



Revista de Claseshistoria

Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales

Artículo Nº 217

15 de agosto de 2011

ISSN 1989-4988

DEPÓSITO LEGAL MA 1356-2011

[Revista](#)

[Índice de Autores](#)

[Claseshistoria.com](#)

JOSÉ MIGUEL GIMÉNEZ YESTE

La gastronomía europea en la baja edad media: las crisis alimentarias

RESUMEN

En los últimos siglos de la edad media la sociedad se encontraba muy jerarquizada. Este hecho hace que las diferencias entre las clases sociales sean muy pronunciadas, incluido en lo referente a la gastronomía. Estas diferencias van desde los utensilios de cocina, la variedad de mobiliario como cubiertos, mesas, sillas hasta los ingredientes utilizados.

La influencia de la alimentación en la sociedad es enorme. La religión católica la tomó como excusa para manipular los hábitos alimenticios de la sociedad en periodos como la cuaresma. También la alimentación es la responsable de enfermedades debido a la falta de higiene, de revueltas sociales, debido a las hambrunas e influyó de manera notable en la baja esperanza de vida de la sociedad debido a la escasa calidad de los alimentos.

PALABRAS CLAVE

Sociedad jerarquizada, Gastronomía, Nobleza, Clero, Revueltas sociales.

José Miguel Giménez Yeste

Licenciado en Historia por la Universidad de Córdoba (España)

l62giyej@hotmail.com

[Claseshistoria.com](#)

15/08/2011

INTRODUCCIÓN

Este artículo tratará de crear una visión general sobre el arte culinario en la baja edad media, es decir, entre principios del siglo XI y principios del XV. Como característica principal habría que indicar que durante este periodo, el arte de cocinar (aunque la etapa histórica a primera vista indique atraso o estancamiento) se había perfeccionado mucho.

No es extraño pensar, sobre todo influenciados por la filmografía de las últimas décadas dedicada a la edad media, que la primera visión que poseemos sobre la gastronomía medieval sea el típico banquete repleto de carnes y vino donde la población de alto status social celebra algún acontecimiento ocurrido como un victoria en una batalla, un enlace matrimonial o un acuerdo político entre dos. Y no nos equivocamos si afirmamos que este hecho se produjo en ceremonias de personas adineradas.

Pero además de esta visión tan extendida, este artículo también tratará sobre la gastronomía que más se desconoce; la gastronomía de las clases bajas. Lamentablemente, la cocina de las clases más humildes no fue escrita y hay pocas referencias en los libros debido al poco interés que ofrecían éstos tanto en la gastronomía como en el resto de aspectos cotidianos. Lógicamente, las casas principescas, los aristocráticos o el clero poseían los medios económicos suficientes para dejar las costumbres de sus vidas impresas en los libros.

Tanto en la edad media como en la actualidad, una mala alimentación es un factor a tener en cuenta en la esperanza de vida, así la esperanza de vida media en la los siglos que van del XIV al XVI en una zona como Inglaterra se cree que fue de unos treinta años, mientras que para las clases altas la media subiría hasta los cincuenta. Aunque existen casos excepcionales como el del rey de Aragón, Juan II que vivió 81 años (1398-1479).

Un segundo apartado del artículo expondrá la relación existente entre la alimentación y algunos de los males ocurridos en la sociedad de la baja edad media como las revueltas sociales producidas por hambrunas, los problemas del sistema

agrario o las enfermedades producidas por la falta de hábitos higiénicos en comidas o bebidas.

LA COCINA

Las cocinas estaban situadas en un lugar común donde el hogar servía para calentar, iluminar y cocer los alimentos, solía existir una chimenea abierta y un horno que jugará un papel muy importante en la elaboración de los alimentos. Además de esto era el lugar donde se encontraban utensilios como calderas, pucheros, marmitas para los potajes, cazos, sartenes, parrillas etc. Entre los inventos más sobresalientes, estuvo el tamiz, ralladores, ganchos para colgar la carne o tarteras.

Las clases sociales privilegiadas contaban con una cocinera al servicio de la casa que se encargaba de que no faltara ningún plato. Tenían gran experiencia porque sólo se dedicaban a ello, incluso el oficio se podía enseñar de madres a hijas. En cambio, en las clases más modestas o propietarias de alguna propiedad como ganado, las comidas las solían hacer las esposas mientras que las clases marginadas no poseían ninguna cocina.

En las clases poderosas se hacían todo tipo de comidas, uno de los aspectos más característicos es el toque azucarado, rara vez se endulzaba con miel, el azúcar era cara y se producían en Andalucía y Sicilia donde se cultivaba la caña.

Otra característica de la cocina medieval es el gran uso de las especias variadas. En el siglo XIII Marco Polo revolucionó el arte gastronómico trayendo la pasta desde China y sobre todo las especias desde países como la India o Persia difundiéndolas por toda Europa.

Lo que distingue a un cocinero medieval de uno moderno es la riqueza de sus especias, era un detalle muy importante que requería de gran experiencia para saber en que momento y que clase de especia debían añadir. Muy utilizado es el azafrán que perfumaba y coloreaba las comidas. También se utilizaba mucho la pimienta, (que incluso se llegó a utilizar como moneda de cambio), canela, clavo, o jengibre pero estas especias no eran consumidas por las clases bajas. Las clases bajas se tenían que conformar con los sabores regionales como el hinojo, tomillo, el perejil, la menta o el ajo.

LA MESA

Hay mucha información sobre la actitud que se debe de adoptar en una mesa pero toda referente a las clases adineradas.

Habitualmente las mesas se cubrían con manteles, el significado del mantel era que todas las personas que se sentaban en él pertenecían a la misma clase social. La mesa estaba dispuesta en forma de U colocándose los comensales en el exterior para disfrutar mejor de las diversiones que se les ofrecían en el centro (bufones, músicos, malabaristas).

En la mesa principal se colocaba el príncipe e invitados de honor, los de rango inferior se instalaban en el extremo respetando la jerarquía social.

No había cubiertos individuales, se compartían como el vaso o la escudilla. Según algunos autores, era de mal gusto precipitarse a los alimentos y elegirse para uno mismo los mejores trozos, hecho que se producía frecuentemente en las clases bajas y no así en las privilegiadas. Otra característica es lavarse las manos antes de comer porque era normal comer gran variedad de alimentos con las manos. Algunos documentos de la época hablan de una falta de respeto el hecho de levantar la copa ante una persona de rango superior o incluso beber antes que el anfitrión de la comida. De la misma manera había que limpiarse los labios antes de beber y no vaciar la copa de un trago.

En cuanto a los cubiertos, se solía comer con las manos aunque los líquidos se comían con cuchara individual, el tenedor no se conocía como hoy día excepto en Italia en el siglo XIV para comer pasta. Posteriormente se consideró al tenedor como demoniaco o utilizado por personas afeminadas.

Como hemos visto, la educación de los nobles en la mesa es muy parecida a la existente hoy día. Una característica importante que se daba en todas las clases sociales o las que se lo pudieran permitir era que en la mesa la bebida reina era el vino, aunque no tenía los grados que alcanza hoy día sino que era bastante más rebajado, se podía establecer una media al día que situamos al litro diario y superaba a menudo los dos litros. Otra bebida muy consumida dentro de las clases mas humildes fue la cerveza, sobre todo en el norte de Europa mientras que el vino era frecuente en los países mediterráneos.

LA GASTRONOMÍA DE LA NOBLEZA

Tanto la gastronomía medieval como la actual depende en gran medida de los productos locales, es por ello que en algunas zonas como Andalucía se trabaje mas con cereales, frutas o vegetales o en zonas como la de los Países Bajos la base de su alimentación sean lácteos o pescado debido a la cercanía del mar.

Entre las aves, la más consumida por la monarquía era el pavo real mientras que la nobleza y la burguesía preferirían productos cárnicos al pescado. Algunos animales consumidos frecuentemente eran gallinas, cerdos, ocas o ciervos.

En tiempos de crisis el señor siempre tenía reservas en sus granjas y continuó comiendo lo de siempre o un poco peor, sin embargo en época de abundancia de recursos no debía de ser demasiado grande la diferencia de un noble con un individuo de clase media. Lo que sí es seguro es que el noble tenía mayor número de días en los que la alimentación escapa de lo habitual porque la idea de festejar las solemnidades con un gran banquete es típico de la Edad Media, se aprovechaba sobre todo la coronación de los soberanos, las bodas de las familias reales o las consagraciones de los obispos.

En Francia el menú se organizaba alrededor del asado, las clases más adineradas primero se tomaban frutas frescas como el melón, fresas, uvas (productos de componentes ácidos), luego venían las carnes asadas acompañadas de salsas y después de los asados el anfitrión daba una pausa llamada entremés que eran preparaciones azucaradas y saladas, el transcurso de la comida apuntaba hacia platos auxiliares a lo que nosotros llamamos postre, eran dulces, quesos, frutas confitadas etc. se hacía para cerrar el estómago. Más tarde en otra habitación para terminar se tomaba una especie de golosinas como peladillas que al masticarlo facilitaban la digestión y purificaban el aliento.

LA GASTRONOMÍA DEL CLERO

El Clero a igual que la nobleza disfrutaba en su mayoría de una gastronomía exquisita, pero había diferencias como en la institución, los mejores colocados eran el Alto Clero que consumía una dieta notable, los peor parados eran conventos y monasterios pero no tanto como los marginados de la sociedad. Esta diferencia es que no es lo mismo vivir en la ciudad que en el espacio rural, en la ciudad hay variedad y en el espacio rural se contentan con productos locales.

Para el mantenimiento de los alimentos en los conventos y monasterios había tres medios de conservación; el secado, la salazón y la fermentación. El más utilizado era el secado mediante los hornos monásticos, la salazón era sobre todo para el pescado donde se mantenía con abundante sal y la fermentación ofrecía conservar su sustancia a los licores.

Era habitual entre el clero los platos agridulces y crear mermeladas para acompañarlas con carnes.

El clero al no estar tan mal parado económicamente suministraba a los pobres y desgraciados algún tipo de comida en la puerta de los conventos, es el caso de la recurrente “sopa boba” una sopa de huesos y despojos que eran repartidos entre los feligreses aunque más de algún monje ermitaño lo desearía ya que éstos se alimentaban básicamente de agua y hierbas crudas.

Por el contrario la alimentación del alto clero no ofrecía grandes diferencias con la de los nobles, se alimentaban básicamente de carne, quesos, todo tipo de frutas etc.

El poder de la Iglesia era grande en este periodo medieval, incluso podía llevar a que la gente alterase su orden de comidas diarias ya que prohibía algunos días comer carne sustituyéndose por pescado.



Clérigo bebiendo vino. Detalle de un manuscrito. Autor desconocido. Siglo XIII

LA GASTRONOMÍA DE LAS CLASES BAJAS

Es la clase que más duramente sufre los efectos de las crisis. Además, en este periodo las hambrunas y epidemias se hicieron notar con lo que su alimentación sufrió un duro golpe sobre todo en la variedad de las comidas.

La dieta humana requiere sobre todo proteínas, vitaminas y otros como hierro, fósforo, calcio o flúor. Todo esto un individuo de clase media-baja no lo cumplía, su dieta es esencialmente de cereales que poseen muchas calorías pero le falta a menudo proteínas (carne) alimento que abunda en los ricos. Por el contrario comen muchas frutas y verduras pero varía dependiendo de la zona, por ejemplo un labrador montaños de cualquier país mediterráneo comerá castañas para transformarlas en harina y luego en pan que fue algo característico de la alimentación medieval. Pero

hay periodos en los que el campesino tenga que soportar la falta de pan y frutas por motivos como las inclemencias meteorológicas, con lo que aparecerán enfermedades como el escorbuto (enfermedad habitual en piratas y marineros).

A finales del siglo XV aparece por primera vez en el seno de las clases pobres la figura del pícaro. Relacionado indirectamente como un ayudante del cocinero o pastelero que “picaba” o hurtaba las comidas, el pícaro como otro cualquier ladronzuelo robaba platos míseros como el caldo de mondongo (plato que incluía nabos, tocino, coles y grasa de cerdo) o el potaje de frangollo o de trigo cocido, almochote (potaje de carne, ajo y queso) etc.

Las clases bajas celebraban grandes banquetes (depende de cada caso) por lo general en fechas señaladas como el Carnaval, la Pascua o en la boda de algún familiar en la cual el festín podía durar varios días.

LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA BAJA EDAD MEDIA: LAS ENFERMEDADES

Como ya hemos dicho anteriormente, la mala alimentación era habitual entre la sociedad de la baja edad media, en especial en las clases bajas debido principalmente a la falta de higiene. Las consecuencias de este hecho fueron multitud de enfermedades que en muchos pueblos diezmaron a la población.

De entre todas, el escorbuto fue una de las más temidas. Se produce por la falta de vitamina C que poseen las verduras y frutas cítricas y sus consecuencias son la coloración de la piel en un tono amarillento, hemorragias, dolor de encías y articulaciones y manchas en la piel que cambian de color.

La gota también fue habitual sobre todo en las clases altas debido a los elevados niveles de ácido úrico en la sangre conseguidos sobre todo por alimentos ricos en proteínas como la carne.

La falta de higiene sanitaria provoca un mal en las clases bajas especialmente denominado Fuego de San Ánton. Está enfermedad se producía por un hongo que se cría en el centeno de mal estado. Las consecuencias eran la gangrena de las extremidades, su amputación y la posterior muerte del paciente.

El carbunco se contagia en humanos principalmente por consumir carne de animales contaminados con este mal. La enfermedad acaba con la muerte del paciente entre uno a tres días sobre todo por hemorragias internas, vómitos y una fiebre muy alta.

Aunque la enfermedad que más víctimas causó en estos años fue la peste negra, la cual comenzó a principios del siglo XIV llevándose tras de sí a más del 30% de la población europea. En muchas zonas, el desconocimiento de los orígenes de la enfermedad llevó a buscar un chivo expiatorio produciéndose revueltas sociales como las ocurridas en Sevilla en el año 1391. Se creía que los judíos habían contaminado el agua de los pozos donde la gente solía beber y esa era la causa de la enfermedad, de ahí que los persigan para quemarlos o asesinarlos. Otras revueltas se produjeron en Córdoba, Toledo o Barcelona.



Pieter Brughel, **El Triunfo de la Muerte**. 1562 Madrid, Prado. Coetánea del **Juicio Final** de Miguel Ángel

LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA BAJA EDAD MEDIA: LAS HAMBRUNAS

Durante el siglo XI se produjo en toda Europa una expansión demográfica y económica sin precedentes, pero a partir de 1275 se produce una etapa de regresión debido en gran medida a las malas cosechas y las hambrunas. Si a esto le añadimos las epidemias de peste, en especial la de 1348 y las devastaciones de la guerra de los Cien Años vemos como la mortalidad crece en Europa durante estos siglos.

La producción de cereales no era suficiente para la demanda de la población incluso en periodos de bonanza. El agotamiento de los suelos, la elevación del precio

del cereal, la rápida reproducción de plantas textiles y sobre todo las inclemencias meteorológicas provocaron las hambrunas.

Durante los primeros 30 años del siglo XIV se produjeron muchas precipitaciones haciendo que se inundaran campos y destrozaran cosechas. Algunos de los ejemplos se dieron en el sur de Alemania, Francia, Flandes e Inglaterra (salvándose en esta ocasión los países mediterráneos). Datos escalofriantes ofrecidos por Van Wervecke hablan de la muerte en Brujas en 1316 de 2000 personas en un plazo de seis meses.

Ésta fue la crisis alimentaria de mayores proporciones. En los años sucesivos se siguieron produciendo periodos de malas cosechas. La Península Ibérica se libró de estas hambrunas, pero en 1333 en Cataluña está constatado un periodo de hambre con numerosas muertes al igual que entre 1343 y 1346 en Castilla. En una crónica de Alfonso XI se dice lo siguiente *“los fuertes temporales fueron la causa de la gran mengua de pan, de vino y de los restantes frutos”*.

La depresión agraria provocó despoblados en toda Europa, el retroceso de los cultivos y el alza de los precios y salarios.

Las revueltas populares debido a las hambrunas se sucedieron de forma constante, así se registran revueltas en Flandes con una mortandad de 3000 personas en una rebelión provocada por la elevación de los impuestos condales. En Francia la rebelión de Jacquerie por la caída del grano en 1385 tuvo en su líder Guillaume Carle como máximo dirigente, organizando en torno a unos seis mil campesinos contra el rey de Francia. Sin embargo la revuelta más llamativa fue la producida por Tyler en Inglaterra en mayo de 1381 cuando el Parlamento pretendió financiar la guerra con Francia elevando los impuestos.

Las revueltas campesinas en la Península Ibérica se produjeron sobre todo en el siglo XV, en Mallorca en 1450 a manos de los forans, la de los irmandiños en Galicia de 1467 y la de los payeses de remensa en Cataluña, los cuales se quejaron de su situación personal de adscripción a la tierra y los malos usos dados, pero la revuelta se solucionó gracias a la sentencia arbitral de Guadalupe en el año 1486.

LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA BAJA EDAD MEDIA: LA POBLACIÓN

Entre los siglos XI y XIII la mejora del cultivo de los campos y la roturación de tierras antes sin cultivar posibilitó el auge de las ciudades y el crecimiento de la población.

Conocer la demografía de estos siglos es muy difícil ya que no existían censos de población. Para conocer algunos datos aproximados tendremos en cuenta fuentes como son los testimonios indirectos de las fuentes fiscales donde está testificado el poblamiento de nuevas comarcas, el crecimiento de algunas ciudades y aldeas y la subida del precio de la tierra en zonas como Normandía o Inglaterra.

Según algunos investigadores, el crecimiento más alto de la población en Europa se produce entre 1150 y el 1200, mientras que empezó a bajar en la segunda mitad del siglo XIII. Bennett cree que la población en Europa pasó de 42 millones en el año 1000 a 73 millones en el 1300.

La crisis alimentaria a partir de la segunda mitad del siglo XIV junto con las enfermedades como la peste y las guerras hicieron descender este número entre un 30 y un 60% de la población.

De la misma manera, la carencia de alimentos sobre todo en las clases bajas o incluso el abuso de determinados alimentos como carnes ricas en proteínas por parte de las clases altas provocan en la población una baja tasa en el índice de esperanza de vida. Se cree que en estos siglos la esperanza de vida media rondaba los treinta años siendo algo superior en las clases altas.

LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA BAJA EDAD MEDIA: LA RELIGIÓN

El poder de la iglesia en la baja edad media se sentía en todos los ámbitos de la sociedad, incluido en la alimentación del pueblo.

La llegada de la cuaresma indicaba ayuno y abstinencia. A partir del siglo IV se estableció una periodización cuaresmal de cuarenta días, empezando el miércoles de ceniza hasta la víspera de la Pascua con la omisión de los domingos. Todos los viernes había que abstenerse de comer carne para recordar la crucifixión de Cristo.

En este periodo los pescados y los vegetales eran la dieta preferida de los cristianos.

BIBLIOGRAFÍA

Capel, José Carlos, Pícaros, ollas, inquisidores y monjes. Capítulo V.

Duby, George; Europa en la Edad Media, Paidós Ibérica, 2007, Barcelona.

Montanelli, Indro; Historia de la Edad Media, Colección Ensayo Historia, 2003, Barcelona.

Norman, J. G, La vida cotidiana: Historia de la Cultura Material. Capítulo VI.

Redon, Odile-Sabban, Françoise-Serventi, Silvano, Delicias de la Gastronomía medieval.

Valdeon Baroque, Julio; La España Medieval, Actas, 2003, Madrid.