



٤٥

وكان يقال من ربح الله بجزر راحة في إفتاء سيء إلى غير، وليتم عقله
 من مشقة الاستبراء، والسر وقيل المشاركة فيه، أقل من مشقة الجزر من
 انشمار، بسبب المشاركة فيه، وكان يقال امرأان يسلبانان يجرهما الحربة ويحا
 فبول لبي وإفتاء السر، ثم يخ ههنا أن قيلت برب، ففرا وحببت علي نفسه الخضوع له
 والآ حسان يرب والبل نسان، وكذا من الهلعة على لبي، فإن خزرل من إفتاءه يلزمه مثل
 التفتية وكان يقال المرأة مؤمنة لبيت لغمة، وكه عيام ترمه، وشبن تسكنه، وتشم له

من

قول
تلميح

Andrés García Baena

PANES y ACEITES en al-Andalus

SEMBRAR, COSECHAR Y COCINAR

Basada en un estudio previo sobre la alimentación en al-Andalus, esta obra de divulgación incorpora cientos de citas y datos extraídos de fuentes agronómicas andalusíes. La relevancia del pan y los aceites en la dieta humana es evidente; desde el Neolítico hasta la contemporaneidad, los andalusíes en general, y las clases populares en particular, se alimentaron, en gran parte, de harinas mezcladas con agua o algún tipo de grasa, es decir, panes, pastas, sopas, puches, poleadas, gachas o aletrías, entre otros.

El libro aborda la revolución agronómica y alimenticia en al-Andalus, explorando temas como sus diversas escuelas, la transformación de los cereales y los diversos tipos de panes y aceites, ofreciendo un análisis detallado de las prácticas a seguir para alcanzar la salud a través de la alimentación. También mediante los tratados de hisba, conoceremos la importancia de estos productos en los mercados hispanomusulmanes. Aquí encontrarás un recorrido por la historia de la alimentación andalusí, incluyendo cómo sembraban, cosechaban y cocinaban sus alimentos.

Se incorpora un amplio recetario del siglo XIII.

PANES Y ACEITES EN AL-ANDALUS.
SEMBRAR, COSECHAR Y COCINAR

© Andrés García Baena, 2024

© Ediciones Algorfa, 2024

Derechos exclusivos de edición en español

www.edicionesalgorfa.es

info@edicionesalgorfa.es

Maquetación: Pepe Moyano

*Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por
algún medio, sin el permiso expreso de su autor.*

*Ediciones Algorfa no se hace responsable del contenido
de la obra u opiniones que el autor vierta en ella.*

*Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos
Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún
fragmento de esta obra (www.conlicencia.com;
917 021 970 / 932 720 447).*

I.S.B.N.: 978-84-129234-2-1

Depósito Legal: MA 2439-2024

Impreso en España

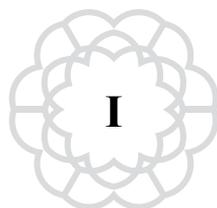
*Esta obra está dedicada a
Andrés Luis García Serrano,
el auténtico motor de
Ediciones Algorfa,
Librería Alfaqueque
y Editorial El Leyente.*

*Y a mi madre Catalina Baena Arenas
por la enseñanza de sus guisos.*

ÍNDICE

I. LOS ESTUDIOS Y LAS FUENTES EN AGRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN EN AL-ANDALUS.	9
II. REVOLUCIÓN AGRONÓMICA Y REVOLUCIÓN ALIMENTICIA	
1. La Escuela Agronómica andalusí y la Revolución Agrobotánica	15
2. Alimentación y salud en al-Andalus.	17
3. Los recetarios orientales y andalusíes.	31
III. LOS CEREALES.	35
1. Consideraciones dietéticas sobre algunos cereales y leguminosas	36
2. Transformación de los cereales	38
2.a. Sopas y gachas	39
3. <i>Ṭarīd</i> (sopas y/o tortas)	42
Recetarios.	45
4. <i>Aṭriyya</i> o pastas y <i>fīdaws</i> o fideos. Recetas	49
Recetarios.	51
5. Platos que llevan harina	54
Recetarios.	55
6. El pan. El trigo- <i>ḥinṭa</i>	64
6.a. Siembra y explotación	72
6.b. Tipos de trigo en las fuentes.	73
7. La cebada- <i>ša'īr</i>	74
7.a. Tipos de cebada en las fuentes.	77
8. La producción y los rendimientos	79
9. La molienda de los cereales	80
10. Elaboración del pan.	82
11. Tipos de fuego.	86
12. Ajuares o utensilios en la cocina	86
13. Hornos	90
14. El comercio de cereales	94
15. Tipos de panes.	97
15.a. Sobre el pan de trigo y la salud.	99
16. Panes de necesidad o escasez	100
17. Recetas con pan.	113
18. El almorí	122

IV. GRASAS Y ACEITE DE OLIVA	127
1. El olivo	129
1.a. Variedades de aceitunas	131
1.b. Sistemas de cultivo y reproducción	132
1.c. Enfermedades de los olivos	137
1.d. Cómo se recogen las aceitunas	138
2. Problemas del aceite	139
2.a. Variedades de aceite	140
2.b. Funciones del aceite	142
2.c. Cualidades nutritivas y medicinales	145
2.d. Almazaras	146
2.e. La producción y el comercio del aceite	150
2.f. Preparación de las aceitunas	153
2.g. Contenedores para aceite	155
2.h. Recetas con aceite o grasa	158
V. LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN CALENDARIOS Y TRATADOS DE <i>HISBA</i> ANDALUSÍES	
1. El Calendario de Córdoba	163
2. La <i>Hisba</i>	166
2.a. Sobre la agricultura	168
2.b. De los estimadores de cuentas	168
2.c. Del alcabalero	169
2.d. Del almotacén	169
2.e. De las pesas y medidas	170
2.f. Sobre la venta de pan	171
2.g. Sobre la higiene en el pan	172
2.h. Sobre los precios	172
2.i. Sobre la molienda	175
2.j. Sobre los fraudes con cereales	175
2.k. De la la higiene del aceite	178
2.l. Sobre los precios en el aceite	178
2.m. Curiosidades sobre el aceite	179
2.n. Sobre impuestos, medidas y fraudes en el aceite	180
Fuentes	181
Bibliografía	183
VI. PESAS Y MEDIDAS ANDALUSÍES	187
VII. VOCABULARIO DE TÉRMINOS AGRÍCOLAS DE ORIGEN ANDALUSÍ	189



LOS ESTUDIOS Y LAS FUENTES EN AGRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN EN AL-ANDALUS

Tradicionalmente los estudios de alimentación han sido valorados como elementos de la cotidianidad. Ya Henri Pérès, en su obra *Esplendor de al-Andalus*¹, editada a principio de los cincuenta, situaba la alimentación en el apartado de la vida cotidiana. Fueron las investigaciones, entre otros, de J. L. Flandrin² y de A. Riera i Melis³, realizadas en los ochenta, las que generaron un marco metodológico propio, y preludiaron su estudio como disciplina específica. Además, conectaron la Historia de la Alimentación con los procesos económicos y comenzó a entenderse ésta y la nutrición como elementos supraestructurales aplicados a diferentes modelos productivos.

Los estudios sobre agronomía andalusí fueron pioneros entre todos los relacionados con el mundo de al-Andalus. Fue a mediados del siglo XVIII cuando el franciscano J. A. Banqueri los inició, culminándolos con la edición y traducción en 1802 de la obra de Ibn al-‘Awwān, a pesar de que en el siglo XIX fueron olvidados a favor de la Historia política. Simonet y Dozy, pese a utilizar algún tratado, no le prestaron gran interés. Fueron continuados por los trabajos de Emilio García Gómez en los años cuarenta. Y paralelamente a mediados de la XX centuria los relanzó el arabista J. M.^a Millás Vallicrosa cuando dio a conocer dos tratados en la publicación de su obra *Las traducciones orientales en los manuscritos de la Biblioteca Catedral de Toledo*. A partir de este momento no han parado de surgir nuevos estudiosos en este campo, que han hecho de él, uno de los más fructíferos entre los relacionados con el mundo hispanomusulmán. Aportaciones realmente importantes fueron los estudios, ya clásicos, de Joaquín Vallvé concretados en su obra *La agricultura en al-Andalus*. Más recientes hay que significar la aportación de Cipriano Cuadrado con la edición del tratado de Ibn Wāfid, el Abengüefiz medieval; de Julia M.^a Carabaza, la publicación del estudio agronómico de Abū-l-Jayr y reflexiones sobre ben Hayyay;

¹ PERÉS, HENRY: *Esplendor de al-Andalus. La poesía andaluza en árabe clásico en el siglo XI*, 1990.

² FLANDRIN, J. L.: *Histoire de l'alimentation*, 1996.

³ RIERA I MELIS, ANTONI: *Els cereals i el pa en els països de llengua catalana a la Baixa edat Mitjana*, 2017.



Escena de agricultura islámica. C. Medieval

la profesora Egúaras Ibáñez tradujo y versó sobre Ibn Luyūn; el magnífico estudio preliminar de Expiración García y J. Esteban Hernández del libro de agricultura de Ibn Baṣṣāl; de nuevo el de Expiración García del *Kitāb al-Agḍiya* de Ben Zhur. Y la reciente aparición de la esperada edición que ha hecho la autora anterior, de la obra de al-Ṭiġnārī. De la misma son los estudios históricos y bromatológicos de la alimentación islámica. Por otro, lado son excelentes las traducciones del tratado nazarí de al-Arbūli y de Ibn Masawayh por parte de Amador Díaz. Los comentarios de J. Ignacio Cubero sobre la traducción de Banquerí del tratado de Ibn al-ʿAwwān. La edición, traducción y estudio con glosario de Ángel C. López del tratado an-

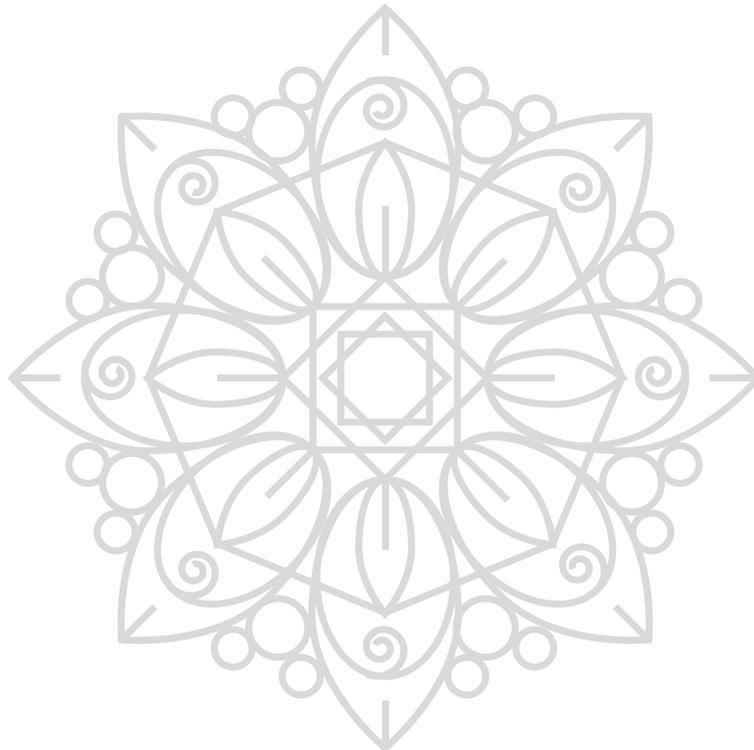
dalusí anónimo el *Kitāb fī tartīb awqāt al-girāsa wa al-Magrusāt*. La majestuosa contribución de Muḥammad al-Faiz sobre la aportación de la agricultura nabatea a la agronomía andalusí. Además, ha de considerarse la importantísima labor llevada a cabo por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas con la publicación de los tomos de Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus, casi todos ellos editados por E. García Sánchez. En estos emergen estudios sobre plantas, utensilios, sistemas de irrigación, vocabulario específico, tratados, fuentes, calendarios, *hisba*, legislación, bibliografía, alimentos, medicamentos y un largo etcétera. Aportaciones muy interesantes en la geonía y en la alimentación son las de Lucie Bolens en su estudio sobre agrónomos andaluces en la Edad Media o en su estudio sobre la cocina andalusí. Asimismo, Andrew M. Watson ha estudiado las innovaciones en la agricultura en los inicios del mundo islámico. Del mismo modo, en lo que respecta a recetarios, conviene mencionar el publicado por Huici Miranda en su traducción de una fuente anónima publicada con el título de *Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispano-magrebí*. Y el de Fernando de la Granja sobre la obra de Ibn Rāzīn al-Tuyībī de la que se publicó un resumen titulado *La cocina arabigoandaluza según un manuscrito inédito* y del cual Manuela Marín, en el 2007, ha hecho una magnífica y completa traducción de la obra titulada *Relieves de las mesas. Acerca de las delicias de la comida y de los diferentes platos*. Es importante conocer el recetario estudiado por Rodinson y publicado en 1986. Por lo que respecta a alimentación resulta imprescindible mencionar los trabajos de Expiración García sobre la triada mediterránea, los de Manuela Marín sobre varios aspectos, a destacar los de cocción y plantas alimenticias. Los de Sonia Gutiérrez que reflexionan sobre cuestiones concernientes a la producción de alimentos en ambientes domésticos, así como cerámicas orientadas a la cocción. Las monografías de Teresa de Castro referidas a procesos etnohistóricos en el campo de la alimentación andalusí y especialmente nazarí, asimismo sobre comercio alimentario. Hay que tener en cuenta también la monografía de Alejandro García sobre la alimentación de los *ḍimmies*. La de Rosenberger sobre dietética. Por lo que respecta al aceite de oliva, son dignos de mencionar los de la ya mencionada Teresa de Castro, Lucie Bolens y los de Pedro Chalmeta.

En cuanto a las fuentes, es necesario recordar que la ciencia hispanoárabe tendrá en al-Andalus su desarrollo y apogeo a partir del primer califa ‘Abd al-Raḥman III al-Nāsir. Es en el siglo X cuando científicos y geóponos inician su andadura en nuestra tierra. Ibn Vulwul y al-Zahrāwī tuvieron gran importancia como médicos y a finales de este siglo y principios del siguiente se escribió un tratado agrícola andalusí anónimo, el *Kitāb fī tartīb awqāt al-girāsa wa al-Magrusāt*. De su autor nada sabemos, aunque se le atribuye a Ibn Abi al-Yawād, del que consta que escribió una obra titulada *Risala fī al-Filāḥa*, que es mencionada por Ibn al-‘Awwān y por Ibn Luyūn. Pero será en la siguiente centuria, a caballo entre la guerra civil,

los reinos de las primeras taifas y la llegada de los almorávides cuando asistimos al esplendor de los tratados agrícolas, botánicos y farmacológicos. Un hecho va a ser determinante y es la independencia de las ciencias andalusíes de las orientales. A partir de ahora, se producirá un intercambio entre el este y el oeste; los andalusíes no necesitarán viajar en busca del conocimiento. En al-Andalus, cada rey de taifa se va a convertir en protector de las sapiencias y a su amparo se iniciarán procesos culturales de gran importancia.

Conviene recordar que la más importante obra sobre agricultura andalusí es el *kitāb al-fīlāḥa* o *Libro de Agricultura*, perteneciente al sevillano abū Zakariyya Yahyā ben Muḥammad ben Ahmad ben al-ʿAwwam al-Iṣbīlī, escrita a finales del siglo XII. Las fuentes de este compendio hay que buscarlas en el *kitāb al-Fīlāḥa al-Nabatiyya* de ibn Wahsiya al-Kaldani o al Nabati, que a su vez tomó información de obras babilónicas y caldeas, y sobre todo de textos de origen nabateo, pero no sólo recoge información de éste, sino que también lo hace de tres autores hispanomusulmanes del siglo XI: el sevillano abū ʿUmar ibn Hayyāy, autor del *Suficiente en agricultura*; igualmente, del granadino al-Ṭighnārī, cuya obra *Kitāb Zuhrat al-Bustān wa-Nuzhat al-Adhān* ha sido recientemente traducida y editada y del toledano ibn Baṣṣāl (que escribió la obra *kitāb al-qasd wa al-bayān* o *Libro del propósito y de la demostración*), y del malaqueño ibn al-Baytar, con un libro de botánica denominado *al-Jāmia*. Otro andalusí cuya obra es de gran importancia es abū al-Qāsim Muḥammad ibn Ibrahim al-Wazīz al-Ghassāni, autor de una obra: *El jardín de las flores en la explicación de las hierbas y medicamentos más deseados*. Los médicos ibn Wāfid, al que se le atribuye, con cierta duda, el *Maʾmū fī al-Fīlāḥa* o *Suma de agricultura*, e ibn al-Luengo, conocido por ibn Lunquh al-Tulaytulī, emigraron de la taifa de Toledo a Sevilla; si bien, este pasó previamente por Badajoz. Fuentes muy decisorias han sido las obras *Uryuza agrícola* del almeriense abū Utmān ben Abū Yafār ben Luyūn al-Tuyibī, y el *kitāb al-Fīlāḥa* o *Libro de agricultura* de Ibrahim ben Fadīl, conocido como Abū-l-Jayr de Sevilla. El tratado agrícola atribuido al médico cordobés al-Zahrāwī, el Abūlcasis latino. Para nuestro trabajo ha sido determinante el *Kitāb al-agḍiya* de abū Marwan ʿAbd al-Malik ben Zhur, el avenzoar latino, y cómo no, ibn al-Jaṭīb en la magnífica traducción que hizo de su obra Vázquez de Benito, el *Kitāb al-Wusul lī-hifz al-sihha fī al-fusūl*. Muy importante para este estudio son los calendarios, entre ellos el llamado *Calendario de Córdoba* del año 916, en el que se mencionan las distintas actividades agrícolas por meses y estaciones y el *Calendario de Granada*. Determinantes ambos, para conocer la vida cotidiana de los mercados y el funcionamiento en los zocos de los gremios, panaderos, amasadores, vendedores de aceites y cereales, son los tratados de *hisba*, auténticos ensayos del sistema jurídico de la España musulmana: son dignos de tener en cuenta, el que pudo ser el primer tratado que corresponde a *Unas ordenanzas del zoco del siglo XI*. La obra nos llegó a través del célebre jurista del siglo xv, abū al-Abbās ibn Yahyā al-Wansarīsi. El au-

tor de la misma fue abū Zakariyya Yahyā ibn ‘Umar ibn Yuūf ibn ‘Amīr al-Kināni oriundo de Jaén. Este pudo ser el primero publicado por un andalusí; la traducción al castellano fue hecha por Emilio García Gómez. Por otro lado, el tratado del siglo XII, de ibn ‘Abdūn, *Sevilla a comienzos del siglo XII*, cuya traducción al castellano hicieron Levi-Provençal y también Emilio García Gómez en el año 1948. Y, por último, un tratado del primer cuarto del siglo XIII, el *Kitāb fī adāb al-ḥisba* o *Libro del buen gobierno del zoco* del malagueño al-Saqatī al-Malaqī. La traducción que utilizamos es la de Pedro Chalmeta Gendrón publicada en la revista *al-Andalus*. En el apartado de textos literarios o *adab*, debemos destacar el *Kitāb al-’Iqd al-farīd*, obra principal del cordobés ‘Abd al-Rabbihi, un compendio de conocimientos generales que toda persona culta debe conocer.

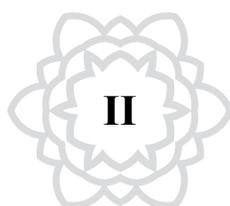




Acetre. Bronce. Se lee «LA FELICIDAD Y LA PROSPERIDAD. LA BENDICIÓN Y EL CUMPLIMIENTO DE LOS DESEOS. EN LA BOCA Y REPETIDO». La Alhambra. Siglo XIV. M.A.N.



Acetre. Latón y bronce. Se lee «LA FELICIDAD». Almohade. Siglos XII-XIII. M.A.N.



REVOLUCIÓN AGRONÓMICA Y REVOLUCIÓN ALIMENTICIA

1. La Escuela Agronómica andalusí y la Revolución Agrobotánica

Asistimos en el siglo XI a una explosión de las ciencias y las artes en al-Andalus. En el terreno que nos corresponde va a producirse un fenómeno conocido como «La Revolución Agrícola Andalusí», que será consecuencia de una serie de fenómenos económicos, sociales y políticos. El concepto de «escuela», como el de «generación» literaria, se caracteriza porque una serie de autores comparten vínculos y relaciones creando obras, generalmente, en torno a un maestro o a un hecho de carácter histórico.

Tradicionalmente, la idea fue propuesta por Emilio García Gómez, y se ha hablado de dos escuelas agrícolas andalusíes bien diferenciadas: la toledana y la sevillana. La primera de carácter muy práctico y opuesta a la otra, muy teórica. De este concepto discrepa, recientemente, Expiración García. En sus obras afirma la existencia de una sola escuela Agronómica Andalusí:

«Por tanto, creemos que, en el siglo XI, habría que hablar de una sola escuela andalusí, ubicada en Sevilla, en la que se aúnan la teoría con la práctica y que constituye un fiel reflejo de la agricultura mediterránea».

La escuela Agronómica Andalusí tuvo su origen o magisterio en Ibn Baṣṣāl y en Ibn Luengo. Si bien, su arranque está en la Córdoba califal, desplazándose posteriormente, durante un pequeño periodo, a la ciudad de Toledo para acabar instalándose en Sevilla. Ibn Baṣṣāl e Ibn Wāfid fueron los autores de La Huerta del Rey o jardín botánico de Toledo, donde experimentaron con aclimatación de plantas y fecundación.

A los agrónomos anteriores se suma la experiencia de Ibn Hayyay, de Abū-l-Jayr al-Ṭiġnarī y el hijo del gobernante sevillano al-Muʿtamid, conocido como Abū Muḥammad ʿAbd al-Wahab. A este grupo inicial hay que incorporar el Botánico Anónimo Sevillano, autor de la obra *ʿUmdad al-tabīb fī Maʿarif al-nabāt*. Agregación importante fue la del médico, también sevillano, Abū al-Hasan Sihab al-Muayti. Y en el apartado

de las ciencias «jurídicas», hay que destacar el autor del tratado de *hisba* Ibn ‘Abdun al-Išbīlī. Todos estos estudiosos recibían diversas enseñanzas en las que además de la agricultura y medicina formaban parte la poesía y otras disciplinas. A ellos se les reconocía con el título de *hakim*, sobrenombre aplicado o sinónimo de «sabio».

Lo realmente interesante es la revolución que paralelamente se produjo en la agricultura andalusí. Ésta afectó a todos los ámbitos de la vida. Los niveles de renta subieron, las ciudades se vieron afectadas por su crecimiento, la manera de comer se transformó e incluso la manera de vestir. Pero, entre todas ellas, fue la revitalización de las aldeas y de la vida rural la más intensa, como consecuencia del cambio agronómico.

La introducción de nuevas especies hizo que la tradicional agricultura de invierno se ampliara al verano. Así, la siembra ahora de arroz, algodón, caña de azúcar, berenjenas, espinacas y muchas otras produjo que, en el estío, las tierras dejadas en barbecho hasta ese momento, se sembraran con estas nuevas especies que necesitan más calor por su origen tropical.

Esto produjo un aumento de la productividad de la tierra, al cambiar la siembra y recolección de un modo bienal a la rotación de cultivos y a la intensificación de los mismos. Lógicamente, arar, abonar, labrar, gradear y otras muchas tareas agrícolas se intensificaron y los numerosos tratados de agricultura se hicieron eco de ello.

Esta revolución, trajo también consigo un mayor control estatal y el aumento de los impuestos.

Las plantas citadas, de origen subtropical en su mayoría, tenían necesidad de mayor cantidad de agua, por ello, los sistemas de irrigación aumentaron y los artilugios para extraer el líquido preciado se desarrollaron a una velocidad vertiginosa. La difusión tecnológica de estos dispositivos alcanzó un alto grado.

Todo ello trajo consigo para al-Andalus un nuevo concepto agronómico, cuya finalidad era el aumento de la producción denominado *Rendimiento medio óptimo*.



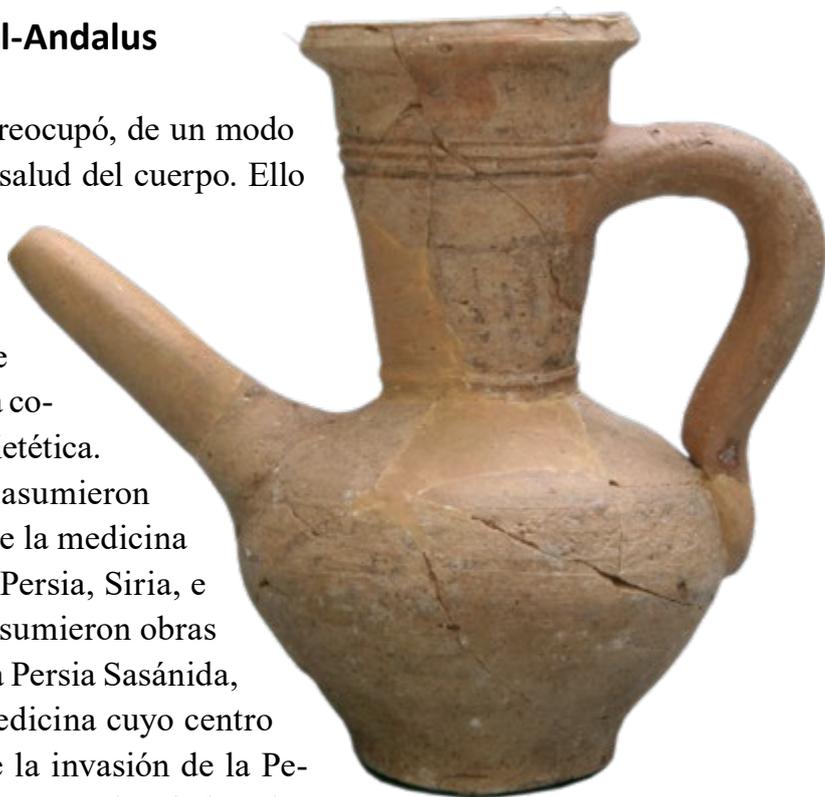
◀ **Ataifor.** Cerámica vidriada con decoración verde y manganeso. Se lee: «EL PODER». Madinat al-Zahra. Siglo X. M.A.N.

2. Alimentación y salud en al-Andalus

Desde sus orígenes, el islam se preocupó, de un modo casi obsesivo, por la belleza y la salud del cuerpo. Ello explica, en parte, el por qué la alimentación siempre estuvo ligada a la dietética en el mundo musulmán. En el *Kitāb al-Tabīj*, se nos dice de un modo expreso que la cocina tiene que tener en cuenta la dietética.

En su expansión, los árabes asumieron muy rápidamente los preceptos de la medicina griega y romana⁴. A su paso por Persia, Siria, e incluso en la misma Alejandría asumieron obras y tratados. En Yundishapur⁵, en la Persia Sasánida, existía una famosa escuela de medicina cuyo centro era un hospital. Poco después de la invasión de la Península Ibérica, comenzaron a llegar copias de las obras de Hipócrates, Galeno y Pablo de Guía; que, desplazando a las viejas doctrinas cabalísticas, dieron carácter a la medicina islámico-española del siglo IX⁶. Es a partir del siglo X, cuando los andalusíes tomaron su propio camino descubriendo elementos médicos y dietéticos impensables para la época. Por ello, la práctica médica y dietética del islam occidental y de al-Andalus es heredera del mundo clásico, rescatándola del fondo del saber, transmitiéndola al mundo cristiano y mejorándola a través de médicos como Abū al-Qāsim Jalaf al-Zahrāwī (Abūlcasis), Ibn Zhur (Avenzoar), Ibn Bayya (Avempace) y Abū al-Walid Muḥammad ben Rusd (Averroes).

Las normas a tener en cuenta para el cuidado de la salud aparecen en la literatura árabe de carácter médico bajo el nombre de *Kitāb al-Wusul li-hifz al-ṣiḥha fī al-fuṣūl*. Son libros que podemos traducir por *Libros o consejos para cuidar la salud en las diferentes estaciones*. Normalmente poseen una parte teórica y otra práctica.



Biberón andalusí.
Museo Arqueológico de
Priego de Córdoba

⁴ La primera noticia de higiene arábigo-española la tenemos en el decálogo de Theodocus que nuestros conquistadores trajeron de oriente: «No comer mientras quede alimento en el estómago; no comer más que aquello que pueda masticarse con los dientes, sin necesidad de machacarlo a dos días, purgarse a cada cambio de estación; no retener la orina y evacuar la vejiga cada vez que se sienta deseo de hacerlo; vaciar el intestino por las noches; no cohabitar en exceso; no hacerlo con mujeres viejas o que tengan más edad que el hombre; y evitar estas cuatro causas de enfermedad: ir al baño recién comido, cohabitar a poco de comer, comer carnes secas o saladas y beber agua fría en ayunas». (FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, FIDEL: *La medicina árabe en España*, ed. facsímil, Granada, 1936, págs. 274 y 275).

⁵ Esta famosa escuela se trasladó a la sede califal y con ella el más famoso de sus maestros, el cristiano Jorge, hijo de Gabriel, a quien los árabes llamaron Djorjis ben Djabril. Su primogénito, Baktichū ben Djorjis, fue el primero en examinar la orina a los enfermos. (*Ibidem*, pág. 33).

⁶ FERNÁNDEZ MARTÍNEZ, Fidel: *La medicina árabe en España*, ed. facsímil, Granada, 1936, pág. 195.

Por otro lado, la unidad ecológica y las dimensiones del mar Mediterráneo facilitaron las transferencias entre sus zonas. Sabemos muy bien que después de Grecia y Roma, los intercambios tecnológicos y culturales vinieron de mano de los imperios omeya y abasí. Éstos generaron en los siglos VII y VIII un gran espacio para los desplazamientos técnicos y humanos. A este hecho se le deben añadir influencias del norte de África y Asia. Bizancio, al cual llegaban influencias orientales de la India y más lejanas, contribuyó a que éstas se desarrollaran en la cultura árabe hasta que el islam lo absorbió en 1453.

Aspecto muy determinante es el paso de los conocimientos clásicos al mundo andalusí. Tradicionalmente, la hipótesis más aceptada ha sido la de la traducción directa de las obras latinas al árabe. Julio González afirmó que el origen estaba en la traducción de la obra de Columela. Moure sitúa el nexo en Paladio; pero Julia Carabaza observa que más que una traducción, la similitud entre el *Opus agriculturae* y los tratados andalusíes se debe al hecho de que las fuentes de ambos eran las griegas. En palabras de Attié, al parecer la tesis más apoyada por la autora citada, podría ser la obra de Gargilius Martialis. Su traducción pudo ser el vínculo entre el mundo latino y el hispano-árabe.

En cualquier caso, la influencia oriental fue determinante. En oriente, reyes, príncipes y nobles se rodeaban de médicos y cocineros que tenían como objeto principal cuidar la salud y proporcionar una vida lo más sana y sensual posible a los mandatarios. Incluso ellos mismos cocinaban y se inventaban platos, manifestando un gran interés por todo lo que significaba alimentación. Existen numerosísimas anécdotas sobre las aficciones culinarias del califa ‘abbasí al-Ma’mūn, esposo de Burān, a quien se le atribuye el nombre de la *al-buraniya* (alboronía). Por ello muchos califas y reyes pedían que se cocinara en su presencia y algunos de ellos se sentían obligados a cocinar para sí mismos.

Las familias adineradas poseían cocineros o cocineras, entre las cuales tenían fama las egipcias, por ello, en alguna ocasión: «Un franco convida a Usāma ibn Munquīd y le confiesa que en su casa hay cocineras egipcias y que sólo comen lo que ellas cocinan».

En occidente, se imitó el modelo oriental de Bagdad, a partir de la llegada de Ziryāb. La fama de éste va unida a las grandísimas aportaciones orientales que desarrolló en la corte de Córdoba. Las novedades introducidas pertenecen a casi todas las esferas de la cultura. Cambió el vestido, de acuerdo con las estaciones del año, con colores más claros para el verano. Relegó el peinado de raya en medio por una melena corta. Introdujo dentífricos, depiladores, etc. Pero es en el terreno de la gastronomía en el que para nosotros tiene relevancia, ya que:

- Cambió la vajilla de oro y plata, y en su caso la de madera, por la de cristal.
- Estableció un orden al presentar los platos. Primero sopas, seguido de carne o pescado y dulces al final.

- Introdujo los *Tafāyā*, guisos de cordero de origen bagdadí.
- Enseñó a cocinar el espárrago silvestre (*afaray*).

Igualmente, heredamos de oriente el gusto por las especias y por el azúcar. El papel de esta, ha sido muy controvertido, pues de ser considerado un producto cultivado en al-Andalus en el siglo X, las últimas tesis concluyen que durante la época andalusí, éste siempre fue importado; además era considerado un producto de lujo sólo al alcance de los más adinerados. La atracción por las especias se debe a varias causas: En primer lugar, como elemento conservador de los alimentos y, en segundo, para combatir el olor de los pocos frescos. Heredamos de Roma su consumo perdiéndose a partir del siglo XIII, y siendo desplazado por sabores más sofisticados, importados de oriente y difundidos en la España musulmana. El cultivo de las especias estaba muy arraigado en nuestra tierra, al-‘Umarī, cita refiriéndose a al-Andalus:

«La producción de azafrán en nuestra tierra es muy importante y basta para el consumo de ella»⁷.

Por otro lado, cuando los musulmanes llegaron a España encontraron una alimentación más bien pobre, basada en el pan y el vino; una subsistencia alimenticia que posee como base «la oveja y el trigo»⁸, sin una agricultura propiamente dicha y en la que la relación entre alimentos y salud apenas es tratada ni tomada en cuenta, frente a la de la hispanomusulmana, donde la agricultura desempeñó un gran papel económico y donde la dietética, de una manera u otra, casi siempre estaba presente.

La España cristiana recibió una influencia romana y no evolucionó apenas frente a la andalusí, en la que se introdujeron nuevos cultivos y nuevas técnicas.

Alimentación y dietética no se pueden considerar como elementos aislados, sino formando parte de la cosmovisión de esta época, que hunde sus raíces en la más lejana antigüedad; exactamente, en la teoría humoral de Hipócrates y Galeno.

La cultura árabe posee dos específicas características frente a otras: el carácter enciclopédico de sus sabios, que todo lo recopilan; y el gran poder de asimilación de los aspectos culturales de los pueblos con los que entran en contacto a través de su expansión. Es muy probable que, al tener su origen en zonas desérticas, escasamente culturizadas, esta civilización «devore» toda la sabiduría que se encuentra. Es por ello, por el carácter enciclopedista de algunos autores árabes, por lo que:

⁷ AL-‘Umarī, ALLĀH: *Māšālik al Absar fi mamalik al-Amsar*, París, 1928, pag. 82.

⁸ GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración, *Op. cit.*, pág. 183.

«No podemos estudiar una rama de las ciencias sin interrelacionarla con otras que le son afines; tal es el caso de la agricultura, botánica, medicina y farmacología»⁹.

La Teoría Hipocrática, de la cual son seguidores los andalusíes, se basaba en una interpretación de la naturaleza muy extendida. Según ésta, el universo está compuesto por cuatro elementos: aire, agua, tierra y fuego; y a cada uno de ellos le corresponde una característica física. Así:

Al aire le corresponde la sequedad.

Al agua, la humedad.

A la tierra, la frialdad.

Al fuego, el calor.

Del mismo modo, las cuatro estaciones del año están relacionadas con estos cuatro elementos y sus cualidades. Por ello:

la primavera es húmeda y calurosa;

el verano es seco y caluroso;

el otoño es frío y húmedo;

el invierno es seco y frío.

A su vez, las estaciones están relacionadas con el proceso evolutivo de los seres humanos, correspondiendo:

la primavera a la niñez;

el verano a la juventud;

el otoño a la madurez;

el invierno a la vejez.

Por deducción:

los niños son húmedos y calurosos;

los jóvenes secos y calurosos;

las personas maduras son frías y húmedas;

los ancianos fríos y secos.

⁹ LLAVERO, Eloísa: «La medicina andalusí y su aportación a la botánica», *Ciencias de la naturaleza en al-Andalus*, editado por Expiración García Sánchez, t. I, Granada, 1990, pág. 93.



Cazuela. Arcilla. Emiral-Califal. Madrid. Cuatro asas con decoración pintada en franjas rojas y marrones. M.A.N.

Todo ello se mezcla con la teoría humoral de la complexión de las personas, por la que existen cuatro humores:

sangre, que es cálida y húmeda;
 bilis amarilla, que es cálida y seca;
 bilis negra o atrabilis, que es seca y fría;
 flema o pituita, que es fría y húmeda.

Según esta manera de interpretar la salud y la vida, cada persona está determinada por una edad y una complexión o humor.

La salud está basada en una exacta proporción de clase, fuerza y cantidad de los cuatro humores, y la enfermedad aparece cuando la mezcla y proporción no es correcta o está desequilibrada. «La vida biológica del hombre estaba concebida como un permanente movimiento de su naturaleza individual»¹⁰. Los tratados bromatológicos andalusíes, siguiendo los clásicos, expresan la idea de que para combatir la enfermedad hay que acomodar el régimen alimenticio al metabolismo, a la digestión y al temperamento. Pero éstos no permanecen inalterables, sino que continuamente cambian en función del clima, la temperatura, la humedad, la estación del año, edad, forma de vida, actividad e incluso estado psicológico. Los alimentos, para los andalusíes, poseen la cualidad de cambiar el cuerpo. Pueden calentarlo o enfriarlo,

¹⁰ GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración: *Op. cit.*, pág. 278.

humedecerlo o secarlo. Además, algunas funciones de determinados alimentos, son más importante que las nutritivas; con lo cual se insiste en la idea de alimento medicinal. Por ello el médico es un dietólogo.

Un difícil equilibrio supone mantener la salud, pues si los jóvenes son sanguíneos por su edad, no debe abusarse de los alimentos cálidos y húmedos y mucho menos en verano, pues generan más ardor y sangre. Tampoco deben hacer ejercicios que supongan un mayor incremento de la temperatura. Si los ancianos son flemáticos, y por lo tanto fríos y húmedos, en invierno deben aumentar la temperatura interna y externa.

Ben Zhur, el Avenzoar de los textos latinos, en su Tratado de los alimentos, *Kitāb al-Agdiya*, nos recomienda que, puesto que la digestión es más fuerte en invierno, la cantidad de alimentos ingeridos tiene que ser mayor en esta estación; cuando haga más frío y haya más humedad, los alimentos han de ser más calientes y secos. Que la primavera, dado su equilibrio, es la mejor de las estaciones, pese a que los humores se avivan y se agitan en ella. Del mismo modo afirmó que bulle la savia de los árboles, igual que sucede a los cuerpos de los animales, y que en esta estación se evacúa, a través del curso de los humores. La primavera, al tener la naturaleza equilibrada por sí misma, es apropiada para que durante ella se proceda a la evacuación de los cuerpos, así como para el cambio de dieta. Del mismo modo, el cansancio, la fatiga, las relaciones sexuales y el insomnio son más fáciles de tolerar en esta época del año.

A la vez, la digestión es considerada como una especie de cocción y condimentación que se produce en el estómago. Y los alimentos se clasifican según su naturaleza, por su digestibilidad y su preparación. Por ello, hay alimentos que necesitan dos o más cocciones y otros que son de digestión lenta o rápida. Al respecto el *Kitāb al-Tabīj*, comenta que los alimentos de fácil digestión, cuando se mezclan de madrugada con alimentos de rápido descenso y fácil de digerir, se echan a perder el uno al otro y esto es la causa de la indigestión y de diarreas y de producir acidez y de formarse el bolo alimenticio corrompido. Y conviene el alimento espeso, tardo en descender, opuesto a la digestión, pesado en el estómago. Entre ellos la *Harīsa*, las cabezas, la carne de vacuno graso, el arroz con leche, las almojábanas, los rellenos con grasa y todo lo que se parece a esto. Ello explica algunas de las características básicas de la gastronomía hispanomusulmana: en primer lugar, procesos de cocción larguísima, que a veces acaban convirtiéndose en dobles o triples transformaciones, cocer, asar y freír para un mismo alimento. En segundo término, mezclar los alimentos con especias, pan, harina o huevo. Y, por último, en muchas ocasiones disponer los alimentos en caldos grasientos a los que se les echaba azúcar y canela. No debemos olvidar que los recetarios que acompañamos, están pensados para una nobleza de carácter urbano y que las clases populares apenas accedían a algunos de los alimentos reseñados.

Como ejemplo de la intensa y estrecha relación entre alimentación y salud, mostramos las recomendaciones dietéticas existente en una receta de *Harīsa* del *Tratado de*

cocina hispano-magrebí durante la época almohade. En ella apreciaremos hasta qué punto alimentación y salud están interrelacionadas para nuestra cultura en cuestión:

«La *Harīsa* caliente y blanda es muy nutritiva, muy provechosa para los cuerpos secos y delgados, pero dificulta la digestión y la buena evacuación, y si se digiere bien, es provechosa para el que quiere que se fortifique su cuerpo y aproveche a su organismo. Es costumbre de la gente que todas las *Harīsas* se hagan con masa frita en aceite; esto aumenta su pesadez y la lentitud de su digestión y el originar estreñimiento, porque todo lo que se fríe con masa en aceite estríñe y ataca al hígado y por eso la *Zalābiyya*, o sea la esponja, es lo peor que se come, porque produce hinchazón en los riñones».

Es más que evidente que para los árabes en general y para los andalusíes en particular existe una estrechísima relación entre alimento y medicina. Consideremos las recomendaciones que sobre esto nos dio el último rey zirí de Granada, ‘Abd Allāh, en sus memorias:

«Las gentes viven para comer, y nosotros comemos para vivir. Cierta rey reunió a sus médicos y les dijo: “Hacedme conocer un remedio con el cual no sea posible enfermar”. Cada uno se puso a hablar de medicinas y de cómo habían de ser aplicadas, salvo uno, el más sabio y anciano de todos, que les contradijo afirmando: “El príncipe no os ha preguntado nada de eso. Que me autorice a hablar”. El rey le contestó: “Habla, pues tú eres la mina de la sabiduría”. Y aquel le dijo: “El remedio, ¡oh rey!, con el que no es posible la enfermedad, es que cuando comas, aunque sólo haya sido dos bocados, dejes todo aquello que exceda de la saciedad de tu hambre, y que no te llenes”. El profeta dijo: “El origen de toda enfermedad es la indigestión y la base de todo remedio es la dieta”».

Al-Qastllanī, en sus obras *Takrīm* y *Tamīm*, que fueron referencias obligadas en temas que trataban la relación entre derecho y alimentación en el siglo XIII, explica el concepto de medicamento (*dawa / adwiya*) por oposición a alimento (*gida / agdiya*). Ambos forman parte de un concepto más amplio: los *matūm* o *makūl*, literalmente, *aquello que se come*. Que lo comido sea considerado alimento o medicamento depende de la relación de conveniencia o discordancia que se establezca entre él y la naturaleza. Al-Qastllanī cita la definición siguiente:

«Alimento es aquello que el cuerpo asimila a su naturaleza por la conveniencia y semejanza existentes entre ellos. Medicamento es lo que el cuerpo asimila a su naturaleza por la discordancia y contraste que hay entre ellos. Las bestias comen aquellas cosas que conviene a su naturaleza, de cuyas consecuencias no recelan y que no pueden dañarlas».