

Alimentació i cultura durant la Baixa Edat Mitjana a la Corona d'Aragó

Jaume Mira Ruiz

Graduat en història i Màster en Cultures medievals

Resum: Aquest estudi se centra en l'anàlisi dels aliments i l'alimentació medieval sota la perspectiva de la cultura durant un context de dificultats però també de canvi social, econòmic i cultural a través de fonts de diferents tipologies per entendre què implicaven els aliments i què volia dir alimentar-se a la societat baix medieval. En moltes ocasions tenim la idea basada en que alimentar-se és part d'una necessitat bàsica, però crec que és important posar de relleu els diferents aspectes culturals i ideològics referents a l'alimentació medieval.

Paraules clau: alimentació i cultura medieval, refinament culinari, salut i religió, consum i moralitat, control mercantil.

Resumen: Este estudio se centra en el análisis de los alimentos y la alimentación medieval bajo la perspectiva de la cultura durante un contexto de dificultades pero también de cambio social, económico y cultural a través de fuentes de diferentes tipologías para entender qué implicaban los alimentos y qué quería decir alimentarse en la Sociedad bajomedieval. En muchas ocasiones tenemos la idea basada en que alimentarse es parte de una necesidad básica, pero creo que es importante poner de relieve los diferentes aspectos culturales e ideológicos referentes a la alimentación medieval.

Palabras claves: alimentación y cultura medieval, refinamiento culinario, salud y religión, consumo y moralidad, control mercantil.

Abstract: This study focuses on the analysis of food and medieval nutrition under a cultural perspective along a context of difficulties but also of a social, economic and cultural change through sources of different types, with the aim of understanding what food and feeding meant to the low medieval society. Many times we believe that feeding is part of a basic need, but I think it is important to highlight the different cultural and ideological aspects referring to medieval food.

Keywords: Food and medieval culture, culinary refinement, health and religion, consumption and morality, commercial control.

Résumé: Cette études concentre sur l'analyse des aliments et de la nourriture médiévale du point de vue de la culture dans un contexte de difficultés, mais aussi de changements sociaux, économiques et culturels à travers des sources de types différents pour comprendre en quoi consistent les aliments et que voulait-it nourrir la société du bas moyen âge. À de nombreuses occasions, nous avons l'idée que l'alimentation fait partie des nécessités de base, mais j'estime important de souligner les différents aspects culturels et idéologiques de la nourriture médiévale.

Mots-clés: gastronomie et culture médiévale, raffinement culinaire, santé et religion, consommation et moralité, contrôle marchand.

Fonts per estudiar l'alimentació baixmedieval

Les principals fonts que podem consultar per a l'estudi de l'alimentació medieval són, per exemple, els llibres de cuina, receptaris, llibres de comptes, tractats de medicina o llibres del mostassaf.

L'avantatge d'aquestes fonts és que tracten els aliments o l'alimentació des de diferents punts de vista. Per exemple, els llibres del mostassaf ens aporten una visió més de caràcter econòmic, tot posant de relleu els fraus que es cometien als mercats de les ciutats i les viles medievals. Uns fraus que molt tenien a veure amb els pesos, les mesures i la qualitat dels productes i que eren castigats pel mostassaf amb moltes exposades a les ordinacions dels mateixos llibres. D'altres fonts com els llibres de cuina o els tractats de medicina ens ajuden a entendre el valor nutritiu o les propietats curatives dels aliments durant la Baixa Edat Mitjana. Tot plegat ens ajuda a copsar la rellevància dels aliments en la cultura de la societat d'aquesta època ja que alimentar-se era molt més que una necessitat bàsica.

Noció medieval d'alimentar-se

Alimentar-se, per a la gent de la Baixa Edat Mitjana, no significava només cobrir una necessitat bàsica del cos humà, sinó que per a ells era important què es menjava, com es cuinava, quins productes es consumien, la quantitat d'àpats que es feien, quan es podia consumir o no productes segons les restriccions... El que està clar és que no tots els nivells socials tenien la mateixa perspectiva del que volia dir alimentar-se. De fet la noció de conèixer la cuina o els productes i el seu valor nutricional, va creixent a mesura que observem els nivells superiors de la piràmide social, un exemple clar és el *Regimia Sanitatis* d'Arnau de Vilanova. Però, aquest fet no significava que les classes menys benestants no li donessin importància, sinó que adaptaven els sistemes alimentaris a la seva capacitat econòmica.

El costum de menjar es converteix en un fet que va més enllà de satisfer la necessitat bàsica d'alimentar-se gràcies a les possibilitats de consum de la noblesa, el clergat i la burgesia urbana; des del moment que es produeix una obertura mercantil i la cuina passa a mans de cuiners professionals, tot es transforma en un art que es deixa portar per la imaginació gràcies a la possibilitat de comprar i consumir productes de luxe que augmentaven la diferència entre els estaments socials.¹ De fet, segons afirma el catedràtic Antoni Riera, per a les capes més baixes de la societat urbana i rural, tenir un plat a taula amb pa, vi i patates quotidians, suposava la principal preocupació, una situació que podria, fins i tot, conduir a la violència contra l'ordre social establert.²

La cuina va néixer de la necessitat, però la necessitat no implicava el mateix per a tothom, la qual també s'ha interpretat com la voluntat d'accedir a les produccions de la cultura i

1. A. Conte, «Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (siglos XII-XIII)» a *Temas de antropología aragonesa*, núm. 3, 1987, pàg. 204

2. M. Á. Pérez, «La Historia de la Historia de la alimentación» a *Chronica Nova*, núm. 35, 2009, pàg. 161.

l'art de la gastronomia. Es pot afirmar que durant el segle XIV hi havia una educació pel gust plenament formada que conforma l'edat d'or de la cuina, a causa de l'aparició de les espècies molt diverses que es van convertir en indispensables, de tal manera que el comerç d'aquestes espècies era un dels motors de l'economia.

Les crisis de subsistència van provocar un empobriment de les classes populars i menestrals, tant a la ciutat com al camp, i, conseqüentment, es va reduir la quantitat d'aliments amb els que la gent es podia abastar. Tot això va provocar que, sobretot aquests estaments, veiessin amb diferent perspectiva la qüestió d'alimentar-se bé. Els habitants de les llars populars van començar a veure la diversitat i l'abundància d'aliments com la sala prèvia a la felicitat.³ Podríem aprofundir en aquest tema, ja que també existia un sentiment completament oposat a la felicitat relacionat directament amb l'abastament de menjar i que afectava, sobretot, com en el cas de la felicitat per l'abundància, a la població que pertanyia a les capes més baixes de la societat. Estem parlant de la por a morir d'inanició, un temor que estava omnipresent, sobretot al món rural, i que es veia exemplificat en el canibalisme o l'abandonament de nens per por a no disposar de menjar suficient.⁴

Por a la fam, felicitat per l'abundància d'aliments, símbol de poder, són alguns sentiments que la societat d'aquesta època expressarà de forma relativament freqüent, en part, a causa del canvi de la mentalitat. Un factor que, al mateix temps, es va causar per la transformació respecte a l'Alta Edat Mitjana en la forma d'alimentar-se que va tenir la societat mediterrània i, en conseqüència, també el territori de la Corona d'Aragó. Una transformació que es va caracteritzar pel distanciament entre grups socials, l'empobriment en les dietes i, lògicament, la salut.

Salut, dietètica i medicina

Arrel d'un estudi del Dr. Anchel Conte sobre l'alimentació dels treballadors i la classe servil del castell de Sesa (Aragó) de l'any 1276-1277, l'autor explica que existirien unes carències alimentàries que afectarien la salut del camperol medieval, però la carència de la Vitamina A se salvaria gràcies al consum d'aus de corral i verdures o fruits secs.⁵ Però, de totes maneres, acaba confluint Conte que tant l'alimentació popular com l'alimentació dominant és deficient en valors tan importants com la Vitamina A, ja citada, però també en àcids i excedeix en glúcids i calories.⁶

3. A. Riera, «Panem Nostrum quotidianum da nobis hodie» Los sistemas alimentarios de los estamentos Populares en el mediterráneo noroccidental en la Baja Edad Media' a Jose Ignacio de la Iglesia Duarte (coord.), *La vida cotidiana en la Edad Media: VIII semana de estudios medievales: Nájera del 4 al 8 de agosto de 1997*, 1998, pàg. 35.

4. Ibidem, pàg. 38-39.

5. A. Conte, «Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (siglos XII-XIII)» a *Temas de antropología aragonesa*, núm. 3, 1987, pàg. 199.

6. Ibidem, pàg. 209.

Tot i ser una dieta deficitària en alguns aspectes que, a més, va ser agreujada per la falta de productes bàsics, com la carn fresca durant les crisis de subsistència, aquests productes van ser substituïts, al menys parcialment, per altres aliments. Els cereals i el pa van ser uns altres dels grans aliments que van escassejar durant la Baixa Edat Mitjana, bàsics al sistema alimentari medieval com el vi, una situació que va obligar les autoritats municipals a garantir el seu aprovisionament, sobretot a través del comerç exterior tant marítim com terrestre.⁷ Tot i que les successives crisis de subsistència, evidentment, van significar un contratemps i, principalment, unes carències alimentàries, saludables i dietètiques importants, sobretot entre els estaments més baixos tant al camp com a la ciutat, no es podria dir que aquestes crisis significuessin un empitjorament de dimensions desmesurades de la salut i la dietètica, almenys de les classes benestants.

Les dietes i la medicina medieval tenien un caràcter classista, existia un convenciment que cada cos necessitava aliments diferents segons l'estament social al que pertanyien, unes afirmacions que no apareixien, però, en les obres mèdiques, sinó que eren més comunes en les obres literàries o populars.⁸ Per tant, resulta difícil conèixer si realment la classe o l'estament al que pertanyia el pacient importava per al metge o el dietista a l'hora de fer el seu treball, però la cerca d'arxius referents al tema indica que realment no era així, la realitat s'allunyava del que relataven les obres literàries sobre l'alimentació però, el que sí és cert, segons explica Garcia, és que els aliments que es consideraven beneficiosos per a la salut es donaven a tothom, depenent, però, de la capacitat econòmica de cadascun dels pacients, sobretot si la malaltia s'allargava molt en el temps.⁹ La capacitat econòmica, associada directament amb la posició social en la majoria dels casos, torna a fer acte de presència i en aquest cas ja no marca la diferència a nivell gastronòmic o exòtic, sinó que afecta directament a la salut.

El pa blanc era un dels millors per als malalts d'estómac, però la seva distribució no era regular als pacients. L'aliment més reconstituent i que es considerava gairebé medicinal era la carn d'aus, gallines i pollastres sobretot, la qual es convertia molts cops en l'únic component del plat i era consumit per tota la població. Fins i tot durant les èpoques de penitència es passava per alt, majoritàriament, el consum d'aquesta carn.¹⁰

La dieta en les capes urbanes més baixes era estreta i molt poc variada, bàsicament podia constar d'alguns trossos de pa, ceba, alls i, eventualment, una mica de cansalada amb l'únic acompanyament de l'aigua o el vinagre. Una dieta que estava per sota del règim que oferia la caritat al segle XIV i per sota del que recomanava Francesc Eiximenis, un plat de carn o peix per dinar i un de peix o ous per sopar.¹¹ Tant és així que, sobretot durant les penúries,

7. A. Riera i Melis, «Crisis cerealistas, políticas públicas de aprovisionamiento, fiscalidad y seguridad alimentaria en las ciudades catalanas durante la Baja Edad Media» a L. Palermo, A. Fara i P. Benito (eds.) *Políticas contra el hambre y la carestía en la Europa medieval*, Milenio, Lleida, 2018, pàg. 235.

8. J. V. Garcia, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 130.

9. *Ibidem*, pàg. 135.

10. *Ibidem*, pàg. 136.

11. A. Riera, «Panem Nostrum quotidianum da nobis hodie» Los sistemas alimentarios de los estamentos Populares en el mediterráneo noroccidental en la Baja Edad Media” a Jose Ignacio de la Iglesia Duarte (coord.), *La vida cotidiana*

les fronteres alimentàries existents entre els homes i els animals es reduïen considerablement, fins al punt d'utilitzar el mateix aliment que alimentava als porcs com un aliment propi, el sorgo.¹²

Tot i que hi ha autors que escriuen sobre la importància nutricional i dietètica dels sistemes alimentaris medievals i com influïen en la salut, també n'hi ha d'altres que prefereixen parlar d'aquest argument des d'un altre punt de vista. És el cas d'Esteban Sarasa qui, en el seu estudi ens parla dels sistemes alimentaris al regne d'Aragó entre els segles XII-XV, explica que ensenyar que l'alimentació original dels aragonesos era abundant en glúcids i escassa en proteïnes i lípids, és traslladar una visió actual i científica al passat, una societat que no tenia consciència d'això ni valorava els aliments en base a la seva classificació nutritiva.¹³

La salubritat a l'alimentació d'època medieval era un tema sobre el qual existia consciència durant el mateix període i existia una creixent preocupació de les classes privilegiades.¹⁴ La relació entre l'alimentació i la medicina cobra importància, ja que els metges troben en els aliments una forma de compensar les carències o els excessos de l'organisme, els tractats de medicina galènica concedeixen una gran importància a l'alimentació en busca d'una millor salut.¹⁵ Segons el Dr. Dualdo Pérez, la medicina també va influir en els sistemes alimentaris de l'Edat Mitjana, una influència en la qual es tenien en compte les normes establertes per prestigioses figures baixmedievals als *Regimia Sanitatis* que recullen consells sobre salut prestant atenció a l'alimentació. En aquests tractats es recorre a una dietètica que no era a l'abast de totes les classes socials, per tant les prescripcions no eren les mateixes per a tothom.¹⁶

La medicina galènica engloba els coneixements de Galè (segle II dC) qui va ser redescobert per la filosofia natural d'autors musulmans als segles XI i XII o andalusins com Averroes. Ens ensenya que tot l'univers material està compost per quatre elements primaris inassequibles: el foc, l'aire, l'aigua i la terra i el seu efecte sobre el cos humà, coneguts com humors o fluids físics, aquests són la sang, la flegma, la bilis groga i la negra; l'ideal és l'equilibri entre ells.¹⁷ El Dr. Dualde Pérez també fa referència a les teories hipocràtico-galèniques que imperaven en aquella època i a la constitució del cos humà d'acord amb el predomini d'un o altre humor.¹⁸

en la *Edad Media: VIII semana de estudios medievales: Nájera del 4 al 8 de agosto de 1997*, 1998, pàg. 34.

12. *Ibidem*, pàg. 38.

13. E. Sarasa, «Los sistemas alimentarios en el reino de Aragón (siglos XII-XV)» a *Actes: 1r Col·loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó: Edat Mitjana*, Fundació Pública Institut d'Estudis Ilerdencs, Vol. 1, Lleida, 1995, pàg. 193.

14. J. V. Garcia, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 117.

15. *Ibidem*, pàg. 118.

16. V. Dualde, «La religión y la medicina. Factores condicionantes de la alimentación medieval» a *Información Veterinaria*, núm. 6 (juny 2007), pàg. 10-11.

17. J. V. Garcia, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 118.

18. V. Dualde, «La religión y la medicina. Factores condicionantes de la alimentación medieval» a *Información Veteri-*

Segons una teoria que va estar a l'ordre del dia i va imperar durant més de 400 anys, els metges feien tractats per tal d'aconsejar unes pautes alimentàries i, per aconseguir-ho, es remuntaven amb insistència a la naturalesa dels aliments, si era seca o humida, càlida o freda i en quin grau, una teoria però, que ha estat considerada com a errònia.¹⁹

Un dels productes que va tenir importants propietats medicinals va ser el vi. Aquestes propietats ja tenien incidència al món occidental arrel de les obres de Galè gràcies a les quals aquests tipus de vins curatius van sobreviure a la desaparició de l'imperi Romà d'Occident. Però va ser definitivament amb Arnau de Vilanova (1235-1311) i el seu *Liber de Vinis* que es va revalidar l'ús terapèutic del vi, considerat particularment útil com a antisèptic i reconstituent, i de les poques begudes que eren capaces de dissimular el gust de substàncies considerades beneficioses pels metges.²⁰

Religió

La importància del condicionament alimentari en l'edat medieval és accentuada pel Dr. Dualde Pérez, el qual estableix una conclusió al seu article basada en l'afirmació que la població medieval es va veure sotmesa, en l'apartat alimentari, per les normes dictades per l'Església i la medicina.²¹

L'alimentació està condicionada per molts aspectes a l'Edat Mitjana i un d'ells és la religió, com és evident. Com intervé la religió en la quotidianitat de la gent per menjar? Les restriccions alimentàries són l'exemple més clar que actuen alhora amb les prescripcions mèdiques.²²

La religió cristiana (catòlica), imposa una sèrie de restriccions, com la prevenció contra al pecat de la gola, la regulació dels dejunis i les abstinències que s'emfatitzen durant la Quaresma i el compliment de dures abstinències que imposaven alguns capítols de les ordres monàstiques, unes normes que havien de complir els fidels.²³

En aquest sentit fa referència a aquesta qüestió, no només de les conseqüències que tenien a veure amb allò intrínsec a la religió, com la salvació de l'ànima, sinó que els clergues feien referència als aliments innecessaris quan ja s'havien complert les necessitats fisiològiques del cos humà i al pecat de la gola com uns factors que, agreujats pels excessos, podien originar problemes de salut en relació a la qualitat de vida; clergues importants van deixar escrits

naria, núm. 6 (juny 2007), pàg. 11.

19. J. V. Garcia, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 119.

20. T. Unwin, *El vino y la viña. Geografía histórica de la viticultura y el comercio del vino*, Barcelona, 2001, pàg. 243-244.

21. V. Dualde, «La religión y la medicina. Factores condicionantes de la alimentación medieval» a *Información Veterinaria*, núm. 6 (juny 2007), pàg. 11.

22. *Ibidem*, pàg. 9

23. *Ibidem*.

en prova d'això com sant Vicent Ferrer i Francesc Eiximenis.²⁴

Tot i que ens diu que aquestes normes havien de ser complides per tots els fidels, no afectaven en mateix grau a totes les classes socials, Dualde Pérez ens explica que era un dels mals que afectaven a l'alta societat medieval, però que també afectava proporcionalment a les classes més baixes. A més, no es veia com una obligació que s'havia de complir sempre sense tenir en compte l'estat de salut en què es trobava la persona, ja que, per exemple les embarassades, lactants, malats, estaven tots ells exempts perquè es podia posar en perill la seva salut amb unes restriccions que van ser establertes en un calendari per l'Església en dies com la Quaresma, les Témportes, les vigílies de festivitats o tots els divendres. Existien altres excepcions que es contemplaven en les Butlles, per exemple en les Butlles de la carn es dispensava del dejuni i l'abstinència, una altra era la Butlla Santa on s'eximia de les prohibicions a aquells que anaven a combatre a les Guerres Santes contra l'Islam o a qui contribuïa amb almoines a les pròpies, aquesta Butlla era obligatòria per a tots els fidels i l'import de les almoines variava segons el poder adquisitiu dels mateixos contribuents.²⁵

Les restriccions alimentàries que imposava l'Església durant determinats períodes a l'any tenien diferents efectes sobre els productes. D'una banda, donava amplitud a la dieta baix-medieval però, d'altra banda, li atorgava un caràcter despectiu a alguns productes, com és el cas del peix, ja que la gent associava l'aliment amb la impossibilitat de consumir el plat que volguessin.

El peix era un producte alimentari bàsic durant el primer terç del segle XIV, i, encara més, a causa del dejuni que feien els cristians tots els dissabtes i diumenges, a més de la Quaresma, algunes dates anaven precedides de tres dies durant els quals els fidels practicaven el dejuni i l'oració. El dejuni impedia menjar abans de les 6 de la tarda, i l'abstinència prohibia menjar gairebé tots els tipus de carns, raó per la qual el consum del peix guanyava força; en total, a la corona catalanoaragonesa, es feien més de 160 dies de dejuni i abstinència.²⁶

El consum del peix era, per tant, important en aquest període per tal de suplir les carències alimentàries obligades per les restriccions imposades en dates concretes per l'Església. La importància del peix, a nivell d'abastament, estava al nivell de la carn o els cereals, aquells que regentaven les peixateries s'esforçaven en tenir provisions suficients per a les dates d'abstinència, la circulació del peix es reduïa considerablement a l'estiu fins al setembre, però a partir de la tardor augmentava arribant al màxim esplendor a l'hivern amb l'arribada de la Quaresma. Barcelona obtenia el peix del mar, ja que és una ciutat marítima, i ho feia usualment mitjançant un contracte entre peixater i pescador, beneficiós per ambdues parts, en el qual el peixater es comprometia a comprar tot el peix que es pesqués amb un preu prèviament fixat que es pagava en terminis regulars.²⁷

24. Ibidem.

25. Ibidem, pàg. 10.

26. J. Mutgé i Vives, «L'abastament de carn i peix a Barcelona, en el primer terç del segle XIV» a *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*, CSIC. Institució Milà i Fontanals. Unitat d'Investigació d'Estudis Medievals, Barcelona, 1988, pàg. 109-110.

27. Ibidem, pàg. 114.

Durant la Baixa Edat Mitjana van sorgir autors que es proposaven com a objectiu dirigir la conducta i prescriure al fidel allò que s'havia de fer i el que s'havia d'evitar en el comportament relacionat amb els aspectes materials, els destinataris eren els sacerdots i religiosos per a ensenyar-los a procedir de manera correcta en el sagrament de la penitència, una font de primer ordre per a la història de les mentalitats.²⁸ Aquest col·lectiu es va anomenar els moralistes cristians, els quals s'oposaven al dejuni practicat dels musulmans.

Josep Hernando, a partir de l'estudi de les Obres de S. Buenaventura, explica els motius per realitzar la penitència; per exemple per a la custòdia de la pobresa o per assolir la serenitat de la ment. Els moralistes s'inspiren en els religiosos que han volgut ser perfectes i ho fan a través de l'alimentació amb un gran ventall de possibilitats, des de la llibertat absoluta per alimentar-se a causa de l'absència d'aliments prohibits i el rígid règim. Els moralistes parteixen del punt basat en què si tot el que ha estat creat per Déu és bo, conseqüentment els aliments també ho són, i el seu consum o no, no es basa en la naturalesa dels aliments, sinó en la quantitat, la freqüència i les dates assenyalades en les que són consumits. Els aliments bons, però, es poden convertir en dolents, per exemple si a l'hora de consumir-lo un germà escandalitza a qui el consumeix, aquest s'haurà d'abstenir.²⁹ És en l'ús que es fa dels aliments, doncs, on resideix el secret de la religiositat per als moralistes, ells diuen que s'han de consumir els aliments, és bo fer-ho, però també s'ha de saber no caure en l'excés i, per tant, en el pecat de la gola, la força de voluntat en l'abstinència és la clau.

Els aliments ideals pels religiosos perfectes, que no de tots els cristians, són aquells que es resumeixen en característiques concretes com que siguin barats, fàcils d'aconseguir, comuns, suficients, abundants i fàcils de cuinar i digerir, en resum, l'ideal és el règim vegetarià, ja que els productes són sans, naturals i permeten assolir salut física.³⁰ De fàcil preparació, però comestibles al mateix temps, la intenció d'aquests preceptes atorgats pels moralistes és evitar el plaer a l'hora de menjar, no s'ha d'anar més enllà de la satisfacció de la necessitat d'alimentar-se i superar la fam, el plaer significa gola i per tant tots aquells productes que millorin un plat són susceptibles d'abstenció, com per exemple la canyella, el pebre i d'altres espècies aromàtiques.³¹ Arribar a la perfecció del religiós que busquen els moralistes era, si més no, una situació complexa. Busquen la idea que aquests es poden alimentar amb el que resulta imprescindible, el fet de no voler gaudir dels plaers terrenals o materials com a característica principal de l'abstinència.

El major pecat que estableixen els moralistes, com a conseqüència de la imperfecció derivada de l'alimentació, és la gola. Aquesta es planteja com la causa del vici i l'excés d'àpats, també es fa referència a l'*ebrietas*, per referir-se a l'excés en la beguda, ambdós relacionats amb la luxúria que actua com a causa i conseqüència al mateix temps, una idea present en tots i cadascun dels moralistes. S'ha de defugir d'aquests pecats, no només perquè xoca

28. J. Hernando i Delgado, «Els moralistes i l'alimentació a la Baixa Edat Mitjana» a *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*, CSIC. Institució Milà i Fontanals, Unitat d'Investigació d'Estudis Medievals, Barcelona, 1988, pàg. 271-272.

29. *Ibidem*, pàg. 277-278.

30. *Ibidem*, pàg. 279.

31. *Ibidem*, pàg. 280.

frontalment amb la idea de castedat, sinó perquè també perjudica la seva salut física i psíquica. L'*ebrietas* la relacionen usualment amb el vi o amb altres derivats i associats, l'ús moderat, però, té efectes positius en l'home, en l'aspecte físic i espiritual.³²

El contacte cultural i comercial amb l'Al-Àndalus

L'Al-Àndalus exercirà durant la Baixa Edat Mitjana un paper fronterer respecte al territori de la corona d'Aragó i deixarà una gran empremta als territoris que va ocupar durant molts segles, com València.

Era una cuina i una cultura del mestissatge entre la convivència i el conflicte permanent. Algun exemple clar de la barreja en la cuina entre el món musulmà i el cristià a la península, que ha arribat fins als nostres dies, podria ser l'olla, que té una transformació de sud a nord des del cuscús fins l'olla o "putxero" valencià o l'escudella amb carn d'olla catalana. Un altre seria el torró, un sincretisme de la tradició del dolç entre la pagana, musulmana i jueva amb la genial mescla d'ametlla, mel i sucre.³³

Quan els musulmans arriben a la península formant l'Al-Àndalus, es troben, a Catalunya concretament, amb una cuina anterior, iberoromana amb aportacions visigòtiques i carolíngies; es van establir als Països Catalans uns set segles, dependent del territori.³⁴

La introducció dels aliments va resultar ser una tasca llarga i complexa i va requerir la participació de diversos estaments i col·lectius socials; hi van participar els camperols respecte al transport dels productes i a la manera de cultivar-los, els governants i estaments privilegiats van finançar l'arribada d'espècies exòtiques com un element de prestigi, i, per últim els botànics que van ser fonamentals pels seus coneixements sobre les plantes.³⁵ Però el cultiu d'aquestes espècies no va ser fàcil a causa de la climatologia mediterrània. Va ser necessària la construcció d'uns ecosistemes artificials que garantissin les condicions d'humitat i les temperatures adequades, els sistemes de regadiu existents al territori però, no eren òptims pel cultiu, per tant els musulmans van haver d'introduir canvis que es van basar, no en la invenció de noves tècniques, sinó en el desenvolupament de les tècniques ja existents des de l'Antiguitat.³⁶

Els primers contactes entre catalans i andalusins es van originar en els comtats del sud que limitaven amb l'Al-Àndalus, on es produïen intercanvis econòmics i culturals durant les sovintejades treves, un fet, l'adopció d'aliments i tècniques culinàries que *a priori* s'intuïa

32. Ibidem, pàg. 281-282.

33. J. Piera, «L'Orient de l'Àndalus, una ciutat de frontera» a *L'Alimentació Mediterrània*, F. X. Medina, (ed), Proa, Barcelona, 1996, pàg. 96.

34. J. Fàbrega, *La cultura del gust als Països Catalans*, Tarragona, 2000, pàg. 32.

35. A. Riera i Melis, «Las plantas que llegaron de Levante. Acerca del legado alimentario islámico en la Cataluña medieval» a *Anuario de estudios medievales*, núm. 31, 2, (Exemplar dedicat a: Producción y comercio en la Edad Media: el sector de la alimentación), 2001, pàg. 791.

36. Ibidem, pàg. 792.

difícil per la defensa de la pròpia identitat envers l'enemic poderós, però va ser durant els segles XII i XIII quan es van conquerir territoris com Lleida i Tortosa a més de València i les Balears, respectivament.³⁷

La societat catalana, a mesura que va establir contacte amb aquestes àrees de la franja mediterrània on la presència islàmica va deixar una gran marca, va adoptar una sèrie d'elements culturals islàmics, ja que es va experimentar el desig de satisfer les seves necessitats d'altres formes.³⁸ Però, l'adquisició de noves necessitats podria entrar en conflicte amb el funcionament de les institucions de la societat que les adopta, amb les seves pautes pròpies, un problema que es podria resoldre si haguessin aconseguit adaptar la nova influència al funcionament quotidià i la seva ideologia. Una transferència que no es podia donar si no existia una consciència social de superioritat islàmica, no en el terreny militar, sinó en el cultural, i en aquest sentit, des de finals del segle XI, els avenços en territoris islàmics van desencadenar un canvi en la visió cultural, almenys d'una gran part dels europeus, que es tenia del món musulmà.³⁹

Els productes introduïts arrel de l'expansió islàmica van ser diversos i es van anar assolint en els sistemes alimentaris occidentals de formes molt variades. Per a l'estudi dels productes, la seva repercussió i com es produeix aquesta arribada, resulta essencial l'estudi de les fonts del territori de la corona i també les islàmiques, per poder establir millor una situació més contextualitzada. Segons el catedràtic en Història Medieval per la Universitat de Barcelona, Antoni Riera Melis, van ser bàsicament cinc els productes principals: el sucre, l'arròs, els cítrics (la taronja i la llimona), l'albergínia i els espinacs. L'aportació d'aquests productes es pot afirmar que és encara present en la nostra alimentació actual gràcies a les fonts i l'anàlisi etnològic.⁴⁰

Aquesta introducció d'aliments des d'orient pels musulmans es va dur a terme als territoris que controlaven abans de la Baixa Edat Mitjana, i durant aquest temps que van estar presents a la península, van dur a terme una transformació agrícola en els sistemes de cultiu per poder conrear aquests aliments. Però no va ser fins al contacte de frontera, a nivell comercial i amb els camperols sobretot, quan no solament van conèixer els productes, sinó que també van aprendre el valor que aquests tenien i que podrien esdevenir quelcom important amb el pas del temps en la seva alimentació. Per tant, hem de considerar que l'aclimatació i les innovacions que els musulmans van emprendre al territori peninsular van ser en benefici propi, sense tenir en consideració que els seus coneixements serien seguits en gran mesura pels dietistes occidentals que van escriure sobre aquest fet i que va arribar a tota la població.

L'avenç islàmic va comportar una revolució agrària important, caracteritzada per la introducció d'espècies vegetals desconegudes entre els segles X-XIII que van ser introduïdes a Catalunya amb un segell propi i constatat en la creació de receptes amb els productes.⁴¹

37. *Ibidem*, pàg. 818-819.

38. *Ibidem*, pàg. 819.

39. *Ibidem*, pàg. 820.

40. J. Fàbrega, *La cultura del gust als Països Catalans*, Tarragona, 2000, pàg. 32.

41. A. Riera i Melis, «Las plantas que llegaron de Levante. Acerca del legado alimentario islámico en la Cataluña medieval» a *Anuario de estudios medievales*, núm. 31, 2, (Exemplar dedicat a: Producción y comercio en la Edad Media:

El simbolisme dels aliments

Els aliments entesos com un mètode de jerarquització social a la taula de les classes nobiliàries i reials és una idea que explica Juan Vicente García, en aquest cas referint-se al rei Pere el Cerimoniós, però que suposa un testimoni clar que l'alimentació, per als més pudents, era un símbol de poder.⁴² En aquest sentit, tot i que no és exclusiu de l'època medieval, Le Goff considera que el menjar constituïa la manera simbòlica dels poderosos de manifestar la seva superioritat a través del luxe i l'ostentació, tot definint així un comportament de classe. El menjar, per sí mateix, senyalava una situació de poder i privilegi.⁴³

A tota Europa en general, el vi era la beguda principal i bàsica sobretot entre burgesos i comerciants que esdevenien l'elit principal de les ciutats en època baixmedieval. El seu consum acompanyava celebracions i festes urbanes i, esdevenia un dels símbols bàsics per establir una diferenciació entre estatus en el sí de la societat medieval.⁴⁴

Segons l'experiència humana, els valors clau del sistema alimentari no es defineixen en termes biològics sinó que ho fan com la representació i el resultat de processos culturals, com la domesticació i transformació de la naturalesa. Montanari explica dues raons fonamentals amb les quals entenem el menjar com a cultura. El menjar és cultura quan es produeix i es prepara, ja que aquest no utilitza només el que es troba a la natura per fer-la, ambiciona crear el seu propi menjar. La segona afirmació és que el menjar és cultura quan es consumeix, ja que, tenint la possibilitat de menjar de tot, l'home no ho fa i selecciona el menjar segons uns valors determinats com, per exemple, econòmics, nutritius o simbòlics. En definitiva el menjar es configura com un dels elements decisius de la identitat humana i un dels instruments de comunicació més rellevants.⁴⁵

El control de la qualitat dels productes resultava fonamental per a una societat al sí de la qual el menjar comença a simbolitzar poder i esdevé clau en el progressiu refinament culinari del qual el pa i el vi en resulten aliments bàsics del sistema alimentari.

La preocupació per la qualitat dels aliments resulta una temàtica fonamental i disposem de documentació important per tractar-la com, per exemple, la mesa capitular de Santa Anna de Barcelona, en la que es posa de relleu que els aliments que s'adquirien per al convent havien de ser de bona qualitat. Per exemple, s'abastaven de blat a partir de les seves propietats però en cas que el pa no fos de bona qualitat s'ordenava que es podia buscar i comprar el gra de qualitat a uns preus adients, ja que la preocupació per la qualitat del pa era gran a causa que la consumició del mateix s'entenia que proporcionava qualitat de vida.⁴⁶

el sector de la alimentació), 2001, pàg. 787.

42. J. V. García, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 135.

43. M. Montanari, *La comida como cultura*, TREA, Gijón, 2006, pàg. 66.

44. T. Unwin, *El vino y la viña. Geografía histórica de la viticultura y el comercio del vino*, Barcelona, 2001, pàg. 241.

45. M. Montanari, *La comida como cultura*, TREA, Gijón, 2006, pàg. 9-10.

46. M. Á. Pérez, «La alimentación catalana en el paso de la Edad Media a la Edad Moderna: La mesa capitular de Santa Ana de Barcelona» a *Revista Pedralbes*, núm. 17, 1997, pàg. 85-86.

Existeixen altres fonts documentals sobre aquest tema però jo em voldria centrar en els llibres del mostassaf. Aquests representen un reflex de la voluntat de procurar i mantenir una qualitat mínima dels aliments al mercat durant la Baixa Edat Mitjana.

Si ens focalitzem en el pa i el vi comprovem diverses pràctiques que castigaven el frau sobre la qualitat en la venda d'aquests productes. En el cas del pa, per exemple, les ordinacions obligaven als flequers i als forners a coure correctament el pa i en cas de no fer-ho s'enfrontaven a una multa que variava segons la vila i la cronologia.⁴⁷ També es prohibia, per exemple, embrutir el pa amb terra o pedres.⁴⁸

En el cas del vi hi havia altres mesures per regular la seva qualitat. Per exemple, la més habitual consistia en què el mostassaf, és a dir la persona que controlava el mercat i aplicava les normes, havia d'anar taverna per taverna examinant la qualitat del vi per comprovar que no es venia un vi de menys qualitat o un tipus de vi diferent. En cas que aquest vi no fos de bona qualitat el mostassaf el podia retirar del mercat.⁴⁹

Les ordinacions sobre el pa i el vi als llibres del mostassaf són bastant nombroses, i juntament amb la carn apareixen de forma sistemàtica a la documentació. Un percentatge important d'aquestes fan referència tant a la qualitat i la quantitat dels productes als mercats de les viles i ciutats de la Catalunya medieval, posarem el cas del pa per exemplificar-ho. A Barcelona eren el 21% de les ordinacions, a Solsona el 19% i a Igualada el 34%.

Conclusions

L'alimentació va significar molt més que consum, es va convertir en una necessitat, en una preocupació, en un símbol, en definitiva tothom, tota la societat sense excepció, la valorava i volia assegurar-se el seu abastament. Evidentment no tothom volia o optava al mateix, però en proporció, tenia gran importància per a tothom. De fet, la voluntat de ser autosuficients era un objectiu molt present entre la comunitat, però, al mateix temps, difícil d'assolir.

En conjunt, els aliments i l'ús que es fa dels mateixos generen en la població una sèrie de repercussions, sentiments, sensacions, que poden resultar explicatives de la cultura i les mentalitats de l'època. Es pot establir què pensava i com actuava la gent medieval en base al que significaven els aliments per a ells.

L'alimentació entesa des de la perspectiva de la classe dominant no significava un element de necessitat per a la supervivència, però sí que configurava un mètode d'expressar sobretot poder, però també cultura i innovació culinària.

47. F. Carreras i Candi, «Ordinacions de mostaçateria de Solsona» a *Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona*, núm. 11, Barcelona, 1924, pàg. 326.

48. M. Bajet i Royo, *El mostassaf de Barcelona i les seves funcions al segle XVI. Edició del "Llibre de les Ordinacions"*, Fundació Noguera, Barcelona, 1994, pàg. 314.

49. J. Reñé, *Llibre dels Mustaçafos de Juneda*, Edicions del Butlletí de Fondarella, Lleida, 1984, pàg. 21.

La idea de cultura i alimentació estan totalment relacionades ja que el fet d'alimentar-se va anar més enllà de la necessitat biològica i es va veure condicionada per una sèrie de factors que van marcar l'alimentació durant tota aquesta època.

En tot cas l'alimentació medieval és un fenomen que abraça una gran quantitat de perspectives i condicionants ja que ens dona una visió de conjunt molt enriquidora sobre què implicaven els aliments i el fet d'alimentar-se per a la societat medieval.

FONTS PUBLICADES

M. Bajet i Royo, *El mostassaf de Barcelona i les seves funcions al segle XVI. Edició del "Llibre de les Ordinacions"*, Fundació Noguera, Barcelona, 1994.

F. Carreras i Candi, «Ordinacions de mostaçateria de Solsona» a *Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona*, núm. 11, Barcelona, 1924, pàg. 319-334.

J. Reñé, *Llibre dels Mustaçafos de Juneda*, Edicions del Butlletí de Fondarella, Lleida, 1984.

BIBLIOGRAFIA

A. Conte, «Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (siglos XII-XIII)» a *Temas de antropología aragonesa*, núm. 3, 1987, pàg. 196-210.

V. Dualde. «La religión y la medicina. Factores condicionantes de la alimentación medieval» a *Información Veterinaria*, núm. 6 (juny 2007), pàg. 9-11.

J. V. Garcia, «Alimentación y salud en la Valencia Medieval. Teorías y prácticas» a *Anuario de estudios medievales*, 2013, pàg. 115-158.

J. Fàbrega, *La cultura del gust als Països Catalans*, Tarragona, 2000.

J. Hernando i Delgado, «Els moralistes i l'alimentació a la Baixa Edat Mitjana» a *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*, CSIC. Institució Milà i Fontanals, Unitat d'Investigació d'Estudis Medievals, Barcelona, 1988, pàg. 271-294.

M. Montanari, *La comida como cultura*, TREA, Gijón, 2006.

J. Mutgé i Vives, «L'abastiment de carn i peix a Barcelona, en el primer terç del segle XIV» a *Alimentació i societat a la Catalunya Medieval*, CSIC. Institució Milà i Fontanals. Unitat d'Investigació d'Estudis Medievals, Barcelona, 1988, pàg. 109-136.

J. Piera, «L'Orient de l'Àndalus, una ciutat de frontera» a *L'Alimentació Mediterrània*, F. X. Medina, (ed), Proa, Barcelona, 1996.

M. Á. Pérez, «La alimentación catalana en el paso de la Edad Media a la Edad Moderna: La mesa capitular de Santa Ana de Barcelona» a *Revista Pedralbes*, núm. 17, 1997, pàg. 79-120.

M. Á. Pérez, «La Historia de la Historia de la alimentación» a *Chronica Nova*, núm. 35, 2009, pàg. 105-162.

A. Riera i Melis, ««Panem Nostrum quotidianum da nobis hodie» Los sistemas alimentarios de los estamentos Populares en el mediterráneo noroccidental en la Baja Edad Media» a Jose Ignacio de la Iglesia Duarte (coord.), *La vida cotidiana en la Edad Media: VIII semana de estudios medievales: Nájera del 4 al 8 de agosto de 1997*, 1998, pàg. 25-46.

A. Riera i Melis, «Las plantas que llegaron de Levante. Acerca del legado alimentario islámico en la Cataluña medieval» a *Anuario de estudios medievales*, núm. 31, 2, (Exemplar dedicat a: Producción y comercio en la Edad Media: el sector de la alimentación), 2001, pàg. 787-842.

A. Riera i Melis, «Crisis cerealistas, políticas públicas de aprovisionamiento, fiscalidad y seguridad alimentaria en las ciudades catalanas durante la Baja Edad Media» a L. Palermo, A. Fara i P. Benito (eds.) *Políticas contra el hambre y la carestía en la Europa medieval*, Milenio, Lleida, 2018, pàg. 235-282.

E. Sarassa, «Los sistemas alimentarios en el reino de Aragón (siglos XII-XV)» a *Actes: 1r Col·loqui d'Història de l'Alimentació a la Corona d'Aragó: Edat Mitjana*, Fundació Pública Institut d'Estudis Ilerdencs, Vol. 1, Lleida, 1995, pàg. 185-204.

T. Unwin, *El vino y la viña. Geografía histórica de la viticultura y el comercio del vino*, Barcelona, 2001.

