

ESPECIES PANIFICABLES Y SU FORMA DE CONSUMO EN LA ESPAÑA MUSULMANA

E. García-Sánchez

Escuela de Estudios Arabes (C.S.I.C.) . Cuesta del Chapiz, 22
18010-GRANADA (España) Panificación. Consumo. España-Musulmana



RESUMEN: En los tratados agrícolas y médico-dietéticos redactados por autores hispanoárabes encontramos una valiosa información relativa a los procesos de panificación de muy variadas especies vegetales, tanto silvestres como cultivadas, algunas en regresión, otras totalmente olvidadas por la actual agricultura peninsular, o aprovechadas sólo de forma esporádica o silvestre, aunque cultivadas con anterioridad en la España musulmana. Casi la práctica totalidad de estos modos de panificación han desaparecido del área peninsular; sin embargo, en algunas zonas, como el Magreb, siguen manteniendo su vigencia, en ocasiones escasa. Esta información podría resultar de interés para intentar ensayar nuevos o alternativos métodos de panificación, incorporando a este proceso nuevas especies hasta ahora no empleadas como panificables.

PALABRAS CLAVE: especies panificables, agricultura hispano-árabe, alimentación andalusí.

SUMMARY: We found in the treatises on farming and medical-dietetics written by hispano-arabs authors a valuable information about the bread-making from several plants, wild and grown plants. Some of these plants that were grown in the ancient al-Andalus, are on the decrease actually and others are totally forgotten in the modern peninsular agriculture or sporadically used. Almost all the bread-making methods that are missing in the peninsular area, are valid in the Maghreb. This information would be interesting to try new or alternative methods on bread-making using new non used species in the bread-making process.

KEY WORDS: species useful for bread-making,, Hispano-arabic agriculture, Hispano-Arabic food.

INTRODUCCIÓN

Dentro de los diversos grupos alimentarios de origen vegetal consumidos en al-Andalus -es decir, en la España musulmana- he escogido un alimento básico y esencialmente popular: el pan.

Durante la Edad Media, en todos los países, la alimentación de las clases populares, tanto de extracción rural como urbana, era, esencialmente, vegetal, con ligeras variantes en función de las zonas y de la riqueza del medio rural. En este tipo de alimentación el primer puesto lo ocupaban los cereales, utilizados tanto en la elaboración del pan como en la de otros muchos alimentos básicos (gachas, potajes, sopas, etc.). Y, dentro de esta alimentación de base cerealista, el pan era el elemento fundamental, hasta un extremo tal que llegó a llamarse simplemente "grano" al cereal dominante en su elaboración. Ahora bien, el rasgo esencial que durante estos siglos medievales distinguió la alimentación de los países orientales de la de los occidentales (Ashtor, 1968) fue el predominio del consumo de trigo en los primeros -es decir, en los orientales-. En la mayoría de los países europeos, como es bien conocido, casi hasta el siglo XV se comía pan de cereales secundarios -centeno, cebada y avena-, cereales que, por otra parte, se adaptaban mejor que el trigo a las condiciones climáticas y edafológicas de estas zonas.

En general, las regiones de la España cristiana fueron deficitarias en cereales, entre los que el trigo alternaba casi siempre con el centeno, y a veces también con la cebada, aunque a partir del XV va disminuyendo la producción de estos dos últimos, al mismo tiempo que se va generalizando el consumo de pan de trigo (Carlé, 1977). Por el contrario, en al-Andalus 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 integral y, por tanto, más o menos cara (García-Sánchez, 1981-1982). Dentro de los panes de sustitución elaborados con cereales secundarios, el primer puesto lo ocupaba, como más adelante veremos, el de cebada, cereal cuyo cultivo, de gran extensión, igual que el del trigo, aparecía generalmente asociado al de éste.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este trabajo me he basado en varios grupos de fuentes documentales árabes, todas ellas obras de autores hispano-musulmanes: 1) tratados de agricultura: los de Ibn Wafid (s. XI), Ibn Bass al (s. XI), Abu lJayr (s. XI), Ibn Hayyay (s. XI), Ibn al-'Awwam (s. XII-XIII) e Ibn Luyun (s. XIV); 2) tratados médico-dietéticos: los de Ibn Zuhr (cuyo nombre latinizado es Avenzoar, s. XII), Ibn Rusd (latinizado como Averroes, s. XII), Ibn alBaytar (s. XIII) y al-Arbuli (s. XIII-XIV); 3) un tratado de cocina, el único específicamente andalusí hasta ahora conocido: el de Ibn Razin al-Tuyibi (s. XIII). Han sido las obras de Avenzoar e Ibn al-'Awwam las que mayor volumen e interés de datos han aportado, al mismo tiempo que son unas de las que mejor reflejan la realidad de determinados aspectos sociológicos del consumo alimentario de los andalusíes. Las restantes, si bien no especifican puntualmente la cualidad de panificable de cada una de las especies relacionadas, indican la extensión de su cultivo, de acuerdo con el volumen de citas de las mismas.

Por tanto, me he centrado en el estudio del consumo del pan en al-Andalus a través de las recetas proporcionadas por estos autores, ninguna de ellas actualmente en uso en la Península Ibérica, y elaboradas, por una parte, con especies en fase de regresión, y por otra, con especies olvidadas o marginadas por la actual agricultura ibérica. La base de unos panes la constituyen cereales secundarios y leguminosas más o menos extensamente cultivados en al-Andalus; en la elaboración de otros intervienen frutas, algún tipo de hortalizas y plantas silvestres.

De acuerdo con cada uno de estos elementos básicos con los que se elaboran, y que suelen coincidir con unos criterios de selección dietéticoeconómicos, los he agrupado en dos grandes apartados: panes de sustitución y panes para las épocas de escasez. Las distintas especies, tras una primera división en cultivadas y silvestres, van incluidas en amplios grupos más o menos afines taxonómicamente, de acuerdo con la división marcada por estos autores, en ocasiones no del todo coincidente con las normas actuales. Tras la transcripción del término árabe se recoge, en castellano, el nombre vulgar-o nombres, en caso de interpretación dudosa- de la especie vegetal (Hernández Bermejo, 1990), identificándola con su nomenclatura científica, seguida del nombre del autor de la obra en la que aparece la cita; van marcados con asterisco aquellos autores que señalan de modo expreso el carácter panificable de la planta en cuestión -los restantes sólo aluden a su cultivo en la España musulmana-, y todos ellos ordenados cronológicamente. Por último, se señalan las características más relevantes observadas en su proceso de panificación, en algunos casos coincidentes; van seguidas de aquellos alimentos que deben acompañar a algunos de estos tipos de pan para contrarrestar los perjuicios orgánicos que pudieran ocasionar.

VARIETADES DE PAN

1. PANES DE SUSTITUCIÓN

1.1. Especies cultivadas

1.1.1. Cereales

1.1.1.1. Aruzz, arroz (*Oryza sativa* L.).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Ab_u l-Jayr, Averroes, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, alArb_ul-i, Ibn Luy_un.

1.1.1.2. Sair, cebada (*Hordeum vulgare* L.).

Ibn Wafid, Ibn Hayyay, Abu l-Jayr, Averroes*, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, Ibn al-Baytar*, al-Arbuli*, Ibn Luyun.

1.1.1.3. Sult, escaña (*Triticum spelta* L.) o, tal vez, centeno (*Secale cereale* L.).

Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, al-Arbuli, Ibn Luyun.

1.1.1.4. Dujn, mijo (*Panicum miliaceum* y tal vez otras especies de los géneros *Setaria* y *Pennisetum*).

Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam, al-Arbuli, Ibn Luyun.

1.1.1.5. Baniy, panizo (*Setaria italica* (L.) Beauv.).

Ibn Bassal*, Avenzoar*, Ibn Razin*.

1.1.1.6. Dura, sorgo (*Sorghum vulgare* L.).

Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam, al-Arbuli*, Ibn Luyun.

1.1.2. Leguminosas

1.1.2.1. Kirsanna, alcarceña (*Vicia ervilia* (L.) Willd).

Ibn Wafid, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, Ibn Luyun.

1.1.2.2. Lubiya, alubias (*Dolichos melanophthalmos* C. = *Vigna unguiculata* (L.) Walpers).

Ibn Bassal, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam*, al-Arbuli, Ibn Luyun.

1.1.2.3. Yulban, arvejas (*Vicia sativa* L. y tal vez también *Pisum sativum* L. y *Lathyrus* spp. y otras especies de *Vicia*).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn Luyun.

1.1.2.4. Himmis., garbanzos (*Cicer arietinum* L.).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam, Ibn al-Baytar*, al-Arbuli, Ibn Luyun.

1.1.2.5. Ful/baqillà, habas (*Vicia fava* L.)

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam, Ibn al-Baytar*, al-Arbuli, Ibn Luyun.

1.1.2.6. `Adas, lentejas (*Lens esculenta* Moench).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Averroes, Ibn al-`Awwam, alArbuli, Ibn Luyun.

PANES DE ÉPOCAS DE ESCASEZ

2.1. Especies cultivadas

2.1.1. Semillas oleaginosas

2.1.1.1. Bizra qinnab, cañamón (fr. ex *Cannabis sativa* L.).

Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, al-Arbuli, Ibn Luyun.

2.1.1.2. Bizr al-kattan, linaza (fr. ex *Linum usitatissimum* L.).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Ibn Bassal, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, alArbuli, Ibn Luyun.

2.1.1.3. Simsim, sésamo (*Sesamum indicum* L.).

Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam, al-Arbuli, Ibn Luyun.

2.1.2. Frutas

2.1.2.1. Jarnub/jarrub, algarrobas (fr. ex *Ceratonia silicua* L.); se emplean sus vainas secas.

Ibn Wafid, Ibn Hayyay, Abu l-Jayr, Avenzoar, Ibn al-`Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.2.2. Lawz, almendras (fr. ex *Prunus dulcis* (Miller) D.A. Webb, o *Amygdalus communis* L.).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Ibn Hayyay, Abu l-Jayr, Avenzoar, Averroes, Ibn al-`Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.2.3. H.abb al-ballut, bellotas (fr. ex *Quercus rotundifolia* Lam.).

Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Ibn al-`Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.2.4. Sah ballut/qastal, castañas (fr. ex *Castanea sativa* Miller).

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Avenzoar*, Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.2.5. Mah.lab, mahaleb (*Prunus mahaleb* L.); se panifican los granos de sus frutos.

Ibn Bassal, Abu l-Jayr, Ibn al-'Awwam*.

2.1.2.6. Kummat-rà, peras (fr. ex *Pyrus communis* L.) y otras frutas carnosas.

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Ibn Hayyay, Abu l-Jayr, Averroes, Avenzoar, Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.2.7. 'Inab, uvas (fr. ex *Vitis vinifera* L.); se panifican los cuescos de la uvas y de las pasas, y las pasas, enteras y mezcladas con los pámpanos y tallos.

Ibn Wafid, Ibn Bassal, Ibn Hayyay, Abu l-Jayr, Avenzoar, Averroes, Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.3. Cucurbitáceas

2.1.3.1 Hanzal, coloquintida (*Citrullus colocynthis* (L.) Schrader).

Ibn Bassal*, Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

2.1.4. Semillas y granos

2.1.4.1. As, mirto (*Myrtus communis* L.).

Ibn Wafid, Abu l-Jayr, Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

2.2. Especies silvestres

2.2.1. Gramíneas

2.2.1.1. Saylam, cizaña (*Lolium temulentum* L.).

Avenzoar*, Ibn al-'Awwam, Ibn al-Baytar, Ibn Luyun.

2.2.2. Raíces

2.2.2.1. Sarah, aro (*Arum italicum* Miller).

Avenzoar*.

2.2.3. Semillas y granos

2.2.3.1. Sayar al-ladan, jara (*Cistus ladaniferus* L.).

Avenzoar*.

2.2.4. Otros

2.2.4.1 Asarun, ásaro (*Asarum europaeum* L.).

Ibn al-'Awwam*.

2.2.4.2. Su`d, juncia olorosa (*Cyperus longus* L.).

Ibn al-'Awwam*, Ibn Luyun.

PROCESO DE PANIFICACIÓN

3.1. Cereales y leguminosas

3.1.1. Operaciones previas.

3.1.1.1. Con frecuencia, los granos se torraban y/o se ponían en remojo, antes de proceder a la molienda. Con ello se consigue el aumento del valor nutritivo del cereal. Otras veces, principalmente en el caso de las leguminosas, se secaban al sol.

3.1.2. Panificación

3.1.2.1. Amasado y fermentación. A veces se sustituía la levadura por harina de mijo/avena mezclada con espuma de mosto; también se utilizaba natrón o pasas maceradas en agua.

La harina de las leguminosas se solía mezclar con una pequeña cantidad de la de algún cereal.

3.1.2.2. Cocción: en el horno, atañor, placas de hierro, cenizas.

3.1.3. Mejora.

3.1.3.1. En líneas generales, para contrarrestar los posibles perjuicios orgánicos que pudieran producir estas clases de panes, al mismo tiempo que para mejorar su sabor, se recomendaba tomarlos acompañados de grasas, miel, dulces y especias, correctivo alimentario que corresponde a una observación dietética justa, ya que esta adición hace que un alimento demasiado seco por sí mismo, como es el pan, se transforme en húmedo y untoso y, al mismo tiempo, más digerible.

3.2. Frutas, cucurbitáceas, granos y raíces/bulbos.

3.2.1. Operaciones previas.

3.2.1.1. En los casos de especies de sabor amargo (castañas, bellotas, coloquintida, etc.), las operaciones de prolongada maceración y posterior cocción en agua dulce son imprescindibles. Van seguidas de secado al sol y molienda rudimentaria. Cuando se trata de frutas carnosas, tras trocearlas, pelarlas y dejarlas secar al sol, se majaban y se extraía harina.

3.2.2. Panificación.

3.2.2.1. Amasado y fermentación. La harina de estas especies también se mezclaba con un poco de harina de cereales y levadura o con aceite - como en el caso de las pasas y sus cuescos-. A la harina extraída de las frutas también había que añadirle aceite de sésamo, para que trabase bien, tras lo que se dejaba fermentar.

3.2.2.2. Cocción: solía ser bastante rudimentaria, con preferencia sobre placas de hierro o de otros metales.

3.2.3. Mejora.

3.2.3.1. Coincide con la empleada con los panes de cereales y leguminosas.

CONCLUSIONES

Como se ha podido comprobar, en al-Andalus eran muy variadas las especies que se panificaban. Esta riqueza es indicativa, entre otros muchos aspectos, de la variabilidad intraespecífica, del alto grado de diversidad del mundo vegetal de interés agrícola de la España musulmana. Potencialmente valiosa resulta, no sólo ya para intentar ensayar nuevos o alternativos métodos de panificación, sino también con miras a la agricultura actual, el aprovechamiento de numerosas especies hoy olvidadas por la agricultura ibérica. Algunas de ellas se trata de especies en regresión -lino, cáñamo, mijo, panizo, alubias-; otras son especies marginadas o desaparecidas de la agricultura española, hoy en vías de nueva consideración -algarrobo-; finalmente, otras de único aprovechamiento actual de forma esporádica y silvestre, pero entonces incorporadas al cultivo -mirto, mahaleb-. Prácticamente, ninguna de ellas se emplea actualmente en la alimentación humana en el área peninsular -ni en otros países de áreas desarrolladas-. Sin embargo, algunas de estas formas de panificación siguen manteniendo su vigencia en determinadas zonas del Magreb; concretamente, los panes elaborados con las raíces de la jara (*Cistus ladaniferus* L.) los preparan en las montañas de Ketama, en el norte de Marruecos (Rosenberger, 1980).

Es el pan de panizo, cereal en regresión en la Península, el considerado por algunos autores hispano-musulmanes (Avenzoar, Ibn Razin) como el de mejor sabor, después del de trigo, y además, el más adecuado para el organismo humano; en definitiva, el más natural. Por otra parte, es el único pan elaborado con cereales secundarios -carentes de estima social entre los andalusíes- que merece el privilegio de ser mencionado en un tratado de cocina, en el del autor andalusí Ibn Razin. En realidad, tanto este cereal como el sorgo y el mijo, tienen pocas exigencias de agua, lo que en cierta medida compensa de sus exiguos rendimientos; por otra parte, poseen un valor nutritivo bastante cercano al del trigo (García-Sánchez, 1981-1982), razones estas por las que podría ser interesante que se promoviera o intensificara más su consumo en regiones deprimidas.

También estos agrónomos y médicos andalusíes recogen, como hemos podido observar, algunos tipos de pan elaborados con especies que hoy se consideran venenosas o, al menos, altamente nocivas para el organismo humano, como es el caso de la cizaña (*Lolium temulentum* L.); no obstante, hay que tener en cuenta que su principio activo, la temulina, no se halla en los granos de esta planta, como ya en el siglo XIII afirmaba el botánico malagueño Ibn al-Baytar (Leclerc, 1877-1883), recogiendo las opiniones de autoridades anteriores; no obstante, dicho autor comenta que si se toma panificado, produce vértigos y embriaguez. Otro tanto podría decirse de la coloquintida y de las raíces del aro, también panificadas en al-Andalus por su alto contenido en fécula.

En definitiva, en todas estas recetas, en el fondo de esta sabia farmacopea, de estas recomendaciones de agrónomos y médicos acerca de 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 hambre. En ellas el hombre de ciencia recoge unos usos populares aprendidos de la dura experiencia derivada de las caprichosas condiciones climáticas de la franja mediterránea.

BIBLIOGRAFÍA

- ABU L-JAYR (s. XI), 1991. *Kitab al-filaha*. Tratado de agricultura. Ed. lit. J. M^a Carabaza Bravo. Instituto de Cooperación con el Mundo Árabe. Madrid, España.
- ABU MARWAN 'ABD AL-MALIK IBN ZUHR (m. 557/1162), 1992. *Kitab al-agdiya*. Ed. lit. E. García-Sánchez. Fuentes Árabe-Hispanas, 4. Consejo Superior de Investigaciones Científicas-Instituto de Cooperación con el Mundo Árabe. Madrid, España.
- ASHTOR, E., 1968. Essai sur l'alimentation des diverses classes sociales dans l'Orient médiéval. *Annales E.S.C.*, 23, 1017-1053.
- BERTRAND, P.Y., 1991. *Les noms des plantes au Maroc*. Institut Agronomique et Vétérinaire Hassan II. Rabat, Marruecos.
- CARABAZA BRAVO, J.M.A., 1988. Ahmad b. Muhammad b. Hayyay al-Isbili: *alMuqni' fi l-filaha*, 2 vols. Universidad de Granada, España.
- CARLÉ, M.A., 1977. Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la Baja Edad Media. *Cuadernos de Historia de España*, 61-62, 246-341.
- DÍAZ GARCÍA, A., 1977-1980 y 1982-1983. Un tratado nazarí sobre alimentos: *al-kalam 'alà l-agdiya de al-Arbuli*. Edición traducción y estudio (I) y (2). *Cuadernos de Estudios Medievales*, 7-8, 5-37 y 10-11, 5-91.
- GARCÍA-SÁNCHEZ, E., 1981-1982. La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico (I). *Andalucía Islámica Textos y Estudios*, 2-3, 139-178.
- HERNÁNDEZ-BERMEJO, J.E., 1990. Dificultades en la identificación e interpretación de las especies vegetales citadas por los autores hispanoárabes. Aplicación a la obra de Ibn Bassal. pp. 241-263 in E. García-Sánchez ed., *Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Granada, España.
- IBN AL-'AWWAM (s. XII), 1802. *Kitab al-filaha*. Ed. lit. J.A. Banqueri, 2 vols. Imprenta Real. Madrid, España. (Edic. facs., con introducción de J.E., Hernández Bermejo y E. García Sánchez, 1988. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid, España).
- IBN BASSAL (s. XI), 1955. *Libro de Agricultura*. Eds. lits. J. M^a Millás Vallicrosa y M. Aziman. Tetuán, Marruecos.
- IBN AL-BAYTAR (s. XIII), 1877, 1881, 1883. *Traité des Simples*. Trad. L. Leclerc. *Notices et Extraits des Manuscrits de la Bibliothèque Nationale*, 23, 25 y 26. Imprimerie Nationale. París, Francia. (Reimp., París, Institut du Monde Árabe, s.d.).
- IBN HAYYAY AL-ISBILI (s. XI), 1402/1982. *Al-Muqni' fi l-filaha*. Eds. lits. S. Yirar y Y. Abu Safiya. *Mayma' al-Luga al-'Arabiyya al-Urduniyya*. 'Amman, Jordania.
- IBN LUYUN (s. XIV), 1975. *Tratado de agricultura*. Ed. lit. J. Eguaras
- IBÁÑEZ. *Patronato de la Alhambra*. Granada, España.
- IBN RAZIN AL-TUYIBI (s. XIII), 1981. *Fadalat al-jiwan fi tayyibat al-ta'am wa-l-alwan*. Ed. lit. M.B.A. Benchekroun. Rabat, Marruecos.
- IBN RUSD (s. XII), 1987. *Kitab al-Kulliyat fi l-tibb*. Eds. lits. J.M. Fórneas Besteiro y C. Alvarez de Morales. 2 vols. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid, España.
- LEWICKI, T., 1974. *West African food in the Middle Ages*. Cambridge University Press. Cambridge, Inglaterra.

MILLÁS VALLICROSA, J.M^a., 1948. La traducción castellana del "Tratado de agricultura" de Ibn Bassal. *Al-Andalus*, 13, 347-430.

MILLÁS VALLICROSA, J. M^a., 1943. La traducción castellana del "Tratado de Agricultura" de Ibn Wafid. *Al-Andalus*, 8, 281-332.

ROSENBERG, B., 1980. Cultures complémentaires et nourritures de substitution au Maroc (XV^e-XVIII^e siècle). *Annales E.S.C.*, 35, 477-503.

TUTIN, T.G. & al., 1964-1980. *Flora Europaea*. 5 vols. Cambridge University Press. Cambridge, Inglaterra.

