

# Trabajo Fin de Grado

La alimentación en el reino de Aragón  
en la Baja Edad Media (siglos XIII-XV)

Autor

Jaime Quílez Royo

Directora

María Narbona Cárceles

Facultad de Filosofía y Letras  
2016

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b> .....	<b>5</b>
2.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN GENERAL .....	5
2.1.1. España.....	8
2.1.2. Aragón.....	10
2.2. FUENTES PRIMARIAS PARA EL ESTUDIO DEL TEMA .....	13
<b>3. PRINCIPALES ALIMENTOS PRESENTES EN LOS REGÍMENES ALIMENTARIOS EN EL REINO DE ARAGÓN (SS. XIII-XV)</b> .....	<b>15</b>
3.1. CEREALES .....	16
3.2. VINO.....	18
3.3. CARNE .....	21
3.4. PESCADO Y ABSTINENCIA .....	24
3.5. LEGUMBRES Y VEGETALES .....	27
3.6. ESPECIAS, SAL Y ACEITE .....	30
<b>4. DIFERENTES REGÍMENES ALIMENTARIOS EN EL REINO DE ARAGÓN (SS. XIII-XV)</b> <b>35</b>	
4.1. MUNDO RURAL.....	37
4.1.1. “ <i>Rustici</i> ” ( <i>Campesinos</i> ).....	38
4.2. MUNDO URBANO.....	42
4.2.1. “ <i>Cives</i> ” ( <i>Ciudadanos</i> ) y <i>burguesía urbana</i> .....	43
4.2.2. <i>Nobleza y corte real</i> .....	46
4.3. MUNDO ECLESIAÍSTICO.....	49
<b>5. CONCLUSIONES</b> .....	<b>53</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>54</b>

## 1. Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una panorámica de cómo era la alimentación en el Reino de Aragón entre los siglos XIII al XV. El tema se pretende abordar desde la perspectiva del estudio de la alimentación en Europa para su posterior análisis en Aragón, pues las investigaciones sobre el tema para el caso aragonés no cuentan con la diversidad y profundidad que tienen en el territorio francés, italiano o catalán. El trabajo ha sido estructurado en tres apartados generales: el estado de la cuestión, la variedad de alimentos en aquel periodo y una muestra de los diferentes regímenes alimentarios existentes.

En el primer apartado se ha realizado un estado de la cuestión sobre de la historia de la alimentación, principalmente sobre el periodo medieval. Así, se ha llevado a cabo un estudio de los diferentes tipos de trabajos publicados, desde el interés que surge en el siglo XVIII de la llamada “gastronomía histórica”, pasando por los inicios de la “Nueva Historia de la Alimentación”, el cambio metodológico de la “Historia Cuantitativa de la Alimentación”, liderada por la Escuela de los *Annales* y Fernand Braudel, y el afianzamiento del tema en la década de los 70, con el impulso de la corriente historiográfica de la “Historia de las Mentalidades”. En la actualidad, autores como Massimo Montanari o Bruno Laurioux continúan con la labor de conocer la alimentación de los siglos medievales, conjugando la “Historia Total” propuesta por la Escuela de los *Annales* y la “Historia de las Mentalidades”, dando como fruto una “Antropología histórica” que profundiza en la disciplina de la “Historia de la Alimentación”. Además, en este primer apartado se realiza un estado de la cuestión de la temática en España con especial atención en el territorio aragonés.

En el segundo apartado he tratado de mostrar la variedad de alimentos presentes en el occidente medieval. Éste queda dividido en subapartados donde cada alimento aparece definido desde el punto de vista cultural y socioeconómico. Para la realización

de este apartado he utilizado como apoyo principal la obra de Massimo Montanari *El hambre y la abundancia: historia y cultura de la alimentación en Europa*<sup>1</sup>.

En el tercer apartado del trabajo he ilustrado los diferentes regímenes alimentarios presentes en la sociedad aragonesa entre los siglos XIII-XV. Para ello he considerado necesario realizar una división entre mundo urbano, mundo rural y mundo eclesiástico. Es cierto que el mundo eclesiástico aparece en los dos ámbitos diferenciados del periodo bajomedieval, pero para una mejor asimilación del tema he considerado analizarlo y exponerlo en un capítulo diferente.

Para finalizar esta introducción, es conveniente ofrecer una explicación sobre la motivación que me han llevado a elegir este tema de estudio. Los motivos para la realización de este trabajo radican en cuestiones de mi vida profesional como Técnico en Restauración y amante del mundo de la gastronomía y la alimentación que, junto con las aptitudes que espero haber alcanzado durante estos cuatro años de grado como futuro historiador, inclinado de forma muy especial por la época medieval, me han llevado a la elección de un tema realmente apasionante, en el que queda todo un mundo por descubrir tanto en España como en Aragón.

---

<sup>1</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*, Barcelona.

## 2. Estado de la cuestión

A continuación, llevaré a cabo, de forma breve y concisa, un recorrido historiográfico sobre la Historia de la Alimentación en Europa, España y Aragón. El objetivo de este es mostrar la relevancia de la temática en la historiografía y los métodos llevados a cabo para el estudio al respecto.

### 2.1. Estado de la cuestión general

El interés histórico por la cocina y la alimentación surgió en Francia, en el siglo XVIII, de la mano de Jean-Baptiste Le Grand d'Aussy y su obra *La vie privée d'autrefois* supervisada por el marqués de Paulmy. Este interés por la gastronomía tenía un punto de vista más literario que histórico, y hoy en día este género es reconocido por la historiografía como la “gastronomía histórica”<sup>2</sup>.

La Historia de la Alimentación no se hizo un hueco en la historiografía académica hasta bien entrado el siglo XX. En 1930, un grupo de investigadores de origen y formación diversa, llevaron a cabo la publicación de una serie de obras que son consideradas, por su rigor científico, como el punto de partida de la “Nueva Historia de la Alimentación”. Entre estos autores se encontraban: Adam Maurizio, Luigi Messedaglia, Jack Drummond, Anne Wilbraham, Wilhelm Abel y Lucien Febvre<sup>3</sup>. Estos autores han sido considerados los propulsores de la nueva historia de la

---

<sup>2</sup> LAURIOUX, Bruno (2002), *Manger au Moyen Âge. Pratiques et discours alimentaires en Europe aux XIVe et XVe siècles*, París, pp. 8-9.

<sup>3</sup> MAURIZIO, Adam (1932), *Histoire de l'alimentation végétale depuis la préhistoire jusqu'à nos jours*, París; MESSEDAGLIA, Luigi (1932), *Per una storia dell'agricoltura e dell'alimentazione*, Piacenza; DRUMMOND, Jack y WILBRAHAM, Anne (1937), *The Englishman's food. A history of five centuries of English diet*, Londres; ABEL, Wilhelm (1937), “Wandlungen des Fleischverbrauchs und der Fleischversorgung in Deutschland seit dem ausgehenden Mittelalter”, en *Berichte über Landwirtschaft*, XXII-3, Berlín, pp. 411-452; y, FEBVRE, Lucien (1938), “Répartition géographique des fonds de cuisine en France” en *Travaux du Premier Congrès International de Folklore*, París-Tours, pp. 123-130. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació. Antecedens i rerafons d'un col·loqui d'història de l'alimentació”, en *I Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó*, Vol.1, Llérida, pp. 7-20.

alimentación por varios autores contemporáneos que han analizando en sus obras las diferentes líneas de investigación abiertas por sus precursores<sup>4</sup>.

A partir de 1950, tras el fin de la Segunda Guerra Mundial, el interés por la Historia de la Alimentación fue retomado por los historiadores motivados por diferentes cuestiones que rodeaban al tema: la influencia de las estructuras socioeconómicas o cuáles eran las necesidades alimenticias cotidianas de los miembros de todos los estamentos sociales, entre muchos otros. Esta nueva etapa vino protagonizada por el trabajo de los miembros de la Escuela de los *Annales*, cuyo objetivo fue reconstruir, con la mayor exactitud posible, los regímenes alimentarios de cada estrato social, sobretodo el de los estamentos subalternos. Buscaron pasar de estudios meramente descriptivos a estudios cuantitativos y más precisos, en palabras de Eiras Roel: “es la pretensión de una historia colectiva o mayoritaria de la alimentación, de ningún modo limitada a la realidad singular o inmensamente minoritaria de las mesas de los ricos”<sup>5</sup>. Para ello Fernand Braudel y la Escuela de los *Annales* se sirvieron de la cuantificación como instrumento de análisis y de nociones biológicas, exactamente bromatológicas, como elemento de valoración y comprensión, convirtiéndose el punto de vista biológico en un método de análisis histórico. De esta forma, situaron a las ciencias naturales como nuevas ciencias auxiliares de la Historia. Según Eiras Roel existen tres fases diferenciadas en la Historia Cuantitativa de la Alimentación: la primera caracterizada por los trabajos publicados en la revista *Annales. Économies, sociétés, civilisations* en la década de 1960; la segunda, definida por los trabajos del *II Colloque National de la Association Française des Historiens Économistes*; y la tercera, caracterizada por la inclusión del tema en los coloquios y congresos internacionales de Historia Económica.

El problema de la Historia Cuantitativa de la Alimentación radica en las fuentes, pues las anteriores al siglo XV, generalmente, no cuentan con información numérica precisa, lo cual provoca la exclusión de la temática de los siglos anteriores a la época

---

<sup>4</sup> Entre estos autores se encuentran: STOUFF, Louis (1970), *Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIVe et XVe siècles*, París-La Haye, pp. 15-17; y, MONTANARI, Massimo (1981), “Storia, alimentazione e storia dell'alimentazione. Le fonti scritte altomedievali”, en *Archeologia Medievale*, Florencia, pp. 25-30. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*

<sup>5</sup> EIRAS ROEL, Antonio (1974), “La historia cuantitativa del consumo alimentario: estado actual de las investigaciones”, en *Hispania*, nº 126, pp. 105-148.

moderna y de los estudio a largo plazo de la evolución de las sociedades<sup>6</sup>. Esto provocó una revisión de los planteamientos metodológicos y, por ello, la alimentación en la Edad Media, que es el tema que nos incumbe en este trabajo, prosiguió con planteamientos más socioculturales que los estudios de épocas moderna o contemporánea. Esto no quiere decir que no se aplique la Historia Cuantitativa de la Alimentación en periodo medieval cuando las fuentes lo han permitido.

A partir de 1970, los congresos sobre el tema se expandieron por el territorio europeo, sobretodo en Francia e Italia, donde hoy en día la Historia de la Alimentación cuenta con los estudios más rigurosos y profundos, debido a la dedicación de numerosos investigadores<sup>7</sup>. Autores como Massimo Montanari<sup>8</sup> en Italia o Jean Louis Flandrin<sup>9</sup> y Bruno Lauriou<sup>10</sup> en el caso de Francia, han marcado un antes y un después en la Historia de la Alimentación. Sus obras demuestran la necesidad de conocer el consumo de alimentos de las sociedades pasadas, condicionada por las condiciones socioeconómicas y las normas y ritos socioculturales, presentándose como un reflejo de la sociedad solo con fijarnos en algo tan cotidiano como es la alimentación de las personas.

---

<sup>6</sup> RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*, pp. 7-20.

<sup>7</sup> En la década de los años 80 se realizaron diferentes congresos sobre el tema de los que podemos destacar: MENJOT, Denis (coord.) (1982-1984), *Manger et boire au Moyen Âge*, Niza; PELTRE, Jean y THOUVENOT, Claude (1989), *Alimentation et régions: actes du colloque “Cuisines, régimes alimentaires, espaces régionaux”*, Nancy, 24-27 septembre 1987, Nancy.

<sup>8</sup> MONTANARI, Massimo (1979), *L'alimentazione contadina nell'alto Medioevo*, Nápoles; (1988), *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Roma-Bari; y (1993), *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*, Barcelona.

<sup>9</sup> FLANDRIN, Jean-Louis (1983), “Le goût et la nécessité. Réflexions sur l’usage des grasses dans les cuisines de l’Europe occidentale (XIVe-XVIIIe siècles)”, en *Annales. Economies, Sociétés, Civilisations*, XXXVIII, pp.369-401; (1992), *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, París; y junto a LAURIOUX, Bruno (2004), *Historia de la alimentación*, Gijón.

<sup>10</sup> LAURIOUX, Bruno (1989), *Le Moyen Age à table*, París; (1997), *Le règne Taillevent. Livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Âge*, Publications de la Sorbonne; (2002), *Manger au Moyen Âge. Pratiques et discours alimentaires en Europe aux XIVe et XVe siècles*, París; y (2005), *Une histoire culinaire du Moyen Âge*, París.

### 2.1.1.España

En el caso de España, la historia de la alimentación es un tema poco trabajado en comparación a otros países como Francia o Italia. Algunos autores expertos en la materia como Antoni Riera i Melis han criticado a los departamentos universitarios y a los centros de investigación, pues consideran la temática efímera, poco consolidada metodológicamente, que “no contribuye a la reconstrucción del pasado y por lo tanto no aporta a los grandes debates historiográficos”<sup>11</sup>.

El inicio de la historiografía hispana en el tema de la Historia de la Alimentación, fue iniciado, en el campo del medievalismo, por historiadores del islam en torno a la década de 1950. Arabistas como Fernando de la Granja<sup>12</sup> y Ambrosio Huici<sup>13</sup> publicaron trabajos sobre la cocina andalusí y musulmana, convirtiéndose en los pioneros del tema en España. Además, años atrás Lluís Faraudo i de Saint-Germain<sup>14</sup> y Miquel Batllori i Munné<sup>15</sup> habían publicado recetarios medievales imprescindibles para el conocimiento de la materia pero estos trabajos no son reconocidos por el mundo académico como los pioneros en el tema por tratarse de recetarios medievales.

A partir de 1970, los medievalistas especializados en las sociedades cristianas empezaron a interesarse por la historia de la alimentación desde puntos de partida diferentes que les acercaban al tema desde una perspectiva complementaria, sin ser objeto directo de estudio. Este es el caso de trabajos sobre los alimentos en las cuentas de viajes, los miembros de la alta nobleza, la documentación municipal y las escrituras

---

<sup>11</sup> RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*, p. 12.

<sup>12</sup> DE LA GRANJA SANTAMARÍA, Fernando (1960), *La cocina árabe-andaluza según un manuscrito inédito, Fadhalat al-jiwam*, Madrid. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*

<sup>13</sup> HUICI MIRANDA, Ambrosio (1965), *La cocina hispano-magrebí en la época almohade*, Madrid. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*

<sup>14</sup> FARAUDO I DE SAINT-GERMAIN, Lluís (1946), *Libre de totes maneres de confits*, Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona, XIX, Barcelona, pp. 97-134; y (1951-1952), *Libre de Sent Sovi*, Boletín de la Real Academia de Buenas Letras de Barcelona, XXIV, Barcelona, pp. 8-51. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*

<sup>15</sup> BATLLORI I MUNNÉ, Miquel (1947), *Regiment de sanitat de Jaume II d'Arnau de Vilanova, Obres catalanes II: Escrits mèdics*, Barcelona. Visto en RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació...”, *Op. cit.*



notariales. Entre estos autores podemos destacar a los aragoneses José Ángel Sesma Muñoz<sup>16</sup>, María Isabel Falcón Pérez<sup>17</sup> y Manuel Gómez Valenzuela<sup>18</sup>.

La convocatoria del coloquio de Niza en 1982, *Manger et boireau Moyen Âge*<sup>19</sup>, marcó un antes y un después en lo que respecta a la historia de la alimentación en España, pues acudieron un amplio grupo de medievalistas españoles que llevaban años trabajando sobre el tema. Entre ellos se encontraban María Isabel Falcón Pérez, Esteban Sarasa Sánchez, Beatriz Arízaga Bolúmburu, Luis Rafael Villegas Díaz, entre muchos otros.

A partir del congreso, la nueva temática iniciada en el territorio español no avanzaba con una dinámica propia, sino que el ritmo lo marcaban agentes externos al territorio y, solo excepciones como el ciclo de conferencias sobre “*La producció, circulació i consum de queviures a la Corona catalano-aragonesa*”, organizado por la Institució Milà i Fontanals y el departamento de Historia Medieval de la Universidad de Barcelona en 1985, promovían el estudio y conocimiento sobre la nueva rama historiográfica. En la segunda mitad de 1980, destacan en Aragón estudios sobre el abastecimiento de las ciudades, la distribución de recursos, los sistemas alimentarios y las costumbres a la mesa medieval, con un ritmo lento pero ininterrumpido que poco a poco provocaba el asentamiento o afirmación de la nueva línea temática. Durante este periodo podemos resaltar autores aragoneses como: Anchel Conte Cazcarro, María Isabel Falcón Pérez, Antonio Gargallo Moya y María José Sánchez Usón; y valencianos, como: José María Cruselles Gómez y Rafael Narbona Vizcaíno.

En 1995, en Lérida se convocó un coloquio en el cual participaron, principalmente, autores aragoneses, catalanes y valencianos, además de autores extranjeros de gran conocimiento sobre el tema, como Massimo Montanari. La reunión

---

<sup>16</sup> SESMA MUÑOZ, José Ángel (1977), “Aproximación al estudio del régimen alimentario del Reino de Aragón en los siglos XI y XII”, en *Homenaje a don José María Lacarra de Miguel en su jubilación del profesorado, Estudios Medievales*, Vol.2, Zaragoza, pp. 55-78.

<sup>17</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación en Aragón en la segunda mitad del siglo XV: el caso de Zaragoza” en *Actes du colloque de Nice (15-17 octobre 1982)*, Vol 2, *Cuisine, manières de table, régimes alimentaires*, Niza, pp. 209-222.

<sup>18</sup> GÓMEZ VALENZUELA, Manuel (1980), *La vida cotidiana en Aragón durante la alta Edad Media*, Zaragoza.

<sup>19</sup> MENJOT, Denis (coord.) (1982-1984), *Manger et boire...*, *Op. cit.*

llevó como título *I Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó*, dando una amplia visión de la alimentación de las sociedades de la Corona de Aragón durante los siglos medievales. El objetivo de la reunión fue la consolidación de la nueva línea temática, pues hasta la fecha, la mayoría de trabajos en España trataban parcialmente el tema, y no se contaba con un amplio trabajo monográfico al respecto.

### 2.1.2.Aragón

La Historia de la Alimentación de las poblaciones aragonesas en la Edad Media no ha sido, en comparación a Cataluña o países como Francia, un tema trabajado con profundidad y diversidad por el mundo académico aragonés. En efecto, a diferencia de otros territorios, la alimentación en Aragón durante los siglos medievales, apenas ha sido motivo de análisis exhaustivo, ya que todos los trabajos realizados hasta la fecha son aproximaciones, referencias, observaciones, obras de conjunto, visiones antropológicas y comentarios al respecto en monografías sobre temas del medievo. No obstante, los trabajos realizados hasta la fecha son importantísimos, pues introducen una temática imprescindible como es la alimentación, espejo de las desigualdades sociales y de las formas, ritos y normas de la vida cotidiana de la sociedad. No debemos olvidar algunas aportaciones científicas, necesarias por ser las primeras, pues iniciaron una temática que aún tiene camino por recorrer<sup>20</sup>.

Como se ha visto más arriba, en el Coloquio de Niza de 1982, *Manger et boire au Moyen Âge*, acudieron diferentes autores aragoneses que seguían los trazados iniciados por los pioneros del tema en el territorio. Entre estos autores se encontraban Esteban Sarasa Sánchez<sup>21</sup> y María Isabel Falcón Pérez<sup>22</sup>. Tras el coloquio, la nueva rama historiográfica comenzó a expandirse por el territorio nacional y por Aragón,

---

<sup>20</sup> SESMA MUÑOZ, José Ángel (1977), “Aproximación al estudio...”, *Op. cit.*; y GÓMEZ VALENZUELA, Manuel (1980), *La vida cotidiana...*, *Op. cit.*

<sup>21</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1982), “La alimentación de un rey aragonés y su séquito a comienzos del siglo XV (el avituallamiento del viaje que Fernando I de Aragón debía realizar en 1415 a Niza con motivo del Cisma de la Iglesia)”, en *Actes du colloque de Nice (15-17 octobre 1982)*, vol 1, *Cuisine, manières de table, régimes alimentaires*, Niza, pp. 223-231.

<sup>22</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*

donde autores como Anchel Conte Cazcarro<sup>23</sup>, María José Sánchez Usón y Antonio Gargallo Moya<sup>24</sup> comenzaron a preocuparse por los sistemas alimentarios de la sociedad medieval aragonesa, el abastecimiento de las ciudades, la distribución de recursos y otros temas que profundizaban y abordaban la historia de la alimentación de una forma magistral. Autoras como María Isabel Falcón Pérez<sup>25</sup> y Ana Isabel Lapeña Paúl<sup>26</sup> continuaban publicando trabajos al respecto. Desde entonces, los autores aragoneses han tratado la alimentación con referencias en trabajos monográficos sobre otros temas, observaciones, obras conjuntas y comentarios<sup>27</sup>.

A diferencia del territorio aragonés, Cataluña cuenta con abundantes estudios sobre la alimentación en la Corona de Aragón. La diferencia de profundización del tema entre Cataluña y Aragón es considerable, pues la historiografía catalana se ha encargado de llevar a cabo un estudio más abundante y detallado. Muchos de los trabajos que tratan de la alimentación en el reino de Aragón los encontramos en obras conjuntas, dirigidas por historiadores catalanes encargándose de aunar autores aragoneses, catalanes y valencianos para dar una visión de la alimentación y los temas que la rodean de la Corona de Aragón en la Edad Media. Un ejemplo, que he nombrado anteriormente, es el *I Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó* de 1995, donde acudieron autores aragoneses con trabajos sobre el territorio del Reino y

---

<sup>23</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (ss. XII-XIII), en *Temas de Antropología aragonesa*, nº 3, pp. 196-210.

<sup>24</sup> SÁNCHEZ USÓN, María José y GARGALLO MOYA, Antonio (1984), “Cuentas de un viaje en el siglo XIV: de Teruel a Zaragoza y Barcelona en 1366”, en *Teruel*, nº 71, pp. 47-136.

<sup>25</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1987), “El gremio de panaderos de Zaragoza en el siglo XV”, *Aragón en la Edad Media*, VII, pp. 199-213.

<sup>26</sup> LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1984), “San Juan de la Peña y la posesión y explotación de salinas” en *Aragón en la Edad Media*, nº 6, pp. 155-174; y (1996), “Notas en torno al sistema alimentario en un monasterio altoaragonés en la Edad Media (el caso de San Juan de la Peña)”, *Separata XIV Jornades d'Estudis Històrics Locals 1995*, Palma de Mallorca.

<sup>27</sup> Un ejemplo es el Congreso de Historia de la Corona de Aragón celebrado en 1993: *El poder real de la Corona de Aragón (siglos XIV-XVI)*. XV Congreso de Historia de la Corona de Aragón, Jaca. Donde encontramos aportaciones sobre la alimentación en la Corona de Aragón, como: TUDELA VILLALONGA, Luis (1993), “La alimentación como reflejo social del poder del infante Juan”, en *El poder real de la Corona de Aragón (siglos XIV-XVI)*. XV Congreso de Historia de la Corona de Aragón, Vol. 5, Jaca, pp. 319-330.

Corona de Aragón. Entre ellos se encontraban: Esteban Sarasa Sánchez<sup>28</sup>, Miguel Ángel Motis Dolader<sup>29</sup>, Carlos Laliena Corbera<sup>30</sup>, M<sup>a</sup> del Carmen García Herrero<sup>31</sup>, Vidal Muñoz Garrido<sup>32</sup>, Anchel Conte Cazcarro<sup>33</sup>, Asunción Blasco Martínez<sup>34</sup>, María Jesús Torreblanca Gaspar y Juan José Morales Gómez<sup>35</sup>.

En la actualidad, una nueva generación de autoras aragonesas llevan a cabo el estudio de la alimentación en Aragón durante el Medievo. Esta generación está formada por M<sup>a</sup> Luz Rodrigo Estevan<sup>36</sup> y Elena Piedrafita Pérez<sup>37</sup>. Sus aportaciones para la

---

<sup>28</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios en el Reino de Aragón (siglos XII-XV)” en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 1, Lérida, pp. 185-204.

<sup>29</sup> MOTIS DOLADER, Miguel Ángel (1995), “Régimen alimentario de las comunidades judías y conversas en la Corona de Aragón en la Edad Media”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 1, Lérida, pp. 205-361.

<sup>30</sup> LALIENA CORBERA, Carlos (1995), “*Sicut ritum est in terra aragonensis*: comidas rituales y formas de solidaridad campesina en el siglo XI”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 665-691.

<sup>31</sup> GARCÍA HERRERO, M<sup>a</sup> del Carmen (1995), “Pan, vino y companaje: apuntes sobre la alimentación en la Baja Edad Media aragonesa”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 1, Lérida, pp. 549-563.

<sup>32</sup> MUÑOZ GARRIDO, Vidal (1995), “Documentos básicos para el estudio de la alimentación bajomedieval en la ciudad de Teruel”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 181-191.

<sup>33</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1995), “Influencia del desarrollo del mercado en el régimen alimentario altoaragonés”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 527-547.

<sup>34</sup> BLASCO MARTÍNEZ, Asunción (1995), “El horno de cal de Barcelona de 1331”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 989-999.

<sup>35</sup> TORREBLANCA GASPAR, M<sup>a</sup> Jesús y MORALES GÓMEZ, Juan José (1995), “La provisión de la mesa de Fernando I en 1413: alimento y jerarquía”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 329-346.

<sup>36</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2004), “La cultura del obsequio comestible en el Aragón medieval”, en MILLÁN FUERTES, Amado, *Arbitrario cultural. Racionalidad e irracionalidad del comportamiento comensal. Homenaje a Igor de Garine*, Huesca; (2008), “Fresco, frescal, salado, seco, remojado: abasto y mercado de pescado en Aragón (siglos XII-XV)”, en ARÍZAGA BOLÚMBURU, Beatriz y SOLÓRZANO TELECHEA, Jesús, *Alimentar la ciudad en la Edad Media. Nájera: Encuentros Internacionales del Medievo*, Logroño, pp. 547-577; (2009), “Del Pirineo a la Cordillera Ibérica: sistemas alimentarios en las montañas de Aragón (Siglos XI-XV)” en *Food, imaginaries and cultural frontiers*:

profundización al respecto son imprescindibles, pues analizan temas muy específicos como puede ser el consumo de vino o el régimen alimenticio de la nobleza aragonesa.

En 2012, la Academia Aragonesa de Gastronomía organizó un simposio en conmemoración del sexto centenario del Compromiso de Caspe, donde se trató la alimentación en la Corona de Aragón durante los siglos XIV-XV. Al simposio acudieron autores como Antoni Riera Melis, Juan Vicente García Marsilla o Esteban Sarasa. Un año más tarde, se publicó un ejemplar titulado *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV)*<sup>38</sup>, resultado del simposio en el cual se trata la alimentación en el territorio de la Corona durante los siglos bajomedievales de forma breve y sintetizada, donde las intervenciones de cada historiador son de un tema específico.

## 2.2. Fuentes primarias para el estudio del tema

En la gran variedad de obras consultadas he comprobado como el origen de las fuentes utilizadas es considerable. En general, para el estudio de la alimentación en la Baja Edad Media, los autores trabajados han recurrido a diversas fuentes primarias: literarias, iconográficas, etnológicas, documentales escritas y arqueológicas. Aunque, mayoritariamente las fuentes utilizadas por los autores analizados son documentales escritas o literarias. En las obras analizadas las fuentes se pueden dividir en documentos públicos, documentos privados y textos literarios.

Entre los documentos públicos utilizan principalmente documentos municipales como censales, pregones, registros de mayordomía, procesos judiciales, actas del concejo, protocolos notariales, ordenanzas locales, políticas de abastecimiento y comercio, aduanas y libros de cuentas. Dentro de los documentos privados encontramos

---

*essays in honour of Helen Macbeth*, Guadalajara, Jalisco, pp. 405-422; (2014), “Maneras de beber, maneras de vivir. El consumo de vino en época medieval” en FOURNIER, Dominique y ÁVILA, Ricardo, *Modos de beber*, México.

<sup>37</sup> PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón en el Siglo XIII. El modelo clerical y nobiliario”, en *Revista de Historia Jerónimo Zurita*, nº 80-81, pp. 99-132; (2014), “Comiendo hierbas silvestres. El aprovechamiento del medio natural en la alimentación medieval aragonesa”, en *Naturaleza aragonesa: revista de la Sociedad de Amigos del Museo Paleontológico de la Universidad de Zaragoza*, nº 31, pp. 60-66.

<sup>38</sup> GARCÍA GUATAS, Manuel, PIEDRAFITA PÉREZ, Elena y BARBACIL PÉREZ, Juan (Coords.) (2013) *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV)*, Zaragoza.

libros de cuentas domésticos, contratos de compraventa entre particulares, capitulaciones reales, testamentos, contratos de cesión y asociación.

En el caso de los textos literarios los autores trabajados cuentan con tratados médicos, textos de moralistas de la época, recetarios y libros de cocina, como: *Le menagier de Paris*, *Regimen Sanitatis de Arnaldo de Vilanova*<sup>39</sup>, *Tacuinum Sanitatis*, *Livre de Sent Sovi*, *Livre de totes maneres de potatges de menjar*, *Livre de totes maneres de confits*<sup>40</sup>.

---

<sup>39</sup> CRUZ CRUZ, Juan (1997), *Dietética medieval. Apéndice con la versión castellana del “Régimen de salud” de Arnaldo de Vilanova*, Huesca.

<sup>40</sup> GREWE, Rudolf y SANTANACH, Joan (2003), *Livre de Sent Sovi, Llibre de de totes maneres de potatges de menjar, Llibre de totes maneres de confits*, Barcelona.

### 3. Principales alimentos presentes en los regímenes alimentarios en el reino de Aragón (ss. XIII-XV)

Antes de comenzar con los diferentes regímenes alimentarios presentes en el reino de Aragón durante los siglos XIII-XV, tema que ocupará el núcleo de este trabajo, es necesario identificar y describir, en la medida de lo posible, la variedad de alimentos disponibles, tanto en los mercados urbanos donde las clases más acomodadas adquirirían productos y alimentos de todo tipo, como en el mundo rural donde los campesinos y las clases más populares intentaban saciar su hambre, durante estos siglos finales de la Edad Media.

Durante este periodo bajomedieval, hay que tener en cuenta la definición de los estratos sociales. La fuerte desigualdad existente en la sociedad bajomedieval queda reflejada en una actividad tan importante como es la alimentación, pues un campesino no podía alimentarse de forma continuada de aves como lo podía hacer un noble<sup>41</sup>. Por ello podemos afirmar que algunos alimentos estaban destinados a ciertas capas de sociedad por motivos socioeconómicos o culturales. En los primeros siglos de la Edad Media, la relación entre régimen alimentario y clase social tuvo un carácter cuantitativo, pero, con el paso del tiempo, la dimensión cualitativa fue cobrando importancia. Comer determinados alimentos y comerlos preparados de una forma u otra, es señal de identidad social. En los siglos bajomedievales, calidad es poder<sup>42</sup>.

En referencia a la clasificación cualitativa de los alimentos, Massimo Montanari afirma: “existen alimentos para campesinos y alimentos para señores, y los que no se atengan a las reglas subvierten el orden social. El que no respete las reglas está perdido, atentar contra el privilegio de clase supone un duro castigo. Al estómago del gentilhomme le corresponden alimentos preciados, elaborados, refinados; al estómago de los campesinos, alimentos corrientes y bastos. Los pobres se habrán de contentar con las sobras. En las Ordinaciones de Pedro IV de Aragón se dispone que el vino echado a

---

<sup>41</sup> La carne de ave era la mejor valorada en la Edad Media, supuestamente por su proximidad al cielo y porque solo podían permitírsela las capas más privilegiadas de la sociedad. Ver: PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, p. 120.

<sup>42</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre... Op. cit.*, pp. 85-94.

perder, el pan duro, la fruta podrida, el queso agrio y en general todos los alimentos en mal estado se pongan aparte para dárselos a los pobres”<sup>43</sup>.

A continuación voy a enumerar los principales alimentos presentes en la sociedad bajomedieval, empezando por los más básicos de la pirámide alimenticia y los más importantes entre las poblaciones de la Baja Edad Media. Los alimentos o familias alimenticias están definidos desde un punto de vista cultural y socioeconómico, reflejando la importancia de su consumo y aspectos culturales o morales.

### 3.1. Cereales

El pan era el alimento principal, uno de los pilares básicos de la dieta medieval, pues era imprescindible para toda la sociedad independientemente del escalón que se ocupara en su jerarquía. En los últimos siglos de la Edad Media, ya no es motivo de distinción social los aspectos cuantitativos, sino los cualitativos, por lo que los cereales panificables quedaron marcados por una escala de calidad establecida por la propia sociedad. Según García Marsilla: “lo importante no es tanto cuanto pan se consume sino qué tipo de pan. El arquetipo al que todos aspiran es el pan blanco, de trigo candeal. Éste era un tipo de pan al que solo unos pocos privilegiados podían aspirar...”<sup>44</sup>. El trigo candeal era el cereal mejor valorado para la elaboración y posterior consumo de pan. Además había otros cereales panificables como la cebada<sup>45</sup>, la avena y el centeno. Cuando la cosecha de cereal era escasa y se daba un posterior periodo de carestías, el cereal más utilizado por las clases populares fue el centeno<sup>46</sup>, y cuando incluso éste último era difícil de adquirir se utilizaban harinas de frutos secos, como las castañas y las nueces.

---

<sup>43</sup> *Idem*.

<sup>44</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales en la ciudad de Valencia (1390-1415)” en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, p. 489.

<sup>45</sup> Denominado “Ordio” en el Alto Aragón, aunque en algunos casos se utiliza el nombre para diferenciar la cebada de menor calidad. Visto en: LAPENA PAÚL, Ana Isabel (1996), “Notas en torno al sistema alimentario...”, *Op. cit.*, p. 381.

<sup>46</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op.cit.*, p. 415.



A partir del siglo XII, el consumo de pan blanco se generalizó, pero cabe decir que hasta entonces los campesinos y las clases menos favorecidas utilizaban los cereales de menor calidad para su elaboración; consumían el denominado “pan negro”. Del siglo XIII en adelante, el consumo de pan negro seguía siendo importantísimo para gran parte de la sociedad rural y urbana aragonesa. Por mucho que estuviera generalizado en la sociedad y fuera un alimento base en la dieta medieval, había pobres en las ciudades que no podían adquirirlo en el mercado local, por lo que su ingesta fue sustituida por las gachas<sup>47</sup>.

Debido a la generalización del consumo de cereal a partir del siglo XIII, se reguló minuciosamente la venta tanto de grano como de pan cocido. Esta regulación del precio del pan fue establecida en los núcleos urbanos por las respectivas instituciones locales. Falcón Pérez muestra en el caso de la ciudad de Zaragoza<sup>48</sup>, la fijación del precio del pan variando únicamente el peso de las piezas obligatorias, dinaral y doblero<sup>49</sup>, que valían respectivamente uno y dos dineros: “el peso de las mencionadas piezas estaba en función del precio de cotización del grano, oscilando entre 13 onzas el dinaral y 26 el doblero cuando el cahíz de trigo iba a 15 sueldos, y 4,25 onzas el dinaral y 8,5 el doblero cuando el grano alcanzaba precios del orden de 70 sueldos el cahíz. Si la onza pesaba 30 gramos algo escasos, el pan que se podía obtener por un dinero oscilaba entre 380 gramos en tiempos de abundancia y 120 en épocas de escasez”<sup>50</sup>.

La regulación del precio del pan era imprescindible para evitar el fraude, la escasez y la adulteración de este producto tan básico, siendo una gran preocupación para las ciudades aragonesas según María del Carmen García Herrero<sup>51</sup>. Ésta afirma que las

---

<sup>47</sup> Según el diccionario de la RAE las gachas son una “Comida compuesta de harina cocida con agua y sal, que se puede aderezar con leche, miel u otro aliño”. Ver: [www.rae.es](http://www.rae.es), voz: “gachas” (consultado el 2/2/2016).

<sup>48</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op. cit.*, p. 210; y en referencia a la misma autora y el mismo tema: (1987), “El gremio de panaderos de Zaragoza en el siglo XV”, *Aragón en la Edad Media*, VII, Zaragoza, pp. 199-213.

<sup>49</sup> Según el diccionario de la RAE el doblero es un “Panecillo pequeño en forma de rosca”. Ver: [www.rae.es](http://www.rae.es), voz: “doblero” (consultado el 2/2/2016).

<sup>50</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op. cit.*, p. 210.

<sup>51</sup> GARCIA HERRERO, María del Carmen (1995), “Pan, vino y companaje...”, *Op. cit.*, p. 554.

irregularidades cometidas con los productos básicos, como el vino o el pan, pueden originar revueltas y alteraciones del orden público.

### 3.2. Vino

El vino, como el pan, era uno de los pilares básicos de la alimentación en el occidente medieval, y más aún a partir del siglo XII cuando su consumo se generalizó en todas las capas de la sociedad.

El consumo de vino en la Península Ibérica aumentó en el siglo XIII, como consecuencia de la repoblación y ocupación de los territorios arrebatados al islam entre los siglos plenomedievales<sup>52</sup>. Los nuevos repobladores traían consigo un nuevo orden político, económico, social y religioso. Durante éste periodo el principal cultivo utilizado fue el viñedo, aumentando consecuentemente la producción vitivinícola. El viñedo fue la gran apuesta de la colonización económica y social, que estableció nuevos espacios agrícolas en ámbitos geográficos donde las condiciones del clima, suelo y relieve dificultaron el asentamiento de repobladores y la existencia de otros cultivos y aprovechamientos. Según M<sup>a</sup> Luz Rodrigo Estevan: “la expansión del viñedo estaba estrechamente ligada al establecimiento del nuevo orden político y socioeconómico feudal”<sup>53</sup>.

Según el código alimentario medieval la ingesta de vino no estaba considerada como un acto transgresor ni perjudicial para la salud, sino todo lo contrario, considerado su consumo moderado sinónimo de fortaleza física y moral, su ingesta digna de elogio por su simbolismo religioso y garante de la salud. En cambio, un abuso en su consumo suponía debilidad física y moral, inducción a la violencia, desprecio por su simbolismo de perdición e incitación al pecado de la lujuria.

Los tratados de salud bajomedievales aconsejaban la ingesta de vino mezclado con agua, debido a diferentes motivos: Se evitaba la embriaguez, ya que el vino quedaba adulterado por agua y de esta forma se podía consumir en mayor cantidad sin que provocara un estado de embriaguez, mal visto en la sociedad bajomedieval; se evitaban

---

<sup>52</sup> Respecto al tema de la Reconquista ver: GARCÍA FITZ, Francisco (2010), *La Reconquista*, Granada.

<sup>53</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 36-37.

problemas de salud, ya que en este periodo el agua era insalubre y podía dañar el organismo, pudiendo ocasionar la muerte, por ello esta mezcla podía contrarrestar los efectos de cada líquido por separado; también por motivos económicos, ya que añadiendo agua se conseguía una mayor cantidad de vino a pesar de que se perdieran muchas de las cualidades del caldo<sup>54</sup>. Pero hay que tener en cuenta que la adulteración del vino podía ser peligrosa como bien afirma García Marsilla: “el mayor peligro [...] era que solían aparecer adulterados con el fin de aumentar las ganancias del vendedor y a veces esas manipulaciones podían tener consecuencias fatales, cuando se mezclaban con cal o yeso, produciendo incluso víctimas mortales”<sup>55</sup>. Independientemente de los tratados y los códigos culturales relacionados con la salud, el vino era símbolo de alianza, cuando estaba presente en pactos entre individuos; símbolo de obsequio, a personalidades llegadas a las ciudades demostrándoles su honor y prestigio; símbolo de sobornos, adulaciones o patrocinios; símbolo de festividades y reuniones, ya fueran religiosas o culturales.

Diferentes medievalistas, como María Isabel Falcón, afirman que en Aragón no se bebía otra bebida alcohólica que no fuera vino; en cambio en el norte de Europa la bebida consumida era la cerveza<sup>56</sup>. Esta distinción es consecuencia de los dos modelos alimentarios heredados de los siglos altomedievales y la antigüedad clásica en Europa<sup>57</sup>. Que el vino fuera la única bebida alcohólica consumida en territorio aragonés no quiere decir que existiera un solo tipo, sino todo lo contrario, había una gran variedad que gracias a las políticas de abastos y precios se aseguraba el abastecimiento de vino del común de la población. Se podía encontrar, tanto en tabernas como en mercados, de gran calidad procedentes del mercado regional e internacional cuyo precio no estaba al alcance de toda la población, y procedentes del mercado municipal y territorios

---

<sup>54</sup> *Ibidem*, pp. 45-46

<sup>55</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p.490.

<sup>56</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 210.

<sup>57</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre... Op. cit.* Visto en PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, p. 112

límites al alcance del común de la población<sup>58</sup>. Rodrigo Estevan enumera una serie de vinos, presentes en el territorio aragonés<sup>59</sup>.

- “Vino griego”: blanco y dulce. Presente en banquetes y recepciones de mesas nobles, reales y burguesas; tenía un precio cinco veces mayor que los comunes.
- “Malvasía”: dulce y fragante. Su consumo se daba en ocasiones especiales y se caracteriza principalmente por su uso medicinal.
- “Clarea”: blanco especiado.
- “Hipocrás”: cocido con miel y especias.
- “Vino judiego”: elaborado por judíos con una alta demanda cristiana, carecía de aditivos como el agua, la cal o el yeso. Muy apreciado y valorado socialmente.

El precio del vino dependía directamente de la calidad, siendo el blanco mejor valorado y menos abundante que el tinto. En 1472, en Zaragoza, el cántaro de blanco costaba 3 sueldos, en cambio el cántaro de tinto costaba 2 sueldos y el cántaro de vino griego 10 sueldos<sup>60</sup>.

Además de su consumo en el ámbito privado como podían ser reuniones familiares, pactos o negocios, se consumía en centros de relaciones sociales como tabernas, mesones, hostales y burdeles<sup>61</sup>, donde tenía una función de catalizador social. En el siglo XIV los municipios llevaron a cabo una serie de políticas de abastos y de control social que favorecieron la aparición de este tipo de locales, espacios de “desorden organizado que sirvieron de válvula de escape y como refuerzo del orden social establecido”<sup>62</sup>.

---

<sup>58</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 60-64.

<sup>59</sup> *Ibidem*, pp. 58-60.

<sup>60</sup> Archivo Municipal de Zaragoza, Actos Comunes de 1472, fols. 186v y 187v. Visto en FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.* p. 210.

<sup>61</sup> Respecto a mesones y tabernas ver: RODRIGO ESTEVAN, María Luz (1996), “Mesones, tabernas y tablajes”, en *Poder y vida cotidiana en una ciudad bajomedieval: Daroca 1400-1526*, Zaragoza, pp. 75-78.

<sup>62</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 63-64.

Como conclusión, el consumo de vino en los siglos bajomedievales estableció una serie de normas y códigos socio-culturales que ayudaron al establecimiento del orden social, permitiendo la exclusión del que bebiera en exceso y del que lo hiciera en un tiempo y espacio no adecuado. Además fue un elemento de sociabilización de la población en diferentes celebraciones, pactos y reuniones, independientemente del sexo, la condición social y la edad.

### 3.3. Carne

La carne es el alimento mejor valorado en Europa en la Edad Media, su consumo fue sinónimo de distinción social, aunque hasta mediados del siglo XIV no se generalizó en todas las capas de la sociedad. Según Montanari, este aumento en el consumo de productos cárnicos se debió al retroceso de los cultivos de cereales, iniciado en el siglo XIII y acentuado por el descenso demográfico del siglo XIV. Además, según el autor italiano, se produjo el auge de las granjas de ganado por Europa que abastecían los mercados con bastante continuidad y facilidad, causando una reducción importante en el precio de los productos cárnicos, haciendo de ella un recurso cada vez más alcanzable para las capas más inferiores de la sociedad<sup>63</sup>. Con esta generalización del consumo, el autor no pretende decir que en el siglo XIII no se consumiera, sino que era un recurso de distinción social muy importante y que a mediados del siglo XIV esa distinción disminuyó porque, en definitiva, consumía más gente que en periodos anteriores.

La abundancia de carne en una mesa era símbolo de estatus, como ya hemos dicho, pero a partir del siglo XIV, con su generalización en la sociedad, ya no solo será la abundancia en la mesa lo que marque el estatus, sino también la presencia en la mesa de forma continuada, durante todos los días de la semana<sup>64</sup>. En las capas más pudientes de la sociedad no suponía ningún problema, pero en las capas bajas sí, ya que su abastecimiento continuo, día tras día, solo estaba al alcance de los más solventes. Según García Marsilla: “Todavía era más difícil, y por tanto más motivo de alarde, el hecho de

---

<sup>63</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 77-78.

<sup>64</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 491.

que en una comida se pudieran consumir carnes de diversos tipos, lo cual constituía para la mentalidad popular el símbolo máximo de la abundancia y el bienestar”<sup>65</sup>.

Respecto al consumo de carne, cabe nombrar la diferenciación entre la ciudad y el campo ya que no se consumían las mismas carnes en un sitio y en otro, reafirmando la distribución social del alimento. La preferida en las ciudades era la de vacuno (buey, vaca y ternero), solo al alcance de las clases más pudientes porque era la más cara del mercado, la más exclusiva. Su apogeo en Europa, a partir del siglo XIV, debido al aumento de pastos y de granjas zootécnicas, la convirtió en símbolo del nuevo dinamismo comercial. En el núcleo familiar no solía hacerse la matanza de vacuno por cuestiones de cantidad, por ello era un producto destinado a los mercados urbanos<sup>66</sup>. En contraposición al ganado vacuno, se encontraba la carne de cerdo, consumida en el mundo rural, que en palabras de Montanari era “símbolo de una economía familiar tradicionalmente autárquica”<sup>67</sup>, debido a que se criaba en el propio hogar, alimentando a los cochinos con los desperdicios de la casa o con cereales de baja calidad<sup>68</sup>.

No obstante, independientemente de esta diferenciación, se dieron características que afectaron a ambos mundos. Una de ellas fue el consumo de ovejas y carneros que al igual que el ganado vacuno, tuvo una gran expansión entre los siglos XIV-XV debido al descenso de cultivos y consecuente aumento de pastos, y debido a la rápida expansión de la industria lanar, que necesitaba de estos animales para su mantenimiento. Según Montanari, no era una carne muy apreciada pero en las ciudades europeas su consumo servía para distinguirse de las zonas rurales, donde el cerdo dominaba<sup>69</sup>. En el caso de Aragón, la carne de ovino era muy consumida en el territorio debido a que era una región ganadera de ovino muy importante, en cambio el consumo de vacuno, porcino y cabrío era menor y tenían que acudir a las carnicerías para su adquisición. En Zaragoza, todas las reses destinadas al consumo debían ser facilitadas por los arrendadores del abastecimiento de carne y sacrificadas en las carnicerías, teniendo en cuenta que la

---

<sup>65</sup> *Idem.*

<sup>66</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 80.

<sup>67</sup> *Idem.*

<sup>68</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 415.

<sup>69</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 80.

matanza a domicilio estaba prohibida, exceptuando los lechales<sup>70</sup>. En 1218 se creó en Zaragoza la Cofradía de San Simón y San Judas o Casa de Ganaderos, que centralizaba la cabaña lanar<sup>71</sup>.

En Zaragoza, el precio de tasa de la carne lo fijaban los jurados. En 1472 estaba en 9 dineros la libra, en 1468 en 10, y en Cuaresma en 11. Queda reflejado como el precio de la carne es 8 o 9 veces superior al del pan, y como en Cuaresma, época de abstinencia, el precio de la carne era superior. En ocasiones se adquirían las reses en vivo, siendo el precio del carnero entre 8 y 12 sueldos, y el del ternero entre 40 y 45, pudiendo llegar hasta 50-60 sueldos<sup>72</sup>.

Otra de las cuestiones transversales respecto al tema de la carne es la caza: actividad/deporte realizada por la nobleza que aportaba distinción y categoría social. Con la caza, los más privilegiados de la sociedad medieval se aprovisionaban de los mejores manjares por excelencia que se podían encontrar en una mesa bajomedieval, pero se puede afirmar que no era principalmente una actividad de aprovisionamiento, sino más bien de estatus, distinción. Aparte de la caza, otro tipo de actividad en el bosque era la de apacentar animales. Estas dos actividades quedaron vedadas al uso común, exceptuando alguna zona de montaña, dejando de ser derechos y convirtiéndose en concesiones o privilegios, que se concedían con menor frecuencia. Las concesiones eran exclusivas del poder público, pudiendo suspenderse en cualquier momento y por cualquier motivo<sup>73</sup>.

Por encima de todo tipo de carne se encontraban la caza y las volaterías, siendo estas últimas las mejores valoradas<sup>74</sup>. Se cazaban conejos, liebres, ciervos y jabalís entre otros. Respecto a las aves, que en algunos casos se criaban perdices, codornices,

---

<sup>70</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>71</sup> Respecto a la Casa de Ganaderos de Zaragoza ver: FERNÁNDEZ OTAL, José Antonio (1996), *La casa de ganaderos de Zaragoza en la Edad Media (siglos XIII-XV): aportación a la historia pecuaria del Aragón medieval*, Universidad de Zaragoza.

<sup>72</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>73</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 81.

<sup>74</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 492.

gallinas, faisanes, pichones y pollos entre otras. En relación al precio, por un par de perdices se pagaban 2 sueldos, y por un conejo 7 dineros<sup>75</sup>.

El consumo de aves, fuera en carne o caldo, estaba aconsejado por los tratados de salud para enfermos y amamantadoras, teniendo en cuenta que las embarazadas eran consideradas enfermas, como bien afirma M<sup>a</sup> del Carmen García Herrero: “El embarazo es concebido no sólo como tiempo especial, sino también como enfermedad y, por lo tanto, pueden y deben tenerse miramientos”<sup>76</sup>. Incluso en época de Cuaresma, la Inquisición permitía a las embarazadas consumir carne y caldos de ave. Hay que tener en cuenta que en época medieval, el consumo de carne estaba prohibido en Cuaresma, siendo la abstinencia un ritual generalizado que se debía cumplir sino querían verse con el tribunal del Santo Oficio. Sobre esta norma religiosa trata, en parte, el siguiente apartado.

### **3.4. Pescado y abstinencia**

La Europa medieval era principalmente carnívora, independientemente de la clase social a la que se perteneciera, y más aún a partir del siglo XIII. Por ello, solo las normas religiosas podían prohibir el consumo de carne a una sociedad carnívora por excelencia. La abstinencia consistió en evitar el consumo de carne en los días o periodos indicados por las normas eclesiásticas, algunas más restrictivas que otras. Al principio se guardaba abstinencia los miércoles y los viernes, pero con el tiempo pasó a un solo día, los viernes; además de ciertos días del año y vigilia de fiestas y cuaresmas<sup>77</sup>. En los siglos plenomedievales la abstinencia fue realizada por ermitaños y monjes que seguían una regla eclesiástica y lo hacían voluntariamente, pero poco a poco fue expandiéndose por toda la sociedad medieval hasta convertirse en una norma de obligatoria realización para los cristianos, llegando a ser motivo de acusación para la Inquisición en caso de incumplimiento.

Durante los días de abstinencia, la carne fue sustituida por huevos, lácteos, legumbres y pescados. Éste último acabó convirtiéndose en símbolo de la abstinencia,

---

<sup>75</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 212.

<sup>76</sup> GARCIA HERRERO, María del Carmen (1995), “Pan, vino y companaje...”, *Op. cit.*, p. 558.

<sup>77</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 82.



de la Cuaresma. El pescado, en comparación a la carne, apenas contó con valor gastronómico ni médico, y su consumo respondió a la observancia de un imperativo religioso<sup>78</sup>. Además de ser la contraposición a la carne, reflejado en palabras de Montanari: “la batalla entre carne y pescado, entre Carnaval y Cuaresma, es un artificio retórico que se emplea a partir del siglo XIII y esconde una profunda integración cultural entre consumo de carne y consumo de pescado, opuestos pero complementarios, caballerosamente alternados a lo largo del año”<sup>79</sup>. En las obras trabajadas queda reflejada la preferencia por la carne en contraposición al pescado; en palabras de García Marsilla: “es la comida del penitente, y por eso el sustituto más frecuente de la carne, que aparece, casi exclusivamente, en los días en que está prohibida”<sup>80</sup>. No es un alimento muy valorado, generalmente, por la sociedad, ya que es símbolo de abstinencia, de penitencia y de moderación. Esta afirmación no quiere decir que en periodos o días de consumo de pescado, no haya una clara diferenciación entre consumidores, sino todo lo contrario, como sucede en todos los tipos de alimentos, dándose precios y variedades diferentes, marcando la diferenciación social de los alimentos; como afirma García Marsilla: “No es, por tanto, un alimento muy alabado, aunque, cuando es preceptivo su consumo se observan también marcadas diferencias entre lo que comen los más solventes y aquello con lo que ha de conformarse el resto”<sup>81</sup>.

El pescado consumido procedía del curso de algún río y del mar, siendo el primero más abundante que el segundo, debido a que su pesca y transporte eran más fáciles. En los siglos bajomedievales, el mayor problema para el consumo de pescado era el transporte y sus métodos de conservación, ya que se trata de un alimento extremadamente perecedero. En el caso aragonés, se puede suponer que el consumo de pescado fresco marítimo era una rareza y sinónimo de riqueza, ya que la costa quedaba lejos. Por ello se utilizaban métodos como la salazón, el desecado, el ahumado y la conserva en aceite<sup>82</sup>. Por el contrario, el pescado de curso fluvial se consumía fresco

---

<sup>78</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 414.

<sup>79</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 83.

<sup>80</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 494.

<sup>81</sup> *Idem.*

<sup>82</sup> Respecto a la conserva de pescado y su consumo en Aragón, ver: RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2008), “Fresco, frescal...”, *Op. cit.*

porque no hacía falta un método de conservación para el transporte. Estos métodos de conservación se perfeccionaron a partir del siglo XII debido a la fuerte demanda de pescado, y el consumo de pescado fresco paso a ser un producto de lujo<sup>83</sup>.

En el caso de la ciudad de Zaragoza, Falcón Pérez afirma que en la capital aragonesa se consumía pescado fresco y en salazón, generalmente el primero provenía del curso de los ríos y el segundo del mar Cantábrico, pero también llegaba a la capital pescado fresco y salado del Mediterráneo<sup>84</sup>. Las principales variedades fluviales consumidas en el territorio fueron: barbos, madrillas, sábalos, carpas y truchas; y las principales variedades marítimas que se podían encontrar en los mercados urbanos, generalmente en salazón, fueron: merluzas, congrios, sardinas, arenques y atunes. En zonas limítrofes con Valencia, se podía encontrar sepia, gallos y anguilas<sup>85</sup>, pero en menor medida que las especies anteriores.

El consumo de pescado quedó marcado por las normas religioso-culturales, por ello estaba mal visto entre la sociedad medieval, pareciendo una obligación su consumo en periodos de abstinencia, así lo afirma Rodrigo Estevan: “el sistema religioso-cultural obliga a obtener y consumir pescado a cualquier precio”<sup>86</sup>; y sin olvidar que era un sustituto de la carne, como bien afirma Montanari, “el pescado se consumía en gran cantidad pero culturalmente seguía siendo el sustituto de la carne”<sup>87</sup>. La diferenciación social, anteriormente mencionada, que reflejaba el pescado se basaba en el consumo de pescado en conserva, sinónimo de pobreza, y el consumo de pescado fresco, signo de riqueza pero como afirma Montanari “una riqueza no envidiable porque se trataba de un alimento de cuaresma”<sup>88</sup>.

Además del pescado, existían más alimentos sustitutivos de la carne durante los periodos de abstinencia, aunque ninguno de ellos es comparable al consumo de este. Uno de los más consumidos entre las capas populares eran los huevos. Su consumo dependía de la imposibilidad económica de adquirir pescado debido a que los huevos

---

<sup>83</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 83-84.

<sup>84</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 212.

<sup>85</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 414.

<sup>86</sup> *Ibidem*, p. 416.

<sup>87</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...* *Op. cit.*, p. 85.

<sup>88</sup> *Idem*.

eran un alimento mucho más asequible<sup>89</sup>. Podemos deducir que en los hogares donde se criaran aves de corral para su posterior consumo, un producto como los huevos no escasearían. Las clases más pudientes los tomaban como elementos de una comida compuesta<sup>90</sup>, y no como elemento principal de un plato, como sucedía en las clases populares. Otros alimentos sustitutivos son los productos lácteos como el queso, la manteca y la leche fresca. El primero está muy bien valorado por las clases populares, apareciendo con frecuencia en sus comidas. En cambio, las clases más privilegiadas de la sociedad lo consumían, al igual que los huevos, como acompañamiento o sustitutivo en épocas de abstinencia. Existían gran variedad de quesos, al igual que de precios y calidades. Respecto a la leche fresca, diferentes autores coinciden en que no se cuenta con suficientes datos para conocer su consumo o como afirma Carle “si hubiéramos de guiarnos exclusivamente por el número de veces que hace su aparición en los documentos, llegaríamos casi a sospechar que los hombres de aquellos siglos desconocían la leche”<sup>91</sup>, pero, aun así, lanzan sus hipótesis sobre el consumo de leche basándose en aspectos culturales o alimenticios; Falcón Pérez afirma: “las costumbres alimentarias del momento excluían en general la última [leche], dejándola para niños y enfermos”<sup>92</sup>, en cambio García Marsilla deduce: “apenas existe consumo de leche fresca probablemente para evitar el consumo de un alimento fácilmente corrompible y transmisor de enfermedades graves como las fiebres maltesas”<sup>93</sup>.

### 3.5. Legumbres y vegetales

Las legumbres, al igual que los vegetales, eran consideradas comidas de pobres, incluso los tratados de salud de la nobleza consideraban “perjudiciales para la salud, las legumbres y las verduras, sino se tomaban con un complicado y caro aderezo de

---

<sup>89</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 494.

<sup>90</sup> CARLE, María del Carmen (1977), “Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la baja Edad Media”, en *Cuadernos de Historia de España*, nº 61-62, pp. 276-277.

<sup>91</sup> *Idem.*

<sup>92</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op. cit.*, p. 209.

<sup>93</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 494.

especias y leche de almendras”<sup>94</sup>. Aunque en los regímenes alimentarios de las clases más humildes, las legumbres, debido a su valor nutritivo, constituían uno de los platos principales de sus dietas. Éstas, en muchas ocasiones, se convertían en harina para su posterior cocción y elaboración de pan<sup>95</sup>.

Para las clases menos solventes las legumbres, las frutas, las verduras y las hortalizas suponían un recurso importantísimo para su alimentación, proviniendo su abastecimiento de los huertos adyacentes a las ciudades y los presentes en el mundo rural. Estos huertos contaban, según su localización, con dos tipos de funciones: el huerto situado en el ámbito rural tenía una función de economía de autoconsumo; en cambio los huertos situados en los alrededores de las ciudades, no contaban con esa función, ya que sus productos eran atraídos por el mercado urbano y se introducían en circuitos comerciales amplios<sup>96</sup>. Según Falcón, la existencia de huertos y la presencia de hortalizas y frutas en el mercado: “nos induce a pensar que eran consumidas por la población en cantidades apreciables, lo que supondría un buen complemento de la dieta”<sup>97</sup>. La importancia de los huertos en el reino de Aragón, según Rodrigo Estevan, queda demostrada con la protección de leyes locales y del reino en torno a huertos y frutales<sup>98</sup>. Esta legislación sobre los terrenos hortelanos podemos compararla con la legislación sobre el vino y los viñedos, pudiendo afirmar que en cuanto un tipo de producción de recursos alimentarios tomaba importancia se le aplicaba la respectiva legislación a nivel local y del reino. Por ejemplo, en Zaragoza, la uva quedaba reglamentada en unos estatutos sobre su comercialización, pudiéndola vender únicamente los dueños de las cepas<sup>99</sup>.

---

<sup>94</sup> Arnau de Vilanova, en su *Regiment de Sanitat* desaconseja las legumbres. Ver: BATLLORI I MUNNÉ, Miquel (1947), *Regiment de sanitat...* *Op. cit.* Visto en GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op.cit.*, p. 493.

<sup>95</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 57.

<sup>96</sup> CORTONES, Alfio (1996), “Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la baja Edad Media” en FLANDRIN, Jean-Louis y MONTANARI, Massimo (1996), *Historia...*, *Op. cit.* p. 549.

<sup>97</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 212.

<sup>98</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 416.

<sup>99</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 212.

El consumo de vegetales y legumbres dependía principalmente de las épocas del año, de las estaciones, siendo muy consumidas las frutas, verduras y hortalizas en verano, y las legumbres en invierno<sup>100</sup>. En este caso, los factores geográficos condicionan la alimentación, dándose un consumo de temporada.

Respecto a las frutas, en el reino de Aragón se consumía principalmente uva, debido a que era una zona productora de vid, donde los viñedos ocupaban gran parte del terreno cultivado<sup>101</sup>. Además de uva, se consumían higos, cerezas, ciruelas, melones, manzanas y peras entre otras. En zonas de montaña, se consumían frutos silvestres como moras, fresas y frambuesas. Y en zonas de Teruel, limítrofes con Valencia, las aduanas y mercados reflejan frutas, pasas y dulces de Segorbe y Alicante<sup>102</sup>. El consumo de frutos secos también será importante durante este periodo, sobre todo la castaña ya que su harina era panificable. Pero la ingesta de frutos secos era ocasional, se consumían nueces, piñones, avellanas y almendras entre otros<sup>103</sup>.

Respecto a las verduras y hortalizas, se consumían y producían cebollas, puerros, coles, judías, acelgas, borrajas, cardos, berzas, espinacas, lechugas y ajos entre otras. La cebolla era un vegetal generalizado entre las recetas de la época, y las coles y lechugas también, en cambio, los ajos eran sinónimo de pobreza, y no causaba buena impresión entre la sociedad su consumo<sup>104</sup>.

En el caso de las legumbres, son poco nombradas en los trabajos analizados, aunque la mayoría coinciden en que tenían un gran aporte calórico y energético, perfectamente complementario a los cereales. Además, coinciden en que su harina es panificable, por lo que eran un buen sustitutivo de los cereales en épocas de carestías. Se consumen garbanzos, lentejas, habas y habichuelas entre otras<sup>105</sup>.

---

<sup>100</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 493.

<sup>101</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 36-37.

<sup>102</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 414.

<sup>103</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, pp. 212-213.

<sup>104</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 493.

<sup>105</sup> MOTIS DOLADER, Miguel Ángel (1995), “Régimen alimentario de las comunidades judías...”, *Op. cit.*, p. 249.

Como conclusión de este apartado, es necesario nombrar que incluso el mundo vegetal tenía su propia jerarquía, extrapolada de la sociedad bajomedieval y el afán por las clases privilegiadas de diferenciarse de las clases bajas. En palabras de Massimo Montanari: “la idea de un paralelismo entre comida y sociedad, entre jerarquía de los alimentos y jerarquía de los hombres, había arraigado profundamente en la cultura del poder”<sup>106</sup>. El autor italiano expone la jerarquía vegetal existente en la Edad Media:

- Bulbos y raíces, ocupaban los lugares más bajos por ello eran alimento para campesinos. Estaban en contacto con el suelo y la parte comestible hundida en el suelo.
- Hierbas y arbustos, para campesinos también junto a bulbos y raíces.
- Árboles, como sus frutos estaban proyectados al cielo eran dignos de la nobleza pero no solo por motivos religiosos sino también por motivos médicos, ya que al estar proyectados hacia arriba su digestión era mejor.

### 3.6. Especies, sal y aceite

A partir del siglo XIII el mundo de las especias tuvo un gran apogeo, corroborando la “mutación gustativa”<sup>107</sup> iniciada en la tardoantigüedad y en los primeros siglos de la Edad Media, pues como bien afirma Bruno Laurioux: “*Certes, consommer des épices est un signe de distinction sociale hérité de l’Antiquité romaine*”<sup>108</sup>. El apogeo de las especias en Europa se puede explicar mediante la influencia de los árabes, no por las costumbres traídas de los cruzados, sino por la introducción en Occidente de textos de medicina que incluía las especias como una

---

<sup>106</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 92-93.

<sup>107</sup> Término que utiliza Bruno Laurioux en “La cocina medieval (siglos XIV-XV)”, en FLANDRIN, Jean-Louis y MONTANARI, Massimo (1996), *Historia...*, *Op. cit.* p. 595. El autor francés se refiere al cambio gustativo que sucede a finales del bajo Imperio y principios de la Alta Edad Media, donde se sustituyen el *costus*, el *laser* y el *silphium* por nuevos productos como el clavo, la nuez moscada, la galanga y los granos del paraíso (pimienta de Guinea).

<sup>108</sup> LAURIOUX, Bruno (2002), *Manger au Moyen Âge...*, *Op. cit.*, p. 21.

parte importante<sup>109</sup>.

Tradicionalmente, este incremento ha sido explicado de una forma no racional según Montanari, pues los estudiosos del tema explican este apogeo del consumo de especias con motivos de encubrir el sabor de carnes echadas a perder e incluso de conservadoras de productos perecederos. Pero historiadores como Flandrin o el propio Montanari desmontan esta hipótesis sobre el uso e incremento de las especias en los siglos bajomedievales en Europa. En primer lugar, los ricos comían carne y pesca fresca, ya fuera adquirida en el mercado, cazada o pescada, por lo tanto no necesitaban de las especias para conservar las viandas. En segundo lugar, los libros de cocina de la época, hablan de añadir las especias al final de la cocción, como dice *Le Ménagier de Paris* del siglo XIV<sup>110</sup>. De esta forma, la hipótesis de la especia como conservadora no se sostiene, puesto que existían otros métodos para la conservación de la carne y el pescado, como son el salado, el desecado y el ahumado.

El autor italiano intenta dar una explicación no relacionada con argumentos médicos o saludables, ya que la ciencia ha tenido siempre un papel destacado en la orientación de las opciones alimentarias del hombre, siendo necesaria una motivación racional que justificara la locura del deseo, en palabras de Braudel “la locura de las especias”<sup>111</sup>. Se basa en una combinación de deseo y ostentación, pues muchos de los platos especiados no tienen explicación racional desde el punto de vista culinario ni saludable, son producto de una necesidad de lujo. Respecto a esta hipótesis de Montanari, Flandrin afirma que no es del todo falsa, pero es insuficiente y superficial, debido a que “la función de distinción de las especias no podía ser la primaria; en efecto, el hecho de que un producto sea escaso nunca fue suficiente para buscarlo, y

---

<sup>109</sup> LAURIOUX, Bruno (1996), “La cocina medieval (siglos XIV-XV)”, en FLANDRIN, Jean-Louis y MONTANARI, Massimo (1996), *Historia...*, *Op. cit.* p. 595; y LAURIOUX, Bruno (2002), *Manger au Moyen Âge...*, *Op. cit.*, p. 21.

<sup>110</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 67.

<sup>111</sup> Término acuñado por Fernand Braudel. Visto en MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...* *Op. cit.*, p. 67.

para que sea signo de distinción, tiene, además, que ser considerado superior que los que pueden cumplir la misma función”<sup>112</sup>.

En definitiva, podríamos afirmar que las especias son consumidas antes del periodo medieval, abriéndose poco a poco hueco en las estructuras del gusto hasta que sufren un fuerte apogeo en el siglo XIII, por razones no del todo claras, pero que apuntan a motivos médico-farmacéuticos, sociales y gustativos.

En lo que se refiere a las especias en las obras trabajadas sobre el territorio aragonés, apenas son nombradas salvo que se trate de vinos especiados o viandas de la nobleza. Son citadas la canela, el clavo, la pimienta, el comino y la nuez moscada entre otras.

Respecto al aceite, cabe decir que se trataba de uno de los tres cultivos principales en Aragón, junto con el cereal y la vid<sup>113</sup>. Estos son los tres cultivos característicos de la zona mediterránea, que condiciona la dieta del territorio, muy diferente a la dieta del norte de Europa, basada en los productos cárnicos<sup>114</sup>. Así como el vino y el pan son nombrados en todos los trabajos de forma extensa, el aceite no ocupa apartados como los dos alimentos anteriores. Por ello, es posible que el aceite no tuviera un lugar tan importante en la dieta de los aragoneses en comparación al vino y el pan<sup>115</sup>. Esto no quiere decir que no se consumiera en Aragón, aunque en la mayoría de trabajos sobre el territorio se deduce que era utilizado para la iluminación de candiles o lámparas<sup>116</sup>, como demuestran las capitulaciones de Fernando I y más extensamente las de Pedro IV. Respecto a estos monarcas cabe decir que más importancia al tema de la iluminación le dio el Ceremonioso que el Trastámara<sup>117</sup>.

---

<sup>112</sup> FLANDRIN, Jean-Louis (1996), “Condimentación, cocina y dietética durante los siglos XIV, XV y XVI”, en FLANDRIN, Jean-Louis y MONTANARI, Massimo (1996), “*Historia... Op. cit.*”, p.626.

<sup>113</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 209.

<sup>114</sup> Diferenciación de los dos modelos alimentarios heredados en la Europa bajomedieval. Visto en PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, p. 112; y en LAURIOUX, Bruno (2002), *Manger au Moyen Âge...*, *Op. cit.*, p. 10.

<sup>115</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 205.

<sup>116</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 196.

<sup>117</sup> TORREBLANCA GASPAS, María Jesús y MORALES GOMEZ, Juan José (1995), “La provisión de la mesa...”, *Op. cit.*, p. 340.



En Zaragoza, la producción de aceite era suficiente para el abastecimiento local, por ello se estableció una serie de normas que prohibían la venta de este al extranjero en la ciudad<sup>118</sup>. Estas normas “estaban en relación con una lenta labor destructora de los olivares, que unida a reveses climatológicos condujo en los años 1468-1472 a una carestía del artículo que obligó a levantar las prohibiciones a la importación”<sup>119</sup>.

El consumo de aceite en el mundo rural era mínimo, debido a la supremacía de las grasas animales. Existía cierta preferencia por estas, no por desprestigio o exclusión del aceite, sino porque contaba con una connotación de producto de lujo entre las categorías más pobres<sup>120</sup>.

Respecto a la sal, como sucede con el aceite, tampoco contamos con apartados específicos que nos aporten un claro reflejo de lo que suponía la sal durante la época, pero sí que contamos con innumerables referencias a este producto tan importante para la conservación y transporte de alimentos perecederos y tan necesarios en las dietas medievales como son la carne y el pescado. Aparte del transporte en fresco y el ahumado, el pescado se podía conservar con dos métodos relacionados con la sal: el frescal (con sal y hierba húmeda) y el salado seco<sup>121</sup>.

Los monarcas aragoneses manifestaron su preocupación por el abastecimiento de sal, de lo cual queda constancia, por ejemplo, en los privilegios concedidos a la ciudad de Teruel, para que se llevara la sal de las salinas de Arcos, pueblo turolense, limítrofe con el Reino de Valencia<sup>122</sup>. Además en Teruel se encontraban las salinas del Castellar, de Armillas y de Segura de Baños; y en Huesca un importante salinar fue el de Naval<sup>123</sup>.

---

<sup>118</sup> MORA Y GAUDO, Manuel (1908), *Ordinaciones de la ciudad de Zaragoza*, p. 558. Donde el autor expone las Ordinaciones Nuevas de Alfonso V (1430). Visto en FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>119</sup> Archivo Municipal de Zaragoza, Actos Comunes de 1468, fol. 22, 32, 33,33v, 35v, 39v y 95. Actos Comunes de 1469, fols. 85v, 101v, 119v, 220 y 221. Actos comunes de 1471, fol. 191v. Visto en FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>120</sup> CORTONES, Alfio (1996), “Autoconsumo y mercado...”, *Op. cit.* p. 552.

<sup>121</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 414.

<sup>122</sup> MUÑOZ GARRIDO, Vidal (1995), “Documentos básicos...”, *Op. cit.*, p. 187-188.

<sup>123</sup> LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1984), “San Juan de la Peña y la posesión...”, *Op. cit.*, y (1996), “Notas en torno al sistema...”, *Op. cit.*, p. 381.

Como conclusión del apartado, se observa que la sal tenía una función principalmente conservadora, el aceite tuvo mayor importancia como método de alumbrado que como alimento y las especias representaban las mutaciones gustativas que se dieron a lo largo de la Edad Media. En el siguiente gran bloque del trabajo expondré los diferentes regímenes alimentarios presentes en el reino de Aragón durante los siglos XIII-XV.

#### 4. Diferentes regímenes alimentarios en el reino de Aragón (ss. XIII-XV)

A finales del siglo XIII el crecimiento económico en Europa se detiene, la expansión agraria se frena y los cultivos se reducen. El equilibrio entre demografía y producción, que se dio en los siglos XII-XIII de forma precaria, se empieza a romper, y esto conlleva al desequilibrio alimentario o hambrunas que caracterizan la primera mitad del siglo XIV. Se da lo que Jacques Le Goff denominó como “*la vuelta del hambre*”<sup>124</sup> de forma generalizada. Esto no quiere decir que el hambre hubiera desaparecido de Europa, pero sí que es verdad que en los siglos XII y XIII la hambruna no supuso una cuestión generalizada entre la población plenomedieval. Las continuas hambrunas que invadieron Europa durante la primera mitad del siglo XIV, provocaron en la población un estado de desnutrición generalizada y debilidad fisiológica, creando un “caldo de cultivo” perfecto para la transmisión de enfermedades infecciosas como la peste, que se expandió por Europa a mediados del siglo XIV, más concretamente entre 1347-1351<sup>125</sup>.

En este contexto, la sociedad bajomedieval permanecía fija, con capas infranqueables, independiente de los fuertes cambios económicos que pudieran movilizar a la sociedad, siendo la clase privilegiada la mantenedora del orden establecido. La alimentación de la época es un claro ejemplo de este orden social fuertemente establecido, pues las diferencias en la naturaleza de la alimentación entre clases favorecidas y desfavorecidas eran presentadas y defendidas por las elites, para mantener la supremacía, como la existencia de dos tipos de personas, destinadas por nacimiento a funciones y necesidades diferentes. Los incluidos en cada uno de estos órdenes debían nutrirse de alimentos propios de su estatus, arriesgándose a todo tipo de males quien se atreviera a saltarse la regla dietética impuesta, supuestamente, por Dios. En palabras de García Marsilla: “La alimentación se convertía así en un instrumento que

---

<sup>124</sup> El término “*retour de la faim*” fue acuñado por Jacques Le Goff y utilizado por MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 73, para denominar la vuelta del hambre a finales del siglo XIII y principios del siglo XIV. Este retorno hace referencia a las hambrunas sufridas en la Alta Edad Media entre 1030-1033, y a los 300 años de relativa saciedad entre una crisis y otra.

<sup>125</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 73-75.

se utilizaba para reforzar la inmutabilidad del orden social establecido”<sup>126</sup>, ya que para los altos estratos sociales, la comida fue considerada un signo de estatus, como afirman algunos historiadores<sup>127</sup>. Se buscaba una normalización de las costumbres alimentarias, con el objetivo de distinguir a la clase dominante de los demás grupos sociales y de esta forma limitar las vías de acceso al poder que se habían vuelto demasiado numerosas.

La cultura y forma de vida de cada grupo socioeconómico crea costumbres alimentarias, dependiendo de las disponibilidades económicas<sup>128</sup>. Hay que tener en cuenta que el peso de las tradiciones influye en el modelo alimentario, pero son las diferencias económicas las que establecieron la suficiencia o insuficiencia de la alimentación. La mayor diferencia social, a lo que a alimentación se refiere, es la barrera de las costumbres, siendo la función de los alimentos un mecanismo de diferenciación: la comida del pobre asegura su supervivencia, la del rico, demuestra la calidad del que la consume<sup>129</sup>.

Además, en los siglos XII-XIII se perfila una nueva oposición de modelos alimentarios, que perdurará mucho tiempo en la cultura europea: la oposición entre el campo y la ciudad. Esta división afectaba a la sociedad y por lo tanto a la alimentación. Ciertamente es que las gentes de las ciudades contaban con ciertos privilegios que no podían ser alcanzados por los campesinos, y es que los ciudadanos en épocas de carestías estaban mejor protegidos que los habitantes del campo, sobre todo si su ciudad era rica y políticamente fuerte. Debido a esta situación, en épocas de crisis, los campesinos y habitantes de ciudades pequeñas acudían a la ciudad en busca de comida y una mejor

---

<sup>126</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 505.

<sup>127</sup> LE GOFF, Jacques (1984), “*La civilización del Occidente medieval*”, París. Explica que la alimentación era la primera ocasión para los estratos dominantes de la sociedad, de demostrar su superioridad.

<sup>128</sup> CARLE, María del Carmen (1977), “Notas para el estudio...”, *Op. cit.* Visto en CRUSELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios de una sociedad jerarquizada: Occidente en la Edad Media”, en *Debats*, nº 16, Valencia, p. 72.

<sup>129</sup> CRUSELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios...”, *Op. cit.*, pp. 72-73.

supervivencia. También es cierto que, por el contrario, cuando los recursos eran escasos en las ciudades, sus habitantes salían de los límites urbanos en busca de alimento<sup>130</sup>.

Para poder exponer los diferentes regímenes alimentarios presentes en el reino de Aragón durante los siglos XII-XV, es necesario aclarar que las diferencias entre regímenes vienen dadas por motivos socioeconómicos y no de éstos por separado. Porque si la cultura y formas de vida de cada clase creaban hábitos alimenticios, el que tales hábitos pudieran satisfacerse dependían principalmente de los recursos económicos. Además, hay que tener en cuenta que también se dan diferencias entre la alimentación de los grupos urbanos y la de los grupos rurales, pues estos últimos no contaban con los mismos recursos que los grupos de la ciudad, aunque tuvieran misma condición socioeconómica<sup>131</sup>.

#### **4.1. Mundo Rural**

Durante los siglos XIII-XV, las sociedades rurales europeas se caracterizan principalmente por lo que podríamos llamar “sumisión” a la ciudad. Y es que, con el gran apogeo de las ciudades y la reactivación de los circuitos comerciales, el campo quedó al servicio de estas. La producción de recursos agrícolas en el medio rural estuvo sometida a las necesidades de los mercados urbanos, donde se establecían los recursos necesarios para abastecer a la propia ciudad y para comerciar con los productos que se necesitaban en el mercado de la urbe.

Los señores de las tierras fueron las mismas personas que ostentaban el poder en la ciudad; por lo tanto, sus intereses velaron entorno al mercado urbano, por lo que se puede afirmar que la producción rural estuvo destinada a las necesidades de dicho mercado. Estos mismos individuos ocupaban el poder público, por lo que todo tipo de políticas relacionadas con la alimentación les favorecieron, ya fueran de abastos, prohibiciones de ventas o de importaciones<sup>132</sup>.

El mundo rural en el reino de Aragón y en Europa se diferenció del urbano por muchas características pero, en lo referente a la alimentación, el abastecimiento fue una

---

<sup>130</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 85-94.

<sup>131</sup> CARLE, María del Carmen (1977), "Notas para el estudio...", *Op. cit.*, p. 335.

<sup>132</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 85-94.

gran característica diferenciadora, pues en las sociedades rurales los medios de producción estaban más cercanos que en las ciudades. Esto fue imprescindible en épocas de hambrunas, donde gentes de las urbes sin recursos podían llegar a pasar más hambre que las gentes del campo. Esta capacidad de autoabastecimiento fue importantísima en los siglos altomedievales, pero queda demostrado en las diferentes obras trabajadas que el autoabastecimiento en el campo continuaba siendo importante para la alimentación y supervivencia de los “*rustici*”<sup>133</sup>. Esta afirmación no quiere decir que no contaran con un mercado local donde abastecerse de los productos alimenticios necesarios. Además de esta diferencia en el abastecimiento, las diferencias entre ciudad-campo eran importantes, pero muchas de ellas no dejaban de ser normas morales, de comportamiento o de ostentación, como es el caso del consumo de carne<sup>134</sup>. Por último es imprescindible recordar que las condiciones socioeconómicas marcaban la alimentación de las gentes, como a consecuencia de una diferente alimentación en cada uno de estos dos mundos, llegando al punto que, como he afirmado con anterioridad, no contaban con los mismos recursos gentes del mismo estrato en un mundo o en otro<sup>135</sup>.

Es necesario dejar claro que es muy difícil reconstruir el régimen alimenticio de la población rural y más aún de las clases bajas pues, como refleja Sarasa Sánchez, “las dificultades son mayores a la hora de reconstruir sus régimen habitual de alimentación al no producir testimonios escritos por sí misma y tener que acudir a referencias indirectas”<sup>136</sup>.

#### **4.1.1. “*Rustici*” (Campesinos)**

Las sociedades rurales aragonesas, en comparación con las urbanas, buscan su seguridad alimentaria familiar a través de diferentes medios. En primer lugar, mediante la cría de animales domésticos. También a través de la explotación de bosques, pastos y ríos, donde se abastecen de frutos silvestres, pacen sus animales y pescan diferentes peces para los días de abstinencia, respectivamente. En tercer lugar, mediante el cultivo

---

<sup>133</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, pp. 415-416.

<sup>134</sup> Respecto al consumo de carne ver apartado 3.3.

<sup>135</sup> CARLE, María del Carmen (1977), “Notas para el estudio...”, *Op. cit.*, p. 335.

<sup>136</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 197.

de pequeños campos, parcelas tributarias, viñas y huertos localizados en las inmediaciones de los núcleos habitados, donde recolectan cereales, vid, frutas, legumbres, verduras y hortalizas<sup>137</sup>. Además, tienen la oportunidad de adquirir productos en el mercado local, siempre y cuando sus recursos económicos se lo permitan. Pero, según Montanari, la mayoría de los campesinos del Occidente bajomedieval apenas acudían al mercado, y cuando lo hacían, casi siempre era para vender algún excedente, ya que solían conformarse con los productos de su tierra después de pagar al propietario la parte correspondiente<sup>138</sup>. Por ello, podemos afirmar que los campesinos y gentes más humildes del mundo rural tratan de hacer frente a las malas cosechas y las exacciones fiscales a través del autoabastecimiento.

En cambio, las élites señoriales presentes en el mundo rural aragonés mantienen su diferenciación social y se nutren de productos de sus dominios territoriales, donde adquieren rentas en especie por parte de los campesinos a los que han cedido sus tierras, y por su infinidad de recursos económicos para acceder a los circuitos comerciales, donde adquirirían productos y víveres<sup>139</sup>. Además contaban con donaciones, obsequios y sobornos que son claros ejemplos de su presentación ante la sociedad como estrato superior<sup>140</sup>.

En ocasiones, el campesinado tenía sus acontecimientos festivos donde el consumo de víveres sobrepasaba la normalidad de su día a día, como ocurría en las bodas y entierros. Una celebración característica de Aragón fueron las *alialas*, comidas rituales celebradas por motivos de una compraventa de tierras<sup>141</sup>. Según Anchel Conte Cazarro, es muy probable que el campesinado celebrara las grandes festividades del calendario litúrgico con mejores comidas y más abundantes pero, como bien afirma, no están corroboradas por las fuentes documentales que él utiliza<sup>142</sup>.

---

<sup>137</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 416.

<sup>138</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 85-94.

<sup>139</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 419.

<sup>140</sup> Para donaciones, obsequios y sobornos ver: RODRIGO ESTEVAN, M<sup>a</sup> Luz (2004), “La cultura del obsequio...”, *Op. cit.*

<sup>141</sup> Respecto a las *alialas* ver: LALIENA CORBERA, Carlos (1995) “*Sicut ritum est...*”, *Op.cit.*

<sup>142</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 201.

La dieta de las gentes humildes del mundo rural aragonés consistía en cereales inferiores, vino joven, carne de animal viejo y pescado –generalmente en conserva–, legumbres, frutas y verduras de los huertos. Como hemos dicho con anterioridad, la mayoría de los recursos alimenticios procedían del autoabastecimiento. El campesinado, mayoritariamente, consumía cereales de calidad inferior como el centeno o el “ordio” que tras ser panificados daban como resultado el pan negro, aunque a partir del siglo XIII el pan blanco se generalizó entre la población aragonesa y uno de los platos más populares de la época eran las gachas<sup>143</sup>.

Respecto al vino, era el segundo componente en importancia de la dieta campesina aragonesa. El autoabastecimiento fue el método más extendido entre el campesinado aragonés, antes de que las políticas municipales de abastos y la regularidad de mercados y ferias fuesen una realidad, y antes de que tabernas y hostales asegurasen el vino al vecindario que no podía autoabastecerse, como bien afirma Rodrigo Estevan<sup>144</sup>. El consumo de vino estaba generalizado en todas las capas sociales. Se consideraba la bebida más importante de la época y ocupaba un buen lugar en la dieta alimentaria, tanto es así que las políticas locales de abastos se encargaron de que no faltara vino al conjunto de la sociedad. En muchas ocasiones aparecía como pago obligado a aprendices y serviciales por parte de sus maestros, y en el caso de los peones agrícolas, a finales del siglo XIV recibían de su patrón pan, carne cocida, huevos, pescado y, sobre todo, vino en concepto de almuerzo. El vino consumido por estos era tinto, joven, local estando reservado el que procedía de otros lugares, el blanco y los especiados para las gentes más pudientes<sup>145</sup>.

En el caso de la carne, principalmente se consumía cerdo y cordero. El consumo de carne salada, en conserva, era mayor en comparación a la nobleza o burguesía urbana, ya que estos segundos podían permitirse consumir carne fresca a diario. Aunque también hay que tener en cuenta que el campesinado podía adquirir carne del día en el mercado local, donde todos los días se sacrificaba animal para su venta. El consumo de cordero en Aragón fue muy importante, por ser un territorio productor de ganado

---

<sup>143</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 415.

<sup>144</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 61-63.

<sup>145</sup> *Idem.*



lanar<sup>146</sup>. Y el consumo de cerdo estaba condicionado por la posibilidad de criar cochinos en el mismo hogar<sup>147</sup>.

Los días de abstinencia el campesinado consumía pescado seco, ahumado, fresco y en salazón, generalmente con más abundancia que pescado fresco<sup>148</sup>. Aunque cierto es, que en zonas de montaña como el Pirineo, la pesca en cursos de agua ayuda al abastecimiento de truchas, madrillas y barbos; y la colocación, en dominios señoriales, a partir del siglo XIII, de pequeñas piscifactorías en azudes y embalses también<sup>149</sup>. Sin embargo la sardina y el congrio en conserva seguían siendo los pescados más populares. Además de pescado, los días de abstinencia el campesinado basaba su dieta en huevos, queso y legumbres, siendo estos tres muy importantes en las dietas populares por su alto contenido calórico y su posibilidad de adquisición por parte de las clases menos solventes.

Los huertos, como he afirmado con anterioridad, eran pieza clave para la alimentación del campesinado y las clases bajas en la ciudad<sup>150</sup>. Su producción era importantísima para el autoabastecimiento y complementación de las dietas medievales. Los excedentes de frutas, verduras y hortalizas eran llevados al mercado local donde podían conseguir algún beneficio monetario o en especie. Los vegetales más consumidos por el campesinado fueron las cebollas, los ajos, los higos, las coles y las ciruelas, entre otros<sup>151</sup>. Hay que tener en cuenta que su consumo estaba condicionado principalmente por el cambio de estaciones, puesto que se consumían frutas y hortalizas en verano y legumbres en invierno<sup>152</sup>.

Como conclusión, el campesinado aragonés de los siglos XIII-XV llevaba una dieta suficiente en proteínas de origen animal para el mínimo de supervivencia, o así lo

---

<sup>146</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op. cit.*, p. 211.

<sup>147</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 419.

<sup>148</sup> *Ibidem*, p. 416.

<sup>149</sup> *Idem*.

<sup>150</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 493.

<sup>151</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2009), “Del Pirineo a la Cordillera...”, *Op. cit.*, p. 416.

<sup>152</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 493.

afirman algunos autores<sup>153</sup>. Pero no es esa la cuestión de este trabajo, sino la desigualdad alimentaria provocada por la desigualdad social establecida y defendida por los estratos superiores de la sociedad, dejando a los inferiores fuera de los placeres más refinados de la mesa.

## 4.2. Mundo urbano

La ciudad europea en la Baja Edad Media desempeñaba una función administrativa, siendo el eje alrededor del cual giraba la vida económica y política del gobierno<sup>154</sup>. Además, era el lugar donde convergían los recursos agrícolas y todo tipo de productos alimentarios, que principalmente iban a parar al mercado, donde los “*cives*” adquirirían los productos necesarios que les permitía su economía y condición social. El resurgimiento de éstos vino provocado por el crecimiento agrario de los siglos IX-XI, que causó la valoración de los recursos en función del consumo de la urbe. Generalmente, los propietarios de las tierras eran las mismas personas que mandaban en la ciudad, por lo que la tutela de sus intereses privados coincidía con la del mercado urbano y la protección de sus derechos con la del consumo de los ciudadanos<sup>155</sup>. La ciudad sometió al campo circundante y lo utilizó en función de sus necesidades y exigencias por medio del poder público o de la misma propiedad urbana del suelo<sup>156</sup>.

Como he afirmado con anterioridad, en épocas de prosperidad los ciudadanos disponían de una variedad de productos mayor que en el mundo rural y, por tanto, el consumo de alimentos era más variado. Aunque en épocas de carestías podían llegar a pasar más hambre que estos otros<sup>157</sup>, debido a que los medios de producción con los que contaban los “*rustici*” estaban más cercanos. La ciudad es cara pero las conductas alimentarias de los poderosos tienden a vulgarizarse con mayor rapidez que en el campo. Fruto de ello son las constantes inmigraciones temporales del mundo rural, por

---

<sup>153</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 198.

<sup>154</sup> Para el concepto de ciudad ver: ROSSIAUD, Jacques, “Ciudad”, en LE GOFF, Jacques y SCHMITT, Jean-Claude (2003), *Diccionario razonado del occidente medieval*, París, p. 161.

<sup>155</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 58-59.

<sup>156</sup> CRUELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 80.

<sup>157</sup> Carestía significaba “*carum tempus*” (tiempo de precios altos). Visto en MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp.60-61.

el deseo de encontrar trabajo y un nivel de ingresos superior<sup>158</sup>. No obstante como bien afirma Cruselles Gómez, “la diferenciación ciudad-campo [...] no puede hacernos olvidar que la división económica de los individuos es lo que en primer lugar condiciona la calidad y abundancia de la comida diaria” pero<sup>159</sup>, según Aymard y Bresc la diferenciación entre ciudad-campo no evidencia otra cosa que el carácter dinamizador del medio urbano con respecto al rural<sup>160</sup>.

Para exponer la dieta alimentaria llevada a cabo por la población urbana en los siglos bajomedievales en el reino de Aragón, tomaré como referencia la ciudad de Zaragoza. Soy consciente de que el análisis de la capital aragonesa no engloba el total del territorio aragonés pero es un ejemplo perfecto para conocer como fue la alimentación en una ciudad bajomedieval.

#### **4.2.1. “Cives” (Ciudadanos) y burguesía urbana**

Como se ha dicho, la población urbana dependía totalmente del mercado, que era el lugar al que llegaban todos los recursos. Aunque dependieran de éste, no todos los ciudadanos tenían las mismas posibilidades para su abastecimiento, ya que la “ley de mercado” estaba determinada por las jerarquías sociales y por los contratos extraeconómicos que pertenecían tanto al ejercicio del poder real o señorial como a la Iglesia<sup>161</sup>. Además del mercado, los ciudadanos procuraban asegurarse sus propias vías de abastecimiento a través del aprovechamiento de los terrenos adyacentes a sus hogares o en los exteriores de la ciudad, donde cultivaban huertos entre campos de vid y cereal<sup>162</sup>.

La dieta urbana en la ciudad de Zaragoza, según Falcón Pérez, “estaba basada, fundamentalmente, en los tres cultivos mediterráneos: cereal, vid y olivo”. A lo que hay

---

<sup>158</sup> CRUSELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 80.

<sup>159</sup> *Idem.*

<sup>160</sup> AYMARD, Maurice y BRESC, Henri (1975), “Nourritures et consommation en Sicile entre XIVE et XVIIIe siècles”, *Mélanges de l'Ecole française de Rome. Moyen-Âge, Temps modernes*, t. 87, n° 2, pp. 535-581.

<sup>161</sup> LE GOFF, Jacques y SCHMITT, Jean-Claude (2003), *Diccionario...*, *Op. cit.*, p. 8.

<sup>162</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 209.

que añadir carne, sobretodo de cordero y en menor medida de vacuno, porcino, volátiles y caza, y pescado en periodos de abstinencia, como ya se explicó anteriormente. Además, como complemento de esta dieta, los ciudadanos consumían verduras, frutas y hortalizas cultivadas en sus huertos particulares<sup>163</sup>.

Respecto a los cereales, la población urbana zaragozana, generalmente, consumía pan blanco de trigo. Pues a partir del siglo XIII en Zaragoza como sucedía en el resto de ciudades de Europa, el consumo de pan blanco estaba generalizado debido a que parte de las gentes de la urbe contaban con alguna pequeña propiedad donde cultivar este cereal y, así, producir y consumir su propio pan. En el caso de no contar con una pequeña propiedad el abastecimiento de cereal se llevaba a cabo en el mercado local, en palabras de Massimo Montanari “los ciudadanos, que, si no eran propietarios de las tierras, podían comprar el trigo en los mercados”<sup>164</sup>. Para el abastecimiento normal de la ciudad aragonesa se necesitaban entre 80-100 cahíces de trigo semanales, lo que suponía unos 2.000 kg de pan diarios. Falcón Pérez cree que esta cantidad es ridícula para abastecer a toda la población de la ciudad, por lo tanto, piensa que muchos ciudadanos consumían su propio pan y que los 2.000 kg estaban destinados a la población que no tenía tierras en propiedad y para los forasteros<sup>165</sup>.

Con relación a la carne, Falcón Pérez afirma que “en la ciudad de Zaragoza se consumían de 50.000 a 60.000 libras por año, lo que da, teniendo en cuenta la Cuaresma, un consumo diario y por persona de 10 gramos”<sup>166</sup>, pero esta cantidad, según el cálculo de consumo de carne en la dieta urbana en el siglo XV dado por Eiras Roel se queda lejos de sus 69 gramos diarios<sup>167</sup>. Según Falcón Pérez, “esta diferencia deficitaria debió de ser contrarrestada con aves de corral, lechales que no tenían que ser sacrificados en las carnicerías y algunas proteínas animales complementarias”<sup>168</sup>. La burguesía urbana intentaba imitar a la nobleza tradicional en todos los aspectos de la

---

<sup>163</sup> *Idem.*

<sup>164</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op.cit.*, p.57.

<sup>165</sup> Archivo Municipal de Zaragoza, Actos comunes de 1471, fol.60. Visto en FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 210.

<sup>166</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>167</sup> EIRAS ROEL, Antonio (1974), “La historia cuantitativa...”, *Op. cit.*, p. 123.

<sup>168</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

vida. Esto quedó reflejado en el consumo de carne, donde la ciudadanía europea, para distinguirse de la población del mundo rural, prefería el consumo de ovino o vacuno preferentemente al cerdo, símbolo en los siglos bajomedievales de la vida en el campo<sup>169</sup>. Los más privilegiados consumían vacuno pero las clases menos solventes de la ciudad consumían cordero. Aunque en el caso de Zaragoza, la carne de cordero fue imprescindible tanto en el mundo rural como en el urbano, debido a la importante producción de ganado lanar, como ya he afirmado con anterioridad.

Los días de abstinencia, como he analizado previamente en el apartado 3.4, se caracterizaban por el consumo de pescado, los huevos, las legumbres y el queso. Respecto al primero, a Zaragoza llegaba pescado del Cantábrico, del Mediterráneo y de los ríos próximos, tanto fresco como en conserva (salado, desecado). La ciudad estaba lo suficientemente abastecida de pescado en relación al que se consumía<sup>170</sup>. El más abundante y consumido en Zaragoza fue el arenque salado, aunque a finales del siglo XV, el bacalao, ahumado o salado, llegó de forma generalizada a las mesas de las clases populares de todas las ciudades europeas<sup>171</sup>. Los huevos, las legumbres y el queso, solían complementar las dietas los días de abstinencia cárnica, pero también los días normales. Así, como en el mundo rural, estos tres alimentos eran consumidos con cierta frecuencia como platos principales, en la ciudad se consumían como complementos de platos o guarniciones, sobre todo en las capas más altas de la burguesía, donde la imitación al aristócrata era frecuente<sup>172</sup>.

Las hortalizas, verduras y frutas adquiridas en sus propios terrenos hortícolas complementaban la dieta urbana zaragozana. Se consumían crudas, hervidas, en sopas y potajes donde se cocían con carne o sin ella. Los excedentes vegetales adquiridos en sus pequeñas propiedades eran llevados al mercado local para su posterior venta, y de esta forma obtener un beneficio de los productos sobrantes<sup>173</sup>.

En definitiva, podemos afirmar que la alimentación de la población urbana, de forma mayoritaria, era más rica y, posiblemente, mejor equilibrada debido a, en palabras

---

<sup>169</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 80.

<sup>170</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 211.

<sup>171</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 82-85.

<sup>172</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 198.

<sup>173</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 209.

de Cruselles y Narbona, “la vulgarización de los modelos alimentarios en la ciudad”<sup>174</sup>. Es posible que este proceso fuera consecuencia de la dinamización del mundo urbano, debido a las posibilidades que ofrecía el mercado. No debemos olvidar que los estratos sociales también estaban reflejados en los habitantes de las ciudades, pues no todos contaban con los mismos recursos económicos, como es el caso los pobres que tenían una alimentación más cercana al mundo rural que al urbano y, en ocasiones, tenían que acogerse a la ayuda de las instituciones de beneficencia.

#### 4.2.2. Nobleza y corte real

La alimentación de la nobleza y la corte real no podía ser comparable a la del resto de la sociedad, y es que, estos grupos privilegiados contaban con los suficientes recursos como para llevar una dieta perfectamente saludable, variada y abundante. Respecto a esta última afirmación, Piedrafita Pérez intenta desvincular la dietética y la geografía como factores modificantes de la alimentación en la Edad Media. La autora afirma que “las poblaciones aragonesas durante el periodo medieval regían principalmente su alimentación por motivos culturales y religiosos”<sup>175</sup>. Podría afirmarse que el factor dietético en el periodo bajomedieval, no suponía una cuestión relevante, y que la mayoría de la sociedad regía sus dietas por factores culturales y religiosos. Aunque en los sectores menos favorecidos, el factor geográfico era imprescindible, ya que no contaban con los recursos que podían tener los estamentos privilegiados.

Como en muchas otras épocas, en el periodo medieval el cuidado de la apariencia externa es imprescindible para manifestar un cierto estatus. Esta apariencia va acompañada de una serie de signos, entre los que la alimentación es uno de los más relevantes. Comer y beber mucho y bien es sinónimo de poder, signos aristocráticos por antonomasia en todas las sociedades desiguales, pues el poder y la categoría de un rey se medía viendo la calidad de su mesa. Un ejemplo de esta preocupación real queda reflejado en las capitulaciones de Fernando I en 1413<sup>176</sup>. Los grupos dominantes

---

<sup>174</sup> CRUSELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 80.

<sup>175</sup> PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, p. 131.

<sup>176</sup> TORREBLANCA GASPAS, María Jesús y MORALES GÓMEZ, Juan José (1995), “La provisión de la mesa de Fernando I...”, *Op. cit.*, p. 330.

definían los estilos de vida de las diferentes grupos sociales, estableciendo prescripciones de cómo se debía comer, beber, vestir e incluso vivir; un claro ejemplo son las llamadas leyes suntuarias, destinadas a controlar el comportamiento y el consumo privado para impedir excesos de ostentación y derroche. Pero estas leyes se regían más por motivos sociales y políticos que por cuestiones morales, y es que su función principal era garantizar el mantenimiento del orden social establecido.

Según Piedrafita Pérez, la alta nobleza aragonesa “contaba con las suficientes propiedades agropecuarias para poder abastecerse de cualquier recurso alimenticio” y en periodos de carestías solo tenía que acudir al mercado local, regional o internacional para adquirir los productos que les apetecieran<sup>177</sup>. Queda reflejada la capacidad de abastecimiento de la alta nobleza, corroborando su dieta abundante y variada incluso en épocas de escasez.

Respecto a su dieta, suponemos que consumían principalmente pan blanco de trigo candeal, vino blanco o especiado y carne. Debido a que este tipo de pan era el mejor de la época, al igual que el vino blanco era el mejor valorado en el mercado<sup>178</sup>. También bebían vino griego, clarea y cualquiera del mercado regional e internacional<sup>179</sup>. Respecto a la carne, la más consumida por los estratos privilegiados era la volatería y la caza, que eran las mejor valoradas en la Edad Media, seguida de la ternera y el cordero que era consumido por todas las capas de la sociedad debido a su producción en el territorio. En el caso de la caza, las aves como la perdiz o la codorniz estaban mejor valoradas en la mesa de los nobles que el conejo o el ciervo<sup>180</sup>. El consumo de especias también era un claro diferenciador de los grupos privilegiados, ya que era un alimento de lujo que no todos podían permitirse. Estas no podían faltar en los aposentos de un monarca a la hora de acostarse, como se ve en las Ordinaciones de

---

<sup>177</sup> PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, pp. 111-114.

<sup>178</sup> TUDELA VILLALONGA, Luis (1993), “La alimentación como reflejo social...”, *Op. cit.*, pp. 321-322.

<sup>179</sup> RODRIGO ESTEVAN, María Luz (2014), “Maneras de beber...”, *Op. cit.*, pp. 58-60.

<sup>180</sup> PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón...”, *Op. cit.*, p. 120.

Pedro IV, donde las citan dentro de una lista muy reducida de cosas verdaderamente indispensables, como el agua y el vino para beber o las velas y antorchas para dar luz<sup>181</sup>.

Todos estos productos principales eran acompañados por verduras y hortalizas que condimentaban guisos y potajes, pero, por norma general, como afirma García Marsilla para la ciudad de Valencia, y suponemos que sucedería en Aragón, “los alimentos de mundo vegetal eran considerados comidas de las estratos bajos o del mundo rural”<sup>182</sup>. Los productos lácteos eran frecuentes en los días de abstinencia pero en menor medida que en la dieta campesina, aunque el queso era un alimento muy consumido entre la aristocracia, como demuestra Esteban Sarasa en un estudio sobre los libros de cuentas de Fernando I en 1415<sup>183</sup>.

Respecto al pescado, en algunos casos, los monarcas no cumplían con la norma eclesiástica como es el caso del infante Juan, pues según Tudela Villalonga “el consumo de productos cárnicos en vigiliass, ayunos y viernes de 1380 se convirtió en un elemento principal en sus ágapes”<sup>184</sup>. Según el autor, este incumplimiento de la norma eclesiástica “actuó como elemento de distinción social dentro de la corte [...] constituyendo [...] una demostración de su preeminencia sobre el resto de funcionarios e invitados”<sup>185</sup>. En cambio, monarcas como Alfonso V cumplían la norma eclesiástica con bastante más rigor, como indica Alonso Díaz de Alda<sup>186</sup>. Los pescados consumidos diferían mucho de las sardinas o arenques adquiridos por los campesinos en días de abstinencia; se abastecían de diferentes pescados como: bonito, calamares, congrio, corvina, dentón, langostinos, liza, merluza, salmonete, dorada, anguila, trucha y lenguado, entre otros

---

<sup>181</sup> GIMENO BLAY, Francisco (2007), *Ordinacions de la Casa i Cort de Pere el Ceremoniós*, Valencia.

<sup>182</sup> GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales...”, *Op. cit.*, p. 493.

<sup>183</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1982), “La alimentación de un rey aragonés...”, *Op. cit.*

<sup>184</sup> TUDELA VILLALONGA, Luis (1993), “La alimentación como reflejo social...”, *Op. cit.*, p. 323.

<sup>185</sup> *Idem.*

<sup>186</sup> ALONSO DÍAZ DE ALDA, Iciar (1996), “La alimentación de la monarquía catalana-aragonesa. El consumo de pescado en las mesas de María de Luna y Alfonso el Magnánimo”, en *El poder real de la Corona de Aragón (siglos XIV-XVI). XV Congreso de Historia de la Corona de Aragón*, Vol. 5, Jaca, pp. 347-362.



muchos más<sup>187</sup>. Como podemos comprobar, muchas de estas especies procedían de lugares lejanos por ello su adquisición se realizaba del mercado internacional.

A continuación y como último apartado del trabajo intentaré abordar la alimentación en el mundo eclesiástico. Para ello llevaré a cabo una diferenciación entre el clero regular y el secular.

### **4.3. Mundo eclesiástico**

Para la realización de este apartado hay que tener en cuenta la gran diferenciación que existe entre el clero bajomedieval y que, por tanto, repercutió en su alimentación. Esta diferenciación se debe a que no contaban con los mismos productos el clero regular y el secular, los eclesiásticos del mundo urbano y los del mundo rural, las comunidades masculinas y las femeninas, las contemplativas y las de vida activa. Para llevar a cabo la elaboración de este capítulo final, las obras analizadas sobre la alimentación de eclesiásticos en el Aragón bajomedieval cuentan con ejemplos escasos y muy concretos. Por ello, me limitaré a comentar los casos trabajados, realizando una pequeña diferenciación entre el clero regular rural, a través del caso de San Juan de la Peña, y el clero secular urbano, mediante el ejemplo del cabildo de La Seo de Zaragoza y la de Huesca, sin llegar a conclusiones generales sobre la alimentación de los eclesiásticos en Aragón en los siglos XIII-XV, como he podido dar en apartados anteriores. Para el análisis del clero regular rural he utilizado la obra de Lapeña Paúl “Notas en torno al sistema alimentario en un monasterio altoaragonés en la Edad Media (el caso de San Juan de la Peña)” y, para el caso del clero secular urbano me he apoyado en el artículo de Conte Cazcarro “Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (ss. XII-XIII)” y en la ponencia de Sarasa Sánchez “Los sistemas alimentarios en el Reino de Aragón (siglos XII-XV)” en el coloquio de Lérida de 1995.

La alimentación monástica se puede conocer a través de los censos o treudos entregados a los monasterios, en forma de especie, que debían pagarse por la cesión de sus propiedades en usufructo. En este caso, podemos hacernos una idea de cómo fue la alimentación de un monasterio benedictino, como es el de San Juan de la Peña, en

---

<sup>187</sup> *Ibidem*, p. 356.

Aragón en el periodo bajomedieval<sup>188</sup>. La alimentación de un monasterio benedictino se caracterizó de forma especial por la abstinencia<sup>189</sup>. Como bien afirma Montanari, “esta norma eclesiástica fue seguida por comunidades monásticas o de forma individual por monjes y ermitaños que querían someterse al dictamen eclesiástico, pero con el tiempo esta norma se instauró en el resto de la sociedad [europea]”<sup>190</sup>. En los últimos siglos de la Edad Media, la abstinencia de carne llegó a ser incumplida hasta por los propios monjes<sup>191</sup>.

A San Juan de la Peña llegaban recursos alimenticios de todo tipo, siendo los cereales la forma más común de pago de censos o treudos. Llegaba trigo, el más valorado, seguido del ordio y, en menor medida, la avena y el centeno. En segundo lugar, tras los cereales, el alimento con más presencia en los monasterios fue el vino<sup>192</sup>. Como he explicado anteriormente, en Aragón los tres cultivos mediterráneos (vid, cereal y olivo) marcaban la dieta de gran parte de la población<sup>193</sup>. Hay que tener en cuenta que, en este caso, el monasterio pinatense contaba con grandes propiedades agrarias, de ahí que recibiera treudos en forma de uvas, cereales, aceite y olivas<sup>194</sup>. Respecto a la carne, los monjes cuentan con carneros, gallinas, cerdos y cabritos, pues el monasterio también tenía en propiedad ganados. En este caso, el pago de censos se realizaba a través de cabezas de ganado, por lo que el abastecimiento de productos cárnicos del monasterio altoaragonés era más que suficiente y, consecuentemente, suponemos que el de productos lácteos como el queso, la manteca y la leche también, o así lo afirma Lapeña Paúl<sup>195</sup>. En el caso de las verduras, frutas y hortalizas, los monasterios contaban con pequeños huertos en sus inmediaciones, de los que se abastecían de todo tipo de productos vegetales<sup>196</sup>. Cabe resaltar que las verduras

---

<sup>188</sup> LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1996) “Notas en torno...”, *Op. cit.*

<sup>189</sup> *Ibidem*, p. 379.

<sup>190</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, pp. 82-83.

<sup>191</sup> LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1996) “Notas en torno...”, *Op. cit.*, p. 379.

<sup>192</sup> *Ibidem*, pp. 381-382.

<sup>193</sup> FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación...”, *Op.cit.*, p. 209, y SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 198.

<sup>194</sup> LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1996) “Notas en torno...”, *Op. cit.*, p. 388.

<sup>195</sup> *Ibidem*, p. 380.

<sup>196</sup> *Ibidem*, p. 384.

y hortalizas eran recursos alimentarios característicos de las dietas monásticas, al igual que el pescado, que ocupaba un lugar privilegiado en las dietas monásticas, pues era el sustituto de la carne<sup>197</sup>.

Como conclusión de la alimentación de los eclesiásticos pinatenses podemos afirmar que el abastecimiento de productos del monasterio altoaragonés es variado, en comparación a otros regímenes alimentarios, y esto se debe a la más que suficiente potestad sobre propiedades agropecuarias que les permitían tener un autoabastecimiento de productos alimenticios básicos como eran los cereales, la carne de lanar, el vino, las legumbres, las verduras, las frutas y las hortalizas.

Para algunos autores la diferenciación alimentaria entre el clero regular y el secular radicaba en la variedad de alimentos. Como afirma Sarasa Sánchez, en los monasterios rurales “existía cierta regularidad en cuanto a la monotonía y la limitación de alimentos consumidos a diario”<sup>198</sup> y, en cambio, en los cabildos era frecuente la variabilidad de menú dependiendo de los días de la semana y las fiestas del calendario litúrgico.

En el caso de la iglesia de San Salvador de Zaragoza (La Seo), martes y jueves consumían guisos de verduras condimentados con leche y pimienta, los días de ayuno y abstinencia rechazaban la manteca, los sábados se daban huevos y queso, y en tiempos festivos largos, como desde la pascua de Resurrección hasta San Miguel, guisos de verduras y hortalizas<sup>199</sup>. Otro caso es el de La Seo de Huesca, que a través de un documento de 1207 podemos imaginar cual era la alimentación de los canónigos del cabildo<sup>200</sup>: “consumen carne tres veces por semana, y los cuatro restantes, queso y cuatro huevos; los días de abstinencia, pescado fresco, pues se dice que se les abastece

---

<sup>197</sup> MONTANARI, Massimo (1993), *El hambre...*, *Op. cit.*, p. 82.

<sup>198</sup> SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, pp. 196-197.

<sup>199</sup> LÓPEZ MARTÍN, María Pilar (1980), *La pabostría de la Iglesia de San Salvador de Zaragoza en el último tercio del siglo XIII*, Zaragoza, pp. 28-30. Visto en SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, pp. 196-197.

<sup>200</sup> Documento publicado por DURÁN GUDIOL, Antonio (1969), en *Colección Diplomática de la Catedral de Huesca*, Zaragoza, pp. 669-670. Visto en CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 204.

de “nuestros peces”, lo que es una clara referencia a pesca producida en alguna piscifactoría o proveniente de algún coto particular<sup>201</sup>”.

Como la gran mayoría de la sociedad cristiana bajomedieval, los canónigos celebraban los días importantes del calendario litúrgico con abundantes e importantes lifaras<sup>202</sup>. Estos días marcados en el calendario cristiano fueron celebrados incluso por el campesinado, que llevaban a cabo un esfuerzo extra para consumir una cantidad de recursos no habitual en su día a día, reservando los animales criados en casa para esos días tan especiales<sup>203</sup>. Los canónigos se obsequiaban con carne y vino para la comida y la cena; respecto a la carne consumían cordero y morterola (guiso de hígado de cerdo, carne, abundantes especias y pan), y respecto al vino, en el caso de que alguno hubiera tenido una sangría se tomaba doble ración, a fin de una pronta recuperación. También consumían lujos como *pigmentum* (pimentón) o nébulas (barquillos)<sup>204</sup>.

Como conclusión del apartado “mundo eclesiástico”, quiero hacer hincapié en la diferenciación de alimentos consumidos entre el clero regular rural y el clero secular urbano, expuestos en este apartado, ya que los benedictinos de San Juan de la Peña llevaban una dieta menos variada y abundante que los clérigos de La Seo de Zaragoza.

---

<sup>201</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 204; y GÓMEZ VALENZUELA, Manuel (1980), *La vida cotidiana...*, *Op. cit.* Visto en SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1995), “Los sistemas alimentarios...”, *Op. cit.*, p. 190.

<sup>202</sup> Según el diccionario de la RAE una lifara es un “convite o merienda, en especial como robra de una venta o convenio”. Ver: [www.rae.es](http://www.rae.es), voz: “lifara” (consultado el 2/2/2016).

<sup>203</sup> CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social...”, *Op. cit.*, p. 204.

<sup>204</sup> *Idem.*

## 5. Conclusiones

El trabajo realizado me ha conducido a diversas conclusiones sobre la alimentación de las poblaciones aragonesas bajomedievales. La primera de ellas consiste en la conceptualización de la alimentación como reflejo de una sociedad jerarquizada. Podemos afirmar que la alimentación actúa como un espejo de las diferencias sociales existentes en el periodo estudiado. A su vez, la alimentación forma parte de ese conjunto de condiciones que perpetúan las mismas diferencias entre individuos de la sociedad, pues es, al mismo tiempo, un condicionante de las desigualdades y un reflejo de ellas.

Además de este punto de vista socioeconómico de la alimentación, en el trabajo queda reflejada la importancia de los hábitos alimenticios desde una perspectiva cultural pues, el consumo de alimentos en el Aragón bajomedieval no solo estaba condicionado por las diferencias socioeconómicas, sino también por cuestiones culturales y religiosas. Un claro ejemplo de ello, que se ha reflejado a lo largo de todo el trabajo, es la abstinencia en el consumo de productos cárnicos marcada por las normas eclesiásticas y llevada a cabo por el conjunto de la sociedad.

La siguiente conclusión tiene relación, en concreto, con el consumo de alimentos y, es la importancia en la dieta bajomedieval aragonesa de dos de ellos: el pan y el vino. Estos están presentes en todos los regímenes alimentarios de la sociedad. La diferencia entre los grupos sociales respecto a estos productos radica, como ya hemos visto anteriormente, en aspectos cualitativos y cuantitativos. Acompañando a estos recursos básicos de la dieta aparece el “companaje”, que en la mayoría de los casos suele ser carne, pescado, huevos o queso.

Para finalizar, en lo que respecta a los diferentes regímenes alimentarios expuestos anteriormente, no se puede caer en los estereotipos que se suelen aplicar de forma generalizada a los diferentes grupos sociales. Porque como se ha podido comprobar, las dietas de cada grupo social estaban condicionadas no solo por aspectos culturales, religiosos y socioeconómicos, sino también por el entorno en el que llevaban a cabo su actividad. Como se ha visto a lo largo del trabajo, las diferencias de las dietas entre el mundo rural y el urbano son considerables.

## 6. Bibliografía

- ALONSO DÍAZ DE ALDA, Iciar (1996), “La alimentación de la monarquía catalano-aragonesa. El consumo de pescado en las mesas de María de Luna y Alfonso el Magnánimo”, en *El poder real de la Corona de Aragón (siglos XIV-XVI). XV Congreso de Historia de la Corona de Aragón*, Vol. 5, Jaca, pp. 347-362.
- ARIZAGA BOLÚMBURU, Beatriz y SOLÓRZANO TELECHEA, Jesús (coords.) (2008), *Alimentar la ciudad en la Edad Media. Nájera: Encuentros Internacionales del Medievo*, Logroño.
- AYMARD, Maurice y BRESC, Henri (1975), “Nourritures et consommation en Sicile entre XIVE et XVIIIe siècles”, *Mélanges de l'Ecole française de Rome. Moyen-Âge, Temps modernes*, t. 87, n° 2, pp. 535-581.
- BLASCO MARTÍNEZ, Asunción (1995), “El horno de cal de Barcelona de 1331”, en *I Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó*, Vol. 2, Llérida, pp. 989-999.
- CARLE, María del Carmen (1977), “Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la baja Edad Media”, en *Cuadernos de Historia de España*, n° 61-62, pp. 246-341.
- CONTE CAZCARRO, Anchel (1987), “Alimentación y nivel social en el Aragón rural medieval (ss. XII-XIII)”, en *Temas de Antropología aragonesa*, n° 3, pp. 196-210.
- (1995) “Influencia del desarrollo del mercado en el régimen alimentario altoaragonés”, en *I Col·loqui d'història de l'alimentació a la Corona d'Aragó*, Vol. 2, Llérida, pp. 527-547.
- CORTONES, Alfio (1996), “Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la baja Edad Media” en FLANDRIN, Jean-Louis y MONTANARI, Massimo (1996), *Historia de la alimentación*, Gijón, pp. 543-557.
- CRUELLES GÓMEZ, José M<sup>a</sup> y NARBONA VIZCAÍNO, Rafael (1986), “Los modelos alimentarios de una sociedad jerarquizada: Occidente en la Edad Media”, en *Debats*, n° 16, pp.72-83.
- EIRAS ROEL, Antonio (1974), “La historia cuantitativa del consumo alimentario: estado actual de las investigaciones”, en *Hispania*, n° 126, pp. 105-148.
- FALCÓN PÉREZ, María Isabel (1982), “La alimentación en Aragón en la segunda mitad del siglo XV: el caso de Zaragoza”, en *Actes du colloque de Nice (15-17*

- octubre 1982), Vol 2: *Cuisine, manières de table, régimes alimentaires*, Niza, pp. 209-222.
- (1987), “El gremio de panaderos de Zaragoza en el siglo XV”, en *Aragón en la Edad Media*, VII, pp. 199-213.
- FERNÁNDEZ OTAL, José Antonio (1996), *La casa de ganaderos de Zaragoza en la Edad Media (siglos XIII-XV): aportación a la historia pecuaria del Aragón medieval*, Universidad de Zaragoza.
- FLANDRIN, Jean-Louis (1983), “Le goût et la nécessité. Réflexions sur l’usage des grasses dans les cuisines de l’Europe occidentale (XIV<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècles)”, en *Annales. Économies, sociétés, civilisations*, XXXVIII, pp.369-401.
- (junto a LAURIOUX, Bruno) (2004), *Historia de la alimentación*, Gijón.
- GARCÍA FITZ, Francisco (2010), *La Reconquista*, Granada.
- GARCÍA GUATAS, Manuel; PIEDRAFITA PÉREZ, Elena y BARBACIL PÉREZ, Juan (Coords.) (2013), *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV)*, Zaragoza.
- GARCÍA HERRERO, M<sup>a</sup> del Carmen (1995), “Pan, vino y companaje: apuntes sobre la alimentación en la Baja Edad Media aragonesa”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 549-563.
- GARCÍA MARSILLA, Juan Vicente (1995), “Alimentación y diferencias sociales en la ciudad de Valencia (1390-1415)”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp.487-505.
- GIMENO BLAY, Francisco (2007), *Ordinacions de la Casa i Cort de Pere el Ceremoniós*, Valencia.
- GÓMEZ VALENZUELA, Manuel (1980), *La vida cotidiana en Aragón durante la alta Edad Media*, Zaragoza.
- LALIENA CORBERA, Carlos (1995), “*Sicut ritum est in terra aragonensis*: comidas rituales y formas de solidaridad campesina en el siglo XI”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 665-691.
- LAPEÑA PAÚL, Ana Isabel (1984), “San Juan de la Peña y la posesión y explotación de salinas”, en *Aragón en la Edad Media*, nº 6, pp. 155-174.

-(1996) “Notas en torno al sistema alimentario en un monasterio altoaragonés en la Edad Media (el caso de San Juan de la Peña)”, *Separata XIV Jornades d’Estudis Històrics Locals 1995*, Palma de Mallorca.

LAURIOUX, Bruno (1989), *Le Moyen Âge à table*, París.

- (1997), *Le regne Taillevent. Livres et pratiques culinaires à la fin du Moyen Âge*, Publications de la Sorbonne.

- (2002), *Manger au Moyen Âge. Pratiques et discours alimentaires en Europe aux XIVe et XVe siècles*, París.

- (2005), *Une histoire culinaire du Moyen Âge*, París.

LE GOFF, Jacques y SCHMITT, Jean-Claude (2003), *Diccionario razonado del occidente medieval*, París.

- (1984), *La civilización del Occidente medieval*, París.

MOLINER, María (2002), *Diccionario del uso del español*, Madrid.

MONTANARI, Massimo (1979), *L’alimentazione contadina nell’alto Medioevo*, Nápoles.

- (1988), *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Roma-Bari.

-(1993), *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*, Barcelona.

MOTIS DOLADER, Miguel Ángel (1995), “Régimen alimentario de las comunidades judías y conversas en la Corona de Aragón en la Edad Media”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 1, Lérida, pp. 205-361.

MUÑOZ GARRIDO, Vidal (1995), “Documentos básicos para el estudio de la alimentación bajomedieval en la ciudad de Teruel”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 181-191.

PIEDRAFITA PÉREZ, Elena (2006), “La alimentación en Aragón en el siglo XIII. El modelo clerical y nobiliario”, en *Revista de Historia Jerónimo Zurita*, nº 80-81, pp. 99-132.

-(2014), “Comiendo hierbas silvestres. El aprovechamiento del medio natural en la alimentación medieval aragonesa”, en *Naturaleza aragonesa: revista de la Sociedad de Amigos del Museo Paleontológico de la Universidad de Zaragoza*, nº 31, pp. 60-66.



- RIERA I MELIS, Antoni (1995), “Presentació. Antecedens i rerafons d’un col·loqui d’història de l’alimentació”, en *I Col·loqui d’història de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol.1, Lérida, pp. 7-20.
- RODRIGO ESTEVAN, M<sup>a</sup> Luz (1996), “Mesones, tabernas y tablajes”, en *Poder y vida cotidiana en una ciudad bajomedieval: Daroca 1400-1526*, pp. 75-78, Zaragoza.
- (2004), “La cultura del obsequio comestible en el Aragón medieval”, en MILLÁN FUERTES, Amado, *Arbitrario cultural. Racionalidad e irracionalidad del comportamiento comensal. Homenaje a Igor de Garine*, Huesca.
- (2008), “Fresco, frescal, salado, seco, remojado: abasto y mercado de pescado en Aragón (siglos XII-XV)”, en ARIZAGA BOLÚMBURU, Beatriz y SOLÓRZANO TELECHEA, Jesús (coords.) (2008), *Alimentar la ciudad en la Edad Media. Nájera: Encuentros Internacionales del Medievo*, Logroño.
- (2009), “Del Pirineo a la Cordillera Ibérica: sistemas alimentarios en las montañas de Aragón (Siglos XI-XV)”, en *Food, imaginaries and cultural frontiers: essays in honour of Helen Macbeth*, pp. 405-422.
- (2014), “Maneras de beber, maneras de vivir. El consumo de vino en época medieval”, en FOURNIER, Dominique y ÁVILA, Ricardo, *Modos de beber*, México.
- SÁNCHEZ USÓN, María José y GARGALLO MOYA, Antonio (1984), “Cuentas de un viaje en el siglo XIV: de Teruel a Zaragoza y Barcelona en 1366”, en *Teruel*, nº 71, pp. 47-136.
- SARASA SÁNCHEZ, Esteban (1982), “La alimentación de un rey aragonés y su sequito a comienzos del siglo XV” (el avituallamiento del viaje que Fernando I de Aragón debía realizar en 1415 a Niza con motivo del Cisma de la Iglesia), en *Actes du colloque de Nice (15-17 octobre 1982)*, Vol 1: *Cuisine, manières de table, régimes alimentaires*, Niza, pp. 223-231.
- (1995), “Los sistemas alimentarios en el Reino de Aragón (siglos XII-XV)”, en *I Col·loqui d’història de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 1, Lérida, pp. 185-204.
- SESMA MUÑOZ, José Ángel (1977), “Aproximación al estudio del régimen alimentario del Reino de Aragón en los siglos XI y XII”, en *Homenaje a don José María Lacarra de Miguel en su jubilación del profesorado, Estudios Medievales*, Vol.2, Zaragoza, pp. 55-78.

TORREBLANCA GASPAR, María Jesús y MORALES GÓMEZ, Juan José (1995), “La provisión de la mesa de Fernando I en 1413: alimento y jerarquía”, en *I Col·loqui d’historia de l’alimentació a la Corona d’Aragó*, Vol. 2, Lérida, pp. 329-346.

TUDELA VILLALONGA, Luis (1993), “La alimentación como reflejo social del poder del infante Juan”, en *El poder real de la Corona de Aragón (siglos XIV-XVI).XV Congreso de Historia de la Corona de Aragón*, Vol. 5, Jaca, pp.319-330.