



Universidad de Valladolid

LA TRADICIÓN BOTÁNICA, DIETÉTICA Y
CULINARIA DEL HINOJO DESDE LA
ANTIGÜEDAD HASTA EL RENACIMIENTO

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Alumna: Claudia Mata Escuredo

Tutora: Dra. Victoria Recio Muñoz

Curso académico: 2018-19

Resumen:

Tanto por su función gastronómica, como por su utilidad debido a las propiedades que se le atribuían, las especias han tenido un papel muy importante en la vida de los hombres desde la Antigüedad, tanto desde el punto de vista dietético como terapéutico. Una de las más utilizadas es el hinojo, de gran influjo a nivel gastronómico y como remedio de enfermedades. Al hinojo se le han aplicado numerosas virtudes, especialmente su capacidad de rejuvenecer y agudizar la vista, su valor diurético para mejorar problemas en el tracto urinario y la propiedad denominada galactógena según la cual aumentaba el volumen de la leche materna de mujeres.

A lo largo de este trabajo observaremos cómo han ido cambiando los usos que se le han dado a esta planta, ya que, aunque se le atribuían unas propiedades similares, cada autor iba añadiendo nuevas utilidades o mezclas que se realizaban con hinojo, con fines medicinales o dietéticos. Al igual que estos usos cambiantes, el papel del hinojo en la cocina fue variando con el paso del tiempo, pasando de ser solo utilizado en caso de remedios o como aromatizante, a ser un alimento habitual con una presencia importante en varios platos a modo de hortaliza. Muchos de los valores y usos que se daban al hinojo en la Edad Antigua, la Edad Media y el Renacimiento se mantienen en la actualidad, como son las propiedades carminativa, galactógena, emenagoga y diurética.

Palabras clave: hinojo, especias, historia de la botánica, historia de la dietética, historia de la cocina.

Abstract:

Because of its gastronomic function and its usefulness owing to the properties that were attributed to them, spices have played, from a dietetic and therapeutic point of view, an essential role in people's life since ancient times. One of the most widely-used spice was fennel, which had a huge influence at a gastronomical level and was employed as a remedy for several diseases. Numerous virtues have been attributed to fennel, especially its rejuvenation and sight-improving abilities, its diuretic value to assist in urinary diseases and the galactogenic property, which increased breastmilk volume in women.

Throughout this BA dissertation we will notice how the uses attested for this plant have been changing. Similar properties have been attributed to fennel, but each author added new uses or mixtures made with this spice with a medical or dietary purpose. The roles of fennel in cuisine have also been changing over time, from being only used to make remedies or as a flavour item, to be a usual ingredient, used as a vegetable, which possessed an important presence in many dishes. Many uses that were attributed to fennel in the Ancient Age, the Middle Ages and the Renaissance still remain as of today, like the carminative, the galactogenic, the emenagogue and the diuretic properties.

Key words: fennel, spice, history of botany, history of dietetics, history of gastronomy.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	pág. 1
2. OBJETIVOS	pág. 1
3. MÉTODOS	pág. 2
4. INTRODUCCIÓN	pág. 3
4.1 LAS ESPECIAS	pág. 3
4.2 EL HINOJO, <i>FOENICULUM VULGARE</i>	pág. 3
4.2.1 Forma de cultivo y conservación.....	pág. 5
4.2.2 Propiedades que se le atribuyen en la actualidad.....	pág. 5
4.2.3 Valoración nutricional.....	pág. 5
4.2.4 Otros componentes de interés.....	pág. 6
4.2.5 El hinojo, <i>foeniculum vulgare</i> , en la historia	pág. 6
5. DESCRIPCIÓN Y CUALIDADES MEDICINALES DEL HINOJO SEGÚN LA TRADICIÓN ANTIGUA, MEDIEVAL Y RENACENTISTA	pág. 7
5.1 TRADICIÓN BOTÁNICA	pág. 7
5.1.1. Teofrasto, <i>De historia plantarum, De causis plantarum</i>	pág. 8
5.1.2. Dioscorides, <i>De materia médica</i>	pág. 9
5.1.3. Plinio, <i>Naturalis Historia</i>	pág. 11
5.1.4. Galeno, <i>De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus</i>	pág. 12
5.1.5. Isidoro de Sevilla, <i>Originum sive etymologicarum libri viginti (Etymologiae)</i>	pág. 13
5.1.6. El Dioscórides de Mattioli (<i>Il Dioscoride con gli suoi discursi</i>)	pág. 14
5.1.7. El Dioscórides de Andrés Laguna	pág. 15

5.2 TRADICIÓN DIETÉTICA.....	pág. 17
5.2.1. Flos medicinae (<i>Regimen sanitatis salernitarum</i>)	pág. 18
5.2.2. Cristóbal de Vega, <i>Sobre el arte de curar</i>	pág. 19
5.2.3. Núñez de Coria, <i>Aviso de sanidad</i>	pág. 20
5.2.4. Sorapán de Rieros, <i>Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua</i>	pág. 21
5.3 TRADICIÓN CULINARIA.....	pág. 23
5.3.1. Apicio, <i>De re coquinaria</i>	pág. 24
5.3.2. Scappi, <i>Del arte de cocinar</i>	pág. 26
5.3.3. Motiño, <i>Arte de Cozina, Pasteleria, Vizcocheria y Conserveria</i> ..	pág. 29
6. CONCLUSIONES.....	pág. 31
7. BIBLIOGRAFÍA	pág. 33

1. Justificación

Las especias han tenido un papel fundamental en el desarrollo de las actividades humanas lo largo de la historia y especialmente en el campo de la alimentación.

Entre las numerosas especias que existen encontramos el hinojo, una planta herbácea perenne autóctona de zonas costeras del mar Mediterráneo. De esta planta se consumen sus semillas molidas o enteras en forma de especia, aunque también pueden utilizarse otras partes como el bulbo, los tallos y las flores a modo de hortaliza.

En este trabajo nos proponemos conocer la influencia que ha tenido el hinojo desde la Antigüedad hasta el Renacimiento a través del estudio de una selección de textos de botánica, dietética y cocina compuestos en este periodo temporal. Para ello examinaremos los usos más básicos de esta planta y su evolución dejando patente la importancia que tuvo esta especia en la tradición médica y culinaria occidental.

2. Objetivos

1. Estudiar la descripción morfológica del hinojo según la botánica actual.
2. Describir las propiedades que se le atribuyen al hinojo en la actualidad.
3. Evaluar al hinojo desde un punto de vista dietético.
4. Concretar el papel que ha tenido el hinojo a lo largo de la historia.
5. Diferenciar las diferentes tradiciones en las que el hinojo ha sido utilizado y explicar cada una de ellas.
6. Identificar las características que destacan autores representativos de la botánica, la dietética y la gastronomía antiguas, medievales y renacentistas.
7. Contextualizar cada uno de los autores y sus obras.
8. Analizar los textos más relevantes referidos al hinojo y observar sus diversas utilidades durante los periodos de la historia estudiados.
9. Comparar las ideas del hinojo que aporta cada autor para comprender la evolución de los usos de la planta a lo largo de la historia y estudiar si existía una relación entre la tradición botánica, dietética y culinaria con respecto a esta especia.

3. Métodos

Para la realización de este trabajo ha sido necesario el estudio de las especias, su papel y su evolución a lo largo de la historia mediante la lectura de una amplia bibliografía especializada. Además, he realizado un análisis del hinojo desde la perspectiva botánica actual, así como de sus aplicaciones y su valoración nutricional.

En primer lugar, se han seleccionado autores muy relevantes de la tradición botánica, dietética y culinaria de la Antigüedad, Edad Media y Renacimiento teniendo como criterio que hicieran amplias referencias al hinojo y sus usos. Para la lectura de estos textos ha sido necesario recurrir a ediciones renacentistas, con las dificultades de comprensión que siempre conllevan, y ediciones modernas traducidas del latín y del griego o en su idioma original (italiano).

Tras examinar las aportaciones de cada autor, las he comparado entre sí con el fin de poder establecer una tendencia en la evolución de los usos del hinojo durante los periodos de la historia estudiados y analizar la relación entre dietética, botánica y cocina.

Para comprender mejor los textos ha sido necesaria la lectura de una vasta bibliografía específica sobre la cocina en diferentes etapas de la historia, conceptos de la dietética hipocrático-galénica, la tradición textual botánica y la evolución de las formas de alimentación en la historia.

4. INTRODUCCIÓN

4.1 Las especias

Hoy día las especias son asequibles y económicas y damos por sentado que siempre han estado al alcance de la dieta del hombre. Sin embargo, podemos afirmar que en el pasado fueron un producto de lujo y escaso. En diferentes épocas y en diferentes civilizaciones han sido objeto de respeto sagrado y es innegable su vínculo con la cultura de los países de todo el mundo¹.

Entre las más codiciadas estaban la canela, el clavo o la pimienta negra. Fueron impulsoras de las rutas comerciales entre Occidente y Oriente y gracias a ellas se crearon grandes compañías de comerciantes para abastecer de especias a muchos países europeos. Más aún, todas las grandes expediciones de la historia (Cristóbal Colón, Magallanes, Vasco Da Gama, etc.) estuvieron impulsadas, en parte, por la búsqueda y el comercio de especias.

Etimológicamente "especia" deriva del latín *specie* "especie" que tiene el mismo origen que el adjetivo "especial". Según el historiador Jack Turner, las especias no son hierbas, entendiendo como tal las partes aromáticas, herbáceas y verdes, sino que se obtienen de otras partes de la planta, como la corteza, la raíz, los capullos, las gomas, las semillas, los frutos, etc. Es difícil saber dónde acaba una hierba y donde empieza una especia.

El apogeo de las especias en Europa comenzó en la Edad Media, aunque su uso se atestigua desde la Antigüedad (Mesopotamia, Egipto, Grecia y Roma, entre otras civilizaciones). Es falso que se utilizasen para disimular sabores fuertes, ya que en primer lugar eran demasiado caras para este fin, y en segundo lugar, se conocía bien las técnicas para conservar alimentos (salazón, salmuera, ahumado, adobo, etc.). En realidad, las especias se utilizaban como signo de distinción social y refinamiento, ya que se asociaban con un alto nivel adquisitivo. Servían, además, para darle color a los platos y hacerlos más atractivos.

4.2 El Hinojo, *Foeniculum vulgare*

El hinojo es una planta herbácea perenne que forma subarborescentes y puede llegar hasta los dos metros de altura. Tiene tallos erguidos y ramosos, de portos erectos y muy resistentes que se ramifican en su porción superior. Sus hojas son delgadas y alargadas de color verde oscuro. Las ramificaciones de los tallos dan lugar a inflorescencias en forma de

¹ Para el estudio de las especias y su importancia véase Turner, J. (2018). *Las especias. Historia de una tentación*. Barcelona: Editorial Acanalado.

umbelas, de un color amarillo brillante. El fruto del hinojo es un esquizocarpio de color pardo oscuro de pequeño tamaño².

Es la única especie del género *Foeniculum*. Pertenece a la familia de las *Apiaceae*, de la que también forman parte el apio, el cilantro, el anís y el perejil. Son plantas que destacan por ser sumamente aromáticas. Es una especie autóctona de zonas meridionales de Europa, especialmente de las zonas costeras del mar Mediterráneo. Suele crecer en estado silvestre y es fácil de encontrar en bordes de caminos y campos sin cultivar.

El hinojo también recibe los nombres de anís silvestre o fenollo en castellano, fionllo en gallego, mihilu en euskera, y fenoll en catalán.

Se diferencian unas variedades de otras principalmente por la forma y la estructura que presentan sus bulbos. La más conocida es el hinojo dulce (*F. v. azoricum*) o hinojo de Florencia, aunque también existen otras como el hinojo argo, el hinojo pollux, el hinojo genio o el hinojo carmo.

El hinojo es muy versátil en la cocina, ya que se consumen prácticamente todas sus partes:

- Tallos: usados como hierba aromática, normalmente se presentan finamente picados.
- Semillas: se usan secas como especia, en grano (la semilla entera) o molidas. Tienen un característico sabor dulce. También pueden utilizarse para hacer infusiones.
- Bulbo: usado como hortaliza, cruda o cocida. El bulbo está formado por las bases de los tallos muy apretados entre sí.

El uso del hinojo se atestigua más en países como Marruecos, India o Francia que en España. No obstante, tiene gran importancia en algunas preparaciones de la gastronomía española: las semillas de hinojo se usan en la confección de encurtidos y aliños por su sabor suave anisado. Por ejemplo, se encuentra en las aceitunas aliñadas tradicionales de regiones como Cieza (Murcia), Jaén y Campo Real (Madrid). En Galicia las semillas se usan para aromatizar las castañas cocidas. Un plato en el que el hinojo tiene protagonismo son las habichuelas con hinojo, una receta típica de Andalucía³.

² Font Quer, P. (1980). *Plantas medicinales, el Dioscórides renovado*, Barcelona: Editorial Labor.

³ Galpalsoro, I. (4 de diciembre, 2015). El aroma del hinojo en la cocina. *El diario vasco*. Recuperado de: <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/aroma-hinojo-cocina-201512041847.php>. Última consulta: mayo de 2019.

4.2.1 Forma de cultivo y conservación⁴:

Las plantas más vigorosas son las que crecen en suelos permeables y con luz del sol durante todo el día, aunque pueden adaptarse a otros medios. Suele ser sembrado en primavera. Una vez recolectadas sus semillas, se dejan secar y se guardan en un lugar fresco y seco de manera hermética.

4.2.2 Propiedades que se le atribuyen en la actualidad⁵:

- Propiedad carminativa: contribuye a expulsar los gases del intestino y remedia la sensación de distensión abdominal. Suele tomarse en infusión de sus semillas después de las comidas.
- Propiedad diurética: favorece la eliminación de líquidos.
- Propiedad galactógena: estimula la producción de leche durante la lactancia materna.
- Propiedad emenagoga: el hinojo puede favorecer la menstruación por el aumento de flujo sanguíneo en la zona pélvica.
- Su uso externo actúa como antiinflamatorio y reepitelizante. Sus hojas se pueden usar como un antiséptico local o cicatrizante.

4.2.3 Valoración nutricional⁶:

Ya que las semillas de hinojo no suelen consumirse como alimento propio (solo cantidades muy pequeñas como especia o para la preparación de infusiones), valoraremos nutricionalmente solo el bulbo del hinojo, ya que esta es la parte de la planta más usada con fin gastronómico.

El hinojo pertenece al grupo de las verduras y hortalizas, por lo que es un alimento con bajo aporte calórico y proteico y con un contenido mínimo de lípidos. Aporta también una cantidad apreciable de fibra, tanto soluble como insoluble. En la siguiente tabla podemos apreciar su composición nutricional por 100g de producto:

Kcal	14.0 kcal
Proteínas	1.1 g
Lípidos	0.0 g
Hidratos de carbono	2.3 g
De los cuales azúcares	0.1 g
Fibra	3.3 g

⁴ A. Beckett, K. (1988). *Biblioteca del jardín: hierbas aromáticas*, Barcelona: Círculo de Lectores, pág. 48.

⁵ Morán Benito, A; Martín Calvo, M.L.; Román del Barrio, L. (2006). *Descripción farmacognóstica de las plantas del Dioscórides*, Salamanca: Universidad de Salamanca, pág. 32-33.

⁶ Fuente: BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos).

El hinojo es rico en vitaminas como la vitamina C, vitamina E, niacina, tiamina, vitamina B6 y ácido fólico. También es rico en minerales como el potasio, el fósforo y el calcio.

4.2.4 Otros componentes de interés: sus semillas son ricas en fitoesteroles. De sus semillas también se puede obtener aceite esencial, que contiene principalmente anetol, por lo que a dosis muy altas es neurotóxico y puede provocar convulsiones y arritmias⁷. Su raíz contiene cumarinas⁸.

4.2.5 El hinojo, *foeniculum vulgare*, en la historia:

La relación entre el hinojo y el hombre se documenta desde la Antigüedad, pues se atestigua en textos procedentes de la civilización mesopotámica⁹. Su relación con Grecia queda patente incluso en la mitología: cuando Prometeo robó el fuego del Olimpo lo guardó en un tallo de hinojo hueco para dárselo a los hombres¹⁰.

Según los antiguos, hinojo, en griego "*marathron*", hacía referencia a la batalla de maratón, ya que la pradera donde se libró esta mítica batalla entre atenienses y persas estaba llena de hinojo. En realidad, deriva de "*maraino*" (adelgazar) ya que es probable que utilizaran sus semillas como supresoras del apetito¹¹.

El hinojo ha estado muy presente también en la gastronomía. En la cocina inglesa, por ejemplo, se usaba el hinojo como forma de hechizos, para aplicar un bálsamo denominado "conjuro de las nueve plantas". Los puritanos de Nueva Inglaterra (Estados Unidos) lo llamaban "semillas de iglesia" porque los llevaban para calmar el hambre a las misas largas ya que decían que tenían poder estimulante. Es posible que sea por el anetol, un compuesto que da el sabor al hinojo y que es precursor de la parametoxianfetamina¹², utilizado como sustituto barato del LDL, aunque este actúa como droga depresora, por lo que se desconoce de dónde viene su fama estimulante.

⁷ Morán Benito, A; Martín Calvo, M.L.; Román del Barrio, L. (2006). *Descripción farmacognóstica de las plantas del Dioscórides*, Universidad de Salamanca, pág. 32-33.

⁸ Sustancia que se usa para elaborar medicamentos anticoagulantes y para tratar ciertos tipos de afecciones cardíacas.

⁹ García Lenberg, J. (2005). "La utilización de especias en la cocina de la Antigua Mesopotamia según la documentación escrita" *Isimu* 8, pág. 115-126.

¹⁰ Torregrosa, D. (2018). *Del mito al laboratorio: la inspiración de la mitología en la ciencia*, Palencia: Ediciones Cálamo.

¹¹ O'Connell, J. (2016). *El libro de las especias: del anís al zumaque*, Madrid: Editorial Penguin Random House, pág. 138.

¹² *Ibid.* pág. 139.

5. Descripción y cualidades medicinales del hinojo según la tradición antigua, medieval y renacentista

Para poder analizar la trayectoria del hinojo en la historia, desde la Antigüedad hasta el Renacimiento, hemos estudiado aquellos textos en los que encontramos información significativa acerca de esta planta desde tres perspectivas: tradición botánica, tradición dietética y tradición culinaria.

5.1 TRADICIÓN BOTÁNICA

La botánica es la rama de la biología que se dedica al estudio de las plantas, su descripción, distribución geográfica, clasificación, reproducción, fisiología, morfología y las relaciones que tiene con el medio y con otros seres vivos.

El llamado padre de la botánica, Teofrasto, es considerado por muchos la figura inicial de esta ciencia por sus dos obras, que veremos a continuación.

La Grecia clásica y posteriormente el Imperio Romano fueron ricas en obras y conocimientos acerca del estudio de las plantas, entre las que destacan los tratados de Dioscórides y Plinio. En la Alta Edad Media este interés quedó recluido en monasterios, aunque a partir del siglo XII volvió a entrar en auge. No obstante, no será hasta el siglo XVI cuando se produzca un verdadero aumento del número de textos dedicados a la botánica, sobre todo a partir de las expediciones que se realizaban a nuevos países¹³.

Muchos botánicos posteriores a Teofrasto, Dioscórides y Plinio realizaron sus obras en base a estas, añadiendo pequeñas aportaciones, ilustraciones o descripciones más detalladas que facilitarían la identificación de las plantas en la práctica. Ya que no se había desarrollado un lenguaje común de temática botánica, muchas especies recibían diferentes nombres en cada región. Por ello, los autores se dedicaban a componer obras en las que se ofrecían listados de plantas con sus nombres más habituales y propiedades, que se conocen como herbarios.

¹³ Ariansen, J. (2014). *Historia de la botánica* [Mensaje en un blog]. Instituto de los Andes. Recuperado de: <http://historiadelagastronomia.over-blog.es/2014/12/historia-de-la-botanica-01-10.html>. Última consulta: abril de 2019.

5.1.1. TEOFRASTO

Teofrasto fue un filósofo griego que vivió entre el año 371 y el 287 a.C. Estudió en Atenas con Platón y Aristóteles. Gran parte de su vida la dedicó a la observación y al estudio de la naturaleza, siendo el creador de la primera clasificación botánica basada en las propiedades medicinales de las plantas, por lo que para muchos es conocido como el padre de la botánica. También se dedicó al estudio de la física, la meteorología y la zoológica.

Teofrasto sigue la corriente de pensamiento neumático, a diferencia de otros que veremos a continuación. Por ello, describe seres e influencias inmateriales, a las que le atribuye fenómenos y variaciones de las plantas¹⁴.

Dos de sus grandes obras más importantes están orientadas al estudio de la botánica:

- *Historia de las plantas (Perì fytikōn historiōn o De historia plantarum).*
- *Sobre las causas de las plantas (Perì fytikōn aitiōn o De causis plantarum).*

Su obra, *Historia de las plantas*, divide las plantas en clases y subclases. Además, las clasifica de acuerdo con sus características comunes y las diferencias entre ellas siguiendo criterios morfológicos, geográficos y físicos.

Su obra está dividida en 8 libros con una temática diferenciada: reproducción, terrenos y climas, siembra y semillas, jugos de plantas, tipos de maderas, etc. En su obra menciona más de 500 plantas procedentes de lugares poco conocidos y algunas de ellas ignotas hasta entonces. Estudia varios aspectos de las plantas, como su anatomía, fisiología y distribución geográfica.

Teofrasto se detiene muy poco en el hinojo, pero analiza la planta desde distintas perspectivas:

- En cuanto a la clasificación: Teofrasto sitúa al hinojo dentro de los subarbustos y especies herbáceas, donde figura como planta de tallo fibroso y similar anatómicamente a la cañaheja (*ferula communis*)¹⁵.
- En cuanto a las semillas: Teofrasto diferencia en grupos las plantas según el aspecto de sus semillas. El hinojo se encuentra en el grupo de plantas cuyas semillas se encuentran desnudas. Además, apunta que estas tienen un olor grato y característico. También añade que estas semillas muchas veces son usadas para hacer jugos aromáticos¹⁶.

¹⁴ Maroto Borrego, J.V. (2014). *Historia de la agronomía: una visión de la evolución histórica de las ciencias y técnicas agrarias*, Madrid: Ediciones Mundi-Prensa, pág. 161.

¹⁵ Teofrasto, (1988). Capítulo I, libro VI. En: *Historia de las plantas*, Madrid: Editorial Gredos.

¹⁶ Teofrasto, (1988). Capítulo XI-XII, libro I. En: *Historia de las plantas*, Madrid: Editorial Gredos.

- En cuanto a la floración: vuelve a referirse a sus semillas como desnudas, y explica que como pueden ser sembradas cuando están secas, es frecuente que la recolecta del hinojo se adelante, para desecar las mismas y proceder a sembrarlas¹⁷.
- En cuanto a similitudes con otras especies, al exponer las algas, hace muchas referencias de similitud física a las ramas del hinojo¹⁸.

5.1.2. DIOSCORIDES

Pedanio Dioscórides Anazarbeo, fue un médico y botánico griego en época romana. Fue médico militar de las legiones de Nerón. Estos viajes le permitieron recopilar información sobre las cualidades y propiedades curativas de más de un millar de plantas¹⁹.

Una de sus más célebres obras, *De materia médica (Peri hyles iatrikēs)*, fechada en el siglo I d.C., es una recopilación de sustancias vegetales, minerales y animales, con sus efectos terapéuticos, así como de compuestos que puedan elaborarse a partir de estas materias primas.

En esta obra, Dioscórides da descripciones de cada una de las sustancias naturales, seguida de una enumeración de las propiedades que se le atribuían. Además, ofrece información más específica como es su aplicación, y en caso de las preparaciones, la forma en la que se deben preparar, conservar y mantener posteriormente. Fue considerado uno de los manuales básicos de la farmacología hasta finales del siglo XVII.

Una de las muchas sustancias de origen vegetal de las que habla Dioscórides es el hinojo. Según Dioscórides, el hinojo cocido podía aumentar la secreción de leche materna, así como su semilla cocida en infusión (propiedad galactógena).

La cima, es decir, los tallos tiernos, podían ser cocidos, y el caldo que resultaba era útil para los dolores de riñones y vejiga, por su carácter diurético. Esta cocción en vino, bebida, provocaba el sangrado menstrual en las mujeres, y podía también usarse como remedio a las mordeduras de serpientes. El caldo, mezclado con agua fría, era un remedio contra las náuseas y contra la pirosis gástrica²⁰.

¹⁷ Teofrasto, (1988). Capítulo III, libro VII. En: *Historia de las plantas*, Madrid: Editorial Gredos.

¹⁸ Teofrasto, (1988). Capítulo VI, libro IV. En: *Historia de las plantas*, Madrid: Editorial Gredos.

¹⁹ B., H; E., M. (1831). Tomo V. En: *Diccionario histórico o biografía universal compendiada*, Barcelona: Editor Narciso Oliva, pág. 140.

²⁰ Sensación de quemazón en la parte inferior del esófago causada por la regurgitación de ácido gástrico.

Cuenta que el hinojo también era llamado *marathis*, *marathon*, *fenuclum* (romanos) o *bougnóúm* (africanos). Entre sus usos destacan los siguientes²¹:

- Con sus raíces se puede hacer una pasta, resultante de majarlas en un mortero. Esta pasta, con miel, puede aplicarse en cataplasma sobre las mordeduras de perros.
- Los tallos y las hojas pueden ser desecados, y después usados para hacer zumos. Estos zumos son lo que se administran como fármacos oftalmológicos, para agudizar la vista. Para estos fármacos, también se puede utilizar zumo hecho a partir de la semilla verde del hinojo, así como la raíz de su primer brote.
- El vino de hinojo, junto con perejil y eneldo sirve para estimular el apetito y facilitar la respiración.

Cuenta Dioscórides que en la parte occidental de Iberia el hinojo es destilado en una sustancia similar a la goma, tras cortarlo por el tallo y acercarlo al calor para que exude. Esta goma tiene más eficacia que los zumos para agudizar la vista. Bebido en exceso el hinojo es cefalálgico, es decir, provoca cefaleas.

En cuanto a su recolección y almacenamiento, ha de recolectarse la planta entera, y ser guardada. Se recomienda recoger la planta cuando el tiempo está estable. Los zumos han de extraerse cuando los tallos o las hojas estén tiernos y recién brotados.

Existe también el hinojo caballar, también llamado *hippomarathron* o *márrathon ágrion*. Lo llaman *samboth* los egipcios, *thymarnon* los profetas, *fenuclum errahaticum* o *fenuclus equinus* los romanos y *sistrameór* los galos. Esta clase de hinojo es silvestre y más grande. Tiene una raíz olorosa, hojas estrechas, alargadas y pequeñas.

Según Dioscórides, la virtud de este hinojo es similar a la del anterior, aunque con menos eficacia²². Su raíz en infusión bebida cura la estranguria (micción lenta y dolorosa). Al igual que el hinojo vulgar, provoca la menstruación y es de ayuda contra las mordeduras de serpiente. También añade que su semilla y raíz cocidas y bebidas, deshacen los cálculos renales²³ y curan la ictericia²⁴. También aumenta la cantidad de leche materna y sirve para purgar a las mujeres tras el parto.

²¹ Dioscórides (1988). Cap. 70: El hinojo. En: *Plantas y remedios medicinales (de materia médica)*, libros I-III, Madrid: Editorial Gredos.

²² Dioscórides (1988). Cap. 71: El hinojo caballar. En: *Plantas y remedios medicinales (de materia médica)*, libros I-III, Madrid: Editorial Gredos.

²³ Sustancias cristalizadas (calcio, ácido úrico u oxalato) en la orina que no pueden ser disueltas por ésta.

²⁴ Coloración amarillenta en piel y mucosas causada por un aumento de la bilirrubina plasmática generada por trastornos hepáticos.

5.1.3. PLINIO

Cayo Plinio Segundo, conocido como Plinio el viejo, fue un escritor, un científico y un naturalista romano nacido en Como (Italia) en el año 23 d.C. Tras su carrera militar, se dedicó al estudio y al cultivo de las letras, bajo las órdenes del emperador Vespasiano. Su obra más destacada, *Naturalis Historia*, está compuesta por 37 libros a modo de enciclopedia, englobando el saber humano de su siglo.

La obra fue redactada en el año 70 d.C., y es considerada la enciclopedia más antigua, ya que abarcaba temas muy variados, desde la física hasta la medicina. Esta obra fue traducida, interpretada y ampliada en la Edad Media y especialmente en el Renacimiento²⁵.

La obra de Plinio ofrece datos acerca del hinojo desde una perspectiva botánica.

Decía Plinio; "la culebra, con su cuerpo cubierto con una piel durante el letargo invernal, se desembaraza de este impedimento con la savia de hinojo, y se muestra brillante en primavera. Muda de camisa primero por la cabeza y no antes de un día con su noche, enrollándola de forma que se halla por fuera la parte de la piel que estaba por dentro²⁶". Con esto, nos da a entender que son muchas las propiedades rejuvenecedoras que se le atribuyen al hinojo, una constante en la tradición posterior. Según Plinio, las plantas de la familia de las feruláceas, como el hinojo, son buscadas por las serpientes. Plinio explicaba que estos reptiles ocultaban la piel y recuperaban su visión aguda gracias al jugo que emanaba del hinojo, incluso el hombre podía utilizar este jugo como remedio contra la visión ineficaz.

Al igual que Dioscórides, expone que el jugo se ha de recoger cuando el tallo está turgente y se deja secar. Se puede aplicar junto con miel en forma de pasta. El jugo de hinojo máspreciado es el que se produce en la península ibérica mediante la exudación de la planta. También puede obtenerse de las semillas y de las raíces frescas, al aparecer sus primeros brotes. Menciona también su utilización culinaria.

Señala que el hinojo se cultiva en Italia, pero por muy pocos médicos. Existen dos especies:

-Atamantic o atamanico es la más famosa. Puede ser llamada así por haber sido descubierta por Atamante, rey de la mitología griega, o porque su mejor calidad es la especie proveniente de Atamania (región del norte de la Antigua Grecia). Su raíz es cortada y se bebe con agua o se hierve para obtener un efecto diurético o desinflamante del estómago. También ayuda en caso de cólicos, cálculos en la vesícula

²⁵ Colmeiro, M. (1858). Sección I. En: *La botánica y los botánicos de la península hispano-lusitana*. Madrid: Imprenta Rivadeneyra, pág. 3.

²⁶ Plinio el viejo, (2003). Cap. 173, libro XX. En: *Historia natural*. Madrid: Editorial Gredos.

y problemas de útero. Puede untarse con miel en las articulaciones. Para que tenga efecto en los niños, es necesario aplicarlo con apio en la parte baja del abdomen.

-Hay otra especie de hinojo, el silvestre, que es llamado *mirsinco*²⁷.

Normalmente el hinojo cultivado se destina a varios usos: picaduras de escorpión y serpiente y para hacer pociones a partir de sus semillas junto con vino. Entre los usos de sus semillas Plinio enumera los mismos de los que habló Dioscórides²⁸. Entre ellos se encuentran los propuestos para los trastornos gástricos, para calmar las náuseas, con efectos diuréticos y su facultad de incrementar el volumen de leche materna. El hinojo puede usarse para expulsar cálculos, si se bebe con vino ligero, y también ayuda en los retrasos menstruales, siendo más eficaz si se trata de sus semillas.

Plinio añade un nuevo uso del hinojo: exterminar parásitos en los oídos. Según el autor romano, el hinojo es un gran aliado para los pulmones y el hígado. También describe varias preparaciones que utilizan el hinojo como ingrediente:

- Raíz de hinojo con té de cebada para purgar los riñones.
- Raíz de hinojo en pasta bebida con vino para la hidropesía o edemas y para hacer friegas sobre esguinces.
- Hojas de hinojo aplicadas en compresas con vinagre para cualquier inflamación, así como para expulsar cálculos de la vesícula.
- Raíz de hinojo mezclada con cera para aplicar sobre contusiones.
- Jugo de raíz de hinojo con miel contra las mordeduras de perros, y con vino contra las de los ciempiés.

Plinio nos habla también de la dosis que debe utilizarse para las aplicaciones terapéuticas que tiene el hinojo, siendo esta de un "pellizco" picado. Esta medida es aproximadamente la equivalente a 1/4 de cucharada de postre, aunque es difícil estimarlo para las diferentes variantes de consumo de hinojo (hojas, semillas, raíz, pasta, etc.).

5.1.4. GALENO

Galeno nació en Pérgamo en el año 129 d.C. Estudió con un famoso médico y anatomista de Pérgamo y posteriormente continuó sus estudios en Alejandría. De vuelta a su ciudad natal se convirtió en médico de gladiadores. Se instaló en Roma, donde realizó estudios fisiológicos, y llegó a ser el médico del emperador Marco Aurelio. Galeno seguía la Teoría de los humores desarrollada por Hipócrates, por lo

²⁷ Plinio el viejo, (2003). Cap. 253-258, libro XX. En: *Historia natural*. Madrid: Editorial Gredos.

²⁸ Sobre este autor véase el apartado 5.1.2.

que atribuye el uso y consumo de algunos alimentos a personas con una complexión concreta²⁹.

Su obra, *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus*, habla, entre numerosas sustancias, del hinojo:

Según Galeno, el hinojo (*marathron* (gr.) o *foeniculum* (lat.)) era cálido en tercer grado y seco en primer grado. Estas características le conferían la cualidad de aumentar el volumen de leche materna. También esto ayuda para otros efectos, presentes en autores anteriores, como facilitar la micción y la menstruación.

Otra especie es hinojo salvaje, conocido como "hippomarathrum" o hinojo caballar, con semillas redondas y amargas similares a las del cilantro, llamado así por su tamaño. Se utiliza principalmente para retener el vientre sin provocar astringencia. Su diferencia con el hinojo vulgar se encuentra en el hecho de que este tipo no consigue aumentar el volumen de leche materna. Su raíz y sus semillas pueden usarse para deshacer cálculos, curar edemas, provocar la micción y la menstruación.

En las aplicaciones de los remedios hechos a base de hinojo, encontramos las mismas aplicaciones descritas por Dioscórides³⁰ y Plinio³¹.

5.1.5. ISIDORO DE SEVILLA

Isidoro de Sevilla nació en torno al año 560 d.C. Fue arzobispo de Sevilla durante más de 30 años. Escribió tratados filosóficos, lingüísticos, teológicos e históricos, por lo que se ha considerado uno de los grandes eruditos de la temprana Edad Media³².

Una de sus obras más importantes es *Originum sive etymologicarum libri viginti* (más conocido como *Etymologiae* o *Etimologías*). Es una obra dividida en 20 libros y 448 capítulos, en forma de obra enciclopédica, donde se recogen y sistematizan todos los ámbitos del saber de su época: teología, historia, literatura, ciencias naturales, astrología, derecho, etc. Esta obra contribuyó a la conservación de la cultura romana e impulsó su transmisión en la España visigoda, ya que constituyó la base de muchos tratados medievales.

²⁹ Cerezo Magán, M. (2015). *La salud según Galeno: estudio introductorio, traducción, notas, bibliografía y análisis terminológico de la salud y la enfermedad*. Lleida: Universitat de Lleida, pág. 8-10.

³⁰ Sobre este autor véase el apartado 5.1.2.

³¹ Sobre este autor véase el apartado 5.1.3.

³² Fontaine, J. (2002). *Isidoro de Sevilla: génesis y originalidad de la cultura hispánica en tiempos de los visigodos*, (M. Montes, trad.). Madrid: Ediciones Encuentro, pág. 9-10.

En esta obra, Isidoro de Sevilla define los principales términos y expresiones de la cultura de su tiempo, mediante consideraciones etimológicas. *Etimologías* recibe su nombre de la explicación del origen y significado de cada palabra relacionada con un tema concreto.

Isidoro dice del hinojo que los latinos le dan el nombre de "*feniculum*" y los griegos "*mámathron*" porque su jugo (raíz o tallos) agudizan la vista, y como hemos visto en Dioscórides y Plinio, también apela a la juventud que recobran las serpientes al mudar su piel cuando comen esta planta.

5.1.6. EL DIOSCÓRIDES DE MATTIOLI

Pietro Andrea Gregorio Mattioli fue un médico y naturista natural de Siena, Italia, nacido en torno a 1500. Destaca por publicar en 1544 la traducción y comentario de la obra de Dioscórides, *Il Dioscoride con gli suoi discursi* (el Dioscórides con sus discursos) a idioma italiano, que ejerció una gran influencia en otros autores, como Andrés Laguna, del que posteriormente hablaremos.

En este libro describe más de 100 nuevas especies, y compara el texto de Dioscórides con la botánica médica de su época. También acompaña muchas de las especies con grabados. Mattioli añade, además, descripciones de algunas especies, no solo por su uso medicinal, sino únicamente por ampliar los conocimientos sobre botánica³³.

Mattioli traduce al italiano las virtudes que atribuye Dioscórides al hinojo, por lo que ambos textos son prácticamente idénticos. Incluimos una traducción nuestra al castellano en la que se pueden observar las semejanzas con el texto original de Dioscórides: "los tallos tiernos pueden ser cocidos, y el caldo que resulta es útil para los dolores de riñones y vejiga, al ser diurético. Esta cocción en vino, bebida, provoca el sangrado menstrual en las mujeres, y puede también usarse como remedio para las mordeduras de serpientes. El caldo, mezclado con agua fría es un remedio contra las náuseas y contra la pirosis gástrica. Con sus raíces se puede hacer una pasta, majándolas en mortero. Esta pasta con miel puede aplicarse en cataplasma sobre las mordeduras de perros. Los tallos y las hojas pueden ser desecados, y después usados para hacer zumos. Estos zumos son lo que se administran como fármacos oftalmológicos, para agudizar la vista. Para estos fármacos, también se puede utilizar

³³ Papavero, N; Espinosa Organista, D; Llorente-Bousquets, J. (1995). Volumen III. En: *Historia de la biología comparada*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, pág. 108.

zumo hecho a partir de la semilla verde del hinojo, así como la raíz de su primer brote³⁴".

Su descripción del hinojo caballar es también muy semejante al texto original de Dioscórides: "esta clase de hinojo es silvestre y más grande. Tiene una raíz olorosa, hojas estrechas, alargadas y pequeñas. Su raíz en infusión bebida cura la estranguria (micción lenta y dolorosa). Al igual que el hinojo vulgar, provoca la menstruación y es de ayuda contra las mordeduras de serpiente. También aumenta la cantidad de leche materna y sirve para purgar a las mujeres tras el parto³⁵."

Añade a ello: la semilla en bebida purga el desbordamiento de la hiel (bilis), puede que refiriéndose a una ictericia obstructiva³⁶, ya que Dioscórides nombra tal enfermedad.

5.1.7. EL DIOSCÓRIDES DE ANDRÉS LAGUNA

Andrés Laguna fue un médico humanista del siglo XVI natural de Segovia. Obtuvo gran fama por ser médico de Carlos V, Felipe II y el Papa Julio III, y su participación en múltiples viajes. Hemos de tener en cuenta la gran influencia que ejercieron Laguna y Mattioli entre sí, dada su amistad. En 1557 publicó su traducción y corrección de la obra de Dioscórides, *Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos*, a la que añadió figuras de plantas extrañas y no conocidas, creando así una auténtica guía botánica para su época. Varios de estos grabados fueron tomados de Mattioli³⁷, que había realizado a la vez su propio comentario del Dioscórides. No es el caso del hinojo, ya que cada autor tiene en su obra un grabado de la planta similar, pero no idéntico, como puede apreciarse en estas fotografías:



³⁴ Mattioli, A. (1567). Cap. LXXVI. En: *Di pedacio Dioscoride Anazarbeo della materia Medicinale*, Venecia.

³⁵ Ibid. cap. LXXVII.

³⁶ Interrupción o dificultad del flujo de bilis en cualquier punto entre el canalículo biliar y el duodeno.

³⁷ González Manjarrés, M.A. (2000). *Andrés Laguna y el Humanismo Médico*, Valladolid: Junta de Castilla y León.

³⁸ Comparación de los grabados del hinojo de las obras de Mattioli (izq.) y Andrés Laguna (dcha.).

A la obra de Dioscórides incorporó comentarios de gran amplitud y profundidad, de manera que su obra se convirtió en un tratado sobre materias primas y sustancias naturales con aplicación terapéutica. También añadió un corpus iconográfico de minerales y un glosario de términos y nombres en diversos idiomas.

Realiza el mismo comentario que Dioscórides y Mattioli sobre las propiedades terapéuticas del hinojo. En él describe sus principales propiedades como la diurética: por la que se usa para tratar dolores de riñones y de vejiga. También que es usado como remedio de mordeduras de perros y serpientes, y que es de ayuda en casos de náuseas y acidez de estómago. Al igual que Plinio y el texto original de Dioscórides, comenta la facultad del hinojo para agudizar la vista y la manera de usarlo para este fin, que es realizando un zumo con tallos y hojas desecadas o a partir de su semilla verde.

Añade datos botánicos sobre esta especie, como que el hinojo hortense (vulgar) es el que se come ordinariamente, cultivado y regado en los huertos. En los pastos de Roma, es cultivado metiendo la semilla dentro de un higo seco y enterrándolo. Es una innovación que no encontramos en el resto de autores, por lo que Laguna además de transmitir el texto de Dioscórides añadió información como la manera de consumir y de cultivar el hinojo.

Con respecto al hinojo caballar comienza con una traducción fiel al texto de Dioscórides. Sin embargo, Laguna incluye varios comentarios de su propia cosecha:

Añade que en Italia hay muchos menos enfermos con cálculos que en otros lugares, debido a que consumen con frecuencia raíces de perejil y de hinojo cocidas. Dice que el agua de hinojo verde cocido queda muy gustosa y dulce. Comenta que, en tiempos de Galeno, se usaba en adobo, como en su época se hacía en Francia e Italia, pero no en España.

Laguna escribe que los dolores de los riñones mejoran con el agua de cocer los cogollos de hinojo si uno se sienta sobre ello, a pesar de que, como dice literalmente, "parezca un gran disparate".

5.2 TRADICIÓN DIETÉTICA

A lo largo de la historia, la dietética se enseñaba como parte de la medicina práctica y se usaba junto a la farmacología y la cirugía para curar enfermedades.

En la Antigua Grecia y en el Imperio Romano, la dietética estaba dominada por la filosofía y por la observación, muy relacionadas ambas con la medicina. Tenía en cuenta las "fuerzas de la naturaleza", tanto cósmicas como humanas. El consumo de los alimentos estaba vinculado a la complejión, siendo los mejores ejemplos de estas teorías, las desarrolladas por Hipócrates acerca de los cuatro humores, que posteriormente fue ampliada y difundida por Galeno³⁹.

En la Edad Media, se usaba el término *diaeta*, que se refería no solo a la comida y bebida, sino al resto de las "seis cosas no naturales" que definía Galeno: aire y ambiente, sueño y vigilia, ejercicio y reposos, inanición y repleción y los estados de ánimo.

Durante la Edad Media, los conceptos relacionados con la dietética se desarrollaron en un género propio, los *Regimina Sanitatis* o Regimientos de salud. En esta época, las patologías médicas se suponían como meramente humorales y trataban la alimentación como una forma de llegar al equilibrio humoral entre el organismo y los diferentes alimentos. Esta forma de dietética estaba prácticamente vinculada a la idea curativa. También se tenían en cuenta otros factores como las emociones, los baños (higiene y relajación) y la actividad sexual. En la actualidad también damos mucha importancia a estos factores y su repercusión en la salud, siendo también ellos junto a la dieta los denominados estilos de vida⁴⁰.

Durante el Renacimiento, las comidas opulentas y excesivas causantes de algunas patologías se fueron transformando en comidas más discretas que promovían un buen estado de salud. Así la dieta se consolidó como un aspecto fundamenta en la medicina preventiva. Hoy día somos conscientes de la importancia que tiene en la salud no solo para alcanzar una determinada edad, sino hacerlo con una buena calidad de vida. Por ello, muchos autores escribieron obras que se fundamentan en la importancia de la dietética.

³⁹ Vázquez de Benito, M.C. (1987). Cap. II: Paráfrasis expositiva sobre de la complejión de Galeno. En: *La medicina de Averroes: comentarios a Galeno*. Salamanca: Universidad de Salamanca.

⁴⁰ González, A; Miaja de la Peña, M.C. (2005). *Introducción a la cultura medieval*, Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México, pág. 93.

5.2.1. FLOS MEDICINAE

También conocido bajo el título *Regimen sanitatis salernitarum*, el *Flos medicinae*, es un extenso poema medieval médico en latín, en el que se describen temas relacionados principalmente con la higiene y la dietética. Fue creado en la Escuela Médica Salernitana entre los siglos XII y XIII. Es de autor desconocido, incluso se ha atribuido su escritura a un colectivo, aunque las nuevas investigaciones atribuyen el mérito de la obra a Giovanni Da Milano⁴¹.

El *Flos medicinae* pertenece al género de la poesía didáctica, es decir, trata de exponer su temática en verso, con la finalidad de facilitar su aprendizaje, pues el verso se memoriza mejor y hace más amena su lectura. Además, esto le confiere concisión y claridad a las ideas que aporta. Puede considerarse una obra fundamental en el campo de la medicina preventiva en la que se exponen medidas de todo tipo para preservar la salud: terapéuticas, higiénicas y dietéticas. Es un texto especial por la innovación que supuso su formato y el método que usa para la transmisión de conocimientos. Tuvo un gran papel debido a la gran difusión que sufrió por toda Europa durante la Edad Media y el Renacimiento. En total contiene 1129 versos distribuidos a lo largo de 268 capítulos, divididos en seis partes.

Esta obra no cuenta con demasiadas referencias al hinojo. Entre ellas encontramos claras similitudes con las propiedades que le atribuían Dioscórides y Galeno: la propiedad rejuvenecedora, la propiedad de agudizar la vista, la propiedad diurética y el uso del hinojo contra enfermedades relacionadas con el hígado. Se introduce una nueva propiedad de la planta, la propiedad carminativa⁴², como puede verse a continuación:

Semen feniculi fugat spiracula culi:

La semilla de hinojo hace desaparecer las ventosidades.

Relata que la semilla de hinojo consumida junto con vino rejuvenece a las personas de edad más avanzada, previene las afecciones pulmonares y hepáticas y es remedio contra ventosidades (vv. 220-225, pág. 165). Al igual que otros autores, alude a su propiedad de agudizar la vista (vv. 680, pág. 229).

Semen cum vino sumptum veneris movet actus

atque senes eius gustu iuvenescere dicunt

sic quoque pulmonis obstat iecorisque querelis:

⁴¹ De Frutos González, V. (2010). *Flos Medicine: estudio, edición crítica y traducción*, Valladolid: Universidad de Valladolid, pág. 46-48.

⁴² Favorece la disminución de la generación de gases en el tracto digestivo.

La semilla de hinojo tomada con vino incita al acto venéreo

y dicen que los viejos rejuvenecen al tomarla.

Así, también previene los malos de pulmones y de hígado.

En partes posteriores, lo clasifica por sus propiedades diuréticas (vv. 504, pág. 209). Añade como nuevo dato sobre la planta que la semilla de hinojo tomada con vino incita al acto carnal (vv. 221, pág. 165). Se trata del primer texto que lo convierte en afrodisíaco.

5.2.2. CRISTÓBAL DE VEGA

Cristóbal de Vega fue un médico y humanista original de Alcalá de Henares que vivió entre los años 1510 y 1573. Es conocido por ser el médico de cámara del rey Felipe II, y profesor de medicina de la universidad de Alcalá.

Su obra, *Sobre el arte de curar*, es una de las obras sobre medicina más difundidas en la España del siglo XVI. Su segundo libro recoge un manual de dietética, asemejándose a los *Regimina sanitatis* compuestos en la Edad Media y el Renacimiento⁴³.

En su obra Cristóbal de Vega hace referencia a un comentario que hacia Aristóteles acerca del hinojo: "el agua de hinojo se considera un agua medicinal y como tal, nutritiva para el cuerpo, aunque se resalta que es debido a sus propiedades, ya que el hinojo no es considerado un alimento por sí mismo"⁴⁴.

En la obra de Cristóbal de Vega hay un pequeño capítulo dedicado al hinojo y al eneldo. En este capítulo se habla de la facultad que tiene el hinojo de calentar. Recalca que no es nutritivo por sí mismo, que no aporta alimento, salvo la parte interna de su tallo, la cual aporta un "humor escaso y de naturaleza cálida y aérea". El hinojo potencia las cualidades de los medicamentos, no de los alimentos, por eso, su uso como especia no era tan frecuente como la de otras plantas (pág. 175-207). Vega nos cuenta que se utilizaba principalmente para dar sabor en macerados para pescados (pág. 226).

Siguiendo con las teorías de Galeno de *El arte de curar (De methodo medendi)*, Cristóbal de Vega expone que, si el cuerpo se encuentra en enfermedad, la naturaleza lo evacúa desde la sangre y el hígado a través de la orina (pág. 410). Por tanto, para este uso depurativo se usan los alimentos diuréticos, como el hinojo.

⁴³ De Vega, Cristóbal (2018), *Sobre el arte de curar*, (N.R. Vellisca Gutiérrez ed.). Valladolid: Universidad de Valladolid, pág. 12-13.

⁴⁴ Ibid. pág. 107.

Remedios hechos con hinojo:

-Un remedio para las costras y cicatrices de la varicela que se compone de higos (una onza⁴⁵) y semillas de hinojo (dos dracmas⁴⁶), con las que se hace un sirope, tras cocerlo en una libra y media de agua (pág. 406).

-Otro remedio que señala, al igual que los demás textos analizados, es uno destinado para los ojos debilitados. Se deben sumergir con frecuencia en agua con hinojo, para limpiar legañas, suciedad y piedrecillas, y recomienda no fatigarlos con lectura.

5.2.3. NÚÑEZ DE CORIA

Francisco Núñez de Coria (también conocido como Núñez de Oria) fue un médico renacentista español natural de Toledo. Se licenció en Medicina por la Universidad de Alcalá en 1559, en la que fue pupilo del catedrático Cristóbal de Vega⁴⁷.

Es autor de una única obra, *Aviso de sanidad*, que es un tratado de salud, y su finalidad es difundir entre la población lectora las claves para conservar la salud de una manera óptima y prevenir la aparición de enfermedades. Recurre a la lengua vulgar para conseguir llegar al mayor número de lectores posible. Además, añade fundamentos teóricos más exactos con el fin de aumentar los conocimientos de los lectores más cultos. Esta obra fue dirigida a toda la población que poseyera el suficiente léxico cultural como para asumir los principales puntos de sus teorías de naturaleza médica, impulsados por la mejora de su salud. Es una obra referida de la dietética y temas relacionados con la buena nutrición, pero también incluye ejercicio y actividades físicas. La obra está dividida en cinco libros, en los que se analizan los alimentos y bebidas adecuados⁴⁸.

Núñez de Coria habla acerca del bajo valor nutricional del hinojo y de la oruga⁴⁹ en un capítulo conjunto:

Cuenta que el hinojo se consume frecuentemente y mejora las obstrucciones hepáticas, así como las venas y el bazo. También facilita la micción y aumenta el volumen de leche materna: "*Si se come mucho de él es porque abre las opilaciones del hígado y del bazo y provoca orina y hace abundar la leche*⁵⁰."

⁴⁵ Unidad de peso equivalente a 28,755 gramos.

⁴⁶ Unidad de peso equivalente a 59 miligramos.

⁴⁷ Sobre este autor véase el apartado 5.2.2.

⁴⁸ Carreras Pachón, A. (2018). Francisco Núñez de Coria. *Real Academia de la Historia*. Recuperado de: <http://dbe.rah.es/biografias/19685/francisco-nunez-de-coria>. Última consulta: mayo de 2019.

⁴⁹ Diferentes plantas herbáceas de la familia de las crucíferas a la que pertenece la rúcula.

⁵⁰ Núñez de Coria, F. (1572). Capítulo VIII, libro II. En: *Aviso de Sanidad*, Madrid: Pierre Cusin.

También hace referencia a la propiedad que se le da al hinojo de aclarar la vista, aunque, en su opinión, engendra poca sangre. Añade que el hinojo en exceso puede causar cálculos en los riñones y en la vejiga, porque lleva humores gruesos y viscosos a los riñones, porque por su calor (en tercer grado) y sequedad (en segundo grado) hace que se disuelva la materia más fina y que permanezca la gruesa. Aunque sea provocadora de orina, también es causa de cálculos. Y, si su uso es exagerado, puede llegar a causar cólera roja o incluso adusta⁵¹.

*"Engendra poca sangre, y si se utiliza demasiado hace cólera roja. Y si mucho más se usa, cólera adusta. Y finalmente por su continuo uso removiendo lo sutil del humor y dejándolo más grueso, engendra piedras en los riñones y la vejiga, aunque de lo suyo es provocativo de orina. La causa es porque lleva humores gruesos y viscosos"*⁵².

5.2.4. SORAPÁN DE RIEROS

Juan Sorapán de Rieros, nació en 1572 en un pueblo de la provincia de Cáceres. Estudió medicina y la ejerció durante años en los hospitales del monasterio de Guadalupe. En aquel entonces Sorapán de Rieros ejerció de divulgador del conocimiento. Realiza un tratado de medicina a base de refranes y proverbios, para acercarlos así a la población y facilitar la comprensión de su obra⁵³.

Fue autor de una única obra, *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*. En esta obra utiliza refranes conocidos para hacer más atractiva esta temática. Expone los refranes y a continuación ofrece una explicación "científica" haciendo alusión a personajes conocidos de la época y a figuras históricas y culturales. La obra contiene 47 refranes con sus respectivos comentarios de diversas temáticas. La finalidad de esta obra era la medicina preventiva, en palabras del autor "poder vivir los hombres en más larga vida, más sanos, más robustos, y más viejos sin dar el pellejo"⁵⁴. Es importante resaltar que Sorapán no trataba de añadir información a estos temas, sino de darle a la población vulgar una explicación asequible sobre ellos⁵⁵. La finalidad de su libro es, por tanto, meramente didáctica.

Encontramos varios refranes en los que el hinojo es protagonista. Entre ellos destaca el refrán número XLI, *El viejo múdale el aire y darte al pellejo*:

⁵¹ Existían diferentes tipos de cólera, siendo la peor la adusta o "cólera quemada", que provocaba ataques de mal humor, soledad, etc.

⁵² Núñez de Coria, F. (1572). Capítulo VIII, libro II. En: *Aviso de Sanidad*, Madrid.

⁵³ Gómez, F (2000), *Sorapán de Rieros, médico humanista y divulgador*, pág. 175-176, Mérida: U.N.E.D.

⁵⁴ Sorapán de Rieros, J. (1616), *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, Granada: Martín Fernández Zambrano, pág. 446.

⁵⁵ Teixidó Gómez, F. (2000), *Sorapán de Rieros, médico humanista y divulgador*, Mérida: U.N.E.D., pág. 177-179.

"Adviértase aquí, que por dar el pellejo no hemos de entender que le dan los viejos, como la culebra, que siendo en la senectud y comiendo el hinojo muda el pellejo, despojándose de él para rejuvenecer, según afirma Plinio y otros. Antes debemos entender que dar el pellejo es lo propio que morir, tomada la metáfora y similitud de los animales brutos, que muertos dan el pellejo."

Sorapán explica que los hombres morimos por debilidad y por la facilidad de los viejos para alterar sus cuerpos. Entendemos que se refiere a que con la edad surge una creciente susceptibilidad al desarrollo de enfermedades.

Explica que el hecho de "*dar el pellejo*" no significa despojarse de tejidos antiguos, como hacen las culebras al consumir hinojo, sino que se refiere al hecho de estar cercano a la muerte. Ligado a este hecho alude a la propiedad rejuvenecedora del hinojo. También incluye remedios naturales que utilizan hinojo como parte de su composición:

-Remedio para blanquear y conservar la dentadura (pág. 500): ha de usarse 1/4 de tríaca de Andrómaco⁵⁶ y mezclarla con vino blanco y zumo de hinojo, hirviendo todo junto. Se debe lavar la boca con la mezcla.

-Receta de píldoras "que conservan los cuerpos limpios y no están dispuestos para recibir el mal" para no contraer la peste (pág. 512): ha de tomarse tríaca de Andrómaco por boca, y aplicar por fuera en tiempo caliente agua de rosada y en tiempo frío agua de hinojo.

⁵⁶ También conocida como Tríaca Magna, era un preparado a base de muchas sustancias de origen vegetal, mineral y animal, entre ellas el opio, que fue mejorada por el médico añadiendo carne de víbora a la mezcla. Originalmente se usaba como antídoto ante envenenamientos.

5.3 TRADICIÓN CULINARIA

Cuando hablamos de tradición culinaria, nos referimos a la forma de elegir y preparar los alimentos, en términos de su conocimiento y significado, así como a los rituales sociales que se establecen alrededor de la comida y su ingesta.

Como es sabido, la gastronomía de una región y su legado cultural están estrechamente relacionados. La población manifiesta su cultura al elegir y preparar sus propios alimentos, las técnicas culinarias y las recetas. También la gastronomía tiene una parte social fundamental. Un buen ejemplo es la simbología que cada cultura da a algunos alimentos (por ejemplo, el aceite de oliva como símbolo de Bendición Divina)⁵⁷.

En el Imperio Romano, la tradición culinaria se caracterizaba por una gran inquietud por probar nuevos productos traídos de diferentes territorios, preparaciones exuberantes, grandes banquetes y cantidades muy copiosas. En sus preparaciones tenían gran importancia el vino, el aceite y el *garum*, una salsa a base de pescado macerado, aunque también se consumían muchas verduras y legumbres.

Los visigodos mantuvieron las preparaciones y técnicas usadas por los romanos, como describe Isidoro de Sevilla en *Etimologías*.

Durante la Edad Media, gracias a la convivencia de varias culturas en España, la tradición culinaria sufrió un gran enriquecimiento en cuanto a nuevas técnicas y preparaciones, aunque no fuese de la misma manera en otros países. Destacaban los cereales, productos de origen animal ocasionalmente (en forma de salazones) y pocas legumbres y verduras⁵⁸.

Posteriormente en el Renacimiento, tras el descubrimiento de América, se incorporaron nuevos ingredientes dando lugar a nuevas recetas.

Otro aspecto es el que liga la tradición culinaria con la salud, como se observa en el hecho de que muchas recetas se utilizaban a modo de cura de algunas enfermedades, bien por las propiedades de sus ingredientes, o bien por alguna característica de la preparación, como es habitual en sopas, jarabes y melazas⁵⁹.

También es cierto que la gastronomía cobra mucha importancia debido al hedonismo, al placer instantáneo que da degustar preparaciones con alimentos de

⁵⁷ Lagarreta, A. (2010). *La gastronomía: un elemento inseparable de la cultura* [Mensaje en un blog]. Eudoxa. Recuperado de: <https://eudoxa.mx/2010/03/25/la-gastronomia-un-elemento-inseparable-de-la-cultura/>. Última consulta: abril de 2019.

⁵⁸ Banegas López, R. (2012). *Europa carnívora. Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Gijón: Ediciones Trea, pág. 51-55.

⁵⁹ Cruz Cruz, J. (1997). *La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento*. Huesca: Ediciones La Val de Onsera, pág. 87-88.

calidad y que sean sabrosos. Muchas veces este placer se relacionaba con la salud, pues, aunque las comidas copiosas podían desencadenar enfermedades, como la hiperuricemia o las dislipemias, se relacionaba este placer con la felicidad y esta con la salud de cuerpo, alma y mente⁶⁰.

5.3.1. APICIO

Existieron al menos cuatro personas llamadas Apicio dedicadas a la gastronomía en época romana, por lo que no se sabe con exactitud cuál de ellos fue el autor de la obra *De re coquinaria*. Se consideró que el autor más probable era Marco Gavio Apicio, ya que gran parte de las recetas recopiladas estaban bajo su nombre⁶¹. Su trabajo se centró en recoger datos y recetas sobre la gastronomía de la antigua Roma. A esto le sumó recetas de origen griego y de origen indoeuropeo.

La fama de Apicio se debía en gran medida a su gran interés por los festines y las comidas exóticas, siendo gran parte de las recetas que recoge, de alta dificultad y complejidad, y exclusivas en la selección de los alimentos. Apicio asociaba la gastronomía a la idea filosófica del epicureísmo, es decir, a la búsqueda de la felicidad en la vida a través de la exploración de los placeres, en este caso, de la comida.

En su obra, *De re coquinaria*, Apicio recopiló multitud de recetas de alta cocina, algunas que aún hoy en día perduran, como los buñuelos y los caracoles. *De re coquinaria* no solo recoge recetas de su época, sino que recopila algunas anteriores. Se divide en diez capítulos y recoge un total de casi 500 recetas ordenadas en forma de menú que muestran las mejores obras de la cocina romana.

Como ya hemos comentado, se usaban ingredientes exquisitos, como la pimienta (muy cara en su época porque se importaban de Oriente), el *garum*, etc. También hay elaboraciones complejas como una especie de foie grass y algunos vinos especiados⁶². También explica y comenta diferentes técnicas culinarias usadas en la época, así como recomendaciones acerca de algunos alimentos y trucos a la hora de realizar diferentes elaboraciones.

Las recetas están divididas en diez secciones diferenciadas por grupos de alimentos principales: pescados, hierbas, verduras, aves, cuadrúpedos, etc.

⁶⁰ Lourioux, B. (2006). *Cuisine et médecine au Moyen Âge. Cahiers de recherches médiévales et humanistes*. 13 spécial, pág. 224-227.

⁶¹ Apicio (2005), *De re coquinaria, antología de recetas de la Roma Imperial*, (A. Del Re, ed.). Barcelona: Alba Editorial.

⁶² El más famoso era el *mulsum*, vino endulzado con miel, aunque existían otros como los *vina condita*, vinos macerados y condimentados con especias como el azafrán y el ajeno.

Recetas en las que el hinojo es usado⁶³:

- Cardos (libro V, cap. XIX, receta nº1): Para aliñarlos se deben picar menta, hinojo, ruda, coriandro, miel, *garum* y aceite.
- Crema de cebada (libro V, cap. VI, receta nº2): se aliñan las legumbres. La cebada se limpia y se pone a cocer junto a las legumbres. Se les añade aceite, puerro, eneldo, hinojo, acelga y col tierna bien picadas. Se pican a parte granos de hinojo, orégano y coles, y se ponen a macerar con *garum*. Se utiliza este aliño por encima de las legumbres y cebada cocidas.
- Receta de gachas de espelta (libro V, cap. I, receta nº4): se limpia la espelta y se pone a cocer, tras echar aceite. Una vez espesa, se añaden 2 sesos cocidos y carne picada, macerados con pimienta e hinojo en grano, y se rocía todo con *garum* y vino puro. Se añade a la espelta y se remueve hasta obtener la consistencia de una crema.
- Guisantes (libro V, cap. III, receta nº9): Se ponen a cocer y cuando hierven se añade puerro y flores de malva. Durante la cocción se añade vino, orégano e hinojo. Se sirve en cazuela con un chorro de aceite y se remueve.
- Judías o garbanzos fritos (libro V, cap. I, receta nº4): se sirven hervidos con huevos en una bandeja y con hinojo fresco, pimienta, *garum* y salsa picante.
- Pollo en salsa (libro VI, cap. VIII, receta nº7): se tritura comino, tomillo, pimienta, granos de hinojo y ruda, y se añade vinagre, dátiles, miel, vinagre y aceite hasta formar una pasta. Se sirve el pollo frío y seco y por encima se le añade la salsa.
- Riñones asados (libro VIII, cap. VIII, receta nº1): se parten en dos los riñones y se sazonan con pimienta, piñones y granos de hinojo machacados. Se cierran y se envuelven hasta que se endurecen. Una vez endurecidos, se asan en horno o parrilla con aceite y *garum*.
- Jabalí en salsa (libro VIII, cap. I, receta nº9): para la salsa se machaca pimienta, orégano, apio, comino, granos de hinojo, *garum* y vino de pasas. Se envuelve en almidón y se cubre con él el jabalí a la hora de servir.

Salsas:

- Salsa almodrote (libro IV, cap. XXI, receta nº2): es elaborada con menta, ruda, coriandro, hinojo, todo en rama, pimienta, miel, *garum* y vinagre.
- Salsa para el ciervo (libro VIII, cap. II, receta nº1): se muele pimienta, alcaravea, apio en grano, hinojo en grano y después se añade *garum*, vino de pasas y aceite. Se hierve y se envuelve en almidón. El ciervo se sirve mojado en esta salsa.

⁶³ Apicio, (1987). *De re coquinaria*, (B. Pastor Artigues, ed.). Madrid: Editorial Coloquio.

- Salsa para la ternera (libro VIII, cap. VI, receta nº3): hinojo en grano, orégano, piñones, dátiles, miel, vinagre, *garum*, mostaza y aceite.
- Salsa para el barbo (libro X, cap. I, receta nº12): ruda, menta, coriandro, e hinojo en rama, macerado en miel, *garum* y aceite.
- Salsa para hervidos (libro VII, cap. VI, receta nº3): pimienta, orégano, ruda, cebolla seca, vino, miel y aceite. Después se añade en caliente perejil, dátiles, cebolletas y aceite. Por encima se espolvorea pimienta, ruda seca e hinojo en grano.
- Salsa para carne guisada (libro VIII, cap. VI, receta nº7): tomillo, comino, apio en grano, hinojo, menta, bayas de mirto y uvas pasas mezcladas con vino y miel. Se remueve con una rama de ajedrea.

En las listas de especias elaboradas por Apicio para su obra, nombra al hinojo y lo sitúa en las especias en grano, esto significa, que para sus recetas se utilizaba la semilla de hinojo entera y no molida.

5.3.2. SCAPPI

Bartolomeo Scappi fue un cocinero italiano del siglo XVI. No se sabe con exactitud su proveniencia, pero se barajan las opciones de que fuera natural de Venecia o de Bolonia, debido a las múltiples reseñas que hace a estos lugares en su obra.

Cocinero al servicio de más de 50 cardenales, pasó después al servicio del Papa Pío IV como cocinero privado, y a partir de este momento, dedica su vida profesional a la Santa Sede, siendo también cocinero al servicio de otros Papas como Pablo IV, Julio III, Pío V (con el que adquiere gran fama) y Marcelo II. El desarrollo de la mayor parte de su trabajo transcurre en Roma. También realizó varios viajes en campañas de la Santa Sede, que le llevaron por Italia y otros países, de manera que su cocina fue influida por gastronomías como la napolitana, la francesa, la centroeuropea y la árabe⁶⁴.

La cocina de Scappi supone un gran cambio de la comida medieval con respecto a la cocina moderna, pues disminuye el uso de las especias y añade nuevos elementos ahora imprescindibles, como es la modulación del fuego, nuevos utensilios de cocina y el uso de zonas anejas como diferentes salas para preparaciones o conservas de los alimentos. Destaca por la originalidad de sus platos y la técnica de cocción individualizada que da a cada uno de ellos. Su cocina se basaba en tres pilares: la búsqueda del placer gastronómico, la atención a la salud y las prescripciones religiosas.

⁶⁴ Scappi, B. (2004). *Del arte de cocinar*, (R. Dal Col; J.L. Gutiérrez Granda, trads.). Gijón: Ediciones Trea, pág. 12-18.

Su obra, *Del arte de cocinar*, supone una verdadera enciclopedia de la cocina de su época. Fue publicada en Venecia en 1570. Esta obra está en parte desarrollada con un fin didáctico. La recopilación de datos y recetas tienen el fin de ofrecer recetas con buen gusto para el deleite de los comensales y también para aumentar y conservar la buena salud, es decir, es una cocina que promueve una medicina preventiva. Dice Scappi, que "la cocina ha de aprovecharse desde la sobriedad y desde el discurso de la razón⁶⁵". Con esto indica que para aprovechar sus beneficios es necesario huir de ingestas opulentas y excesivas.

Esta obra está dividida en 6 libros, en los que se exponen más de 800 recetas, muchas de ellas con variantes amoldándose tanto a los diferentes alimentos que pudieran estar disponibles, como al calendario religioso. En ella, introduce innovaciones con respecto a la cocina de la Edad Media, como ilustraciones que incluye sobre la organización de la cocina, sus útiles y utensilios destinados a la limpieza. También en sus recetas se utilizan nuevos alimentos procedentes de América, que no habían sido preparados aún en la mayoría de los países europeos, como el maíz (capítulo CLXXXV).

Hay multitud de recetas que requieren de hinojo para su preparación. Podemos dividir las por categorías según la forma en la que se utilice el hinojo (verde, seco, flor de hinojo) y la finalidad (especiar, adobar, adornar, etc.):

1) Utilizan la flor de hinojo para aromatizar: se añade normalmente espolvoreada sobre la preparación antes de su cocción para dar sabor a preparaciones de carne, asados y guisos:

- Lomo de buey (libro II, cap. 13)
- Cabeza de ternera asada (libro II cap. 25) o a la parrilla (libro II, cap. 28)
- Lengua de ternera guisada (libro II, cap. 30)
- Riñón de ternera guisado (libro II, cap. 41)
- Faisán asado (libro II, cap. 137)
- Ganso y pato asado (libro II, cap. 146)
- Atún guisado (libro III, cap. 36)

2) Utilizan flor de hinojo como parte de la mezcla de especias:

- Mezcla a base de canela, clavo, pimienta, nuez moscada, jengibre y flor de hinojo: para las albóndigas de hígado y lomo de cerdo (libro II, cap. 109).
- Mezcla de flor de hinojo, mantequilla, canela y pimienta: para untar por el esturión para prepararlo al espeto (libro III, cap. 18).

⁶⁵ Ibid. pág. 10-11.

- Mezcla de manteca, ajo, pimienta y flor de hinojo para preparar repollo (traído desde Alemania) (libro II, cap. 137).

3) Utilizan flor de hinojo para adobar:

- Adobo de aceite, sal, vinagre y flor de hinojo: para la dorada a la parrilla durante dos horas (libro III, cap. 44) y para las sardinas como relleno de hojaldre durante treinta minutos (libro V, cap. 173).
- Adobo de aceite, mosto, sal, pimienta, flor de hinojo y vinagre: durante dos horas para las sardinas a la parrilla (libro III, cap. 72)
- Adobo de sal, flor de hinojo, aceite: durante una hora para la lamprea al espeto (libro III, cap. 91).

4) Utiliza hinojo como especia en grano o seco:

- Conservas de aves: tras conservarse en salmuera durante 6 días, se funde manteca de cerdo y se mezcla con semillas de hinojo, se untan y se deja que la manteca se solidifique. Han de guardarse en un lugar fresco. Cuenta que lo vio preparar en Venecia (libro I, cap. 10).
- Hígado de cerdo guisado: se envuelve la pieza con tocino y granos de hinojo molidos (libro II, cap. 106).
- Col de Milán y Bolonia: se pone a guisar con caldo de carne, y a mitad de cocción se añade al agua el hinojo seco o puntas de hinojo verde. Después las hojas se rellenan con jamón, queso, huevo duro, pimienta, canela, azafrán y perejil. (libro II, cap. 207).
- Faisán asado: se rellena con tocino, clavo, hinojo dulce, verde o seco y manteca (libro II, cap. 137).

5) Hinojo como ingrediente principal:

- Sopa de brotes de hinojo: se hace en temporada de hinojo: de octubre a finales de marzo. Se coge la parte tierna y blanca, se lava bien y se junta en manojos. Se cuece en un caldo de carne que puede estar hecho con manitas, cabeza de cerdo, lomo, etc. y miga de pan para darle cuerpo. Se espolvorea con queso rallado, canela y pimienta (libro III, cap. 91).
- Sopa de hinojo silvestre: se separan los brotes y se les quita la primera capa. Después se lavan y se colocan en un vaso con aceite, agua y sal durante dos horas. Se cuecen en caldo con miga de pan para espesar y se especia con pimienta, canela

y azafrán. Se sirven calientes con caldo por encima. Añade "si no es día de vigilia; se ponen a cocer con queso parmesano y mantequilla en lugar de aceite" (libro III, cap. 243).

5.3.3. MOTIÑO

Francisco Martínez Motiño, aunque su nombre se ha transmitido como Montiño, fue cocinero jefe de las cocinas de Felipe II hasta Felipe IV, esto es, más de treinta años al servicio de la cocina real. Publicó en 1617 su obra *Arte de Cocina, Pastelería, Vizcochería y Conservería*, que puede considerarse una de las memorias gastronómicas más importantes escrita en lengua española. Su importancia fue tal que posteriormente se realizaron hasta veinticinco reimpresiones del libro⁶⁶.

Motiño destaca por ser pionero en la utilización de masas hojaldradas (se dice que fue su creador) y de tablas para cortar en la cocina⁶⁷. En materia de higiene alimentaria, destacan sus recomendaciones acerca de la limpieza de las manos con toallas limpias y de utilizar una indumentaria especial dentro de la cocina, dejando el resto de la ropa fuera.

Recetas en las que se encuentra el hinojo entre sus ingredientes:

- Sollo⁶⁸: ha de cortarse su cabeza y sazonarlo con agua, sal, vinagre y vino. Se frota con manteca, especias, jengibre, hinojo y orégano. Se cuece y se sirve en sopa junto al caldo de la cocción. Se sirve con oruga⁶⁹.

-Empanada de sollo (empanado): se marina en adobo de vino sal e hinojo durante dos horas y se hornea en parrilla. Después se empana en masa blanca, pimienta y sal.

- Escabeche de atún: sazonarlo en sal, dejarlo enfriar y hacer un escabeche con su jugo, vino, vinagre e hinojo.

- Caracoles: explica que lo más común es consumirlos en potajes. Lavar los caracoles varias veces cambiando el agua. Ponerlos en una vasija sobre lumbre para calentarlos poco a poco y que así salgan de sus conchas. Sacar los cuerpos y lavarlos con sal y más agua. Cocer en agua y sal durante un tiempo y colarlos. Después se sofríen con cebolla,

⁶⁶ Simón Palmer, C. (2018). Francisco Martínez Montiño. *Real Academia de la Historia*. Recuperado de: <http://dbe.rah.es/biografias/11928/francisco-martinez-montino>. Última consulta: mayo de 2019.

⁶⁷ Ruíz López, M.D. et al. (2011), *Nutrición en el siglo XVI. La cocina del rey Felipe*, Madrid: Ministerio de Educación. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/282979810_Nutricion_en_el_siglo_XVI_La_cocina_del_Rey_Felipe. Última consulta: abril de 2019.

⁶⁸ Puede referirse a un pez del género *Acipenser*, más conocido como esturión, o a uno de la familia de las platijas, como el rodaballo.

⁶⁹ Suele designar a la rúcula, que pertenece a esta familia.

aceite y se pone todo a cocer cuarenta y cinco minutos junto con verduras majadas con pan, hinojo y añadir una roux⁷⁰ de harina blanca.

- Conserva de hinojo: coger cogollos dulces de hinojo verde, deshojarlas. Hacer azúcar en almíbar, cocerlas en él y conservarlas. A la hora de consumir, sacar una o dos hojas y servir con almíbar por encima a modo de postre.

- Salchichas: picar mucha carne de cerdo, y sazonar con jengibre, semillas de hinojo y sal. Añadir un poco de vinagre para humedecer la carne. Pasar las tripas del cerdo por agua hirviendo y enjuagarlas, para rellenarlas después. Han de servirse asadas y no almacenar durante demasiados días. Añade que puede sustituirse el hinojo por semillas de anís en esta receta.

⁷⁰ Mezcla de harina con un elemento graso que se usa para ligar salsas básicas, como la bechamel.

6. Conclusiones

Gracias a este trabajo hemos podido establecer que el hinojo ha sido una de las especias con un gran papel en las actividades humanas a lo largo de diferentes épocas, tanto por sus usos en el terreno de la medicina, como por su empleo en el campo de la dietética o su utilización en la gastronomía. Hemos analizado sus diferencias en las tradiciones botánica, dietética y culinaria para comprender el alcance de su uso.

El estudio y comparación de los textos han permitido llegar a la conclusión de que a lo largo de la historia las propiedades que se le asignaban al hinojo han ido cambiando, especialmente las basadas en remedios de hinojo mezclado con otros alimentos o sustancias, pero siempre siguiendo unos fines bastante similares. Las más comunes eran la propiedad de agudizar la vista, las diversas propiedades digestivas (gástricas, hepáticas, intestinales, etc.) y la propiedad diurética. No obstante, los diferentes autores le confieren también propiedad galactógena, emenagoga y antiinflamatoria.

La tradición botánica habla del hinojo centrándose en las siguientes propiedades: la propiedad diurética por la que mejoraba problemas de riñones y vejiga, la propiedad galactógena, propiedad emenagoga, propiedades digestivas en caso de náuseas o ardor de estómago, propiedad de los zumos hechos de tallos de hinojo para agudizar la vista, y remedios contra mordeduras de varios animales (serpientes, escorpiones, perros, etc.).

En la tradición dietética las propiedades que más se atribuían al hinojo eran la diurética y la de agudizar la vista. No obstante, cada autor le añade alguna nueva. El *Flos Medicinæ* añade la propiedad carminativa y así como el valor de afrodisiaco. Cristóbal de Vega añade un remedio con hinojo para las costras de la varicela y Núñez de Coria expone que su consumo excesivo puede generar cálculos renales. Sorapán de Rieros por su parte describe un remedio hecho con hinojo que sirve para blanquear la dentadura.

En la tradición culinaria el hinojo se utilizaba principalmente como especia, con el fin de aromatizar las preparaciones o para realizar adobos, ya que la cocina se basaba en la búsqueda de la riqueza organoléptica de los platos. Sus flores también se usaban para mejorar la preparación de los platos y en rama para adornar y aromatizar. Posteriormente, a partir del siglo XVI, puede observarse el consumo del bulbo de hinojo a modo de hortaliza, como atestiguan las recetas de Scappi y Motiño. Con la imprenta el número de textos con recetas de cocinas aumentó y las preparaciones culinarias comenzaron a tener también un papel como protectoras de la salud de los comensales.

Cabe destacar que el discurso de Dioscórides y el de Plinio siguió presente en el resto de autores, aunque con ciertas innovaciones según cada uno, pero siempre enumerando las propiedades que ellos habían descrito anteriormente. Dioscórides añade que son estimulantes del apetito y que facilitan la respiración. Plinio por su parte, expone que los remedios hechos a base de hinojo son eficaces para diversos traumatismos (esguinces, contusiones, inflamaciones), para tratar los parásitos en los oídos y propiedades curativas para el hígado. El texto de Dioscórides estuvo muy presente tanto en Mattioli como Laguna, aunque cada uno de estos autores añadió algún dato más acerca de la planta: Mattioli añadió la virtud de las semillas de hinojo para tratar la ictericia y Andrés Laguna describió la manera de tratar los dolores renales sentándose encima del hinojo. Plinio tuvo un gran influjo en Núñez de Coria, hasta el punto de que este lo cita en su obra. Núñez de Coria también estuvo muy influido por el texto *De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus* de Galeno, pues es el único de los autores analizados que reproduce los grados del hinojo que le había atribuido el médico de Pérgamo (cálido en tercer grado y seco en primer grado). No obstante, añadió como nuevo dato que el uso excesivo del hinojo podía causar cólera.

En cuanto a los cambios del hinojo en el terreno culinario, durante la Antigüedad los usos de la planta se basaban en su utilización como especia para aromatizar las preparaciones, en forma de granos molidos, y estaban estrechamente relacionados con la búsqueda de los placeres a través de los sentidos. Así lo encontramos, por ejemplo, en las recetas del *De re coquinaria* de Apicio. En el Renacimiento es probable que su consumo se relacionara con la atención de la salud, por lo que además de como especia se usaba también como hortaliza en preparaciones en la que era el ingrediente principal. No obstante, otros reputados cocineros de la época como Ruperto de Nola (fl. s. XV^{ex}-XVIⁱⁿ), en cambio, no contaban con el hinojo entre sus ingredientes.

Este innovador estudio en el que se comparan textos dietéticos, botánicos y culinarios, además de examinar el uso del hinojo en épocas pasadas, ofrece argumentos para analizar la relación entre estas disciplinas y, por lo tanto, puede ser de gran utilidad para estudiosos tanto de historia de la medicina, de la botánica y de la cocina.

7. Bibliografía

- Apicio (2005). *De re coquinaria, antología de recetas de la Roma Imperial*, (A. Del Re, ed.). Barcelona: Alba Editorial.
- Apicio (1987). *De re coquinaria*, (B. Pastor Artigues, ed.). Madrid: Editorial Coloquio.
- Ariansen, J. (2014). *Historia de la botánica* [Mensaje en un blog]. Instituto de los Andes. Recuperado de: <http://historiadelagastronomia.over-blog.es/2014/12/historia-de-la-botanica-01-10.html>.
- Banegas López, R. (2012). *Europa carnívora. Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Gijón: Ediciones Trea.
- Beckett, K. (1988). *Biblioteca del jardín: hierbas aromáticas*, Barcelona: Círculo de Lectores.
- BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos).
- B., H.; E., M. (1831). *Diccionario histórico o biografía universal compendiada*, Barcelona: Editor Narciso Oliva.
- Carreras Pachón, A. (2018). Francisco Núñez de Coria. *Real Academia de la Historia*. Recuperado de: <http://dbe.rah.es/biografias/19685/francisco-nunez-de-coria>.
- Cerezo Magán, M. (2015). *La salud según Galeno: estudio introductorio, traducción, notas, bibliografía y análisis terminológico de la salud y la enfermedad*. Lleida: Universitat de Lleida.
- Colmeiro, M. (1858). *La botánica y los botánicos de la península hispano-lusitana*. Madrid: Imprenta Rivadeneyra.
- Cruz Cruz, J. (1997). *La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento*. Huesca: Ediciones La Val de Onsera.
- Dioscórides, (1988). *Plantas y remedios medicinales (de materia médica)*, Madrid: Editorial Gredos.
- Fontaine, J. (2002). *Isidoro de Sevilla: génesis y originalidad de la cultura hispánica en tiempos de los visigodos*, (M. Montes, trad.). Madrid: Ediciones Encuentro.
- De Frutos González, V. (2010). *Flos Medicine: estudio, edición crítica y traducción*, Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Galpalsoro, I. (4 de diciembre, 2015). El aroma del hinojo en la cocina. *El diario vasco*. Recuperado de: <http://guiagastronomika.diariovasco.com/noticias/aroma-hinojo-cocina-201512041847.php>.
- García Lenberg, J. (2005). "La utilización de especias en la cocina de la Antigua Mesopotamia según la documentación escrita" *Isimu* 8. Pág. 115-126.
- González Manjarrés, M.A. (2000). *Andrés Laguna y el Humanismo Médico*, Valladolid: Junta de Castilla y León.
- González, A; Miaja de la Peña, M.C. (2005). *Introducción a la cultura medieval*, Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Lagarreta, A. (2010). *La gastronomía: un elemento inseparable de la cultura* [Mensaje en un blog]. Eudoxa. Recuperado de: <https://eudoxa.mx/2010/03/25/la-gastronomia-un-elemento-inseparable-de-la-cultura/>
- Lourieux, B. (2006). *Cuisine et médecine au Moyen Âge. Cahiers de recherches médiévales et humanistes*. 13 spécial, pág. 224-227.
- Maroto Borrego, J.V. (2014), *Historia de la agronomía: una visión de la evolución histórica de las ciencias y técnicas agrarias*, Madrid: Ediciones Mundi-Prensa.
- Mattioli, A, (1567). *Di pedacio Dioscoride Anazarbeo della materia Medicinale*, Venecia.
- Morán Benito, A; Martín Calvo, M.L.; Román del Barrio, L. (2006). *Descripción farmacognóstica de las plantas del Dioscórides*, Universidad de Salamanca.
- Núñez de Coria, F. (1572). *Aviso de Sanidad*, Madrid: Pierres Cusin.
- O'Connell, J. (2016). *El libro de las especias: del anís al zumaque*, Madrid: Editorial Penguin Random House.
- Papavero, N; Espinosa Organista, D; Llorente-Bousquets, J. (1995). *Historia de la biología comparada*, Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Plinio el viejo (2003). *Historia natural*. Madrid: Editorial Gredos.
- Ruíz López, M.D. et al. (2011). *Nutrición en el siglo XVI. La cocina del rey Felipe*, Madrid: Ministerio de Educación. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/282979810_Nutricion_en_el_siglo_XVI_La_cocina_del_Rey_Felipe.
- Scappi, B. (2004). *Del arte de cocinar*, (R. Dal Col; J.L. Gutiérrez Granda, trads.). Gijón: Ediciones Trea.
- Simón Palmer, C. (2018). Francisco Martínez Montañón. *Real Academia de la Historia*. Recuperado de: <http://dbe.rah.es/biografias/11928/francisco-martinez-montano>.
- Sorapán de Rieros, J. (1616), *Medicina española contenida en proverbios vulgares de nuestra lengua*, Granada: Martín Fernández Zambrano.
- Teofrasto (1988). *Historia de las plantas*, Madrid: Editorial Gredos.
- Torregrosa, D. (2018). *Del mito al laboratorio: la inspiración de la mitología en la ciencia*, Palencia: Ediciones Cálamo.
- Turner, J. (2018). *Las especias. Historia de una tentación*. Barcelona: Editorial Acaltilado.
- Vázquez de Benito, M.C. (1987). *La medicina de Averroes: comentarios a Galeno*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- De Vega, Cristóbal (2018). *Sobre el arte de curar*, (N.R. Vellisca Gutiérrez, ed.). Valladolid: Universidad de Valladolid (2018).