

La alimentación y la cocina en la Andalucía musulmana (*)

* * *

Por Antonio ARJONA CASTRO

Conocemos hoy numerosos aspectos sobre la alimentación y la cocina en Andalucía durante la dominación musulmana desde la época del emirato hasta los últimos años de existencia del último reducto musulmán de la Península, es decir, del reino de Granada. Contamos para ello con los datos que nos suministran los tratados de la hisba (1) y dos libros de cocina, uno del siglo XIII editado y traducido por Ambrosio Huici y otro escrito por Al-Arbulí en los primeros años del siglo XV (2).

Antes de pasar a analizar los diversos componentes de la alimentación andaluza, debemos referirnos al introductor en al-Andalus de una especie de código de la buena mesa. Me refiero al oriental Ziryab, que trajo a Córdoba en el reinado de 'Abd al-Rahman II los gustos y modas del Bagdad de su época. Les enseñó el orden a seguir en las comidas elegantes; ya no se podían servir los manjares sin orden, había que empezar por las sopas, seguir con los platos de carnes y los principios de aves fuertemente sazonados, para terminar por los platos dulces, pasteles de nueces, de almendras, de miel, o pastas de frutos aromatizados con vainilla y rellenos de pistachos y avellanas. En lugar de paños de lino grueso recomendaba manteles de cuero fino; demostró

(*) Discurso fundacional de la Academia Cordobesa de Gastronomía, pronunciado por el autor el día 17 de junio de 1983 en el salón de actos de la Caja Provincial de Ahorros de Córdoba.

- (1) Estos tratados se pueden consultar en: R. Arié, «Traducción annotée et commentée des traités de hisba de Ibn 'Abd al-Ra'uf et 'Umar al-Garsifi», *Hesperis-Tamuda*, vol. I, fascs. I y II, 1960. Pedro Chalmeta Gendrán, *El libro del buen gobierno del zoco de al-Saqati en al-Andalus XXXIII*, 1968 pp. 143 y ss. E. García Gómez y E. Lévi-Provençal, *Sevilla a comienzos del siglo XI (Tratado de la hisba de Ibn 'Abdun)*, Sevilla, 1981.
- (2) A. Huici Miranda, *La cocina hispanoárabe durante época almohade*. Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispano-magribí. Madrid, 1966.

del mismo modo que las copas de fino cristal combinaban mejor que los cubiletes de oro o de plata en la decoración de la buena mesa (3).

Conocemos la anécdota de un cordobés, un fino *gourmet*, el cadí Yabqà ben Zarb, que en un banquete que se celebraba en la musallà de Córdoba observó cómo uno de los sirvientes servía casi inmediatamente dos platos: uno de frutas y otro de dulces. Entonces le apostrofó diciendo: «no es bueno servir dos series de manjares que no van entre sí», obligando a que retirara uno de los platos. Tal era la exquisitez de este cordobés que vivió en los días de al-Mansur ibn Abi 'Amir (4).

La alimentación variaba mucho según se tratara de las clases humildes o de la alta aristocracia.

En el primer caso junto con el pan de trigo la base de la alimentación más corriente era una serie de sopas espesas, de harina, sémola u otras féculas mezcladas o no con carne picada. Así era la *harisa*, el plato más popular de Andalucía, guisado de diversos modos. Una papilla de harina de trigo (*sajina* o *asida*) cocida en un potaje de verduras del tiempo (espinacas acederas o lechugas) era un plato muy corriente. También los purés de lentejas (*'ads*), de habas (*ful* o *baqilla*) o de garbanzos (*humus*) las sopas de levadura o de hierbas: hinojo, ajo, alcaravea y sobre todo el *yâsis*, sopa de trigo y verduras.

La alimentación de los ricos se caracterizaba por lo rebuscado de los platos. Así en los banquetes de las fiestas, regocijos familiares, comidas con invitados, los platos de carne eran numerosos.

Primeramente se servían platos blandos, como los vegetales refinados, entremeses fríos después, salazones y pescados conservados en almorí, platos de pollo o cordero, cocidos al fuego lento, pasteles (*bilaÿa*) de volatería o de caza, luego manjares blancos como la tafaya a base de cordero, guisados orientales de carne, o pescados en escabeche (árabe *sakbaÿ*) o bien tortas con albóndigas de pollo u hojaldradas rellenas de picadillo de salchichas o de carne de pichón mezclado con pasta de almendras o sémola asada y desleída en miel. «Cuando se quería regalar más aún a los huéspedes se les daban criadillas de tierra (*tarfas*) asadas bajo ceniza y un cuarto de cordero estofado y copisamente sazonado de especias (*ibzar*) y cominos» (5).

Este mismo autor del siglo XIII, cuyo nombre desconocemos, decía sobre el arte culinario: «Se sabe que el conocimiento del uso de las especias es la base principal en los platos de cocina, porque es el cimiento de cocinar y sobre él se edifica, pues en ella está lo que conviene a los platos citados, que son los de vinagre y los manjares, como la tafaya en sus diversas clases, lo frito y lo análogo; en ellas está también lo que distingue a los manjares y les da sabor y los mejora».

«El cilantro —añade— entra bien en todos los platos sobre todo en la especialidad tafaya y en los rellenos».

«El comino entra en los platos de vinagre o en las salsas sofritas, de todo lo que se fríe en él y demás carnes».

(3) E. Lévi-Provençal, *Historia de la España musulmana*, Madrid, 1956, IV, 174.

(4) Ibn al-Hasan al-Nubahi, *Kitab Markaba al-'Ulya*, El Cairo, 1958, p. 79.

(5) E. Lévi-Provençal, *op. cit.* vol. V, pp. 273-274.

«La alcaravea entra en los platos de col y de verduras. En los rellenos no se emplea ni el comino, ni la alcaravea ni el cilantro ni la pimienta».

«El azafrán —continúa diciendo— se emplea en los platos de vinagre, en los de relleno, y en los platos de gallina en los que entra el vinagre y el almorí» (6).

Desde el punto de vista científico el uso de las especias tenía como objetivo darle sabor a las comidas y conservar a los alimentos después de cocinados dado el problema que suponía la conservación de los alimentos durante varios días. Por ese motivo se usaba salsa almorí compuesta principalmente por salmuera, cuya utilización heredaron los andaluces de los romanos (*garum*).

La alimentación de los pobres resultaba escasa en proteínas pues la carne siempre fue un lujo para las clases modestas; sólo se consumía con ocasión de fiestas religiosas y familiares. Por el contrario, en las clases acomodadas la carne se consumía en abundancia sobre todo en invierno: carne de cordero lechal y cabrito. La carne entraba en un plato que tenía especial aceptación entre los andaluces. Este plato llamado en al-Andalus *tafaya* (el *isfidabaÿ* oriental), podía ser verde o blanco según si el cilantro que entraba en la composición era seco o fresco. Parece que su invención se debe a Ziryab. El guisado oriental de carne o pescado en escabeche llamado *sikbaÿ* (en al-Andalus *almujallal*, llamado así por al-Saquiri con el significado de «a la vinagreta») se servía frecuentemente en los banquetes de bodas en Córdoba y Sevilla. También las albóndigas de carne picada ensartadas en un pincho y asadas a la parrilla (*saffud*, pl. *asfida*) y las salchichas muy picantes (*mirkas*) eran de gran aceptación entre los andalusíes. Eran platos caros las tortas (*turdas*), croquetas de pollo, el hojaldre relleno de carne picada de pichón mezclada con pasta de almendra y los pasteles de ave o de volatería llamado *bilaÿa*. Además en los días de fiesta se servían carne de aves de corral, pollos, pichones y de aves silvestres como perdices (*haÿal*) y tórtolas. Conocemos una serie de platos que se utilizaban en Córdoba y en Andalucía. El plato de perdiz judía se preparaba así: «Se limpia, se descuartiza y se pone en la olla con todas las especias y condimentos: zumo de cilantro verde, agua de cebolla, almorí, media cucharada de vinagre, tres de aceite y lo que baste de agua, brotes de menta, cidra y piñones enteros. Cuando se ha cocido y se ha consumido la mayor parte de la salsa, se majan las tripas y el hígado y se batien con tres huevos y pasta, se reboza con ello la olla y se remueve por sus lados hasta que se cuaje; se recubre con yemas de huevo y entonces se vierte y se adorna con las citadas yemas y con los brotes de menta, piñones y pistachos (*fustaq*), se rocía con agua de rosas y se presenta en la mesa, si Dios quiere» (7).

Conocemos también otras formas de preparar la perdiz al estilo judío, platos que sabemos gustaban mucho al famoso médico Averroes. Este hecho es rigurosamente histórico y lo conocemos por el historiador de la Medicina Ibn 'Usaybi'a en su obra '*Uyun al-Anba*' en la que nos relata cómo Ibn Rusd cuando fue denunciado por sus enemigos ante el califa almohade al-Mansur,

(6) A. Huici, *La cocina hispano-árabe...*, p. 70.

(7) A. Huici, *op. cit.*, pp. 205-206.

avisó a su familia en Córdoba para que le fueran preparando «un guiso (masluq) de perdices y pichones» pues él veía era inminente su destierro a Córdoba o Lucena». Es probable que este guiso de perdiz fuera como es lógico uno de estos «al estilo judío» (8).

Otro plato que se consumía en Córdoba según este autor anónimo es un cordero empanado con espinacas, leche fresca y manteca. Su receta es así: «Se toma carne de cordero graso, se corta y se pone en la olla con sal, jugo de cebolla, pimienta, cilantro seco, alcaravea, y aceite. Se pone al fuego y cuando se acabe de hacer se le pone espinaca cortada en cantidad suficiente, queso fresco amasado y manteca fresca; cuando ha terminado de hacerse, se saca la olla —del fuego— y se le vierte la manteca y migas de pan de levadura moderada, sobre las que se pone la carne. Si faltara la carne se pone huevos en su lugar» (9).

Otros dos platos solían preparar los pastores en la campiña de Córdoba, pero —decía— eran platos pesados, fuertes, lentos para digerir y muy nutritivos (10):

El llamado Mu'alak (el espeso), su receta era así:

«Se toma cordero tierno y muy gordo, se limpia y se corta su carne en pedazos grandes, se pone en la marmita y se les agrega pimienta, cebolla, aceite, cilantro; se cuece hasta que se haga la carne, luego se saca y se deja aparte. Se limpia el caldo y se pone al fuego vivo, cuando ha hervido se ponen en él migas y se frota con una cuchara hasta que se haga un solo cuerpo. Cuando se seca su caldo se le vierte leche fresca y se deja hasta que se endurezca su mantequilla. Luego se le pone la carne y se hace todo un cuerpo, se aparta del fuego y se sirve».

El otro plato llamado Maqlu (el frito) se preparaba así: «Se toma un cordero tierno muy gordo y se coloca en una marmita, se cuece un poco y luego se le vierte leche fresca y se deja hasta que esté en sazón, luego se pone con él queso tierno de vaca o de oveja y mucha mantequilla, se cuece hasta que se una una cosa con la otra y se fríe hasta que se sature con su grasa».

Los fritos desempeñaban un papel importantísimo en cocina hispanomusulmana, a todos los niveles sociales. Se cocinaban pequeños buñuelos con berenjenas; succulentas tortas de queso blanco (mu'yabbanat, en español «almojábanas») especialidad de Jerez, que se servían muy calientes espolvoreadas de canela y bañadas en miel.

Como plato de postre se consumían en Andalucía infinidad de platos a base de azúcar, miel, leche, sémola y otras confituras. Así era la receta de arroz con miel: «Se toma arroz y se remoja con agua dulce, que lo cubra durante un día y una noche, luego se lava y se pone al fuego en una olla o marmita con agua, se cuece con agua o leche fresca y se le añade miel limpia sin espuma cuatro o cinco libras y se cuece con suavidad al fuego limpio, se riega mientras se cuece con leche fresca hasta que se ligue, se cuaje y se haga una masa; se vierte en una fuente y se remueve con una cuchara y se hace en su

(8) Ibn Abi Usaybi'a, *Kitab 'Uyun al-Anba' fi tabaqat al-Atiba*, Argel, 1958, p. 133.

(9) A. Huici *op. cit.*, p. 205.

(10) A. Huici, *op. cit.*, p. 212.

centro un hoyo, que se llena con mantequilla derretida. Después se espolvorea con azúcar molida y canela y se sirve» (11).

Otros platos de pasteles que saboreaban los andaluces eran: los jubayz, panecillos fritos con huevo que se preparaban sobre todo en Niebla, la qayyâta, un pastel de queso con agua de rosas, especialidad de Quesada. Los buñuelos de harina y agua (isfanÿ), las filloas de mantequilla (musammanat), las galletas (ka'k) rellenas de miel, almendras mondadas o adornadas con dátiles deshuesados, los pasteles de almendra fritos en aceite, espolvoreados en azúcar y perfumados con almizcle, las tortas de piñones, de nueces picadas o de pistachos y una especie de turrón (halwa) hecho con almendras, avellanas, piñones y granos de sésamo.

En la Córdoba omeya se bebía vino en todas las clases sociales a pesar de la prohibición coránica. Es ya conocida la decisión de al-Hakam II en el año 964 de arrancar las cepas de la vid para acabar con los numerosos borrachos que pululaban por la capital, decisión que tuvo que dejar sin efecto. Otras bebidas más corrientes eran la leche, el agua aromatizada con esencia de azahar o de rosas, jarabe de membrillo, de manzana, de granada y el jugo de limón. El jarabe de horchata se servía en las fiestas (11 bis). Otra fuente importante de proteínas animales era el pescado.

El pescado era utilizado escasamente siendo preferentemente del río, sobre todo el sábalo y el esturión. El manual de cocina hispano-magribi al que nos referimos dice respecto al pescado lo siguiente: «Sepas que todas las clases de pescados, sobre todo los de cuerpo grande, tienen que escaldarse ligeramente en agua hirviendo, después de descamarlos y cortarlos en pedazos. Luego se limpian y después de sacarlos del agua hirviendo y de dejarlos que les escurra el agua, entonces se dispone su cocción en la sartén u otro utensilio y se hace con la carne de pescado todo lo que se hace de platos de carne o de gallina, se hacen con ella platos de albóndigas. También se puede preparar el pescado cubierto en la olla al horno en vez de la sartén, como lo hace la gente de Córdoba y de Sevilla, con el pescado llamado entre ellos el sábalo y esturión» (12).

En Andalucía se consumía además, según al-Arbuli, el pagro, el salmón, el salmonete, el jurel, la boga, la sardina, la melva y la lisa. También las anguilas, el pescado salado y el camarón, que, decía este autor, «se saca del río de Sevilla» (cap. VII del *al-Kalam 'alà l-agdiyya*).

En las zonas costeras se consumía el pescado de mar, en especial boquerosnes. En Córdoba también se consumían sardinas que a veces se preparaban al horno con esta receta: «Se toma lo que se encuentre de ellas, se descama y se corta, y se despieza, se hierve y se lava, luego se fríe en la sartén con aceite dulce hasta que se dore pero sin espolvorear de harina; luego se saca del freidor y se pone en la sartén y se le vierte vinagre y un poco de almorí macerado, pimienta, cilantro, jenjibre, canela, algo de comino, tomillo, hojas de cidra, ciruelas escarchadas en vinagre, y se recubre con mucho aceite, se mete en el

(11) A. Huici, *op. cit.*, p. 214.

(11 bis) Rachel Arié, *La España musulmana*, Barcelona, 1982, pp. 283 y 284.

(12) A. Huici, *op. cit.*, p. 124.

horno y cuando se ha secado su salsa, se saca y se deja hasta que se enfríe y se sirve» (13).

El pescado escaseaba y el que llegaba a Córdoba estaba generalmente en no muy buenas condiciones; por eso casi siempre se cocinaba con muchas especias, frito y al horno, para que así se conservara lo mejor posible.

Un capítulo importante en la alimentación lo constituían las verduras y las frutas.

Estos productos se consumían con profusión en Andalucía pues se producían en abundancia, realizándose el consumo a nivel local. En la Córdoba omeya el famoso Ziryab había introducido una receta de habas, saladas y asadas, que llevaba su nombre, *ziryabi*. Según Lévi-Provençal éste enseñó a los andaluces diversos platos de espárragos trigueros (asfaraÿ). En tiempos de los almohades, en primavera y en verano se preparaba un plato llamado *ÿananiyya*, porque se preparaba en los jardines y que era una especie de macedonia de verduras en expresión de Rachel Arié (14) a base de verdolaga, espárragos, calabaza, pepinos e hinojo todo ello sazonado con aceite y cocido en agua previamente salada.

También en primavera se tomaban rábanos, aceitunas, alcachofas, berenjenas. Por la noche se tomaba melón y se bebía leche (*dayyib*).

En la primavera y verano se tomaban frutas frescas: ciruelas, melocotones, albaricoques, sandías, granadas y membrillos, lo que suponía un gran aporte de vitaminas. Se tomaban también naranjas, limones, plátanos de Almuñécar y uvas de Málaga. El higo de Suhail (Fuengirola) y Málaga era famoso en todo el Norte de África según el viajero Ibn Battuta (15).

Los frutos secos eran en todas las estaciones una fuente importante de calorías, aunque la fuente más importante de hidratos de carbono, era especialmente, como ya vimos, el trigo (*hinta*), que constituía la base de la alimentación. En tiempos difíciles la clase media y baja tomaban pan de cebolla o mijo, e incluso, según Ibn al-Jatib y al-Arbuli (16), en los siglos XIV y XV se consumía en el reino de Granada un pan de panizo. Pero debemos recalcar con Rachel Arié que en al-Andalus el pueblo llano consumía habitualmente pan de trigo mientras que en el resto de Europa se consumieron centeno y cebada hasta tiempos modernos.

En general las proteínas del trigo y leguminosas paliaban el déficit de proteínas animales en las clases pobres.

Otra fuente importante de calorías para la población fueron las grasas, bien de origen vegetal, como el aceite, o animal: grasa o manteca de cordero o vaca, quesos y productos lácteos. Al-Arbuli cita entre éstos la leche fresca de cabra, oveja y vaca, la leche cuajada, el requesón, el *'aqid* (especie de cuajada resecada), el queso fresco, el añejo y la mantequilla.

(13) A. Huici, *op. cit.*, pp. 195 y 196.

(14) R. Arié, *op. cit.*, p. 284.

(15) Ibn Battuta, *A través del Islám*, trad. de Serafin Fanjul y F. Ramos, Madrid, 1981, p. 762. También habla de estos higos al-Saqundi, *Elogio al Islam español*, Madrid-Granada, 1934, p. 111.

(16) Apud. Rachel Arié, *España musulmana*, edic. cit., p. 283 y n. 17. Sobre este tratado nazari sobre alimentos: Kalam 'Alá l-Agdiya de Al-Arbuli, cf. la edición, trad. y estudio de Amador Díaz García en *Cuadernos de Estudios Medievales*, VI-VII (1981). En la p. 10 de esta revista habla del Dunj (panizo).

Respecto a la alimentación infantil, ya he tratado de ello en mi traducción, que hace unos días ha salido de la imprenta, del primer tratado de Pediatría y Puericultura, titulado *El libro de la generación del feto, el tratamiento de las mujeres embarazadas y de los recién nacidos*, de 'Arib ibn Sa'id (17). En general al niño se le daba pecho hasta los tres años, bien de su madre o de una nodriza. A partir de esa edad se le daba carne de pollo y papillas de harinas, para después pasar a la misma alimentación del adulto. En conclusión debemos decir que la alimentación del pueblo llano era deficitaria en proteínas y excesiva en hidratos de carbono, mientras que la aristocracia comía demasiada carne y vísceras lo que acarrearía numerosas enfermedades metabólicas como la gota y la arterioesclerosis. Recordemos la gota de Almanzor y de numerosos altos cargos de la justicia, de la administración y del ejército (18). Es significativa también la prematura muerte de al-Muzafar, hijo y sucesor de Al-Mansur ibn Abi 'Amir, de infarto de miocardio en plena juventud (19).

Por Juan ARJONA CASTRO



(17) A. Arjona, edición y trad. castellana del *Libro de la generación del feto, el tratamiento de las mujeres embarazadas y de los recién nacidos*, de Arib Ibn Sa'id, *Tratado de Obstetricia y Pediatría del siglo X*, Córdoba, 1983.

(18) A. Arjona Castro, «La artritis gotosa de Almanzor», *Rev. Corduba*, n.º 8, 1980.

(19) A. Arjona Castro, «Aspectos históricos y médicos sobre la muerte de al-Muzafar, sucesor de al-Mansur», *Corduba*, n.º 6, vol. II (1977), fasc. 3.