

REAL ACADEMIA
DE
CÓRDOBA

COLECCIÓN
RAFAEL CABANÁS
PAREJA

I

**LAS CIENCIAS EN LA CÓRDOBA
ANDALUSÍ**



COORDINADORES

**JOSÉ ROLDÁN CAÑAS
MARÍA FÁTIMA MORENO PÉREZ**

**REAL ACADEMIA
DE CIENCIAS, BELLAS LETRAS Y NOBLES ARTES DE
CÓRDOBA**


REAL ACADEMIA
DE CÓRDOBA
1810

2019

2019

JOSÉ ROLDÁN CAÑAS
MARÍA FÁTIMA MORENO PÉREZ
COORDINADORES

LAS CIENCIAS EN LA CÓRDOBA
ANDALUSÍ

REAL ACADEMIA
DE CIENCIAS, BELLAS LETRAS Y NOBLES ARTES DE
CÓRDOBA

2019

LAS CIENCIAS EN LA CÓRDOBA ANDALUSÍ

Colección *Rafael Cabanás Pareja, I*

Coordinador científico:

José Roldán Cañas, académico numerario

Coordinadora editorial:

María Fátima Moreno Pérez, académica correspondiente

Portada:

Azafea de Azarquiel que se exhibe en el Museo de la Calahorra de Córdoba y es una reproducción de la existente en la Real Academia de Ciencias y Artes de Barcelona

Con permiso de la Biblioteca Viva de al-Andalus

Fotografía de Manuel Sáez

© Real Academia de Córdoba

© Los Autores

ISBN: 978-84-120698-6-0

Dep. Legal: CO 1635-2019

Impreso en Litopress. edicioneslitopress.com – Córdoba

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito del Servicio de Publicaciones de la Real Academia de Córdoba.

La alimentación y el consumo de vino¹

Manuel Pineda Priego

Académico Numerario

Josefa Muñoz Alamillo, Pedro Piedras Montilla y Rafael Pineda Reyes

Universidad de Córdoba

Resumen

Una de las mayores influencias de la ocupación árabe durante más de 800 años estuvo, sin duda, en la cocina, lo que continúa hoy en muchos de nuestros platos. La gastronomía se consideró una forma de restaurar y preservar la salud. Los andalusíes bebían vino y comían carne preparada de múltiples formas, como albóndigas, y pescados, sardinas y boquerones, especialmente. En al-Ándalus crecían leguminosas, endivias, espinacas, cebollas, espárragos, berenjenas, alcachofas, etc. Las especias fueron muy utilizadas en la gastronomía andalusí, especialmente pimienta, canela, azafrán, cilantro y jengibre, entre otros. Los postres andaluces están fuertemente influenciados por la cocina árabe. En este capítulo se describe la alimentación andalusí, con especial atención a Córdoba.

Palabras clave

Al-Ándalus, alimentación, cerdo, cocina, nutrición, vino.

Summary

One of the biggest influences of Arabic occupation for over 800 years was, without doubt, on the cuisine, which continues today in many of our dishes. Gastronomy was considered a successful means of restoring and preserving health. Andalusí people drank wine and ate

¹ Agradecimientos. Al profesor Juan Pedro Monferrer, por no perder los nervios ante las múltiples consultas arabistas y, especialmente, sobre si tildar o no al-Andalus; al profesor Desiderio Vaquerizo por la oferta de sus revisiones recientes sobre el tema; al profesor Gregorio Gálvez por su lectura crítica y sugerencias, y a Amparo Sánchez Rosell, del restaurante Balansiya, por la generosa y extraordinaria bibliografía proporcionada.

meat prepared in different ways, like meatballs, and also fish, especially anchovies and sardines. In al-Andalus grew legumes, endives, spinach, onions, asparagus, aubergines, artichokes, etc. Spices were widely used in Andalusí gastronomy, specially pepper, cinnamon, saffron, coriander and ginger, among others. Andalusian desserts are also heavily influenced by Arabic cuisine. In this chapter, the Andalusí diet, with special attention to Cordoba, is described.

Keywords

Al-Andalus, cuisine, diet, nutrition, pig, wine.

1. Introducción

Al-Ándalus es el término empleado desde los autores árabes medievales para designar la parte de la Península Ibérica bajo el poder islámico, pero su significado es objeto de discusión: tierra de vándalos, sin tierra, el paraíso, etc. Cronológicamente, comprende desde el 711 hasta las capitulaciones de Granada de 1492, aunque algunos autores consideran hasta la definitiva expulsión de los moriscos a comienzos del s. XVII. Como indica el profesor Vaquerizo Gil (2017a), el hecho andalusí no fue uno e igual en sus sucesivas épocas; aparte de variaciones importantes en los límites geográficos (ocupó hasta la cornisa cantábrica y quedarían reducidos, tras la reconquista de Córdoba en 1236, al reino nazarí o de Granada, que ocuparía parte de las provincias actuales de Almería Granada y Málaga), sufre también cambios como entidad política, cultural e incluso poblacional, tanto en el tiempo como en el espacio, con etapas de esplendor político y administrativo y otras de decadencia. Al-Ándalus alcanzaría sus momentos de mayor esplendor político, cultural y comercial coincidiendo, en parte, con el Califato de Córdoba (929-1031), cuando Córdoba fue casi la capital del mundo y París o Londres eran aldeas casi desconocidas.

La importancia del legado andalusí es objeto de controversia. La fundación pública que la Junta de Andalucía ha creado con ese nombre (<http://www.legadoandalusi.es/>) indica que "... pretende recuperar, difundir y poner en valor esa herencia de al-Ándalus y recuperar aquella impronta de progreso y tolerancia, de creatividad e ingenio, que tanto contribuyó al renacer de Europa y a enriquecer su identidad actual." Esta es una imagen frecuente seguida por muchos autores, pero no

faltan otros que opinan justo lo contrario. Por ejemplo, Serafín Fanjul, Catedrático de Literatura Árabe en la Universidad Autónoma de Madrid y autor, entre otros, de “al-Andalus contra España. La forja del mito”. Este libro cuenta con varias ediciones y reimpressiones y su tesis general es minimizar radicalmente la importancia de la influencia árabe en España, más concretamente en Andalucía, tratando de echar por tierra la corriente de asimilar lo andaluz a lo árabe en el folklore, la música, la arquitectura, etc. En la sinopsis del libro, se indica que la mitificación de al-Ándalus es fruto del Romanticismo literario que se construyó durante el siglo XIX y que todavía persiste y contamina la historia de España. Moa (2009), al hilo de este libro y tras haber leído una información en el arqueológico de Badajoz, que dibujaba a la España visigoda como estéril y agotada mientras que la presencia islámica había aportado numerosas ventajas culturales, concluía que “resulta difícil concebir una colección mayor de disparates en tan pocas líneas”.

Sea como fuere, no parece que haya dudas de que una de las herencias más importantes que el mundo andalusí ha dejado entre nosotros ha sido la de su gastronomía. Como escribe Vega (2016), realmente fuimos una potencia mundial en este campo hace más de mil años, y hoy volvemos a serlo. En las páginas que siguen se realiza un resumen de la alimentación entre los siglos VIII y XV, especialmente en Córdoba. Se describen los principales alimentos y formas de consumirlos (la dieta), confiriendo un apartado propio al consumo de vino y al de productos del cerdo, reflexionándose en estos dos casos sobre las posibles razones de su prohibición.

2. La influencia de Ziryab

Antes de analizar la alimentación andalusí parece oportuno mencionar la figura de Abú l-Hasan Áli ibn Náfi, conocido en el sur de la Península Ibérica como Ziryab (“mirlo negro”) y su papel en las costumbres del momento. Transcurre el año 822 cuando llega a Córdoba, procedente de Bagdad, este joven músico que pronto revolucionaría la música y la poesía del emirato cordobés a la vez que introduciría modales persas tanto en la gastronomía como en el comportamiento social y a quien los cordobeses y al-Ándalus deben una especie de código de buenas prácticas en la mesa. Ziryab, que era conocedor de la alta cocina de Bagdad, descubrió que la región de al-Ándalus era rica en ingredientes y aromatizantes, frutas y hortalizas, frutos secos y otros cultivos, e introdujo novedades en la disposición y

presentación de la mesa, que era poco elegante y se establecía sin orden ni concierto, incluso en los banquetes reales. Entre las novedades, introduce el consumo de espárragos, beber en copas de cristal en lugar de en cubiletes metálicos de oro o plata y usar manteles de cuero fino en lugar de los de lino grueso; y no menos importante, dispone el orden en el que se sirven los platos de comida, hasta entonces un poco anárquico: primero las sopas, cereales o entremeses, después los pescados y las carnes para terminar con los platos dulces o postres, como pasteles de nueces, avellanas o almendras, o frutas aromatizadas (Arié, 1988; Vega, 2016).

De Ziryab queda, además, el ziriabí, un plato probablemente hecho con habas asadas y saladas (Vega, 2016), aunque la Wikipedia y algún otro autor dicen que se trataba de alubias blancas (Deira, 2013), lo que no es posible dado que la alubia (frijol, judía, habichuela,...) procede de América². A Ziryab se le atribuyen también los dulces elaborados a base de frutos secos, especias y miel, los sorbetes, un pisto particular que llevaba membrillo en vez de tomates y pimientos (que tampoco habían llegado de América), así como las albóndigas de carne sazonadas con nueces y azafrán y los espárragos (Greus, 2016). García Sánchez (2004) estima que se ha exagerado la influencia de este personaje, hasta el extremo que no resulta extraño encontrar platos “al estilo Ziryab” pero con ingredientes llegados de América. Realmente, el ziriabí son habas tostadas, y no es ninguna genialidad.

3. Alimentación y salud, un binomio inseparable en al-Ándalus

En la cultura árabe, la alimentación y temas relacionados se recogían habitualmente en recetarios, calendarios agrícolas y tratados del *hisba* (manuales de administración de los zocos), pero también en

² En prácticamente todos los documentos consultados se habla del consumo de judías (habichuela o frijol) y que su nombre en árabe, *al-lubiya*, se ha conservado hasta nuestros días como "alubias" en algunas partes de nuestra geografía. Pero la judía (*Phaseolus vulgaris*) es de origen mesoamericano y traída a España tras el descubrimiento (1492), por lo que tal vez se trate de leguminosas del género *Dolichos*, de la misma familia, tribu y subtribu que la judía, algunas de cuyas especies tienen un sabor similar a la judía y tienen origen afroasiático; Carlomagno ordenaba que se cultivaran una serie de hierbas y condimentos, incluyendo "fasiolum", que se ha identificado como perteneciente a *Dolichos* (*D. albus*, *D. purpureus*, *Lablab purpureus*). O tal vez América se descubrió antes (¡?).

obras enciclopédicas del género literario de *ádab* (cultura, urbanidad y buenas costumbres), que incluían siempre un espacio importante para estos asuntos y su implicación en la salud (Santás de Arcos, 2018). Sin duda alguna, la obra *al-Iqd al-farid* (El collar único), compuesta en el siglo X durante el Califato de Córdoba por el autor cordobés Ibn Abd Rabbihi al-Andalusí (860-940), que fue también el poeta oficial de Abderramán III, es la máxima representación de este género literario y es considerada como la mejor obra de *ádab* compuesta por un autor andalusí y comparable a cualquier otra obra oriental del mismo género (Santás de Arcos, 2018). A esta obra nos referiremos más adelante. La práctica médica y dietética de al-Ándalus es heredada del mundo clásico y se mejora a través de médicos como Abú l-Qásim Jálaf al-Zahrawi (Abulcasis, Córdoba, 936-1009), Ibn Zuhr (Avenzoar; Sevilla, 1073 o 1091/1092 o 1094/1095-1161/1162, que fue maestro de medicina de Averroes), Ibn Bayya (Avenpace; Zaragoza, 1080–Fez, 11391) y Abú l-Walid Muhámmad ben Rushd (Averroes; Córdoba, 1126–Marrakech, 1198), entre otros (García Baena, 2008).

La alimentación es parte fundamental de la salud en al-Ándalus, un medio para conservar y recuperar la salud. Así lo consideraba el médico persa Abú Bakr Muhámmad ibn Zakariyya al-Razi, o simplemente al-Razi y en latín Rhazes o Rasis (865-925), indicando que “Si el paciente puede ser tratado con dieta, deben evitarse los medicamentos simples y especialmente las asociaciones de medicamentos” (Huetos y Salas-Salvadó, 2005), posiblemente haciéndose eco de las manifestaciones del Profeta, una de las cuales indica que “El origen de toda dolencia es la indigestión y la base de todo remedio es la dieta” (Yassine Bendriss, 2013). Y también los famosos médicos cordobeses Averroes (1126–1198) y Maimónides (Córdoba, 1135–El Cairo, 1204). Para el primero, “La preservación de la salud depende de dos cosas: el cuidado de la buena digestión y el cuidado de la evacuación de los excedentes del cuerpo”, y añade que esos objetivos se consiguen seleccionando la cantidad y calidad de los alimentos y con el ejercicio, mientras que para Maimónides “depende de tres cosas: no mantener los intestinos retenidos, practicar ejercicio y no comer más de lo necesario” (Vázquez de Benito, 2001). Es decir, ambos médicos cordobeses tenían el mismo concepto acerca de la importancia de la alimentación en la salud y centraban en la digestibilidad de los alimentos la clave de ello.

En este mismo sentido, y entre otros sabios, insiste más tarde Abú ben Abd al-Aziz al-Arbulí, o simplemente al-Arbulí (del s. XV y

originario de Arboleas, Almería, según algunos autores, y oriolano - Orihuela, Alicante- y del s. XIII o principios del XIV en opinión de García Sánchez, 1988), en su obra *al-Kalam ala l-agdiya* (Tratado sobre los alimentos): “Para la conservación de la salud la causa principal son los alimentos, pues si se emplean como es debido se conserva la salud del hombre y se reparan los daños que hayan sufrido los cuerpos” (Díaz García, 1981). En la primera parte de este tratado, traducido por el catedrático Amador Díaz García († 2000), *al-Arbuli* describe las propiedades curativas y bromatológicas de los alimentos, señalando las diferentes cualidades de cada producto y sus posibles efectos negativos si son consumidos inadecuadamente, a la vez que explica la forma de corregir estos efectos mediante su elaboración; después incluye un amplio repertorio de recetas culinarias. Así, por ejemplo, considera que la carne de cordero es la más sabrosa y de más fácil digestión, que aves como la codorniz, la perdiz y la paloma deshacían los cálculos y abrían el apetito sexual, que la leche más apropiada para el consumo humano es, aparte de la materna, la de cabra, por ser menos grasa que otras; elogia los altramuces y recomienda cocer las habas para evitar su pesadez y el queso fresco sobre el añejo (Díaz García, 1981; 1983). Además de considerar estos aspectos, como norma de salud y para preservar la longevidad se recomendaba comer alimentos apetitosos y en poca cantidad. La frugalidad era una característica de la alimentación andalusí. En este sentido el propio Profeta decía: "No mortifiquéis el corazón con un exceso de comida y de bebida. Porque el corazón es como una planta, que se muere por exceso de agua" (citado, entre otros, en Eléxpuru y Serrano, 1991; Balansiya, 2019a); en otro hadiz (dichos y acciones del Profeta y de los imanes en el caso de los chiíes) se hace referencia a la conveniencia de destinar 1/3 del estómago para la comida, 1/3 para el agua, y el otro tercio para el aire (Balansiya, 2019a).

Como se ha indicado al principio de este apartado y consta en la sinopsis del libro de Josefina Veglison, *El collar único* es la primera obra andalusí de gran calado en una época, el siglo X, en que se está esbozando el perfil literario de al-Ándalus. Este voluminoso compendio tenía el propósito de formar en la cultura oriental a los funcionarios del Estado omeya. Pese a ello, no había sido traducida ni objeto de un estudio global, quizá debido a la labor de descalificación que algunos arabistas de la vieja escuela llevaron a cabo contra su autor, Ibn Abd Rabbihi de Córdoba (860-940), indignados por la escasez de menciones a los asuntos andalusíes en sus páginas

(Veglison, 2007). Santás de Arcos (2018) señala que la obra está dividida en veinticinco libros o capítulos de temática muy variada y que el vigésimo cuarto (el *Kitaab al-farida al-tthániya fī l-ṭaam wa-sh-sharab*, la segunda perla incomparable de la comida y la bebida) se dedica a los alimentos y a las bebidas. En este libro/capítulo, y según Santás de Arcos, el autor cordobés clasifica los alimentos en las siguientes clases: alimentos ligeros, pesados, equilibrados, calientes, fríos, secos, húmedos, de muchos o pocos restos, muy nutritivos, poco nutritivos, que generan buen o mal quimo, de digestión lenta, de rápida digestión, purgativos o laxantes, que retienen el vientre, que causan o abren la obstrucción y, por último, los que causan hinchazón y los que la eliminan. Además, Ibn Abd Rabbihi realiza una descripción minuciosa, para la época, de cada clase de alimento, indicando para qué tipo de individuo sería conveniente. Así, por ejemplo, Santas de Arcos (2018) señala:

Los alimentos ligeros son los que originan sangre delgada, entre ellos: La miga de pan de trigo, el grano pelado, la carne de polluelo, francolín, ganga, perdiz, polluelos de perdiz, las alas de las aves, la carne de pequeños pescados viscosos, la calabaza, las alubias³ negras y todo lo que se le parezca. Este tipo de alimento es útil para aquel que no es activo y cuyo calor corporal es débil.

En todos los alimentos pesados predominan la sequedad y la viscosidad, entre ellos distinguimos los que son secos y viscosos por naturaleza y los que adquieren la sequedad de otros. Entre los que son secos por naturaleza destacan: las lentejas, la carne de conejo, la bellota, la castaña, la trufa y las alubias³ fritas. Respecto a aquellos que adquieren la sequedad de otros encontramos: los hígados, los huevos duros, todo lo que se asa y se fríe, la leche muy cocida, las uvas blancas, el zumo de uva cocido, todo ello es pesado porque el calor que se produce cuando se cocinan origina en ellos sequedad.

Expiración García Sánchez, experta en la materia, realiza un análisis de la alimentación andalusí desde el punto de vista dietético o bromatológico basándose en las obras del cordobés Averroes (1126–1198), del sevillano Avenzoar (1073 o 1091/1092 o 1094/1095–1161/1162), y de al-Arbuli (del s. XV o del XIII-XIV), además de

³ Ver nota 2

obras literarias, como la del citado y también autor cordobés Ibn Abd Rabbihi al-Andalusí (860-940), el *Kitab al-Iqd al-farid*, y tratados culinarios, de *hisba* y agronómicos (García Sánchez, 1988). Según deduce esta autora del análisis de estas fuentes, los alimentos se clasifican atendiendo a digestibilidad, valor nutritivo y efectos biológicos, constituyendo la propiedad fundamental de los mismos la que relaciona su acción con uno de los cuatro elementos agua, fuego, tierra y aire, ya que ello establece su carácter de húmedo, caliente, seco o frío.

La digestibilidad de los alimentos se deducía por las sensaciones subjetivas que siguen a la ingestión de los mismos y por los efectos patológicos o el malestar que provocan. Así, califican unos alimentos de pesados o indigestos, otros que producen flatulencias o que descienden demasiado deprisa, y otros que provocan lo contrario. En cuanto al carácter nutritivo, concepto que distaría del actual, los autores andalusíes distinguían diferencias y establecían grados en la capacidad nutritiva de los alimentos, en la capacidad para reponer el cuerpo. La mayoría de los alimentos poseen la propiedad de originar cambios en la disposición del cuerpo (desecarlo o humectarlo, calentarlo o refrescarlo) o estimular una determinada función fisiológica, como aumentar la diuresis o la sudoración, fluidificar las secreciones o los humores, etc. (García Sánchez, 1988).

4. Alimentos: tipos y preparación

A continuación, se describen los alimentos habituales y algunos de los platos más populares de al-Ándalus. Para ello, se ha usado básicamente la información extraída por Expiración García Sánchez de las obras originales citadas antes, de la traducción efectuada por Amando Díaz García de *al-Kalam ala l-agdiya* (Tratado sobre los alimentos) de al-Arbuli, y de los numerosos escritos disponibles en la página web del Restaurante Balansiya (nombre con el que se conoció a Valencia en al-Ándalus), entre otros. Para su descripción, los alimentos se han agrupado atendiendo a su origen biológico, animal o vegetal, concediéndose apartados propios al consumo de productos del cerdo y al vino.

4.1. Vegetales: el olivo, los cereales, legumbres, frutas y verduras

Antes de describir este apartado es conveniente aclarar términos que en la vida diaria se usan con significado distinto al científico-

técnico: son los términos fruta y hortaliza (a veces usado como sinónimo de verdura). En términos gastronómicos, bajo la denominación de fruta se incluyen solamente los frutos comestibles de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Se denomina hortaliza a toda planta o parte de ella dedicada a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en huertas; dentro de las hortalizas se distinguen las verduras, cuya parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, flores), y las legumbres verdes, como los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas. Pero el asunto no es tan simple; por ejemplo, el tomate o el pepino cumplen todos los criterios para ser considerados frutas (y son frutos verdaderos), pero por motivos culturales suelen incluirse en el grupo de las hortalizas; por el contrario, la fresa está incluida siempre entre las frutas a pesar de que realmente son los receptáculos de sus flores sobre los que se insertan los verdaderos frutos en forma de pequeños granos denominados aquenios.

Los andalusíes introdujeron en España numerosos productos vegetales y mejoraron el cultivo de los locales, lo que ha provocado que algunos autores hablen de una revolución agrícola en los siglos XI y XII en el Islam de occidente, una revolución verde andalusí, lo que supuso una considerable mejora en la calidad alimentaria (Eléxpuru y Serrano, 1991; García Sánchez, 2011; Balansiya, 2019b). En Córdoba se creó la Escuela Agronómica, que terminaría en Sevilla tras un breve paso por Toledo (García Baena, 2008).

El olivo, un árbol mítico, y el aceite obtenido de sus frutos ocupan un lugar fundamental en la memoria colectiva de los pueblos mediterráneos. Es interesante recordar que el olivo fue el símbolo de la paz en Roma y convertido en “árbol sagrado” consagrado a Minerva. Y que no menor es el prestigio alcanzado por el zumo resultante de la trituración de su fruto, usado para ungir a reyes y sacerdotes, o como base de pócimas curativas. Las numerosas referencias míticas, así como la infinidad de pasajes de la Biblia y del Corán en que se citan el olivo y su pequeño fruto, demuestran la importancia histórica de este árbol y de su aceite. El olivo, o su producto, es una de las plantas más citadas en el Corán, concretamente en los capítulos 6 (99, 141), 16 (11), 23 (20), 24 (35), 80 (29) y 95 (1). Por ejemplo, en el 24 (35) se indica “... Se enciende gracias a un árbol bendito, un olivo que no es ni oriental ni occidental, cuyo aceite casi alumbraba sin que lo toque el fuego...”.

Buena parte de la información relativa al cultivo del olivar y extracción del aceite, así como las mejoras introducidas por los árabes, se debe a los agrónomos / botánicos Ibn Wafid e Ibn Bassal (Arambarri, 1992). Ibn Wafid (siglo XI) fue realmente un sabio (médico patólogo, botánico, farmacólogo y agrónomo) que vivió la mayor parte de su vida, si no toda, en Toledo. Ibn Bassal o Ibrahim Ibn Bassal (siglo XI) vivió en Toledo y Sevilla y escribió *Diwan al-Filaha* (Libro de Agricultura), que se caracteriza por ser fruto de la experimentación propia. La cultura del olivar fue difundida por los geógrafos y cronistas, ponderando las excelencias del Aljarafe sevillano por sus excelentes cualidades para el cultivo del olivar. En el siglo X, Ibn Razi decía que “Si Sevilla no pudiese exportar su aceite de oliva, habría tanto que sería imposible almacenarlo y se estropearía” (citado por Eléxpuru, 2016), pero también se menciona el aceite de Baena, Jódar, Marchena, Alcaudete, etc. (García Baena, 2008). Y numerosos vocablos usados en este sector tienen origen árabe: aceite, aceituna, almazara, alcuza, etc.

El aceite de oliva (*zayt*) era la grasa por excelencia y aparece como ingrediente básico en el 90% de las recetas gastronómicas recogidas por los recetarios de cocina andalusíes o los tratados de *hisba* (Vaquerizo Gil, 2017b), pero no debe identificarse gastronomía andalusí con el aceite de oliva exclusivamente porque se usan aceites de sésamo y almendras, manteca, mantequilla, cebo, etc. (García Baena, 2008). A pesar de su uso mayoritario, no existe consenso ni sobre los sistemas de molturación de la aceituna (que dependería del grado de maduración de los frutos y que posiblemente fuera el pisado humano o con mazas y la mola olearia romana movida por personas o animales) ni sobre el prensado para la extracción del aceite (posiblemente se trataba de una prensa de husillo, de modelo romano, o una de tornillo). En consecuencia, también existe alguna discrepancia sobre los tipos de aceites; al-Arbuli describe solo dos, el que se extraía de la aceituna verde (*zayt al-unfaq*) o aceite onfacino (para usos medicinales) y el aceite extraído de la aceituna madura (*zayt al-zaytún*) (Díaz García, 1983), pero la idea más generalizada es que había tres, uno de calidad superior, llamado aceite de agua porque afloraba sobre el agua de las aceitunas trituradas, le seguía en calidad el denominado aceite de almazara, que se obtenía por prensado y, por último, el aceite cocido, extraído tras tratar los residuos resultantes del primer prensado con agua caliente (García Sánchez, 2007; Eléxpuru, 2016). García Baena (2008) incluye el aceite de goteo (*zayt al-nuqta*), que se obtenía de aceitunas de

gran calidad, ligeramente molturadas y prensadas con los pies. Estos aceites podrían equivaler a los conocidos más tarde e incluso actualmente como flor o extra, corriente y de repaso (o de orujo).

Como en la época romana, el aceite de oliva tuvo numerosos usos en cosmética, farmacopea y alumbrado de al-Ándalus, y en el aspecto alimentario era considerado de calidad superior a las restantes grasas animales y vegetales por la mayoría de los médicos andalusíes, incluyendo al propio Averroes, que alababa sus bondades (Eléxpuru, 2016). La idea de que Averroes limitaba su uso a los guisos (García Sánchez, 1988) debe interpretarse en el sentido de que no se hacían con otros aceites, pero no que ese fuera el único uso del aceite de oliva. Para al-Arbuli “Es la más conveniente de las grasas para el cuerpo humano, por su gran afinidad a él. Constituye un alimento muy bueno, y no tiene la pesadez del resto de las grasas” (Díaz García, 1983).

Las aceitunas (*zaytún*) eran muy valoradas en la gastronomía andalusí, y acompañaban a numerosos platos. Se podían curar en agua y sal, pero las curadas en sal y vinagre se consideraban más fuertes para despertar el apetito, y se usaban verdes, gordales y negras (Días García, 1982-83). Los aderezos podían ser desde simples salmueras hasta sofisticadas mezclas aromatizadas con ajo, cilantro, laurel, cidra, hinojo, comino, orégano, etc. Las negras eran las preferidas de los árabes, según se deduce del estudio realizado por Azcoytia (2007) del Tratado de Agricultura de Abu l-Jayr (s. XI-XII) y del Libro de Agricultura de Ibn al-Awwam (s. XII y XIII), traducido por J. A. Banqueri en 1802, donde se indican las bases para la preparación de las aceitunas, fórmulas que tienen vigencia actualmente y se reproducen en castellano actual:

“Por lo que respecta a las aceitunas, son sanas comidas adobadas, a cuyo efecto se guardan de varios modos; pues de las frescas y verdes, unas se parten con piedra lisa o con palo de conformidad que cada grano de ellas quede quebrantado, y estas se llaman partidas; a otras se hacen tres sajas en largo, y son llamadas abiertas; y otras se dejan enteras; y también son buenas las negras sazonadas, llamadas maduras; todas las cuales para poderse comer han de haber perdido su amargor y estipticidad⁴ por medio del agua.”

Entre los cereales, el trigo (*hintá*) ha sido la base de la alimentación en toda la historia de al-Ándalus, disponiéndose de numerosas

⁴ Que tiene sabor metálico astringente y que padece estreñimiento de vientre.

variedades entre las que destacaba el candeal. De este trigo se podían preparar hasta cuatro clases de harina: adárgama (*dármak*) o harina blanca, la de almodón (*madhun*), la de sémola o acemite (*samid*) y la roja o *juskar*. La flor de la harina quedaba reservada para la elaboración del pan blanco, de lujo, al que únicamente tenían acceso las clases privilegiadas, y era reprobable usarla para tortas o pastas (García Sánchez, 1988), aunque las clases más pobres preparaban un pan excelente del que se alimentaban, sobre todo en invierno, a partir de panizo o mijo menor (*Setaria italica*) (Arié, 1988), y también a partir de arroz, cebada, centeno, sorgo e incluso de bellota, castañas, lentejas, habas, garbanzos, guisantes o plantas silvestres (Vaquerizo Gil, 2017b). Sin embargo, la influencia de los tratados médicos haría que el consumo de pan de trigo se incrementara; así lo describía Averroes: “Entre las distintas variedades de pan, 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, es intermedio entre el conocemos como pan rojo y el de adárgama” (García Sánchez, 1988).

Por lo general, el pan era amasado en casa por la dueña o criada, según la clase social, y cocido en el propio atanor⁵ u horno de barro o llevado a la tahona para ese fin, quedándose el panadero con unos panecillos a modo de maquila (*buya* en hispanoárabe, *poya* en castellano) que vendía a las puertas de la tahona o en el zoco (Díaz García, 1981; Arié, 1988). Además de pan, con la harina se preparaba también pasta (aunque muchos autores consideren que es originaria de china), especialmente fideos (*fidaws*) y macarrones (*atriyya*, palabra de la que deriva aletría, con la que en Murcia todavía hoy se llama a un tipo de pasta) y los platos más populares consistían en sopas espesas fabricadas con harina fina o sémola, o bien de otras féculas, a las que se podía añadir migas de pan, carne o pescado (Díaz García, 1981; Arié, 1988; García Baena, 2008). Entre ellos, citaremos solo algunos, como la *harisa* (que es también una galleta judía), posiblemente la más popular, una especie de papilla a base de trigo (o arroz) y carne picada cocidos con grasa (Arié, 1988; García Baena, 2008) que “caliente y blanda es muy nutritiva, muy provechosa para

⁵ Atanor es un arabismo que significa “cañería de agua”, concretamente la que está construida a base de tubos de barro cocido, cada uno de los cuales es un atanor. En realidad, el horno atanor era rectangular pero con múltiples variaciones, muy personalizado.

los cuerpos secos y delgados, pero dificulta la buena digestión y la buena evacuación” (manuscrito anónimo del s. XIII, Huici Miranda, 2005). También era corriente la *asida*, que al-Arbuli describe como “gachas espesas hechas de harina de trigo, manteca y miel, a veces sazonadas con hierbas del tiempo” (Díaz García, 1981) y que para García Baena (2008) son parecidas a las gachas actuales una vez espolvoreadas con azúcar. Pero, sin duda, el plato que con mayor detalle ha llegado hasta nuestros días es el cuscús o alcuucz (*kuskus* o *kuskusu*), que era desconocido en al-Ándalus omeya y de los reinos de taifas y nos llegó con la dominación almohade (s. XII-XIII) (Arié, 1988); para al-Arbuli, “es buen alimento si se completa su digestión, y sale del estómago rápidamente”, y está constituido básicamente de pequeños granos de masa de sémola cocidos al vapor regados con caldo de carne o verduras (Díaz García, 1981), pero de él hay varias recetas en el manuscrito anónimo y García Baena (2008) describe una a base de migas de pan, entre un amplio recetario. Más adelante se mencionan varias recetas de *tarid* (o *tarida*), una de ellas a base de migas de pan en caldo y otra, a base de cordero, muy común en la Córdoba de entonces.

Los musulmanes consiguieron aclimatar pronto el cultivo del arroz en al-Ándalus, pues ya en el Calendario de Córdoba, escrito en el año 961 por el obispo mozárabe Recemundo, se hace referencia a él. Sobre su harina y el pan fabricado con ella existe diversidad de criterios entre médicos y agrónomos. Avenzoar, por ejemplo, opina que “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”, mientras que al-Sáqati (s. XIII) cree que “De la harina de arroz se hace un pan muy nutritivo, aunque pesado y con grumos” (García Sánchez, 1988). Los libros de cocina de la época revelan que los andalusíes apreciaban el arroz preparado de diversas formas, pero no como nuestra actual paella (Arié, 1988). Al-Arbuli describe la carne con arroz y, de alguna forma, el arroz con leche, que “proporciona al cuerpo un gran alimento y genera semen” (Díaz García, 1981). El arroz con leche, canela y azúcar era tenido como un alimento del paraíso (Vaquerizo Gil, 2017b) y constituye un clásico de la cocina andalusí que no debería faltar en la oferta de todo restaurante que se precie.

En cuanto a las frutas, existe controversia sobre cuáles eran las más consumidas, pero es probable que desde el siglo XI se dieran en al-Ándalus prácticamente las mismas que hoy se encuentran en nuestros

campos; así, los andalusíes consumían frecuentemente, cuando era la temporada, uvas (frescas o pasas), higos, pomelos, melocotones, ciruelas, nísperos, manzanas, peras, plátanos, membrillos, albaricoques, cerezas, dátiles, granadas, sandía, melón, etc., y otras no cultivadas como moras, zarzamoras y madroños (García Sánchez, 2011; Vaquerizo Gil, 2017b). Y se consumían a pesar de la controversia médica, pues algunos, siguiendo a Galeno (s. II), detractor del consumo de fruta fresca, consideraban la fruta como algo marginal al concepto de alimento y estimaban nocivo su consumo, aunque todos coincidían en atribuirles determinadas propiedades medicinales (García Sánchez, 2015).

El higo, introducido en tiempos de Abderrahmán II procedente de Constantinopla, llegó a ser muy reputado en al-Ándalus hasta el punto de exportarse a Oriente; era muy estimada una variedad llamada “boñigal” o “doñegal”. Destacaron los higos y las uvas de Málaga, y también los plátanos de Almuñécar (Eléxpuru y Serrano, 1991). Se consumía fresco, cocido, secado al sol o en forma de pastel con almendras, el conocido pan de higo. Averroes (1126-1198) indicaba que “Los mejores frutos son los higos y las uvas. La calidad del higo es cálida y húmeda, tonificando el estómago y aligerando el vientre... cuando son cocidos durante largo tiempo, se parecen a la miel” (Huetos y Salas-Salvadó, 2005; Vaquerizo Gil, 2017b).

El granado (*Punica granatum*), procedente de Siria, se convirtió en casi un símbolo de la España musulmana (Eléxpuru y Serrano, 1991). Para los omeyas cordobeses, el granado, y también la palmera, fue un árbol institucional desde que el primer omeya independiente en al-Ándalus, Abd al-Rahman I (756-788), mandara cultivar en la almunia al-Ruṣāfa en Córdoba un ejemplar regalo de su hermana y traído desde Siria. Esta variedad fue conocida desde entonces como granada *rusafí* por proceder de la Rusafa siria, o granada *safarí*, en recuerdo de Safar, la persona que, al parecer, la introdujo inicialmente en la provincia de Málaga. El granado y la palmera también integrarían el grupo de árboles frutales de los jardines de la ciudad de Medina Azahara

(https://cvc.cervantes.es/actcult/jardin_andalusi/cordoba/almunias.htm). Posteriormente, el granado se cultivaría en todas las zonas soleadas de al-Andalus.

El Calendario de Córdoba (961) describe, entre otros, el cultivo del granado y la recolección de sus flores y frutos: "en enero se plantaban en Córdoba las estacas, en septiembre maduraban los frutos y se

recogían, y en ese mismo mes se preparaba un conocido jarabe de las dos variedades de granada: acida (*hamid*) y dulce (*hulw*)". Con la variedad dulce se elaboraba un jarabe que quitaba la sed y ayudaba a la digestión y sus semillas se utilizaban en gastronomía para ensaladas, guisos, zumos y arropes. El jugo de la granada ácida era prescrito por los médicos andalusíes como astringente y si se dejaba fermentar se producía un vinagre muy apreciado por los andalusíes. A sus usos culinarios, medicinales e incluso ornamentales se añade que era considerado símbolo de amor y fecundidad (https://www.balansiya.com/ingredientes_granada.html). En el Libro de Agricultura de Ibn al-Awwam (siglos XII y XIII), traducido por el franciscano J. A. Banqueri en 1802 (Banqueri, 1988), se puede leer una tradición del Profeta sobre esta fruta: "Cuidad del granado; comed la granada, pues ella desvanece todo rencor y envidia". Un estudio reciente realizado en la Universidad Queen Margaret de Edimburgo (Escocia) con voluntarios de 21 a 64 años revela que un vaso de zumo de granada diario incrementa el apetito sexual, tanto en hombres como en mujeres, lo que, al parecer, los andalusíes tenían comprobado.

Los cítricos, como el limón, el toronjo y la naranja amarga, fueron importados desde Asia oriental, a través de Persia, y se usaban fundamentalmente para conservar alimentos y para la extracción de esencias para la elaboración de los perfumes. Ibrahim Ibn Bassal (siglo XI), en su Libro de Agricultura, analiza numerosos cultivos, pero es el naranjo el que recibe mayor atención. Se trataba de naranjas amargas (*Citrus aurantium*) recién llegadas a al-Ándalus. Sin embargo, los naranjos eran considerados portadores de mal augurio.

En cuanto a preparaciones, los frutos se consumían frescos y se usaban para preparar arropes, zumos, compotas, mermeladas y sorbetes (con nieve de Sierra Nevada); a ello se sumaba una amplísima variedad de frutos secos, especialmente almendras, piñones, avellanas, pistachos, nueces, castañas, de gran importancia en la cocina y en la repostería, casi siempre con miel, que tuvo más predicamento para estos fines que el azúcar de caña (Vaquerizo Gil, 2017b).

Entre las verduras más estimadas constaban la berenjena y la alcachofa, frutos que se consideran verduras, y los espárragos, que se usaban en la cocina para evitar los malos olores de la carne. La berenjena, originaria de la India, llegó a ser tan apreciada que a los almuerzos de mucho bullicio se les denominaba 'berenjenales', expresión aún muy coloquial en nuestro idioma para indicar embrollo,

jaleo o lío. Sin embargo, para al-Arbuli, “las berenjenas en vinagre tienen cierta tendencia al calor, producen atrábilis⁶ y despiertan el apetito” (Díaz García 1983). Otras hortalizas cultivadas eran la calabaza, los pepinos, las judías⁷ verdes, los ajos, la cebolla, la zanahoria, el nabo, las acelgas, las espinacas, los puerros, etc. Los andalusíes crearon hábitos alimenticios en los que las verduras fueron el elemento imprescindible, bien a solas, bien acompañando las carnes, las sopas o el pescado, con una enorme cantidad de variantes en sus recetas (García Baena, 2008; Balansiya, 2019c). En realidad, los andalusíes podían tomar verduras frescas durante todo el año.

4.2. Animales: carnes, pescados, huevos y leche

Como escribe el profesor Vaquerizo Gil (2017b) y otros autores, una de las fuentes más completas acerca de las carnes en al-Ándalus es el Tratado sobre los alimentos de al-Urbuli (s. XV o XIII-XIV), pues analiza todas las carnes, incluidas las vísceras y despojos, en relación con su digestibilidad y efectos sobre la salud, con indicaciones como las que siguen (Díaz García, 1983):

La mejor carne de ganado es la de cordero añal, de un año cumplido. Es la de sabor más agradable, y al mismo tiempo la que contiene un mayor alimento. La sangre generada por ella es una sangre excelente. Esta carne es rápida de digerir, y de mucha afinidad con nuestros cuerpos.

... le sigue en calidad la carne de carnero que ha echado sus primeros dientes,...

... las carnes de choto lechal son de agradable sabor y muy nutritivas, y la sangre que generan es buena. Son equilibradas y exentas de todo mal...

La carne de animales castrados es más fría y más húmeda que la carne de los no castrados. Es deliciosa, y de ella se genera una sangre excelente, y es más rápida de digerir.

Las mejores carnes de aves para el cuerpo humano, especialmente para aquellos que hacen poco ejercicio, son las carnes de gallina, y entre las carnes de res, la de choto. Ya he referido, y lo dijo también Averroes, que las carnes de gallina tienen una asombrosa propiedad para equilibrar la complejión.

⁶ Sustancia del cuerpo humano que, en la medicina antigua, era causante de la melancolía y la hipocondría.

⁷ Ver nota 2

Dice Averroes que el caldo de gallina cura a los leprosos, y que las sesadas aumentan la sustancia cerebral y mejoran el entendimiento. Entre las mejores carnes de ave está la de perdiz, que es como una gallina silvestre, y es una de las cosas que sirven contra el estreñimiento, y dice Averroes que si se cuece su efecto es mayor.

Como se ha podido comprobar, al-Arbuli coincidía en muchos aspectos con lo indicado por Averroes (1126–1198), que anteponía la carne de gallina a cualquier otra, especialmente para los que hacían poco ejercicio, y diferenciaba dos grupos entre las carnes de más calidad, uno procedente de animales lechales para dietas concretas y otro de los añojos, especialmente de cordero, para el sistema alimenticio habitual (García Sánchez, 1988).

La carne se preparaba de numerosas maneras distintas, tanto asada, como guisada o frita, estando permitidas las mezclas con frutas (ciruelas, dátiles, membrillo, naranja o cidra), verduras (calabaza, col, coliflor, habas, nabos, espinacas, guisantes) y frutos secos (pistachos, almendras, etc.), todo ello bien especiado y aromatizado (Vaquerizo Gil, 2017b; Balansiya, 2019b). Una forma muy al uso de preparar la carne era triturada, elaborándose con ella unas famosas salchichas (de cordero) y las albóndigas (del árabe *al-búnduqa*: la avellana, la bala o la bola). Las albóndigas, a base de carne picada, constituían uno de los platos más populares y vendidos en los zocos por ser “muy alimenticias, de rápida digestión, fortificantes, excelentes para las personas flacas, los ancianos y los estómagos débiles” (García Sánchez, 1988). También eran frecuentes los platos elaborados a base de carne muy troceada y cocida con especias y bastante vinagre, como el *sikbay* (*al-mujallal* en España, en escabeche) y el *zirbay*; estos platos estaban “considerados muy nutritivos y recomendables para las personas de carácter fogoso, para los jóvenes y, en general, para quienes necesitaran restar ardor a la sangre” (García Sánchez, 1988), o “... Apagan la fogosidad de la sangre, en la primavera y el verano, y en la juventud. Retienen el vientre y son provechosas para los que tienen diarrea” (Díaz García, 1983). En algunos documentos, el *zirbay* se asigna también a *Ziryab* (que tiene las mismas letras) y se hace sinónimo de *ziriabí* indicándose como *zirbaya*, pero que consistía en carne de cordero, ternera o incluso pollo, cocida con una base de azúcar, almendras y vinagre (Maestre, 2015; Balansiya 2019b, tomado de Eléxpuru y Serrano, 1991). En el manuscrito anónimo se menciona el *tarid* (o *tarida*), del que había numerosas recetas, una de las cuales

consistía en un guiso que se preparaba habitualmente en Córdoba a base de carne de cordero, espinacas, leche y manteca fresca, muy condimentado, y que fue responsable de la fama de buenos *gourmets* que tenían los cordobeses de la época; en este sentido, al-Idrisí (1100-1165 o 1166), un geógrafo formado intelectualmente en Córdoba, decía que “los cordobeses tienen fama de saber elegir bien las comidas y bebidas” (García Sánchez, 1988; Huici Miranda, 2005). También designa un plato consistente en pan despedazado y empapado en un caldo grasiento, en el que se han cocido carnes y verduras (Díaz García, 1981). Los asados eran poco frecuentes, estaban considerados de lujo y las clases populares solo los consumían con motivo de fiestas y sacrificios; además, se recomendaba que las carnes estuvieran bien hechas ya que podían resultar nocivas (García Sánchez, 1988).

Los árabes introdujeron en España la caza con águilas y halcones, aunque también empleaban perros de presa, que estaban entrenados para que agarrasen la presa sin matarla, y así poder desangrarla según el rito islámico. Entre las aves, eran muy apreciadas la perdiz, la codorniz, el faisán, la paloma y la tórtola (Eléxpuru, 2016). Se cocinaban fritas, salteadas, estofadas, cocidas, almidonadas, en adobo, o guisándolas con miel, azafrán y canela para que la textura de estas carnes, a menudo correosas, se volviera tierna y apetecible. El manuscrito anónimo traducido por Huci Miranda describe un exquisito asado de zorzales (García Baena, 2008), aunque para Averroes “los zorzales son secos y extremadamente calientes” (Díaz García, 1983).

Existe bastante confusión en los nombres de los peces mencionados por los autores andalusíes. En cuanto al consumo, la información es también controvertida. Arié (1988) considera que eran grandes aficionados al pescado de mar, especialmente boquerones y sardinas, mientras que García Sánchez (1988) concluye de sus estudios que el pescado no gozaba de gran estima entre las clases elevadas, que lo consideraban un complemento de la carne, aunque era un alimento popular en las zonas marítimas. Entre las especies más consumidas se citan los jureles, bogas, que si están frescas son los mejores pescados, pargos, doradas, merluzas, meros, salmonetes, anguilas, camarones, caballas, melvas, etc., siendo la cabeza la peor de sus partes y la cola la mejor (Díaz García, 1983). Para Averroes, el mújol (*Mugil cephalus*) y el sábalo (*Clupea alosa* o *Alosa alosa*) “son los más apreciados, sobre todo cuando se pescan en los ríos, lejos de la desembocadura” (Díaz García, 1983).

En cuanto a la preparación, según al-Arbuli (Díaz García, 1983):

“La mejor manera de cocinar los pescados es cogerlos en el momento de salir del agua, cortarlos, lavarlos y colocarlos en un puchero grande de barro o de cerámica vidriada, verter sobre ellos aceite, y cuando esté a punto se retira del fuego y se le añade un caldo equilibrado, hecho de vinagre y jengibre, para moderar su complejión, corregirla y mejorar sus componentes. Si se ponen en el caldo sopas de pan desmenuzadas, mejora su contextura. Si se toma el pescado según esta receta, apenas hay ningún mal en absoluto, sobre todo si los pescados son buenos. Asimismo, es bueno el pescado si sólo tiene en el caldo mucho aceite con especias picantes y sal.”

La forma de preparación más frecuente era en fritura en aceite de oliva, pero también al horno, cubiertos de sal, o guisados, con muchos ingredientes y muy aliñados, y en ocasiones asados en varillas o pinchitos, en escabeche y en salazón, es decir, cortado a tiras, salado y puesto a secar al sol (García Sánchez, 1988).

Una de las estrellas de la cocina andalusí era la *tafaya*, plato introducido por Ziryab según García Baena (2008), una especie de guiso (de carne o pescado) ligado con almendras trituradas y con coriandro (de *Coriandrum sativum*, cilantro), que podía ser blanco o verde, según el cilantro fuese seco o fresco. También se consumía pescado escaldado en agua y poniéndolo a continuación en una cazuela de arcilla con un poco de aceite, vinagre y jengibre (Balansiya, 2019b), o bien en una salsa elaborada con harina (en algunos casos de cebada), abundante sal, miel, vinagre y especias diversas (almorí, que algunos autores consideran el origen del actual salmorejo, aunque sin tomates, que no se conocieron hasta el descubrimiento de América). En las playas situadas entre Cádiz y Algeciras se consumía mucho atún de *al-madraba* (lugar donde se golpea o lucha), hoy conocido como técnica de captura aprovechando la migración de atunes Atlántico-Mediterráneo, y viceversa; en la Córdoba de principios del siglo XIII, tanto cristianos como musulmanes consumían frecuentemente el esturión y el sábalo (alosa) al horno, pescados al remontar los ríos para desovar (Arié, 1988). El sábalo pertenece a la familia (Clupeidae) de los arenques, entre los que se encuentran el verdadero arenque (*Clupea harengus*) y la sardina común (*Sardina pilchardus*), que se conservan secas y saladas y se consumen ahumadas o condimentadas. En España se conoce como arenque a un encurtido salado hecho con sardinas grandes.

Los huevos eran un alimento común entre los andalusíes, aunque con diferencias significativas entre los estratos sociales, pues mientras a nivel popular constituían un alimento básico, en las mesas más refinadas aparecían como un elemento más de los ostentosos platos. García Sánchez (1988) escribe que Avenzoar decía que los huevos se preparaban de muy diversas formas: fritos, escalfados con migas de pan y cocidos al horno o de otra manera. El consejo generalizado parece ser tomarlos pasados por agua, “pues son más rápidos de digerir, contienen un buen alimento, aumentan la fuerza y son buenos para los convalecientes”, mientras que los huevos duros “son difíciles de digerir, producen eructos hediondos y originan obstrucciones en el hígado y en las vísceras” y los huevos fritos “son malos y producen grasa”, como indicaba al-Arbuli (Díaz García, 1983). Los mejores huevos eran los de gallina también para Averroes, y la yema mejor que la clara, que podían consumirse con almorí, vinagre y aceite. Además de los de gallina, se consumían con frecuencia huevos de pata, de pava, de perdiz, de paloma y de otras aves (García Sánchez, 1986; Díaz García, 1983; Vaquerizo Gil, 2017b).

Los lácteos (leche y derivados) tenían un importante papel en la alimentación de aquella época. Al-Arbuli consideraba que “La leche de cabra es la más equilibrada, después de la leche de las mujeres, y es intermedia entre la leche de vaca y la de burra, porque la leche de vaca es muy espesa y la de burra es acuosa” y de esta dice que es “la de consistencia más ligera, más rápida de digerir y de menor alimento”, mientras que para Averroes estaba “en primer lugar la de mujer, seguida de la de burra, la de cabra, a todas las cuales considera ligeras”. Además de la leche fresca y entera, se consumía leche desnatada, el requesón, la cuajada, el queso, la mantequilla fresca y la mantequilla derretida. Entre ellos, destacaba el consumo de cuajada, que se conseguía agregándole cuajo de cabra a la leche y se servía fría y con miel, el requesón y el queso, más el fresco que el curado, que se consideraba más dañino, poco nutritivo y pesado (Díaz García, 1983; García Sánchez, 1988; Balansiya, 2019b).

4.3. Especies, condimentos y repostería

Las especias y condimentos han desempeñado un papel de primer orden en la cocina de al-Ándalus y de las culturas islámicas, hasta el punto de que en los recetarios aparecen con más profusión que los propios ingredientes básicos. Su importancia se describía en un manuscrito anónimo del siglo XIII traducido por Huici Miranda: “...el

uso de las especias (*tawábil*) en las comidas es la base principal de las mismas, [...] ya que, por una parte, producen efectos beneficiosos y, por otra, evitan los posibles daños que pueden producir ciertos alimentos”. Expiración García Sánchez ha investigado los diferentes aspectos de este tema, desde el terminológico hasta el dietético, y recopilado la información en un libro publicado por la Universidad de Córdoba que servirá de base para nuestros comentarios (García Sánchez, 2004) ya que refleja la información disponible en los tratados y obras de la época.

El Calendario de Córdoba (año 961) recoge una breve lista de plantas locales: azafrán, hinojo, anís, tomillo, albahaca, juncia olorosa y ajenuz (o falso comino), pero el número va aumentando paulatinamente en las obras posteriores hasta constituir un amplio inventario. Así, entre las importadas y por orden de uso, destacan la pimienta, la canela, el espicarado, el clavo, el jengibre, la galanga, etc., y entre las locales lo hacen el cilantro, azafrán, comino, ruda, tomillo, alcaravea (*Carum carvi*, también conocido como comino de prado), hinojo, menta (hierbabuena), ajenuz, anís, etc. Como demuestran estos estudios de García Sánchez, entre las más usadas hay dos especias importadas (pimienta y canela) y otras dos locales (cilantro y azafrán) cuyos altos porcentajes de empleo son muy similares en los dos tratados analizados (García Sánchez, 2004). Pero el listado se amplía con especias como el espliego o lavanda, el cardamomo (que llegó a Europa hacia 1200), el orégano, la mostaza (semilla), la albahaca, el laurel, la nuez moscada, el perejil (a veces confundido con cilantro), la cayena, el ajonjolí o sésamo, entre otras (García Sánchez, 2004; Vaquerizo Gil, 2017b).

Los andalusíes gustaban de dar color a sus platos porque, entre otras razones, era lo que hacía decidirse al comprador en los zocos, y usaban, frecuentemente y de forma fraudulenta, sustitutivos de colorantes caros como el azafrán. Entre los locales: la orcaneta (*Alkanna tinctoria*), el cártamo o alazor (*Carthamus tinctorius*), el alarguez o agracejo (*Berberis vulgaris*), la rubia o granza (*Rubia tinctorum*), y la cúrcuma (*Curcuma tonga*) entre las importadas (García Sánchez, 2004).

En cuanto a los condimentos elaborados, además de los dos naturales por excelencia, la sal y el vinagre, la mostaza (salsa) y el almorí son los que se emplearon con mayor profusión (García Sánchez, 2004). La salsa de mostaza se preparaba a base de mostaza y vinagre, se usaba para favorecer la digestión de las comidas pesadas y

podía añadirsele ruda y ajo (Díaz García, 1983). El almorí es uno de los condimentos más frecuentes en al-Ándalus a tenor de las veces que es citado en los tratados, pero su preparación no parece estar bien definida, y parece que había dos tipos básicos: almorí de pescado y almorí de maceración o macerado (este elaborado con cereales). Díaz García (1983) hace una descripción de ambos, indicando que el de pescado se hacía “con pescado podrido, sal y zumo de uva” y el macerado con “harina de cebada que se amasa y se deja corromper con hojas de higuera; luego se le mezcla harina de trigo, sal y agua, pan salado y pan quemado”. Para García Sánchez “resulta extraño que no haya perdurado en la cocina andaluza”, pero no para quienes suscriben. Lo que sí resulta llamativo es que mientras en la cocina popular era el color el efecto buscado predominante, en la cocina refinada era el aroma el objetivo perseguido junto con la mezcla de sabores exóticos y antagónicos. De hecho, la mezcla de especias más frecuente en los recetarios andalusíes era la de pimienta-canela o la de pimienta-azúcar-canela (García Sánchez, 2004).

Los andalusíes, y otros pueblos posteriores, creían en las propiedades antidepresivas del azúcar, por lo que hacían un uso elevado de la misma. Sin embargo, un estudio reciente, realizado por dos universidades inglesas y una alemana, pone de manifiesto que el consumo de azúcar no solo no mejora el estado de ánimo, sino que puede hacer que nos sintamos más cansados. Como edulcorantes, usaban la miel e introdujeron la caña de azúcar, que consiguieron adaptar pronto al terreno y que terminaría casi desplazando a la miel, aunque esta sería siempre muy valorada. No obstante, algunas tesis concluyen que el azúcar fue importado durante todo el periodo andalusí (García Baena, 2008), y parece que inventaron la forma de cristalizarla, que pasó a consumirse como la conocemos hoy mientras que antes se consumía solo en forma de jarabe. Para Averroes, la miel es muy dulce y al mismo tiempo un alimento y una medicina, es especial para los ancianos, y al-Arbuli sigue en esa línea, indicando que “es conveniente para los que tienen tos fría y para los viejos”, pero resulta “perjudicial para los jóvenes y los de temperamento caliente” (Díaz García, 1983). También usaban el maná o *rizq*, que es una exudación viscosa y dulce del fresno y de otras plantas del desierto, como el tamarisco o el taraje (Díaz García, 1983).

Existe consenso entre autores en que es en la repostería española actual donde más se aprecia la influencia andalusí: dulces de almendras, pistachos y delicados piñones, aromatizados con agua de

azahar y de rosas, y embebidos en miel transparente y dorada; hojaldres, masa-quebrada espolvoreada con azúcar fino y semillas de ajonjolí (sésamo), arropes de pasta de azúcar y turrone, ... Según describe al-Arbuli en su Tratado sobre los alimentos, “se hacen de la miel y del azúcar diversas clases de dulces, algunos de ellos con almidón fino, y con almendras, nueces y otras cosas” (Díaz García, 1983). De acuerdo con su proceso de elaboración, en al-Ándalus había dos grandes grupos de dulces: los de fritura o sartén (en un buen aceite de oliva) y los de horneado. A ellos se suele añadir un tercer grupo denominado dulces puros (los turrone, los mazapanes, caramelos blandos y duros, merengues, etc.) (Balansiya, 2019c), aunque también se daban otras formas combinadas o intermedias. A nivel popular los más consumidos eran los fritos enmelados (o azucarados), especialmente los buñuelos y las almojábanas (que se traduce por "la quesada" o "la que tiene queso", o como "torta"), similares en preparación, pero se ponía una capa de queso en medio de la masa de las últimas (Balansiya, 2019b). Todos estos postres y dulces legendarios han llegado hasta nuestros días como alajú (torta de almendras, pan rallado y miel), guirlache (avellanas, almendras o nueces, bañadas en almíbar y dejadas enfriar), turrone, mazapán, alfajores, pestiños, almojábanas, buñuelos, rosquillas, churros o jeringos, entre otros. Además, usaron y pusieron de moda en Europa las combinaciones de azúcar y frutas, en formas de jaleas, mermeladas o simplemente refrescos, conocidos como arropes (jarabe de mosto con trozos de fruta), jarabes y siropes del árabe *sharab* (bebida), o sorbetes (del árabe *sherbet*). Y es que, como decía el poeta Ibn Razi, en el siglo X (citado en Eléxpuru, 2016):

“Al-Andalus es generosa en seda,
 Dulce en miel,
 Completa en azúcar,
 Iluminada en cera de candelas,
 Abundante en aceite
 Y lujosa en azafrán”.

4.4. Hábitos alimenticios

Una revisión reciente del profesor Desiderio Vaquerizo conjuga la información procedente de las fuentes escritas mencionadas previamente con la obtenida a partir de excavaciones arqueológicas, en particular el registro faunístico, lo que es una interesante aproximación para reconstruir los hábitos alimentarios de los

pobladores de al-Ándalus (Vaquerizo Gil, 2017a). En esta revisión se pone de manifiesto que los andalusíes practicaron un modo de comer socializador, con una cocina rica y variada y con disponibilidad de productos vegetales frescos durante todo el año. Sin embargo, a pesar de esta exquisitez, en al-Ándalus predominó la sobriedad alimentaria, la frugalidad, que era una indicación del Profeta, como se ha mostrado, y corroboraban los médicos, entre ellos Maimónides, para quien “El comer en exceso es como un veneno mortal para cualquier tipo de constitución corporal, y es la principal causa de todas las enfermedades” (Huetos y Salas-Salvadó, 2005). En este sentido, así como en los alimentos más consumidos, había una diferencia con los cristianos, muy dados a los excesos (García Baena, 2008). Además, debido a una sabia explotación de los recursos, el régimen era más variado, abundante y equilibrado que el de los reinos cristianos (García Sánchez, 1988).

Dejando aparte el hecho de que la manera de alimentarse de cualquier población musulmana viene determinada por la prescripción religiosa, parece oportuno comenzar indicando que la alimentación de los andalusíes dependía de la clase social y de si vivían en una gran urbe como Córdoba, que llegó a tener medio millón de habitantes en la época del califato, o en las zonas rurales: en las ciudades había mucha mayor variedad de alimentos, que se podían adquirir en los zocos, frescos o ya cocinados (Arié, 1988). La obtención de esos alimentos se efectuaba mediante intercambio de mercancías o con dinero que se acuñaba originalmente en la ceca de Córdoba y de otras ciudades en época de los reinos de taifas. Pero la clave parece estar en que la alimentación debía adaptarse tanto a la edad de la persona como a su estilo de vida en la estación correspondiente y a su complejión y temperamento (García Sánchez, 1988), sin olvidar que, como se ha indicado, alimentación y salud constituyen un binomio inseparable en al-Ándalus.

Un análisis de los alimentos más repetidos en los tratados de agricultura y de alimentos de la época revela que los quince productos más citados son frutales, y que, entre las frutas, destacan las uvas y los higos; entre las hortalizas, destacan la cebolla, la calabaza y, especialmente, la berenjena (García Baena, 2008). Un estudio más reciente llevado a cabo en la necrópolis de Écija usando tecnología de isótopos estables de C y N revela que las personas se alimentaban de los mismos productos básicos, sin diferenciación por sexo o edad, que consumían poco pescado, algo de leche y carne, fundamentalmente

bovino y caprino, y que la dieta era abundante en caña de azúcar (una planta C4) y otros vegetales (Inskip et al., 2018).

Como se ha dicho, la frugalidad era una característica de la alimentación andalusí, hasta el extremo de llegar a considerar que lo que no producía enfermedad era lo que se dejaba en el plato. Al-Jatib (1313-1374), un médico de Granada al que los historiadores han otorgado el título de último de los grandes médicos de Occidente, en su Libro del cuidado de la salud durante las estaciones del año o Libro de higiene, escribía “Dice el Sabio: la gente vive para comer y yo como para vivir”, expresión que, en plural, ya aparecía en las memorias de Abd Allah, que ocupó el trono de Granada entre 1073 y 1090 y dejó escrito “las gentes viven para comer y nosotros comemos para vivir” (Vázquez de Benito, 1984; García Baena, 2008). Sin embargo, las clases más pudientes preferían platos rebuscados y consumían carne en abundancia, sobre todo en invierno, mientras que era un lujo para las clases más modestas, que solo consumían carne con motivo de las fiestas religiosas o familiares (Arié, 1998). En realidad, el consumo de carne era una muestra de riqueza y poder (García Baena, 2008). Una excepción era la carne de caza, apreciada por ambos grupos, pero con un significado diferente: para los campesinos era un recurso más entre los muchos que el monte proporcionaba mientras que para la nobleza suponía el símbolo de su éxito en una actividad propia de su clase social (de Castro, 1996a).

Existe alguna controversia sobre si eran dos o tres las comidas diarias. En cualquier caso, se solía comer en la almacería, dependencia que daba a la calle, y la comida principal se solía hacer a la caída de la tarde y se prolongaba hasta la noche (Eléxpuru y Serrano, 1991; García Baena, 2008). Cuando existía, la comida de mediodía era especialmente frugal en verano, y consistía en pan, ensalada de lechuga, aceitunas y queso (Arié, 1988). Avenzoar (Ibn Zuhr, s. XI-XII), en su Tratado de los alimentos, recomendaba tomar mayor cantidad de alimentos en invierno y que fueran calientes y secos cuando el ambiente era frío y húmedo (García Baena, 2008). En primavera y verano se saboreaban las frutas de temporada (uvas, higos, melocotones, sandías, ciruelas, granadas); por las tardes se preparaba una especie de macedonia de verduras a base de espárragos, verdolaga, calabaza, pepino e hinojo, todo ello cocido en agua salada y sazonado con aceite, y por la noche se tomaba pan con uvas o melón y se bebía leche (Arié, 1988).

Toda la frugalidad que caracterizó la alimentación en al-Ándalus desaparecía durante las celebraciones religiosas o festivas, pues el banquete organizado debía ser abundante y variado de forma que deslumbrase a los invitados (Arié, 1988; García Baena, 2008; Balansiya, 2019b). Se servían alimentos de origen animal, comenzando por aves de corral (pollos y pichones) y silvestres (perdices, tórtolas y alondras), y se asaban grandes piezas de carneros, terneras y cabritos. En las celebraciones nupciales de Córdoba y Sevilla era frecuente la carne o el pescado en escabeche (*sikbay*). Entre los platos más selectos se encontraban los pinchos de albóndigas asadas a la parrilla, el hojaldre relleno de carne de pichón picada en pasta de almendras y la criadilla de tierra (turma de tierra o trufa del desierto) asada, que se servía junto a cordero estofado y condimentado con especias cuando se quería agasajar al invitado. Entre las bebidas preferidas para tales ocasiones figuraba el sorbete (*sherbet*), que se preparaba a base de esencia de violeta, rosa o plátano, y nieve, cuando había, y en Granada se podía disponer de ella todo el año conservándola en hoyos profundos (de hasta 20 metros). También se servía horchata de chufas y zumos de granada, limón, sandía, hidromiel, etc. Los postres dulces se tomaban acompañados de un té caliente a la menta que resultaba muy estimulante y se solían preparar electuarios a base de anís, hierbabuena, jengibre, rosas o tomillo que, además de perfumar el aliento, tenían efectos sobre la digestión del copioso almuerzo (Díaz García, 1983).

El carácter socializador y la hospitalidad se ponían de manifiesto desde el momento en que el invitado llegaba a la casa, al que se le recibía con todo un ceremonial de bienvenida que consistía en el ofrecimiento de un vaso de leche como signo de pureza de los sentimientos, acompañado de unos dátiles, que simbolizan el ofrecimiento de ayuda material, obviamente tras el saludo de la paz sea contigo (*assalam maakum*). Esta recepción tenía lugar en el patio, donde no podía faltar un surtidor de agua, que servía para refrescar el ambiente, y a cuyo alrededor solía haber plantas con flores, sin que faltara un jazmín cuya intensa y embriagadora fragancia penetraba sutilmente por todos los rincones de la casa, en especial al atardecer, cuando sus bellas y delicadas flores se abren.

5. El consumo de productos del cerdo

El cerdo aparece en los capítulos (y versículos) 2 (173), 5 (3, 60), 6 (145) y 16 (115) del Corán (Noble Corán, versión de Isa García), pero solo se citan un par de ejemplos:

2 (173). “Sepan que [Dios] les ha prohibido [consumir] solamente la carne del animal muerto por causa natural, la sangre, la carne de cerdo y la del animal que haya sido sacrificado invocando un nombre distinto al de Dios. Pero quien se vea forzado por la necesidad, no por deseo y sin excederse, no comete pecado al hacerlo. Dios es Absolvedor, Indulgente.”

5 (60). “...Son quienes maldijo Dios, los que incurrieron en Su ira, los que convirtió en monos y cerdos,”

La prohibición viene ya en los libros bíblicos Deuteronomio 14, 3-8, y Levítico 11,1-8 del Antiguo Testamento en términos similares, es decir, considerando al cerdo como animal impuro.

Estas indicaciones son más que suficientes para que un musulmán no consuma cerdo, hasta el extremo de que el animal es considerado una inmundicia y quienes pequen serán convertidos en cerdos y monos, especies que quedan así malditas, impuras. Y es cierto que se prohíben otros animales, pero el cerdo es el que más atención recibe.

Numerosos intelectuales han intentado justificar esta prohibición dentro de las leyes religiosas bíblicas y coránicas con argumentos supuestamente científicos, lo que pudiera interpretarse como un intento de negar a Dios, lo que queda fuera del alcance y objetivo de este artículo.

Las razones para esa justificación se pueden agrupar en dos tipos: sanitarias y culturales. Entre las sanitarias, la principal encontrada en todas las obras y páginas consultadas se refiere a la observación, realizada por los antiguos semitas, de que la carne del cerdo era la causante de la triquinosis. Esta justificación es débil y sin base, pues su agente causal (*Trichinella spiralis*) se descubrió en 1835. Además, resulta extraño que pudieran observar esta enfermedad y no otras tanto o más peligrosas en la carne y leche de los rumiantes, como la brucelosis y la tuberculosis, y, consecuentemente, se prohibiera también alimentarse de esos animales. Entre las razones culturales de tipo religioso, se indica que la prohibición se debe a que el cerdo era un animal totémico (símbolo, icono) para los primeros semitas. También es una razón débil, no nos consta el uso del cerdo como

icono religioso, pero sí un becerro de oro al que adoraron los hijos de Israel.

Igualmente débiles son otras razones que pretenden disfrazarse de cierto rigor científico, como las basadas en los estudios del Dr. Hans Heinrich Reckeweg, fundador de la Homotoxicología, y que cita, además de la triquinosis, que las proteínas de cerdo son de bajo valor biológico, que presenta en sus músculos grasa interfibrilar, la cual dificulta la digestión y hace menos aprovechable esta proteína y eleva el colesterol, tiene efectos pruriginosos (que causa escozor) por su alto contenido de histamina, puede transferir el virus de la gripe porcina, provocar escrofulosis (enfermedad del cerdo) y tuberculosis, que provoca adicción, etc., etc. Al parecer, este estudio se publicó en *Biological Therapy* (Vol.1, No. 2, 1983), revista que no he podido localizar en la WOS (web of science) pero sí el artículo en una página web (Reckeweg, 1983). Y llama la atención que, en 2015, la Organización Mundial de la Salud comunicara que el consumo de productos procesados de cerdo como el tocino, las salchichas y la charcutería pueden causar cáncer y que usara este artículo como referencia (OMS, 2015). Y llama la atención porque se le pueden encontrar muchas carencias. Desde la perspectiva que nos ocupa, se antoja impensable que los musulmanes, ni nadie, supieran sobre la histamina, las infiltraciones grasas, el colesterol, entre otros asuntos, hace unos mil años o más. Por ello, estas explicaciones carecen de valor para justificar la prohibición del cerdo en el Corán.

Otras razones relacionadas con la cría y alimentación del animal pudieran tener cierta lógica. Una crianza adecuada debe hacerse con alimentos variados y equilibrados, y no solo a base de desperdicios; requiere grano (cebada, arroz,...), que es usado también para la alimentación de las personas. Por el contrario, los ruminantes (cordero, vaca, cabra...) utilizan la celulosa de los pastos como fuente de energía y para producir proteínas, y la celulosa no es digerible por el ser humano. Parecería lógico, pues, evitar esa competencia por los alimentos. De cualquier forma, y sin pretender tratar de justificar ni enjuiciar las manifestaciones del Profeta, el cerdo es un animal muy rentable, pues realiza un muy buen aprovechamiento de la energía acumulada en los alimentos, requiere poco espacio para su crianza y las cerdas paren numerosas crías en cada camada y tras solo 4 meses de gestación, crías que pueden adquirir un peso de 200 kg en solo medio año.

No obstante, es probable que el cerdo se consumiera en al-Ándalus, y no solo por los cristianos sino también por creyentes musulmanes, al menos en las zonas rurales, aunque la información sobre el tema es escasa. La experta Teresa de Castro encuentra alguna referencia de la que pueda deducirse la cría del cerdo en al-Ándalus, y en el Tratado de Agricultura de Ibn Wáfid (1008-1074), sobre el que existen dudas acerca de su autoría (Guzmán Álvarez, 2005), se dedica un capítulo a narrar la matanza del cerdo, aunque en la parte conservada de esta obra no se encuentra dicho capítulo (Escartín González, 2005). Más aún, en el siglo X, los Gumara, una secta, admitían el consumo de cerdo siempre que fuese hembra pues interpretaban que el mandato coránico se refería solo al macho (De Castro, 1996b).

6. El consumo de vino

La idea generalizada es que las bebidas alcohólicas están prohibidas para los creyentes musulmanes; es decir, son *haram*, en contraposición a *halal*, palabra que significa “lo que está permitido”. Sin embargo, en la Córdoba omeya se bebía vino en la ciudad y zonas rurales por todas las clases sociales a pesar de la prohibición del Corán (Arié, 1988). Realmente, el asunto es mucho más complejo y requiere cuando menos un breve análisis.

El propio Corán establece cierta ambigüedad. Así, por una parte, indica que “De los frutos de las palmeras y de las vides se obtiene un embriagante y también un sustento puro. En esto hay un signo para quienes razonan” (Azora 16, 67). Y también, en el capítulo (azora) 47, el vino se concibe como un premio que hallarían quienes alcancen el Paraíso: “...hay ríos de agua que no se contaminan, ríos de leche que siempre tendrá buen sabor, ríos de vino que será un deleite para quienes lo beban, y ríos de miel pura. Tendrán en él todas las frutas que deseen”. Las dos versiones del Corán usadas (Noble Corán, de Isa García y Ghani Melara) aclaran que este vino del Paraíso no embriaga y que el versículo 67 es cronológicamente anterior a los que establecen la prohibición de las bebidas alcohólicas y embriagantes. Por otra parte, la consideración de pecado de las bebidas embriagantes se encuentra, entre otros documentos, en las azoras (y versículos) 2 (219), 4 (43) y 5 (90 y 91), y en un hadiz de A'isa, la tercera esposa del Profeta, que dice así: “Todas las bebidas que embriagan están prohibidas” (López Pita, 2004).

Sobre la concepción del vino como recompensa para quienes alcancen el Paraíso, incluso acompañado de mujeres, se vuelve en varias azoras y aleyas (versículos). Merece mención especial la azora 78, aleyas 31 a 34: “Los temerosos tendrán un lugar de triunfo: Jardines y viñedos y doncellas de senos formados y edad invariable. Y una copa rebosante” (Ghani Melara). En otras traducciones del Corán, la expresión “doncellas de senos formados” se indica como “compañeras de eterna juventud”, “mujeres ubérrimas” o de “túrgidos senos, de una misma edad”, etc. El tándem vino y mujeres podría estar asociado a la procreación y la fertilidad, pero, ciertamente, como indica Escartín González (2005), las huríes del paraíso para disfrute de los fieles y devotos varones musulmanes son mencionadas en el texto coránico en numerosas ocasiones. Por ejemplo: “También tendrán mujeres [huríes] de mirar recatado, y de ojos hermosos y grandes, como si fueran perlas celosamente guardadas” (Isa García, 37,48-49); “Estarán recostados sobre sofás distribuidos en líneas, y los desposaremos con huríes de grandes ojos” (Isa García 52, 20); “Habrá en ellos mujeres de mirar recatado, que no fueron tocadas antes por ningún ser humano ni tampoco un yinn⁸” (Isa García) o “Allí habrá unas de mirada recatada a las que antes de ellos no habrá tocado hombre ni genio”, en la versión de Ghani Melara (55, 56). Se entiende que los creyentes deseen alcanzar el Paraíso.

Quizás en esta ambigüedad del Corán se encuentre la diferente disposición de las escuelas islámicas frente al consumo de vino, unas tolerantes mientras otras lo prohíben (Escartín González, 2005). La escuela malikí, seguidora de las directrices de Malik b. Ánas y la de mayor aceptación en al-Ándalus, hace una clara diferencia entre bebidas que embriagan y bebidas que no embriagan, las primeras están prohibidas y las segundas, no.

La vid se cultivaba en al-Ándalus a pesar de las prohibiciones coránicas, era preferentemente de secano y la mayor parte de la uva se dedicaba a la elaboración del vino, aunque también se consumía mucha uva fresca y, de manera especial, se consumían las pasas, que entraban a formar parte de la preparación de muchos platos de la cocina andalusí; en concreto, la pasa de Málaga adquirió reputación desde entonces (Cubero Salmerón, 2008). Más detalles sobre la agricultura andalusí se encuentran en el capítulo de este autor.

⁸ El yinn es un genio, un ser fantástico de la mitología semítica, fundamentalmente árabe.

Como describen varios autores, entre ellos Cubero Salmerón (2008) y Concha Ruiz (2015), en al-Ándalus, curiosamente, el vino brilla con todo su esplendor, se bebía a veces en demasía, es motivo literario y poético (entre los poetas islámicos del vino destacan el persa Omar y el cordobés Abu Marwan -Riera Palmero, 2014-) y hasta mueve a la benevolencia a los jueces encargados de juzgar a los borrachos. Relatan estos autores que tal era el uso que se hacía del mosto fermentado que Abderramán II ordenó en el 822 la destrucción del mercado del vino, regentado por cristianos a las puertas de Córdoba (en un arrabal llamado Shaqunda); más tarde, en el 961, el califa al-Hákam II, en un intento de dar pruebas de devoción ejemplar, pretendió que se arrancasen todos los viñedos de su reino, pero hubo de renunciar a la idea al ser persuadido por sus consejeros de que sus súbditos se embriagarían con bebidas extraídas de otros frutos; otra excusa para que no se destruyeran las vides existentes fue la presencia en al-Ándalus de numerosos cristianos y mozárabes (López Pita, 2004). Al parecer, tras la conversión forzosa que conllevó la conquista de Granada, los andalusíes fueron obligados a beber vino y a comer cerdo (De Castro, 1996b).

¿Por qué se prohíbe el vino y por qué se transgrede con facilidad la ley coránica en al-Ándalus? La mayoría de los autores no encuentran fundamentos médicos ni científicos para la prohibición, pero sí puede haber razones sociales, pues, en general, como indica Teresa de Castro (1996b), no se elogia a un borracho ni se habla mal de un abstinentes. Esta autora realiza un minucioso análisis del que se deduce que el consumo de vino se asocia a una serie de actuaciones y consideraciones negativas como que impide el control de las pasiones, favorece la frivolidad o elimina el temor a Dios, entre otras, mientras que la abstinencia se asocia a una existencia modélica desde el punto de vista moral o religioso, al buen gobierno; además, son multitud los actos condenables que tienen su origen en el vino. En resumen, beber vino es pecado porque lo prohíbe la religión, y no se permite porque puede ser la ruina de la persona (De Castro, 1996b). Un estudio previo afirmaba que el vino se halla indisolublemente ligado a acciones de libertinaje, pecado, desprecio, depravación, adulterio, juego, placeres, lenguaje malicioso, herejía, infidelidad a la fe, etc. (Sadan, 1977). Gonzalo Grijalba (2011), en su libro *El otro mundo del vino*, cuenta que la prohibición tajante de beber vino a los musulmanes fue resultado de una pelea en Medina entre los discípulos de Mahoma, cierta noche que estos seguidores bebieron más de la cuenta después

de la cena, y Mahoma reclamó a Alá la forma para hacer reinar la armonía entre los discípulos.

Entre las razones de la transgresión de la norma religiosa, una nada desdeñable es la pertenencia de la sociedad hispanomusulmana a la cultura mediterránea, en la que el vino es una pieza clave muy arraigada. Más aún, la práctica médica ofrece la posibilidad de disfrutar del vino de forma moderada y recomendable como un potente estimulante físico y anímico para personas enfermas, y un sustitutivo del agua que, por entonces, era poco salubre. Otra puede ser la imprecisión y ambigüedad descritas anteriormente, lo que hizo que las escuelas jurídicas se afanaran a dilucidar a qué tipo de vino se refería el Profeta; como recoge Teresa de Castro, la tarea no era fácil y hubo escuelas que rechazaron todas las bebidas, otras que toleraron algunas y otras que defendían incluso la aceptación del vino de uva (De Castro, 1996b).

7. Bibliografía

- Arié, R. 1988. España musulmana (siglos VIII-XV). En M. Tuñón de Lara (Dir.), *La Historia de España*, vol. III. Barcelona: Labor.
- Azcoytia, C. 2007. Adobo de las aceitunas de mesa en el siglo XI en al'Andalus (España).
<https://www.historiacocina.com/paises/articulos/andalusi/aceitunas.htm>.
- Balansiya 2019a. Al-Andalus. La gastronomía como fuente de salud.
https://www.balansiya.com/gastronomia_fuenteedesalud.html.
Visitada el 19/3/2019.
- Balansiya 2019b. Gastronomía en al-Andalus. Gastronomía andalusí.
https://www.balansiya.com/gastronomia_alandalus.html.
Visitada el 3/4/2019.
- Balansiya 2019c. al-Andalus: paraíso culinario.
https://www.balansiya.com/gastronomia_alandalusparaisoculinario.html.
Visitada el 7/4/2019.
- Banqueri, J. A. 1988. *Libro de agricultura de Yahyá ibn Muḥammad Ibn al-Awwām*. Madrid: AECI, Ministerio de Asuntos Exteriores, Instituto Hispanoárabe de Cultura.
- Concha Ruiz, M. 2015. *Vino y cultura*. Diputación de Córdoba.
- Cubero Salmerón, J. I. 2008. *Breve historia de la agricultura andaluza*. Málaga: Sarriá.

- De Castro, T. 1996a. La Alimentación en las crónicas castellanas Bajomedievales. Universidad de Granada. Versión resumida de la obra de 1993. Edición agotada.
<http://www.geocities.ws/CollegePark/Field/4664/Historyserver/Tes1/Home.htm>.
- De Castro, T. 1996b. La alimentación en la cronística almohade y nazarí: acerca del consumo de vino. En *La Mediterrània àrea de convergència de sistemes alimentaris*, XIV Jornades D'Estudis Històrics Locals, Mallorca, 1996, 591-614. Y en la web
http://clio.rediris.es/clionet/articulos/al_vino.htm
- Deira, J. M. 2015. El Mirlo.
<http://unalupasobrelahistoria.blogspot.com/2013/11/el-mirlo.html>, visitada el 2/4/2019.
- Díaz García, A. 1981. Un tratado nazarí sobre alimentos: *Al-Kalâm alà l-agdiya de al-Arbûlî*. Edición, traducción y estudio con Glosarios (I). Cuadernos de estudios medievales y ciencias y técnicas historiográficas, VI-VII, 5-37.
- Díaz García, A. 1983. Un tratado nazarí sobre alimentos: *Al-Kalâm alà l-agdiya de al-Arbûlî*. Edición, traducción y estudio, con glosarios (II). Cuadernos de estudios medievales y ciencias y técnicas historiográficas, X-XI, 5-91.
- Eléxpuru, I. 2016. El aceite en la cocina andalusí. Fundación de Cultura Islámica (FUNCI). <https://funci.org/el-aceite-en-la-cocina-andalusi/>.
- Eléxpuru, I., Serrano, M. 1991. Al-Andalus, magia y seducción culinaria. Madrid: Al Fadila. Citado en Fundación de Cultura Islámica 2017: <https://funci.org/al-andalus-magia-y-seducion-culinarias/>.
- Escartín González, E. 2005. El vino en el islam clásico. Opúsculo de Tesis doctoral. Sevilla.
http://personal.us.es/escartin/Vino_en_el_Islam.pdf.
Visitada el 5/3/2019.
- García Baena, A. 2008. La alimentación en al-Andalus: cereales y aceites. Málaga: Sarriá.
- García Sánchez, E. 1986. La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico. II: carne, huevos, leche y productos lácteos. *Andalucía Islámica. Textos y Estudios IV-V (1983-1986)*, 237-278.
- García Sánchez, E. 1988. Aspectos dietéticos de la alimentación en al-Andalus. En C. Álvarez de Morales (Coord.), *Historia y cultura del*

- islam español (Curso de Conferencias, 1986-87), pp. 43-64. Escuela de Estudios Árabes, CSIC. Granada.
- García Sánchez, E. 2004. Especies y condimentos en la sociedad andalusí: prácticas culinarias y aplicaciones dietéticas. En A. Garrido Aranda (comp.), *El sabor del sabor: Hierbas aromáticas, condimentos y especias*, pp. 71-96. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba. <http://hdl.handle.net/10261/25760>
- García Sánchez, E. 2007. Aceitunas y aceite de oliva en la tradición culinaria andalusí, en Aavv, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, pp. 136-147. Sevilla.
- García Sánchez, E. 2011. Alimentación y paisajes agrícolas en al-Andalus. *Ambienta: la revista del Ministerio de Medio Ambiente*, 95, 64-76.
- Ghani Melara, A. <http://noblecoran.com/index.php/coran-traducido/traduccion-de-abdel-ghani-melara>. Visitada el 5/3/2019.
- Gonzalo Grijalba, G. 2011. *El otro mundo del vino*. Logroño: The Wine Love.
- Greus, J. 2016. La cocina en al-Ándalus. Innovaciones aportadas por los árabes a la alimentación en al-Ándalus. https://www.webislam.com/articulos/109788-la_cocina_en_al_andalus.html.
- Guzmán Álvarez, J. R. 2005. El compendio de agricultura atribuido a Ibn Wāfid/ al-Nahrāwī: nuevas perspectivas sobre su autoría. *Anaquele de Estudios Árabes*, 16, 83-124.
- Huetos, M. D., Salas-Salvadó, J. 2005. Alimentación, dietética y nutrición en al-Andalus. En J. Salas-Salvadó, P. García-Lorda, J. M. Sánchez (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, pp. 217-246. Barcelona: Glosa.
- Huici Miranda, A. 2005. *Cocina hispano-magrebí durante la época almohade: según un manuscrito anónimo del siglo XIII*. Ediciones Trea (edición original 1956-1957).
- Inskip, S., Carroll, G., Waters-Rist, A., López-Costas, O. 2018. Diet and food strategies in a southern al-Andalusian urban environment during Caliphal period, Écija, Sevilla. *Archaeological and Anthropological Sciences*, DOI: 10.1007/s12520-018-0694-7.
- Isa García, M. 2013. *El Corán. Traducción comentada*. Bogotá. <http://noblecoran.com/images/libros/coran-traduccion-isa-garcia.pdf>. Visitada el 5/3/2019.
- López Pita, P. 2004. El vino en el Islam: rechazo y alabanza. *UNED. Espacio. Tiempo y Forma, Serie III, Hª. Medieval*, 17, 305-323.

- Maestre, R. 2015. Por qué tomamos antes la sopa que el pescado. ABC Sevilla, 2/12/2015. https://sevilla.abc.es/andalucia/cordoba/sevi-tomamos-antes-sopa-pescado-201512020729_noticia.html.
- Moa, P. 2009. Al-Andalus contra España. Libertad Digital 4/11/2009 <https://www.libertaddigital.com/opinion/historia/al-andalus-contra-espana-1276237140.html>.
- OMS. 2015) World Health Organization International Agency for Research on Cancer. “IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat”. PRESS RELEASE #240, 26 October 2015. http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf.
- Reckeweg, H-H. 1983. The adverse influence of pork consumption on health, Biological Therapy, 1. <https://healthmasters.com/blog/adverse-influence-pork-consumption-health>
- Riera Palmero, J. 2014. El vino y la cultura. Anales de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Valladolid, 51, 201-240.
- Sadan, J. 1977. Vin-Fait de civilization. En Studies in Memory of Gaston Wiet, pp. 129-160. The Max Schloessinger Memorial Foundation, The Hebrew University of Jerusalem.
- Santás de Arcos, I. 2018. La segunda perla incomparable de la comida y la bebida en el Kitab al-‘Iqd al-Farīd de Ibn ‘Abd Rabbhihi al-Andalusī. Hamsa: Journal of Judaic and Islamic Studies, 4 (2017-2018), 22-32.
- Vaquerizo Gil, D. 2017a. La alimentación en al-Andalus a partir del registro arqueofaunístico. Estado de la cuestión. Lucentum, XXXVI, 341-358.
- Vaquerizo Gil, D. 2017b. Alimentación y dieta en la *Qurtuba* islámica”. Al-Mulk, Anuario de Estudios Arabistas, II Época N.º 15, 113-144.
- Vázquez de Benito, M. C. 1984. Libro del cuidado de la salud durante las estaciones del año o Libro de higiene de Muhammad B. Abdallah B. Al-Jatib. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Vázquez de Benito, M. C. 2001. La medicina de *tabid* y su proyección social. En F. Roldán Castro e I. Hervás Jávega (Eds.), El saber de al-Andalus. Textos y estudios, III, pp. 45-56. Secretariado de Publicaciones, Universidad de Sevilla.
- Vega, A. 2016. La herencia culinaria de al-Ándalus. COMIDA’S, Singular Food Magazine.

<http://www.comidasmagazine.com/secciones/cultura/la-herencia-culinaria-de-al-andalus/>. Visitada el 11/3/2019.

Veglison, J. 2007. El collar único, de Ibn Abd Rabbihi. Madrid: Síntesis.

Villagra Romero, M. 2018. La cocina en al-Andalus- ochocientos años de tradición culinaria hispanomusulmana en tu mesa. Con ilustraciones de Celia Coe. Diputación Provincial de Almería.

Yassine Bendriss, E. 2013. Breve historia del Islam. Madrid: Ediciones Nowtilus S.L.

«Así como el hambre y la sed son señales del cuerpo y muestran lo que le falta, así también la ignorancia y escasez de conocimientos es una señal del alma y de sus creencias. Así las cosas, tenemos aquí dos tipos determinados, a saber: los que sólo buscan sus mantenimientos y los que procuran el saber. Pero la verdadera plenitud sólo se alcanza mediante el objeto que posee el más noble modo de ser. (...) Ahora bien, si por lo común la plenitud de la aprehensión es gozosa, cuando lo que se alcanza es por esencia noble y mayor en verdad y permanencia, forzosamente será la dicha más digna de ser elegida. Tal sucede con la felicidad intelectual respecto de los otros gozos»

Fuente: Averroes: Exposición de la «República» de Platón. Traducción y estudio preliminar de Miguel Cruz Hernández, Tecnos, Madrid, 1996, pp. 146-147.

