

ANDALUCIA ISLAMICA

TEXTOS Y ESTVDIOS

DIRECTORES

J. BOSCH VILA

W. HOENERBACH

II-III

(1981-1982)

**ANEJO DE
CUADERNOS DE HISTORIA DEL ISLAM**

GRANADA

1983

Z. Guzmán

ANDALUCÍA ISLÁMICA TEXTOS Y ESTUDIOS

DIRECTORES

J. BOSCH VILÁ y W. HOENERBACH

Colaboran en este número profesores del Departamento de Historia del Islam, de Historia Medieval y de Historia de la Medicina de la Universidad de Granada, de Lengua y Literatura Árabes de las Universidades de Córdoba y de la Complutense de Madrid, de Historia Medieval de la Universidad de Cádiz, de la Universidad de Bonn y de la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Sevilla, así como investigadores de la Escuela de Estudios Árabes de Granada y del Instituto «Miguel Asín» (C.S.I.C.) de Madrid y del C.N.R.S. de París.

La publicación de este número de «ANDALUCÍA ISLÁMICA. TEXTOS Y ESTUDIOS» II-III (1981-1982), se ha realizado con la colaboración del FONDO INTERNACIONAL PARA LA PROMOCION DE LA CULTURA de la UNESCO.

Los TEXTOS y ESTUDIOS que en este volumen aparecen cumplen con los fines previstos en la parte histórica del proyecto de investigación «Estudios históricos y filológicos sobre Andalucía Islámica», de la Escuela de Estudios Árabes (C.S.I.C.) de Granada.

© ANDALUCÍA ISLÁMICA. TEXTOS Y ESTUDIOS,
de la Universidad de Granada.
Editado por el Departamento de Historia del Islam.
Núm. de ejemplares: 1.000

Depósito Legal: J. 347 - 1983

I.S.B.N.: 84-86029-02-3

I.S.S.N.: 0212-159X

Imprime: Artes Gráficas Sociedad Provincial, S. A. - Polígono «Los Olivares», Ortega Nieto, 3 - Jaén

ANDALUCÍA ISLÁMICA

Textos y Estudios
II-III (1981-1982)

SUMARIO

	Págs.
Testimonio y gratitud	7
I. ARTÍCULOS	
WILHELM HOENERBACH, <i>La Granadina</i>	9
JACINTO BOSCH VILÁ-WILHELM HOENERBACH, <i>Un viaje oficial de la corte nazarí (1347)</i>	33
RACHEL ARIÉ, <i>Al-Andalus vu par quelques lettrés orientaux du Moyen Âge</i>	71
M. ^a JESÚS RUBIERA, <i>Los Banū Escallola, una dinastía granadina que no fue</i>	85
CARIDAD RUIZ DE ALMODÓVAR SEL, <i>Notas para un estudio de la taifa de Ronda: los Banū Ifran</i>	95
M. ^a CARMEN JIMÉNEZ MATA, <i>Unas referencias en torno a dos balawies de Labassa (La Peza)</i>	107
RAFAEL PINILLA MELGUIZO, <i>Poetas cordobeses en la Bugyat al-wu'at de al-Suyūfī (1445-1505): selección poética</i>	111
FERNANDO GIRÓN IRUESTE-CAMILO ALVAREZ DE MORALES, <i>La faceta médica del granadino 'Abd al-Malik b. Habib (c. 790-847)</i>	125
EXPIRACIÓN GARCÍA SÁNCHEZ, <i>La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico. I Cereales y leguminosas</i>	139

LA ALIMENTACIÓN EN LA ANDALUCÍA ISLÁMICA.
ESTUDIO HISTÓRICO Y BROMATOLÓGICO.* I:
Cereales y leguminosas

EXPIRACIÓN GARCÍA SÁNCHEZ
Universidad de Granada

SUMARIO: I. Pan cotidiano: el pan de trigo.—II. Panes para las épocas de escasez.—
III. Platos elaborados a base de cereales y leguminosas.

I. PAN COTIDIANO: EL PAN DE TRIGO.

Producción cerealística.

Durante la Edad Media, en todos los países, la alimentación de la clases humildes, tanto urbanas como rurales, era, esencialmente, vegetal, aparte de ligeras variaciones en función de las zonas y de la riqueza del medio rural¹. En este tipo de alimentación el primer puesto lo ocupaban los cereales, utilizados no sólo en la elaboración del pan, sino también en la de otros muchos alimentos básicos (gachas, potajes, sopas, etc.).

* Este título corresponde al de la tesis doctoral defendida el día 18 de diciembre de 1982 en la Facultad de Filosofía y Letras de Granada, ante el tribunal constituido por los doctores Jacinto Bosch Vilá, presidente y director de la tesis, Rafael García Villanova, José M.ª Fórneas Besteiro, M.ª del Carmen López Martínez y M.ª Paz Torres Palomo, que obtuvo la calificación de sobresaliente «cum laude». Publicamos aquí el primer artículo de una serie que, con el mismo título, aparecerá en los próximos números de ANDALUCÍA ISLÁMICA. TEXTOS Y ESTUDIOS. Al término de los mismos, en apéndice, ofreceremos la edición y traducción anotadas de los manuscritos árabes y de los textos que, aquí y en sucesivos artículos, se citen.

¹ Cf. A. MAURICIO, *Histoire de l'alimentation végétale*, Paris, 1932, pág. 493.

En la Andalucía islámica, región cerealista por excelencia ya desde la época romana², los cereales, alternando con las leguminosas, ocupaban las extensas áreas de secano³. La principal producción de trigo, cuyo cultivo iba generalmente asociado al de la cebada, correspondía a la zona suroeste⁴. Pese a todo, esta producción de trigo no siempre era suficiente para el autoabastecimiento de la población, por lo que se hacía necesaria su importación en épocas calamitosas (malas cosechas, guerras, epidemias, entre otros desastres)⁵. Ya desde el siglo IX comenzaron las importaciones de trigo procedente del norte de África, continuando dicho tráfico hasta el final del período nazarí⁶.

² Durante el período romano, la Bética estaba incluida dentro del grupo de las *provinciae frumentariae*, es decir, de las que enviaban trigo a Roma. Cf. J. VICENS VIVES, *Manual de Historia Económica de España*, 3.ª edic., Barcelona, 1964, págs. 63-65; G. GARCÍA-BADELL, *La agricultura en la Roma Antigua*, Madrid, 1951, págs. 207 y 208; L. G. de VALDEAVELLANO, *Historia de España. Desde los orígenes a la Baja Edad Media*, 2 vols., 4.ª edic., Madrid, 1967, I, págs. 204-206.

³ En la vida económica de al-Andalus, la agricultura desempeñó un papel primordial, al mismo tiempo que presentaba un fuerte contraste con la de la España cristiana, en donde existía una economía de tipo familiar, basada en el trigo y en la oveja. Cf. J. VICENS VIVES, *Manual de Historia Económica de España*, pág. 11.

⁴ Entre las numerosas fuentes geográfico-históricas árabes que hablan de la riqueza cerealística de la actual Andalucía tenemos, entre otras, AL-RAZI, *Ajbār mulūk al-Andalus*, edic. pluri-textual por D. Catalán y M.ª S. de Andrés, Madrid, 1974, trad. franc. por E. LÉVI-PROVENÇAL, «La Description de l'Espagne d'Ahmad al-Rāzī», en *Al-Andalus*, XVIII (1953), 67, 93, 97 y 98; IBN GALIB, *Farhat al-anfus fi ta'rij al-Andalus*, ed. por Lutfi 'Abd al-Badr, «Naṣṣ al-andalusī ḡadīd. Qit'a min Kitāb Farhat al-anfus li Ibn Galib», en *Revue de l'Institut des Manuscrits Arabes*, I/2 (1955), 249, 284, 292 y 293; IBN SA'ID, *Kitāb al-Mugrib fi hulā l-Magrib*, ed. por Ṣawqī Dayf, 2 vols., El Cairo (1955), I, págs. 51, 71, 299, 320 y 339; IBN AL-JATIB, *Mi'yār al-ijtiyār fi ḡikr al-ma'āhid wa-l-diyār*, texto árabe, trad. castellana y estudio por M. K. Chabana, Rabat, 1397/1977, text., págs. 51-54, 58, 59, 65 y 68, trad., págs. 116, 119, 125, 127, 131 y 135-139; AL-HIMYARI, «Kitāb al-Rawd al-mi'tār», texte arabe et traduction française par E. LÉVI-PROVENÇAL, *La Péninsule Ibérique au Moyen Âge d'après le Kitāb ar-Rawd al-Mi'tār d'Ibn 'Abd al-Mun'im al-Himyari*, Leiden, 1938, text., págs. 11, 15, 57 y 102, trad., págs. 15, 21, 72 y 125; AL-IDRISI, «Nuzhat al-muṣṭaq», ed. y trad. franc. por R. Dozy y M. J. de Goeje, *Description de l'Afrique et de l'Espagne*, Leiden, 1866, reimp., Amsterdam, 1969, text., págs. 202, 203 y 206, trad., págs. 248, 249 y 253, ed. por E. Cerulli y otros, *Opus Geographicum*, Napoli-Roma, 1975, fasc. V, págs. 568, 569 y 572.

⁵ S. M. IMAMUDDIN, *The economic history of Spain (Under the Umayyads, 711-1031 a. C.)*, Dacca, 1963, págs. 147-155, recoge frecuentes períodos de hambre durante la época omeya, debidos a inundaciones, malas cosechas, guerras, epidemias y migraciones, entre otras muchas causas.

⁶ Sobre las importaciones de trigo efectuadas en el período omeya, véase: E. LÉVI-PROVENÇAL, *España Musulmana hasta la caída del califato de Córdoba (711-1031 de J. C.) Instituciones y vida social e intelectual*, trad. cast. por E. García Gómez, vol. V de la *Historia de España*, dirigida por R. Menéndez Pidal, 3.ª edic., Madrid, 1973, pág. 153; para los últimos siglos de la presencia musulmana en al-Andalus, R. ARIÉ, *L'Espagne musulmane au temps des Nasrides*, Paris, 1973, pág. 193; M. PACHÁ, *Le commerce au Maghreb du X^e au XIV^e siècles*, Publications de l'Université de Tunis, 4^{ème} serie: Histoire, XVII (1976), 62-64.

Aparte de estas medidas de tipo comercial, para poder hacer frente a posibles períodos de escasez o carestía, en los años de cosechas abundantes se almacenaban cereales, junto con otros productos alimentarios, en grandes silos, de los que más adelante nos ocuparemos.

Dentro de esta alimentación de base cerealista, el pan era el elemento fundamental, hasta tal extremo que llegó a llamarse simplemente «grano» al cereal dominante en su elaboración. En la España cristiana «pan» era la palabra que designaba, tanto al que salía del horno como a los cereales panificables⁷. Así también, el término genérico árabe *jubz* se refiere al pan en general, independiente del cereal empleado y del modo de elaboración.

Una vez recolectado el trigo, se guardaba en grandes graneros o silos, cuya importancia aparece reflejada en las recomendaciones, plasmadas en los tratados de agricultura andalusíes, acerca de las condiciones que debían reunir al ser edificados (ventilación, orientación, etc.), junto con toda una serie de cuidados necesarios para almacenar y conservar los diversos productos agrícolas⁸.

Pese a las favorables condiciones climáticas —el aire del sur de la Península Ibérica era legendariamente conocido en la Edad Media por su pureza y sequedad—, la principal preocupación del campesino andalusí radicaba en la protección de los granos frente a las alimañas salvajes y venenosas, gusanos, ratones, etc.⁹

Tipos de harinas.

El pan más corriente, desde épocas remotas, era el que se elaboraba mezclando harinas de cereales diversos, aunque poco a poco se fue evolucionan-

⁷ Dada su condición de alimento básico, el pan fue problema esencialísimo para los hombres de la época, tanto para productores y consumidores como para legisladores. Cf. M.ª C. CARLÉ, «Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la Baja Edad Media», en *C.H.E.*, LXI-LXII (1977), 255 y 259.

⁸ El empleo de métodos adecuados para la conservación de los alimentos ha sido siempre de vital importancia en todas las economías, pero más aún en las de tipo rural, donde la dieta más pobre ha demostrado que puede ser apta para la supervivencia, ya que en tales economías la siembra, la cosecha, el almacenamiento y el consumo aparecen íntimamente entrelazados. Sobre las recomendaciones para el almacenamiento de ciertos frutos, véase entre otros, IBN LUYUN, *Tratado de agricultura*, ed. y trad. cast. por J. Eguaras Ibáñez, Granada, 1975, text., págs. 132 y 133, trad., pág. 234, núms. 117 y 118; M.ª C. VÁZQUEZ DE BENITO, «El manuscrito núm. XXX de la Colección Gayangos», en *B.A.E.O.*, X (1974), text., pág. 263, trad., pág. 218.

⁹ L. BOLENS, «Pain quotidien et pains de disette dans l'Espagne musulmane», en *Annales E.S.C.*, XXXV (1980), 465.

do hacia el pan de un solo tipo de harina¹⁰. El mejor pan, pese a que su consumo no haya quedado al alcance de todas las clases sociales y países, ha sido siempre el de trigo que, según la opinión unánime de todos los autores estudiados, entre ellos los andalusíes Averroes¹¹, Avenzoar¹² y al-Arbūlī¹³, es

¹⁰ A. MAURIZIO, *Histoire de l'alimentation végétale*, pág. 493.

¹¹ Abū l-Walīd Muḥammad b. Aḥmad b. Rušd, conocido en el mundo latino bajo el sobrenombre de Averroes, nació en Córdoba el año 520/1126 y murió en Marrákuš el 595/1198. Sobresalió en todos los campos del saber: ciencias coránicas, ciencias positivas (física, medicina, biología y astronomía), teología y filosofía. Sobre este conocido autor y su obra, véase, básicamente, R. ARNALDEZ, s.v. «Ibn Rushd», en *E.I.*², III, págs. 939-944.

¹² Abū Marwān 'Abd al-Malik b. Abī 'Alā' Zuhr, comúnmente designado con el nombre de Abū Marwān Ibn Zuhr —el Abhomerón Avenzoar de los latinos— nació en Sevilla, entre los años 484-487/1092-1095. Aprendió de su padre el ejercicio de la medicina y, además, recibió una sólida formación literaria y jurídica. Desempeñó el cargo de médico oficial en las cortes almorávid y almohade sucesivamente, aunque, bajo el gobierno de los almorávides, fue encarcelado en Marrákuš. Más tarde, cuando los almohades alcanzan el poder, pasa al servicio de 'Abd al-Mu'min, a quien dedica su *Kitāb al-Agḍīya*. Muere en su ciudad natal, entre los años 556-557/1161-1162. Para un conocimiento básico y general de la biografía de este célebre autor sevillano, véase R. ARNALDEZ, s.v. «Ibn Zuhr», en *E.I.*², III, págs. 1.002 y 1.003.

He utilizado el *Kitāb al-Agḍīya*, ms. núm. CXXVII de la Colección Gayangos; tal manuscrito, catalogado por E. Terés como «...un libro de *Dietética*, sin título ni autor», ha sido identificado por la Dra. Vázquez de Benito, quien amablemente me cedió la copia del microfilm, como el *Kitāb al-Agḍīya* de Ibn Zuhr. Esta copia, a la que le faltan uno o dos folios del comienzo, es algo más reducida —tiene 29 folios— que otras de las existentes de dicha obra. Una de ellas, el ms. núm. 2.539 de la Universitätsbibliothek de Leiden, según han apuntado F. Girón y C. Peña, es de Abū Bakr Ibn Zuhr y no de su padre, tal como hasta ahora se señalaba; esta copia tiene bastantes puntos coincidentes con la de la Colección Gayangos, pero no son idénticas. Por otra parte, ningún repertorio bibliográfico menciona esta obra de Abū Bakr, salvo un cadí originario de Niebla, aunque residente en Sevilla, citado por al-Marrákušī, dato que, según parece, desconocen F. Girón y C. Peña. Tal cadí, Muḥammad b. Ahmad b. Jalil al-Sakūnī (s. XII-XIII), «...realizó una excelente compilación con las obras de Abū Marwān b. Zuhr y la de su hijo Abū Bakr, ambas sobre *Los Alimentos (al-Agḍīya)*, añadiéndole un capítulo sobre los caracteres y las generalidades del *Taysīr*...». Todos estos datos me han llevado a apuntar la siguiente hipótesis: ¿podría ser esta obra del cadí sevillano, desaparecido el año 1248, alguna de las copias atribuidas al *Kitāb al-Agḍīya* de Avenzoar? Sólo un atento examen de todas ellas podría darnos la respuesta. Sobre tales obras de Abū Marwān y de su hijo, cf. E. TERÉS SÁDABA, *Los manuscritos árabes de la Real Academia de la Historia*, Madrid, 1975, pág. 34; M.ª C. VÁZQUEZ DE BENITO, «El manuscrito Gayangos núm. CXXVII», en *B.A.E.O.*, XII (1976), 149-153; M. ULLMANN, *Die Medizin im Islam*, Leiden, 1970, pág. 201; F. GIRÓN y C. PEÑA, «El *Kitāb al-Agḍīya* (Libro de los alimentos) de Abū Bakr Ibn Zuhr (1113-1199). Nota previa», en *Actas del I Congreso de la Sociedad Española de la Historia de las Ciencias (1978)*, Madrid, 1980, págs. 475-480; Abū 'Abd Allāh Muḥammad al-MARRÁKUŠĪ, *al-Dayl wa-l-takmila*, V/2, ed. por Iḥsān 'Abbās, Beirut, 1965, núm. 1.201, págs. 635 y 636.

¹³ Se trata de Abū Bakr 'Abd al-'Azīz al-Arbūlī, autor andalusí de quien, hasta ahora, se conocen muy pocos datos biográficos seguros. Para la mayoría de quienes, en una u otra forma, se han acercado a su obra, *Kalām 'alā l-agḍīya*, nació en Arboleas (Almería), en los últimos tiempos del reino nazarí. Por mi parte, pienso, como M. Casiri, que este autor pudo ser originario de Orihuela. El manuscrito de su obra, una de las fuentes básicas de mi tesis doctoral y del que

«...el alimento vegetal más adecuado para el organismo humano...»¹⁴, en especial «...el trigo nuevo cuyo color tira a amarillento...»¹⁵. Recogiendo la opinión del Dr. Laguna¹⁶, «...el pan que se haze del trigo, es el más nutritivo, el más sano y el más grato y sabroso al gusto que todos los otros, siendo preparado como conuiene; y ansí consta que todo género de vianda, por delicada que sea, nos da luego en rostro, si la continuamos algunos días, salvo el pan cotidiano, sin el cual parece que no comemos, aunque tengamos phaisanes»¹⁷.

Desde el punto de vista de la alimentación humana, y en términos muy

ya daba noticias en el vol. I (1980), 143, de esta revista, ha sido utilizado, parcialmente, con fines puramente lexicográficos, por varios autores, entre ellos R. Arié, quien en su artículo «Remarques sur l'alimentation des musulmans d'Espagne au cours du Bas Moyen Âge», en *Cuadernos de Estudios Medievales*, II-III (1974-1975), 300, anunciaba su propósito de publicar íntegramente tal manuscrito. Sin embargo, al conocer la Dra. Arié, por medio del Prof. Bosch Vilá, que yo estaba trabajando sobre el tema de la alimentación en la Andalucía islámica, renunció generosamente a publicarlo, con el fin de que yo lo pudiera utilizar en la tesis y para que, después, ofreciera en las páginas de esta revista su edición y traducción.

Muy a pesar nuestro, A. Díaz García se ha anticipado y ha publicado la edición y traducción de los tres primeros folios con el título «Un tratado nazari sobre alimentos: al-Kalām 'alā l-agḍīya de al-Arbūlī. Edición, traducción y estudio, con glosarios». (I), en *Cuadernos de Estudios Medievales*, VI-VII (1978-1979), 5-37 (con fecha de aparición en 1981). Pese a ello, como yo ya tenía acabada la transcripción y traducción de este manuscrito, las citas que de él hago proceden de mi propia versión. Sobre la biografía de al-Arbūlī, véase F. J. SIMONET, *Glosario de voces ibéricas y latinas usadas entre los mozárabes, precedido de un estudio sobre el dialecto hispanomozárabe*, Madrid, 1888, reimpr., Amsterdam, 1967, págs. CLIII y CLIV; F. GUILLÉN ROBLES, *Catálogo de los manuscritos árabes existentes en la Biblioteca Nacional de Madrid*, Madrid, 1889, págs. 247 y 248; M. CASIRI, *Bibliotheca Arabico-Hispana Escorialensis* (reproduction phototypica editionis 1760-1770, 2 vols., Osnabrück, 1969, I, pág. 315; E. GARCÍA SÁNCHEZ, «En torno al posible lugar de origen de Abū Bakr 'Abd al-'Azīz al-Arbūlī», en *Roel*, II (1981), 13-15.

¹⁴ Esta afirmación aparece en todas las fuentes consultadas, entre ellas, AVERROES, *Quilīat el Culīat (Libro de las Generalidades)*, por Abū el Ualīd Mohamed ben Ahmed ben Roxd, el Malīkī, el Cortobī, reproducción fotográfica, Larache, 1939, pág. 131, versión latina, *Colliget*, Venetiis, 1560, fol. 85 v; AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agḍīya*, códice núm. 5.240, antiguo 893, de la B. N. de Madrid (F. GUILLÉN ROBLES, *Catálogo de los manuscritos árabes de la Biblioteca Nacional de Madrid*, págs. 247 y 248, ms. DCI-6, fols. 87 r y 100 r), fol. 87 v; AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍīya*, ms. CXXVII de la «Colección Gayangos», R. A. H.ª, fol. 1 r.

Las citas que aparecen sangradas responden a traducciones de primera mano.

¹⁵ C. E. DUBLER, *La «Materia Médica» de Dioscórides. Transmisión medieval y renacentista*, 6 vols., Barcelona, 1953-1959, III, pág. 180.

¹⁶ Andrés de Laguna, médico y escritor segoviano, nacido a finales del siglo XV, llegó a ser médico de cabecera del Papa Julio III. Sin embargo, su mayor celebridad la alcanzó con la traducción al castellano de obras científicas clásicas, entre ellas la de Dioscórides. Cf. C. E. DUBLER, *Materia Médica*, V, págs. 81-86.

¹⁷ C. E. DUBLER, *Materia Médica*, III, pág. 181.

generales, los cereales contienen tres partes¹⁸: dos que el hombre puede digerir y absorber fácilmente y, otra, no digerible por el hombre, aunque sí por la mayoría de los animales. Las partes digeribles las constituyen el albumen, del que se extraen las harinas blancas, y el germen, muy rico en lípidos poliinsaturados y en vitamina E. La tercera parte, que incluye la cáscara, las paredes de las células vegetales y otros hidratos de carbono, está formada por celulosas, hemicelulosas (salvado), gomas, mucílagos y sustancias pécticas.

Los diversos tipos de harina empleados en la elaboración del pan dependen, básicamente, de la técnica de molturación. Dada la lenta evolución de estas técnicas, el consumo de harinas más o menos integrales fue de uso general, quedando la harina refinada restringida a ciertos grupos sociales. Desde épocas arcaicas, los cereales, más que molidos, eran aplastados mediante métodos caseros y rudimentarios, aún vigentes en determinadas zonas rurales de Asia, América del Sur y África¹⁹. De esta forma, la harina conseguida contenía tanto la parte digerible como una gran cantidad de la no digerible o salvado. Por otra parte, la calidad de los trigos empleados —trigos de gluma o cubiertos, tipo espelta—, requería que fueran tostados previamente para quitarles la envoltura, antes de machacarlos en el mortero.

A partir del siglo V a. C., se produjo un retroceso en el consumo de los trigos de gluma ante los cereales desprovistos de ella, fáciles de moler y más nutritivos. Es decir, el progreso se basó en el consumo de granos más ricos en almidón, en detrimento de aquellos en los que predominaba el gluten²⁰. Paralelamente, la puesta en marcha de rudimentarios molinos de muelas facilitaba la tarea de molturación, pese a que estos molinos, más o menos perfeccionados y utilizados hasta fechas no muy lejanas, molían el grano groseramente.

El salvado sólo se eliminaba tras tamizar el grano molturado, mermándose así notablemente la cantidad del producto obtenido, lujo que sólo podía permitirse un reducido grupo de población; los restantes aprovechaban al máximo la harina extraída.

¹⁸ Sobre la constitución del grano de trigo, véase J. TREMOLIERES, Y. SERVILLE et R. JACQUOT, *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, 2 vols., 4.ª ed., París, 1968, II, págs. 266 y 267.

¹⁹ B. ROSENBERGER, «Cultures complémentaires et nourritures de substitution au Maroc (XV^e-XVIII^e siècle)», en *Annales E.S.C.*, XXXV (1980), 484 y 485.

²⁰ L. BOLENS, «Pain quotidien et pains de disette», pág. 464.

A finales del siglo XIX, comienzan a hacer su aparición los grandes molinos industriales destinados a la producción, en gran escala, de harinas para panificación y pastelería. Es entonces cuando cambia la situación, al obtenerse una harina mucho más refinada, reservándose el salvado para la alimentación de los animales.

En al-Andalus se prefería el molino hidráulico a la rueda de molino de tracción animal, dada la regularidad, creada artificialmente por los canales de riego, con que molía el grano²¹.

Los tratados de *hisba* andalusíes, al hablar de los numerosos fraudes²² cometidos por los tahoneros, los vendedores de harina y los molineros, citan varios tipos de harina. Sin embargo, entre los distintos autores existen divergencias sobre la cuestión, especialmente cuando se refieren a harinas de mediana calidad. Así, Ibn 'Abd al-Ra'ūf²³ se limita a distinguir entre una harina de buena calidad y otra mala. Al-Saqāṭi²⁴, refiriéndose a los tahoneros, nos dice que quitaban cierta cantidad de adárgama (*darmak*), harina de superior calidad, y la sustituían por almodón (*madhūn*), harina inferior, normalmente utilizada para elaborar el pan que consumía buena parte de la población de la Andalucía islámica.

Las obras médico-dietéticas son más precisas a la hora de mencionar los tipos de harina de trigo con los que se elaboraba el pan; básicamente, se da-

²¹ Sobre los distintos tipos de molinos existentes en al-Andalus, véase E. LÉVI-PROVENÇAL, *España Musulmana*, V, págs. 154 y 155.

²² Véase, para comprobar los numerosos fraudes cometidos por estos gremios y la picaresca empleada, P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fī ādāb al-ḥisba" (Libro del buen gobierno de zoco) de al-Saqāṭi», en *Al-Andalus*, XXXIII (1968), 143-155; E. LÉVI-PROVENÇAL, *Documents arabes inédits sur la vie sociale et économique en Occident musulman au Moyen Âge. Trois traités hispaniques de ḥisba. (Texte arabe)*, Le Caire, 1955, págs. 88 y 89; R. ARIÉ, «Traduction annotée et commentée des traités de ḥisba d'Ibn 'Abd al-Ra'ūf et de 'Umar al-Ġarsīfī», en *Hespéris-Tamuda*, I/2 (1960), 199-200; E. GARCÍA GÓMEZ, «Unas "Ordenanzas del zoco" del s. IX», en *Al-Andalus*, XXII (1957), 271.

²³ Ibn 'Abd al-Ra'ūf vivió en Córdoba y escribió su tratado de *hisba* en las postrimerías del reinado de 'Abd al-Rahmān III (300-350/912-961) o en el de al-Hakam II (350-366/961-976). 'Umar al-Ġarsīfī (s. XIV), de origen magribí, fue autor de una *Risāla fī l-ḥisba*. Sobre ambos personajes cf. E. LÉVI-PROVENÇAL, *Documents arabes inédits*, págs. V-VIII; P. CHALMETA GENDRÓN, *El «Señor del Zoco» en España: Edades Media y Moderna. Contribución al estudio de la historia del mercado*, Madrid, 1973, págs. 381-387 y 451.

²⁴ Al-Saqāṭi, almotacén malagueño de principios del siglo XIII, autor de un tratado de *hisba*. Sobre su biografía véase P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fī ādāb al-ḥisba" de al-Saqāṭi», en *Al-Andalus*, XXXII (1967), 125-134. Sobre estos fraudes que nos presenta al-Saqāṭi, cf. la continuación del artículo antes citado, en *Al-Andalus*, XXXIII (1968), 145 y 146.

ban cuatro y, de ellos, los tres primeros coincidían con los existentes en Oriente²⁵, aplicándose indistintamente estos nombres al pan o a la harina:

- *darmak*²⁶ era la 'flor de la harina' o 'adárgama', sinónimo del término oriental *huwwāra*;
- *samīd*, 'sémola' o 'acemite'²⁷;
- *juškār*, 'harina de color rojizo, ligeramente molida y tamizada'²⁸;
- *madhūn*, que ha dado lugar al arabismo 'almodón'²⁹.

Este término, sobre cuyo origen y significado exacto hay diversidad de opiniones³⁰, era privativo de al-Andalus, pues no aparece en ninguna de las fuentes orientales analizadas³¹. La definición exacta nos la da Averroes:

²⁵ Sobre los diversos tipos de harinas panificables empleados en Oriente, cf. *Tadkira qu-wā l-agdiya*, manuscrito anónimo núm. 870-1 de El Escorial (H. DERENBOURG, *Les manuscrits arabes de l'Escorial*, II/2 (Médecin et Histoire Naturelle), París, 1941, págs. 76 y 77), fols. 3 v-5 v; Ch. PELLAT, s.v. «Khubz», en *E.I.*², V, págs. 42-44; E. ASHTOR, «The diet of salaried classes in the medieval Near East», en *Journal of Asian History*, IV (1970), 3.

²⁶ El término *darmak* se aplica tanto al trigo y a la harina de superior calidad, candeal, como al pan blanco. Cf. R. DOZY, *Supplément aux dictionnaires arabes*, 2 vols., 2.^a edic., Leiden-París, 1927, I, pág. 437; P. DE ALCALÁ, *Arte para ligeramente saber la lengua arauiga y Vocabulista arauigo en letra castellana*, Granada, 1505, edición en un solo vol. de P. de Lagarde, *Petri Hispani de lingua arabica libri duo*, Gottingae, 1883, reimpr., fotomecánica, Osnabrück, 1971, págs. 341 y 420; J. COROMINAS, *Diccionario crítico etimológico de la lengua castellana*, 4 vols., reimpr., Madrid, 1954, I, pág. 36, s.v. *adárgama*; P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fi ādāb al-ḥisba" de al-Saqāṭī», en *Al-Andalus*, XXXIII (1968), 145 (en adelante, todas las citas de este autor son del vol. XXXIII).

²⁷ El *samīd* o *samīd*, que ha dado origen al arabismo «acemite», designa, por una parte, al trigo candeal o sémola y, por otra, a una sopa espesa preparada con esta harina. Cf. AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agdiya*, fol. 89 r; P. DE ALCALÁ, *Arte*, pág. 92, s.v. *cemīṭ*; R. DOZY et W. ENGELMANN, *Glossaire des mots espagnols et portugais dérivés de l'arabe*, 1.^a ed., Leyde, 1861, reimpr. de la 2.^a ed. 1869, Amsterdam, 1965, pág. 33.

²⁸ Sobre este término, más utilizado en Oriente que en Occidente, cf. IBN AL-H'ACHCHA, *Glossaire sur le Mans'uri de Razès*, ed. par. G. S. Colin et H. P. J. Renaud, Rabat, 1941, núm. 378, pág. 40; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 373.

²⁹ J. COROMINAS, *Diccionario crítico etimológico*, I, pág. 154, s.v. *almodón*.

³⁰ R. Dozy y W. H. Engelmann, tras analizar varias opiniones, señalan como definición correcta del término «almodón» la que da el Diccionario de la Real Academia, recogida, según ambos autores, de un pasaje de la *Sevillana Medicina* de Juan de Aviñón (s. XIV). Tal definición es la siguiente: «harina de trigo humedecido y después molido, de la cual, quitado sólo el salvado grueso, se hacía pan». Cf. *Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia*¹⁸, Madrid, 1956, pág. 68; R. DOZY et W. H. ENGELMANN, *Glossaire*, págs. 169 y 170, s.v. *almodón*.

³¹ Ibn Ŷazla, médico árabe de origen cristiano y nacido en Bagdad (m. 493/1100), cita, entre las distintas clases de pan de trigo, el llamado *magsal* (lavado, remojado), muy parecido al de almodón. Cf. H. ZAYYAT, «Jubz al-aruzz», en *Mašriq*, XXXV (1937), 377. Sobre la biografía de este personaje, véase J. VERNET, s.v. «Ibn Djazla», en *E.I.*², III, págs. 776 y 777.

«Harina de trigo previamente remojado en agua, con la que se elabora el pan que nosotros llamamos *al-madhūn*»³².

Al-Saqāṭī, atento siempre a prevenir a los clientes frente a los posibles fraudes del tahonero, da la equivalencia del cahiz³³ en almodón: «cuando se hace almodón un cahiz de trigo, lleva dos arrobas³⁴ de agua. Al garbello se obtienen 41 arrobas de harina de almodón, 6 arrobas de cortezuelas y 5 de salvado»³⁵.

Elaboración del pan.

La elaboración del pan quedaba reglamentada por toda una serie de normas minuciosas y detalladas recogidas, en gran parte, por los tratados de *ḥisba*, dados los frecuentes abusos cometidos por los panaderos y demás gremios relacionados con la preparación de este alimento básico de las clases populares³⁶.

Las obras médicas puntualizan, desde el prisma bromatológico, las operaciones a seguir en el proceso de elaboración, así como la proporción de los diversos elementos con los que se hacía la masa.

La primera y casi más importante etapa del proceso es el amasado, mediante el cual se airea y oxida antes la masa; de un amasado más o menos

³² AVERROES, manuscrito núm. 884-7 de El Escorial (H. DERENBOURG, *Les manuscrits arabes de l'Escorial*, II/2, pág. 96), fol. 76 v. Este opúsculo de Averroes, sin título especial, y que abarca los fols. 74 v-76 v, podría ser, en mi opinión, la fuente de Juan de Aviñón.

³³ *Qafiz*, 'Cahiz'. Medida de capacidad y peso para granos y otros productos sólidos empleada en España. Su cabida varía, según las regiones y épocas; así, la utilizada en Castilla tiene 12 fanegas y equivale a 666 litros. Cf. H. DOURSTHER, *Dictionnaire universel des poids et mesures anciens et modernes, contenant des tables des monnaies de tous les pays*, Amsterdam, 1840, reimpr., 1965, págs. 77 y 78; J. VALLVÉ BERMEJO, «Notas de metrología hispano-árabe. II: Medidas de capacidad», en *Al-Andalus*, XLII (1977), 115.

³⁴ *Al-rub*, 'arroba'. En al-Andalus, medida de peso y capacidad; es la cuarta parte del quintal y variable, según las zonas y épocas. Cf. J. VALLVÉ BERMEJO, «Notas de metrología hispano-árabe. II: Medidas de capacidad», pág. 114; H. DOURSTHER, *Dictionnaire universel des poids et mesures*, págs. 28 y 29.

³⁵ P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fi ādāb al-ḥisba" de al-Saqāṭī», pág. 159.

³⁶ Sobre las normas exigidas para la fabricación del pan y las distintas formas de hacerlo, su peso, higiene de los hornos y amasadores y demás tareas relativas, véase IBN AL-*AWWAM*, *Kitāb al-Filāḥa*, trad. cast. por J. A. Banqueri, 2 vols., Madrid, 1802, II, págs. 357-364; E. LEVI-PROVENÇAL, *Documents arabes inédits*, págs. 89-91; R. ARIÉ, «Traduction des traités de ḥisba», págs. 201-203; P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fi ādāb al-ḥisba" de al-Saqāṭī», pág. 162; E. LEVI-PROVENÇAL y E. GARCÍA GÓMEZ, *Sevilla a comienzos del siglo XII. El Tratado de Ibn 'Abdūn*, Madrid, 1947, núm. 115, pág. 136.

prolongado e intenso depende, en gran parte, que el pan sea más blanco y alcance un mayor volumen con la misma cantidad de masa. Para al-Saqaṭī no pasa desapercibida la trascendencia de esta primera fase de la panificación: «...cuando [los panaderos] se esfuerzan y esmeran al amasar el pan, la miga se alza y esponja. Algunos almotacenes comprueban esto traspasando de abajo arriba el pan con una aguja grande enhebrada con lana. Si sale miga en el hilo de lana se trocea el pan por no estar suficientemente amasado»³⁷.

Una vez bien amasada la harina con agua, se le debía añadir una cantidad moderada de sal³⁸. El exceso de sal aumentaba el peso del pan, pero producía vómitos³⁹; por otra parte, el pan sin sal no era tampoco recomendable; «... porque no solamente sale el pan dessabrido, empero difícil de digerir, y apto para engendrar lombrices y opilaciones»⁴⁰. Aunque normalmente el pan que se consumía era fermentado (*mutjamir*)⁴¹, también se preparaba ácido (*fatīr*)⁴². Ahora bien, este pan, dada su pesadez,

«...no es recomendable para las personas de vida sedentaria..., aunque no produce daño alguno a las personas que realizan trabajos que requieren grandes esfuerzos»⁴³.

El mejor pan, según la unánime afirmación de todos los autores, era el fermentado. Es lógico considerar como el mejor el pan fermentado, puesto que en este proceso se producen reacciones de hidrólisis de los hidratos de carbono y demás constituyentes de la harina; es casi una pre-digestión. El papel del fermento consiste en aligerar la masa desprendiendo gas carbónico, sin permitir que se escape de ella. Por ello, es importante que una masa vis-

³⁷ P. CHALMETA GENDRÓN, «El “Kitāb fī ādāb al-ḥisba” de al-Saqaṭī», pág. 158.

³⁸ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 85 v; AL-ARBULI, *Kalām ‘alā l-agḍiyya*, fol. 88 v.

³⁹ P. CHALMETA GENDRÓN, «El “Kitāb fī ādāb al-ḥisba” de al-Saqaṭī», pág. 161.

⁴⁰ C. E. DUBLER, *Materia Médica*, III, pág. 180.

⁴¹ *Jubz mujtamir*, ‘pan fermentado’ o ‘leudo’. Cf. R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 404; P. DE ALCALÁ, *Arte*, pág. 292.

⁴² *Jubz fatīr*, ‘pan sin levadura’ o ‘cenceno’. R. Dozy cita *fatīr* como una variedad de galletas con mantequilla, y *fatīra* como pan sin levadura. El significado exacto del término *fatīr* es el de ‘pan ácido’, opuesto a ‘pan fermentado’; también es sinónimo de *jarīf*. Cf. R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 268; P. DE ALCALÁ, *Arte*, págs. 165 y 341; *Vocabulista in Arabico*, publicada por C. Schiaparelli, Firenze, 1871, pág. 155.

⁴³ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; AL-ARBULI, *Kalām ‘alā l-agḍiyya*, fol. 89 r; C. VÁZQUEZ DE BENITO, «El manuscrito núm. XXX de la Colección Gayangos», text., pág. 263, trad., pág. 218.

cosa, el gluten, cierre el pan. Así, antes de la aparición de los trabajos de Pasteur sobre las levaduras y su función en el proceso de la fermentación, se podía decir que era el gluten el que fermentaba⁴⁴.

Ibn Wāfid⁴⁵ nos resume esquemáticamente lo que podría ser la práctica usual de la fermentación en al-Andalus, estrechamente vinculada con la tradición hispano-romana⁴⁶. El procedimiento expuesto por Ibn Wāfid era el siguiente: «se toma harina de avena, se amasa con la espuma que queda por encima del mosto y se hacen unas tortas pequeñas que se dejan secar al sol. De esta forma, se pueden guardar las tortas y emplearlas en lugar de levadura, resultando un pan muy sabroso»⁴⁷. Así, al añadirle a la avena el mosto antes de su fermentación alcohólica, se respetaba la prohibición coránica⁴⁸, al mismo tiempo que la levadura prensada (*Saccharomyces cerevisiae*) permitía un pan fermentado.

También se empleaban como levadura pasas maceradas en agua y, otras veces, natrón⁴⁹. Después de remover bien la masa, se dejaba en reposo unas cuatro horas antes de ponerla a cocer⁵⁰. En las casas se solía preparar la can-

⁴⁴ Sobre la fermentación del pan, véase A. L. MONTES, *Bromatología*, 3 vols., Buenos Aires, 1966, III, págs. 44-46; J. TRÉMOLIÈRES y otros, *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, II, págs. 275-278.

⁴⁵ Sobre este letrado toledano (s. XV), autor de obras médico-farmacológicas y agrícolas, véase J. M. MILLÁS VALLICROSA, «Un manuscrito árabe de la obra de Agricultura de Ibn Wāfid», en *Tamuda*, II (1954), 87-96; C. ÁLVAREZ DE MORALES, *El Libro de la Almohada de Ibn Wāfid de Toledo. (Recetario médico del siglo XI)*, Toledo, 1980, págs. 21-23; J. F. P. HOPKINS, s.v. «Ibn Wāfid», en *E.I.*², III, pág. 987.

⁴⁶ L. BOLENS, «Pain quotidien et pains de disette», págs. 465 y 466. Esta tradición, representada por las *Etimologías* de S. Isidoro, pasaría, bien directamente o a través de al-Rāzī, a al-Andalus.

⁴⁷ J. M. MILLÁS VALLICROSA, «La traducción castellana del Tratado de Agricultura de Ibn Wāfid», en *Al-Andalus*, VIII (1943), 312.

⁴⁸ Acerca de las prohibiciones de las bebidas fermentadas, véase M. RODINSON, s.v. «Ghidhā», en *E.I.*², II, pág. 1.085; AL-BUJARI, *Les Traditions Islamiques*, trad. franc. por O. Houdas et W. Marçais, 4 vols., París, 1977, IV, págs. 34-50; H. LAOUST, *Le Traité de droit public d'Ibn Taimiyya*, Beirut, 1948, págs. 107-111; R. BRUNSCHVIC, «Valeur et fondement du raisonnement juridique par analogie d'après al-Gazālī», en *Studia Islamica*, XXXIV (1971), 61.

⁴⁹ «Algunos sabios recomiendan usar natrón (*natrūn*) en lugar de levadura, porque así el pan resulta más digestivo; otros aconsejan macerar pasas durante un día en agua dulce, y que se introduzca en la masa la espuma resultante en la superficie del agua, y así resultará fermentado y muy nutritivo», Cf. C. VÁZQUEZ DE BENITO, «El manuscrito núm. XXX de la Colección Gayangos», text., pág. 265, trad., pág. 218.

⁵⁰ Averroes indica que, «...una vez bien removida la masa, para que resulte esponjosa, y antes de ponerla a cocer, se debe esperar hasta que fermente». La fermentación del pan se prolonga, cuando se trata de una panificación de tipo artesano, durante unas cuatro o cinco horas. Cf. AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; J. TRÉMOLIÈRES y otros, *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, II, pág. 275.

tividad de masa necesaria para el consumo de toda la familia y, después, se mandaba a cocer al horno público, o bien se compraba el pan ya hecho en los mismos hornos o en el zoco, aunque esto último estaba mal visto, igual que sigue ocurriendo todavía en algunas zonas del norte de África⁵¹.

La cochura, fase final de todo este proceso de panificación, nos revela los diversos niveles técnicos de la civilización andalusí, coexistiendo los diversos medios y utensilios empleados en dicha operación, desde el más arcaico al más evolucionado. Hélos aquí enumerados:

- 1.º pan cocido bajo la ceniza (*jubz al-malla* o *jubz mallati*)⁵².
- 2.º la sartén o placa de hierro o de cobre (*tābiq*)⁵³ sobre la que, una vez calentada, se cocía el pan;
- 3.º el atanor (*tannūr*), horno excavado en el suelo en forma circular⁵⁴;
- 4.º el horno común (*furn*)⁵⁵, derivado del *clibanus* romano, que originará el horno abovedado medieval.

Este último representa el progreso técnico de un mayor volumen calentado y mejor cerrado, mientras que el atanor, cilindro hueco hecho de tierra cocida o de hierro, está dentro de un nivel técnico más primitivo.

Las normas bromatológicas parecen estar de acuerdo, en líneas generales, con estos avances surgidos en la técnica de cocción del pan. El pan coci-

⁵¹ W. MARÇAIS, *Textes arabes de Tanger*, Paris, 1911, text., págs. 2-4, trad., págs. 128 y 129; Ch. PELLAT, s.v. «Khubbz», en *E.I.*², V, pág. 43.

⁵² Para Ibn al-Ḥaššā, *al-malla* es la ceniza caliente y el rescoldo donde se mete la masa; por ello, el pan cocido de esta forma se llama *jubz al-malla*, *al-malil* o *al-manlūl*. Por otra parte, R. Dozy identifica *al-malla* con la fosa donde se enciende el fuego, cociéndose el pan sobre las cenizas calientes. Cf. IBN AL-Ḥ'ACHCHA, *Mans'uri*, núm. 688, pág. 74; R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 608; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí en la época almohade según un manuscrito inédito*, «*Kitāb al-tābij fi l-Magrib wa-l-Andalus fi 'aṣr al-muwahhidīn*», ed. crítica, Madrid, 1965, trad. cast., *Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispano-magribí*, Madrid, 1966, text., pág. 77, trad., pág. 83.

⁵³ En al-Andalus se empleaba también el término *tāyīn* como sinónimo de *tābiq*, aunque en los textos aparece con más frecuencia el primero. Sobre ambos, véase R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 25; IBN AL-Ḥ'ACHCHA, *Mans'uri*, núm. 554, págs. 59 y 60, s.v. *tābiq*; P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fi ādāb al-hisba" de al-Saqāṭi», pág. 180.

⁵⁴ El atanor, palabra que ha pasado al castellano, se distingue del horno de superficie por tener alrededor de 1'25 metros de largo, 50 centímetros de ancho y 40 de profundidad. Cf. P. DE ALCALÁ, *Arte*, pág. 107; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 153; R. DOZY, et W. H. ENGELMANN, *Glossaire*, págs. 210-212; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, trad., pág. 25.

⁵⁵ Sobre el horno público para cocer el pan, véase R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 262; F. J. SIMONET, *Glosario de voces ibéricas*, pág. 229, s.v. *fórno*, *forn*; M. RODINSON, s.v. «Ghidhā'», en *E.I.*², II, pág. 1.083.

do al rescoldo (*jubz al-malla*) era el peor, pesado e indigesto, sólo apto para personas vigorosas y con un estómago fuerte⁵⁶; efectivamente, el pan a la brasa o al rescoldo, al dejar escapar con mayor dificultad los gases contenidos en la masa, hinchan ésta, pero al enfriarse, resulta un pan muy poco esponjoso y pesado. Este pan era apreciado por los campesinos, para los que constituía su base alimenticia, aunque menospreciado por las clases urbanas⁵⁷; es decir, que la estima bromatológica y la socio-económica coincidían.

Los panes que se amasaban con aceite y se ponían a freír, más que a cocer, en la sartén, como la rosca (*ka'k*)⁵⁸ y el bizcocho (*bišmāt*)⁵⁹, eran pesados e indigestos⁶⁰. Estos panes, al ser más ricos en nutrientes, eran más difíciles de digerir pero, al mismo tiempo, aportaban más calorías a la dieta.

Por último, era más apreciado el pan de atanor pues, según Galeno (s. II), tal pan se cocía uniformemente⁶¹. Seguía a éste, en cuanto a precio, el de horno, más difícil de digerir⁶².

En resumen, todas estas variedades de pan de trigo existentes en al-Andalus, hasta ahora mencionadas, tenían su paralelo en Oriente⁶³. He aquí un claro ejemplo:

⁵⁶ AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍiya*, fol. 1 r; AL-ARBOLI, *Kalām 'alā l-agḍiya*, fol. 89 r.

⁵⁷ A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., pág. 78, trad., pág. 83.

⁵⁸ *Ka'k*, 'especie de rosquilla'. Según Ibn al-Ḥaššā, «...es el pan seco». Existía otra variedad, muy consumida en al-Andalus, que consistía en una masa rellena de almendras y miel —o azúcar, según la calidad—. Las obras culinarias actuales citan también algunas recetas de estas rosquillas, incluidas dentro de los «dulces secos». Cf. IBN AL-Ḥ'ACHCHA *Mans'uri*, núm. 616, pág. 66; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., pág. 207, trad., pág. 235; R. ARIÉ, «Remarques sur l'alimentation», pág. 305; Z. KAAK, *La Sofra ou la cuisine tunisienne traditionnelle*, Tunis, 1980, pág. 164; S. RAHHAL y A. ABBOD, *La cocina árabe*, Buenos Aires, 1959, págs. 218-233; E. LEVI-PROVENÇAL y E. GARCÍA GÓMEZ, *Sevilla a comienzos del siglo XII*, núm. 133, pág. 143; P. CHALMETA GENDRÓN, «El "Kitāb fi ādāb al-hisba" de al-Saqāṭi», pág. 179.

⁵⁹ *Bišmāt*, 'bizcocho', 'pan cocido por dos veces'. Cf. P. DE ALCALÁ, pág. 430, s.v. *pixmāt*; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 91; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., pág. 103, trad., pág. 114.

⁶⁰ AL-ARBOLI, *Kalām 'alā l-agḍiya*, fol. 89 r; AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍiya*, fol. 1 v.

⁶¹ Averroes recoge también esta opinión de Galeno; cf. AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; *Tadhkira quwā l-agḍiya*, manuscrito núm. 870-1 de El Escorial, fol. 5 r.

⁶² AVERROES, manuscrito núm. 884-7 de El Escorial, fol. 76 v; AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍiya*, fol. 1 r.

⁶³ Este pasaje de Ibn Yāzla, aparece recogido por H. ZAYYAT, «*Jubz al-aruzz*», pág. 377.

AUTORES ANDALUSÍES
(Averroes, Avenzoar, al-Arbūli)

jubz al-juškār
jubz al-darmak
jubz al-madhūn
jubz al-samīd
jubz faṭīr
jubz mujtamir
jubz al-tannūr
jubz al-tāyīn
jubz al-furn
*jubz al-malla*⁶⁴

IBN ʿAZLA
(iraquí m. 1100)

jubz al-juškār
jubz al-ḥuwwārā
jubz magsūl
jubz al-samīd
jubz faṭīr
jubz mujtamir
jubz al-tābūn
jubz al-tābiq
 —
 —

L. Bolens, basándose en los trabajos realizados por P. Sj. Koningsveld⁶⁵ y, mediante la crítica textual interna del pasaje relativo al pan, demuestra que Ibn al-Bayṭār⁶⁶, bien directamente o través de al-Rāzī⁶⁷, se basa en las *Etimologías* de S. Isidoro⁶⁸ cuando cita las diferentes variedades de pan⁶⁹.

Ahora bien, aunque admitamos la existencia de un «Isidorus latino-

⁶⁴ Estas dos últimas variedades de pan —al horno y al rescoldo— no las recoge Ibn ʿAzla, pero sí otros autores orientales. Cf. Ch. PELLAT, s.v. «khubz», en *E.I.*², V, pág. 42.

⁶⁵ P. Sj. van KONINGSVELD, *The Latin-Arabic glossary of the Leiden University Library*, Leyde, 1977, especialmente, pág. 59.

⁶⁶ Abū Muḥammad ʿAbd Allāh b. Aḥmad al-Dīn b. al-Bayṭār al-Mālaqī, botánico y farmacólogo originario de Málaga. Parece ser que, según recientes estudios, nació en Benalmádena, a finales del s. VI/XII; hacia el año 617/1220 marchó a Oriente y murió en Damasco el año 646/1248. Entre sus obras se destaca el *Kitāb al-ʿYāmiʿ li-mufradāt al-adwiya wa-taḡdīya*, que ejerció una notable influencia dentro y fuera del mundo islámico. Sobre su biografía, véase, entre otros, J. VERNET, s.v. «Ibn al-Bayṭār», en *E.I.*², III, págs. 759 y 760; G. SARTON, *Introduction to the History of Science*, 5 tomos en 3 vols., Baltimore-London, 1927-1948, II, págs. 663 y 664; J. L. CARRILLO y M. P. TORRES PALOMO, *Ibn al-Bayṭar y el arabismo español del XVIII. Edición trilingüe del prólogo de su «Kitāb al-Chamī»*, Benalmádena-Málaga, 1980, especialmente las págs. 15-20.

⁶⁷ Abū Bakr Muḥammad b. Zakariyyā al-Rāzī nació el año 251/865 en Rayy, cerca de Teherán. No sólo fue un gran médico, sino también un químico y científico de gran talla; en definitiva, poseía un saber enciclopédico completo. Cf. A. MIELI, *La science arabe et son rôle dans l'évolution scientifique mondiale*, 1.ª ed., Leiden, 1939, reimpr., 1966, págs. 89-93, núm. 16; E. LÉVI-PROVENÇAL, s.v. «Rāzī», en *E.I.*¹, III, pág. 1.215.

⁶⁸ S. Isidoro fue arzobispo de Sevilla, ciudad en la que nació en el año 560. Su obra más conocida, las *Etimologías* u *Orígenes*, es una compilación de los conocimientos de su época; dividida en 20 libros, en ella convergen las ideas del mundo clásico y, a su vez, influyó decisivamente en las generaciones posteriores. Cf. G. SARTON, *Introduction to the History*, I, págs. 471 y 472; A. MIELI, *La science arabe*, pág. 40, núm. 3.

⁶⁹ L. BOLENS, «Pain quotidienne et pains de disette», pág. 464.

arabicus», el hecho de la coincidencia de textos de diversos autores no implica sólo una identidad de fuentes. Tanto o más que el origen común o el vehículo transmisor, cabría destacar, en el caso de Ibn al-Bayṭār, Ibn ʿAzla y otros, la continuidad o identidad de costumbres y hábitos culinarios entre Oriente y Occidente, reflejada en un dato tan cotidiano o simple —como a primera vista pudiera parecer—: el consumo de pan y sus variedades.

Consumo y valoración bromatológica del pan de trigo.

El rasgo esencial que, durante la Edad Media, distinguía la alimentación de los países orientales de la de los occidentales, era el predominio del consumo de pan de trigo en los primeros⁷⁰.

Si nos remontamos a la época preislámica, vemos que el pan era un artículo de lujo; la expresión *ākil al-jubz* (quien come pan) era considerada como un epíteto elogioso o laudatorio⁷¹. Poco a poco, tras la conquista de varios países productores de trigo a gran escala, se expandió el consumo de pan elaborado con este cereal entre las diversas clases sociales del mundo islámico. Desde entonces, el pan, con diversos matices, era considerado como «el sustento de los habitantes de la tierra, la base de la alimentación y el príncipe de los alimentos»⁷². Son frecuentes los hadices atribuidos al Profeta en los que se concede una alta estima al pan: «Honremos al pan, pues Dios le sometió los cielos y la tierra»⁷³.

Gradualmente fue perdiendo estima entre las clases superiores y, así, los refinados tratados culinarios de la época ʿabbāsī nos indican que el pan nunca se tomaba solo, sino como complemento de los platos con salsas, aparte de que era incorrecto ofrecerlo seco, sin otro alimento⁷⁴.

En efecto, el pan no constituye solamente el elemento básico de nuestro equilibrio nutritivo, sino que, a su vez, es el factor del equilibrio sensorial,

⁷⁰ E. ASHTOR, «Essai sur l'alimentation des diverses classes sociales dans l'Orient médiéval», en *Annales E.S.C.*, XXIII (1968), 1.019-1.021.

⁷¹ M. RODINSON, s.v. «Ghidhāʾ», en *E.I.*², II, págs. 1.082 y 1.083.

⁷² Ch. PELLAT, s.v. «Khubz», en *E.I.*², V, pág. 42.

⁷³ IBN ʿABD AL-RABBIH, *Kitāb al-ʿIqd al-farīd*, 7 vols., El Cairo, 1367/1948-1393/1973, VI, pág. 293. Ibn ʿAbd al-Rabbihi nació en Córdoba el año 246/860 y murió en esta misma ciudad el 328/940. Su obra principal, el *Kitāb al-ʿIqd al-farīd* es, fundamentalmente, un libro de *adab*, cuya materia está sacada de las obras de Ibn Qutayba, al-ʿYāhiz y otros autores que recopilaban los elementos de la cultura árabe. Sobre su biografía, véase C. BROCKELMANN, s.v. «Ibn ʿAbd al-Rabbihi», en *E.I.*², III, págs. 698 y 699.

⁷⁴ Ch. PELLAT, s.v. «Khubz», en *E.I.*², V, pág. 43.

como es el gusto de los alimentos; por ello, es el complemento del plato cocinado.

Volviendo al Occidente medieval, vemos que, en la mayoría de los países europeos, casi hasta el siglo XV, se comía pan de cereales secundarios —centeno, cebada y avena, fundamentalmente—⁷⁵, cereales que, por otra parte, se adaptaban mejor a las condiciones climáticas y del suelo de estos países que el trigo.

En general, las regiones de la España cristiana fueron deficitarias en cereales y, como consecuencia, se promulgaron leyes para la protección del labrador, sobre todo durante la cosecha; se deseaba contar con cereales panificables en cantidad suficiente para que el país se autoabasteciera en este sentido, objetivo que no se llegó a alcanzar. Dentro del grupo de cereales panificables, el trigo alternaba casi siempre con el centeno y, a veces, también con la cebada. Sin embargo, a partir del siglo XV, son raras las menciones al centeno y menudean, en cambio, las relativas a la cebada, al mismo tiempo que se va generalizando el consumo de pan de trigo⁷⁶.

En la Andalucía islámica, como hemos expuesto anteriormente, no era demasiado raro, sobre todo entre las clases urbanas, el consumo de pan de trigo en períodos normales, aunque con ciertas diferencias socio-económicas reflejadas en un tipo de pan de harina más o menos cernida o integral y, por tanto, más o menos cara. Las cuatro clases de harina de trigo más empleadas, según hemos visto, eran la de adárgama, la de sémola, la de almodón y la roja o *juškār*. Ahora bien, las normas médico-dietéticas sobre el consumo alimentario, pese a la abundancia de obras sobre el tema, la mayoría de ellas encargadas redactar por soberanos y altos dignatarios⁷⁷, no siempre coincidían con las dictadas por los condicionamientos socio-económicos y por el afán de lujo imperante en los medios cortesanos y refinados⁷⁸.

⁷⁵ F. BRAUDEL, *Civilización material y capitalismo*, Barcelona, 1974, págs. 111-114.

⁷⁶ M.ª C. CARLE, «Notas para el estudio de la alimentación», págs. 155-159. Esta autora señala, como factores determinantes del aumento de la producción de trigo en el siglo XV: el incremento demográfico iniciado en este siglo, los efectos negativos provocados por la Mesta, las exigencias de la última etapa de la guerra de reconquista y la existencia de una clase media urbana, todo lo cual determinaría que la demanda fuera mayor que la oferta.

⁷⁷ Existieron numerosos soberanos que no podían pasar sin tener un médico-dietista en su mesa. Por otra parte, también eran frecuentes las obras dietéticas compuestas especialmente para soberanos y altos dignatarios. Cf. M. RODINSON, s.v. «Ghidhā'», en *E.I.*², II, págs. 1.092 y 1.093; M. M. AHSAN, *Social life under the Abbasids (170-289 AH, 786-902 AD)*, London 1979, págs. 117 y 118.

⁷⁸ M. RODINSON, «Recherches sur les manuscrits arabes relatifs à la cuisine», en *R.E.I.*, XVII (1949), 98-101.

Las clases más cultivadas tenían en cuenta las normas dietéticas; se veía un claro esfuerzo por conseguir una mejor nutrición, tanto en cantidad como en calidad, pero sin querer dejar de lado la aplicación de las reglas del consumo ostentoso, destinadas a distinguir la élite de las masas. Esta pugna constante entre tal consumo y la nutrición sana y equilibrada aparece fielmente reflejada en el consumo de un alimento esencialmente popular como es el pan.

La flor de la harina quedaba reservada para la elaboración del pan blanco, de lujo, al que únicamente tenían acceso las clases privilegiadas, como lo prueban las recomendaciones que Ibn al-Jaṭīb da a cierto almotacén malagueño: «...evita la tentación de ser sobornado por los vendedores de la flor de la harina y muestra ante ella el ascetismo de un apóstol»⁷⁹.

Esta harina de superior calidad sólo debía de utilizarse para la fabricación de pan; su empleo en tortas o dulces era considerado como una acción reprobable⁸⁰.

Los tratados de cocina andalusíes, lógicamente, sólo nos hablan del pan blanco, preparado con la flor de la harina o con sémola⁸¹.

En las normás bromatológicas recogidas tanto en obras específicas como en otras puramente literarias vemos, si no una clara oposición, al menos una lenta evolución, un cambio en el modo de pensar, aunque siempre tomando como base la «teoría humoral»⁸².

En la mayoría de las obras clásicas encontramos que el pan más fino, el pan de harina refinada, blanca, es el mejor y, al mismo tiempo, el más nu-

⁷⁹ F. DE LA GRANJA, «La carta de felicitación de Ibn al-Jaṭīb a un almotacén malagueño», en *Al-Andalus*, XXVI (1961), 474.

⁸⁰ E. LÉVI-PROVENÇAL, *Documents arabes inédits*, págs. 89 y 90; R. ARIÉ, «Traduction des traités de ḥisba», pág. 201.

⁸¹ Sobre estas variedades de pan, véase A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., págs. 78 y 79, trad., págs. 83 y 84; F. DE LA GRANJA, *La cocina árabe-andaluza según un manuscrito inédito*, (extracto de tesis doctoral), Madrid, 1960, págs. 19 y 24.

⁸² El esquema médico-filosófico seguido por la casi totalidad de los médicos medievales procede de Galeno, quien adoptó y siguió fielmente las teorías de Hipócrates de Cos (s.v a.C.) y de su escuela. Según la patología humoral de Hipócrates, la medicina musulmana gira en torno a los cuatro «elementos» del cuerpo: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Estos humores constituyen el cuerpo, del mismo modo que los cuatro elementos —fuego, aire, agua y tierra— constituyen la Naturaleza. Igual que los elementos, los humores poseen dos naturalezas: la sangre es caliente y húmeda, la flema, fría y húmeda, la bilis amarilla, caliente y seca y la bilis negra, fría y seca. Sobre la teoría humoral, véase, entre otros, S. H. NASR, *Sciences et savoir en Islam*, París, 1979, págs. 239-246; M. ULLMANN, *Islamic Medicine*, Edimburgh, 1978, págs. 97-99.

tritativo. Así, para Avicena⁸³ «el pan fino (*al-jubz min al-duqāq*) es uno de los mejores alimentos». Por el contrario, «el pan hecho de trigo con impurezas (*jubz juškār*), es nocivo»⁸⁴.

Según Ibn 'Abd al-Rabbihi,

«el pan de sémola es nutritivo debido a su pesadez, al mismo tiempo que genera un quimo muy espeso; el de *juškār* es poco nutritivo, al tener abundantes residuos, y genera un quimo intermedio entre el excelente y el nocivo».

Por otra parte,

«el pan que se hace de harina a la que se le ha dejado bastante salvado (*nujāl*), lo mismo que el de trigo añejo, genera un quimo nocivo, ya que aumenta la atrabilis»⁸⁵.

Según Dioscórides, «...el pan que se haze de la sémola del buen trigo, da mayor mantenimiento al cuerpo, que el llamado mediano»⁸⁶.

Galeno ya señalaba que el pan de la flor de harina y el de sémola eran los más nutritivos, aunque también los más indigestos, además de producir bastantes gases, cálculos y obstrucciones; el pan de harina integral resultaba menos nutritivo, con tendencia a generar atrabilis, pero se digería fácilmente. Entre el pan de harina pura y el de harina integral colocaba Galeno otro «intermedio», que parece ser el mismo al que Dioscórides llama «mediano»⁸⁷.

Las normas dietéticas preconizadas por Averroes se ajustan fielmente a las actuales, de tal modo que parecen estar sacadas de algún tratado bromatológico reciente. Entre las distintas variedades existentes de pan —dice Averroes—,

«el más adecuado para quienes quieran conservar la salud es el pan fermentado, elaborado artesanalmente con harina de trigo, previamente remojado en agua; este pan, al que llamamos almodón (*al-madhūn*), es inter-

medio entre el que conocemos como pan de color rojizo (*jubz aḥmar*) y el de adárgama (*darmak*)»⁸⁸.

En el *Kulliyāt* continúa:

«...el pan de almodón es menos espeso que el de adárgama y se digiere antes, aunque este último es más nutritivo; por otra parte, es menos seco que el pan rojo o de harina sin cerner, aunque éste, al no estar descascarillado, es más digerible»⁸⁹.

En primer lugar, Averroes recomienda un pan de calidad inferior desde el punto de vista socio-económico, aunque, el mejor desde el prisma dietético; es decir, distingue entre una nutrición sana y equilibrada, cuyo objetivo primordial es el mantenimiento de la salud corporal, y otra destinada sólo a satisfacer, en el mejor de los casos, las necesidades orgánicas sin más, cuando no el afán de lujo.

Otro punto a considerar sería el significado que encierra el término «almodón» que, en mi opinión, es doble; el primero es el de harina —o pan— obtenida mojado el grano de trigo antes de molerlo; de aquí el significado de «remojado» (*madhūn*) derivado de la raíz *dahana* (mojar, engrasar), que se ha venido aceptando comúnmente.

Por otra parte, vemos que también podría ser sinónimo de «mediano», variedad de pan más o menos integral que citan algunos autores occidentales analizados, —Dioscórides y Laguna, entre otros—⁹⁰. Esta acepción es más exacta que la primera, pues lo que Averroes quiere destacar, ante todo, es una harina cuyo grado de extracción sea intermedio, en lo que también influye favorablemente que el grano se remoje, es decir, que esté sancochado, utilizando una terminología actual.

El trigo sancochado⁹¹ es un trigo vitaminado, obtenido al someter el grano en cáscara a un tratamiento hidrotérmico. Su preparación y consumo se practica, desde tiempos ancestrales, en áreas de Asia y África. En sus orígenes, el proceso de sancochado se utilizaba, posiblemente, como vía instintiva de mejorar la alimentación mediante el aumento nutritivo del cereal. Sin em-

⁸³ Abū 'Alī al-Ḥusayn b. 'Abd Allāh b. Sīnā, conocido entre los latinos por Avicena, nació el año 370/980 en Afšāna, cerca de Bujārā y murió el 428/1037. Siguiendo la concepción enciclopédica tradicional, heredada de los griegos, unió la filosofía al estudio de la naturaleza; sobresalió tanto en el campo de la filosofía como en el de la medicina. Cf. A.-M. GOICHON, s.v. «Ibn Sīnā», en *E.I.*², III, págs. 965-972.

⁸⁴ IBN SINA, *Urūza fi l-tibb*, text. árabe et trad. franç. par H. Jahier et A. Noureddine, París, 1956, núms. 165 y 162, págs. 22 y 23.

⁸⁵ IBN 'ABD AL-RABBIHI, *Kitāb al-'Iqd al-farid*, VI, págs. 320-321, 323 y 325.

⁸⁶ C. E. DUBLER, *Materia Médica*, III, pág. 180.

⁸⁷ *Tadkira quwā lagdiya*, manuscrito núm. 870-1, de El Escorial, fol. 4 v.

⁸⁸ AVERROES, manuscrito núm. 884-7 de El Escorial, fol. 76 v.

⁸⁹ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, págs. 131 y 132, *Colliget*, fol. 86 r.

⁹⁰ El *Colliget* especifica más: «...et hoc [panis] appellatur apud nos madechuni, et Latini appellant panem grossum...». Cf. AVERROES, *Colliget*, fol. 86 r.

⁹¹ Aunque la técnica del sancochado se aplica, de manera especial, al arroz, también se efectúa con otros cereales, entre ellos el trigo. Cf. E. PRIMO YCFERA, *Química agrícola*, 3 vols., Madrid, 1977-1979, III, págs. 76-78.

bargo, las características peculiares del grano sancochado —mayores rendimientos en la molienda, entre otras ventajas—, han originado una expansión creciente de su consumo. Los procedimientos más simples, de carácter artesanal, se basan en una maceración del grano con cáscara en agua, con secado posterior al sol. El grano adquiere mayor consistencia mecánica, produciendo menor cantidad de residuos. El trigo elaborado de esta forma es más rico en grasa, minerales y vitaminas que el no tratado así, por lo cual su valor nutritivo es sustancialmente mayor. Los cambios en los porcentajes de proteína y fibra no son, normalmente, significativos.

La causa del enriquecimiento originado por el sancochado no está del todo bien establecida. Por una parte, se atribuye a una difusión de los constituyentes hidrosolubles desde las capas exteriores del grano hacia el interior del endospermo; por otra, a que el proceso origina una mayor adherencia del germen y capa de aleurona al endospermo, parte de los cuales quedan retenidos en el grano elaborado, después de la molienda.

Por tanto, el pan de almodón, elaborado con trigo mojado y con una harina de extracción media, reúne las ventajas, pero no así los inconvenientes, del pan totalmente integral.

Desde un plano puramente nutricional, el pan integral es más rico que el blanco en elementos plásticos. A medida que la harina se hace más blanca, disminuye su contenido en vitamina B y, especialmente, en B₁⁹². Además, recientes estudios realizados, desde que los investigadores ingleses Trowel y Burkitt introdujeran en 1972-1973 el concepto de «fibra dietética», están demostrando que, a medida que se ha ido eliminando de la alimentación la fibra, uno de los componentes más importantes de la parte no digerible de los cereales, han ido aumentando las llamadas «enfermedades de la civilización» —cáncer de intestino grueso, infarto, diabetes, arteriosclerosis, etc.—. Sin embargo, el pan completamente integral contiene elementos de desasimilación, como la celulosa y el ácido fítico, que perturban la utilización digestiva del resto de la ración alimenticia.

Por tanto, el pan de almodón, recomendado por Averroes, coincide con el que preconizan las actuales normas bromatológicas: el pan de extracción media.

⁹² Por cada 100 grs. de salvado eliminado, los cereales pierden 14 grs. de proteínas y 27 grs. de hidratos de carbono utilizables, 5'5 grs. de lípidos, 0'89 de vitamina B₁ y 0'36 de B₂, así como apreciables cantidades de hierro, fósforo, cobre, cinc, calcio y magnesio. Cf. E. PRIMÓ YUFERA, *Química agrícola*, III, págs. 52 y 53.

Al-Arbūlī es uno de los autores andalusíes que sigue, más bien copia, las sabias normas bromatológicas dadas por Averroes sobre el pan:

«...el mejor pan es el fermentado, si se amasa con una proporcionada cantidad de sal y agua y se cuece bien, a fuego lento y moderado, en el atañor o en el horno, después de haber tomado una harina de trigo que sea compacta de masa y pesada, que no esté del todo descascarillada como la harina llamada *darmak*, pero que tampoco tenga demasiada cascarilla, como sucede con el *juškār*, que es una variedad de harina de color rojizo»⁹³.

Dentro de las teorías médico-dietéticas imperantes en la España renacentista vemos un gradual cambio a la hora de valorar el pan, pero con distintos matices. Por una parte, tenemos la actitud, un tanto dubitativa, pero que supone un claro avance, del Dr. Laguna: «Preparase el pan en muchas y muy diuersas maneras: empero tienese por mejor preparado el que se haze de muy candeal harina... Algunos tienen por el mas sano pan de todos, el que llamamos en Castilla Mediano, llamado por los Griegos Syncomisto, y tambien Autopyro: que quiere decir hecho de harina por cerner, y ansi como la trahen del molino: y à la verdad tienen alguna razon, por quanto aquesta suerte de pan, à causa del salvado que lleva embuelto, es algo mas laxatiuo, y no se detiene tanto en el vientre. El que se haze de la flor de harina, es mucho mas glutinoso, y por esso no se digiere tan facilmente»⁹⁴.

Si Laguna representa el inicio del cambio y la tradición grecolatina, L. Lobera, médico personal del emperador Carlos V, sintetiza la tradición clásica occidental (Galeno) y oriental (Ibn Sinā) y asume plenamente las teorías de Averroes —Avenruiz para él—: «El pan es mejor lo que no es purificado de la parte gruesa o salvado, por que lo tal, según Avenruiz en el *Coliget*, con ser de mas sustancia, es también de mejor digestion y menos opilativo, y lo que es bien liudado, con competente cantidad de sal y bien cocido, es mas suave a la digestion que otro»⁹⁵.

Esta misma línea, precursora o, más bien, paralela con las normas bromatológicas actuales, es la preconizada por el humanista Luis Vives en sus *Diálogos*: «Tráeme pan de harina sin cerner; ...este pan esponjoso que tanto alabas tiene mucha agua»⁹⁶.

⁹³ AL-ARBULI, *Kalām 'alā l-agḍīya*, fol. 88 v.

⁹⁴ C. E. DUBLER, *Materia Médica*, III, pág. 181.

⁹⁵ L. LOBERA de ÁVILA, *Banquete de nobles caballeros*, 1.ª ed., Madrid, 1530, reimpr., Madrid, 1952, págs. 47 y 48. Sobre la biografía de este autor, véase la introducción de su obra, págs. IX-XVI.

⁹⁶ R. GARCÍA-VILLANOVA, «El humanismo de Luis Vives en la Bromatología actual», en *Medicamenta*, año XVII, tomo XXXIII, núm. 251 (1969), 4.

II. PANES PARA LAS ÉPOCAS DE ESCASEZ.

Toda la Edad Media europea está marcada por épocas de escasez, casi periódicas y sumamente crueles. Comúnmente se admite que, a partir del siglo XI, perdieron intensidad, aunque adquirieron nuevo vigor en el siglo XIV.

Durante el período omeya, el fantasma de la escasez alimentaria se cierne con bastante frecuencia sobre al-Andalus, llegando a amenazar las fértiles zonas de la actual Andalucía. Los últimos soberanos se ven obligados a desarrollar una política que, basándose en los datos proporcionados por los tratados agrícolas, consiga integrar la economía de escasez dentro de la economía doméstica y pública.

Una vez organizados los reinos de taifas, se recoge todo tipo de enseñanza que sirva para ayudar a paliar los problemas de la carestía de víveres. El tratamiento médico de los alimentos entraba dentro del orden de las preocupaciones de los hombres de ciencia, a la vez agrónomos, médicos y filósofos, conjunto de saberes éstos que marcan el signo de la Edad de Oro andalusí (siglos XI-XII)⁹⁷. Sin embargo, no podemos presentar esta literatura geopónica como algo autónomo, desconectado de autores anteriores: su base fue la *Agricultura Nabatea* de Ibn Wahšiyya⁹⁸, heredera de tradiciones milenarias, junto con las obras de autores griegos, romanos y bizantinos. El lema de estos autores andalusíes, radicados en un primer momento en Toledo y, más tarde, en Andalucía (Córdoba, Sevilla, Granada y Almería), era el de conservar, de todas las fuentes recogidas, aquello que pudiera convenir a al-Andalus, aunque, para saberlo, había que experimentarlo *in situ*. Así, vemos que muchas técnicas, a pesar de ser interesantes e innovadoras, resultaban inaplicables en al-Andalus⁹⁹.

Este saber agronómico aparece como una ciencia global en la que la botánica, la edafología y el conocimiento del clima van indisolublemente uni-

⁹⁷ La existencia de una importante literatura geopónica en al-Andalus, cuyo apogeo lo marcan los siglos XI y XII, y su influencia sobre obras posteriores en la España cristiana son hechos de sobra conocidos y aprobados. Cf. C. E. DUBLER, «Posibles fuentes árabes de la Agricultura General de Alonso de Herrera», en *Al-Andalus*, VI (1941), 135-136; L. BOLENS, «La Revolution agricole andalouse du XI^e siècle», en *Studia Islamica*, XLVII (1978), 121-141.

⁹⁸ Ibn Wahšiyya es el apelativo de un personaje a quien se le considera como el autor de un cierto número de obras, pero cuya existencia, hasta ahora, no ha sido probada con certeza. Entre las obras que se le atribuyen, la principal es la *Agricultura Nabatea*. Cf. T. FAHD, s.v. «Ibn Wahshiyya», en *E.I.*², III, págs. 988-990; G. SARTON, *Introduction to the History*, I, pág. 634.

⁹⁹ L. BOLENS, *Les méthodes culturelles au Moyen Âge d'après les traités d'agronomie andalous: traditions et techniques*, Genève, 1974, págs. 40-43.

dos a la dietética y a la farmacopea. Preservar el estado de salud de la población durante los años de hambre y carestía es el objetivo siempre presente, tanto en los tratados agrícolas como en las obras médico-dietéticas andalusíes.

Ahora bien, dentro del «pan de carestía» podemos delimitar dos grandes grupos: a) uno, a caballo entre el pan cotidiano y el pan de escasez, elaborado con cereales secundarios, leguminosas y otros granos feculentos, al que podríamos llamar «pan de sustitución», al que siempre recurrían las clases privilegiadas en épocas de penuria económica o de hambre¹⁰⁰; b) otro, el verdadero «pan de hambre», es el que representa una vuelta a la protohistoria (plantas silvestres, frutas, raíces, etc.).

Ibn al-Jatib delimita claramente los dos niveles básicos del pan, el ordinario y el de sustitución, en el conocido pasaje de la *Ihāta*:

«Los habitantes del reino nazarí se alimentan, generalmente, a base de trigo de excelente calidad (*burr*); pero, a menudo y, sobre todo, en invierno, los pobres, los habitantes de las zonas rurales y los obreros del campo se alimentan con sorgo (*dura*), semejante a otros cereales panificables»¹⁰¹.

Ahora bien, este célebre pasaje, en el que se han basado un buen número de autores para demostrar la calidad de la alimentación de los granadinos, merece un análisis más atento. Este «trigo de excelente calidad» o candeal sólo podría estar, en aquella época o en periodos anormales, al alcance de unos pocos privilegiados pues, si damos crédito a las palabras de Ibn al-Jatib, en el reino nazarí había poblaciones, como Almuñécar, en donde «...el trigo anda tan escaso que obtenerlo constituye una ilusión»¹⁰².

Los cereales secundarios, en este caso el sorgo, a los que sólo recurren las clases elevadas en épocas carenciales, eran la base alimenticia, más o menos habitual, de los habitantes de las zonas rurales y de los estratos urbanos menos favorecidos, especialmente en invierno, época del año en la que el trigo solía escasear.

Pan de cereales secundarios y de leguminosas.

Dentro de los panes de sustitución o de cereales secundarios, el primer puesto lo ocupaba el de cebada, cuyo cultivo iba generalmente unido al del trigo. La mejor variedad, al decir de Dioscórides «...es la blanca, siempre

¹⁰⁰ E. ASHTOR, «Essai sur l'alimentation», pág. 1.021.

¹⁰¹ IBN AL-JATIB, *al-Ihāta fi ta'rtj Garnāta*, ed. por M. 'A. 'Inān, El Cairo, 1955, pág. 143.

¹⁰² IBN AL-JATIB, *Mi'yār*, text., págs. 120 y 121.

que esté bien limpia»¹⁰³. Este pan, según la unánime opinión de médicos-dietistas y de agrónomos era,

«tras el de trigo, el de mejor calidad y de más alimento, aunque más frío y seco, menos glutinoso y, por tanto, menos nutritivo que él; además, se digiere más rápidamente. Es beneficioso para los jóvenes y personas de carácter fogoso en verano»¹⁰⁴.

Es cierto que el pan de cebada sigue al de trigo en cuanto a bondad de alimento se refiere; no hace tan buen gluten como él —el gluten de cebada tiene menos cohesión— y, por tanto, es más ligero. Al-Arbūl recomienda añadirle grasas y especias picantes para contrarrestar su frialdad y sequedad¹⁰⁵.

Tanto por razones de digestibilidad como de gusto, el paladeo de los preparados farináceos, en especial los sólidos, cuyo prototipo es el pan, exige una masticación prolongada y una mezcla de líquido o de grasas. Esta adición hace que un alimento demasiado seco por sí mismo se transforme en húmedo y untuoso. Las especias, por su parte, favorecen las secreciones gástricas y actúan como carminativos. El correctivo alimentario aquí preconizado corresponde, pues, a una observación justa.

Otro cereal panificado fue el arroz¹⁰⁶, planta gramínea que los musulmanes aclimataron en al-Andalus¹⁰⁷, según parece, muy tempranamente, pues ya a mediados del siglo X el *Calendario de Córdoba* nos refiere su cultivo¹⁰⁸.

¹⁰³ C. E. DUBLER, *Materia Médica*, III, pág. 181.

¹⁰⁴ AL-ARBULI, *Kalām 'alā l-agḍiya*, fol. 89 v.; AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r.; AVENZOAR, *Kitāb al-agḍiya*, fol. 1 r.; IBN 'ABD AL-RABBIHI, *Kitāb al-'Iqd al-farīd*, VI, pág. 321.

¹⁰⁵ AL-ARBULI, *Kalām 'alā l-agḍiya*, fol. 89 v.

¹⁰⁶ Sobre el arroz, sus propiedades, consumo y diversas formas de prepararlo en los países orientales, véase M. CANARD, «Le riz dans le Proche-Orient aux premières siècles de l'Islam», en *Arabica*, VI (1959), 113-131; E. ASHTOR, «Essai sur l'alimentation», págs. 1.017-1.053; M. RODINSON, s.v. «Ghidhā'» en *E.I.*², II, pág. 1087.

¹⁰⁷ Los musulmanes introdujeron por vez primera en la Península numerosas plantas, o reimplantaron otras cuyo cultivo había desaparecido durante el período visigodo. Entre ellas tenemos: la palmera datilera, ya existente en tiempo de los romanos, pero sólo como árbol de adorno, la naranja ácida o toronja, el limonero, el granado, el algarrobo, el platanero, la caña de azúcar, entre otras. Cf. G. LAUTENSACH, *Geografía de España y Portugal*, Barcelona, 1967, pág. 190; M. RODINSON, «Les influences de la civilisation musulmane sur la civilisation européenne médiévale dans les domaines de la consommation et de la distraction: l'alimentation», en *Atti del XIII Convegno Internazionale* (aprile 1969), sobre el tema: *Oriente e Occidente nel Medioevo: Filosofia e Scienze*, Roma (Accademia Nazionale dei Lincei), 1971, págs. 483-486.

¹⁰⁸ *Le Calendrier de Cordoue*, nouvelle édition, accompagnée d'une traduction française annotée par Ch. Pellat, Leiden, 1961, text., pág. 77, trad., pág. 76.

En la Andalucía islámica se extendía por las zonas pantanosas, especialmente por la desembocadura del Guadalquivir y algunas áreas del Aljarafe¹⁰⁹.

Sobre el pan de arroz y sus propiedades existen diversidad de criterios¹¹⁰. Para Avenzoar

«...es caliente y seco, de lenta digestión, por lo que origina una mezcla pesada que, a su vez, produce oclusión en los intestinos y en el resto del cuerpo; por tanto, resulta astringente»¹¹¹.

Al-Saqatī no comparte del todo esta opinión: «... de la harina de arroz se hace un pan muy nutritivo, aunque pesado y con grumos»¹¹².

En realidad, el arroz, pese a proporcionar un elevado número de calorías (340 Cal. %), tiene menos nutrientes y una capacidad de panificación bastante inferior a la del trigo¹¹³.

Para Abū l-Jayr, «el pan de arroz, consumido en épocas de escasez, alimenta poco»¹¹⁴.

Al-Rāzī recomienda «... comer el pan de arroz con alimentos salados, mucha grasa, leche o ajos; también se puede tomar con azúcar, miel o arropo de uvas y dátiles, para hacerlo más nutritivo»¹¹⁵.

Según Ibn Baṣṣāl¹¹⁶, un tanto en contra de las tendencias bromatológicas actuales, «... el arroz no se debe utilizar en las comidas sino después de haberlo descortezado»¹¹⁷.

¹⁰⁹ IBN AL-'AWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, pág. 58; IBN LUYUN, *Tratado de agricultura*, text., págs. 134 y 135, trad., págs. 235 y 236.

¹¹⁰ Sobre el pan de arroz y su consumo en los países musulmanes, véase H. ZAYYAT, «Jubz al-aruzz», págs. 377-380.

¹¹¹ AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍiya*, fol. 1 v.

¹¹² P. CHALMETA GENDRON, «El "Kitāb fi ādāb al-hisba" de al-Saqatī», págs. 160 y 161.

¹¹³ E. PRIMO YUFERA, *Química agrícola*, III, pág. 30.

¹¹⁴ Esta cita del geópono sevillano del siglo XI la recoge IBN AL-'AWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, pág. 63. Sobre la biografía de Abū l-Jayr al-Isbīlī, véase el artículo de J. M. MILLÁS VALLICROSA, «Aportaciones para el estudio de la obra agronómica de Ibn Haḡyāy y de Abū l-Jayr», en *Al-Andalus*, XX (1955), 87-105.

¹¹⁵ IBN AL-'AWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, pág. 63.

¹¹⁶ Este autor toledano (s. XI) al servicio de al-Ma'mūn fue, contrariamente a lo que sucedía con el resto de los autores hispano-árabes de obras agrícolas, en su mayoría letrados polifacéticos, solamente botánico. Sobre su biografía, véase J. M. MILLÁS VALLICROSA, «Los cinco últimos capítulos de la obra agronómica de Ibn Baṣṣāl», en *Tamuda*, I (1953), 47-58.

¹¹⁷ IBN BAṢṢĀL, *Kitāb al-Qaṣd wa-l-bayān*, ed. y trad. cast. por J. M. MILLÁS VALLICROSA y M. AZIMAN, *El Libro de agricultura de Ibn Baṣṣāl*, Tetuán, 1955, text., pág. 112, trad., pág. 114.

El arroz, a diferencia de otros cereales, se consume, principalmente, como grano entero. El producto blanco usual del comercio es el resultado de un proceso de elaboración industrial en el que se desprenden las cubiertas externas (salvado) del grano. A la operación industrial se le llama, impropia- mente, molienda, ya que no se realiza una verdadera trituración, sino una abrasión de las partes externas.

Los carbohidratos constituyen el principal componente del arroz; de ellos, el más abundante es el almidón. Les siguen en importancia las proteínas y, en menor proporción, las grasas y los minerales¹¹⁸. La distribución de los componentes en el grano, según zonas, es muy heterogénea. Las capas externas de color pardo que se separan como salvado son ricas en proteínas, grasas y vitaminas del grupo B. La molienda ocasiona, pues, cambios drásticos en la composición química, igual que sucede con los restantes cereales.

El grado de elaboración determina la cantidad de nutrientes en el grano de arroz residual. Y, así, por ejemplo, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales existen en mayores cantidades en el salvado separado que en el endospermo o grano remanente. El conocimiento de esta realidad contribuyó, en el pasado, a paliar la mala nutrición y las enfermedades por carencia de nutrientes en países donde el arroz es parte de la dieta¹¹⁹.

La harina de la capa externa contiene cerca de tres veces más proteínas que el arroz elaborado del que se obtiene, lo cual tiene tanto mayor interés alimentario por cuanto que el valor biológico, disponibilidad y utilización neta de las proteínas del arroz son muy superiores a las de otros cereales comunes. Sin embargo, tanto esta harina como el salvado, de indudable valor nutriente, no se utilizan actualmente, debido, sobre todo en lo que atañe al salvado, a motivos de índole económica e industrial.

Los panes elaborados con los restantes cereales «secundarios» (centeno, sorgo, mijo, etc.) o «arcaicos» (tipo escanda) eran considerados¹²⁰, en general, astringentes, fríos, secos y de escaso valor nutritivo¹²¹.

¹¹⁸ El arroz descascarillado contiene 10'1 % de proteínas, 2'1 % de grasas y 86'4 % de hidratos de carbono. Cf. E. PRIMO YÚFERA, *Química agrícola*, III, págs. 30 y 31.

¹¹⁹ J. TRÉMOLIERES y otros, *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, II, págs. 269-271.

¹²⁰ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya* fol. 1 r.; AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 83 r.; AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agdiya*, fol. 90 r.

¹²¹ En realidad, el valor nutritivo de estos cereales secundarios, concretamente el del sorgo y el del mijo, no varía demasiado en relación con el del trigo, como podemos ver en el siguiente cuadro sobre la composición química de tales cereales:

El de panizo (*baniḥ*) era, en opinión de Avenzoar, el de más agradable sabor, tras el de trigo o cebada¹²². Estos panes no entrañaban riesgos para el organismo, salvo algunas excepciones, como

«el pan de alcarceña (*al-karsanna*) que, debido a su exceso de gases, produce vómitos y flatulencias, aparte de que es contrario a la naturaleza humana»¹²³,

es decir, que no era propio ni adecuado como alimento para personas. El correctivo preconizado para estos panes era acompañarlos con abundantes materias grasas, especias y azúcar.

Entre los panes elaborados con leguminosas (lentejas, garbanzos, guisantes, habas, alubias, etc.),

«... el más saludable, después del de trigo y cebada, es el de garbanzos¹²⁴, ... resulta muy nutritivo, aunque su digestión es muy lenta»¹²⁵.

La harina de estas leguminosas se solía mezclar con una pequeña cantidad de otra de cereales, especialmente trigo y cebada. La mayoría de los autores aconsejan no tomar tales panes muy a menudo¹²⁶.

Todas las legumbres secas, «la carne del pobre», se aproximan en su composición a la de la carne, leche y huevos en cuanto a la riqueza en proteínas, en elementos minerales y en vitaminas, exceptuando las hiposolubles, en las que son deficitarias¹²⁷. Contienen muchas más proteínas que los cereales y proporcionan un elevado número de calorías (330 Cal. %). También poseen un elevado contenido en hidratos de carbono, lo cual dificulta la digestión y produce flatulencias, como señala Averroes¹²⁸, razón por la que creemos se

	Proteínas	Grasas	Hidratos de Carbono
Mijo	11'2	3'3	82'7
Sorgo	12'3	3'7	82'1
Trigo	13'4	2'4	82'3

Cf. E. PRIMO YÚFERA, *Química agrícola*, III, pág. 30.

¹²² AVENZOAR *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 r.

¹²³ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 r.

¹²⁴ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 r.; IBN AL-^cAWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, pág. 95, recoge la cita de Avenzoar.

¹²⁵ IBN AL-^cAWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, pág. 94.

¹²⁶ IBN AL-^cAWWAM, *Kitāb al-Filāḥa*, II, págs. 68 y 70.

¹²⁷ Sobre las características y el valor nutritivo de las leguminosas, véase A. L. MONTES, *Bromatología*, III, pág. 133-136.

¹²⁸ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyat*, pág. 134, *Colliget*, fol. 87 v.

recomienda no tomar tales panes con mucha frecuencia. Este autor menciona, tanto los cereales secundarios como las leguminosas, dentro del grupo de alimentos medicinales¹²⁹.

Pan de frutos secos, de frutas y de plantas silvestres.

Dentro del pan consumido en los períodos de carestía que, en la mayoría de los casos, era un recurso para no morir de hambre, hay que distinguir un grupo de plantas que reemplazan a las leguminosas, como pueden ser las algarrobas, los glandes, diversas bayas y granos y algunos tubérculos o rizomas, de otro segundo constituido por las plantas silvestres o espontáneas, excluyendo los simples, susceptibles de proporcionar una harina apta para el consumo humano, pura o mezclada con otras de cereales. Un último apartado, fuera de estos dos señalados, situado entre la agricultura y la farmacopea, lo constituirían los «panes de hambre», elaborados a partir de plantas medicinales o de raíces convertidas en comestibles mediante recetas médicas.

De los autores andalusíes analizados, Ibn al-*ʿAwwām*, junto con Avenzoar, son los que nos proporcionan un mayor número de datos sobre estos tipos de pan. Ibn al-*ʿAwwām* menciona múltiples recetas, en gran parte recogidas de la *Agricultura Nabatea* de Ibn Wahšīyya, pero adaptadas a las condiciones y necesidades de la Andalucía islámica. Así, habla de los panes de vainas de algarrobas secas, bellotas, castañas, almendras y otros frutos de corteza dura¹³⁰ que, dada su abundancia en tierras andaluzas¹³¹, eran bastante consumidos en épocas de escasez por las gentes de condición humilde, como nos señala Avenzoar¹³².

Estos frutos, previamente desprovistos de su cáscara y machacados, se amasaban con levadura de harina de trigo, a veces mezclados con otras hari-

¹²⁹ Cf. nota anterior.

¹³⁰ IBN AL-*ʿAwwām* *Kitāb al-Filāḥa*, I, págs. 247, 251, 259 y 283.

¹³¹ Son numerosas las fuentes árabes que mencionan la abundancia de frutos de corteza dura y glandes en las zonas montañosas de la Andalucía islámica. Cf., entre otras, AL-IDRISI, *Nuḥat al-muštāq*, ed. por R. DOZY et M. J. DE GOEJE, text., págs. 201 y 213, trad., págs. 246 y 264, ed. por E. CERULLI y otros, V, pág. 567; AL-RAZI, *Ajbār mulūk al-Andalus*, trad. franc. por E. LÉVI-PROVENÇAL, págs. 66 y 83, ed. por D. CATALAN y M.ª S. DE ANDRÉS, pág. 69 y 70; AL-HIMYARI, *Kitāb al-Rawḍ*, ed. y trad. franc. por E. LÉVI-PROVENÇAL, text., 45 y 143, trad. págs. 57 y 172; AL-ZUHRI, «Kitāb al-*Yāʿrafiyya*», texte arabe établi avec introduction en français (resumé en arabe) par M. HADI-SADOK, en *Bulletin d'Etudes Orientales*, XXI (1968), 213, núm. 246; AL-*ʿUmari*, *Masālik al-abṣār fi mamālik al-amṣār*, trad. frac. por M. GAUDEFRY-DEMOMBYNES, París, 1927, págs. 225 y 241; IBN SAID *Kitāb al-Mugrib*, I, pág. 422.

¹³² AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fols. 1 r-1 v.

nas y se ponían a cocer en la sartén; solían acompañarse con alimentos grasos y azúcar: la grasa los hace más húmedos y untosos y el azúcar actúa como elemento frutivo, es decir, que mejora su sabor. Entre los inconvenientes de estos panes, en especial los de castañas y bellotas, los autores señalan la producción de obstrucciones biliares y dolores gástricos, dada su riqueza en almidón¹³³.

En la España cristiana también se obtenía de las castañas y bellotas una harina sustitutiva de los cereales¹³⁴.

De las frutas carnosas (peras, manzanas, higos, membrillos, etc.) también se elaboraba pan; se dejaban secar al sol, se trituraban y, una vez mezclada la harina resultante con la de otros cereales, se amasaba con algún aceite y levadura y se panificaba. En bastantes casos, las frutas eran previamente cocidas o maceradas en agua dulce, a fin de contrarrestar su acidez¹³⁵.

La presencia de la farmacopea se deja notar cada vez más a medida que la planta panificada se va alejando de las condiciones botánicas mínimas requeridas para poder considerarla como planta doméstica. No es de extrañar, pues, que el tratamiento de los huesecillos y meollos de las frutas para la extracción de harina se base, totalmente, en la farmacopea¹³⁶. Ibn al-*ʿAwwām* dedica todo un capítulo para tratar del «modo de preparar las sientes y raíces de algunos arbustos silvestres, de manera que se puedan comer y hacer de ellas pan comestible en tiempos de escasez, cuando faltan los alimentos»¹³⁷. Estos panes de raíces y granos silvestres, consumidos en casos extremos, no eran recomendables bajo ningún concepto, según la opinión de Avenzoar¹³⁸.

Ahora bien, en el fondo de esta sabia farmacopea, de estas recomendaciones científicas sobre la elaboración de un verdadero «pan de hambre», vislumbramos una sabiduría popular, unos conocimientos adquiridos por la experiencia práctica de quienes, estrechamente vinculados al medio rural, se ven obligados a ensayar nuevas fórmulas alimentarias para no morir de ham-

¹³³ J. TRÉMOLIÈRES, *Manuel élémentaire d'alimentation humaine*, II, pág. 322. Las castañas tienen un 35 % de almidón y también son ricas en vitamina B₁; su composición es semejante a la de la patata.

¹³⁴ M.ª C. CARLÉ, «Notas para el estudio de la alimentación», pág. 287.

¹³⁵ IBN AL-*ʿAwwām*, *Kitāb al-Filāḥa*, II, págs. 365-377.

¹³⁶ Cf. nota anterior.

¹³⁷ IBN AL-*ʿAwwām*, *Kitāb al-Filāḥa*, II, págs. 365-371.

¹³⁸ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 v.

bre. El hombre de ciencia recoge, aquí, usos populares aprendidos por la dura experiencia derivada de las caprichosas condiciones climáticas de la franja mediterránea.

III. PLATOS ELABORADOS A BASE DE CEREALES Y LEGUMINOSAS.

Podemos agrupar los platos elaborados a base de cereales y leguminosas en tres grandes apartados: a) sopas y gachas; b) pastas; y c) platos con arroz.

Sopas y gachas.

Las sopas y las espesas gachas de cereales representan la alimentación popular más sencilla y asequible en economías de predominio cerealístico, como era la Andalucía islámica, al mismo tiempo que son los alimentos más antiguos consumidos por el hombre¹³⁹.

Durante la Edad Media constituyeron la base alimenticia de todas las clases sociales, tanto en Oriente como en Occidente, prolongándose su consumo hasta bien entrado el siglo XVIII e, incluso, hasta fechas posteriores¹⁴⁰. Actualmente, en numerosos países, los cereales representan la base de la alimentación campesina y popular¹⁴¹.

El consumo de estos alimentos se encontraba generalizado en todo el mundo musulmán, a juzgar por las abundantes referencias que sobre ellos encontramos en fuentes de muy diversa índole —tratados de *hisba*, culinarios, obras médico-dietéticas e incluso literarias—. Se trataba de alimentos «comunes de pobres y de ricos»¹⁴², que se encontraban en las mesas más lujosas y en las más humildes, pero con notables diferencias, tanto a nivel de la variedad y calidad de los ingredientes, como en la frecuencia de su aparición en los regímenes alimenticios. En las primeras, se transformaban en platos refinados, de complicada y laboriosa preparación, mientras que, en las segundas, constituían el alimento básico, extremadamente simple y económico.

¹³⁹ A. MAURIZIO, *Histoire de l'alimentation végétale*, pág. 290.

¹⁴⁰ F. BRAUDEL, *Civilización material y capitalismo*, págs. 111-113.

¹⁴¹ B. ROSENBERGER, «Cultures complémentaires», págs. 483 y 484. Este autor señala cómo en la mayoría de las zonas rurales marroquíes, en especial las montañosas, estos alimentos siguen siendo la base de la dieta de sus habitantes.

¹⁴² M. M. AHSAN, *Social life under the Abbasids*, págs. 130-133, señala a la *harisa* y a la *asida*, sopas espesas de las que más adelante trataremos, como alimentos comunes para pobres y ricos.

La base de estas comidas, la harina, variaba de acuerdo con la categoría social y el poder adquisitivo del consumidor. La mejor, la que se empleaba en los recetarios de cocina, era la de trigo de mediana calidad. Los tratados médico-dietéticos nos hablan también de la harina de cebada «... con la que se pueden preparar los mismos platos que con la de trigo»¹⁴³, igual que con la harina de sorgo y la de panizo¹⁴⁴. También variaban los ingredientes supletorios: carne, especias, etc. La carne que se cocía para preparar el caldo era sustituida por despojos de animales o por grasas de inferior calidad.

Dentro de estos platos, el *sawīq*¹⁴⁵ ocupa un puesto intermedio entre los alimentos y los medicamentos, dadas sus excelentes propiedades. Este término designa, en primer lugar, una comida preparada con trigo u otro cereal tostado y triturado, mezclado con dátiles y azúcar; estaba especialmente indicado para las personas que necesitaban nutrirse bien, pero con poca cantidad de alimento¹⁴⁶. En efecto, este plato es altamente nutritivo, debido a la serie de transformaciones bioquímicas que se producen en el endospermo del cereal durante el proceso de malteado a que se somete¹⁴⁷.

El término *sawīq* se aplica también a una harina basta, extraída de granos triturados sólo en forma rudimentaria tras haber sufrido una cierta preparación —tueste, maceración—. Con esta harina, mezclada con agua, se preparaba un caldo más o menos espeso, una especie de tisana, destinada a prevenir la deshidratación¹⁴⁸, al mismo tiempo que nutría y se digería con facilidad, al estar el grano dextrinado.

Dentro del ámbito puramente culinario, se preparaban unas cuantas comidas muy populares, tanto en al-Andalus como en Oriente. He aquí algunas:

El *tarīd* o *tarīda*¹⁴⁹ se preparaba con trozos de pan migados (de aquí su

¹⁴³ AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agdiyya*, fol. 89 v.

¹⁴⁴ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiyya*, fol. 1 v.

¹⁴⁵ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 133, *Colliget*, fol. 86 r; AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agdiyya*, fol. 90 r.

¹⁴⁶ IBN 'ABD AL-RABBIHĪ, *Kitāb al-'Iqd al-farīd*, VI, pág. 293.

¹⁴⁷ Sobre el proceso de malteado, cf. E. PRIMO YUFERA, *Química agrícola*, III, págs. 110-114.

¹⁴⁸ Sobre los distintos tipos de *sawīq*, véase IBN AL-H'ACHCHA, *Mans'uri*, núm. 1.073, pág. 116; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 706.

¹⁴⁹ Actualmente el *tarīd* se conoce en la cocina árabe como *fattāt* y su composición es la misma que la que nos ofrecen los textos medievales. Cf., entre las fuentes árabes, AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiyya*, fol. 1 v; AL-ARBŪLĪ, *Kalām 'alā l-agdiyya*, fol. 89 r. Entre los estudios actuales, H. ZAYYAT, «Kitāb al-Tibāja», en *Mašriq*, XXXV (1937), 371; E. GARCÍA SÁNCHEZ, «Ibn al-Azraq: Urŷuza sobre ciertas preferencias gastro-

nombre, derivado de la raíz *ṭarada* ‘migar el pan’) en un caldo más o menos grasiento, en el que se había hervido alguna carne, de mejor o peor calidad, o al que, simplemente, se le añadía grasa¹⁵⁰. Según la Tradición, era uno de los platos preferidos del Profeta¹⁵¹.

El *Tratado de cocina hispano-magribī*, editado y traducido por A. Huici, nos ofrece numerosas recetas de este plato, recetas que solamente tienen en común con la más sencilla y primitiva los sopones migados¹⁵². De entre ellas destaca una, que se guisaba en Córdoba, a base de carne de cordero, espinacas, leche y manteca fresca, lo que nos confirma, tanto desde un plano culinario como bromatológico, la opinión del geógrafo al-Idrīsī: «los cordobeses tienen fama de saber elegir bien las comidas y bebidas»¹⁵³. La *ṭarīda* —hay que notar— también se podía preparar con leche¹⁵⁴.

Una muestra palpable de la estrecha relación existente entre la alimentación y el medio natural, la encontramos en unas recetas que solían preparar los pastores de la Campiña cordobesa a base de carne, leche, mantequilla y queso, recetas muy parecidas al *ṭarīd*¹⁵⁵.

La sopa (*ḥasw*) más sencilla, citada por Averroes como¹⁵⁶

«un alimento extremadamente ligero y fácil de digerir, muy apropiado para las enfermedades agudas»,

era la que se preparaba con migas de pan cocidas en agua.

El *bulyāṭ* correspondía a los ‘puches’ o ‘poleadas’, gachas espesas de harina de trigo con bastante aceite¹⁵⁷.

nómicas de los granadinos», en *Andalucía Islámica. Textos y Estudios*, I (1980), 153 y 154; S. RAHHAL y A. ABBoud, *La cocina árabe*, págs. 165-169.

¹⁵⁰ M. MARÍN NIÑO, «El “Kitāb al-Ḥarb al-ma‘ṣūq bayna laḥm al-ḍa‘n wa ḥawāḍir al-sūq”», en *Revista de la Universidad de Madrid*, XIX, núm. 75, t. V (1975), 155. En esta curiosa obra, concebida como una lucha entre los alimentos refinados y los que se preparaban en los zocos, la manteca, incluida en el grupo segundo, es decir, en el de los alimentos populares, se queja de que con ella preparan los pobres el *ṭarīd*.

¹⁵¹ M. RODINSON, s.v. «Ghidhā’», en *E.I.*², II, pág. 1.083.

¹⁵² A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribī*, text., págs. 174-182, trad., págs. 202-206.

¹⁵³ AL-IDRISĪ, *Nuḥat al-muštāq*, ed. por R. DOZY et M. J. DE GOEJE, text., págs. 208, trad., págs. 257, ed. por E. CERULLI y otros, V, pág. 575.

¹⁵⁴ AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 5 v.

¹⁵⁵ A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribī*, text., pág. 188, trad., pág. 212.

¹⁵⁶ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r.

¹⁵⁷ Sobre estas gachas o poleadas, cf. P. DE ALCALÁ, *Arte*, pág. 358, s.v. *pulīāth*, *puliyāth* y *pulgāth*; R. DOZY, *Supplément*, I, págs. 115 y 116; M. RODINSON, «La Ma‘mūniyyat en Orient et en Occident», en *Études d’orientalisme dédiés à la mémoire de E. Lévi-Provençal*, II (1963),

La *ḥarīra*¹⁵⁸, sopa espesa con bastantes especias, preparada de muy diversas formas; podía llevar o no levadura y, en este último caso,

«... resulta más ligera, aunque, se altera más fácilmente»¹⁵⁹.

Esta sopa, muy consumida actualmente en todo el Norte de África, durante el ramadán, suele ser la primera comida del día y también con ella se rompe el ayuno a la puesta del sol. En el español de los judíos de Tánger, la *ḥarīra* designa un plato del mismo género que la *sajīna*, otras gachas de harina que se consumían en la Andalucía islámica, pero de composición bastante más sencilla¹⁶⁰.

Una de las comidas más extendidas en el área musulmana era la *‘asīda*¹⁶¹, gachas espesas que se elaboraban removiendo —de aquí su nombre, derivado de la raíz *‘aṣada* ‘remover, dar vueltas’— harina en agua hirviendo, hasta conseguir una masa más o menos consistente a la que se añadía miel, grasa y verduras del tiempo y se espolvoreaba con azúcar. Estaba considerada como uno de los platos típicamente beduinos y preislámicos¹⁶², muy corriente también entre los pueblos africanos¹⁶³.

La *harīsa* (de la raíz *harasa*, ‘triturar’)¹⁶⁴ se elaboraba triturando rudimentariamente trigo remojado y se añadía a un caldo espeso a base de carne

pág. 740, da una receta muy parecida; F. J. SIMONET, *Glosario de voces ibéricas*, págs. 466 y 467, s.v. *pulīāt*; E. GARCÍA SÁNCHEZ, «Preferencias gastronómicas de los granadinos», pág. 156.

¹⁵⁸ Sobre esta sopa, cf. IBN ‘ABD AL-RABBIHĪ, *Kitāb al-‘Iqd al-farīd*, II, pág. 292; L. BRUNET, *Textes arabes de Rabat*, 2 vols., París, 1952, II, pág. 142; R. ARIÉ, «Remarques sur l’alimentation», pág. 304; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 263.

¹⁵⁹ AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 v.

¹⁶⁰ W. MARÇAIS, *Textes arabes de Tanger*, text., pág. 26, trad., págs. 149 y 150.

¹⁶¹ Sobre este plato, véase AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; AL-ARBULLI, *Kalām ‘alā l-agdiya*, fol. 89 r; H. ZAYYAT, «Kitāb al-Ṭibāja», pág. 374; M. MARÍN NIÑO, «El “Kitāb al-ḥarb”», pág. 151; R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 133; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribī*, text., pág. 194, trad., pág. 219; IBN ‘ABD AL-RABBIHĪ, *Kitāb al-‘Iqd al-farīd*, VI, pág. 293; E. GARCÍA SÁNCHEZ, «Preferencias gastronómicas de los granadinos», pág. 156.

¹⁶² M. RODINSON, «Recherches», pág. 148; el mismo, «La Ma‘mūniyyat en Orient et en Occident», págs. 740-741 y 746.

¹⁶³ T. LEWICKI, *West African food in the Middle Ages*, Cambridge University Press, 1974, págs. 45 y 46; B. ROSENBERGER, «Cultures complémentaires», pág. 493.

¹⁶⁴ Entre los numerosos autores que citan esta comida, véase AVERROES, *Kitāb al-Kulliyāt*, pág. 132, *Colliget*, fol. 86 r; AVENZOAR, *Kitāb al-Agdiya*, fol. 1 v; AL-ARBULLI, *Kalām ‘alā l-agdiya*, fol. 89 r; IBN ‘ABD AL-RABBIHĪ, *Kitāb al-‘Iqd al-farīd*, VI, pág. 291; H. ZAYYAT, «Kitāb al-Ṭibāja», pág. 376; M. M. AHSAN, *Social life under the Abbasids*, pág. 132; M. MARÍN NIÑO, «El “Kitāb al-ḥarb”», págs. 156 y 157; M. RODINSON, s.v. «Ghidhā’», en *E.I.*², II, pág. 1.088; el mismo, «Re-

muy cocida, casi desmenuzada. La sopa no debía ser muy espesa, pues entonces «... sentaría mal, sobre todo, a los enfermos crónicos» según nos dice Ibn ‘Abdūn¹⁶⁵. En realidad, toda masa espesa se digiere con dificultad y, más aún, si se padece alguna enfermedad. La proporción de ingredientes más perfecta para que la *harīsa* resulte con la consistencia apropiada nos la presenta al-Saqāṭī: «...la mejor *harīsa* de trigo y de proporciones más perfectas es la que lleva un cadahe¹⁶⁶ de trigo, teniendo un peso de seis arrobas; el que rebasa o no llegue a dicha cantidad va en gustos»¹⁶⁷.

El *samīd*¹⁶⁸ y, sobre todo, el *ḡašīš* o *ḡašīša*¹⁶⁹, eran unas sopas espesas muy parecidas a la *harīsa* y de gran valor nutritivo.

Por último, en los zocos se preparaban otras sopas, más o menos parecidas al *tarīd*, con caldos en los que se cocían los despojos de los animales, más asequibles económicamente, y no por ello menos nutritivos que las carnes de primera calidad¹⁷⁰. Una de las más consumidas era la sopa preparada con la cabeza de algunos animales (cordero, ternera, etc.) troceada y cocida en agua con abundantes especias, a la que, una vez soltada la grasa, se le añadían migas de pan¹⁷¹.

cherches», pág. 139; R. ARIÉ, «Remarques sur l'alimentation», pág. 302; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribi*, text., págs. 190-192, trad., págs. 215-217; IBN QUTAYBA, *‘Uyūn al-ajbār*, 4 tomos en 2 vols., El Cairo, 1963, II/3, pág. 201.

¹⁶⁵ Parece ser que en la Andalucía islámica era costumbre añadirle a la *harīsa* grasa y miel, perdiéndose dicha costumbre en algunas épocas, pues el sevillano Ibn ‘Abdūn recomienda, a los que la vendían en los zocos, que vuelvan a la antigua tradición de elaborarla con manteca y miel. Cf. E. LEVI-PROVENÇAL y E. GARCÍA GÓMEZ, *Sevilla a comienzos del siglo XII*, núm. 198, pág. 169.

¹⁶⁶ La cántara o *qadaḥ* era la mayor medida de capacidad para medir granos y tenía seis almudes de a cinco libras y tercia cada uno. Era una vasija en forma de tronco de pirámide, cuyos lados tenían forma de trapecios. Véase J. VALLVÉ BERMEJO, «Notas de metrología hispano-árabe II. Medidas de capacidad», págs. 95-99.

¹⁶⁷ P. CHALMETA GENDRÓN, «El “Kitāb fi ādāb al-ḡisba” de al-Saqāṭī», págs. 178 y 179.

¹⁶⁸ Cf. *supra*, nota 27.

¹⁶⁹ El término *ḡašīš* o *ḡašīša* engloba también el significado de harina obtenida moliendo groseramente trigo u otros cereales y, a la vez, el de la sopa espesa preparada con ella, muy parecida a la *harīsa*. En Marruecos se emplea, en su lugar, el término *dašīš*. Cf. AL-ARBŪLĪ, *Kalām ‘alā l-ḡaḡḡiya*, fols. 88 v- 89 r; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribi*, text., págs. 193 y 194, trad., págs. 218 y 219; R. DOZY et W. ENGELMANN, *Glossaire*, pág. 98, s.v. *alexixas*.

¹⁷⁰ AL-ARBŪLĪ, *Kalām ‘alā l-ḡaḡḡiya*, fol. 89 r; IBN ‘ABD AL-RABBIHI, *Kitāb al-‘Iqd al-farīd*, VI, pág. 291; IBN AL-H‘ACHCHA, *Mans‘uri*, núm. 711, pág. 76; R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 598; M. M. AHSAN, *Social life under the Abbasids*, págs. 82 y 83.

¹⁷¹ E. GARCÍA GÓMEZ, «Unas “Ordenanzas del zoco” del siglo IX», pág. 308, núm. 56; F. DE LA GRANJA, *La cocina arábigo-andaluza*, págs. 19 y 20.

Las múltiples referencias sobre estas comidas que aparecen en los tratados de *ḡisba*, preocupados siempre por vigilar la práctica de las buenas costumbres, en este caso concreto referidas a la alimentación, y por defender los intereses de las clases menos pudientes frente a posibles fraudes cometidos en su elaboración, nos revelan que tales platos eran muy populares. Por otra parte, estos fraudes contra los que luchan los almotacenes, nos presentan una economía de pobres, de gentes que viven al día. Uno de estos fraudes consistía en teñir el agua de la masa con que se preparaba la *harīsa* con almagra para darle un tono rojizo y, de esta forma, hacer creer que tenía carne, con la consiguiente elevación de su precio¹⁷².

Ibn al-Jaṭīb recomienda a un almotacén malagueño que se muestre inflexible con el que prepara la sopa de cabeza de cordero en los zocos, lo mismo que con el vendedor de *harīsa*¹⁷³.

La mayoría de estas sopas espesas y potajes, algunos de ellos —*harīsa*, *‘ašīda* y *samīd*— de profunda raigambre en el mundo islámico y considerados como los mejores alimentos¹⁷⁴, siguen consumiéndose, actualmente, en algunos países, con carácter simbólico o tradicional, en determinadas celebraciones¹⁷⁵; en otros, se toman normalmente, aunque varíe algo, muy poco, su elaboración¹⁷⁶.

Bastantes de estas recetas, algunas casi exactas, las encontramos en la España cristiana, tanto en tratados culinarios como en textos literarios¹⁷⁷. Ruperto de Nola, cocinero del rey Alfonso V de Aragón, cita bastantes recetas muy parecidas a estas sopas espesas, como el «potaje de sémola», «el potaje de grasa» y «el mismo potaje de leche»¹⁷⁸.

¹⁷² P. CHALMETA GENDRÓN, «El “Kitāb fi ādāb al-ḡisba” de al-Saqāṭī», pág. 176.

¹⁷³ F. DE LA GRANJA, «La carta de felicitación de Ibn al-Jaṭīb a un almotacén malagueño», pág. 474.

¹⁷⁴ IBN ‘ABD AL-RABBIHI, *Kitāb al-‘Iqd al-farīd*, VI, pág. 293.

¹⁷⁵ La *‘ašīda* sigue consumiéndose aún en Marruecos, especialmente en determinadas fiestas o solemnidades. Cf. B. ROSENBERGER, «Cultures complémentaires», pág. 483.

¹⁷⁶ Los libros de cocina árabe actual presentan bastantes recetas de estas sopas espesas, muy parecidas o idénticas a las medievales. Cf. S. RAHHAL y A. ABOUD, *La cocina árabe*, págs. 37, 165 y 169.

¹⁷⁷ Algunas de estas comidas, representativas de la cocina morisca, aparecen en obras literarias como *La Lozana andaluza*, entre otras. Cf. M. ESPADAS BURGOS, «Aspectos socioreligiosos de la alimentación española», en *Hispania*, XXXV (1975), 540 y 541.

¹⁷⁸ R. DE NOLA, *Libro de guisados*, ed. y estudio por Dionisio Pérez («Post-Thebussem»), Madrid, 1929, págs. 69, 88 y 89. Sobre la biografía de este autor, véase dicha obra, págs. XVII-XXVI.

Pastas.

Las pastas no debieron ser muy consumidas en al-Andalus, dada su aparición en una época un tanto tardía. Hasta el siglo XII no aparecen mencionadas en ninguna fuente: la primera cita sobre los macarrones la encontramos en al-Saqāṭī y Avenzoar; los fideos y el cuscús aparecen ya en los dos tratados de cocina occidentales que conocemos (siglo XII-XIII) y en autores posteriores como al-Arbūli, Ibn al-Azraq y al-Šaqūrī¹⁷⁹.

Entre los diversos platos de pastas conocidos en la Andalucía islámica tenemos la *šaʿriyya*¹⁸⁰, los fideos (*fidawš*)¹⁸¹, los macarrones (*itriyya*)¹⁸² y el

¹⁷⁹ Muḥammad al-Šaqūrī, médico nacido en Segura (Murcia) en el año 727/1327, menciona los fideos en su *Tratado sobre la disentería*; por su parte, Ibn al-Azraq (s. xv), letrado y cadí del reino nazarí, los cita en la *Ur̥yūza* que he traducido en el volumen I de esta revista. Sin embargo, dada la discrepancia de las tres ediciones del *Nafḥ al-tib* —texto en que aparece recogido dicho poema— sobre el término, adopté la variante *ʿudūs* (lentejas), en lugar de *fidawš*, que pienso es la lectura correcta. Cf. H. P. J. RENAUD, en «Un médecin du royaume de Grenade: Muḥammad aš-Šaqūrī», en *Hespéris*, XXXIII (1946), pág. 42; E. GARCÍA SÁNCHEZ, «Preferencias gastronómicas de los granadinos», pág. 153. Sobre la biografía de ambos personajes, véanse, en estos artículos, págs. 31-33 y 144-150, respectivamente; R. ARIÉ, «Un opuscule grenadin sur la peste noire de 1348: «La “Našīha” de Muḥammad al-Šaqūrī», en *B.A.E.O.*, III (1967), 189-193.

¹⁸⁰ El término *šaʿriyya* se aplica a las pastas en general y, de forma especial, a los fideos. Parece ser que quedaba reservado para las pastas preparadas con cebada (*šaʿir*), de aquí su nombre. Cf. M. RODINSON, «Recherches», pág. 138; H. ZAYYAT, «Kitāb al-Tibāja», pág. 374; AL-ARBULLI, *Kalām ʿalā l-agḍiya*, fol. 89 v; R. DOZY, *Supplément*, I, pág. 764.

¹⁸¹ *Fidawš*, 'fideos'. Este término, del que R. Dozy presenta varias formas: *fidāws*, *fidāwiš*, *fidawš*, es el único del manuscrito de al-Arbūli que aparece vocalizado. Según J. Corominas, «...fideo, palabra creada en el romance mozárabe y extendida desde ahí a los tres romances ibéricos y a los dialectos occitanos, francoprovenzales, italianos y rumanos; ... parece formada con el verbo *fidear* 'crecer', 'extravasarse', 'rebosar', hoy conservado en judeo-español, y derivado a su vez del árabe *fāḍ*: los fideos recibirían este nombre por su propiedad de aumentar de tamaño al cocerlos». Este autor apunta la hipótesis de que la voz «fideos» se creara en al-Andalus, más bien en su zona oriental y, desde allí, se habría transmitido a Europa a través de Valencia y Cataluña.

Actualmente, *fideuš*, *fedāws* y otras formas análogas siguen siendo usuales en el Norte de África. Cf. J. COROMINAS, *Diccionario crítico etimológico*, II, pág. 245, s.v. *fideos*; AL-ARBULLI, *Kalām ʿalā l-agḍiya*, fol. 89 v; F. J. SIMONET, *Glosario de voces ibéricas*, pág. 213, s.v. *fideox*; R. DOZY, *Supplément*, II, pág. 245.

¹⁸² El término *itriyya* ha originado el castellano «aletria» antiguo nombre dado a los fideos, y que, todavía, se conserva en Murcia y entre los judíos de Oriente. A. Huici lo traduce por 'macarrones', recogiendo la cita de al-Šaqūrī, para quien *itriyya* es 'macarrones' en árabe hispánico y sinónimo del término oriental *rištā*. Ahora bien, tanto en la obra de al-Šaqūrī como en el *Kalām ʿalā l-agḍiya* de al-Arbūli, aparecen las voces *fidawš* e *itriyya* designando a dos variedades distintas de pastas. Al-Saqāṭī cita este último término, aunque no especifica nada sobre él.

De todo ello podemos deducir que ambos términos proceden del castellano, aunque *itriyya* parece que es anterior, y designan dos variedades distintas de pastas filiformes más o menos gruesas. Actualmente, en la cocina árabe, *itriyya* es el nombre genérico de las pastas filiformes. Cf. AVENZOAR, *Kitāb al-Agḍiya*, fol. 12 r; AL-ARBULLI, *Kalām ʿalā l-agḍiya*, fol. 89 v; P. CHALMETA

cuscús (*kuskusū*)¹⁸³. Sobre el origen de las pastas de tipo filiforme, como el de tantas otras comidas, existen muy diversas opiniones. M. Rodinson, tras analizar las diversas teorías sobre la cuestión, se inclina a pensar, aunque sin afirmarlo tajantemente, que esta variedad de pastas pasó al mundo musulmán por una doble vía: a través de España y de Italia¹⁸⁴.

El *Tratado de cocina hispano-magribí* nos ofrece tres variedades de fideos: alargados, redondeados y aplastados¹⁸⁵. Ruperto de Nola presenta una receta de «potaje de fideos»¹⁸⁶.

El cuscús, otra variedad de pastas, aunque no de tipo filiforme, ha sido un plato muy expandido por toda el área musulmana¹⁸⁷. En la Andalucía islámica, igual que las restantes pastas, parece ser que no se consumió hasta el siglo XII. Ibn al-Azraq lo recuerda con nostalgia desde el Oriente¹⁸⁸. Aunque las pequeñas bolas de cuscús, elaboradas tradicionalmente por manos femeninas, podían tener mezcla de diversos tipos de harina, las mejores eran las que se hacían con harina de trigo tamizada en cribas de diferentes tamaños¹⁸⁹.

La forma más simple y económica de cocinar todas estas pastas consistía en hervirlas en un caldo con grasa y verdura, añadiéndole, en bastantes ocasiones, leche. En el caso del cuscús, se cocía al vapor y después se le ponían los demás aditamentos¹⁹⁰.

GENDRÓN, «El “Kitāb fī adāb al-ḥisba” de al-Saqāṭī», pág. 163; M. RODINSON, «Recherches», págs. 138 y 150; R. DOZY et W. ENGELMANN, *Glossaire*, pág. 98, s.v. *aletria*; A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., pág. 184, trad., págs. 207 y 208; M. MARÍN NIÑO, «El “Kitāb al-ḥarb”», pág. 155; H.-P.-J. RENAUD, «Un médecin de Grenade: Muḥammad al-Šaqūrī», pág. 42; J. COROMINAS, *Diccionario crítico etimológico*, II, págs. 515-517, s.v. *fideo*; H. ZAYYAT, «Kitāb al-Tibāja», págs. 371 y 373; S. RAHHAL y A. ABOUD, *La cocina árabe*, págs. 109-113.

¹⁸³ Sobre este plato, véase AL-ARBULLI, *Kalām ʿalā l-agḍiya*, fol. 89 v; A. COUR, s.v. «Kuskusū», en *E.I.*¹, II, págs. 1.127 y 1.128; R. ARIÉ, «Remarques sur l'alimentation», págs. 202 y 203; F. DE LA GRANJA, *La cocina arábigo-andaluza*, pág. 23; M. MARÍN NIÑO, «El “Kitāb al-ḥarb”», pág. 156.

¹⁸⁴ M. RODINSON, «Les influences de la civilisation musulmane», págs. 492 y 493.

¹⁸⁵ A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribí*, text., pág. 184, trad., págs. 207 y 208.

¹⁸⁶ R. DE NOLA, *Libro de guisados*, pág. 83.

¹⁸⁷ Según la opinión de los distintos autores, el cuscús, de origen magrebí, pasó al África negra y, de allí, se extendió por el resto del mundo islámico. Cf. A. MAURIZIO, *Histoire de l'alimentation végétale*, págs. 476-478; M. RODINSON, s.v. «Ghidḥa», en *E.I.*², II, pág. 1.090.

¹⁸⁸ E. GARCÍA SÁNCHEZ, «Preferencias gastronómicas de los granadinos», pág. 155.

¹⁸⁹ A. MAURIZIO, *Histoire de l'alimentation végétale*, págs. 476 y 478.

¹⁹⁰ Las recetas que dan los libros de cocina actual varían poco de las medievales. Cf. Z. KAAK, *La Sofra ou la cuisine tunisienne traditionnelle*, págs. 124-136.

Las obras dietéticas y culinarias señalan las mismas propiedades para estos platos: son nutritivos, pero de lenta digestión, pesados. En efecto, todos lo derivados de harinas, ricos en hidratos de carbono, proporcionan gran parte de las calorías de la dieta alimenticia. Estas obras recomiendan, tras tomar las pastas y otros alimentos pesados, jarabes y electuarios de semillas, generalmente de anís, ya que cualquier preparado con semillas de componentes esenciales es carminativo y, en determinados casos, la presencia de aceites antisépticos evita la descomposición de los alimentos.

Platos con arroz.

Los habitantes de la Andalucía islámica preparaban diversos platos a base de arroz¹⁹¹ que, aunque no fueran muy populares y habituales, tenían un marcado carácter tradicional y simbólico. Este es el caso de ciertas cazuelas, a base de arroz y pescado, todo ello sazonado con diversas especias, que se tomaban en algunas fiestas familiares y religiosas¹⁹². Tales guisos, que después aparecen con frecuencia en la cocina morisca¹⁹³ y en algunas poblaciones norteafricanas en las que, aún actualmente, quedan bastantes núcleos de descendientes de andalusíes¹⁹⁴, podrían ser muy bien, como ha señalado F. de la Granja, el precedente de la paella valenciana¹⁹⁵.

El arroz cocido con leche, mantequilla y azúcar, es considerado por todos los autores como un alimento paradisíaco¹⁹⁶. En efecto, este plato, aparte de su indudable buen sabor, es un alimento casi completo, dada la riqueza en nutrientes de los productos que lo integran.

¹⁹¹ A. HUICI MIRANDA, *La cocina hispano-magribi*, nos ofrece varias recetas de platos preparados con arroz, cf. text., págs. 184 y 185, trad., pág. 208 (con leche), text., pág. 187, trad., pág. 210 (con carne), text., págs. 190 y 199, trad., págs. 214 y 225 (dulce).

¹⁹² F. DE LA GRANJA, «Fiestas cristianas en al-Andalus», en *Al-Andalus*, XXXIV (1969), text., págs. 20 y 21, trad., págs. 34 y 35.

¹⁹³ R. DE NOLA, *Libro de guisados*, págs. 81 y 82; M. ESPADAS BURGOS, «Aspectos socioreligiosos de la alimentación española», pág. 541.

¹⁹⁴ Véase F. SKHIRI, «Les traditions culinaires andalouses à Testour», en *Cahiers des Arts et Traditions Populaires*, II (1968), pág. 21-25.

¹⁹⁵ Cf. *supra*, nota 192.

¹⁹⁶ Cf. IBN 'ABD AL-RABBIHI, *Kitāb al-'Iqd al-farid*, VI, pág. 293; IBN QUTAYBA, *Uyūn al-ajbār*, II/3, pág. 200; M. MARÍN NIÑO, «El "Kitāb al-ḥarb"», pág. 155.

PROPIEDADES DE ALGUNOS CEREALES Y LEGUMINOSAS

<i>Nombre</i>	<i>Transmisión</i>	<i>Contexto</i>	<i>Siglo XX</i>
TRIGO	DIOSCÓRIDES, IBN 'ABD AL-RABBIHI, AVERROES, AL-ARBŪLI, IBN AL-'AWWAM, A. LAGUNA, L. LOBERA	Equilibrado, el mejor de los cereales.	Su composición es la más completa en H. de C., proteínas vegetales y sales minerales, además de vitaminas del complejo B.
CEBADA	DIOSCORIDES, IBN 'ABD AL-RABBIHI, AVERROES, AVENZOAR, IBN AL-'AWWAM, AL-ARBŪLI	Genera sangre de excelente calidad. Sus cualidades nutritivas son inferiores a las del trigo. Es menos glutinosa que el trigo.	Es muy rico en Fe., necesario para la formación de la hemoglobina de los glóbulos rojos. Es menos rica en proteínas que el trigo. El gluten de la cebada tiene menos cohesión que el de trigo y, por tanto, es más ligera, menos glutinosa.
SORGO, MIJO Y OTROS CEREALES SECUNDARIOS	IBN 'ABD AL-RABBIHI, AVERROES, AVENZOAR, IBN AL-'AWWAM	Menos nutritivos que el trigo y la cebada.	Sus proteínas son menos ricas.
ARROZ	ABŪ L-JAYR (RECOGIDO POR IBN AL-'AWWAM), AVERROES, AL-ARBŪLI	Es poco nutritivo. Produce gases y flatulencias; es alimenticio.	Erróneo. Ello es debido a su riqueza en H. de C.
HABAS	AVERROES, AVENZOAR, AL-ARBŪLI	Provocan pesadillas y flatulencias.	Causa: son muy indigestas.
GARBANZOS	AVENZOAR, AVERROES, IBN AL-'AWWAM, AL-ARBŪLI	No se deben tomar crudos, porque son muy indigestos.	Todas las leguminosas tienen inhibidores de los enzimas proteolíticos en mayor o menor grado.
ALTRAMUCES	IBN 'ABD AL-RABBIHI, AVERROES, AL-ARBŪLI	Acaban con los gusanos y lombrices.	Debido a sus componentes azufrados, actúan como vermíferos.
LENTEJAS	AVENZOAR, AVERROES, AL-ARBŪLI	Son indigestas y generan una sangre muy oscura.	Causa: su gran contenido en óxido de hierro.
ALUBIAS	AVERROES, AL-ARBŪLI, AVENZOAR	Generan gases y engordan.	Causa: su elevada proporción en H. de C.
SÉSAMO Y CAÑAMÓN	AVENZOAR, AL-ARBŪLI	Son indigestos.	Causa: su riqueza en lípidos.
LINAZA	AVENZOAR, AL-ARBŪLI	Es indigesta y nociva.	Causa: sus granos no son digestibles.