

GASTRONOMÍA Y SALUD EN AL-ÁNDALUS (VIII-XV)

Daniel Fernández Reina*

Email: DanielFernandezprof9@gmail.com

Resumen:

La alimentación y la dieta en al-Ándalus fueron esenciales para la vida cotidiana de la población, pero también para la medicina de la época. Además, el acceso a los recursos y el consumo eran heterogéneos. El desarrollo de una agricultura propia y el crecimiento de los zocos como centros de distribución también participaron en el desarrollo de una cultura de los alimentos única en toda la cuenca mediterránea. El objetivo del trabajo es estudiar la caracterización todos estos elementos y la interrelación entre ellos que da forma a uno de los mayores activos del legado andalusí a nuestra sociedad.

Palabras clave: al-Ándalus, Gastronomía, medicina, bromatología, cultura alimentaria.

GASTRONOMY AND HEALTH IN AL-ÁNDALUS (VIII-XV)

Abstract:

Food and diet in al-Andalus were essential for the daily life of the population, but also for the medicine of the time. Furthermore, access to resources and consumption were heterogeneous. The development of their own agriculture and the growth of the souks as a distribution centres also played a part in the development of a food culture that was unique in the whole Mediterranean basin. The aim of this work is to study the characterisation of all these elements and the interrelationship between them, which gives shape to one of the greatest assets of the Andalusian legacy to our society.

Keywords: *al-Ándalus, Gastronomy, medicine, bromatology, food culture.*

* Departamento de Historia, Área de Historia Medieval, Universidad de Córdoba.

1. INTRODUCCIÓN

A al-Ándalus le debemos grandes avances en muchas materias. Fue una sociedad prolífica y avanzada, con una huella indudable en nuestra historia y cultura. Dos son los elementos que en este trabajo destacaremos: la gastronomía, y la medicina basada en las propiedades de los alimentos. Gracias a la recuperación de los conocimientos grecorromanos y la importación de nuevos saberes orientales, entre los siglos VIII y XV se introdujeron en la Península innovaciones agrícolas y ganaderas nunca antes vistas (como la expansión del regadío y nuevas formas del uso de agua en un árido paisaje), y el desarrollo de toda una ciencia agronómica para la óptima obtención de los mejores productos posibles. Serían aprovechados para el placer de las élites y la subsistencia de las clases más bajas, pero también para aprovechar al máximo las propiedades curativas que ofrecían.

Así se desarrolló una cultura de los alimentos que ponía la dieta en el centro de la cuestión. Además, se veían involucrados la agricultura, el comercio. Más tarde nacería lo que hoy llamamos bromatología. Desde el período emiral hasta la caída de Granada, los alimentos y sus aplicaciones nutricionales y/o medicinales fueron unos pilares básicos de la vida en sociedad y el desarrollo del saber del momento; la medicina y la gastronomía estaban unidas intrínsecamente.

2. EL DESARROLLO AGRÍCOLA E HIDRÁULICO. LA CULTURA DEL AGUA Y LA REVOLUCIÓN VERDE

No se puede entender ni abordar las aplicaciones gastronómicas y médicas de los alimentos sin antes plantear la manera en que se dio el crecimiento de la agricultura que les dio origen. Durante los siglos VII, VIII y IX la Península Ibérica vivió una serie de cambios agrícolas tan grandes y numerosos que acabaron desembocando en lo que los expertos atinan a llamar “revolución verde”¹. Dichas modificaciones en el régimen agrícola tuvieron gran impacto en el aumento de la producción, lo que elevó el volumen de las rentas y el nivel de vida². Surge un incipiente crecimiento urbano e industrial por la venta de los excedentes, que condujo a una especialización laboral dedicada a ellos.

Comienza el avance de una nueva agricultura cuya característica principal es la generalización del uso del agua para el regadío de los cultivos (unas líneas más abajo

¹ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011). “Alimentación y paisajes agrícolas en al-Ándalus”. *Ambienta: La revista del Ministerio de Medio Ambiente*. nº 95, pp. 64-76. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3674255>.

² BOLENS, L. (1996). “Riquezas de la tierra andaluza y primacía del aceite de oliva en la sociedad y civilización de al-Ándalus (siglos X-XVI)”. *Agricultura y sociedad*, nº 80-81. Ministerio de Agricultura, Pesca y alimentación. Pp. 181-263. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=83024>.

será comentado)³. También se vio impulsada por la introducción de nuevas especies vegetales, normalmente de origen asiático y africano. Su implantación tuvo efectos considerables⁴. Productos tan comunes para nosotros como el arroz, la sandía, el melón, la canela, la coliflor, los espárragos, el azafrán, o la caña de azúcar, fueron introducidos por los musulmanes en este primer período. La llegada de nuevos cultivos que complementaran a la vid y el cereal se dio por dos vías: 1) La importación, acometida por los musulmanes migrados desde otros lugares del mundo: dominaban un extenso territorio que abarcaba desde la India a la propia Hispania, y las plantas hacían una ruta por el Mediterráneo E-O. 2) La obtención de nuevas especies y mejora de las ya existentes gracias a la experimentación en huertas de almunias como la Arruzafa, en Córdoba⁵.

La implantación de nuevos cultivos requirió de una serie de cambios en el sistema para su correcta adaptación. El primero y más destacado fue la modificación del calendario. Muchas plantaciones (el arroz o la sandía, por ejemplo) necesitaban de una estación cálida para desarrollarse, así que el inicio del año agrícola se trasladó al verano⁶. Es una modificación sustancial respecto a época romana, cuando se acostumbraba a dejar las tierras en barbecho durante los meses estivales⁷. El aprovechamiento del campo se volvió mucho más intensivo para explotar su máximo potencial, teniendo en cuenta por primera vez los factores de humedad y temperatura. Las que en un principio no se consideraban tierras cultivables fueron explotadas para convertirlas en terrenos de bajo rendimiento. Los resultados llegaron rápidamente en forma de una mayor cantidad de excedentes y diversidad de productos bajo el modelo de rendimiento medio óptimo⁸. Un modelo que mejoró las especies autóctonas e introdujo alimentos nunca antes vistos en Europa y que posteriormente serían exportados a América. La lima, el limón y el cidro son buenas referencias⁹. Ibn al-Awwām nos dice que en su tiempo había registradas más de 400 especies vegetales, muy por encima de las 150 que

³ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011). *Op. cit.*, p. 85.

⁴ BOLENS, L. (1996). *Op. cit.*, p. 189.

⁵ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011). *Op. cit.*, p. 95.

⁶ BOLENS, L. (1996). *Op. cit.*, p. 189.

⁷ Con un período bienal como medida de referencia, esta rotación de cultivos en al-Ándalus multiplicó la producción con respecto a la agricultura clásica gracias a que las tierras estaban los 24 meses a pleno rendimiento a diferencia de la manera romana y bizantina, cuya cosecha era una vez cada dos veranos. *Ibidem*, p. 190.

⁸ *Ibidem*, p. 191.

⁹ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2020). *Op. cit.*, p. 63.

cotejó Columela en el siglo I^o. Un registro que no fue posible sin modificar el terreno topográficamente para construir nuevos paisajes agrícolas (vid Fig. 1)¹¹.



Figura 1. El cultivo de la tierra, en la obra de al-Āthār al-bāqiyah de al-Birūnī.

Fuente: https://www.balansiya.com/herencia_agricultura.html

Los avances fueron tan grandes que durante los siglos XI y XII se impulsó una ciencia agronómica a base de redactar diferentes manuales sobre el cuidado, conservación y explotación de la tierra. Es ahí cuando surgen nombres como Ibn Wāfid o Ibn al-Bassal que dejaron registros de sus conocimientos teórico-prácticos¹². Los libros de agricultura pasaron a ser un género literario. De los que se conservan, el de Ibn al-Awwām fue uno de los más importantes. En su obra rinde buena cuenta de todos los métodos que existían para obtener los mejores cultivos posibles: cuidar la humedad, la conveniencia de una tierra u otra, su mejor o peor relación con los tipos de agua, o ideas para conseguir frutos de la mejor variedad y calidad, etc. Así las cosas, el elemento que distingue a esta revolución agrícola es siempre el desarrollo del regadío. El concepto hace referencia a todo el entramado, además del propio sistema de regadío en sí, de captación, distribución, gestión urbana y ordenamiento en torno al agua¹³.

¹⁰ ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008): “El regadío sostenible en al-Ándalus” Estudios de Historia de España. Vol. 10. Universidad Católica Argentina. Mariana Zapatero (Ed.) Buenos Aires. Pp. 13-36. Disponible en: <https://e-revistas.uca.edu.ar/index.php/EHE/article/view/333>.

¹¹ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011). *Op. cit.*, p. 67.

¹² *Ibidem. Op. cit.*, p. 191.

¹³ ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO PÉREZ, M.F (2007). “La ingeniería y la gestión del agua de riego en al-Ándalus” Ingeniería del agua, Vol. 14, nº 3. Universidad Politécnica de Valencia 14 Pp. Disponible en: <https://iwaponline.com/IA/article-abstract/14/3/223/68461>.

Otro aspecto de la revolución verde andalusí es que estuvo bajo control total del Estado¹⁴. Pronto se hizo necesario la introducción de un nuevo sistema de infraestructuras y la reparación del obsoleto sistema preexistente. Había surgido lo que los especialistas llaman “cultura del agua”¹⁵.

El desarrollo del regadío en el Ándalus es una mezcla de los conocimientos previamente adquiridos de culturas pre-islámicas y la reutilización de la infraestructura romana para desarrollar una agricultura que fuera el pilar de una boyante economía¹⁶. Con el fin de satisfacer las necesidades de la población se instauraron en las ciudades fuentes, baños públicos y se mejoró la red de saneamiento, entre otras medidas¹⁷. Cada casa contaba con un espacio donde los pozos presidían los patios, junto con pilas destinadas para la retención y almacenaje de agua.

Para las funciones agrícolas se construyó toda una red de irrigación que incluía norias, para la elevación y captación. Estas podían dividirse en norias de corriente, impulsadas por la corriente fluvial (el mejor ejemplo es la noria cordobesa de la Albolafia) o norias de sangre, más complejas y que dependían de la tracción animal¹⁸. Se impulsó la instalación de medios para el almacenaje como los azudes (o presas de derivación). Los *qanats*, que eran galerías de drenaje subterráneo y predominaban en zonas costeras¹⁹, o aljibes de muy diverso tipo; las acequias eran la unidad base de distribución (vid Fig. 2).

Los métodos de irrigación eran diversos²⁰. Por inmersión, para el que se disponía la parcela en tablares; por regueras, para el que se hacían surcos y caballones; o alcorques, llevando el agua directamente al pie del árbol (vid. Fig. 3). Todos son métodos sostenibles. Su unidad básica de cultivo eran las extensas huertas ubicadas en un ámbito periurbano, los campos abiertos dependientes de núcleos de

¹⁴ BOLENS, L. (1996). *Op. cit.*, p. 190.

¹⁵ Es un concepto que hace alusión al conjunto de modos y medios utilizados para la satisfacción de necesidades fundamentales relacionadas con el agua y todo lo que dependa de ella. Incluye lo que se hace en, con y por el agua para resolver algunas de estas necesidades. Fuente: <https://www.ana.gob.pe/portal/cultura-del-agua/que-es>.

¹⁶ Fue Ibn Wahshiyya quien tradujo el “Libro de la agricultura nabatea” en el S.X. En este código se registró todo lo que esta sociedad pre-islámica conocía al respecto. Fue fundamental para el desarrollo de la agronomía andalusí. Bolens. *Op. cit.*, p. 191.

¹⁷ ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008). *Op. cit.*, p. 16.

¹⁸ ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO PÉREZ, M.F (2007). *Op. cit.*, p. 227.

¹⁹ *Ibidem*. *Op. cit.*, p. 228.

²⁰ ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008). *Op. cit.*, p. 28.

población o las orillas de los ríos²¹. En las extensiones de cultivo que dependían de pequeños grupos humanos era necesaria la aplicación de una jurisdicción específica para regular el uso del líquido elemento bajo una serie de principios que evitaran conflicto, fundamentados en la responsabilidad individual, el mantenimiento de la infraestructura y la proporcional disponibilidad del agua en base a la extensión de la tierra a trabajar, además del sometimiento a los turnos, cantidad preestablecida de la que el regante disponía cuando el agua era escasa. También se llamaba dula²². Tenemos evidencias de espacios de cultivo urbanos muy avanzados en su organización campesina en torno al siglo XII. Debemos destacar es el caso de la actual Tortosa justo antes de su conquista a manos de Ramón Berenguer IV²³.

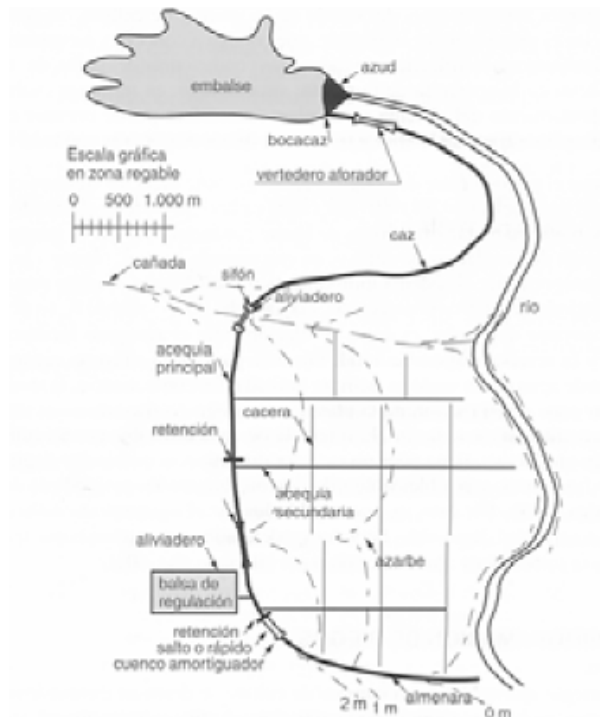


Figura 2. Sistema de riego tradicional. Pueden apreciarse las acequias, el azud, los qanats, y el resto de las partes conformantes del mismo. ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008). P. 21.

²¹ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011). *Op. cit.*, p. 67.

²² ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008). *Op. cit.*, p. 17.

²³ Es importante citar el siguiente artículo para conocer más sobre la cuestión: KIRCHNER, H; VIRGILI, A; ANTOLÍN, F (2014). “Un espacio de cultivo urbano en al-Ándalus: Madīna Turtūša (Tortosa) antes de 1148”. *Historia agraria*, nº 62, 11-45. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4663186>.



Figura 3. Riego por alcorques en el patio de los naranjos de la Mezquita-Catedral de Córdoba. Fuente: https://www.tripadvisor.es/LocationPhotoDirectLink-g187430-d238625-i19097097-Hotel_Mezquita-Cordoba_Province_of_Cordoba_Andalucia.html

En síntesis, la andalusí es en todas sus formas una agricultura de regadío, de huerta e intensiva²⁴. Gracias a su política agraria, al-Ándalus logró la aclimatación de nuevos productos traídos de diversas partes del mundo y así diversificar la previamente limitada horquilla de consumo dietético en la Península y extenderlos por todo el Mediterráneo por vías comerciales. Todo ello de la mano de una mentalidad científica que puso al agua en una posición central para inaugurar un período de esplendor agrícola, con grandes repercusiones en distintas facetas de la vida. La más importante fue la económica, pero entre ellas, por supuesto, se encontraban la alimentación y la salud de sus gentes, de diversa condición social. Por lo tanto, está más que justificado que “revolución verde” y “cultura del agua” sean dos conceptos intrínsecamente unidos cuando hablamos del período islámico en la Península.

3. EL ARTE DE COMER. CARACTERIZACIÓN GENERAL DE LA DIETA ANDALUSÍ Y SUS FUENTES

Todas las fuentes señalan que al-Ándalus fue uno de los agentes históricos más influyentes en la conformación de la dieta mediterránea. La alimentación estuvo constituida por todo un abanico de opciones que servir a la mesa, con múltiples variaciones de cocinado y mezcla de sabores o aromas. El paladar, la vista y el estómago debían ser satisfechos de la mejor manera posible, puesto que el equilibrio entre el hombre, su entorno y lo que comía era esencial para su salud²⁵. Esta filosofía

²⁴ GARCÍA SÁNCHEZ, E (2020): *Op. cit.*, p. 66.

²⁵ VAQUERIZO GIL, D (2017). “Alimentación y dieta en la Qurtuba islámica”. *Al-Mulk*, II época. n° 15. Córdoba. 117-145. Disponible en: http://repositorio.racordoba.es/jspui/bitstream/10853/191/1/Al-Mulk_n15_2017.pdf.

de cocina casa la importancia del placer con el bienestar. Dio pie a una serie de hábitos que poco a poco definieron la dieta de aquellas gentes, condicionada en ocasiones por cuestiones religiosas (de sobra conocido es que el consumo de cerdo en el islam está prohibido) o culturales²⁶. Esta no es una cuestión sencilla en absoluto²⁷. No obstante, se explica mejor gracias al carácter híbrido de esta nueva cocina surgida del contacto entre mozárabes, muladíes, árabes/bereberes y judíos²⁸. Es una novedosa manera de cocinar, abierta a todo tipo de préstamos y adaptable a los localismos. Estuvo siempre marcada por la vida comercial del zoco, donde se obtenían la mayor parte de productos que llegaban a la mesa. El interés entonces no reside exclusivamente en las aplicaciones culinarias de los alimentos que nos ofrecen los libros de cocina. Hay que sumar al objeto de estudio los modos de consumirlos, tratarlos y combinarlos que nos ofrecen las fuentes complementarias a ellos y de las que no podemos distanciarnos²⁹. La andalusí era una cultura gastronómica donde primaba la socialización³⁰. Al mismo tiempo los límites entre sus distintos estratos estaban muy bien marcado, y eso determinaba el acceso a unos recursos u otros (vid Fig. 4). Por supuesto, este refinamiento no se daba por igual³¹. Los altos estamentos lo tenían más fácil para deleitarse en los detalles. A esto debemos sumar que la apreciación que cada alimento recibía determinaba su consumo de una manera u otra por parte de cada grupo según las necesidades del momento. La alimentación se plasma como algo consciente y susceptible de ser socializado³². Así nace lo que hoy llamamos “cultura de los alimentos”.

²⁶ ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). “Al-Ándalus, Magia y Seducción Culinarias”. Ed. Al-Fadila. Instituto Occidental de Cultura Islámica. Madrid (P. 81).

²⁷ MARÍN, M. (2003), “En los márgenes de la ley: el consumo de alcohol en al-Ándalus”, *Identidades Marginales*, XIII, Cristina de la Puente (Ed.). CSIC, Madrid, pp. 271-328. Disponible en: https://digital.csic.es/bitstream/10261/26078/1/Marin_E13.pdf.

²⁸ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 122.

²⁹ ENAMORADO MARTÍNEZ, V. (2009), “Paladares de príncipes, recetas cortesanas, comidas de campesinos. Valoraciones en torno a la alimentación de los andalusíes”, *Studia Orientalia Electronica*, 107, pp. 201-228. Disponible en: https://www.academia.edu/43181319/Paladares_de_pr%C3%ADncipes_recetas_cortesanas_comidas_de_campesinos_valoraciones_en_torno_a_la_alimentaci%C3%B3n_de_los_andalus%C3%ADEs

³⁰ *Ibidem. Op. cit.*, p. 117.

³¹ El gusto aristocrático en la cocina califal poco a poco fue transformándose desde sus orígenes hasta adquirir una personalidad propia. MARÍN (2003). *Op. cit.*, p. 39.

³² INSTITUT CATALÁ DE LA MEDITERRANÍA. (VV.AA.) (1996). “La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición”. Ed. Icaria Antrazyt, Barcelona. 21-251.



Figura 4. Pintura que recrea una escena típica de un grupo de gente en torno a la mesa. Autor desconocido. Fuente: <https://funci.org/mito-al-andalus-revisitado/>

Las fuentes que ilustran qué y de qué modo se comía o el alcance del factor sociocultural son varias, pero destacan los libros de cocina de carácter puramente culinario y los tratados de agricultura. Ambos no pueden ser separados en tanto en cuanto los dos ofrecen una importante cantidad de información complementaria una de la otra. El “Tratado Anónimo de Cocina Hispano-Magrebí” del siglo XIII muestra la vida en la corte y sus hábitos alimenticios con recetas variadísimas, desde platos sumamente complejos en su preparación con productos exquisitos a elaboraciones más sencillas con ingredientes asequibles al grueso de la población. Se establece un problema historiográfico cuando aparece el interrogante de cuál era la aplicación de estos recetarios más allá del ambiente cortesano³³. Es ahí donde entran en juego los tratados de agricultura. Nos dan gran cantidad de conocimiento sobre el trabajo campesino en estrecha colaboración con los recetarios palaciegos, cuyas elaboraciones se realizan a partir de métodos más cercanos al grueso de la población pero que cuentan con el factor del “gusto” o la “preferencia” personal del cocinero a modo de factor diferencial. Ambos conceptos van ligados a una posición económica donde el individuo tiene holgura de elegir qué y cómo le apetece comer, algo que muy pocos se podían permitir³⁴. El acceso a unos recursos condicionados en su precio por aspectos sociales se torna indispensable para el ordenamiento alimentario de la sociedad. Esos mismos vienen perfectamente documentados en los tratados de *hisba*, otra gran fuente de información de altercados y vida diaria en el zoco, gran

³³ ENAMORADO MARTÍNEZ, V. (2009). *Op. cit.*, p. 203.

³⁴ *Ibidem*. *Op. cit.*, p. 203.

centro de reunión y comercio en las ciudades islámicas³⁵. Al respecto se han realizado estudios incluso de carácter contable³⁶.

En definitiva, la dieta andalusí se caracteriza por beber de una tradición oral fruto de la convivencia entre las distintas culturas que le dieron forma. Está fundamentada en unos conocimientos bromatológicos y culinarios híbridos que estudian sus propiedades, ventajas e inconvenientes. Es variada y atesora una serie de rasgos que le dan un carácter propio en el contexto mediterráneo.

3.1. La cultura y el patrimonio alimentario de al-Ándalus. Comidas de ricos y pobres

En este punto es preciso recurrir a la sistematización de todo de lo que los andalusíes disponían en su dieta y cómo eran tratados los productos. Con este término nos referimos más concretamente de las carnes, pescados, verduras, frutas, lácteos, especias, etc. que tenían múltiples formas de tratamiento, consumo y aplicaciones. Al igual que hoy en día, algunos de ellos eran considerados de mejor o peor calidad, a la vez que su precio oscilaba en base a dicha valoración y marcaba su obtención.

Se produciría la coexistencia de regímenes de alimentación paralelos en un mismo contexto social dependiendo de si se trata de un ambiente cortesano, urbano o campesino³⁷.

Las carnes ocuparon un lugar muy importante en las mesas de al-Ándalus. Una vez a pleno rendimiento, los campos de regadío fueron capaces de mantener grandes extensiones de pastos para el ganado. Crecieron en número con la implantación de la trashumancia y la importación bereber de algunas especies³⁸.

³⁵ MEDINA LÓPEZ, E. (2001). “En el corazón de la calle. El mercado islámico”. *CUADERNOS DEL CEMyR*, 9 Universidad de la Laguna (Ed.), Tenerife. Pp. 189-204. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20989/08%20%28Emilio%20Molina%20L%C3%B3pez%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

³⁶ Véase para más información el citado artículo, por solo mencionar alguno de los enfoques que la cuestión ha recibido. LÓPEZ MANJÓN, J.D.; GUTIÉRREZ HIDALGO, F.; CARRASCO FENECH, F. (2016). “El olvido de un sistema de cálculo de costes andalusí (primer tercio del XIII)”. *Revista de contabilidad* Vol. 19, nº 2. Barcelona. Pp. 187-194. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5607153>.

³⁷ Debemos tener en cuenta la apreciación de Vaquerizo. Indica que al-Ándalus no fue invariable como ente político, ni en su extensión ni en su gobierno, lo que condicionó la vida y la dieta de sus gentes a lo largo del tiempo. VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 122.

³⁸ GARCÍA SÁNCHEZ, E (1983). “La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico II: Carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos”. *Andalucía Islámica*, IV-V. Universidad de Granada, Departamento de Historia del islam (ed.). Granada. 237-278. Disponible en: https://digital.csic.es/bitstream/10261/25332/1/Alimentacion%20Andalucia%20islamica%201_EGarcia.pdf

Por lo general, la prohibición islámica que pesaba sobre el cerdo se respetaba³⁹. Los tratados no le dedican mucho espacio al ganado porcino en sus páginas. No así con otras carnes: la de cordero, pavo, cabrito, oveja, vaca, gallina (carne de corral, en general) o buey, (aunque en menor cantidad, ya que era un animal de tiro), además de las obtenidas mediante la caza: conejo (de monte y casero), perdiz, faisán o palominos. Otras, como la carne de carnero, también eran muy apreciadas. Son carnes llamadas “volátiles”. En el “Calendario de Córdoba” a la lista se les añade la carne de gacelas, ciervos, camellos o grullas, pero quizá se deba más a querer mostrar la abundancia de animales presentes en al-Ándalus que a un consumo real⁴⁰. Averroes en su libro de las generalidades de medicina explica que para él la mejor carne es la de gallina: «Se dice que los sesos de gallina aumentan nuestra potencia cerebral y agudizan el ingenio»⁴¹.

De todos modos, lo cierto es que la de cordero parecía ser la preferida, la más valorada. Solo estaba reservada para los estratos más pudientes y acomodados de la sociedad. María Crego en un artículo dedicado al tema rinde buena cuenta de los precios de la carne mostrados en los tratados de *hisba*⁴².

La regulación y el acaparamiento de mercancías era un tema recurrente en estos tratados, siendo el almotacén el encargado de velar por su establecimiento, el control y porque no se cometieran fraudes con el género o las ventas. La cuestión dio lugar a un debate en la época sobre si la intervención de estos precios era lícita o no, habiendo posturas divididas de los juristas y mercaderes. No obstante, al final el precio real de los productos se fijaba en un acuerdo entre el comprador y el vendedor, pero costumbres tan habituales hoy en día en los zocos del norte de África como el regateo no se permitían si se trataba de productos de primera necesidad⁴³.

El intercambio no estaba exento de posibles fraudes y especulaciones que el almotacén debía prevenir. Eran algo corriente en la vida diaria del mercado. En el caso de los carniceros, son diversas las referencias que pesan sobre ellos en cuanto a la regulación de las directrices en la venta de su género. Por citar algún ejemplo de los muchos que se tienen registros, al-Saqāti menciona que el fraude más habitual en estos casos era el de colocar huesos y diversos restos de la carne en las pesas para

³⁹ ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). *Op. cit.*, p. 38.

⁴⁰ GARCÍA SÁNCHEZ, E (1983). *Op. cit.*, p. 238.

⁴¹ CRUZ HERNÁNDEZ, M. (1992). “El Islam de al-Ándalus. Historia y estructura de su realidad social”, Agencia Española de Cooperación Internacional. Instituto de Cooperación con el Mundo Árabe. Madrid. P. 207.

⁴² CREGO, M. (2018) “El precio de los productos y la venta de carne en los tratados de *hisba andalusíes*” *Al-Qantara* XXXIX. Sevilla. 267-291. Disponible en; <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6930920>.

⁴³ CREGO, M (2018). *Op.cit.*, p. 274.

que el pesaje (y por tanto la ganancia) fuera mayor, por lo que se estableció que las balanzas debían estar siempre a la vista del comprador⁴⁴. Los zocos de Córdoba, Sevilla y Málaga son de los que más información de este tipo nos han reportado.

Las reses no debían ser sacrificadas de cualquier manera, sino siguiendo las inflexibles normas que marca la ley islámica: debía realizarse mediante un tajo limpio que seccionara todo el cuello del animal para que así muriera instantáneamente, evitando su sufrimiento y dejando que se desangrara abundantemente para liberar toxinas.⁴⁵ Se recomendaba que nunca estuviera en periodo de lactancia, ni tampoco que se realizara en presencia del resto del ganado.

Algunas carnes, entre ellas la de cordero lechal, estaban reservadas exclusivamente para las mesas más refinadas. La *'amma*, el pueblo llano, debía conformarse con los despojos y partes menos nobles (casquería). Una vez más el plato que se sirve a la mesa es un indicador del estatus: el poder adquisitivo se reflejaba mediante la cantidad y la calidad de las partes del animal que se servían⁴⁶. La carne de caza también hacía las veces de un buen complemento (patos, pichones, perdices, etc.)⁴⁷. Aunque la de conejo era la más demandada en los zocos, la de cabra sí que era muy consumida generalizadamente.

Había 3 maneras distintas de consumir carne en al-Ándalus: cocida, asada y frita, todas ellas daban lugar a una variedad enorme de platos y preparaciones⁴⁸. La manera más corriente y popular fueron los guisos de carne cocida, ya que admitían todo tipo de productos. Los guisos que se solían acompañar con hortalizas (con calabaza y coliflor, por ejemplo) se llamaban *'baqliyyāt*, y dependiendo de la composición del plato, recibían un nombre u otro. También podían prepararse con trigo (*al-harisa*,) o con mucho vinagre casero (*al-skibay* o *Mujallal*)⁴⁹. Se le podía añadir en ocasiones almorr⁵⁰. Algunos ejemplos más son la *al-sammaqiya*, a base de carne con mosto y hierbas, o la

⁴⁴ *Ibidem*. Op. cit., p. 277.

⁴⁵ ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). Op. cit., p. 39.

⁴⁶ VAQUERIZO GIL, D (2017). Op. cit., p. 125.

⁴⁷ GARCÍA SÁNCHEZ, E (1983). Op. cit., p. 242.

⁴⁸ *Ibidem*. Op. Cit., pp. 251-259.

⁴⁹ TAHIRI, A (2003). Op. cit., p. 112.

⁵⁰ Pasta macerada a base de diversos ingredientes como harina de trigo, frutos secos o especias de diversa índole. Es indispensable en la cocina islámica medieval por ser un gran potenciador del sabor. En su variedad *murrial-hût*, a base de pescad, equivale a lo que era el *garum* para los romanos. El *murrial-noqʿa* era la más popular y estaba destinada a la maceración de los alimentos. Fuente ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). Y GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2002).

al-laftiya, con nabos de acompañamiento⁵¹. A estas recetas se les podía añadir frutos secos y aderezos como la canela que lejos de estar limitadas en su uso a la repostería al igual que lo están hoy, se añadían también a platos salados.

Los asados eran verdaderos productos de lujo. Requerían de carne de mayor calidad y por tanto de un precio más elevado. Las clases populares los reservaban para fechas especiales del año, para fiestas familiares o los rituales de sacrificio. Sin embargo, para la *'amma* sí que eran más accesibles las carnes de caza bañadas en abundante salsa, que podían comprarse fácilmente asadas en los zocos. A ellos se les sumaba la gran variedad de pinchitos o empanadillas especiadas. La famosa *āsfi* fue uno de los platos más cotizados por los clientes de los núcleos comerciales. Consistía en unas varillas metálicas donde se asaba la casquería untada en manteca de cerdo.

Los andalusíes sentían predilección por los fritos, a pesar de las recomendaciones de los eruditos de evitarlos por su facilidad para provocar indigestiones. Ya fuera con manteca o con aceite de oliva la carne frita presentaba una amalgama infinita de posibilidades en su preparación. Por ejemplo, en forma de albóndigas fritas, pero también cocidas, a la manera que las hacemos habitualmente en nuestros hogares durante los meses de frío.

En general, los pescados tuvieron mucha menor importancia en los libros de cocina y en la vida cotidiana de la gente. Ello se debe a varios motivos de diverso origen⁵². Los primeros fueron económicos, nutricionales y salubres. El pescado era difícil de transportar y de conservar, por lo tanto, tendía a ser más caro. También transmitían enfermedades, y provocaban trastornos digestivos si no se preparaban adecuadamente. Además, se pensaban menos nutritivos que la carne, algo que actualmente sabemos que no es verdad. Los motivos socio-económicos eran muy relevantes. Los musulmanes tenían prohibido comprar pescado a cristianos y judíos, además que no consumirlo les distinguía de ambos grupos. Así pues, no es de extrañar que este producto no tenga una presencia aparentemente importante en las mesas andalusíes. Debe decirse “aparentemente” porque no era tal la realidad. Sí que era muy consumido a nivel popular, sobre todo en zonas marítimas y fluviales (especialmente el entorno del Guadalquivir), donde la carne era un producto de lujo. El pescado haría las veces de su sustitutivo para las gentes allí residentes. Los peces predilectos fueron las sardinas y salmonetes de la actual costa del sol (Almuñécar, Estepona o Fuengirola), y el atún, del que derivó una potente industria pesquera y de salazones. Tahiri pone en uno de sus trabajos especial atención a las pescaderías de Sevilla, donde además de los clásicos salmonetes dice que se vendían cangrejos o almejas entre otros molusco⁵³. Al parecer, Sevilla disponía de gran reputación en el

⁵¹ TAHIRI, A (2003). *Op. cit.*, p. 114.

⁵² GARCÍA SÁNCHEZ, E (1983). *Op. cit.*, p. 250.

⁵³ TAHIRI, A (2003). *Op. cit.*, p. 114.



sector pesquero como núcleo poblacional de interior, donde se hacían los mejores platos. La mercancía llegaba de los ríos cercanos y del Algarve portugués. Era consumido de muchas maneras. Ya fuera en salazón, en escabeche, condimentado, fresco, seco, guisado o al horno⁵⁴. La más popular fue freírlo, como sucede hoy en nuestras costas.

Las legumbres también fueron objeto de distinta apreciación según el estrato social. A pesar de formar parte de la dieta global dado su alto valor nutritivo y fácil obtención (en especial para el campesinado, por motivos obvios), la élite las tenía por un alimento basto propio de las clases rurales que además producía unas desagradables ventosidades⁵⁵. Sin embargo, podían ser mitigadas con la toma de orégano, tomillo o comino⁵⁶. Desde las habas a los guisantes, se cocinaban en purés y estofados de todo tipo con verduras o se cocían y se añadían a modo de guarnición en ensaladas⁵⁷. Sabemos que las casas más humildes se nutrían con pan y aceite o habas cocidas⁵⁸.

De los cereales conocemos a la perfección su origen, aplicaciones y relevancia socioeconómica. El trigo era la base de la alimentación en el Mediterráneo medieval. Era sin duda el cereal rey del que se fabricaban multitud de harinas utilizadas para la elaboración de pan y multitud de recetas que lo requiriesen. Susceptibles a la consumición humana eran otros cereales (la cebada, el almidón o la sémola, por citar algunos), con los que se hacían harinas de múltiples usos.

El pan era un medidor clave de las diferencias sociales existentes en al-Ándalus en tanto en cuanto el componente usado en su elaboración era más o menos accesible para el pueblo llano⁵⁹. El pan blanco de trigo duro fermentado estaba reservado solamente para la clase pudiente debido a su alto precio. Era llamado *al-darmak* y junto con el *al-smid*, era el preferido de la *jassa* o aristocracia. El resto de la sociedad solía consumir pan de almidón, cebada, arroz, centeno, sorjo o mijo. En épocas de hambruna también se empleaban bellotas, castañas, lentejas, habas, garbanzos o guisantes⁶⁰. Poco a poco el pan de trigo se iría generalizando entre la

⁵⁴ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 125.

⁵⁵ ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). *Op. cit.*, p. 43.

⁵⁶ Como curiosidad, apuntaré que actualmente el comino molido es recomendado en los herbolarios tradicionales magrebíes para los gases y otras dolencias estomacales. Profundizaremos en ello más adelante.

⁵⁷ *Ibidem*. *Op. cit.*, p. 44.

⁵⁸ TAHIRI, A (2003). *Op. cit.*, p. 114.

⁵⁹ *Ibidem*. *Op. cit.*, p. 116.

⁶⁰ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 127.

población⁶¹. El pan de almidón era llamado “pan rojo” por su tonalidad y era mucho menos nutritivo que el blanco. La harina de centeno y de mijo daba un pan de color negruzco y de mucha menos calidad. Ambos eran de los más consumidos por los hogares más humildes.

Al ser la harina tan vital para la dieta de la población, los diferentes tratados de *hisba* nos han legado multitud de datos sobre su tratamiento, pesaje, normas de venta, y fraudes cometidos en los intercambios comerciales en los zocos. Al-Saqāti le dedica todo el cuarto capítulo de sus memorias a lo relativo a los panaderos y harineros. Parece ser que lo más corriente era mezclar harinas de diferente calidad y vender el género a precio de primera: «(...) Uno consiste en mezclar lo bueno con lo malo, vendiéndolo al precio que el almotacén ha fijado para lo bueno». Aunque los engaños podían ser muy variados. Era muypreciado, lo suficiente para que en el proceso de elaboración participase toda una industria en la que se producían multitud de especulaciones. Los mismos precios que lo hacían más o menos accesible se fijaban en base a unas fórmulas que tenían en cuenta el sueldo de cada empleado de las factorías y el coste de los ingredientes a utilizar:

«Cójase un quintal, o sea 1.600 auquías, al precio que lo vende el harinero (...). Para trabajarlo son precisos 3 amasadores, a razón de dírhem y medio, un asistente (*raffād*), un hornero (*waqqāf*), a medio dírhem, medio ochavo de sal y agua, y cinco ochavos de leña, con un total de 33 dirhemes y medio ochavo...»⁶².

No es de extrañar que si la harina de trigo duro era más valorada su apreciación aumentase y el pan no fuera apto para todas las mesas⁶³. La manera más preciada de aprovecharla era en forma de sémola para cocinar un guiso que solía incluir mucha carne y verduras (*tajine*). Hoy en día es uno de los platos más representativos de la cocina magrebí (vid. Fig. 5).

⁶¹ *Ídem. Op. cit.*, p. 127.

⁶² AL SAQĀTI (1968) CHALMETA GENDRÓN, P. (1968) “*Kitab fi adab al-hisba* (Libro del buen gobierno del Zoco) de al-Saqāti (continuación)”, P. Chalmeta (ed.), *Al-Andalus*, 33. P. 91.

⁶³ Su valor residía en la alta demanda que ostentaba, en especial en épocas de hambruna. Tradicionalmente el trigo ha sido esencial para la alimentación de toda la cuenca mediterránea, pero con el tiempo pasó a ser un producto de lujo. Los expertos agrónomos le dedicaban regularmente varios apartados de sus obras. al-Awwām recomendaba guardarlo “o en silos y sitios semejantes donde esté resguardado de los vientos, o en alhoríes y trojes donde ventilándose de muden de un sitio a otro (...)”. Extraído de al-AWWĀM, Ibn. “Libro de agricultura”. Trad. J.I Cubero Salmerón. Junta de Andalucía. 2003. p. 475. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1337165363El_Libro_de_Agricultura_de_Al_Awan_Volumen_I_y_II_BAJA.pdf.



Figura 5. El Tajine sigue siendo el plato más popular en las cocinas del norte de Marruecos, dado su versatilidad al su bajo coste y su sabor. Su nombre lo recibe del instrumento usado para su elaboración. Imagen propia.)

Una de las posibilidades de consumo más reconocidas a nivel popular que ofrecían los cereales era la elaboración de gachas. Destaca la *al-harisa*⁶⁴. Era un plato a base de trigo triturado que admitía casi de todo, desde carne de vaca y caldos de mucho tipo si se prefería salado, hasta miel y leche si se quería dulce⁶⁵. Los andalusíes también trabajaron la pasta. Se cocinaba normalmente con harina de trigo prensada en un colador para obtener fideos que posteriormente se dejaban secar al sol para después poder guisarlos con todo tipo de recetas, en especial sopas y carnes⁶⁶.

La leche y sus derivados son un alimento casi completo muy relevante para al-Ándalus, especialmente en el ámbito rural. Por su fácil obtención y bajo coste se encontraba extendida entre toda la población con distintos grados de regularidad y forma en su uso⁶⁷. En las mesas populares era omnipresente y en las refinadas un ingrediente usado sobre todo en los dulces. La más consumida fue la desnatada de cabra y de oveja, seguida de la de vaca, yegua y camella. Con ella se elaboraban cuajadas, requesones, mantecas y quesos con los que se comerciaba regularmente y se consumía de muchas maneras. El requesón y el queso eran los productos más solicitados en los zocos, y eso que las condiciones de venta del primero no solían ser muy higiénicas⁶⁸.

⁶⁴ al-Saqati refiere en su tratado de la hisba varios engaños cometidos en torno a ella. Según parece era habitual que algunos harineros y cocineros del zoco redujeran la cantidad de carne y aumentaran la de gachas de harina de trigo, resultando una harisa fluida y de mala calidad. También dejó constancia de diversas tretas cometidas en torno a la balaya, otro popular plato parecido a la *harisa* consumido habitualmente en los mercados.

⁶⁵ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 128.

⁶⁶ ELÉXPURU, I; SERRANO, M (1991). *Op. cit.*, p. 36.

⁶⁷ GARCÍA SÁNCHEZ, E (1983). *Op. cit.*, p. 270.

⁶⁸ *Íbidem. Op.cit.* p. 271.

En cuanto a las frutas y verduras, son muchas las especies que hoy en día se consumen en los antiguos territorios de al-Ándalus. Por citar algunos: espárragos, coliflor, puerros, col, lechuga, nabos, zanahorias, calabacín, calabaza, judías verdes, alubias, espinacas, acelgas, alcachofas, guisantes, etc. Cada fuente consultada indica que una u otra es la mejor y más consumida. Varía según las preferencias del autor. Para Ibn al-Awwām la espinaca es “la mejor”⁶⁹. Por su parte, Averroes recomienda la berenjena. En su libro de las generalidades presenta una manera de hacerla rellena, aunque también podía comerse simplemente frita con miel, algo muy asentado en la cultura andaluza actual. Las hortalizas podían consumirse todo el año y de muchas maneras: cocidas, crudas, asadas, en sopas, con salsa, solas en forma de ensalada o de guarnición en guisos. Depende del plato y la estación del año⁷⁰.

Cítricos entre los que sobresalen la naranja, el limón o el cidro, otras como la granada, higos, sandía, melón, pera, manzanas, etc. Todas ellas eran de consumo común para toda la sociedad andalusí debido a la potencia y lo prolífico de las huertas⁷¹. Era habitual comerlas frescas, en almíbares, zumos o en postres, pero también asadas o incluso en ensaladas y sirviendo de acompañamiento en platos salados. Los dátiles eran también un fruto muy cotizado⁷².

Los aceites y los vinos representan un clarísimo caso de productos que están presentes en la vida cotidiana andalusí. El olivo, sus condiciones de siembra, conservación y recogida de la aceituna fue un tema harto recurrente en los tratados agronómicos⁷³. Se tiene constancia de grandes extensiones de cultivo donde el olivo compartía espacio con la vid o el cereal, en especial en el Aljarafe sevillano y el perímetro de Jódar, en Jaén⁷⁴. Lo ideal era recoger el fruto a mano y cuando estuviera cambiando de color⁷⁵ puesto que, a mayor maduración, peor calidad. El aceite que se obtenía de la aceituna estaba dividido en varios tipos según el proceso de elaboración y la

⁶⁹ PÉREZ SAMPER, M^a.A (2019) “Comer y beber. Una historia de la alimentación en España”. Ed. Cátedra. Madrid. 1-30. Disponible en: https://www.catedra.com/primer_capitulo/comer-y-beber.pdf

⁷⁰ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 129.

⁷¹ *Ídem*.

⁷² El tratado de Ibn Abdun se refiere una curiosa engañifa de parte de los vendedores de este fruto, consistente en macerarlos para acelerar artificialmente la maduración y aumentar así el ritmo de venta.

⁷³ Véase, por citar algunos, los tratados de agricultura de Ibn Wāfid o el de Ibn Luyūn, del siglo XI y XIV, respectivamente. Ambos tratados están muy distantes cronológicamente, pero comparten el interés por el cultivo del olivo.

⁷⁴ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 132.

⁷⁵ *Ídem*.

calidad. El mejor era llamado *zit al-anfaq*⁷⁶. Era de color dorado, el mejor de todo el Mediterráneo. Compartía espacio con uno denominado *zayt al-ma'*. De color verdoso, era realizado a base de aceitunas muy maduras que se machacaban y se lavaban con agua caliente para dejar salir el jugo. Ambos estaban reservados solo para los más acomodados. Encontramos también otro de calidad intermedia llamado *zayt al-ma'sara*, que se realizaba triturando las aceitunas en roscas o almazaras⁷⁷. En el último escalón, encontramos los aceites *al-'akri* y *zayt matbuj*, realizados con los desechos que se obtenían en la fabricación de los anteriores. Era el aceite del pueblo llano. Sin embargo, también se empleaban otros aceites como el de almendras, que era suave y graso, y el de sésamo, imprescindible en la pastelería⁷⁸.

La producción parece ser que se limitó al ámbito familiar. Sorprende si se tiene en cuenta que el comercio de aceite que se impulsó desde al-Ándalus abarcaba toda la cuenca mediterránea. Era esencial en el 90% de las recetas que se preparaban⁷⁹. Constituía un alimento altamente nutritivo que además potenciaba enormemente el sabor de cualquier elaboración, por no mencionar las otras aplicaciones fuera del ámbito culinario que justificaban con holgura que fuera considerado un bien de primera necesidad, ya que se aplicaba en el alumbrado de las casas.

El vino (y el alcohol, por extensión), era algo muy familiar para los andalusíes⁸⁰. Era muy fácil conseguir bebidas espirituosas en tabernas o alhóndigas y domicilios privados. Estaba presente en todas las reuniones sociales. De hecho, los agrónomos y médicos hablan del vino y de recetas de todo tipo para curar la resaca. Sin embargo, y a pesar de que los preceptos del islam prohíben terminantemente su consumo, es de sobra conocido que en al-Ándalus se consumía alcohol de manera generalizada. Era un medio de socialización en todos los estratos. La cuestión es dilucidar cómo, en qué circunstancias y condiciones se daba. Aunque fuera algo común al conjunto social, el trato que recibía el bebedor podía cambiar según una serie de variables que tenían el rígido sometimiento o no a la ley islámica según el grupo social de origen en el marco de una dicotomía público-privado, con el vino en el centro de la cuestión⁸¹. La cúpula

⁷⁶ TAHIRI, A (2003). *Op. cit.*, p. 116.

⁷⁷ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Ídem*.

⁷⁸ BENAVIDES BARAJAS, L. "al-Ándalus. La cocina y su Historia" (1992) Ed. Dulcinea. Motril, Granada. (315 Pp.). p. 63.

⁷⁹ VAQUERIZO GIL, D (2017). *Op. cit.*, p. 133.

⁸⁰ De hecho, la propia etimología de la palabra nos lleva hasta su origen árabe: "Préstamo (siglo XIII) del árabe andalusí *alkuhl* (clásico *alkuhl*) 'antimonio o galena empleados por las mujeres orientales para ennegrecerse los ojos'. El significado del término se generalizó hasta llegar a designar 'cualquier esencia obtenida por trituración o destilación' y, por analogía, designó el fluido obtenido de la destilación del vino" Fuente: Oxford Languages.

⁸¹ MARÍN, M. (2003). *Op. cit.*, pp. 284-317.

social, en general, tenía el derecho a transgredir la norma en su intimidad (en el islam la privacidad tiene un valor fundamental). Si bien beber alcohol estaba prohibido, también es cierto que si se hacía sin que se hiciera “público” importaba menos. Con eso no podemos referirnos a que el califa bebiera delante de sus súbditos, sino a que el hecho de su afición por el alcohol pasara a ser (indiscretamente) notoria para el resto del reino. Podían romper la norma, siempre y cuando fuera en el calor de su ámbito íntimo. Si se sabía es cuando la apreciación hacia el individuo dependía de si su reputación y buenos actos pasados podían amortiguar los daños. Un ejemplo: sabemos que Abderramán III bebía y que era violento estando embriagado, pero la historia ha sido benévola con él por su trayectoria como buen gobernante. No fue así con los hijos de Almanzor, de los que no tenemos buenas referencias. Las crónicas no dudan en decir que eran bebedores compulsivos, incidiendo en su baja.

Consumir alcohol notoriamente lleva implícito la incitación a la violencia, la ruptura de la paz social y una condena ética a la debilidad moral, pero no se condenaba igual al noble que al campesino. El perteneciente a la clase social dominante puede llegar a reconocer que ha abandonado su consumo en una prueba de virtuosismo (no así en el caso de los ulemas, cuyo rigor alejado de vicios se presupone). La *‘amma* sí que estaba sometida de plano a los dictámenes coránicos. Las autoridades perseguían al bebedor. Existían varios castigos iban desde el arresto, la multa, o incluso la pena de muerte. El almotacén tenía entre sus atribuciones entrar a la casa de los sospechosos para inspeccionar lo que ingería. No obstante, en ocasiones se producían casos en los que los jueces dejaban pasar el asunto como si nada o eran más permisivos. Numerosos textos atestiguan cómo en la decisión influía el talante del magistrado⁸². A veces la ley se desdibujaba, dando disparidad de todo tipo de opiniones entre los juristas que iban desde su permisividad hacia ciertos tipos de vino hasta la represión. Es un reflejo inequívoco de la confusión existente a causa de esta dicotomía entre la realidad de hecho y la norma legal.

Para al-Jatib, el uso de las especias era básico en el arte culinario. Engloban además de los propios aderezos utilizados para potenciar el sabor a todo el conjunto de plantas aromáticas y condimentos elaborados destinados a ello⁸³. Aunque es esta la utilidad que nos interesa en este punto del estudio, se conocía que las especias

⁸² Puede apreciarse que la diferencia de criterios sobre el alcohol fue una constante independientemente de la época y el lugar. El Tratado de Abdun, escrito en la taifa de Sevilla en el siglo XI, recoge un pasaje donde se aprecia que las instituciones persiguen claramente el consumo de esta sustancia; dos siglos antes, en la obra “Historia de los Jueces de Córdoba” de al-Jusani se puede leer un relato en el que un juez deja escapar libre a un individuo con claros síntomas de embriaguez. Véase GARCÍA GÓMEZ, E. (1957). Pp. 287-288 y AL-JUSANI (trad. Ribera, 1914). P. 244.

⁸³ GARCÍA SÁNCHEZ, E (2004). “Especias y condimentos en la sociedad andalusí. Prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas” *El sabor del sabor: hierbas aromáticas, condimentos y especias*. Universidad de Córdoba. Antonio Garrido Aranda (comp.), Córdoba. 71-96. Disponible en: https://digital.csic.es/bitstream/10261/25760/1/Especias%20y%20condimentos%20en%20la%20sociedad%20and_EGarcia.pdf.

también eran buenos medicamentos y compuestos de tinte textil. Por supuesto ni todo este cómputo de alimentos fue usado con el mismo fin culinario en todas las mesas, ni todas ellas estaban al alcance de la mayoría social. Esto automáticamente las convierte en otro indicador de desigualdad. Para comprender estas premisas es necesario ahondar en la cuestión.

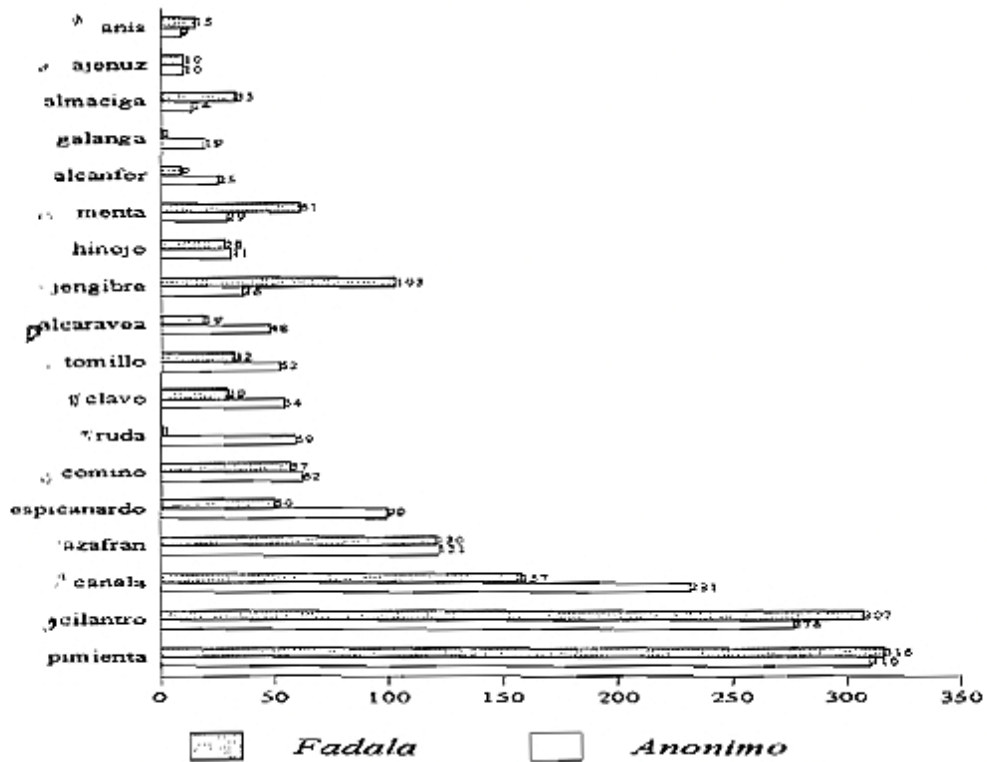


Figura 6. Registro porcentual comparado de las veces que se mencionan determinadas especias en los dos únicos tratados de cocina conocidos, el de la Fadala y el anónimo de cocina hispano-magrebí. Destacan por encima del resto la pimienta, el cilantro, la canela y el azafrán. GARCÍA SÁNCHEZ (2004). P. 83

Las más utilizadas en las cocinas andalusíes según los tratados de cocina fueron la pimienta, el cilantro, el azafrán, la canela, el jengibre y el comino (vid. Fig. 6). Todas ellas, salvo la segunda y la última, fueron de uso exclusivo para las clases pudientes. Locales e importadas y con usos particulares, sabemos que el pueblo llano debía recurrir a sustitutivos de la mayoría de ellas para poder especiar sus platos. El azafrán era de las más importantes, pero un artículo de lujo dada su orientación a la importación. El mejor se obtenía de Úbeda-Baeza-Priego, pero el toledano destaca por su calidad. Tenía multitud de usos: además de culinarias (nunca a manera de aromatizante) presentaba posibilidades tintóreas y perfumistas. Las clases populares acudían a sucedáneos como la orcaneta, que daba un color rojizo a los aceites y a

algunas preparaciones adulteradas que daban lugar a multitud de fraudes en su comercialización. Al-Saqāti nos refiere al respecto⁸⁴:

«Adulteran el azafrán con filamentos de alazor y un cocimiento de carne de pechugas de pollo; con aceite y adárgama amañada, cúrcuma y raíces del árbol conocido como fustete, con piel de paloma, alarguez y azafrán romí, éste mismo pulverizado y azúcar; con una decocción de palo de campeche, adárgama teñida con agua de azafrán y azúcar».

La pimienta era una especia importada. Se encontraba entre las más apreciadas y cotizadas, pero solo estaba reservada para los más privilegiados. Es la más utilizada en toda la cocina andalusí⁸⁵. Era el referente para el sabor de otras. Le seguía el cilantro, pero sin ser ostentosa porque se cultivaban diversas variedades que la hacían accesible al público general, con un alto índice de consumo. De esta planta aromática se aprovechaba todo, sobre todo las hojas. Se empleaba en especial para la elaboración de la *tafāya*. También se usaba como conservante para eliminar el mal olor de la carne.

La canela también estaba muy extendida, aunque es difícil saber en qué variedad concreta. Era una especia muy cara, exótica y de aroma muy fuerte. Fue empleada en platos dulces y salados, lo cual se mantiene intacto en la cocina magrebí. La gente de a pie usó en su lugar otras más extendidas y baratas (el espliego, entre otras), sobre todo en recetas con carne de caza de protagonista⁸⁶. El jengibre y el comino eran similares, pero con apreciación diferente. El primero fue muy solicitado entre las cocinas refinadas, y el segundo estuvo muy presente en las mesas más humildes gracias a su larga tradición culinaria, en especial en platos con vinagre, salsas sofridas y huevos revueltos.

En definitiva, las especias tenían diferentes aplicaciones según el contexto y la cocina de la que se trate. En la cocina más refinada se persigue la potenciación del aroma sin dejar atrás el efecto visual mediante la combinación de sabores aparentemente contradictorios entre sí. La especia con más presencia era la pimienta, mezclada incluso con azúcar y canela⁸⁷. Se trata de un símbolo de poder adquisitivo que educa paladares acostumbrados al exceso a pesar de que el sabor de las elaboraciones se viera perjudicado. En la cocina popular se busca potenciar el efecto visual para hacer

⁸⁴ Extraído de AL SAQATI (1968) CHALMETA GENDRÓN, P. (1968), p. 119.

⁸⁵ Debemos recordar que esto es siempre según tratados que se enfocan sobre todo en una cocina refinada, pudiente y de élite. Por tanto, en términos cuantitativos, las especias más consumidas en realidad debían ser otros sucedáneos.

⁸⁶ *Íbidem. Op. cit.*, pp. 34 y 35.

⁸⁷ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2004). *Op. cit.*, pp. 86, 87, 88 y 91.

apetitosos platos muy humildes acudiendo a sucedáneos que sustituyeran en sus funciones a las especias más costosas.

La miel y el azúcar tienen una presencia destacada en los tratados médicos, agrónomos, culinarios y en los de *hisba*, García Sánchez indica que el azúcar era un producto de lujo, con precios prohibitivos, aunque es cierto que se empleaba en la preparación de dulces populares, lo que sería indicativo de que ello no era una realidad tan absoluta⁸⁸. La producción y extracción realmente costosas y complicadas aumentaban su precio. La caña de azúcar necesita unas condiciones ambientales de temperatura, insolación e irrigación muy concretas, por lo que: 1) su producción se limitaba a ciertas zonas ubicadas en el bajo Guadalquivir, sur de Sevilla, y la costa que se extiende entre Málaga y Almería. 2) el azúcar tal y como lo conocemos en la Península no empezaría a producirse en masa hasta época tardía y en territorios ya bajo dominación cristiana. Siempre se relacionó con un estilo de vida más adinerado. Había diversos tipos, pero destacaremos dos: El rojo, líquido y sin refinar, que cuando se le sometía a una segunda cocción se le llamaba *sulaymāni*; y el denominado *qand*, del que procede nuestro azúcar refinado. Su presencia se limitaba a jarabes, infusiones, bebidas aromáticas y platos dulces y salados. Es una cantidad porcentual enormemente pequeña si la comparamos con la miel, sin duda el edulcorante favorito de los andalusíes. De ella destacan las producciones de Toledo, Sevilla, o Jaén. También existían otros sustitutos, almíbares o miel de mosto.

La *jassa* y la *'amma* compartían una gran debilidad por lo dulce, con el que dibujaban una gama infinita de posibilidades. A partir de unos ingredientes básicos (pistachos, almendras, dátiles, pasas, harinas, huevos, aceites dulces, almidón o el sésamo), las cocinas andalusíes desarrollaron toda una paleta de creaciones que dividía los postres en tres grandes grupos: fritos, horneados y variados (turrone, mazapanes, merengues, caramelos duros y blandos, etc.). Eran muy populares las almojábanas (*al-mu'yabbanāt*), la *zalābiyya* y los buñuelos (*isfanŷ*)⁸⁹. Las primeras eran unas tortas blancas de queso de similar preparación que unos buñuelos bañados en miel. (vid. Fig. 7.). Siguen haciéndose hoy en Jerezpero sin el queso, y en las zonas de Murcia o Almería⁹⁰. Al-Saqāti menciona hasta la existencia de un oficio concreto en torno a este dulce, los almojabaneros. La receta se adaptó con el paso del tiempo y llegó a exportarse a Latinoamérica⁹¹.

⁸⁸ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2002). “El sabor de lo dulce en la gastronomía andalusí”. “La herencia árabe en la agricultura y el bienestar de Occidente” Nuez, F. (Editor) UPV (ed.). Valencia, pp. 165-204. Disponible en: <https://digital.csic.es/handle/10261/25289>.

⁸⁹ *Ibidem*. Op. cit., pp. 176, 179, 180- 182 y 184-193.

⁹⁰ Las almojábanas jerezanas eran las mejor consideradas, las de mejor calidad y mayor fama. Gozaban de gran prestigio. Hoy apenas se conoce su existencia.

⁹¹ VV.AA. (2022). “La almojábana, la delicia que viajó a través de las culturas” *Heladería panadería latinoamericana*, 281. Colombia, pp. 52-60. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Juan>



Figura 7. Recreación de la receta de las almojábanas andalusíes extraída del tratado de cocina hispano-magrebí. Fuente: https://www.balansiya.com/recetas_almojabana.html

Las *zalābiyya* eran en figuras realizadas con masa de harina que se freían y se servían con miel y especias. Hablando de los buñuelos de miel, podemos encontrar en Túnez los denominados *sfenz*, que siguen la receta andalusí de manera casi intacta. Se les sumaba una amplísima variedad de bizcochos, roscos, pasteles o turrone, consumidos sobre todo por la *‘amma* en fechas señaladas. Disponemos de registros de cronistas que relatan costumbres competir a comprar dulces durante algunas noches del ramadán, o celebrar el 25 de abril comiendo almojábanas en familia⁹².

3.2. La dieta y el cuerpo femenino

La mujer y su encuadre social en al-Ándalus es un tema que viene abordándose recientemente con cierta frecuencia en la historiografía especializada. El embarazo y la lactancia eran los momentos clave⁹³. El factor físico en relación a su utilidad y validación es una cuestión que entronca lo colectivo y lo culinario con lo puramente dietético en términos médicos.

Sin embargo, las fuentes guardan un silencio casi absoluto⁹⁴. Suelen representar a la mujer únicamente en la figura de una madre que debe cuidar lo que come para

Ramirez-Navas/publication/358786880_La_almojabana_una_delicia_que_viajo_a_traves_de_las_culturas/links/621564ae791f4437f1572ae8/La-almojabana-una-delicia-que-viajo-a-traves-de-las-culturas.pdf.

⁹² TAHIRI, A (2003). *Op. cit.*, p. 115.

⁹³ Es de sobra conocido que en al-Ándalus la mujer, aunque tenía una relativa libertad de movimiento, estaba supeditada a la figura masculina. Sus principales funciones eran las de ama de casa y madre.

⁹⁴ No existen muchos trabajos concretos. He realizado el apartado que sigue con las escasas referencias materiales halladas, en especial el artículo “Comidas de mujeres en la sociedad andalusí”, de García Sánchez (2006), ya citado en la bibliografía.

la óptima gestación de su hijo, a quien realmente se dirigen todos los cuidados. Se confeccionaba una dieta moderada que la alejase del sobrepeso. Se debían procurar regímenes alimentarios que aliviase los dolores gástricos típicos del embarazo. Para ello, era importante ingerir pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas que hoy contraindicadas para la fecundación, tales como el vino tinto añejo y oloroso mezclado con un poco de agua. Las comidas más beneficiosas para la mujer gestante eran el pan bien amasado, fermentado y cocido, aves cocinadas en caldo y patas de cordero. La estricta dieta debía acompañarse de un ejercicio físico moderado en forma de paseos cortos y evitar actividades fatigosas. Nacido el bebé, la parturienta se sometía a cuidados especiales que incluían a su régimen. El dátil era bueno para la reciente madre y para el bebé, pero no se debían sobrepasar las 5 piezas porque lo contrario podía derivar en problemas gástricos. La alholva ejerce de antiinflamatorio, por lo que era indispensable en la dieta de la parturienta.

La dieta de una nodriza en al-Ándalus también debía ser estricta. Para que la leche que amamantase el pequeño fuera de la mejor calidad posible se debían restringir fuertes aromas y aderezos. El sabor debía cuidarse lo máximo posible. Se debía evitar las especias y condimentos, salados, ácidos y otras verduras con poder desecativo (cebollas, ajos, puerros, etc.). Por otro lado, se sospechaba que las relaciones sexuales disminuían la leche y debían evitarse en período de lactancia. Además, se le exigía moderación al comer: no debía quedarse con hambre, pero tampoco saciarse, ni padecer sed. Los alimentos recomendados por algunos médicos serían principalmente el trigo, el arroz y carnes de animales jóvenes bien cocidas y poco condimentadas. También la carne de cabrito, pescado fresco, leche, almendras o lechuga.

Paradójicamente, lo indicado para el resto de mujeres parece ser una alimentación destinada al aumento de peso. Esta tendencia parece responder a la apreciación positiva de la mujer bajo un modelo físico voluptuoso que en última instancia acababa marcando el canon de belleza.

Grasas, dulces, aceites, arroz, trigo, habas, cordero, vino dulce, etc. son muy recomendados para las mujeres que quisieran engordar, en especial a partir de la adolescencia, cuando la mujer empieza a ser un atractivo sexuado. Al relacionar un ideal estético voluminoso con la validación masculina, la mujer andalusí tendía siempre a buscar cumplir las expectativas que le aseguraran un matrimonio estable. Dicha premisa las llevaba incluso a conductas ilegales, como la ruptura del ayuno por miedo a adelgazar y perder su hermosura⁹⁵. No fue un comportamiento homogéneamente compartido: en otro extremo encontramos devotas que se alejaban a casas de retiro y practicaban el ayuno para mostrar su entrega religiosa⁹⁶.

⁹⁵ *Ibidem*. Op. cit., pp. 205, 207, 208, 211-213, 218, 220 y 221.

⁹⁶ MARÍN, M. (2005). "Los recetarios árabes clásicos ¿documentos históricos?". Consejo Superior de Investigaciones Científicas (España). Madrid. 1-15. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/36036814.pdf>.

Este binomio gordura-belleza fue rebatido en su momento por Pedro Tena⁹⁷. En uno de sus trabajos analiza el cuerpo femenino a modo de un atractivo social digno de ser cuidado. Afirma que en al-Ándalus la tónica habitual de la valoración social era «rechazar» la obesidad⁹⁸. Cabría aquí una interpretación intermedia entre esta idea y lo expuesto por García Sánchez, suponiendo que en la sociedad andalusí el prototipo de cuerpo femenino fuera uno de características voluptuosas, pero sin llegar a límites comprometidos que pudieran calificarse de obesidad según los parámetros físico-científicos actuales, aunque es difícil de dirimir sin fuentes ni estudios que lo acrediten en un sentido u otro.

4. LA MEDICINA EN TORNO A LOS ALIMENTOS Y SUS PROPIEDADES BROMATOLÓGICAS

La farmacología, la higiene, la anatomía o la cirugía tuvieron gran desarrollo gracias a una mezcla de conocimientos griegos, persas, y otras culturas pre-islámicas⁹⁹. El médico era ante todo un clínico que defendía la conservación de la salud antes que la cura de la enfermedad, y la dieta jugaba un papel esencial. Por ello encontramos en especial tratados que combinaban la utilización de medicamentos y una buena alimentación para evitar caer presa de dolencias de diverso tipo¹⁰⁰. El calificar de bueno o malo un determinado alimento o elaboración dependía de sus características en relación con la teoría de los humores y en base a los conocimientos científico-prácticos del facultativo. Cada uno tendría distintas cualidades y al ingerirlo se conseguiría mantenerlos en equilibrio, evitando la afección. Podemos afirmar entonces que en al-Ándalus se desarrolló plenamente lo que hoy conocemos como bromatología, la ciencia que estudia las propiedades de los alimentos en relación con la salud humana. Prueba de ello es que los médicos a los que nos aproximaremos describen con todo lujo de detalles sus propiedades, recetas y consejos sobre su preparación para una correcta y equilibrada dieta¹⁰¹.

⁹⁷ TENA TENA, P (2008). “Mujer y cuerpo en al-Ándalus” Universidad de Salamanca (ed.). *Stud. hist., H.ª mediev.*, nº 26, 48-52. Disponible en: https://gredos.usal.es/bitstream/10366/69996/1/Mujer_y_cuerpo_en_Al-Andalus.pdf.

⁹⁸ *Íbidem. Op. cit.*, p. 50.

⁹⁹ ÁLVAREZ DE MORALES, C. (2018), “La medicina en la Andalucía islámica”, *Andalucía en la Historia*, 61, pp. 8-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6501364>.

¹⁰⁰ *Íbidem. Op. cit.*, p. 10.

¹⁰¹ Entendemos que pertenecen al más alto rango médico en al-Ándalus. Su grupo se llama *bukama*, es decir, sabios o maestros. Son los autores de los tratados científicos más conocidos y solían atender a la cúspide social en la corte: NORA ARROÑADA, S. (2008), “Algunas reflexiones sobre la medicina andalusí”, *Jacobs: revista de estudios jacobeos y medievales*, nº 23-24, pp. 121-139. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9345>.

4.1. Comer bien para prevenir y sanar. Acercamiento a algunos de los recetarios médicos más relevantes

El primero de ellos es Ibn Wāfid. Médico, farmacólogo y agrónomo toledano que vivió entre 999 y 1075 d.C, fue una de las personalidades más notables de la ciencia de su época, destacando sobre todo en el conocimiento teórico-práctico de la medicina. Aunque hay discordancia en las fuentes sobre su origen, parece que nació en una familia prosapia. Estudió medicina en la Córdoba califal con otro gran médico, Abū I-Qāsim al-Zahwrāwī, con quien recibió una buena formación basada en el conocimiento de Discórides, Galeno y filósofos como Aristóteles. Ejerció en su ciudad una actividad profesional notoria que unía los mejores métodos prácticos con la teoría más sólida, acudiendo prioritariamente a los alimentos por encima de los medicamentos simples o compuestos¹⁰². La obra que más interés muestra para esta investigación es “El libro de la Almohada”. Se trata de un recetario médico que incluye multitud de recetas y remedios para distintas partes del cuerpo: pelo, cerebro, pulmón, corazón, genitales, piel, hígado, garganta e incluso el útero femenino, por citar algunas. Todas ellas con una en general fácil preparación. Están basadas en el uso de una buena paleta de productos: aceite de oliva, azafrán, huevos, rábanos, azúcar, agua de rosas, ciruelas, comino o cilantro. Es, en palabras de Álvarez de Morales, «un libro no dirigido a especialistas ni eruditos, sino al médico común que cada día ha de tratar a numerosos enfermos, a los que intentará curar con medicamentos asequibles y fáciles de preparar»¹⁰³. A continuación, una de estas preparaciones, en este caso para aliviar el dolor de dientes:

«Se toma ruda, se tritura y se le añade un cuarto de dírham de polvo de acíbar y medio dírham de sal. Se abre la boca al paciente y se le aplica el mucílago obtenido, después de haber escarificado la encía...»

Todos los ingredientes presentes en este remedio eran de fácil acceso para la mayoría de la población, y la aplicación suele venir bien detallada en la obra. Otro detalle característico de la medicina andalusí que aquí se cumple es la presencia constante de las alusiones a Dios, puesto que el islam impregnaba todos los ámbitos de la sociedad y del conocimiento.

Otra receta que es de destacar para una dolencia muy común hoy en día y que ya Ibn Wāfid trataba, la tos seca, es la siguiente: «Se toma harina de garbanzos blancos y se cuece con suero de leche. Cuando esté hirviendo, se toma a sorbos durante un día y una noche. Es excelente, si quiere Dios ;ensalzado sea!»

¹⁰² VILLAVERDE AMIEVA, J.C. (2018). “Ibn Wāfid”. Real Academia de la Historia. <https://dbe.rah.es/biografias/16521/ibn-wafid>.

¹⁰³ IBN WĀFID, ‘ABD AL-RAHMĀN IBN MUHAMMAD (1980), *El libro de la almohada*, C. Álvarez de Morales (ed.), Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, Toledo, 372 Pp.

Ya fueran gargarismos o dentífricos, la salud bucodental es parte importante de este tratado. También los problemas respiratorios y los gástricos. Su autor para la inflamación de hígado recomienda algo muy sencillo: «Se disuelve un poco de arcilla en jugo de carne y se toma en dosis pequeñas». A propósito de las carnes, es una constante que se recomiende la de cordero lechal para regímenes alimentarios concretos, pero no para un consumo habitual, dado que son más tiernas y tienen mayor contenido acuoso, pero no tanta grasa y aporte calórico¹⁰⁴. Pero Ibn Wāfid desarrolla un remedio que incluye el uso de la carne de gallina y su grasa para fortalecer el sentido del equilibrio. Y no solo trata dolores físicos, sino también los de origen psicológico, entendiendo el cuerpo como un todo interrelacionado: Acabo el muestreo de esta obra con el curioso caso de un paciente que le llegó padeciendo insomnio por su enamoramiento hacia una mujer:

«[Le indiqué] Tomar tres tomines de algalia de la mejor clase, tres dirhames de agracejo, media uquiyya de azúcar, un mithqal de aceite de rosa y tres uqiyyas de agua tibia, todo lo cual debía usarse dos horas antes de la comida, porque le era necesaria para fortalecer el corazón...»¹⁰⁵.

Si bien Ibn Wāfid dedicaba sus conocimientos a atajar la enfermedad, al-Arbūlī se enfocaba en prevenirla directamente dando indicaciones sobre las cualidades de los alimentos. Vivió en el reino nazarí de Granada. Nació en la actual población almeriense de Arboleas. De “El tratado de los alimentos” solo se conserva un único manuscrito fechado entre 1414 y 1424¹⁰⁶. Trata sobre las cualidades, calidades y propiedades de distinta clase de alimentos y sus elaboraciones en relación directa con la teoría humoral. Guisos, especias, hierbas, cereales, carnes o pescados son algunos ejemplos de la muy amplia horquilla nutricional que este autor nos muestra en su tratado, de vital importancia para la entender el legado de la ciencia bromatológica andalusí. Me centraré, al igual que con “El libro de la almohada” de ofrecer una selección de su contenido.

Empezando por la *hārisa*, que gozaba de gran popularidad, opina:

«(...) En ella predomina el calor y la humedad. Es muy nutritiva y conviene a los que tienen tos, aunque es lenta de digerir. Provoca obstrucciones intestinales, especialmente si se le pone leche».

Toda elaboración tenía sus virtudes y contraindicaciones, pero sorprende la precisión del análisis dada la su extensión y versatilidad.

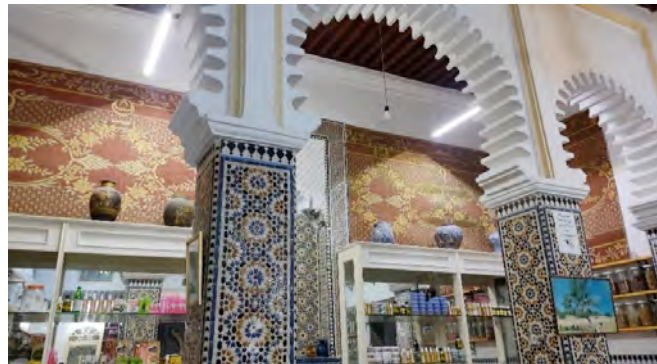
¹⁰⁴ GARCÍA SÁNCHEZ, E. (1986.). *Op. cit.*, pp. 244 y 245.

¹⁰⁵ IBN WĀFID, ‘ABD AL-RAHMĀN IBN MUHAMMAD (1980). *Op. cit.*, pp. 64, 123, 141 y 185.

¹⁰⁶ AL ARBŪLĪ (2008), *Un Tratado Nazarí sobre alimentos*, A. Díaz García (ed.), Ayuntamiento de Arboleas, Almería, 186 Pp.

Son muchas las especias que menciona al-Arbūlī. Del comino (*al-Kammūn*), dice que es «caliente y seco. Conviene a los alimentos pesados, expulsa los gases y el flato, y da un tinte amarillo a la piel». Actualmente se recomienda en los herbolarios marroquíes para los dolores estomacales. Estos centros de medicina tradicional también trabajan con otras especias y ungüentos que ya se conocían en la época nazarí (vid. Figs. 8 y 9). Sobre el cilantro fresco, omnipresente en la gastronomía árabe: «Es frío, seco, despierta el apetito y hace apetecible la comida». No obstante, al contrario que el comino, «no hay que poner demasiado en las comidas pesadas». Hemos visto que la pimienta era la especia más solicitada entre la nobleza. Sobre ella, el médico nazarí escribe:

«Es caliente y seca, muy fuerte en su acción calorífica, deshace los alimentos pesados, resuelve el flato, sirve contra la tos, cuando esta es causada por la humedad. Conviene que no abusen de ella los que tienen temperamento caliente».



Esto nos da a entender que quizá puede que hubiera un motivo médico-bromatológico detrás del uso excesivo de esta especia por parte de la élite. Además de por ser símbolo de ostentación, se extrae la idea de que la pimienta era tan usada para rebajar los efectos de los grandes banquetes de la corte y casas pudientes.



Figuras 8 y 9. Herbolario tradicional ubicado en la medina de Tetuán, Marruecos. En la mesa no faltan especias que desde antaño los médicos andalusíes venían usando para sus remedios (Jengibre, pimienta, cúrcuma, etc.). Todos ellos siguen siendo remedios para dolencias o cosmética natural. Imágenes propias.

al-Arbūlī dedica un apartado a escribir sobre la mejor manera de cocinar el pescado, para evitar enfermedades y que fuera más sabroso:

«(...) cogerlos [los pescados] en el momento de salir del agua, cortarlos, lavarlos y colocarlos en un puchero grande de barro o de cerámica vidriada, verter sobre ellos aceite y cuando esté a punto se retira del fuego y se le añade un caldo equilibrado (...) Si se toma el pescado según esta receta, apenas hay ningún mal en absoluto»¹⁰⁷.

No es de extrañar que le dedicase un apartado tan significativo de su obra a este alimento, al ser procedente de una localidad costera debía ser buen conocedor de su tratamiento y consumo.

El requesón, a pesar de sus en ocasiones pésimas condiciones higiénicas de venta y fuertes propiedades organolépticas, era también muy popular en los zocos andalusíes. El médico dice al respecto: «(...) se corrigen sus inconvenientes comiéndolo con aceite y mantequilla, o mezclándolo con caldo de gallinas gordas». En lo concerniente a las frutas, la manzana en su variedad dulce: «(...) conforta el estómago y el hígado y proporciona un buen alimento. Produce gases (...) y perfuma el olor del sudor».

Por último, cabe reseñar la opinión que en el manuscrito se desliza sobre los dátiles, tan representativos y abundante en la cocina andalusí, en su momento, y árabe en la actualidad. Y es que se dice que son nutritivos, pero tendentes a formar cálculos renales y estropear los dientes si se abusaba de ellos¹⁰⁸.

Es conveniente en este punto reseñar la obra de uno de los médicos más relevantes de su tiempo, y quizá el más relevante de los aquí comentados. Hablamos de Ibn Zuhr, también llamado Avenzoar (vid. Fig., 10).



Figura 10. Grabado de Ibn Zuhr. Fuente: <https://sevillabuenasnoticias.com/aven-zoar-un-gran-sabio-de-la-sevilla-musulmana/>

¹⁰⁷ AL ARBŪLĪ (2008). P. 93.

¹⁰⁸ AL ARBŪLĪ (2008). *Op. cit.*, pp. 69, 73, 75, 76, 93, 113 y 116.

Suyos son entre otros méritos la introducción de la traqueotomía, o de la alimentación artificial mediante vía esofágica¹⁰⁹. Se desconoce la fecha exacta de su nacimiento, pero se ubica tradicionalmente en torno al 1091 en Peñaflores (Sevilla), y la de su muerte en la capital hispalense sobre el 1162. De familia noble, recibió una educación a la altura de su condición. Conoció muy pronto a los autores clásicos. Estudió derecho, ciencias coránicas, lengua y literatura. Fue nieto e hijo de médicos, pero también padre y abuelo de expertos en el mismo campo. Tuvo una vida ligada al poder andalusí transcurrida mayormente en Sevilla, con algunos períodos en el norte de África. Produjo varias obras de notable influencia en el conocimiento universal. La más conocida fue el *Kitab-al Taysir*, redactado a petición de Averroes como complemento a su “Libro de las Generalidades de la Medicina”. Es un tratado de Farmacopea muy completo, que incluye una gran cantidad de electuarios, medicamentos para males concretos. Baste decir que hasta el siglo XVIII fue una obra básica en las universidades europeas¹¹⁰. Sin embargo, la obra que más atañe a este apartado es su *Kitab al-Agdiya* o “Tratado de los Alimentos”.

Disponemos de varios manuscritos situados en las ciudades de París (el más antiguo), Estambul, Leiden, Londres y Rabat. Con algunas discordancias entre sí, se sabe con seguridad que la primera parte de ellos es enteramente de Ibn Zuhr gracias a los datos biográficos que aporta, como su cautiverio en Marrakech¹¹¹. Escrita para el califa almohade ‘Abd al-Mu‘min, está dividida en una serie de menciones a una serie de alimentos (carnes, pescados, zumos, aceites, etc.) y órganos del aparato digestivo, en especial el vientre, y un tratado que analiza las grasas y las propiedades de los alimentos tras su cocción. Todo ello desde un punto de vista dietético¹¹². Es al mismo tiempo tratado de alimentos y régimen de salud¹¹³. Menciona remedios para curar desde la halitosis a la mejora del cuidado del feto durante el embarazo, una lista de electuarios de todo tipo a base de especias y hierbas, e incluso una lista de la calidad de los órganos de aves y cuadrúpedos. A lo largo de esta variada obra Ibn Zuhr denota su pragmatismo religioso en sus prácticas y el empirismo de su vasto conocimiento.

¹⁰⁹ ÁLVAREZ MILLÁN, C. (2018): “Ibn Zuhr” Real Academia de la Historia. Disponible en: <https://dbe.rah.es/biografias/4577/ibn-zuhr>.

¹¹⁰ HERRERA- CARRANZA, M. (2022). “Avenzoar de Sevilla, un precursor del uso racional del medicamento en el siglo XII”. *Rescifar*, Vol. 3, nº 1. Pp. 37-51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8816434>.

¹¹¹ ABŪ MARWĀN ‘ABD AL-MALIK B. ZUHR (1992). *Kitāb al-Agdiya* (Tratado de los alimentos). GARCÍA SÁNCHEZ, E. (ed. y trad.). Fuentes Árabe-Hispanas, nº4. Madrid. 185 Pp.

¹¹² GIRÓN IRUESTE, F; PEÑA, C (1980). “Libro de los alimentos”. “El científico español ante su historia: la ciencia en España entre 1750-1850: I Congreso de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias” GARMA, S. (Coord.). Madrid. Pp. 473-480. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=574181>.

¹¹³ ABŪ MARWĀN ‘ABD AL-MALIK B. ZUHR (1992). *Op. cit.*, pp. 32, 85, 92, 94 y 96.

Al igual que los tratados de su época contiene indicaciones de todo tipo sobre la mejor manera de cocinar los alimentos para curar o prevenir afecciones, pero a diferencia de ellos incluye apartados que no son usuales y amplían el saber en su campo. Uno de ellos está dedicado a algunas aportaciones sobre cómo pueden mejorarse las propiedades alimentarias con sencillos trucos y maneras de consumo o tratamiento: «El melón –dice Ibn Zühr– se toma en ayunas, solo o con miel».

A propósito de esta melaza encontramos indicaciones que demuestran que el azúcar no era muy apreciado en comparación a ella, tampoco a nivel médico:

«Es más aconsejable utilizar azúcar que miel en la preparación de jarabes específicos para el esófago, el estómago y la vejiga urinaria. (...) Se recomienda el uso de la miel en lugar del azúcar para elaborar jarabes que sirvan para la obstrucción de las vísceras (...).».

Coincide con al-Arbūlī en que lo mejor en relación con los pescados es comerlos nada más capturarlos y cocinarlos en una cazuela de arcilla: «(...) este tipo de carnes no posee ninguna fuerza que pueda impedir que se altere su esencia (...)», pero contradice a su contemporáneo Averroes en lo tocante a lo nutritivo de la berenjena: «(...) como alimento, no tiene nada bueno. Como medicamento, curte el estómago, lo fortalece y tonifica (...)».

Algunos los métodos y recomendaciones están sujetos al conocimiento particular, pero la base científica es común a pesar de que entre estos autores haya una distancia espacio-temporal considerable. Sin perder de vista a médicos como Galeno, se va sucediendo el desarrollo de una constante mejora de los usos medicinales de los alimentos. Aunque las fuentes determinan como fundamental la interrelación constante entre el saber popular y la especialización de los eruditos al momento de moldear unos hábitos de consumo característicos.

5. CONCLUSIONES

Al estudiarla, la sociedad andalusí presenta una doble realidad socio-cultural. Por un lado, refinada, muy avanzada para su tiempo y con unos rasgos propios que la hacen única en su contexto Mediterráneo, fruto de la mezcla de elementos hispanogodos, árabes y judíos. Por otro, tremendamente desigual y dividida en grupos socioeconómicos claramente diferenciados, con una pequeña élite gobernante en la cúspide del poder, representada por el emir, primero, el califa después, y los reyes de taifas ya en el período de decadencia política.

Todos esos elementos convergen en la producción, venta, consumo y acceso a la medicina que en torno a los alimentos pivotaban. La prolífica y brillante agronomía, de la mano de sus eruditos, junto con los incontables cambios agrarios que se realizaron en la Península Ibérica, con la introducción de nuevas especies vegetales, el mayor

cuidado de las ganaderas, además del aprovechamiento de las ya existentes, dieron origen a una auténtica revolución agro-ganadera a la que le debemos buena parte de nuestra gastronomía occidental.

Tras la investigación realizada, se llega a la idea de que una vez eran obtenidos, los productos eran sujeto de distinta apreciación y distribución en el conjunto de la sociedad, atendiendo a razones de diversa índole, sobre todo el poder adquisitivo. Esto queda demostrado si observamos que tanto los recetarios de cocina, como algunos tratados médicos, escritos por eruditos cuyos destinatarios de su mensaje eran las altas clases, hacen hincapié en el concepto del gusto. Es un valor al que el noble podía tener opción a deleitarse en un espacio de abundancia. No sucede igual en los estamentos más humildes, donde la subsistencia venía delimitada por el restringido acceso a productos de peor calidad o sucedáneos que sustituyeran a los alimentos de más alto precio.

La idea subyacente que rápidamente asalta al investigador es que la alimentación conceptualmente engloba el aspecto culinario y el dietético para la prevención de enfermedades es el reflejo de distintos comportamientos culturales que socialmente estaban muy arraigados en la realidad cotidiana de la gente de uno u otro eslabón. Los mismos se manifestaban continuamente, según el producto y las circunstancias que le rodeasen, en una serie de puntos de unión y discordancia constantes; que la *jassa* despreciase las legumbres generalmente por ser un elemento de distinción del campesinado no quita que fueran sumamente nutritivas y ajustadas al trabajo del ámbito rural, por su bajo coste y extensión entre la población; al igual que las especias tenían propiedades como aderezo o medicamento, por lo que eran una señal de identidad de la dieta andalusí, pero no siempre se usaban las mismas, ni de similar forma según el estrato social.

Lo que se deduce es que el origen de todo ello es una mezcla de necesidad marcada por sus posibilidades económicas y su interacción con los convencionalismos del momento. El alcohol estaba generalizado. Todos los estratos lo consumían, pero los riesgos que corrían no eran los mismos porque todos los grupos no presentaban las mismas condiciones sociales, ya no por el miedo o descaro ante la crítica del ajeno (que era común), sino por la disparidad ante el castigo. Ese factor es el que determina que aparezcan dos realidades paralelas que, junto con los cánones gustativos propios de cada colectivo a lo largo del tiempo y la manera de aprovechar lo que se ingiere (o cómo se hace) convergen para constituir una cultura alimentaria global distinguida por su heterogeneidad. Todo ello con el telón de fondo de una infinidad de fraudes comerciales siendo una muestra de convergencia en el zoco de todas estas realidades.

La comprensión acerca de la forma, en qué circunstancias se comía, así como quiénes lo hacían para subsistir, deleitarse en los sentidos o curarse, nos sumerge en el conocimiento sobre una sociedad tremendamente rica, de contrastes, con muchas aristas.

En este sentido, Al-Ándalus marcó profundamente la manera en la que hoy comemos y cuidamos la salud. Los productos que hoy en día consideramos la base de la dieta mediterránea son de importación islámica, pero es en la Península Ibérica donde se da un mayor arraigo y permanencia de sus costumbres. El tratamiento que la comida recibe en esta parte del mundo es una amalgama y superposición del legado de las distintas etapas históricas y gentes que por ella han pasado, pero sin duda la presencia islámica destaca sobremanera en dicho aspecto. En mayor o menor medida, el legado andalusí se manifiesta sorprendentemente vigente: desde las aportaciones de Ziryab en el orden que deben servirse los platos y los buenos modales en la mesa, a la complejidad e ingredientes de las propias elaboraciones, o en sus diversas variantes y adaptaciones a lo largo del tiempo hasta llegar a nuestros días, pasando por sus beneficios y contraindicaciones para la salud que actualmente sabemos que tienen gracias a los médicos y eruditos del momento, además de las similitudes de nuestra cocina con la magrebí. Todo ello conforma una huella inconfundible en lo que hoy es manera única y particular de entender la alimentación en relación con nuestro entorno más inmediato. Historia, Gastronomía y Bromatología se dan la mano para constituir un eje distintivo de la identidad del rico patrimonio histórico-cultural que la península atesora en el presente.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes editadas

- AL ARBŪLĪ (2008), *Un Tratado Nazarí sobre alimentos*, A. Díaz García (ed.), Ayuntamiento de Arboleas, Almería, 186 Pp.
- AL SAQĀTI (1968) CHALMETA GENDRÓN, P. (1968) *Kitab fi adab al-hisba* (Libro del buen gobierno del Zoco) de al-Saqati (continuación), P. Chalmeta (ed.), *Al-Andalus*, 33.
- ABŪ MARWĀN ‘ABD AL-MALIK B. ZUHR (1992). *Kitāb al-Agdiya* (Tratado de los alimentos). GARCÍA SÁNCHEZ, E. (ed. y trad.). Fuentes Árabe-Hispanas, nº 4. Madrid. 185 Pp.
- IBN ABD AL-RA’UF (2019), *Córdoba a mediados del siglo X. El tratado Ibn ‘Abd al-Ra’uf*, Pedro Chalmeta (ed.) Almería, Fundación Ibn Tufayl.
- IBN ABDUN, *Sevilla a comienzos del siglo XII. El tratado de Ibn Abdun*, García Gómez, Emilio; Levi-Provençal, Evariste (eds.), Sevilla, 1981.
- IBN BASSAL (1995), *Tratado agrícola del agrónomo andalusí Ibn Bassal, basado en su experiencia en la materia*, J. M. Millás Vallicrosa (ed.), El legado Andalusí, Granada, 492 Pp.

IBN HARIT AL JUSANI (1914), *Historia de los Jueces de Córdoba*, J. Ribera (trad.) Madrid, Junta para la Ampliación de Estudios e Investigaciones Científicas. Centro de Estudios Históricos.

IBN AL-'AWWĀM AL-ISBILI, YAHYA (1999), *Libro de Agricultura (1745-1818)*, J. A. Banqueri (ed.), J. I. Cubero Salmerón (trad.), Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca. Empresa Pública para el Desarrollo Agrario y Pesquero, S.A., Málaga.

IBN WĀFID, 'ABD AL-RAHMĀN IBN MUHAMMAD (1995), *Libro de los medicamentos simples (vol.1)*, L. F. Aguirre de Cárcer (ed.), Fuentes Árabe-Hispanas, nº 11, Madrid. 489 Pp.

IBN WĀFID, 'ABD AL-RAHMĀN IBN MUHAMMAD (1980), *El libro de la almohada*, C. Álvarez de Morales (ed.), Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Instituto Provincial de Investigaciones y Estudios Toledanos, Toledo, 372 Pp.

Autores modernos

ÁLVAREZ DE MORALES, C. (2018), “La medicina en la Andalucía islámica”, *Andalucía en la Historia*, 61, pp. 8-16.

ÁLVAREZ MORALES, C. (2002), Los agrónomos andalusíes y sus legados”, *La herencia árabe y el bienestar de occidente*, Ed. UPV, Valencia, pp. 9-71.

ÁLVAREZ MORALES, C.; MOLINA, E. (Coords.) (1999), *La Medicina en al-Ándalus*, Junta de Andalucía, El Legado Andalusí, Granada, 299 Pp.

BARCELÓ PERELLÓ, M. (1989), “El diseño de espacios irrigados en al-Ándalus”, *El agua en zonas áridas. Arqueología e Historia. Hidráulica tradicional de la provincia de Almería*, Lorenzo Cara (Coord.), IEA, Almería, pp. 1013-1027.

BENAVIDES BARAJAS, L. (1992), *Al-Ándalus. La cocina y su Historia*, Dulcinea Ediciones, Motril (Granada), 315 Pp.

BOLENS, L. (1996), “Riquezas de la tierra andaluza y primacía del aceite de oliva en la sociedad y civilización de al-Ándalus (siglos X-XVI)”. *Agricultura y sociedad*, nº 80-81. Ministerio de Agricultura, Pesca y alimentación. Pp. 181-263.

CREGO, M. (2018), “El precio de los productos y la venta de carne en los tratados de hisba andalusíes”, *Al-Qantara*, 39, pp. 267-291.

CRUZ HERNÁNDEZ, M. (1992), “El Islam de al-Ándalus. Historia y estructura de su realidad social”, Agencia Española de Cooperación Internacional. Instituto de Cooperación con el Mundo Árabe. Madrid, 654 Pp.



- ELÉXPURU, I.; SERRANO, M. (1991), *Al-Ándalus, Magia y Seducción Culinarias*, Ed. Al-Fadila. Instituto de Cultura Islámica, Madrid, 81 pp.
- ENAMORADO MARTÍNEZ, V. (2009), “Paladares de príncipes, recetas cortesanas, comidas de campesinos. Valoraciones en torno a la alimentación de los andalusíes”, *Studia Orientalia Electronica*, 107, pp. 201-228.
- GARCÍA GÓMEZ, E. (1957), “Unas ‘ordenanzas del zoco’ del S.IX: Traducción de los más antiguos antecedentes de los tratados andaluces de “hisba” por un autor andaluz”. *Al-ándalus*, Tomo 22, nº 2, Madrid. Pp. 253.
- GARCÍA SANCHEZ, E. (2020), “Alimentación y paisajes agrícolas en al-Ándalus” Sierra Carrillo, D. (Coord.). “Problemas del pasado americano. Tomo II, Colonización y religiosidad”. Secretaría de Cultura, Instituto Nacional de Antropología e Historia. Ciudad de México. Pp. 59-83.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2011), “Alimentación y paisajes agrícolas en al-Ándalus”, *Amibenta: La revista del Ministerio de Medio Ambiente*. nº 95, pp. 64-76.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2006), “Comida de mujeres en la sociedad andalusí”, *Mujeres y sociedad islámica: Una visión plural*. Maria Isabel Calero Secall coord., (Atenea. Estudios sobre la mujer, 51), Málaga, pp. 201-222.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2005), “Comida de enfermos, dieta de sanos: procesos culinarios y hábitos alimenticios en los textos médicos andalusíes”, *El banquete de las palabras: la alimentación en los textos árabes*, Manuela Marín y Cristina de la Puente, eds, CSIC Pp. 57-88.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2004), “Especias y condimentos en la sociedad andalusí. Prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas”, *El saber del sabor: hierbas aromáticas, condimentos y especias*, Universidad de Córdoba. Antonio Garrido Aranda (comp.), Córdoba Pp. 71-96.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (2002), “El sabor de lo dulce en la gastronomía andalusí”. “La herencia árabe en la agricultura y el bienestar de Occidente” Nuez, F. (Editor) UPV (ed.). Valencia, pp. 165-204.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (1989), “El azúcar en la alimentación de los andalusíes”, *La caña de azúcar en tiempos de los grandes descubrimientos*, A. Malpica (ed.), Actas del I Seminario Internacional sobre la caña de azúcar, Motril, Diputación de Granada, pp. 209-231.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (1988), “Aspectos dietéticos de la alimentación en al-Ándalus”, *Historia y cultura del Islam español*, C. Álvarez de Morales (coord.). CSIC- (EEA) Granada, pp. 43-64.

- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (1983), “La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico II: Carne, pescado, huevos, leche y productos lácteos”, *Andalucía Islámica, IV-V*, Universidad de Granada, Departamento de Historia del Islam (ed.), Granada, pp. 237-278.
- GIRÓN IRUESTE, F.; PEÑA, C. (1980), “Libro de los alimentos”. “El científico español ante su historia: la ciencia en España entre 1750-1850: I Congreso de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias” GARMA, S. (Coord.). Madrid. pp. 473-480.
- GUTIÉRREZ AROCA, J. B. (2018), “Desarrollo de la Ciencia y la Medicina en al-Ándalus”, *Arte, Arqueología e Historia*, 25, pp. 133-148.
- HERRERA- CARRANZA, M. (2022), “Avenzoar de Sevilla, un precursor del uso racional del medicamento en el siglo XII”. *Rescifar*, Vol. 3, nº 1. Pp. 37-51.
- INSTITUT CATALÁ DE LA MEDITERRANÉA. (VV.AA.) (1996), *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*, Ed. Icaria Antrazyt, Barcelona. 251 Pp.
- KIRCHNER, H.; VIRGILI, A.; ANTOLÍN, F. (2014), “Un espacio de cultivo urbano en al-Ándalus: Madīna Turtūša (Tortosa) antes de 1148”, *Historia Agraria*, 62, pp. 11-45.
- MARÍN, M. (2005), “Los recetarios árabes clásicos ¿documentos históricos?”, CSIC, Madrid, pp. 1-15.
- MARÍN, M. (2003), “En los márgenes de la ley: el consumo de alcohol en al-Ándalus”, *Identidades Marginales*, XIII, Cristina de la Puente (Ed.). CSIC, Madrid, pp. 271-328.
- MARÍN, M. (2000), “Retiro y ayuno: algunas prácticas religiosas de las mujeres andalusíes”, *Al-Qantara*, 21/2, pp. 477-480.
- MEDINA LÓPEZ, E. (2001), “En el corazón de la calle. El mercado islámico”. CUADERNOS DEL CEMyR, 9 Universidad de la Laguna (Ed.), Tenerife. Pp. 189-204.
- NOGUERA, M.; BÁRCENA, C. G. (1996), “El arte de curar según Averroes”, *Natura Mediatric*, 45, 4 Pp.
- NORA ARROÑADA, S. (2008), “Algunas reflexiones sobre la medicina andalusí”, *lacobvs: revista de estudios jacobeos y medievales*, 23-24, pp. 121-139.
- ROLDÁN CAÑAS, J.; MORENO PÉREZ, M. F.; DEL PINO GARCÍA, J. L. (2008), “El regadío sostenible en al-Ándalus”, *Estudios de Historia de España*, 10, pp. 13-36.
- ROLDÁN CAÑAS, J; MORENO, PÉREZ, M.F; DEL PINO, J.L (2008), “El regadío sostenible en al-Ándalus” *Estudios de Historia de España*. Vol. 10. Universidad Católica Argentina. Mariana Zapatero (Ed.) Buenos Aires. Pp. 13-36.

ROLDÁN CAÑAS, J.; MORENO PÉREZ, M. F. (2007), “La ingeniería y la gestión del agua de riego en al-Ándalus”, *Ingeniería del agua* Vol. 14, nº 3. Universidad Politécnica de Valencia. 14 Pp.

TAHIRI, A. (2003), “Las clases populares en al-Ándalus”, Antonio Torremocha Silva (coord.) Ed. Sarriá, Málaga, pp. 137.

TENA TENA, P. (2008), “Mujer y cuerpo en al-Ándalus”, *Studia Historica. Historia Medieval*, 26, pp. 48-52.

PÉREZ SAMPER, M^a.A. (2019), “Comer y beber. Una historia de la alimentación en España”. Ed. Cátedra. Madrid. Pp. 30.

VAQUERIZO GIL, D. (2017), “Alimentación y dieta en la Qurtuba islámica”, *Al-Mulk*, 15, pp. 117-145.

Webgrafía

DIARIO DE UN MIR, (2022). “Esta teoría médica te dejará muy loco (los 4 humores de Hipócrates)”. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=RsKUcgMUJvo>

EL JARDÍN SECRETO, (2021). “Medicina” *Al-Ándalus: El Legado*, nº 2, Canal Historia. Youtube.: https://www.youtube.com/watch?v=RZFIBJli_Bo

EL JARDÍN SECRETO, (2021). “Agronomía” *Al-Ándalus: El Legado*, nº 3, Canal Historia. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qNmopHkIFoY>

EL JARDÍN SECRETO, (2021). “Culturas y costumbres” *Al-Ándalus: El Legado*, nº 5, Canal Historia. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZxpkjkaGNVo>

VILLAVERDE AMIEVA, J.C (2018). “Ibn Wāfid”. Real Academia de la Historia. <https://dbe.rah.es/biografias/16521/ibn-wafid>