPL; 1978.
- ~ Burgo López, M. C. El consumo alimenticio del clero regular femenino en el antiguo régimen: El ejemplo del monasterio de san payo de antealtares. Studia historica. Historia moderna. 1987; 5: 221-239.
- ~ Cabrerizo, L., Rubio, M. A., Ballesteros, M. D., Moreno, C. Complicaciones asociadas a la obesidad. Rev Española Nutr Comunitaria. 2008; 14 (3): 156-162.
- ~ Calderón de la Barca, P. Céfalos y Pocris. [Internet]. Linkgua digital; 2012. [consulta el 06-11-2012.]. Disponible en: http://books.google.es/books?id=w2f3uVPTshsC&printsec=frontcover&dq=C%C3%A9falo+y+Pocris&hl=es&sa=X&ei=o_N6UanQBsaM7Qbzz4GIBw&ved=0CDEQ6AEwAA#v=onepage&q=%20Guadix&f=false.
- ~ Calderón de la Barca, P. El veneno y la triaca. Edición de Escudero, J. M.I Pamplona-Kassel, Universidad de Navarra. Edition Reichenberger Colección Teatro del Siglo de Oro: Ediciones críticas. 109. 2.000.
- ~ Calderón de la Barca, P. Entremeses, jácaras y mojigangas. Rodríguez, E, Tordera, A. (Ed). Madrid: Clásicos Castalia 116; 1983.
- ~ Calvo Rebollar, M. La ciencia y tecnología de los alimentos. Algunas notas sobre su desarrollo histórico. Alimentaria. 2004; 41(359):19-34.
- ~ Callieres, F. La urbanidad y cortesía universal que se practica entre las personas de distinción. Escribano, M. (Ed). Avalor, I. B. Trad. 1744.
- ~ Campo Ruíz, M. Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España. Santander: Universidad de Cantabria; 2011.
- ~ Camporesi, P. El pan salvaje. Madrid: Mondibérica; 1986.
- ~ Campos Díez, M. S. El Protomedicato en la administración central de la Monarquía hispánica. Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Rlus. 1996; 16: 43-58.
- ~ Campos Díez, M. S. La organización administrativa sanitaria en el palacio de los últimos Austrias (I). Médicos. AHDE. 1998; 68: 171-238.
- ~ Campos Díez, M. S. Las enfermerías de damas y criadas en la corte del siglo XVII. Dynamis. Acta Hisp. Med. Sci. Hist. Rlus. 2002; 22: 50-83.

- ~ Campos Rodríguez, J.M. Antecedentes de la anorexia nerviosa. Historia de una enfermedad. [Internet]. 2010 [consulta el 21-01-2013]. Disponible en: <http://suite101.net/article/antecedentes-de-la-anorexia-nerviosa-a12294#axzz2JPV1LPKS>.
- ~ Campos y Fernández de Sevilla. F. J. La clausura femenina en España. En: La clausura femenina en España: actas del simposium: 1/4-IX-2004. San Lorenzo del Escorial: Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M^a. Cristina. Servicio de Publicaciones; 2004.
- ~ Campos, J. San Leandro, San Fructuoso y San Isidoro. Reglas monásticas en la España visigoda. Los tres libros de las Sentencias. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos; 1971.
- ~ Camps i Cura, E. Las migraciones locales en España, Siglos XVI - XIX. Asociación de Demografía histórica. 1993; 11 (1): 21-40.
- ~ Capel, J. C. La gula en el siglo de oro. Madrid: R & B Ediciones; 1996.
- ~ Carbajo Isla, M. F. La Población de la Villa de Madrid: desde finales del siglo XVI hasta mediados del Siglo XIX. Madrid: Siglo XXI; 1987.
- ~ Carletti, F., Perujo, F. Razonamientos de mi viaje alrededor del mundo (1.594-1.606). Méjico: Instituto de Investigaciones Bibliográficas. UNAM; 1976.
- ~ Carmona Arroyo, F.G. La Literatura Odontológica en el Renacimiento español. Contribución al estudio de la vida y la obra de Francisco Martínez de Castrillo y su época. Medicina Española.1972; 68: 39-48.
- ~ Carreras Pachón, A. La Odontología en España durante los Siglos XVI y XVII. Cuadernos de Historia de la Medicina española. 1975; 14: 43-54.
- ~ Carroll B. J. La construcción del personaje en Cervantes. Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America. [Internet]. 1995 [2015]; 15(1): 8-32. Disponible en: <http://users.ipfw.edu/jehle/cervante/csa/artics95/johnson.pdf>
- ~ Castells, M. El reconocimiento Internacional de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial: Oportunidades para el turismo Gastronómico Balear. Boletín de Gestión Cultural. 17. [Internet]. 2008 [consulta el 27-11-2012]. Disponible en: <http://www.gestioncultural.org/boletin/2008/bgc17-MCastells.pdf>.
- ~ Castro Martínez, T. de. La Alimentación en la Castilla bajomedieval: Mentalidad y cultura alimentaria. El Código Alimentario. 5. Versión Modificada. [Internet]. 2009 [consulta el 21-02-2013]. Disponible en: http://www.teresadecastro.com/Tes1/codigos5.htm#N_13_.
- ~ Castro Martínez, T. de. La alimentación en la crónica almohade y nazarí: acerca del consumo del vino. En: XIV Jornades d'Estudis Històrics Locals: La Mediterrània, àrea de convergència de sistemes alimentaris (segles V-XVIII). Palma de Mallorca: Barceló, M. y Riera, A.; 1996. p. 591-614.
- ~ Castro Martínez, T. de. La alimentación en las crónicas Castellanas bajomedievales. [Tesis Doctoral]. Granada: Universidad de Granada. 1996.
- ~ Castro Martínez, T. de. Tabernas y taberneros en el Reino de Granada. Historia16. 2.000; 292: 10-26.
- ~ Castro, A. de., et al. Curiosidades bibliográficas: Colección escogida de obras raras de amenidad y erudición, con apuntes biográficos de los diferentes autores. [Internet]. Vol. 36. Madrid: Rivadeneyra; 1855. [consulta el 17-04-2013]. Disponible en: http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=FhKBmJJmC1gC&oi=fnd&pg=PA1&dq=curiosidades+bibliograficas+xxxvi&ots=y5yX5o3N95&sig=HW1H5na_KBSMIJHNAijVdphvQTQ#v=onepage&q=curiosidades%20bibliograficas%20xxxvi&f=false.

-
- ~ Castro, X. Ayunos y yantares: usos y costumbres en la historia de la alimentación. Madrid: Nivola; 2001.
 - ~ Cecil, R. L., Loeb, R. F., Beeson, P. B. y Mc Dermott, W. Tratado de medicina interna. Vol. 2. 11th. Ed. Mejico: Interamericana; 1964.
 - ~ Cerrato Mateos, F. Monasterios femeninos de Córdoba. Patrimonio, rentas y gestión económica a finales del antiguo régimen. Córdoba: Universidad de Córdoba; 2000.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Dialogo entre Sillenia y Selanio, sobre la vida en el campo. (atribuida) En: Castro, A. D. Varias obras inéditas de cervantes. Sacadas de códices de la biblioteca colombina. [Internet]. 21. Madrid: Imp. A. de Carlos; 1874. [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://archive.org/stream/variasobrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Doña Justina y Calahorra. (atribuida) [Internet]. 2009 [consulta el 23-08-2013] Disponible en: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_013.pdf y http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1020017797/1020017797_014.pdf.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El amante liberal. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Casamiento engañoso. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Celoso Extremeño. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El cerco a Numancia. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El coloquio de los perros. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El gallardo español. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Hospital de los podridos. (atribuida) [Internet]. 2005 [consulta el 03-04-2013]. Disponible en: <http://users.ipfw.edu/jehle/CERVANTE/othertxts/hospitaldelospodridos.htm>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha. Barcelona: R.B.A. Editores; 1994.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Edición IV Cent. Madrid; Castilla; 1966.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El ingenioso hidalgo Don Quijote de La Mancha. En: Sevilla Arroyo, F. Obras completas. Alcalá de Henares: Centro de Estudios Cervantinos; 1997.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Juez de los divorcios. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Laberinto de amor. [Internet]. 2005 [consulta el 23-01-2013]. Disponible en: <http://miguelde.cervantes.com/pdf/El%20Laberinto%20de%20Amor.pdf>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El licenciado vidriera. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. El Retablo de las Maravillas. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.

- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El rufián dichoso. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El rufián viudo llamado Trampagos. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El trato de Argel. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El viaje al Parnaso. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El viejo celoso. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. El vizcaíno fingido. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La cárcel de Sevilla. (atribuida) [Internet]. 2012 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://ia701204.us.archive.org/30/items/lacarceldesevill11618cerv/lacarceldesevill11618cerv.pdf>.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La casa de los celos y selvas de Ardenia. (atribuida). En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La Conquista de Jerusalén por Godofre de Bullón. (atribuida) [Internet]. 2007 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/131342.pdf>.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La cueva de Salamanca. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La elección de los alcaldes de Daganzo. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La Entretenida. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La española inglesa. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La fuerza de la sangre. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La Galatea. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La Gitanilla. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La gran sultana, doña Catalina de Oviedo. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La guarda cuidadosa. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La ilustre fregona. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La señora Cornelia. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.

-
- ~ Cervantes Saavedra, M. de. La tía fingida. (atribuida) [Internet]. 2001 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://blog.utp.edu.co/libroslibres/files/2010/09/Cervantes-Miguel-De-La-Tia-Fingida.pdf>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Las dos doncellas. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Baños de Argel. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Habladores. (atribuida) En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Mirones. (atribuida). [Internet]. 2006 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://archive.org/stream/varias obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Refranes. (atribuida) [Internet]. 2006 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://archive.org/stream/varias obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Romances (atribuida) [Internet]. 2006 [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://archive.org/stream/varias obrasindi01saavgoog#page/n135/mode/2up>.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Los Trabajos de Persiles y Sigismunda. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Pedro de Urdemalas. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Prólogo a las Novelas Ejemplares. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cervantes Saavedra, M. de. Rinconete y Cortadillo. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; 1964.
 - ~ Cienfuegos, B. Historia de yerbas y plantas. Mss. 357-3.363. 1626-1631. Biblioteca Nacional de Madrid. En: Ramón-Laca, L., Labajos, L. Los Martín de Fuentidueña, jardineros y arbolistas del buen Retiro: el Tratado de agricultura de jardines y el Tratado de agricultura de hortaliza de Cosme Martín de Fuentidueña. Vol. 30. Madrid: CSIC-CSIC Press; 2007.
 - ~ Clemencin Viñas, D. Comentario. En: Cervantes, Saavedra. M. de. El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Edición IV Cent. Madrid; Castilla; 1966.
 - ~ Close, A. J. Lo cómico y la censura en el Siglo de Oro. AISO. Actas VI Centro virtual Cervantes. [Internet]. 2004 [consulta el 23-01-2013]; Vol.1: 27-38. Disponible en: http://cvc.cervantes.es/literatura/aiso/pdf/06/aiso_6_1_005.pdf.
 - ~ Comunidad de Madrid. El Paular. Glaciares y un monasterio escondido. [Internet]. Guías Didácticas de la Comunidad de Madrid. Vol. 8. Madrid: Ediciones La Librería; 2005. [consulta el 18-04-2013]. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/BlobServer?blobcol=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobheadervalue1=filename%3D08PaularOpt.pdf&blobkey=id&blobheadervalue1=Content-disposition&blobwhere=1158607612139&blobheader=application%2Fpdf>.
 - ~ Conde Parrado, P. Entre la ambigüedad y la audacia: la vivisección alejandrina y los anatomistas del Renacimiento. *Asclepio*. 2009; 51(1): 5-25.
 - ~ Consejo de la Juventud de Aragón. Guía Práctica. Prevención de los trastornos de conducta alimentaria. Zaragoza: Grupo Zarima. Prevención de la Unidad Mixta de Investigación del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza y Consejo Nacional de la Juventud de Aragón; 1999.

- ~ Consejonutricion.wordpress.com. [Internet] Mejico: Muñoz Cervera, M.; 2012 [actualizado 07-03-2014; consulta el 18-02-2015]. Disponible en : <https://consejonutricion.wordpress.com/2012/07/04/piramides-o-representaciones-analogas-de-las-guias-alimentarias-para-los-paises-de-america-del-sur/>
- ~ Contreras Dueñas, F., Suárez Inclán, R. M. Historia de la lepra en España. Madrid: Hergon; 1973.
- ~ Contreras, J. Alimentación y religión. Humanitas. Humanidades médicas. [Internet]. 2007 [consulta el 17-10-2012]; Temas del mes on line. (16): 1-22. Disponible en: http://www.umh.es/ficherosAnuncios/39225_JES%C3%9AS%20cONTRERAS.pdf.
- ~ Contreras, J., Saldaña, C. Antropología de la alimentación y evolución secular de los hábitos alimentarios en el mundo occidental. En: Miján de la Torre, A. Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria. Barcelona: Glosa; 2004. p. 27-39.
- ~ Corbalan, A. Entre la aversión y el deseo: Aproximación a la mirada del otro en las páginas de Don Quijote. Letras Hispanas. [Internet]. 2005 [consulta el 01-09-2012]; 2(2):75-85. Disponible en http://www.modlang.txstate.edu/letrashispanas/previousvolumes/vol2-2/contentParagraph/0/content_files/file5/aversion.pdf.
- ~ Cornejo, M. Reflexiones sobre la funcionalidad del espacio urbano en El acero de Madrid de Lope de Vega. Criticón. [Internet]. 2003 [consulta el 29-07-2013]; 87-89: 175-187. Disponible en: http://cvc.cervantes.es/literatura/criticon/PDF/087-088-089/087-088-089_181.pdf.
- ~ Cossio, J.M. Los Toros. Tratado técnico e histórico. Vol. 8. Madrid: Espasa-Calpe; 2007.
- ~ Covarrubias Orozco, S. Tesoro de la lengua castellana. [Internet]. Madrid: Sánchez, L.; 1611 [consulta el 12-09-2012]. Disponible en: <http://fondosdigitales.us.es/fondos/libros/765/23/tesoro-de-la-lengua-castellana-o-espanola/>.
- ~ Crombie, A. C. Historia de la ciencia: de San Agustín a Galileo. La ciencia en la Baja Edad Media y comienzos de la Edad Moderna: Siglos XIII al XVII. Vol 2. Madrid: Alianza; 2007.
- ~ Cruz Cruz, J. Alimentación y Cultura. Antropología de la conducta alimentaria. Pamplona: EUNSA; 1991.
- ~ Cruz Cruz, J. Dietética Medieval. Seminario de alimentación y cultura. Pamplona: Universidad de Navarra. EUNSA; 1994.
- ~ Cruz Cruz, J. Dietética Medieval: Apéndice con la versión castellana del régimen de salud de Arnaldo de Vilanova. Huesca: La Val de Onsera; 1997.
- ~ Cullen, G. Elementos de Medicina Práctica. Madrid: Benito Cano; 1789.
- ~ Cunningham, A. La transformación de la peste: El laboratorio y la identidad de las enfermedades infecciosas. Dynamis. 2011; 11: 27-71.
- ~ Cutanda Pérez, E. El jamón y otros presentes: obsequios y agasajos de la Comunidad de Albarracín (siglos XVI y XVII). Rehalda: Revista del Centro de Estudios de la Comunidad de Albarracín. 2006; (3): 57-63.
- ~ Chacón Jiménez, F. Caminos, hombres y trigo: los problemas de aprovisionamiento y alimentación durante el siglo XVI en Murcia. Anales de la Universidad de Murcia. Filosofía y Letras. 1976; 34(1, 2,3, 4): 5-85.
- ~ Chacón, G. Crónica de Don Alvaro de Luna, Condestable de Castilla y Maestre de Santiago. Mata Carriazo. J. de. Editor. Colección de Crónicas españolas II. Madrid: Espasa Calpe; 1940.

-
- ~ Chalmeta Gendrón, P. Kitab fi adab al-hisba. Libro del buen gobierno del Zoco de Al-Sagati. [conclusión]. Al-Andalus : Revista de las Escuelas de Estudios Árabes de Madrid y Granada. 1968; 33(2): 367-434.
- ~ Chamorro, M. I. Gastronomía del Siglo de Oro español. Barcelona: Herder; 2002.
- ~ Chevalier, M. Lectura y lectores en la España del siglo XVI y XVII. Madrid: Turner; 1976.
- ~ D'Ardois, G. Influencia de Vesalio en los anatómicos de habla española. Acta Medica. 1962; 1(2): 163-175.
- ~ Dalet, F.; Río, G del. Infecciones Urinarias. Madrid: Ed. Médica Panamericana; 1997.
- ~ Dámaso, A. El hospital de los podridos y otros entremeses alguna vez atribuidos a Cervantes. Madrid: Signo; 1936.
- ~ Datateca.unad.edu.co. [Internet]. Ginebra: WHO; 1992. Classifications. International Classification of Diseases (ICD). [consulta el 11-03-2015]. Disponible en:<http://datateca.unad.edu.co>
[/contenidos/401518/Psicodiagnostico_AVA/U2_C1_Manual_de_instrucciones_CIE10.pdf](#)
- ~ Davis, Ch. López Terrada, M. L. Protomedicato y farmacia en Castilla a finales del siglo XVI: edición crítica del Catálogo de las cosas que los boticarios han de tener en sus boticas, de Andrés Zamudio de Alfaro, Protomédico general (1592-1599). Asclepio. 2010; 62(2): 579-625.
- ~ De Cano, J. R. F. Del trasiego del trastrigo al trasero del teatro: Nuevas interpretaciones del vocabulario erótico cervantino. Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America, 1999; 19(2): 87-100.
- ~ De Carvajal, A. C., Rodríguez Eyré, A. Una aproximación al estudio de la alimentación prehistórica. Revista Española De Antropología Americana. 1979; (9): 211-222.
- ~ De Vitoria-Gasteiz, Ayuntamiento. Departamento de Salud y Consumo, Área de Salud Pública, Universidad del País Vasco, ADDENE. Informe sobre los hábitos alimentarios de la población de Vitoria-Gasteiz. Vol. 10. Vitoria-Gasteiz: 2006.
- ~ Defourneaux, M. La vida cotidiana en la España del Siglo de Oro. Barcelona: Argos Vergara; 1983.
- ~ Delegación Nacional de la Sección Femenina. Libro de cocina. Recetario. Madrid: Almena; 1969.
- ~ Deleito Piñuela, J. La mujer la casa y la Moda. (En la España del rey poeta). Madrid: Espasa-Calpe; 1955.
- ~ Delgado Salazar, R. J.; Bedoya Salazar, A.; Gómez Roldan, D.; Saldarriaga Escobar, G. y Ramírez Vidal L. A. Cocinando en el fogón de las identidades; comidas, saberes y regiones. Cap 1. Mestizaje en el universo alimentario en el nuevo reino de granada, Siglos XVI y XVII. Bogotá: Universidad de Antioquia. Cátedra abierta Universidad, cultura y sociedad; 2010.
- ~ Delicado, F. La lozana andaluza. Barcelona: Linkgua digital. Red ediciones S.L.; 2012.
- ~ Díaz Plaja, F. La sociedad española (desde los orígenes hasta nuestros días). Barcelona: Plaza y Janés; 1974.
- ~ Díaz, L. La cocina del barroco. La gastronomía del Siglo de Oro en Lope, Cervantes y Quevedo. Madrid: Alianza editorial; 2003.
- ~ Díaz, L. La Cocina del Quijote. Madrid: Alianza editorial; 1997.
- ~ Diccionario Enciclopédico Ilustrado de Medicina. Vol. II (K-Z). 28 th. Ed. Madrid: Mc Graw-Hill- Interamericana; 1997.

- ~ Díez Fernández, T. et al. Los trastornos de la conducta alimentaria: ¿menos es más?. *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades*. Año VI. 2002; (12):67-80.
- ~ Domingo, X. La mesa del Buscón. En: *Homenaje a Don Francisco de Quevedo y Villegas con ocasión de su centenario*. Barcelona: Tusquet; 1981.
- ~ Domínguez Ortiz, A. *Historia de España. El siglo de oro (Siglo XVI)*. Vol. 5. Barcelona: Planeta; 1988.
- ~ Domínguez Ortiz, A. *La Sociedad Española en el Siglo XVII: El Estamento eclesiástico*. Vol. 2. Madrid: CSIC; 1963.
- ~ Domínguez Ortiz, A. *La Sociedad Española en el Siglo XVII: El Estamento nobiliario*. Vol. 1. Madrid: CSIC; 1992.
- ~ Douglas, M. *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid: Siglo XXI; 1973.
- ~ Duby, G., Aries, P. *La vida en casa. Convivialidad*. En: Chatier-Roger. Editor. *Enciclopedia Historia de la vida privada*. Vol. II. Madrid: Altea y Taurus Alfaguara; 1989.
- ~ Dulolan, C.E. Botulism as a world health problem. En: Lewis, KJL.; Cassel, K. (Ed.). *Botulism. Proceedings of a Symposium*. Cincinnati, Ohio: Dep. Hlth Educ. Welf, Public Hlth. Serv; 1964.
- ~ Durán, C. E. Amibiasis. *Botica. Revista Digital Venezolana con Información para el Médico*. [Internet]. 2010 [consulta el 10-03-2014]; Vol. 11. Disponible en: http://www.botica.com.ve/boticas_enteras/botica11.pdf.
- ~ Duroux, R. (Ed.) *Les traités de savoir-vivre en Espagne et au Portugal du Moyen Âge à nos jours*. Clermont-Ferrand. Association des Publications de la Faculté des Lettres et Sciences Humanes de Clermont-Ferrand; 1995.
- ~ Eckstein E.F. Food, people and nutrition. *Wesport AVI*. 1.980. En: Montero Morales, C. *Alimentación y vida saludable: ¿somos lo que comemos?*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2003. p. 35.
- ~ Edwards, E.E. Rasmussen, W.D. *A Bibliography on the Agriculture of the American Indies*. Washington: Dept. Of Agr. Misc.; 1942.
- ~ Eiras Roel, A. *La Historia de la Alimentación en la España moderna: resultados y problemas*. *Obradoiro de historia moderna*.1993; (2): 35-64.
- ~ Eisenberg, D. *Un médico examina a Cervantes*. *Cervantes: Bulletin of the Cervantes Society of America*. 2004; 24 (2): 172-182.
- ~ *El búcaro de Las Meninas*. [Internet]. 2009 [consulta el 29-07-2013]. Disponible en: <http://www.fonsado.com/2009/07/el-bucaro-de-las-meninas.html>.
- ~ Eloy Gelaber, J. *Historia de España. El Siglo de Oro. Siglo XVI*. Vol. V. Cap. *Economía y sociedad*. Madrid: Planeta; 1988.
- ~ *Elpais.com* [Internet]. 2011 [consulta el 15-11-2.012]. Delgado, C. *La sorprendente puntuación de Mr. Parker*. [aprox. 3 páginas]. Disponible en: http://cultura.elpais.com/cultura/2011/09/01/actualidad/131482_8004_850215.html.
- ~ Encinar, A. *Don Quijote: una dialéctica entre la cordura y la locura*. *Anthropos: Boletín de información y documentación*. 1989; (17): 233-238.
- ~ Ercoreca, M. *Actualización de la intoxicación por plomo inorgánico de trabajadores expuestos*. [Internet]. FISO; 2009 [consulta el 21-07-2013]. Disponible en: <http://www.fisoweb.org/imagenes/publicaciones/archivos/2786.pdf>.
- ~ Eslava Galán, J. *Tumbaollas y hambrientos*. Barcelona: Plaza y Janés; 1999.

-
- ~ Espeitx, E., Gracia, M. La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones. *Áreas. Revista internacional de Ciencias Sociales*. 1999; (19): 137-152.
 - ~ Esteban, B. M., Tresguerres, J. A. F. Retrasos del crecimiento. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 1996.
 - ~ Esteva de Sagrera, J. La Farmacia en tiempos del Quijote. En: Libro de ponencias de La Farmacia en tiempos del Quijote. Ciudad Real: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real; 2005. P. 29-40.
 - ~ Fàbregas, X. Las carnes en la literatura culinaria catalana medieval. *Eurocarne*. 2003; (116): 113-117.
 - ~ Fajardo-Ortiz, G., Ferrer-Burgos, Y. Control sanitario de las enfermedades transmisibles en hispanoamérica. Siglos XVI, XVII y XVIII. 2003; *Gac Méd Méx*. 139 (6): 617- 621.
 - ~ FAO, WFP and IFAD. The State of Food Insecurity in the World 2012. Economic growth is necessary but not sufficient to accelerate reduction of hunger and malnutrition. Roma: Food And Agriculture Organization Of The United Nations; 2012.
 - ~ Farb, P., Armelagos, G., *Antropologie des costumes alimentaires*. París: De noël; 1985.
 - ~ Farriol, M. Apuntes sobre la alimentación en la época de Cervantes. *Nutrición Hospitalaria*, 20 (2), 79-80.
 - ~ Felipo, A., Peris, F. J. La lucha por el mantenimiento de un huerto de simples en la universidad de Valencia durante el siglo XVII. *Asclepio*, 2005; 57(2): 59-80.
 - ~ Fernández Álvarez, M. Felipe II y su tiempo. Madrid: Espasa Calpe; 1998.
 - ~ Fernández Álvarez, M. *Sociedad Española del Renacimiento*. Madrid: Editora Nacional; 1974.
 - ~ Fernández Alvira, J. M. et al. Parental education and frequency of food consumption in European children: the IDEFICS study. *Public Health Nutrition*. 2013; 16(3): 487-498.
 - ~ Fernández Collado, A. *Historia de la Iglesia en España. Edad Moderna. Colección Manuales*. Toledo: I.T. San Ildefonso; 2007.
 - ~ Fernández de Oviedo y Váldez, G. *Historia General y Natural de las Indias. Vol 117*. Perez de Tuleda, J. (Ed.). Madrid: Biblioteca de Autores Españoles; 1959.
 - ~ Fernández Duro, C. La vida en la galera preguntada por un caballero de Sevilla á un galeote de la misma ciudad. En: *Disquisiciones náuticas: Conformación, adorno y armamento de naves antiguas. Vol I*. Madrid: Instituto de Historia y Cultura Naval. Ministerio de Defensa; 1996.
 - ~ Fernández Morales Aguilar Vilas M.V., Mateos Vega, C. J., Martínez Para, M.C. Calidad de la dieta de una población de jóvenes de Guadalajara. *Nutr Hosp* 2009; 24 (2): 200-206.
 - ~ Fernández Morales, I. Aguilar Vilas, M^a. V. Mateos Vega C. J., Martínez Para, M^a. C. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutr Hosp*. 2008; 23 (4):383-387. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n4/original9.pdf>
 - ~ Ferragud Domingo, C. La atención médica doméstica practicada por mujeres en la Valencia bajomedieval. *Dynamis*. 2007; 27: 133-155.
 - ~ Finzi, R. *Un problema di Storia Sociale: L'alimentazione*. Bologna: Consorzio provinciale de pubblica lettura; 1976.
 - ~ Flandrin, J. L. Historia de la alimentación. Por una ampliación de perspectivas. *Manuscrits: Revista d'història moderna*. 1987; (6):7-30.

- ~ Folch Jou, G. La Bromatología en el Siglo XVI. *Anales de la Real Academia de Farmacia*. 1973; 39(4): 385-400.
- ~ Fonnesbech Vogel, B., Huss, H.H., Ojeniyi, B., Ahrens, P., Gram, L. Elucidation of *Listeria monocytogenes* contamination routes in cold-smoked salmon processing plants detected by DNA-based typing methods. *Appl Environ Microbiol*. 2001; 67(6): 2586-2595.
- ~ Forcelledo, B. Breve explicación de las gracias, indulgencias y privilegios de la bula de la Santa Cruzada, con inclusión de las de Difuntos, de Lacticinios, de Composición y de Carne. [Internet]. 2010 [consulta el 5-04-2013]. Biblioteca Pública Episcopal del Seminario de Barcelona; 1833. Disponible en: http://books.google.es/books?id=j7XfQagKodMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- ~ Foz, M. Historia de la Obesidad. En: Formiguera (Director Invitado). *Obesidad: un reto sanitario de nuestra civilización*. Barcelona: Fundación Medicina y Humanidades Médicas; 2005. p. 3-19.
- ~ Francés Causapé, M. C. La Obra Bromatológica de Francisco Núñez de Oria. *Boletín de la Sociedad Española de la Historia de la Farmacia*. 1976; 27(107): 235-57.
- ~ Francés Causapé, M.C. Los remedios medicinales en el Quijote. IV Centenario del Quijote. Madrid: Instituto de España; 2006.
- ~ Freedman, P. *Food: the history of taste*. Berkeley, California: University of California Press; 2007.
- ~ Freide, J. La extraordinaria experiencia de Francisco Martín. (1531-1533). [Internet]. Rodríguez, C. C. Testimonios merideños. Caracas: FUNDECEN; 2013. [consulta el 02-03-2014]. Disponible en: http://issuu.com/fundecem/docs/testimonios_meride_os.
- ~ Fresquet Febrer, J. L. El uso de productos del reino mineral en la terapéutica del siglo XVI. El libro de los Medicamentos simples de Juan Frago (1581) y el Antidotario de Juan Calvo (1580). *Asclepio*. 1999; 51(1):55-92.
- ~ Frois, L. Tratado sobre las contradicciones y diferencias de costumbres entre los europeos y japoneses (1585). Vol. 87. Salamanca: Universidad de Salamanca; 2003.
- ~ Fuentes, C., Soler, M. El modelo alimentario Europeo. [Internet]. Distribución y Consumo. Madrid: Secretaría General de Alimentación. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 1994. [consulta el 13-11-2012]. Disponible en: http://www.mercasa.es/files/multimedios/1306939046_DYC_1994_15_108_109.pdf.
- ~ Fundación Española de la Nutrición (FEN). Libro Blanco De La Nutrición En España. [Internet]. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN); 2013. [consulta el 02-04-2015]; Disponible en: http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf
- ~ Gacho Santamaría, M. A. Médicos y nodrizas en la Corte española (1625-1830). *Reales Sitios. Revista del Patrimonio Nacional*. 1995; (31): 124.
- ~ Gálvez, M. C., Lorenzo, T. D., Martín, P. M. Métodos de conservación de alimentos. En: Caballero Torres, A. E. (Ed.). *Temas de Higiene en los alimentos*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. p. 249-264.
- ~ Gallego Morell, A. *La cocina andaluza*. Granada: Don Quijote; 1985.
- ~ Gamonal, C. La labor del cocinero en la defensa del patrimonio gastronómico-cultural europeo. En: *Jornadas técnicas vitivinícolas Canarias*. Tenerife: Servicio técnico desarrollo rural y pesquero; 1998. P. 146-151.

-
- ~ García Ballester, L. Los moriscos y la medicina, un capítulo de la medicina y ciencia marginada en la España del siglo XVI. Barcelona: Labor Universitaria; 1984.
- ~ García Guerra, D.; Álvarez Antuña, V. Lepra Asturiensis: La contribución asturiana en la historia de la pelagra (siglos XVIII y XIX). Vol. 19. Madrid: CSIC-CSIC Press; 1993.
- ~ García Martínez, M. J. Cuidados enfermeros en la España del siglo XVII. Hacia la búsqueda de una identidad profesional. 2005. [Internet]. Gazeta de Antropología. 2004; (20) Artículo 22:1-28. [consulta el 31-07-2013]; Disponible en:<http://digibug.ugr.es/handle/10481/7273>.
- ~ García Roché, M.O. Tóxicos originados por el tratamiento térmico. En: Caballero Torres, A. E. (Ed.). Temas de Higiene en los alimentos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. p. 186-197.
- ~ García Sanz, A. Auge y decadencia en España en los siglos XVI y XVII: Economía y sociedad en Castilla. Revista de Historia Económica. 1985; 3 (1): 11-27.
- ~ García Sanz, A. Desarrollo y crisis del Antiguo Régimen en Castilla la Vieja. Economía y sociedad en tierras de Segovia (1500 - 1814). Toledo: Akal Editores; 1977.
- ~ García Sanz, A., Pérez Moreda, V. Análisis histórico de una crisis demográfica: Villacastin de 1466 a 1800. Segovia: Estudios segovianos; 1972.
- ~ García-Verdugo Caso, C. Alquimia y atomismo en el Quijote. Anales Cervantinos. 2008; 40: 63-87.
- ~ Gardeta S P. Las dietas en el mundo moderno: su importancia como elemento en la conservación de la salud. Rev. méd. Chile [Internet]. 1998 [Consulta 19-07-2013]; 126(7): p. 866-873. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98871998000700016&lng=es.
- ~ Garrido Abolafia, M. Primeros oficios y ocupaciones artesanas de Santa Cruz de la Palma (siglo XVI). La Alimentación. Revista de Estudios Generales de la Isla de La Palma. 2004; (0):11-64.
- ~ Gil Merlo, M. E. La alimentación en el Siglo de Oro español a través de la literatura. [Tesis Doctoral]. Madrid.: Departamento de Nutrición y Bromatología II (Bromatología). Facultad de Farmacia. Universidad Complutense; 2009.
- ~ Gil Merlo, M. E., Matallana González, M. C., Torija Isasa, M. E. Los alimentos manchegos en las obras de Cervantes. Cuadernos de estudios manchegos. [Internet]. 2010. (35): 347-362. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4422714>
- ~ Gil Sánchez, J. Toxiinfecciones alimentarias: ¿una patología emergente. SEIMC [Internet]. 2011 [consulta el 30-05-2013]; Disponible en: <http://www.seimc.org/control/revisiones/bacteriologia/Toxialim.pdf>.
- ~ Gil, J. Varela, C. Relación de Miguel de Cúneo. En: Fernández, J. G., Ortega, C. V. Cartas de particulares a Colón y Relaciones coetáneas. Madrid: Alianza Editorial; 1984. p. 243-249.
- ~ Gómez Caamaño, J.L. Páginas de Historia de la Farmacia. Madrid: Sociedad Nestlé AEPA; 1990.
- ~ Gómez Díaz, D. Control y fraude de los alimentos: un viaje por la ciudad de Almería. 1.788-1.940. En: Historia de la alimentación rural y tradicional: recetario de Almería. Almería: Instituto de Estudios Almerienses; 2003.
- ~ Gómez-Centurión Jiménez, C. La familia, la mujer y el niño. En: Alcalá-Zamora, J. La vida cotidiana en la España de Velázquez. Madrid: Temas de Hoy; 1989. p. 169-194.

- ~ Góngora y Argote, L. Antología Poética. En: Historia de la Literatura. Vol. 9. Barcelona: RBA Editores; 1994.
- ~ Góngora y Argote, L. Fábula de Polifemo y Galatea. Madrid: Parker, A. A. (Ed.). Cátedra; 1983.
- ~ González Navarro, R. Felipe II y las reformas constitucionales de la Universidad de Alcalá de Henares. Madrid: Sociedad Estatal para la Conmemoración de los centenarios de Felipe II y Carlos V; 1999.
- ~ González Rodríguez, L. G. Situación nutricional de escolares de la Comunidad de Madrid. Condicionantes familiares. [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2010.
- ~ González Turmo, I. Comida de rico, comida de pobre. Evolución de los hábitos alimentarios en el Occidente andaluz (Siglo XX). Sevilla: Universidad de Sevilla, Secretariado de Publicaciones; 1997.
- ~ González, A. Comida y bebida en el teatro cervantino. Actas del XI Congreso de la Asociación Internacional de Teatro Español y Novohispano de los Siglos de Oro. 2003. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Facultad de Filología y Literaturas Hispánicas; 2005.
- ~ González, A. Don Quijote, Sancho y la comida. En: Stoop, M. (Coord). Horizonte cultural del Quijote. Méjico: Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Nacional Autónoma de México; 2010.
- ~ Gonzalez, M. J. Contaminación de alimentos por hidrocarburos policíclicos aromáticos (PAH), bifenilos policlorados (PCBs) y metales pesados. Rev. Agroquim. Tecnol. Aliment. 1985; 25(4): 507-521.
- ~ Goody, J. Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada. Barcelona: Gedisa; 1995.
- ~ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2011 [consulta el 08-06-2011]. Condiciones sanitarias en el Madrid medieval. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/paleopatologia/medicinamadrid.html>.
- ~ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2013 [consulta el 01-02-2015]. El cólico de Madrid. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/loscriminales/criminologia/colico%20en%20madrid.html>.
- ~ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2013 [consulta el 01-07-2013]. Flaco y gordo (Quijote y Sancho), otros gordos del Quijote. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/quijote/04quijote.html>.
- ~ Gorgas.gob. [Internet]. Madrid: Reverte Coma, J. M.; 2013 [consulta el 11-03-2015]. Traumatismos dentarios - patología de los dientes - la limpieza de los dientes - morfología dental - refranes y dichos en relacion con los dientes. Disponible en: <http://www.gorgas.gob.pa/museoafc/home.html>
- ~ Gracián Dantisco, L. Galateo español. Morreale, M (Ed.). Madrid: CSIC; 1968.
- ~ Gray, R. H. L'intérêt del méthodes de l'épidémiologie et des études cas témoin pour la mesure de la mortalité et de la morbidité. En: Vallín, J. D'Souza, S. Palloni, A. (Ed.). Mesure et analuse de la mortalité. Nouvelles approches. París: INED/UNIESP/PUF; 1998.
- ~ Guerra, F. Epidemiología americana y filipina. 1.492 - 1898. Madrid: Ministerio de Sanidad y consumo; 1999.
- ~ Guerra, F. Historia de la Medicina. Vol. I. Madrid: Norma Capitel; 1982.

-
- ~ Guerra, F., Sánchez Téllez, M. C. Las enfermedades de Colón. Quinto Centenario. Vol. 11. 1.986.
 - ~ Günther, B.; Morgado, E. De los cuatro humores hipocráticos a los modernos sistemas dinámicos: La medicina en perspectiva histórica. *Contrib. Cient. y Technol.* 2000; 123: 1-12.
 - ~ Gutiérrez Galdo, J. La Facultad de Medicina de Granada en los siglos XVI y XVII. *Revista medicina e historia.* 1969; 1ª Época. 3(51): 9-15.
 - ~ Harris, M. Bueno para comer. Madrid: Alianza Editorial; 1997.
 - ~ Hernández Briz, B. El Libro del Régimen de la Salud del Dr. Ávila De Iobera. Biblioteca clásica de la medicina española. Vol. V. Madrid: Cosano; 1923.
 - ~ Hernández de Maceras, D. Libro del arte de cocina. 1.607. Edición facsímil. Gómez Laguna, S. (comentrio). Salamanca: Universidad de Salamanca; 1999.
 - ~ Hernández Rodríguez, M., Sastre Gallego, A., Cruz Cruz, J. Tratado de Nutrición. Cap. 2. Antropología de los hábitos alimentarios. Madrid: Díaz de Santos; 1999.
 - ~ Hernández, J. La sangría en el Liber de Arte Medendi (1564) de Cristóbal de Vega (1511-1537). *Asclepio.* 2002; 54(2): 231-252.
 - ~ Herrera, E. A. Comportamiento, conservación y manejo de fauna silvestre: el caso del capibara en Venezuela. *Revista de Etología.* [Internet]. 2001 [consulta el 07-04-2.013]; 7: 41-46. Disponible en: http://institucional.us.es/tgeografia/web/contenidos/docencia/licenciatura/assignaturas/actividades/archivos/capibara_venezuela.pdf.
 - ~ Hidalgo Brinquis, M. C. El Quijote y el molino de papel del Monasterio de El Paular (Madrid). En: V Congreso Internacional de Molinología. Alcázar de San Juan: Junta de Comunidades de Castilla La Mancha; 2009. p. 55-56.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; Historia de la alimentación de los enfermos de la peste en el siglo XVIII. [Internet]. 2011 [consulta el 18-07-2013] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/hambreXVIII.htm>.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; Historia de la almorta o el veneno que llegó con el hambre tras la guerra civil española. [Internet]. 2004 [consulta el 06-03-2014] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/es/historia-de-la-almorta>.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; Historia de la Sopa. El primer y mejor invento de la cocina [Internet]. 2007 [consulta el 06-11-2012] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/sopa.htm>.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; Historia del mazapán. . [Internet]. 2007 [consulta el 18-04-2013] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/mazapan.htm>.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; La loca Historia de la Gastronomía. Capítulo 1. [Internet]. 2007 [consulta el 06-11-2012] Disponible en: www.historiacocina.com/historia/locahistoria/locahistoria1.htm.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Azcoytia, C.; Un veneno llamado patata. [Internet.] 2009 [consulta el 06-03-2014] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/patataveneno.htm>.
 - ~ Historiacocina.com [sede web]. Madrid: Pujol, R.; La alimentación en el antiguo Egipto. [Internet]. 2007 [consulta el 06-11-2012] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/egipto.htm>.

- ~ Horozco, S. de. Teatro universal de proverbios. [Internet]. Salamanca: Vol. 22. Hernández. J. L. A. (Ed.). Salamanca: Universidad de Salamanca. 2005. [consulta el 22-02-2012]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=uZXoTECzbXoC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- ~ <http://dietamediterranea.com/>[Internet].Barcelona. Fundación Dieta Mediterránea; [consulta el 18-02-2015]. Disponible en:<http://dietamediterranea.com/piramidedietamediterranea/>
- ~ Ibarra y Rodríguez, E. El problema cerealista en España durante el reinado de los Reyes Católicos (1.475-1.516). Madrid: Instituto Sancho de Moncada de economía; 1944.
- ~ Iborra, P. de.Historia del Protomedicato en España (1477-1822). Riera palmero, J. B., Granda Juevas, J. (Ed.). Valladolid: Universidad de Valladolid; 1987.
- ~ Iglesia Duarte, J. I. La vida cotidiana en la Edad Media: VIII Semana de Estudios Medievales. Nájera: Gobierno de La Rioja, Instituto de Estudios Riojanos; 1998. p. 353-368.
- ~ Iglesias-Gamarra, A., Quintana, L. G., Restrepo Suárez, J. F. Prehistoria, historia y arte de la Reumatología Gota y espondilitis anquilosante. Rev. Colomb. Reumatol. 2006; 13(2): 120-141.
- ~ Ikram, S. Food for eternity. En: Montet, P. Editor. Vida cotidiana en tiempos de los Ramses. Madrid: Temas de hoy; 1990. p. 24-33.
- ~ Iñarritu Pérez, M. C. Elaboración de una dieta. [Internet]. Méjico: Universidad nacional Autonoma de Mexico; 2008 [consulta el 25-07-2013]. Disponible en: <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/unidad2/dieta.pdf>.
- ~ Iranzo, C. Libro de cocina. Ruperto de Nola. Madrid: Taurus. Temas de España; 1982.
- ~ Iriarte, M. de. El ingenioso hidalgo y el Examen de Ingenios: ¿qué debe Cervantes al doctor Huarte de San Juan?. RIEV. 1933; 24(4): 499-522.
- ~ Jaime Lorén, J. M. Emplasto confortativo de Vigo. Emplasto contra la tiña de Vigo, polvos solutivos de Vigo. Juan de Vigo (Rapallo, 1460 – Roma, 1520). Epónimos científicos. Universidad CEU Cardenal Herrera. [Internet]. 2010. [consulta el 30-10-2012.]; Disponible en: <http://blog.uchceu.es/eponimos-cientificos/files/2011/10/eponimo-vigo.pdf>.
- ~ Jáuregui Ezquibela, I. Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones. Distribución y Consumo. [Internet]. 2009 [consulta el 01-11-2012]; (108):5-25. Disponible en: http://www.mercasa.es/files/multimedios/pag_005-025_Jauregui.pdf.
- ~ Jiménez Serrano, C., Idal Marín, M. Aspectos nutricionales y toxicológicos de algunos elementos minerales: cobre, hierro, manganeso y zinc. Revista de Enfermería. [Internet]. 2010 [consulta el 21-07-2013]; (4) Disponible en: <http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%204/elementosminerales4.htm>.
- ~ Joly, M. Afición de los extranjeros al vino y al jamón: nota sobre el sentido de una síntesis cervantina. Nueva revista de filología hispánica.[Internet]. 2005 [consulta el 01-02-2013]; 22(2): 321-328. Disponible en: http://codex.colmex.mx:8991/exlibris/aleph/a18_1/apache_media/MKMAEGXJQ7AVS6CFN89LQVC CMJFFYM.pdf.
- ~ Juan García, N. Prácticas alimentarias en los siglos XVII y XVIII en el clero regular de Aragón. Los manjares de la comunidad de monjes de San Juan de la Peña. STVDIVM. Revista de Humanidades. 2009; (15): 165-198.
- ~ Jurado Sánchez, J. El coste de la Casa Real en el siglo XVII: cuantía, estructura, funciones estatales, efectos económicos e importancia hacendística del gasto de una institución de Estado. Cuadernos de Estudios Empresariales. [Internet]. 1999 [consulta el 26-02-2013];

- (9):87-107. Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/CESE/article/view/CESE9999110087A>.
- ~ Kuhne Brabant, R. La fruta, ¿alimento o medicamento? Reflexiones sobre la presencia de la fruta en la farmacopea árabe medieval. *Anaquel de Estudios Árabes*. 1996; (7): 69-86.
- ~ La Alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud. Barcelona: V Foro Internacional de la Alimentación; 2004.
- ~ Labeaga Mendiola, J. C. La alimentación en Sangüesa. *Cuadernos de etnología y etnografía de Navarra*. 1996; 28(67): 73-102.
- ~ Laborda Castellote, J.M. Contenido tisular de oligoelementos en ratas wistar: efecto del tratamiento con picolinato de cromo. [Tesis de Grado]. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá; 1996.
- ~ Laguna, A. *Pedacio Dioscórides Anazarbeo, acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos*, Salamanca. Facsímil de 1.566. Madrid: Fundación de Ciencias de la Salud; 1999.
- ~ Lain Entralgo, P. La antropología en la obra de Fray Luis de Granada. Madrid: CSIC; 1988.
- ~ Lara Alberola, E. Hechiceras y brujas: algunos encantos cervantinos. *Anales cervantinos*. 2008; 40: 145-179.
- ~ Laredo Quesada, M. A. La alimentación en la España medieval. Estado de las investigaciones. *Hispania*. 1985; 45(159): 211-220.
- ~ Larroque, L. La economía del Quijote. *Revista de occidente*. 2000; (224): 152-165.
- ~ Lavabre, M. *Aromaterapia libro práctico*. Rochester, Vermont: Inner Traditions/Bear & Co; 1995.
- ~ Laval, E. El garotillo (Difteria) en España (Siglos XVI y XVII). *Revista chilena de infectología*. 2006; 23(1):78-80.
- ~ Laval, E. Sobre las epidemias del fuego de San Antonio. *Revista chilena de infectología*. 2004; 21 (1): 74-76.
- ~ Lazarillo de Tormes. 4th ed. Madrid: Magisterio Casals. Colección Novelas y Cuentos; 1999.
- ~ Le Goff, J. *La civilización del Occidente Medieval*. Barcelona: Editorial Juventud; 1969.
- ~ León, L. de. (Fray) *La Perfecta casada*. Colección Austral. Colección Todos los clásicos. Vol. 51. 2ª ed. Madrid: Biblioteca Cervantes Virtual; 1940.
- ~ Lines, A. El tiempo atmosférico en el siglo de Felipe II. En: Instituto Escorialense de Investigaciones Históricas y Artísticas. *Simposium 7*. San Lorenzo de El Escorial: Real Centro Universitario Escorial-María Cristina; 1998. Vol. 2. p. 671-695.
- ~ Long, J. Editor. *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. Méjico: UNAM; 2003.
- ~ Lope de Vega y Carpio, F. *El villano en su rincón*. Barcelona: Teatro Series Linkgua digital; 2011.
- ~ Lope de Vega y Carpio, F. *Fuente Ovejuna*. Historia de la Literatura. Vol. 5. Barcelona: RBA Editores; 1994.
- ~ Lope de Vega y Carpio, F. *Isidro. Poesía, I. La Dragontea. Isidro. Fiestas de Denia. La hermosura de Angélica*. Madrid: Carreño, A.; 2002.
- ~ Lope de Vega y Carpio, F. *Las ferias de Madrid*. [Internet]. Barcelona: Linkgua digital; 2012 [consulta el 26-02-2013]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=ClmvOG4gjR4C&printsec=frontcover&dq=Las+Ferias+de+Madrid+Lope+de+Vega&hl=es&sa=X&ei=JPh6UY3cC6aU7Qah1YG4BA&ved=0CDYQ6AEwAQ#v=onepage&q=nieve&f=false>.

- ~ Lope de Vega y Carpio, F. Peribáñez y el comendador de Ocaña. [Internet]. Buenos Aires: Ediciones Colihue SRL; 1969 [consulta el 26-02-2015]. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PDcmnB8VbioC&oi=fnd&pg=PA7&ots=6j-nOnfHeM&sig=WdvwfWdBGdjs2qy_4KCuMs_SUmbA#v=onepage&q&f=false
- ~ López Alonso, A. Cervantes: Manco y bien manco. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá; 1997.
- ~ López Alonso, A. Enfermedad y muerte de Cervantes. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá; 1999.
- ~ López Alonso, A. Molimientos, puñadas y caídas acontecidas en El Quijote. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá; 1996.
- ~ López Camacho, B., Bascones Alvira, M., Bustamante Gutiérrez, I. de. Antecedentes del canal de Isabel II: viajes de agua y proyectos de canales. Madrid: Canal de Isabel II; 1986.
- ~ López de Ceballos, E. Fauna de Venezuela y su conservación. Caracas: Editorial Arte; 1974.
- ~ López de Velasco, J. Geografía y descripción universal de las Indias. Vol. 248. Madrid: Ediciones Atlas; 1971.
- ~ López Estrada, F. Fiestas y literatura en los Siglos de Oro: La Edad Media como asunto "festivo" (el caso del "Quijote"). Bulletin Hispanique. [Internet]. 2012 [consulta el 29-01-2013]; 84(3-4): 291-327. Disponible en: http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/hispa_0007-4640_1982_num_84_3_4475.
- ~ López Molina, M. Los gastos de funcionamiento del convento de santa Clara en el año 1.631. Boletín del Instituto de Estudios Giennenses. [Internet]. 2010 [consulta el 5-04-2013]; 2002; (182): 251-260. Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=5991&clave_busqueda=108598
- ~ López Pérez, M., Rey Bueno, M. Simón de Tovar (1528-1596): redes familiares, naturaleza americana y comercio de maravillas en la Sevilla del siglo XVI. Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinam Scientiarumque Historiam Illustrandam. 2006; 26: 69-91.
- ~ López Piñero, J. M. Los orígenes de los estudios sobre la salud pública en la España renacentista. Revista española de salud pública. 2006; 80(5): 445-446.
- ~ López Terrada, M. L. El hospital como objeto histórico: los acercamientos a la historia hospitalaria. Revista d'Història Medieval. 1996; (7): 192-204.
- ~ López Terrada, M. L. El mal de siment en la Valencia del siglo XVI: imágenes del morbo gallico en una ciudad mediterránea europea. Dynamis Acta Hispanica ad Medicinam Scientiarumque Historiam Illustrandam. 1991; 11: 119-146.
- ~ López-Muñoz, F., Alamo, C. Cervantes en clave de fitoterapia. Humanidades médicas. [Internet]. 2006 [consulta el 08-07-2013]; (1600): 56-58. Disponible en: <http://www.jano.es/ficheros/sumarios/1/0/1600/56/1v0n1600a13086378pdf001.pdf>.
- ~ López-Muñoz, F., Álamo, C. El Dioscórides de Andrés Laguna en los textos de Cervantes: De la materia medicinal al universo literario. Anales Cervantinos. 2007; 29: 193-217.
- ~ López-Muñoz, F., Álamo, C., García-García, P. Locos y dementes en la literatura cervantina: a propósito de las fuentes médicas de Cervantes en materia neuropsiquiátrica. Rev Neurol (Barc). 2008; 46(8): 489-501.
- ~ Lowenberg, M. E., et al. Los alimentos y el Hombre. Méjico: Limusa-Wiley; 1970.
- ~ Lujan y Fernández, N. Como piñones mondados. Cuento de cuentos de gastronomía. Barcelona: Ediciones Folio; 1994.

-
- ~ Lujan y Fernández, N., Perucho, J. El libro de la cocina española: Gastronomía e Historia. Barcelona: Tusquets; 2005.
 - ~ Lynch, J. Monarquía e imperio: El reinado de Carlos V. En: Historia de España. Vol. 11. Madrid: EL PAIS S.L.; 2007.
 - ~ Magro, E. Costumbres y gastronomía en el Siglo de Oro. [Internet]. 2010 [consulta el 05-03-2013] Disponible en: http://centroestudios cervantinos .es/upload/1714_mdfile.pdf.
 - ~ Manson, S. F., Solís santos, C. (trad). Historia de las ciencias. 2. La revolución científica de los siglos XVI y XVII. Madrid: Alianza Editorial; 2001.
 - ~ Mantilla Ruiz, L. C. Fray Pedro Simón y su vocabulario de americanismos: edición facsimilar de la "Tabla para la inteligencia de algunos vocablos" de las Noticias historiales. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo; 1986.
 - ~ Mantovani, B. Commande de l'orchestre de Paris et de l'Ircam Le livre des illusions (hommage à Ferran Adrià). París: Editions Henry Lemoine; 2008.
 - ~ Mapelli, E. "Ora et labora". La dulcería monacal de las monjas. En: La clausura femenina en España: actas del simposium: 1/4-IX-2004. San Lorenzo del Escorial: Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M^a. Cristina. Servicio de Publicaciones; 2004. p. 181-200.
 - ~ Maradona Hidalgo, J. A: Las enfermedades infecciosas en el Renacimiento. Conferencia realizada el 27 de enero de 2011 en la Real Academia de medicina del Principado de Asturias. [Internet]. 2011 [consulta el 16-07-2013]. Disponible en: <http://www.rampra.org/pag/PDF/Conferencia270111.pdf>.
 - ~ Marañón y Posadillo, G. La vida en las galeras en tiempos de Felipe II. Ars Medica. Revista de Humanidades. [Internet]. 2005. [consulta el 29-10-2012.]; 4:217-237. Disponible en: http://www.fundacionpfiizer.org/docs/pdf/publicaciones/humanidades/revistaars/Revista_ARS_Medica-numero_8-noviembre_2005/ars_medica_2005_vol02_num08_217_237_maranon.pdf.
 - ~ Maravall Casesnoves J. A. Las Comunidades de Castilla. Una primera revolución moderna. Madrid: Alianza Editorial; 1979.
 - ~ Marchena Giménez, J. M. La vida y los hombres de las galeras de España (siglos XVI-XVII). [Tesis Doctoral]. Madrid: Departamento De Historia Moderna. Facultad de Geografía e Historia. Universidad Complutense de Madrid; 2010.
 - ~ Marín, M. En los márgenes de la ley: El consumo de alcohol en Al - Ándalus. En: Identidades Marginales. Estudios onomásticos - biográficos de Al-Ándalus. Vol. 13. Puente, C. de la. Editor. Madrid: Consejo Superior De Investigaciones Científicas; 2003.
 - ~ Mariné Font, A. Comentario Editorial de Alimentación y Religión de Contreras, J. .Humanitas. Humanidades médicas. Temas del mes on line. [Internet]. 2007. [consulta el 17-10-2012]. (16): 4-7. Disponible en: http://www.umh.es/ficherosAnuncios/39225_jES%C3%9AS%20cONTRERAS.pdf.
 - ~ Martín-Araguz, A., Bustamante-Martínez. C. Examen de ingenios, de Juan Huarte de San Juan, y los albores de la Neurobiología de la inteligencia en el Renacimiento español. Rev Neurol. 2004; 38(12): 1176-1185.
 - ~ Martínez Benlloch, I. Género, desarrollo psicosocial y trastornos de la imagen: Bases para una acción social y educativa. Valencia: Universidad de Valencia; 2001.
 - ~ Martínez Crespo, A. La belleza y el uso de afeites en la mujer del siglo XV. Cuadernos de filología hispánica. [Internet]. 1993. [consulta el 05-07-2013]; (11): 197-222. Disponible en:

- <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=La+belleza+y+el+uso+de+afeites+en+la+mujer+del+siglo+XV&db=1&td=todo>.
- ~ Martínez Crespo, A. Mss. Manual de mugeres en el qual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas. [Internet]. Biblioteca Palatina de Parma. Mss. 834. Salamanca: Universidad de salamanca; 1995. [consulta el 12-11-2012]. Disponible en: <http://bib.cervantesvirtual.com/servlet/SirveObras/01371074322363763092257/p0000001.htm#>.
 - ~ Martínez De Castrillo, F. Coloquio breve y compendioso sobre la materia de la dentadura y maravillosa obra de la boca. Facsimile of the 1557 edition. Oviedo: KRK ediciones; 2001.
 - ~ Martínez Llopis. M. La Historia de la gastronomía española. Madrid: Alianza Editorial; 1989.
 - ~ Martínez Ruiz, J. A. T., "Azorín". Castilla La ruta de don Quijote. Madrid: Editorial EDAF; 1984.
 - ~ Martínez Salazar, A. De techo y olla. Alojamiento y cocina en los Libros de Viaje por España. Madrid: Ediciones Miraguano; 2002.
 - ~ Martínez Sopena, P., Carbajo Serrano, J. L'alimentation des paysans castillans du XI e an XIII e siècle d'après les Fueros. En: Manger et. Boire au Moyen Âge. Niza: Publicación de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de Niza; 1984. p. 335- 343.
 - ~ Martínez Torrón, D. La locura de Don Quijote. Ideología y literatura en la novela cervantina. Anales cervantinos. 1998; 34:23-36.
 - ~ Martorell, J. Tirante el Blanco. Traducción castellana del siglo XVI. Riquer, M. Editor. Barcelona: Clásicos Universales Planeta. Editorial Planeta; 1990.
 - ~ Medina, P. de. Libro de las grandezas y cosas memorables de España (Facsimil). [Internet]. Valladolid: Editorial Maxtor; 2009. [consulta el 16-04-2013]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=Uh9JAAAAcAAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
 - ~ Méndez, C. Libro del ejercicio corporal. 1.ª ed. 1553. Ed. Facsimil. New Haven: G. Kilgour; 1960.
 - ~ Menéndez de la Puente, L. La Facultad de Medicina en la Universidad de Huesca en los siglos XVI y XVII; Clínica y Laboratorio. 1964; 78(461): 149-160.
 - ~ Menéndez de Luarda, L., Tardío Pato, F. Productos vegetales utilizados en Madrid entre los siglos XIV y XIX. Asclepio. [Internet]. 2005 [consulta el 17-04-2013]; 57(2):25-44. Disponible en: <http://asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/view/56/58>.
 - ~ Menéndez Pidal R. Historia de España. Vol. XX. La España del emperador Carlos V. Madrid: Espasa Calpe; 1966.
 - ~ Menéndez Pidal R. Historia de España. Vol. XXII. España en tiempos de Felipe II. Ojeada a las costumbres: Indumentaria y yantares. Madrid: Espasa Calpe; 1966.
 - ~ Menéndez Pidal R. Un aspecto de la elaboración del Quijote. En: De Cervantes y Lope de Vega. 4.ª ed. Buenos Aires – Madrid: Espasa-Calpe; 1964. p. 1-40.
 - ~ Meseguer, I. et al. Preferencias y aversiones alimentarias en la población universitaria de Alcalá de Henares. Alimentaria. 1996; (278): 61-68.
 - ~ Meseguer, I., et al. Ingesta de energía aportada por el grupo de bebidas en la población universitaria de Alcalá de Henares. Nutrición Clínica. 1996 ; 16(3): 45-48
 - ~ Miguel Magro, T. de. La comida en el teatro breve de los Siglos de Oro. El Caso de Agustín Moreto. Cincinnati Revisión Romance. 2012; 33: 114-132.

-
- ~ Miguel Sáez, J. Maset Campos, P. Teoría académica y práctica ciudadana en el paludismo. Las causas de las enfermedades endémicas en Murcia durante el siglo XVIII desde la perspectiva de la administración local. *Asclepio*. 2000; 52(1):167-184.
- ~ Miján de la Torre, A. *Nutrición y Metabolismo en Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Barcelona: Editorial Glosa; 2004.
- ~ Millares Carlo, A., Gómez iglesias, A. *El fuero de Madrid*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid; 1963.
- ~ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENIDE.pdf
- ~ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/valoracion_nutricional_enide_macronutrientes.pdf
- ~ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/valoracion_nutricional_enide_micronutrientes.pdf
- ~ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf
- ~ Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. [Internet] Madrid: AESAN; [consultado el 25-01-15]. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/datos_consumo/ENIDE.pdf. Acceso: 2014-10-06
- ~ Monasterio del Paular. *El Paular, la gran cartuja de Castilla* [Internet]. 2009. [consulta el 18-04-2.013]. Disponible en: <http://monasteriopaular.com/cartujadecastilla.html>.
- ~ Montanari, M. *Alimentación y cultura en el Medievo*. Roma-Bari: Laterza; 1988.
- ~ Montanari, M. *Del hambre a la abundancia. Historia y cultura de la alimentación. en Europa*. Barcelona: Crítica; 1993.
- ~ Montanari, M. El papel del Mediterráneo en la definición de los modelos alimentarios de la Edad Media: ¿Espacio cultural o mar fronterizo?. En: Medina, F. X. Editor. *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*. Barcelona: Icaria; 1996.
- ~ Montanari, M. *La comida como cultura*. Gijón: Editorial Trea; 2004.
- ~ Montanari, M. *Storia, alimentazione e storia dell'alimentazione. Le fonti scritte altomedieval*. *Archeologia Medievale*. 1981; (8): 25-38.
- ~ Montañez Matilla, M. *El correo en la España de los Austrias*. Madrid: C.S.I.C.; 1953.
- ~ Montero, J. C. *Alimentos y alimentación en la prehistoria y en los pueblos antiguos*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Instituto y Cátedra de Historia de la Medicina; 2001.
- ~ Montesinos García, M. B. María Dávila. *La caridad de Santa María de Jesús*. En: *La clausura femenina en España: actas del simposium: 1/4-IX-2004*. San Lorenzo del Escorial: Ediciones Escorialenses (EDES). R.C.U. Escorial- M^a. Cristina. Servicio de Publicaciones; 2004.
- ~ Montet, P. *Vida cotidiana en tiempos de los Ramses*. Madrid: Temas de hoy; 1990.
- ~ Montón Subías, S. *Las prácticas de la alimentación: Cocina y arqueología*. En: *Arqueología y género*. Sánchez Romero, M. (coord.). Granada: Universidad de Granada; 2005.
- ~ Monzón Gálvez, P., Hinojosa Blanco, J. D., Rojas García, A. *Sinestesia Léxico - Gustativa: El sabor de las palabras*. *Psicología Teórica*. [Internet]. 2012 [consulta el 5-10-2.012].

- Universidad de Granada. Disponible en: http://www.ugr.es/~setchift/docs/alumnos/rojas,monzon,hinojosa_sinestesia_lexico_g_ustativa.pdf.
- ~ Moraga Ramos, I. Salud enfermedad y muerte en el Quijote. En: Actas del II Coloquio Internacional de la Asociación de Cervantistas. Vol. 2. Barcelona: Anthropos; 1991. p. 337-352.
- ~ Moral de Calatrava, P. El aborto en la literatura médica castellana del siglo XVI. *Dynamis*. 2006; 26: 39-68.
- ~ Morales Valverde, R. Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes. *Anales Cervantinos*. [Internet]. 2005 [consulta el 05-07-2013]; 37: 267-295 Disponible en: <http://analescervantinos.revistas.csic.es/index.php/analescervantinos/article/viewArticle/83>.
- ~ Morales Valverde, R. Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes. *Anales Cervantinos*. 2005; 37: 267-295.
- ~ Morán Suárez, I. El fuego de San Antonio: estudio del ergotismo en la pintura del Bosco. *Asclepio*. 1996; 48(2): 173-193.
- ~ Moreno Aznar, L. La crisis económica puede causar un aumento de la obesidad. [Internet]. Zaragoza: Diario Heraldo de Aragón; 2012 [consulta el 3-12-2012]. Disponible en: http://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2012/09/28/la_crisis_puede_causar_aumento_obesidad_205820_310.html.
- ~ Moreno Gómez, J. Los duelos y quebrantos en la solidaridad popular. Isla de Arriarán: revista cultural y científica. [Internet]. 2005 [consulta el 17-01-2013]; (25): 279-313. Disponible en: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2042772.pdf.
- ~ Mosquera, G. V. Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX. Cuenta y razón,[Internet]. 2000. [consulta el 02-04-2015]; (114): 32-38. Disponible en: http://www.cuentayrazon.org/revista/pdf/114/Num114_006.pdf
- ~ Muñoz Garrido, R. Empíricos sanitarios españoles de los siglos XVI y XVII. Cuadernos de la Historia de la Medicina española. 1967; 6: 101-133.
- ~ Muñoz Iglesia, S. Lo religioso en El Quijote. Estudio teológico. Toledo: I.T. San Ildefonso; 1989.
- ~ Muñoz Páez, A. Historia del veneno: de la cicuta al polonio. Barcelona: Random House Mondadori; 2012.
- ~ Muñoz, L. A propósito de Doña Justina y Calahorra, un entremés atribuido a Cervantes. *Anales Cervantinos*. 2011; 43: 299-323.
- ~ Muñoz, M.J. Cervantes hizo una parodia de un personaje real de la época. ABC. 25/11/2014. [Internet]. 2014. [consulta el 19-02-2015]. <http://www.abc.es/comunidad-castillalamancha/20141125/abcp-cervantes-hizo-parodia-personaje-20141125.html>.
- ~ Muñoz-Sanz, A. La gripe de Cristóbal Colón. Hipótesis de una catástrofe ecológica. *Enferm Infecc. Microbiol. Cli*. 2006; 24(5): 326-334.
- ~ Nada Patrone, A. M. Trattati medici, diete e regimi alimentari in ambito pedemontano alla fine del Medioevo. *Archeologia medievale*. 1981; (8): 369-392.
- ~ Nadal i Oller, J. La población española durante los siglos XVI, XVII y XVIII. Un balance a escala regional. En: Pérez Moreda, V., Reher, D.S. Madrid: Demografía histórica de España; 1988.
- ~ Nadal i Oller, J. La población española. Siglos XVI - XIX. Barcelona: Ariel; 1984.

-
- ~ Navas garatea, C. Pulido Romero, E. Nutrición por estamentos: Nobleza. [Internet]. 2006. [consulta el 14-03-2015] Disponible en: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/sigloro/nobleza.htm>
 - ~ Negrín de la Peña, J. A. La mesa del Dómine Cabra: comida y vino en la novela picaresca del siglo de oro español. *Revista de Estudios Avanzados*. 2012; (18): 75-99.
 - ~ Neumair Von Ramssala, J.W. Viaje por Italia y España. Leipzig. 1622. En: Pfandl, L. Introducción al Siglo de Oro. Cultura y Costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII. Madrid: Visor Libros; 1994.
 - ~ Normas del Obispado sobre el ayuno y abstinencia. Obligaciones de que exime la bula de la Santa Cruzada. *Periódico ABC*. 23 de febrero 1950. p. 27. col. 1. [Internet]. 2013 [consulta el 9-04-2013] Disponible en: <http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/abc/1950/02/26/027.html>.
 - ~ Núñez de Oria, F. Tratado de medicina intitulado Aviso de sanidad. [Internet]. 2013 [consulta el 04-07-2013]. Gómez, A. Editor. 1569. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=22pWAAAacAAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
 - ~ Nursten, H. The Maillard Reaction. Cambridge: The Royal Society of Chemistry; 2005.
 - ~ Olarte Stampa, E., Crespo, J. Estudio del Tesoro de la Lengua Castellana abreviado. Edición filmada y diplomática. Parte alfabética. *AnMal Electrónica*. [Internet]. 2006 [consulta el 26-10-2012]; (19):1-112. Disponible en: http://www.anmal.uma.es/numero19/anmal-e-19_tesoro.pdf.
 - ~ Oliver, A. El morisco Ricote. *Anales Cervantinos* 1955; 5: 56.
 - ~ Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 57 Asamblea Mundial de la Salud. 2004.
 - ~ Ortiz Gómez, T. Protomedicato y matronas. Una relación al servicio de la cirugía. *Dynamis. Acta Hisp Med Sci Hist Illus*. 1996; 16:109-120.
 - ~ Otero Fernández – Trejejo, E., Rodríguez Díaz, J. L. Tóxicos naturales que forman parte del alimento. En: *Temas de Higiene en los alimentos*. Caballero Torres, A. E. Editor. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.p. 86-98.
 - ~ Paddleford. C. *How America Eats*. Nueva York: Scribner & Sons; 1960.
 - ~ Panniagua, J.A. Introducción a la edición fotomecánica de la traducción del régimen de salud de Arnaldo de Vilanova. Zaragoza: Cátedra de Historia de la Medicina; 1980.
 - ~ Pardo Tomás, J., Martínez Vidal, A. El Tribunal del Protomedicato y los médicos reales (1665-1724): entre la gracia real y la carrera profesional. *Dynamis. Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam*. 1996; 16:59-89.
 - ~ Pedro-Pons A. Enfermedades Infecciosas, Intoxicaciones, Enfermedades Profesionales y por Agentes Físicos. En: *Tratado de Patología y Clínica Médica*. Vol. IV. Barcelona: Salvat; 1952.
 - ~ Peña Barroso, E. de la. Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del licenciado Vázquez. *Asclepio*. 2012; 64(2): 397-416.
 - ~ Perdiguero, E. Protomedicato y curanderismo. *Dynamis*. 1996; 16: 91-108.
 - ~ Perelló Berenguer, G. Avaluació dels efectes de diverses tècniques culinàries sobre el contingut de varis contaminants químics en aliments d'ampli consum a catalunya. Exposició dietètica. [Tesis Doctoral] Reus: Universitat Rovira i Virgili; 2010.
 - ~ Pérez Albacete, M. La urología durante el Renacimiento. *Revista de Urología*. 2007; 8(1):4-13.

- ~ Pérez D., Sainz Rodríguez, P. Ruperto de Nola. Libro de Guisados. Nueva Biblioteca de Autores Españoles. Clásicos olvidados. Vol. IX. Madrid: Compañía iberoamericana de publicaciones; 1929.
- ~ Pérez García, J. M. La historiografía en Demografía histórica española durante la Edad Moderna: un estado de la cuestión. *Manuscripts*. 1990; 8: 41-70.
- ~ Pérez Ledesma, M. Estabilidad y conflicto social: España, de los iberos al 14-D. Madrid: Nerea; 1990.
- ~ Pérez Moreda, V. Las crisis de mortalidad en la España interior. Siglos XVI - XIX. Madrid: Siglo XXI; 1980.
- ~ Pérez Samper, M. A. Entre la intimidad y la sociabilidad: La alimentación según Fray Antonio de Guevara. *Revista de Historia Moderna: Anales de la Universidad de Alicante*. [Internet]. 2012 [consulta el 16-04-2013]; (30):101-122. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10045/25535>.
- ~ Pérez Samper, M. A. La alimentación catalana en el paso de la Edad Media a la Edad Moderna: la mesa capitular de Santa Ana de Barcelona. *Revista Pedralbes*. [Internet]. 1997. [consulta el 16-04-2013]; (17): 79-120. Disponible en: <http://www.raco.cat/index.php/Pedralbes/article/viewFile/101431/152238>.
- ~ Pérez Samper, M. A. Los recetarios de mujeres y para mujeres. Sobre la conservación y transmisión de los saberes domésticos en la época moderna. *Cuadernos de Historia Moderna*. 1997; (19):121-156.
- ~ Pérez Samper, M. A. Privacidad doméstica la mesa y la servidumbre. En: Núñez Roldán, F. Coordinador. *Ocio y Vida Quotidiana en el Mundo Hispánico en la Edad Moderna*. Serie Historia y Geografía. Vol. 120. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2007. p. 83-136.
- ~ Pérez Tamallo, R. *Conceptos de Salud y Enfermedad*. Méjico: Fondo de Cultura Económica; 1990.
- ~ Peset Llorca, V. La Psiquiatría de un médico humanista (Francisco Valles 1542- 1592). *Archivo de Neurobiología*. 1961; 24(1).
- ~ Pfandl, L. *Introducción al Siglo de Oro*. Cultura y Costumbres del pueblo español de los siglos XVI y XVII. Madrid: Visor Libros; 1994.
- ~ Pigafetta, A. F. *El primer viaje alrededor del mundo: relato de la expedición de Magallanes y Elcano*. Barcelona: Ediciones B; 1999.
- ~ Pino Campos, L. M., Hernández González, J. P. En torno al significado original del vocablo griego epidemia y su identificación con el latino pestis. *Dynamis*. 2008; 28:199-215.
- ~ Pinto Fontanillo, J. A., Carbajal Azcona, A. *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. Madrid: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid; 2006.
- ~ Piqueras Céspedes, R. *Entre el Hambre y El Dorado: Mito y contacto alimentario en las huestes de conquista del XVI*. Sevilla: Diputación de Sevilla; 1997.
- ~ Plasencia, P. *A la mesa con Don Quijote y Sancho*. Madrid: Punto de Lectura; 2005.
- ~ Pons Ibáñez, F. Epidemia de peste en Logroño (año 1599). *Berceo*. 1964; 19(73): 387-406.
- ~ Prats, J., Rey Martín, C. Las bases modernas de la alimentación tradicional. En: *Historia de la alimentación rural y tradicional*. Recetario de Almería. Martínez López, J. M. Almería: Instituto de Estudios Almerienses; 2003. p. 53-61.

-
- ~ Puñal Fernández, T. El mercado de Madrid en la baja Edad Media. Estructura y sistema de abastecimiento de un concejo medieval castellano (S XV). Colección Marqués de Pontejos. Madrid: Caja de Madrid; 1992.
 - ~ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. Antología poética. capítulo. Poemas satíricos y burlescos. Soneto. En: Pozuelo, J. M. Editor. Colección Historia de la Literatura. Vol. 10. Barcelona: RBA Editores; 1994.
 - ~ Quevedo Villegas y Santibáñez Cevallos, F. G. de. Historia de la vida del Buscón llamado Don Pablos. En: Fernando Lázaro Carreter. Editor. Barcelona: RBA Editores; 1994.
 - ~ Quintana, M. J. Poesías selectas castellanas. Desde el tiempo de Juan de Mena hasta nuestros días. [Internet]. Vol 4. Imprenta de D.M. de Burgos; 1830. 2.011. [consulta el 03-04-2013]. Disponible en: http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1080018926_C/1080018929_T4/1080018929_MA.PDF.
 - ~ Rabí Chara, M. Un desconocido Manual de Educación Sanitaria del Siglo XVII: "Médicos Discursos y práctica de curar el Sarampión" de D. Francisco de Vargas Machuca, 1694. En: Historia de la Medicina Peruana. Vol VI. En Historia de la Medicina Peruana. Perú: Ministerio de Salud; 2005.
 - ~ Ramón Y Cajal, S. La Psicología de Don Quijote de la Mancha y el Quijotismo. Arbor. [Internet]. 2004 [consulta el 03-07-2.013]; 179(705):1-12. Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/536/537>.
 - ~ Ramón y Cajal, S. Psicología del Quijote y el quijotismo. En: La psicología de los artistas. Madrid: Espasa- Calpe; 1972. p. 50-71.
 - ~ Real Academia de la Historia. Crónica incompleta de los Reyes Católicos (1.469 - 1.476). Madrid: Puyol, J.; 1934.
 - ~ Real Academia Española. Diccionario de Autoridades. (Ed. Facsímil) Vol I, 2. Madrid: Gredos; 1963.
 - ~ Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 22ª edición. [Internet]. 2001 [consulta el 2012 - 2013]. Disponible en: <http://www.rae.es/rae.html>.
 - ~ Regusto.es. [Internet]. 2.011 [consulta el 23-07-2.013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; ¡Sabe y huele que alimenta!. Los sabores medievales. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/04/21/1202/>.
 - ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 05-03-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; Dietética Medieval, 1: Fuentes, libros y autores. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-1-fuentes-libros-y-autores/#_ftnref26.
 - ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 05-06-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; El tenedor: un cortesano en la mesa. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/05/30/el-tenedor-un-utensilio-cortesano-en-la-mesa/>.
 - ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 17-10-2012]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; Psicología alimentaria [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: http://regusto.es/category/gastronomia_y_cultura/facultades-y-funciones-alimentarias/.
 - ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 18-04-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; El secreto gastronómico del Roscón de Reyes. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/03/14/el-secreto-gastronomico-del-roscon-de-reyes/>.

- ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 23-07-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; *Dietética medieval*, 12: Los contrarios y los semejantes. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/11/25/dietetica-medieval-12-los-contrarios-y-los-semejantes/>.
- ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 26-10-2012]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; Traducción del texto del Arnaldo de Vilanova por Mondragón. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es.2011/12/02/el-regimen-de-salud-de-arnaldo-de-vilanova/>.
- ~ Regusto.es. [Internet]. 2011 [consulta el 27-01-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; El placer de comer en una venta. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2011/03/14/el-placer-de-comer-en-una-venta/>.
- ~ Regusto.es. [Internet]. 2012 [consulta el 05-03-2013]. Pamplona: Cruz Cruz, J.; Control de vinolencia: un libro antiguo sobre el vino aguado. [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://regusto.es/2012/12/30/control-de-vinolencia-mediante-el-vino-aguado-a-proposito-de-un-libro-antiguo/>.
- ~ Requejo, A., Ortega, R. *Nutriguía: manual de nutrición clínica en Atención Primaria*. Vol 6. Madrid: Editorial Complutense, 2000.
- ~ Restrepo, J. M. Médico y medicinas al través de la obra de Cervantes. *Revista Universidad de Antioquia*. [Internet]. 2012 [consulta el 12-03-2014]; 1961; (145):255-279. Disponible en: http://cvc.cervantes.es/lite_ratura/quijote_america/colombia/restrepo.html.
- ~ Restrepo, J. M. Médico y medicinas al través de la obra de Cervantes. *Revista Universidad de Antioquia*. 1961; 145: 255-279.
- ~ Reverte Coma, J. M. *La antropología médica y el Quijote*. [Internet]. Madrid: UCM; 2005 [consulta el 03-03-2013]. Disponible en: <http://www.ucm.es/info/museoafc/home.html>.
- ~ Rey Barahona, J. F. *Antropología de la patata (II). Una visión histórico - cultural y gastronómica*. CYTA-Journal of Food. [Internet]. 2009 [consulta el 05-02-2013]; 1(2): 36-38 Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72410207>.
- ~ Richardson, R., *Espicias exóticas. El cuerno de la abundancia*. Serie Mayor. Vol. 7. Olañeta, J. J. de. Editor. Quingles, J. Traductor. Palma de Mallorca: 1987.
- ~ Riera Melis, A. *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*. Barcelona: Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 1988.
- ~ Riera Melis, A. *Jerarquía social y desigualdad alimentaria en el Mediterráneo noroccidental durante la Baja Edad Media. La cocina y la mesa de los estamentos populares*. En: Alonso, R. Editor. *La Alimentación Mediterránea: Historia, Cultura, Nutrición*. Vol. 93 Barcelona: Icaria Editorial; 1996. p. 81-107.
- ~ Riera Melis, A. *Las alimentaciones cristianas en Occidente durante la Edad Media*. En: Salas-Salvadó, J., García-Lorda, P., Sánchez Ripollés, J. M^a. *La alimentación y la nutrición a través de la Historia*. Barcelona: Editorial Glosa; 2005. p. 185-215.
- ~ Riera Melis, A. *Restricciones alimenticias como recurso expiatorio en algunas reglas monásticas de los siglos VI y VII. Aragón en la Edad Media*. 1999; (14-15): 1303-1316.
- ~ Riera Melis, A. *Sistemas Alimentarios y estructura social en la Cataluña de la Alta Edad Media*. *Historia* 16. 1994; (223):36-46. Ed.
- ~ Riera, J. *Historia Medicina y sociedad*. Madrid: Editorial Pirámide; 1985.
- ~ Riera, J. *La Urología española en los textos médicos del Renacimiento*. En: *Actas del II Congreso Español de historia de la Medicina*. Vol. I. Salamanca. 1966.

-
- ~ Riquer, M. de., Valverde. J.M. Historia de la Literatura Universal. Vol. IV. El Renacimiento, desde sus preliminares. Barcelona: Planeta; 1974.
- ~ Riquer, M. de., Valverde. J.M. Introducción al Quijote. Propósito del Quijote. Prólogo a la edición de Don Quijote de la Mancha. Madrid: R.B.A. Editores; 1994.
- ~ Riumallo, J. Requerimientos y recomendaciones de energía y proteínas. Requerimientos y recomendaciones.[Internet] 2006; [consulta el 02-04-2015]; Disponible en: <http://www.inta.cl/programas/programa/capitulos%20de%20nutricion.pdf>
- ~ Rivero Gracia, P. Mercaderes y finanzas en la Europa del siglo XVI: material teórico para elaborar una unidad didáctica. Clio. [Internet]. 2005 [consulta el 21-09-2012]; 31: 1-53. Disponible en: <http://clio.rediris.es/n31/mercaderesyfinanzas.pdf>.
- ~ Roa, M. Geografía e Historia en España y los países hispanos. Madrid: Didascalía; 1981.
- ~ Rodríguez Cerdeira, M. C. El Quijote y la Dermatología. Medicina cutánea ibero-latino-americana. 2005; 33(6): 233-236.
- ~ Rodríguez Vázquez, A. L. Ricos y Pobres: Propiedad y vida privada en la Sevilla del Siglo XVI. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla; 1995.
- ~ Rojas, F. de. La Celestina: Tragicomedia de Calixto y Melibea. Madrid: EDAF; 1976.
- ~ Rosal Nadales, M. Las cosas del comer: Hambre y saciedad en la literatura. Espéculo: Revista de Estudios Literarios. [Internet] 2011. [2015]; (47): 60.
- ~ Rosner F. The life of Moses Maimónides, a prominent medieval physician. Einstein Quart J Biol Med. 2002; 19:125-128.
- ~ Rotterdam E. de., Calvo, A. G., Varela, J. De la urbanidad en las maneras de los niños. [Internet]. 1985 [consulta el 30-06-2013]. Ministerio de Educación y Ciencia. Clásicos de Educación. Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Disponible en: http://pot-pourri.fltr.ucl.ac.be/files/AClassftp/Textes/Erasm/Erasmus_urbanidad_ninyos.pdf.
- ~ Ruiz Somavilla, M. J. Las normas de higiene y los consejos de carácter moral en la práctica médica de los siglos XVI y XVII. Dynamis. 2002; 22:235-250.
- ~ Ruiz Somavilla, M. J. Los valores sociales, religiosos y morales en las respuestas higiénicas de los siglos XVI y XVII: el problema de los baños. Dynamis. Acta Hispanica ad Medicinæ Scientiarumque. Historiam Illustrandam. 1992; 12.
- ~ Ruiz, M. L., García, P. A. G. La crisis de mortalidad en La Rioja en el Antiguo Régimen. Revista de Demografía Histórica. 1989; 7(1): 31-46.
- ~ Sáenz, M. Cuerpo y Género. Norte de Salud mental. 2003; 5(17): 17-21.
- ~ Sáez, Adrián J. "Pata es la traviesa": la cortesana Estefanía, el engaño mutuo y la sífilis en el casamiento engañoso. Anales cervantinos. 2011; 43: 163-180.
- ~ Salas Salvadó, J., García-Lorda, P., Sánchez Ripollés, J. M. La Alimentación y la nutrición a través de la historia. Barcelona: Editorial Glosa; 2005.
- ~ Saldarriaga, G. Alimentación e identidades en el Nuevo Reino de Granada, siglos XVI y XVII. Bogotá: Universidad del Rosario; 2011.
- ~ Salillas, R. Un gran inspirador de Cervantes. El doctor Juan Huarte y su Examen de Ingenios. Madrid: Librería de V. Suárez; 1905.
- ~ Salomón, N. La vida rural castellana en tiempos de Felipe II. Barcelona: Planeta; 1973.
- ~ Salvadó, J. S., Rahola, E. R., & Casellas, J. S. Frutos secos, salud y culturas mediterráneas. 1th ed. Barcelona: Editorial Glosa S.L.; 2005

- ~ Salleras Sanmartín, L. La salud y sus determinantes. En: Educación sanitaria. Principios, métodos y aplicaciones. Madrid: Díaz Santos; 1.998.
- ~ San Juan, G. Ollas sartenes y fogones del Quijote. Madrid: Libro Hobby; 2004.
- ~ Sanchez Granjel, L. La medicina española del siglo XVII. En: Historia general de la medicina española. Vol III. Salamanca: Universidad de Salamanca; 1978.
- ~ Sánchez Granjel, L. La medicina española renacentista. En: Historia general de la medicina española. Vol II. Salamanca: Universidad de Salamanca; 1980.
- ~ Sánchez Granjel, L. Medicina y Brujería. En: El ejercicio médico y otros capítulos de la medicina española. Salamanca: Universidad de Salamanca; 1974.
- ~ Sánchez Hernández, M. L. La mesa conventual: entre la necesidad y la oración. En: En torno a la mesa: tres siglos de formas y objetos en los palacios y monasterios reales. Madrid: Patrimonio Nacional; 2000.
- ~ Sánchez Hernández, M. L. Veinticuatro horas en la vida de un monasterio de los siglos XVI y XVII. Cuadernos de Historia Moderna. 2009; 199-207.
- ~ Sánchez Ron, J. M. La ciencia y el Quijote. Turia: Revista cultural. 2005; (73): 203-218.
- ~ Sandoval P de. Historia de la vida y hechos del Emperador Carlos V. [Internet]. Seco Serrano; Madrid: 2010. [consulta el 11-08-2012]. Disponible en http://histo.cat/1/Prudencio_de_Sandoval1.pdf.
- ~ Santa Biblia. Madrid: Ediciones paulinas; 1984.
- ~ Santamaría Arnaíz, M. La Alimentación de los españoles bajo el reinado de los Austrias: la sala de Alcaldes de Casa y Corte, las fuentes literarias, los Colegios mayores y el papel sanitario de boticarios y médicos. [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Departamento de Historia de la Farmacia; 1988.
- ~ Santo Tomás Pérez, M. El agua en la documentación eclesiástica. En: Val Valdivieso, M. I. del. (coord.). El agua en las ciudades castellanas durante la Edad Media: fuentes para su estudio. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial; 1998. p. 13-40.
- ~ Sanz Pérez, B. La Bromatología en el tiempo y en la Obra de Servet. Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia. 2009; 68(3): 2-36.
- ~ Sarti, R. Vida en familia. Casa, comida y vestido en la Europa Moderna. Barcelona: Critica; 2002.
- ~ Segura Graiño, C. El abastecimiento de agua en Almería a fines de la Edad Media. En: España medieval, Vol. 5. 1.984. p. 1009.
- ~ Sellin, Le. Botulism toxins and the blockade of transmitter release. Asia Pacific Pharmacol. 1987; 2(2): 203-222.
- ~ SENBA. Número monográfico: V Congreso Nacional de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada [Internet]. Vol 27. N 2. Madrid. Nutr Clin Diet Hosp; 2007. [consulta el 26-02-2015]; Disponible en: http://www.sedca.es/publicaciones/revista_2_07/2_07_Completo.pdf
- ~ Serna Miquel, I. La pirámide la alimentación. 2ª Guía de Nutrición y Alimentación Saludable. [Internet] 2nd ed. Valencia: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia; 2009. [consulta el 18-02-2015]. Disponible en: [http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/\\$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement](http://www.valencia.es/ayuntamiento/Sanidad.nsf/0/004DD7F111F0F31DC12575E6003BF9B2/$FILE/piramide_IMPR_reduc.pdf?OpenElement)
- ~ Serrano Larráyo, F. La alimentación en Hondarribia durante la Edad Media (siglos XIII al XV). [Internet]. 2011 [consulta el 05-03-2013] Disponible en: <http://bibliotecamunicipal>

- dehondarribia.wordpress.com/2011/06/08/la-alimentacion-en-hondarribia-durante-la-edad-media-siglos-xiii-al-xv-2/.
- ~ Serrano Larráyo, F. La alimentación en la realeza navarra en el siglo XV: Las cuentas del hostel de la reina blanca durante una romería a Zaragoza (1433). En: VV. AA. La vida cotidiana en la Edad Media. Actas de la VIII Semana de Estudios Medievales. Nájera: Instituto de Estudios Riojanos; 1998. p. 305-336.
 - ~ Serrano Larráyo, F. Los Regalos de la vida de Juan Vallés libros IV-VI. [Internet]. 2011 [consulta el 04-01-2012]. Disponible en: https://portal.uah.es/portal/page/portal/epd2_profesores/prof363475/publicaciones/Serrano_Regalo.pdf.
 - ~ Serrano, E. Los siglos XVI y XVII. Enciclopedia Temática de Aragón. Historia II. Zaragoza: Oroel; 1988.
 - ~ Sétrin, Ch. Pozo, A. Peste, cólera, lepra: grandes pandemias y epidemias de la literatura. [Internet]. 2012 [consulta el 10-03-2014]. Disponible en: <http://bibliotecavilareal.wordpress.com/tesoros-digitales/epidemias/>.
 - ~ Sevilla Muñoz, J., Zurdo Ruiz-Ayúcar, M. I. T. Refranero multilingüe. Centro Virtual Cervantes. [Internet]. 2009 [consulta el 13-03-2012]. Disponible en: www.cvc.cervantes.es/lengua/refranero, 2009.
 - ~ Shotwell L.R. The Harverters - The Story of the Migrant people. Nueva York: Doubleday; 1961.
 - ~ Silva, F de. Segunda comedia de la Celestina. 1534. [Internet]. Buenos Aires: Biblioteca Virtual Universal. Editorial del cardo; 2010. [consulta el 18-07-2013]. Disponible en: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/156535.pdf>.
 - ~ Simón Palmer, M. C. La higiene y la medicina de la mujer española a través de los libros (Siglos XVI y XVII). En: Durán M.A. La mujer en la Historia de España (siglos XVI - XX). Actas de las II Jornadas de Investigación Interdisciplinaria. Madrid: Universidad autónoma de Madrid; 1984. p. 71-84.
 - ~ Simón S. Moses Maimónides. Medieval physician and scholar. Arch Intern Med. 1999; 159: 1841-1845.
 - ~ Slack. P. The Plague Reconsidered: A Neu Look at its Origins and Effects in 16th and 17th century England. Matlock: Derbyshir; 1977.
 - ~ Solana, M. Miguel Sabuco. Historia de la filosofía española en el siglo XVI. Vol I. Madrid: Real Academia de ciencias exactas, físicas y naturales; 1941.
 - ~ Soria Mesa, E. La Nobleza en la España Moderna: Cambio y Continuidad. Madrid: Marcial Pons Historia; 2007.
 - ~ Sotomayor, H., Pérez Mayorga, M. Un estudio de historia y antropología médica del bocio endémico en la Nueva Granada a propósito de su representación artística en tiempos prehispánicos y en el siglo XIX. Acad. Colomb. Cienc. 2001; 25(95): 161-178.
 - ~ Soubeyroux, J. Niveles de alfabetización en la España del siglo XVIII: primeros resultados de una encuesta curso. Revista de historia moderna: Anales de la Universidad de Alicante. 1985; 5:159-174.
 - ~ Sousa Maia, F. P. À mesa com os monges de Bustelo: algumas regras de conduta. Humanística e Teologia. 1993; 14(3): 355-370.
 - ~ Suárez Figaredo, E. La vida y hechos de Estebanillo González, hombre de buen humor compuesto por él mesmo. Lemir Revista de Literatura Española Medieval y del Renacimiento.

- [Internet]. 2009 [consulta el 27-11-2012]; 13: 377. Disponible en: http://parnaseo.uv.es/lemir/revista/revista13/4_texto_estebanillo.pdf
- ~ Suárez, R. Salud-enfermedad: una categoría a repensar desde la antropología. En R. Suárez (comp.), *Reflexiones en salud: una aproximación desde la antropología*. Bogotá: Universidad de los Andes; 2001. p. 11-21.
- ~ Sutcliffe, J. *Historia de la medicina desde la prehistoria hasta el 2020*. Barcelona: Natuart; 1993.
- ~ Sutdiff, J., Duin, N. A. *History of Medicine*. Nueva York: Barner and Noble; 1992.
- ~ Tamames Gómez, R. La condición económica de Don Quijote y Sancho en la sociedad española del Siglo de Oro. *ICE*. 2005; (824): 141-154.
- ~ Tamayo de Vargas, T. Álvarez García, B. Editor. *Junta de libros la mayor que ha visto España en su lengua hasta el año 1624*. Madrid / Frankfurt: Iberoamericana Vervuert; 2007.
- ~ Taton, R. *Historia General de las ciencias*. Vol II. *La ciencia Moderna (de 1.450 a 1.800)*. Barcelona: Ediciones Destino; 1972.
- ~ Téllez, C. S. La medicina misionera en Hispano-América y Filipinas durante la época colonial. *Estudios de historia social y económica de América*. 1990; (6): 33-40.
- ~ Terrada López, M. L. Las prácticas médicas extraacadémicas en la ciudad de Valencia durante los siglos XVI y XVII. *Dynamis*. 2002; 22: 85-120.
- ~ Terreros y Pando, E. *Diccionario castellano con las voces de ciencias y artes y sus correspondientes en las tres lenguas francesa, latina é italiana: P-Z*. [Internet]. Vol. 3. 3th. Madrid: Imprenta de la Viuda de Ibarra, Hijos y Compañía; 1788. [consulta el 30-05-2013]. Disponible en: <http://books.google.es/books?id=d9PFH8IGGooC&pg=PA833&lpg=PA833&dq=xocohuitzles&source=bl&ots=cddfXJf8C&sig=hNxJc8rESe3fgpPaH2ROol4y6g&hl=es&sa=X&ei=prL4UczZMoq2hQfz7IGgCg&ved=0CDcQ6AEwAg#v=onepage&q=xocohuitzles&f=false>.
- ~ Testón Núñez, I., Rodríguez Cancho, M., Pereirá Iglesias, J. L. Los problemas del abastecimiento del pan en Extremadura. *La ciudad de Trujillo (1.550-1.610)*. *Studia historica*. *Historia moderna*. 1987; (5): 159-174.
- ~ Torras i Salles, J. *Aspectos sanitarios de los archivos parroquiales del arciprestazgo de Sant Joan de les Abadesses durante los siglos XVI, XVII y XVIII*. [Tesis Doctoral]. Barcelona: Universidad de Barcelona; 1993.
- ~ Toussaint-Samat, M. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*. París: Bordas; 1987.
- ~ Tribín, H. A. S. Epidemias de escorbuto y beriberi en la historia de Colombia. *Revista Medicina*. [Internet]. 2005 [consulta el 26-02-2014]; 15(32-34): 34-36. Disponible en: <http://www.encolombia.com/medicina/academ33julio1993/Epidemiasdeescorbuto.htm>
- ~ Una princesa egipcia primera afectada por aterosclerosis de la historia. [Internet] 2011 [consulta el 4-03-2014] Disponible en: <http://www.abc.es/20110517/sociedad/abci-princesa-egipcia-aterosclerosis-201105171732.html>.
- ~ Unamuno, M. de. *El caballero de la triste figura (ensayo iconológico)*. Artículo original publicado en 1896 y conferencia —La locura de Don Quijote— dictada en Salamanca el 10 de abril de 1905. Madrid: Austral; 1970.
- ~ Unamuno, M. de. *Vida de Don Quijote y Sancho, según Miguel de Cervantes, explicada y comentada*. Madrid: Fernando Fe; 1905.

-
- ~ Universidad de Sevilla. [Internet]. Sevilla: Pozo Ruiz, A.; La limpieza de Sevilla en el siglo XVI. 2005. [consulta el 06-07-2013]. Personal.us.es [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <http://personal.us.es/alporu/histsevilla/limpieza.htm>.
- ~ Urí Martín, M. Crisis y arbitramento: Quevedo y el pensamiento económico español del Siglo de Oro. La Perinola. Revista de Investigación Quevediana. [Internet]. 1998 [consulta el 26-02-2013]; (2): 263-300. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10171/5080>
- ~ Usandizaga Soraluze, M. Historia de la Obstetricia y de la Ginecología en España. Barcelona: Labor; 1944.
- ~ Valera, J. Obras completas. Novelas. Cuentos. Teatro. Poesía. Vol. III. Madrid: Aguilar; 1958.
- ~ Valvueda Prat, A. La vida y Obra de Miguel de Cervantes. Prólogo. En: Miguel de Cervantes. Obras Completas. Madrid: Aguilar; Madrid. 1964. p. 9-37.
- ~ Valle González, A. del. La odonto-estomatología y el campo semántico de la boca en la vida y en la obra de Miguel de Cervantes. Aportaciones a la historia de la odontología de su época. [Tesis Doctoral]. Madrid: Universidad Rey Juan Carlos; 2010.
- ~ Valle Nieto, A. del. Botica y Farmacia en el Quijote. Anal. Real Acad. Nac. Farm. 2002; 68(4): 23-67.
- ~ Valle Nieto, A. del. Un boticario toledano en El Quijote...(y desde El Quijote). En: La Farmacia en tiempos del Quijote. Ciudad Real: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real; 2005. p. 47-57.
- ~ Valle Sánchez, F. De lo que comían los españoles en el Siglo de Oro. Bol oncol. [Internet]. 2006. [consulta el 05-03-2013]; (18):1-6. Disponible en: http://www.boloncol.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=58.
- ~ Vallejo Nágera, A. Apología de las patografías cervantinas: discurso del excelentísimo señor D. Antonio Vallejo Nágera de la Real Academia de Medicina, en su representación corporativa en la Fiesta del Libro Español celebrada en dicha Real Corporación el día 23 de abril de 1958. Madrid. Impr. Góngora; 1958.
- ~ Vallin, J. Seminario sobre causas de muerte. Aplicación al caso de Francia. Santiago de Chile: INED / CELADE; 1988.
- ~ Vassberg, D. E. Tierra y sociedad en Castilla. Señores, poderosos y campesinos en la España del siglo XVI. Barcelona: Crítica; 1986.
- ~ Vázquez de Benito, C. La medicina de Averroes: Comentarios a Galeno. Salamanca: Colegio Universitario de Zamora; 1987.
- ~ Vázquez de Prada, V. Introducción al volumen VI de Historia General de España y América. En: Historia de España. Vol. VI. Menéndez Pidal, R. Coord. Madrid: Espasa-Calpe; 1964.
- ~ Vázquez Lijó, J. M. Sabrosa abstinencia. Abasto y consumo de pescado en el monasterio de Sobrado (S. XVII-XVIII). Obradoiro de Historia Moderna. 2009; (18): 151-179.
- ~ Vega-Franco, L. Hitos conceptuales en la historia de la desnutrición proteico-energética. Salud Pública. 1999; 41(4): 328-333.
- ~ Velez de Guevara, L. El Diablo Cojuelo. [Internet]. Fairford: Echo Library; 2007. [consulta el 26-04-2013]. Disponible en: http://books.google.es/books?id=V9LlleglzkYC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- ~ Vergara Quintero, M. del Carmen. Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. Revista Hacia la promoción de la salud. 2007; 12: 41-50.
- ~ Vigil, M. La vida de las mujeres en los siglos XVI y XVII. Madrid: Siglo XXI; 1986.

- ~ Villamil Cajoto, L., Villacián Vicedo, M. J. Cervantes, El Quijote y la medicina. Revista médica de Chile. 2005; 133(10): 1258-1260.
- ~ Villegas Becerril, A. Libro del salmorejo. Historia de un viaje milenario. Jaén: Almuzara; 2010.
- ~ Villena, E. de. Arte Cistoria. Madrid: Turner; 1994.
- ~ Vinyoles, I. Vidal, T. M. L'Alimentació a Barcelona ver l'any 1.400. Barcelona: L'Avene; 1980. p. 522-529.
- ~ Viñas Mey, C., Paz, R. Relaciones histórico-geográfico-estadísticas de los pueblos de España hechas por iniciativa de Felipe II. Madrid: CSIC; 1949.
- ~ Washington, I. Vida y viajes de Cristóbal Colón. Madrid: Biblioteca de Gaspar y Roig; 1852.
- ~ Wight, F. H. Usos y costumbres de las tierras bíblicas. [Internet]. 23 th ed. Michigan: Portavoz; 2.011. [consulta el 03-04-2013]. Disponible en: http://api.ning.com/files/4r-0qxAZgGheJqERF6evfKTKnP9yArLhQ8NPG6cGKQyx01vp1OVBagwPRUU*WBLGqsB79896iRuWzH8Xiwruf*5cW9AhOX2/Usos_Y_Costumbres_De_Las_Tierras_BiblicasFREDHWIGHT.pdf.
- ~ William, J. D., Bcnutt, K., Todhunter, E. N. Niacin. Nutrition Rev. 1975; 33(10): 289-297.
- ~ Yagüe, M. A. Estudio de la Utilización de Aceites para Fritura en Establecimientos Alimentarios de Comidas Preparadas. Observatorio de la Seguridad Alimentaria. Barcelona: Bellaterra; 2003.
- ~ Yun Casalilla, B. Ferias y mercado; Indicadores y coyuntura comercial en la vertiente norte del Duero. Siglos XVI - XVIII. Investigaciones históricas: Época moderna y contemporánea. 1983; (4): 51-82.
- ~ Ziegler, E. E., Filer Jr, L. J. (Eds.). Conocimientos actuales sobre nutrición Vol. 565. Washington, D.C.: Pan American Health Org.; 1997.



Esta Tesis Doctoral se terminó de aderezar el día 23 de Junio de 2.015 en la insigne Universidad de Alcalá, por José Manuel Laborda Castellote, boticario de la misma, en la festividad del patriarca Jacob, hijo de Isaac, a quien rogamos proteja al lector para que disfrute durante muchos años de las viandas que en sus páginas se describen.

Buen provecho.

