



Universidad de Valladolid

Facultad de Filosofía y Letras

Grado en Historia

**La alimentación castellana en la Baja Edad
Media**

Diego García Martínez

Tutor: Juan Carlos Martín Cea

Departamento de Historia Medieval

Curso: 2022-2023

Resumen:

El objetivo del presente trabajo es conocer cómo era la alimentación en Castilla en la Baja Edad Media. Para ello, colocamos como ejes del estudio a dos grupos sociales muy distintos, el campesinado y la aristocracia, a fin de conocer sus comportamientos alimentarios tanto en su vida cotidiana como en fechas especiales como son los periodos festivos. La etapa bajomedieval conllevó una serie de cambios en el comer, principalmente de carácter cualitativo, que, por un lado, condujeron a una mayor diversificación en la alimentación de los campesinos y, por otro, a un mayor refinamiento en las comidas de los aristócratas en aras de preservar su posición hegemónica dentro de la sociedad estamental.

Palabras clave:

Baja Edad Media, Alimentación, Reino de Castilla, Campesinado, Aristocracia

Abstract:

The aim of this work is to know what food was like in Castile in the Late Middle Ages. For this study, we will compare two very different social groups, the peasantry and the aristocracy, in order to find out their eating behaviours both in their daily life and on special dates such as festive days. The late medieval period led to a series of changes in eating, mainly of a qualitative nature. On the one hand, this brought a greater diversification in the diet of the peasants, however, on the other, led to a greater refinement in the meals of the aristocrats in order to preserve it's hegemonic position within the estate society.

Keywords:

Late Middle Ages, Food, Kingdom of Castile, Peasantry, Aristocracy

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Estado de la cuestión.....	4
3. Metodología y problemática	5
4. La alimentación castellana bajomedieval	6
4.1. Los productos comunes	8
4.2. Pautas de consumo del campesinado	13
4.2.1. La alimentación campesina en la vida cotidiana.....	13
4.2.2. La alimentación campesina en épocas festivas.....	20
4.3. Pautas de consumo de la aristocracia.....	22
4.3.1. La alimentación aristocrática en la vida cotidiana	22
4.3.2. La alimentación aristocrática en épocas festivas	28
5. Conclusión.....	31
6. Bibliografía.....	33

1. Introducción¹

El periodo bajomedieval supuso una etapa histórica muy convulsa para Castilla y para toda Europa. El trinomio guerra, peste y hambre dominaba el continente, dando una sensación casi apocalíptica que parecía negar cualquier pensamiento optimista. Las sucesivas epidemias de peste provocaron de manera directa un notable incremento de la mortalidad el cual se tradujo en un fuerte descenso demográfico. Por si fuera poco, la inestabilidad del panorama político, especialmente el castellano, en el que se enfrentaban entre sí diversas facciones del estamento nobiliario, se intentaba zanjar violentamente a través de la guerra, lo que no hacía otra cosa que fomentar la crisis. Asimismo, el drástico cambio en el clima, que conocemos como pequeña Edad de Hielo, puso en serios problemas al sistema feudal y, principalmente, a los campesinos, quienes miraban con frustración y desesperanza cómo su trabajo en el campo terminaba marchitándose ante las adversas condiciones climáticas. Así, el hambre se generalizó, poniendo su grano de arena, para nada desdeñable, en este ambiente de crisis.

Con todo este contexto hostil, no deja de ser curioso cómo acaecieron transformaciones significativas en diversos ámbitos como el que nos atañe: la alimentación. Comer es una necesidad física del ser humano, pero la preocupación por alimentarse es aún mayor en la Edad Media, ya que el sistema económico de carácter agrícola era muy dependiente del clima, por lo que la subsistencia pendía de un fino hilo que solía romperse con facilidad. Los ciclos del hambre afectaron psicológicamente al campesinado que, en tiempos difíciles, preveía la llegada de una nueva hambruna, un temor que no compartía la alta nobleza, ya que contaba con mecanismos propios que les permitía zafarse de estos desastres. Pero precisamente esta coyuntura bajomedieval tan funesta fue la responsable de que se produjeran cambios profundos en la alimentación. El efecto de estas transformaciones, por lo general, fue muy positivo, mejorando las dietas de todos los individuos. Cada grupo social fue adoptando su propio modelo alimentario según sus posibilidades, una diversidad de dietas que terminará consolidándose en los últimos años de la Edad Media. En este trabajo, trataremos de indagar en los regímenes alimentarios de dos grupos sociales muy distintos, el campesinado y la aristocracia en Castilla, analizando las peculiaridades de cada uno de ellos y su evolución a lo largo de la Baja Edad Media.

¹ Este trabajo cita conforme a las normas de citación de la revista *Edad Media. Revista de Historia de la Universidad de Valladolid*.

2. Estado de la cuestión

Desde que la escuela francesa de *Annales* en el siglo pasado rompiera con la historia historicista, se han puesto en relieve multitud de dimensiones sobre las que se desarrolla la vida humana, incluida la alimentación. El interés que produce la gastronomía en el historiador nace de las nuevas perspectivas históricas que trabajan la economía, la sociedad, la cultura o la mentalidad, aspectos que se aúnan en torno a este concepto. Ya Marc Bloch, Lucien Febvre y Fernand Braudel, subrayaron lo necesario que es abrir una nueva línea de investigación como es la historia de la alimentación, una idea que se materializó poco tiempo después. En los años setenta y ochenta se emprendieron varias investigaciones de historia económica y cultural principalmente que incluían apartados sobre la alimentación y que utilizaban, en un principio, métodos cuantitativos, un enfoque que posteriormente evolucionó hacia lo cualitativo. Encontramos en estos años a pioneros como Louis Stouff, que sentó las bases de esta línea de investigación. Así se llegó a las décadas siguientes, con historiadores especializados y referentes en esta materia como Bruno Laurioux, Jean-Louis Flandrin o Massimo Montanari, estos dos últimos coordinadores de una obra magna como fue *Historia de la alimentación*².

En España el interés por la gastronomía medieval surgió algo más tarde, debido al régimen franquista y sus intereses nacionalistas sobre la historia. Con todo y con ello, en los años finales de la dictadura destacan Antonio Eiras Roel o Manuel Espada Burgos, el primero trabajando la historia cuantitativa y el segundo la historia sociorreligiosa de la alimentación. Ya en era democrática, los historiadores se especializaron en la gastronomía de cada uno de los reinos. Para los centrados en la Corona de Aragón, en el que más se ha profundizado, sobresalen los estudios de Antoni Riera, Rafael Carbona o José María Cruselles, mientras que en Castilla debemos destacar a Teresa de Castro, Pascual Martínez o Juan Carlos Martín Cea³.

² Stouff, Louis, «Alimentation et démographie en Provence aux XI^e et XV^e siècles», *Annales de démographie historique*, 1976, n^o1, pp. 61-69 o Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo, *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004.

³ Cruselles, José M.^a y Narbona, Rafael, «Los modelos alimentarios de una sociedad jerarquizada. Occidente en la Edad Media», *Debats*, 1998, n^o16, pp. 72-83; Riera, Antoni, *Alimentación, sociedad, cultura y política en el Occidente Medieval*, Gijón, Trea, 2021; De Castro, Teresa, *La alimentación en las crónicas castellanas bajomedievales*, Granada, Universidad de Granada, 1996; Martínez, Pascual y Carbajo, M.^a J., «La alimentation des paysans castillans du XI^e au XIII^e siècle d'après les "Fueros"», en *Manger et Boire au Moyen Age*, 1990, n^o1, pp. 335-347 o Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles. Usos y costumbres sociales en torno a las comidas en la Castilla bajomedieval» en Martín, Juan Carlos (coord.) *Convivir en la Edad Media*, Burgos, Dosssoles, 2010; entre otros trabajos.

En la actualidad, la historia de la alimentación no se circunscribe a analizar los parámetros cuantitativos y cualitativos, también trata de conocer las estructuras ideológicas, culturales, religiosas y psicológicas que rodean a los alimentos. Se entiende que el medio en el que se desarrolla la vida humana condiciona la dieta de cualquier individuo y por ello es vital identificar las particularidades geográficas, económicas y políticas de la zona a investigar. Por último, debemos señalar que la alimentación es una dimensión más de las diferencias socioeconómicas entre los distintos grupos sociales y que, por ende, el poder va a tratar de perpetuar estas desigualdades, imponiendo normativas y limitaciones en torno a esta cuestión.

3. Metodología y problemática

El presente trabajo, de tipo bibliográfico, se ha apoyado tanto en fuentes primarias como en diversas investigaciones en relación al tema. Dentro de la primera categoría, debemos señalar la valiosa información que nos ofrece el *Arte Cisoria ó Tratado del arte del cortar del cuchillo*, escrito por Enrique Villena en 1423. Este tratado gastronómico, además de aconsejar a los trinchantes en su labor, nos revela indirectamente algunos de los alimentos que pasaban por las mesas del rey. Por otro lado, *Las Siete Partidas* de Alfonso X no dejaban escapar cuestiones tales como el comportamiento en la mesa que todo miembro real debía seguir⁴.

Asimismo, este estudio es resultado de la lectura contrastada de diversos artículos de revista, monografías, capítulos de libros y actas de seminarios. De entre toda esta bibliografía, debemos destacar la ya mencionada *Historia de la alimentación* de Montanari y Flandrin, muy útil para tener una idea aproximada sobre qué y cómo se comía en la Europa bajomedieval. A nivel peninsular, cabe señalar los datos que arrojan las actas del congreso que lleva por nombre *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media hispánica*, coordinado por Esther López. Las monografías de Teresa de Castro y Julio Valles, entre otros trabajos, nos ayudan a perfilar las dietas castellanas⁵.

A la hora de estudiar la alimentación bajomedieval en Castilla, nos topamos con ciertos inconvenientes que entorpecen la investigación. En primer lugar, las fuentes

⁴ Alfonso X, *Las Siete Partidas*, Madrid, Imprenta Real, 1807 y De Villena, Enrique *Arte cisoria, ó Tratado del arte de cortar del cuchillo*, Madrid, 1766.

⁵ López, Esther, *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media Hispánica (Nájera, 2-6 de agosto de 2010)*, Logroño, Instituto de estudios riojanos, 2010; Valles, Julio, *Comer con Isabel de Castilla. La cocina en tiempos de la Reina Católica*, Valladolid, Diputación de Valladolid, 2004.

castellanas son algo escasas sobre todo si se comparan con la de otros reinos como Aragón, Francia o Inglaterra. Una de las principales diferencias radica en la inexistencia de libros de recetas castellanos, que pese a que probablemente se escribieron, no han llegado a nuestras manos, mientras que podemos encontrar multitud de recetarios en otras zonas europeas. Por ende, gran parte de la información que disponemos tiene su base en algunos pasajes de crónicas o ciertos libros de medicina.

A esto hay que sumar las dificultades que presenta el estudio de la alimentación campesina. El legado documental del campesinado es excesivamente escaso. La explicación de esto se da al conocer la conducta especialmente autárquica de este grupo, que rehuía hacer compras en el mercado. Por supuesto, el interés que genera el campesinado en la época medieval era insignificante o nulo, por lo que la información de la que disponemos acerca de este grupo es infinitamente inferior a la que registramos sobre la nobleza. Además, hay que valorar que toda crónica que dedique un espacio al campesino, lo mirará siempre desde la óptica del poder, evaluando su alimentación con poca objetividad y con la altivez de un privilegiado.

4. La alimentación castellana bajomedieval

Sería una falacia concebir a la Baja Edad Media como un periodo sin alteraciones en la alimentación con respecto a los siglos anteriores, como también lo sería afirmar que los cambios en los regímenes alimentarios comenzaron en la Edad Moderna, dando como resultado varios tipos de dieta según el grupo social al que se perteneciera. La era bajomedieval fue un periodo clave en la historia de la alimentación, un punto de inflexión en el que se desarrollaron nuevas tendencias alimentarias. Estos cambios no sólo influyeron en la calidad y la cantidad de las comidas ingeridas por los diversos grupos sociales, también afectaron a los procesos culinarios empleados o a los utensilios y vajillas utilizadas durante las comidas.

Podríamos dividir estas transformaciones en dos modelos. Por un lado, la clase aristocrática, especialmente la cortesana, buscaba distinguirse ya no solo del resto de la sociedad, como llevaba haciendo siglos atrás, sino que cada noble aspiraba a sobresalir dentro de su posición privilegiada compitiendo con sus iguales jerarquizados. Cada celebración de banquetes suponía una oportunidad para demostrar su poder y su capacidad económica ante el resto de los comensales, que admiraban y juzgaban cada detalle de estos ágapes. Por otro

lado, el modelo no privilegiado, muy variado pues incluimos en él desde habitantes del burgo hasta campesinos rurales, trataba de imitar las dietas de los privilegiados, siempre y cuando su economía se lo permitiera. Ni que decir tiene que el grado de adaptación al modelo aristocrático es muy desigual, pues depende directamente de la capacidad adquisitiva de cada familia, siendo las urbanas quienes gozan de mayores posibilidades al tener un acceso rápido y cotidiano al mercado. Mientras tanto, el campesinado, si bien no olvida que el faro de la sociedad es la nobleza, se preocupa más garantizar su subsistencia, abogando por una economía autárquica que se apoyara de vez en cuando en el mercado local.

Todos los grupos, bien sea por cuestiones económicas o culturales, fueron construyendo un patrón alimentario característico. El vínculo establecido entre la posición social y el régimen alimentario ya no se apoyaba tanto en términos cuantitativos, una concepción más plenomedieval, sino cualitativos. A causa de estas diferencias en las dietas, se estableció una jerarquía de alimentos en función de su consideración social⁶ que podría variar atendiendo a preferencias locales⁷. En cúspide hallamos a la carne avícola, donde las aves de caza eran las más valoradas seguidas de las aves de corral. La carne de animales cuadrúpedos eran los segundos más apreciados, aunque la carne porcina era la de menor reputación. Inmediatamente después vendrían los pescados, dentro de los cuales existía otra pirámide mucho más compleja donde las sardinas o los pescados de río como las truchas compondrían la base más elemental mientras que el congrio o el besugo gozaban de una valoración incluso superior a la de muchas carnes. Por lo demás, los alimentos procedentes de la tierra, que eran, sin duda, los de mayor consumo, no gozaban de gran consideración, siendo los productos hortícolas los más denostados.

Obviando las profundas desigualdades socioeconómicas, todo castellano o castellana tenía por costumbre comer, como mínimo, dos veces al día⁸. Estas dos comidas son el yantar, a la hora del mediodía, y la cena, tomada al anochecer. El pan, el vino y un producto proteínico como la carne, el pescado o los huevos son los productos más comunes en los yantares y las cenas. Usualmente, se realizaba una merienda entre estas comidas, de carácter más ligero y básico, compuesta simplemente de fruta y vino. Algunos, quizá después de una

⁶ Grieco, Allen, «Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, p. 619.

⁷ Clemente, Julián, «Niveles de vida y pautas de consumo en el campesinado Corona de Castilla, 1200-c. 1550», en *Comer, beber, vivir...* p. 218.

⁸ Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles...» en *Convivir en la Edad Media*, p. 257.

dura jornada de trabajo, volvían a comer después de haber cenado, poco tiempo antes de echarse a dormir. Esta es una práctica muy criticada, relacionada con el pecado de la gula, y los tratados de dietética la desaconsejan⁹. Uno de los ejemplos de cambio es la aparición de los desayunos, que hasta la época bajomedieval eran desconocidos. El desayuno permaneció lejos del campesinado, pero en las esferas nobiliarias se fue adoptando paulatinamente esta costumbre desde los primeros años del siglo XIV.

No debemos olvidar que el calendario cristiano limitaba la ingesta de ciertos productos en determinadas fechas. En una Europa profundamente religiosa, era menester cumplir con las abstinencias impuestas por la Iglesia. No obstante, vemos como a lo largo de la Baja Edad Media, se produjo un alivio en las exigencias de abstinencia. Comenzando el siglo XV, no se permitía la ingesta de carne, leche, huevos y queso durante toda la Cuaresma, en los días víspera de fiesta y en cualquier miércoles, viernes y sábado¹⁰. Esta rigidez perdió peso durante este siglo en todo el continente, siendo el caso castellano bastante permisivo al mantener solamente la abstinencia de carne en la Cuaresma y los días previos a los festivos.

4.1. Los productos comunes

Podríamos identificar múltiples regímenes alimentarios muy distintos entre sí dependiendo de factores geográficos y socioeconómicos, pero en todos ellos encontramos dos productos que podríamos catalogar de omnipresentes: el pan y el vino. Desde las mesas más ricas hasta las más pobres y desde los desayunos hasta las cenas, la presencia de estos alimentos es constante. Su gran apreciación emana de los textos bíblicos, al ser los alimentos centrales de la Última Cena. Son el cuerpo y sangre de Cristo y, por ello, poseen unas cualidades inigualables al fortalecer el cuerpo y el espíritu¹¹. En el caso del pan, resultaba ser todavía más valioso en los ámbitos monásticos, entendiéndose como un alimento capaz de diluir los pensamientos de lujuria, lo que facilitaría el ascetismo y el rechazo de lo material¹².

Empero, el caso del vino es peculiar. Bascular adecuadamente su ingesta es el deber de todo consumidor, pues, pese a que sus cualidades son muy beneficiosas, el exceso da como resultado la embriaguez. La ebriedad es muy contraproducente para aquel que la padece. En

⁹ Fuente, M^a. Jesús, «Con pan y vino se anda el camino. Los viajes en la Castilla medieval», *Espacio, Tiempo y Forma, Serie III, Historia Medieval*, 1995, n^o 8, p. 97.

¹⁰ *Ibidem*, p. 98.

¹¹ Zapatero, Mariana, «Alimentación y abastecimiento de alimentos en la Baja Edad Media», en Rodríguez, Gerardo (dir.), *Cuestiones de historia medieval*, Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, 2011 p. 275.

¹² De Castro, Teresa, *La alimentación en las crónicas...*, p. 122.

su dimensión física, debilita al cuerpo y lo expone a enfermedades, y en su faceta espiritual conduce a la ruina moral y la caída en el pecado¹³, por no mencionar el juicio social al que se somete el ebrio, el cual mancilla su honra.

Desde libros de cocina o tratados de dietética o de medicina hasta obras literarias o registros de cuentas, muchos son los documentos que demuestran el notable papel del pan y el vino en el bajomedievo. Verbigracia de esto es la lista de gasto en comida que se realizó en Haro para la preparación de la fiesta de San Juan de 1439. El producto en el que más se invirtió fue el trigo, seguido del vino colorado y del vino blanco, desembolso que alcanzó la cifra de 1.156 maravedís¹⁴. Si analizamos las rentas recaudadas a través de los diezmos en la archidiócesis de Toledo durante los siglos XIV y XV, es innegable que el peso de los ingresos recaía en la recaudación de pan y vino en todas sus vertientes¹⁵. En el ámbito literario, podemos hacer referencia al *Libro del Buen Amor* del Arcipreste de Hita. En el pasaje que narra el combate entre Don Carnal y Doña Cuaresma, donde se contraponen dos regímenes de alimentación – uno secular basado en la abundancia y otro religioso de naturaleza más austera¹⁶ – las referencias al pan y al vino son reiteradas en los ambos modelos.

No solo encontramos estos testimonios, también conocemos pagos de rentas y arrendamientos o compensaciones por algunos trabajos efectuados en pan o en vino. Como prueba de ello, durante el siglo XV, en los días festivos se pagaba a los músicos, juglares, pregoneros y jornaleros dependientes del concejo de Murcia con pan, vino y frutas¹⁷.

Naturalmente, su posición hegemónica dentro de la dieta de cualquier individuo hace que se subraye el valor del pan y el vino en los momentos de carestía. Alvar García de Santa María, autor de la *Crónica de Juan II*, señala que, en una época de crisis como lo fueron los años 1434 y 1435, “*mucha gente comía trigo cocido, e pasas e castañas e almortones, por mengua de pan*”¹⁸.

¹³ Ibidem, p. 133.

¹⁴ Goicolea, Javier, «El vino en el mundo urbano riojano a finales de la Edad Media», *En la España Medieval*, 2007, nº 30 p. 241.

¹⁵ Torija, Enrique, *La Iglesia de Toledo en la Baja Edad Media: geografía diocesana y organización institucional*, (Tesis doctoral), Universidad Complutense de Madrid, 2019

¹⁶ Muro, Miguel Ángel, «La comida y la bebida como motivos literarios en las obras de la Edad Media», en *Comer, beber, vivir...*, p. 177.

¹⁷ Martínez, María «Comer en Murcia (s. XV). Imagen y realidad del régimen alimentario», *Miscelánea medieval murciana*, 1996, nº 19-20 p. 219.

¹⁸ De Castro, Teresa, *La alimentación en las crónicas...*, p. 117.

Son productos saludables e infalibles, pero también conocen las desigualdades socioeconómicas. Los mejores panes y vinos se destinaban a las esferas nobiliarias, mientras que aquellos de peor calidad acababan en las mesas campesinas. El trigo se consolidó como el cereal panificable por excelencia en las capas altas de la sociedad, mientras que el pan del campesinado, al menos a principios del bajomedievo, era principalmente de centeno. Tampoco era de extrañar que el campesino recurriera a panes horneados con varios cereales entre los que se incluía el trigo, el centeno, la cebada o la avena. Este recurso de acudir a los cereales inferiores era mucho más habitual cuando acaecía una crisis económica considerable.

Asimismo, Louis Stouff en sus investigaciones identificó una relación inversamente proporcional entre el consumo de pan en términos cuantitativos y la posición social, señalando que “cuanto más baja es la posición social de una persona, mayor es el porcentaje de sus ingresos que dedica a comprar pan”¹⁹. Esto es aplicable a la Corona de Castilla; así, por ejemplo, si observamos los banquetes reales celebrados por Juan II o Isabel I, nos percatamos de que el consumo de pan se reduce a una simple rebanada por comida, mientras que en el resto de población su ingesta oscilaba entre medio kilogramo y un kilogramo diario²⁰.

En el caso del vino, su valor como producto de primera necesidad se veía reforzado teniendo en cuenta la indiscutible insalubridad del agua. La universalidad del vino traspasaba cualquier frontera: sexo, condición social, edad, etc. Su consumo en la Edad Media se iniciaba en la más tierna infancia, pese a que algunos personajes como don Juan Manuel en su *Libro de los Estados* recomendaba no dar de beber vino a los menores de cinco años, dando a entender que se les iniciaba siendo aún más jóvenes²¹. Estudiando las propiedades del vino, en especial en su faceta medicinal, los tratadistas concluyeron que la mezcla del vino con el agua era un remedio muy útil tanto para evitar enfermedades como para, sino curarlas, al menos paliarlas.

Al hallarse en todo espacio público de reunión, como tabernas, hostales o mesones, el componente social del vino es de gran importancia. Su ingesta en común creaba nuevos vínculos y fortalecía los ya establecidos, abriendo el círculo de confianza. Mayor trascendencia tenía la presencia del vino en la firma de alianzas, tratados de paz o en los

¹⁹ Grieco, Allen, «Alimentación y clases sociales...», p. 612.

²⁰ Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles...», p. 257.

²¹ Rodrigo-Estevan, M.^a Luz, «El consumo de vino en la Baja Edad Media. Consideraciones culturales», en García, Manuel Santiago (coord.) *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV)* (Zaragoza, 23-24 de marzo de 2012), Zaragoza, Universidad de Zaragoza, 2012, p. 114.

nombramientos de personajes ilustres, como el del Condestable Lucas de Iranzo en 1458, cuando el rey Enrique IV ordenó que bebiese vino para dar por concluida la ceremonia de su nombramiento²².

Tal era la importancia de estos productos que los concejos redactaban múltiples leyes en relación al precio y abastecimiento de pan y vino. Las autoridades fijaban un máximo en el mercado local y se aseguraban del buen funcionamiento de las subastas²³. En el caso del pan, los concejos se esforzaban por estabilizar su precio, el cual padecía pocas oscilaciones exceptuando los años adversos, a la vez que controlaban los procesos de producción del pan. De esta manera, vigilaban la labor de los trabajadores implicados en su elaboración, como los mesegueros, molineros, horneros o panaderas, a la vez que controlaban sus infraestructuras y espacios de trabajo.

Asimismo, la preocupación de muchos concejos por evitar el desabastecimiento de vino llevó a que las autoridades reservaran varias cántaras o a que prohibieran las exportaciones temporalmente con el fin de que a ningún vecino le faltara este preciado artículo. La elevada ingesta generalizada de este producto tuvo como efecto la intensificación y extensión de los viñedos, especialmente los urbanos, soñando con alcanzar la tan ansiada autarquía. Así sucedería en varias villas riojanas, donde se producía un avance de las tierras cultivo de vid entre los años 1339 y 1470 fomentado por las autoridades locales²⁴.

Dentro de las variedades de vinos, los dos tipos más comunes fueron el tinto y el blanco, siendo el primero algo más económico que el segundo. No obstante, el paladar de las élites prefería degustar los vinos más selectos, como el moscatel, o, incluso, recurrían a la importación de vinos, en especial en celebraciones o fechas señaladas. Mientras que estos vinos, generalmente de graduación alcohólica superior a la media, componían la principal bebida de los poderosos, los comunes se aferraban a los vinos ligeros o de garrote, rebajados con agua²⁵. Por ejemplo, Medina del Campo abastecía de vinos blancos de la propia villa o de la cercana Alaejos, así como con algunos tintos o aloques provenientes de Valladolid.²⁶

²² De Castro, Teresa, *La alimentación en las crónicas...*, p. 130.

²³ Goicolea, Javier, «El vino en el mundo urbano riojano...», p. 229.

²⁴ *Ibidem*, p. 221.

²⁵ Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la Edad Media», en *Historia de la alimentación*, p.553.

²⁶ Valles, Julio, *Comer con Isabel de Castilla...*, p. 80.

El pan también se procesaba y horneaba de distintas maneras, dando lugar a múltiples variedades según su origen. En el norte era más conveniente la elaboración de panes altos para combatir la humedad. A finales del siglo XV, las élites castellanas acompañaban sus comidas con panes tales como cenceños, bodigos o molletas.²⁷

Además del pan y el vino, las comidas diarias de cualquier hombre o mujer bajomedieval solían completarse con carne o con pescado, alimentos más frecuentes en las mesas nobiliarias, pero que no eran ajenos al ámbito campesino. Ya en la Alta Edad Media, los caballeros trataron de desmarcarse del consumo de vegetales y adoptaron un régimen alimentario que bien podríamos catalogar de carnívoro. Los nobles arrastraron esta dieta elevadamente cárnica hasta los años finales del medievo, etapa histórica en la que la ingesta de carne dejó de ser un elemento esencial de diferenciación social al crecer con relativa intensidad en los mundos urbano y rural. No obstante, todavía en la Baja Edad Media, la intensa ingesta cárnica, protagonizada por la volatería, era un elemento esencial de la idiosincrasia aristocrática.

La concepción social que se tenía sobre la carne, al menos fuera del mundo eclesiástico, era muy positiva, al definirse como el alimento que mejor fortalece el cuerpo y el alma. Transmitía salud y valor a su consumidor y, por sus propiedades medicinales, se recetaba como tratamiento a los enfermos²⁸. Siguiendo esa lógica, la ausencia o escasez de carne en la dieta conllevaría la debilidad del individuo, como ocurriría con los campesinos, cuya media de ingesta cárnica era siempre inferior a la de los aristócratas.

Como oposición, durante el siglo XIII surgían voces desde el ámbito monacal que criticaban este incremento de consumo cárnico en todos los niveles sociales y abogaban por la austeridad y la abstinencia²⁹. Las órdenes, en un principio, apostaban por una dieta reducida en carne que ayudaría a la misión de los monjes de alejarse del pecado y el vicio. En su imaginario, un considerable consumo de carne resultaba ser muy negativo al dilatar los humores cálidos y húmedos, lo que generaba un mayor deseo sexual y fomentaba la violencia.

Tanto la actividad ganadera como la caza satisfacían la demanda de carne de la sociedad en su conjunto. Carneros, vacas, cerdos, pavos o gallinas eran los animales más comunes en las granjas, aunque su precio en las carnicerías variaba por diversos motivos:

²⁷ Ibidem, p. 78.

²⁸ De Castro, Teresa, *La alimentación en las crónicas...*, p. 124.

²⁹ Riera, Antoni, *Alimentación, sociedad...*, Trea, 2021, pp. 76-77.

valoración social, accesibilidad local o por la propia situación económica. La caza, además de ser un deporte regio y nobiliario, también tenía un importante papel en la alimentación tanto aristocrática como campesina, al adquirir a raíz de ella carnes de animales tales como conejos, ciervos, jabalís y un sinfín de aves como el faisán, las grullas o perdices, entre otras muchas especies. Los concejos, con el fin de proteger a estos animales y no sobreexplotar este preciado recurso, fijaban épocas de veda que solían iniciarse con la Cuaresma, como recogen las ordenanzas del siglo XV de Toledo, Córdoba o Badajoz.³⁰

El pescado, aunque resultaba ser menos apetitoso que la carne, se hallaba también en todas las mesas medievales. Debido a las restricciones impuestas en determinadas fechas, que afectaban siempre al consumo cárnico, el pescado se erigió como el alimento sustitutivo ideal a falta de carne. Por ende, ganaba especial protagonismo en los días de Cuaresma, época de mayor demanda. Su consumo corresponde, como mínimo, a un tercio de los días del año, resultado de la suma de los días de abstinencia marcados por la Iglesia, que animaba a sustituir la carne por el pescado, lo que conduciría a una reducción de pensamientos lujuriosos e iracundos.

La proximidad a la costa invitaba a una mayor ingesta de pescado, mientras que su adquisición en el interior se hacía más difícil por su reducida accesibilidad, definida por los recursos escasos que ofrecían los lagos y ríos. Empero, los pescados de mar también penetraban en las villas y ciudades del interior gracias a técnicas de conservación como la salazón o la conservación en frío facilitada por los pozos de nieve. En consecuencia, ciudades del interior podían disfrutar tanto de pescados marinos como fluviales, como es el caso de Guadalajara donde encontramos desde sardinas, rayas, atunes, lijas o tollos hasta barbos, sábalos, anguilas o truchas³¹.

4.2. Pautas de consumo del campesinado

4.2.1. La alimentación campesina en la vida cotidiana

Podemos afirmar que las mayores diferencias entre el campesinado y la aristocracia residen tanto en la calidad de los productos que se ingieren como en la cantidad de sus viandas diarias. Sin duda, son los productos con menor estimación social y de precios bajos los que componen su dieta. De nuevo, el Arcipreste de Hita nos expone una clasificación de

³⁰ Del Pino, José Luis, «Caza y cazadores en la Castilla bajomedieval», *Meridies*, 1996, nº 3, p. 104.

³¹ López, José Miguel, «Política local y abastecimiento urbano: el pescado en Guadalajara en la Baja Edad Media», *Studia Historica. Historia Medieval*, 2007, nº 25.

los alimentos según su valoración y, pese a que no lo menciona, los más despreciados se vinculan al campesinado³². Evidentemente, el puesto que ocupen sus productos dentro de esta jerarquía era un preocupación menor para los campesinos, cuya mayor inquietud era tener un plato en la mesa todos los días. Pese a que podemos conocer, o al menos intuir, su régimen alimentario en términos cualitativos, nos resulta imposible saber las cantidades diarias de sus comidas.

La bonanza que significaron los años bajomedievales para el campesinado permitió que el grupo pudiera ampliar su consumo, siendo mucho más diverso en lo que se refiere a la ingesta de carne. Sin embargo, la mejora de la calidad de vida no eliminó en absoluto el carácter autárquico de la alimentación campesina, que se subrayaba descaradamente en épocas de crisis. Conocían bien sus limitaciones, su reducida capacidad económica los empujaba a organizar de manera estratégica e ingeniosa la gestión de los alimentos y la explotación de los recursos, logrando sacar el máximo partido a los productos de los que disponen³³. En este sentido, la casa es un espacio de gran importancia, pues uno de sus componentes fundamentales es el corral donde habitaban los animales domésticos como cerdos, pollos o gallinas. Además de este, cerca de las viviendas también se hallaba el huerto, donde se sembraban todo tipo de hortalizas y legumbres.

Alcanzar la autosuficiencia alimentaria es el principal objetivo y, solo si las circunstancias son favorables, puede acudir al mercado local o semanal para completar su dieta. Así, podríamos definir la alimentación campesina como un péndulo que se mueve, por un lado, hacia la compra en el comercio cuando su economía lo permite y, por otro, hacia la producción agropecuaria dirigida al autoconsumo que, en las épocas de mayor necesidad, se complementaba con algunas prácticas furtivas o recolectoras efectuadas en los montes o los bosques. Además, no podemos olvidar que todos los recursos aprovechados, o al menos la gran mayoría, son de origen local, por lo que tanto los alimentos generados por los propios campesinos como las ofertas en el mercado pueden tener ciertas variaciones dependiendo fundamentalmente del territorio en el que viven.

³² Clemente, Julián, «Niveles de vida...», p. 218.

³³ Banegas, Ramón, *Europa carnívora: comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Gijón, Trea, 2012, pp. 23-24.

Con este pretexto, señalamos que el alimento estrella del campesinado es el pan, que se acompaña de un vino de baja calidad y local. Su protagonismo no eclipsa el papel de la carne, el pescado, las hortalizas, el queso, la fruta y los frutos secos.

Comenzando por el consumo de pan en el campesinado, se hizo patente a lo largo de la Baja Edad Media el paulatino triunfo del trigo como cereal panificable frente a los llamados cereales inferiores. Podríamos señalar que este proceso resulta algo contraproducente para el campesinado, si tenemos en cuenta los beneficios que proporcionan los cultivos de los cereales menores frente a la producción de trigo. El cultivo de trigo es mucho más exigente que el de centeno, avena o cebada por diversas razones. En primer lugar, el trigo precisa de unas condiciones climáticas mucho más estables, lo hace que el abastecimiento del agricultor sea más inseguro, ya que cualquier perturbación en el clima podría traducirse en una mala cosecha³⁴. No solo se cuenta con esta desventaja, el ciclo vegetativo de los cereales inferiores es más rápido que el del trigo, lo que implica una mayor producción. Asimismo, los agricultores han de ser más cuidadosos con la plantación y cultivo del trigo, ya que este es más exigente en cuanto al suelo y las técnicas de cultivo necesarias³⁵.

Por estas razones, no deja de ser sorprendente el hecho de que el pan blanco compitiera directamente con el pan negro. El consumo de trigo aumentó durante la Plena Edad Media³⁶ en el seno de la aristocracia, pero no llegó a repercutir en el campesinado, más allá de su participación en la creación de panes terciados, resultado de la mezcla entre trigo, centeno y cebada. Empero, en la época bajomedieval, sobre todo en este aspecto, detectamos la influencia del grupo nobiliario sobre la mentalidad del resto de la población. Los poderosos rechazaron ingerir panes producidos a raíz de cereales inferiores, lo que condujo a estos a un descenso notable de su consideración social. Con el afán de imitar las dietas aristocráticas, los habitantes del burgo primero y, después, ciertos sectores sociales del ámbito rural imitaron esta costumbre. Tan fuerte fue la caída de su popularidad que la sociedad empezaba a ser reticente a consumir centeno y cebada en forma de pan y prefirió engordar a su ganado con ellos³⁷. El paulatino descenso de su consumo se debe, a su vez, a las dificultades que presentaban los cereales menores en la molienda, algo de lo que se quejaban los propios molineros.

³⁴ Clemente, Julián, «Niveles de vida...», p. 221.

³⁵ Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado...» p. 544.

³⁶ Zapatero, Mariana, «Alimentación y abastecimiento...», p. 270.

³⁷ Clemente, Julián, «Niveles de vida ...», p. 223.

Esta tendencia, que fue fraguándose en el bajomedievo, se consolidó en la Edad Moderna, que recogió el legado y completó el proceso, hecho que se constata en todo el Reino de Castilla. El centeno, que era el principal cereal panificable en el campesinado, pasó a ser despreciado por el común. En la comarca de la Alcarria, la hegemonía que ostentaba el centeno en el siglo XIV se desvanece en la siguiente centuria y su producción cae a poco más de un 2% al incrementarse el cultivo de la cebada y el trigo³⁸. Entre los últimos años del siglo XV y los primeros del siglo XVI se constata la victoria del trigo también en tierras extremeñas, siendo el ejemplo más radical el de Don Benito, donde este cereal acapara cerca de un 96% de las tierras³⁹. Las plantaciones de trigo aumentan incluso en áreas donde las características climáticas y edafológicas son bastante desfavorables como es el caso de la Ribeira Sacra, donde los señores feudales obligaron a sus dependientes a abandonar parte de los cultivos de cereales inferiores por el de trigo, siendo el más dañado el de centeno⁴⁰. Casos más extremos son los que presentan ciertas zonas del sur, como Jaén o Córdoba, que directamente prescinden del cultivo de centeno.

Pese a esta deriva a la que se sometían a los cereales menores, no se puede afirmar que desaparecieran del sector campesino. Los panes de centeno, cebada o avena suponían un recurso seguro para el común, y todavía en el siglo XVI es frecuente ver que los panes negros o terciados son fundamentales para la alimentación de los sectores más necesitados. Además, no podemos obviar el uso de estos cereales para la elaboración de platos muy característicos de las dietas campesinas como lo fueron las sopas, tortas o caldos⁴¹.

El proceso de cocción bien podía realizarse en panaderías, un sector regentado en su mayoría por mujeres, o en hornos comunales o individuales. El pan más habitual en el día a día de los campesinos es el llamado pan cocho, de forma redonda, muy vulgar a ojos de la aristocracia⁴².

Dejando atrás el consumo de pan, la mejoría de vida del campesinado en general se hizo patente en su consumo de carne, que se hizo más cuantioso y diverso. Esto es visible, por

³⁸ Sánchez, José M.^a, «Organización y explotación de la tierra de Huete (siglo XV)», *Historia. Instituciones. Documentos*, nº 26, pp. 528-529.

³⁹ Clemente, Julián, «Niveles de vida...», p. 224.

⁴⁰ López, José Antonio, *Tierra y campesinado en la Ribeira Sacra durante los siglos XIV y XV*, (Tesis doctoral), UNED, 2016, p.123.

⁴¹ Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado...», p. 546.

⁴² Martín, Juan Carlos, *El mundo rural castellano a fines de la Edad Media. El ejemplo de Paredes de Nava en el siglo XV*, Valladolid, Junta de Castilla y León, 1991, p. 334.

ejemplo, en Tierra de Campos, entre los últimos años del siglo XV y primeros del XVI, donde la media de ingesta anual de carne en algunas villas rondaba la abultada cifra de 10 kg por habitante y en cuatro de ellas se acercaba al nivel de consumo de Valladolid⁴³. Un cambio a mejor en el consumo que también respondía al incremento de tierras dedicadas al pasto del ganado, lo que implicaba una mayor producción. Por lo general, la carnicerías rurales solían ofertar carne de vaca, cordero, carnero, ternera y oveja, en cambio, más raro sería la venta de carne de cerdo, gallinas o pollos. Esto se debe a que la inmensa mayoría de las viviendas rurales contaban con un espacio propio para estos animales, lo que facilitaba el autoabastecimiento.

La importancia del cerdo no se encasillaba en su consumo inmediato. De hecho, representa muy bien la planificación estratégica de los recursos que mencionábamos previamente. Se hacía embutido, que se conservaba en sal, con toda sobra del cerdo, creando así un alimento duradero que podría saciar el hambre de una familia por varios días. Por otro lado, era clave el tocino que se generaba a partir del cerdo, que, aparte de ser degustado como un alimento más, sustituía eficazmente al aceite como grasa para la elaboración de los platos, lo que suponía un ahorro considerable. En villas del sur, con mayor presencia de olivos, el uso del aceite sería mayor, en especial en tierras sevillanas, el lugar con más olivares y de mayor producción de aceite de Europa según nos cuentan viajeros genoveses⁴⁴.

Además del cerdo, las gallinas y los pollos poblaban los corrales privados y, pese a ser menos mencionados que el primero, también contribuían en la economía autárquica. Su aprovechamiento, al igual que el cerdo, no se ceñía a la ingesta de su carne. Como consecuencia del notable número de gallinas, el huevo se convierte en un alimento frecuente del campesinado el cual se podría comer de múltiples maneras. También se erigía como uno de los ingredientes principales en la preparación de platos tales como las empanadas, muy recurrentes en tierras gallegas.

Los productos porcinos y de aves de corral venían definiendo en gran medida el grueso proteínico de las dietas campesinas, pero con el tiempo tuvieron que competir con otros animales que ofrecían las carnicerías; establecimientos que, por otro lado, no paraban de crecer en número en los años finales de la Edad Media. Existe una relación directa entre el

⁴³ Yun, Bartolomé, *Sobre la transición al capitalismo en Castilla: economía y sociedad en Tierra de Campos (1500-1830)*, Valladolid, Junta de Castilla y León, 1987.

⁴⁴ Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado...», p. 552.

precio de la carne y la época del año, un binomio muy influyente al que se suma también las variaciones por tipo. Por ejemplo, el cordero, que por lo general era muy demandado, vería cómo en los meses de invierno su oferta caía en picado, lo que producía un alza importante en su precio. Se recuperaba en primavera, pero una vez regresaba el verano, pasaba por las manos del carnicero en pocas cantidades⁴⁵. El carnero, por otro lado, solía ser uno de los animales más caros de la carnicería. El coste superior del carnero se hace patente en Paredes de Nava, donde se vendía a medio maravedí por encima del resto de las carnes⁴⁶.

Muy mencionada en los registros de carnicería, la carne de vaca gozaba de gran popularidad al ser, generalmente, una de las más demandadas. Así se constata, de nuevo, en Paredes de Nava al acaparar algo más de la mitad de las ventas de la carnicería en 1476. La predilección por la vaca también se evidencia en los pueblos y villas madrileños, donde su demanda se colocaba en la primera posición, seguida de la carne de cordero.

Acudir a la carnicería es algo habitual en muchas localidades, pero no lo sería para aquellas en las que la tradición ganadera o trashumante era muy alta, ya que los campesinos podrían autoabastecerse fácilmente. Robledo de Chavela, que contaba con una cabaña lanar trashumante, carecía de una carnicería estable, que sería innecesaria al alimentarse de sus propias ovejas⁴⁷.

Por último, no faltaban los valientes que transgredían las vedas impuestas por las ordenanzas y se lanzaban al monte a cazar. Usualmente, se practicaba la caza menor, obteniendo así conejos o perdices.

Respecto al consumo de pescado, se veía condicionado por el calendario religioso y por la proximidad al mar. Mientras que la oferta en las villas cercanas al mar era bastante amplia, en los pueblos del interior se circunscribía a los pescados de río y pocos pescados de anzuelo. Lógicamente, el precio del pescado de mar se disparaba en las ciudades más alejadas a él. El pescado más solicitado por el campesinado, y también el más barato, eran las sardinas, que se vendían por unidades o en docenas, pero, mientras que en las villas cercanas a Jerez de

⁴⁵ Riera, Antoni, *Alimentación, sociedad...*, p.76-77.

⁴⁶ Martín, Juan Carlos, *El mundo rural castellano...*, p. 334.

⁴⁷ Carrasco, Ángel, «La alimentación campesina a finales de la Edad Media: la situación de la Sierra de Madrid», *Madrid: Revista de arte, geografía e historia*, 2005, nº 7, p. 258.

la Frontera el precio de la docena equivalía, aproximadamente, a cuatro maravedís⁴⁸, en ciertos lugares del interior podría pagarse hasta el doble por unas sardinas que estarían lejos de ser frescas. Además de sardinas y arenques, otros pescados típicos del campesinado eran los barbos, truchas o bogas, como pescados de río, y tollos, cazones, pulpos, lijas o gallos, como especies marinas⁴⁹.

Como último grupo, más característico del común que la carne o el pescado, hallamos a las legumbres, hortalizas y verduras. Podrían ser los alimentos peor valorados, pero los campesinos no dudaban en acudir a ellos, especialmente en los años de crisis. Al gozar de huertas propias, que se sumaban a las tierras comunales, la ración hortícola en sus dietas estaba asegurada. Desde el siglo XIII, documentamos un acuciado incremento en su producción, asociado al aumento en la población y a la incorporación de ciclos de cultivo más complejos⁵⁰. Así, judías, ajos, cebollas, puerros, lechugas, nabos, habas, lentejas, garbanzos o guisantes, entre otros muchos, se comían en forma de potajes, sopas y caldos, intuimos de manera diaria.

También se recogían y comían frutas, muy comunes en los yantares y cenas, pero sobre todo en las meriendas. Se hacen más presentes a partir de los siglos XIII y XIV, al producirse un desarrollo de la arboricultura. En consecuencia, encontramos uvas, peras, manzanas, ciruelas o guindas. A estas, se sumaban frutos secos como castañas, avellanas, almendras o nueces⁵¹. Su notable durabilidad convertía a estos frutos secos en excelentes alimentos salvavidas en los momentos de carestía y los meses de soldadura.

En referencia procesos de preparación de los platos, no seguirían las instrucciones de los libros de cocina, monopolizados por la nobleza, si no que se transmitían generacionalmente de manera oral. Reunir el conglomerado de platos campesinos en uno único y reducirlos al término ‘potaje’ sería un error por dos razones, primero porque esta palabra actuaría como un embudo en el que se mezclan indistintamente varias elaboraciones, como sopas, guisos, estofados y caldos, y porque estaríamos obviando otras como los fritos,

⁴⁸ Ruiz, Enrique y Bello, Juan Manuel, «Pesca y pescadores en la frontera de Jerez de la Frontera a finales del siglo XV. La presencia de la flota de San Vicente de la Barquera», *Edad Media: revista de historia*, 2019, nº 20, p. 351.

⁴⁹ Ortega, José, «La pesca: técnicas y especies», en García, Luis (dir.) *Historia de la Ciencia y de la Técnica en la Corona de Castilla*, vol. II, Salamanca, Junta de Castilla y León, 2002, p. 174.

⁵⁰ Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado...», p. 548.

⁵¹ Fuente, M.^a Jesús, «Con pan y vino se anda el camino...», p. 97.

salteados u horneados. Por lo tanto, se debe tener más perspectiva y reconocer las habilidades culinarias campesinas.

Cabe mencionar que los utensilios de mesa y de cocina del campesinado no distaban mucho de los que ostentaba la nobleza⁵². La mayor diferencia residía en el material, aunque podemos percibir una evolución en este sentido. Hablamos de platos y copas que, si bien en los siglos XIII y XIV eran principalmente de madera, en la siguiente centuria empezarán a sustituirse por la vajilla de cerámica⁵³. En cambio, las ollas, calderos y sartenes, así como cucharas y cuchillos, solían estar hechos metales como el estaño, el latón o el hierro. Hablar de tenedores sería algo anacrónico, pues hacen aparición en las mesas campesinas siglos más tarde. La iconografía nos muestra que los campesinos también tenían por costumbre cubrir sus mesas con manteles, mucho más sencillos que los aristocráticos, pero que, al fin y al cabo, cumplían la misma función.

4.2.2. La alimentación campesina en épocas festivas

La mentalidad predominante en las fiestas celebradas por los grupos populares se rodeaba de un aura de sociabilidad más auténtica que la presentada por los nobles y reyes. El motor de estas celebraciones del común es la diversión colectiva, que da lugar a la cohesión social. Se disfruta del momento que se comparte con convecinos, amigos y familiares. El campesinado concibe estas fechas como una ruptura de lo cotidiano, una alteración del orden que hace olvidar a todo participante sus agotadoras obligaciones y trabajos, que empezaban y terminaban con el amanecer y el atardecer. No habría otro objetivo en las fiestas familiares, organizadas por los propios campesinos, pero en las fiestas oficiales, tuteladas por las autoridades locales, la intención subversiva era afianzar el orden ideológico, político y social establecidos⁵⁴, revistiendo este proceso como un evento meramente lúdico que contaba con diversos mecanismos y factores que ayudaban a confeccionar este disfraz. Además de contar con el componente de teatralidad que comprendía juegos y espectáculos, todo acto festivo posee una dimensión gastronómica que es imprescindible. Se trata de un binomio inseparable, el de la fiesta y la comida; no se podría entender una celebración sin una buena comida que entrara en sintonía con el ambiente.

⁵² Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles...», p. 277.

⁵³ López, Pedro, «Los utensilios de cocina y mesa en la Baja Edad Media. Los materiales empleados en su fabricación», *Saitabi*, 2001, nº 51-52.

⁵⁴ Martínez, María, «El poder representado y la representación del poder: Fiestas urbanas (Murcia, ss. XIII-XV)», *Revista EPCCM*, 2014, nº 16, p. 204.

Dentro de las celebraciones populares, podemos distinguir entre fiestas familiares y fiestas religiosas. Las primeras encierran los ritos de paso, nacimiento, matrimonio o muerte, mientras que el segundo grupo engloba toda fiesta marcada por el calendario religioso, marcado por el ciclo agrario, cuya duración sería heterogénea dependiendo de la festividad. Todas ellas presentan elementos, entre los que incluimos alimentos y viandas, que, al igual que la propia celebración, se escapan de lo cotidiano. Al menos, esa es la línea que el campesino intenta defender en las fiestas familiares, pero los brazos del poder no contemplaban una celebración, a su juicio, desafortada de los pecheros y, por ello, desde el siglo XIII fijaron leyes suntuarias con el fin de poner límites⁵⁵. Afectaban a múltiples aspectos: número de invitados, vestimenta, días de celebración y, cómo no, los banquetes servidos. Algunas de estas leyes diferenciaban entre villas y aquellas aldeas dependientes de estas, como es el caso de Cuéllar, donde no se impusieron restricciones hasta bien entrado el siglo XVI, mientras que sí se aplicaban con anterioridad en las aldeas contiguas de Torregutiérrez y Escarabajosa⁵⁶.

Por lo general, la bodas de los campesinos no podían exceder los tres días de celebración. En el primero, que es la víspera, se prepara un convite muy pequeño en el que las normativas reducían los participantes a nueve, incluyendo a los novios y sus padres. Ya el día de la boda y después de la misa, la pareja ofrece un verdadero festín, que era el momento más atractivo de la boda, afrontando un coste alto, pero digno para un día tan especial como este. Pese a que adquirirían productos que eran más bien raros en sus comidas diarias, estaba completamente prohibido servir carnes avícolas. Las bodas concluían con un tercer ágape que seguía las mismas restricciones que el de la víspera.

La profunda espiritualidad de la sociedad medieval, que entendía la muerte de una manera completamente distinta a la actual, aprobaba la celebraciones de banquetes funerarios en honor al fallecido. También seguían la línea prohibitiva de las bodas que moderaban los gastos que los campesinos podían efectuar. El patrón represivo se repetía también en lo que se refiere a las aves, como se aprecia en Galicia a principios del siglo XIV: “*que non seja nihũu ousado de dar a comer galiña nen capon nen outra ave en voda nen batisteiro nen recolleita*

⁵⁵ Martín, Juan Carlos, «Fiestas, juegos y diversiones en la sociedad rural castellana de fines de la Edad Media», *Edad Media: revista de historia*, 1998, n° 1, p. 119.

⁵⁶ Olmos, Emilio, «Costumbres festivas en la Baja Edad Media castellana: el ejemplo de la villa de Cuéllar», en *Vida cotidiana en la España Medieval (Aguilar de Campoo, 26-30 de septiembre de 1998)*, Fundación Sta María la Real, 1998, p. 322.

*de casa nen en mortuoros nen en misa nova*⁵⁷. Con todo, se intentaba servir otras carnes como carnero, vaca o buey.

Las viandas de estas fiestas se destacan por una mayor aparición de la carne. Esto es algo que perturbaba a los poderosos y, por ello, se esforzaron en controlar este consumo cárnico, cuya mayor manifestación es la prohibición de carnes avícolas, las más representativas del estamento nobiliario.

Por otro lado, existía una jerarquía dentro de las fiestas religiosas por orden de valoración, donde las fechas más importantes coinciden con el mes de diciembre. No es baladí que fuera en el último mes del año, ya que es el inmediatamente posterior al mes de las matanzas, noviembre, y es el periodo del año de menor actividad agraria. Así, los días de Natividad son los más queridos, aunque no podemos desdeñar la importancia de festividades tales como el Corpus Christi, Pentecostés o San Juan, a las que hay que sumar las fiestas patronales. Los concejos, astutamente, aprovechaban estas fechas y, en muchas ocasiones, se las apropiaban, combinando la fiesta religiosa con un acto político, como es el caso de San Juan en Murcia, donde se festejaba este día a la par que se renovaban los cargos del concejo⁵⁸.

Esto va en coalición con las fiestas oficiales, en las que se conmemoraba algún hito político del señor de la villa o sus familiares, celebración en la que se involucra todo el pueblo. Después de algún espectáculo, siendo el más repetido las corridas de toros, se congregaban a todos los vecinos para terminar el día con una comida en colectividad, que podría incluir algún producto selecto, como carne de buey o cordero o el tan apreciado congrio. Muchos de los concejos también integraban a los pobres, como sucedía en Laredo, que en las fiestas de Santa María de Agosto repartían a los más necesitados pan y carne del toro muerto tras las corridas realizadas en la villa⁵⁹.

4.3. Pautas de consumo de la aristocracia

4.3.1. La alimentación aristocrática en la vida cotidiana

El periodo bajomedieval fue una etapa crucial en lo que concierne a las preferencias en la alimentación de los grupos nobiliarios. Es un momento histórico en el que los reyes y los aristócratas reorientan su sistema alimentario en un intento de demostrar su poder y

⁵⁷ Sánchez, Xosé, «Los banquetes funerarios en la Galicia medieval: mentalidad, sociedad y pervivencia en las fiestas de la muerte», *Espacio, tiempo y forma, Serie III, Historia Medieval*, 2023, n° 36, p. 1193.

⁵⁸ Martínez, María «Comer en Murcia...», p. 193.

⁵⁹ De Toro, Rosa M.^a, *La villa de Laredo en la Edad Media (1200-1516)*, (Tesis doctoral), Universidad de Cantabria, 2015, p. 549.

diferenciarse de la sociedad. El factor cuantitativo de las comidas, que hasta entonces era el componente principal de esta distinción, resultaba ser insuficiente. Cada vez más mesas fuera de los privilegiados, principalmente las urbanas, adquirirían productos que antes eran raros de ver, como carnes o pescados de alta calidad. Es un intento de imitar a las élites y estas comprenden que necesitan renovarse en pos de remarcar su lugar privilegiado en la sociedad a través de la alimentación. Esta renovación, que fusiona la innovación y el lujo, la experimentación y la ostentación, deja a un lado la cantidad para hacer hincapié en la calidad de sus comidas⁶⁰, profundizando en varias dimensiones.

La primera de ellas corresponde a los alimentos que constituyen su dieta. Una vez definida la jerarquía alimentaria, la nobleza se apropió de todos aquellos productos que pertenecían a la cúspide. Esto no significa que su dieta estuviera compuesta exclusivamente de estos alimentos, puesto que sería muy contraproducente para la salud según sugieren los tratados de medicina y dietética; al revés, más bien conformaron un régimen alimentario variado, pero que integraba a menudo productos de lujo.

El poderoso aristócrata puede obtener cualquier producto que le plazca gracias a su capacidad económica, hecho que se constata en el *Arte Censoria*, donde se desvela una larga lista de alimentos que se dividen en cuatro grupos: aves, animales cuadrúpedos, pescados y frutas y verduras⁶¹. En el caso de la realeza, cualquier mercado estaría a su disposición, de manera que nunca se echaría en falta ningún alimento, ni siquiera en épocas de crisis.

El pan no sería otro que pan blanco, con un proceso de cocción más complejo, mientras que con los vinos habría mucha más diversidad. Se intentaba abogar por el vino tinto y blanco castellano, siendo superior el chacolí de Burgos, aunque en ciertas ocasiones acudían a vinos importados como la malvasía o el llamado “vino griego”.

El alimento más degustado por las élites es la carne, obtenida a través de la ganadería o de la caza. Siempre se buscaba la carne de los animales más tiernos, se procuraba que no superaran los dos años de edad. Los nobles sentían predilección por las aves, el grupo más ilustre entre las carnes. Gansos, patos, pavos, pollos, gallinas y capones son todas las aves de corral más consumidas. Estos últimos son los más estimados, seguidos de las gallinas

⁶⁰ Sesma, José Ángel, «Consumo de productos alimenticios de lujo en la baja Edad Media», en *Comer, beber, vivir...*, p. 104.

⁶¹ Martín, José Luis, «La alimentación», *Historia de la Ciencia y de la Técnica...*, p. 205.

castellanas y las moriscas⁶². De entre las cazadas, sobresalen perdices, faisanes, garzas, cisnes o codornices, entre otras aves pequeñas. Después encontramos los animales cuadrúpedos, a los que también los separamos entre animales domésticos, corderos, carneros, terneras, vacas, bueyes u ovejas, y los de caza como conejos, liebres, ciervos, corzos, jabalís, e, incluso, nutrias. La volatería podría estar mejor valorada y su consumo habitual podría definir al aristócrata, pero en su vida cotidiana, las carnes más repetidas son la de ternera y carnero. No es de extrañar que a raíz de esta obsesión cárnica algunos de estos nobles padecieran en ocasiones la enfermedad de la gota.

Pero sería un error reducir el sistema alimentario aristocrático a este consumo cárnico, pues menospreciaríamos el peso de otros productos. Es el caso del pescado, consumo que podríamos relacionar con el calendario cristiano, pero que, en realidad, se toma más allá de los días de abstinencia de carne. Como prueba de ello, cuando la reina Isabel visitaba ciudades costeras o cercanas al mar, como Sevilla, Málaga o Granada, era habitual que exigiera comer pescado. Si se encontraba en Valladolid o Medina del Campo, acudía a pescados traídos de la costa cantábrica, procurando que estuvieran lo más fresco posible⁶³. De nuevo, dividimos entre pescados de mar y pescados de río. Aunque hay una infinidad de pescados mencionados, destacamos algunas especies fluviales como anguilas, barbos, truchas o camarones, y de los pescados marinos, más variados, rescatamos al congrio, mero, besugo, lenguado, merluza, algunos mariscos y moluscos como langostas, langostinos o mejillones, y llegaban a consumir algunas especies cuya ingesta tildaríamos de excéntrica como ballenas, delfines, y esturiones.

Sorprendentemente, el paladar de la nobleza también degustaba alimentos provenientes de la tierra, usualmente vinculados al campesinado. En la mayoría de estos productos, su uso se restringe a guarnicionar las carnes y pescados servidos, aunque también alguno podría tomarse en forma de sopa; hablamos de ajos, cebollas, nabos, coles, espárragos, puerros o berenjenas y algunas legumbres como lentejas o garbanzos. Echaban mano, a su vez, de frutos secos: nueces, almendras y piñones⁶⁴. Sabemos que la aristocracia comía bastante fruta entre las que encontramos uvas, manzanas, peras, fresas, aceitunas, cerezas, sandías o melones. Pensando que las frutas podrían ser dañinas si no se toman en el momento y de la manera idónea, los médicos medievales incluyeron apartados en sus escritos acerca de

⁶² Valles, Julio, *Comer con Isabel de Castilla...*, p. 82.

⁶³ *Ibidem*, p. 85.

⁶⁴ Sesma, José Ángel, «Consumo de productos alimenticios de lujo...», p. 104.

cómo se debe comer correctamente la fruta. Así, frutas frías como el melón debían ingerirse al principio de las comidas, ya que al estropearse con facilidad era conveniente comerlas cuanto antes, mientras que otras frutas como la pera era aconsejable degustarlas al final, puesto que cerraban el estómago⁶⁵.

Tras ver el grupo de vegetales, cabría preguntarse porqué la aristocracia comía alimentos tan propios de los campesinos, aunque fuera solo como mero acompañamiento. La respuesta se halla en la segunda dimensión de la mejora cualitativa, que atañe a la elaboración de los platos. La aristocracia se mostraba cada vez más exigente con sus cocineros, demandaban viandas más complejas, gustosas y bellas. La cocina afrontaba una renovación constante que la convertía realmente en algo artificial, pero a ojos de las élites se trataba más bien de una profesionalización del cocinero, que empezaba a ser visto como un artista. En un principio, los cocineros trasladaban su saber por vía oral a sus pupilos, que en la mayoría de los casos eran sus hijos, creando así auténticas dinastías en las cocinas reales⁶⁶. Dado que las peticiones eran constantes, no se podría retener tal cantidad de recetas de memoria, de modo que los cocineros plasmaron sus obras en los libros de cocina. Desafortunadamente, no se ha conservado ninguno de origen castellano de época bajomedieval, pero deducimos que la dinámica de los platos no debía ser muy distinta a la de otras cortes europeas⁶⁷.

La nueva cocina bajomedieval, muy influida por la árabe, se caracterizaba por la incesante búsqueda del sabor y la buena presentación, que serían símbolos de salud, refinamiento y excelencia, lo que aleja a la nobleza de los platos vulgares y austeros del campesinado. Su mejor aliado en esta empresa era el producto más esencial de la dieta aristocrática a partir de este momento: las especias. Cobraron una notoriedad como nunca antes habían tenido, pues se erigieron como un producto decisivo en la alimentación de las élites. Además de mejorar el sabor y el olor de los alimentos, las especias, a las que se atribuían ciertos beneficios terapéuticos, podían purificar ciertas carnes que se consideraban difíciles de digerir. El lugar de origen de estas especias, muchas de ellas orientales, les daban el toque de exotismo que, en combinación con sus propiedades saludables, remarcaban la

⁶⁵ Flandrin, Jean-Lois, «Condimentación, cocina y dietética durante los siglos XIV, XV y XVI», en *Historia de la alimentación*, p. 637.

⁶⁶ Riera, Antoni, *Alimentación, sociedad...*, p. 74.

⁶⁷ Riera, Antoni, «Gastronomía y política en los banquetes cortesanos de la baja Edad Media», en *La alimentación en la Corona de Aragón...*, p. 68.

suntuosidad aristocrática⁶⁸, sobre todo sabiendo que se alimentaban con estas diariamente. La especiería se componía, principalmente, de pimienta, canela, azafrán y jengibre, seguidas de otras como el clavo, el macís o la nuez moscada. También añadimos hierbas como albahaca, cilantro, romero o perejil.

Con la ayuda de todas estas, los cocineros jugaban con los sabores, los cuales se preferían que fueran fuertes y contrastados, lo que condujo a una profunda experimentación en la elaboración de las salsas. Obras de un amasijo de especias, frutas, frutos secos y huevos, estas salsas se vertían mayoritariamente en las carnes avícolas, duplicando el carácter lujoso de las comidas aristocráticas. Además de este crisol de especias y salsas, los cocineros echaban mano de otros condimentos como miel, azúcar, vinagre, vino, zumos cítricos o agraz, creando mezclas que en ocasiones serían cuestionables para el paladar actual. El sabor a aspirar es el agridulce, tras el que vendrían el ácido-dulce, el dulce, el ácido y, casi invisible pero presente, el amargo⁶⁹. Posiblemente, en Castilla, debido a influencia andalusí, el sabor dulce sería muy codiciado y su popularidad se impulsaría sobre todo después de la conquista de Granada, cuya tierra estaba plagada de apicultores⁷⁰. Así encontramos muchos alimentos edulcorados con miel, que eclipsaba los ácidos y los salados, y otros tantos dulces como mazapanes, buñuelos, almojábanas o turrone.

Pero los platos no solo habían de ser apetitosos, también debían ser atractivos para que cualquiera percibiera la riqueza de la elaboración con simplemente contemplarla. Esto es importante; de hecho, muchas recetas detallan cómo ha de ser su presentación, pues es lo primero que se aprecia de un plato y define inmediatamente el poder del anfitrión. Así, recogemos descripciones de comidas con un aspecto excéntrico nacido de una amalgama de colores que no dejaba indiferente a nadie. La llamativa gama cromática de estas comidas incluía los colores amarillo, rojo, verde, azul y rosa, por orden de relevancia, obtenidos a través de la precisa dosificación de múltiples especias y otros productos⁷¹. El olor, asimismo, formaba parte de la presentación del plato, contribuyendo a la sensorialidad de las comidas, y se tenía siempre en consideración. Como ejemplo castellano, sabemos que Juan II se

⁶⁸ Ibidem, p. 87.

⁶⁹ Laurioux, Bruno, «La cocina medieval (siglos XIV y XV)», en *Historia de la alimentación*, p. 597.

⁷⁰ Rojo, Julio, *Comer con Isabel de Castilla...*, p. 91.

⁷¹ Laurioux, Bruno, «La cocina medieval...», p. 602.

decantaba por el empleo de cedro rojo y azafrán en sus platos para potenciar el aspecto y el olor de sus viandas⁷².

Detrás de todo esto existe un proceso de preparación de la viandas que se complicaba conforme iba creciendo el arte del cocinar. Observando algunas comidas y recetas, evidenciamos un incremento en los pasos para la elaboración de los platos que contaba con todo tipo de técnicas culinarias realizadas en utensilios de cocina de primera calidad.

Sin embargo, la aristocracia sabía que la alimentación no se basaba exclusivamente en el acto de degustar y preparar los alimentos y eran conscientes de que el comer supone todo un proceso. Se entiende que no basta con comer como un noble, había que comportarse como tal para alejarse de las costumbres bárbaras del campesinado y de las actitudes pretenciosas de los burgueses. Aquí entramos en la tercera dimensión de la mejora cualitativa: los modales en la mesa. Esto no es una invención bajomedieval, Alfonso X fue un pionero en este sentido y en *Las Siete Partidas* planteó las primeras normas de conducta en la mesa que todo príncipe debía cumplir:

“Sabios hubo que hablaron de cómo los ayos deben de nutrir a los hijos de los reyes, y mostraron muchas razones por las que los deben acostumbrar a comer y a beber bien y apuestamente. (...) dijeron que les debían hacer comer, no metiendo en la boca otro bocado hasta que hubiesen comido el primero (...) Y no les deben consentir que tomen el bocado con todos los cinco dedos de la mano, porque no los hagan grandes; y otrosí que no coman feamente con toda la boca, más con una parte, pues se mostrarían con ello glotones.⁷³”

La propuesta alfonsina se centraba mayormente en la buena higiene como símbolo de salubridad que se obtiene a través de la limpieza de cara y manos y de la correcta ingesta de los alimentos, aunque también contiene justificaciones moralizantes para estas normas básicas. Con posteridad, las cortes fueron añadiendo otras fórmulas y elementos que atienden los principios de cortesía, ética y templanza. El franciscano catalán Francesc Eiximenis dejó por escrito códigos de buenos modales que se generalizaron en la península y que el código del rey castellano no contemplaba. Todo comensal debía lavarse las manos justo antes de comer y durante la comida no se debía bostezar o escupir, ni se debía apoyar los codos sobre la mesa. Curiosamente, rechazaba el uso del tenedor y apostaba por usar las manos para alimentarse, tal y como sucedía en otras cortes occidentales, salvo en las italianas. En otro tratado, que versaba sobre cómo ha de comportarse una mujer, establecía normas de conducta

⁷² Díaz, Martina M., «El modelo sensorial festivo de Juan II de Castilla (1406-1454)», *Mirabilia*, 2019, nº 29, p. 193.

⁷³ Alfonso X, *Las Siete Partidas*, Segunda Partida, Título 7, Ley 5.

para las mujeres anfitrionas, las cuales debían ser generosas y mostrarse siempre sonrientes⁷⁴. Otros autores europeos agregaban el principio de mesura en las comidas, por el que era fundamental evitar el derroche y acabar toda la comida que se hubiera servido. El conjunto de estas recomendaciones de cortesía y educación, que fueron objeto de debate, dibujaron los bocetos de lo que en un futuro cercano serían las etiquetas reales.

Tan importante es la presencia en la mesa como la mesa en sí misma, por lo que la alta nobleza se empeñó en embellecer cada uno de sus componentes. Relacionado con el último punto tratado, los manteles cumplían una función ornamental, al estar fabricados con telas de gran calado como el lino o la seda, e higiénica, ya que todo comensal se limpiaba las manos y la boca con él, aunque también se podrían usar hazalejas o ‘paños de aguamanos’⁷⁵. La vajilla de plata, que incluye copas, jarras, platos y cucharas, era la imagen más representativa del menaje nobiliario, a la que podemos sumar otros pertenencias lujosas como fruteros hechos de guadamecí o confiteros, limoneros y otros contenedores hechos de oro o plata.

4.3.2. La alimentación aristocrática en épocas festivas

Como hemos visto, en su día a día, las élites, a través de la comida, demostraban su holgada superioridad con respecto al resto de grupos sociales. Sin embargo, la ambición de cada uno de estos aristócratas no se detenía ahí, pues pretendían sobresalir dentro de su colectivo tratando de exhibir su poder económico y político. En este sentido, las fiestas juegan un papel fundamental.

La festividad dentro del seno de la aristocracia iba más allá de la diversión; para cada noble significaba una oportunidad para demostrar su capacidad económica ante sus iguales y, por ello, los anfitriones invertían mucho dinero en estas celebraciones. Son muchos los motivos de celebración: al calendario festivo religioso habría que sumar las bodas y nacimientos y otras ocasiones especiales como ceremonias de investidura, recibimientos en la corte de personajes ilustres o fiestas que conmemoraban los triunfos sobre el enemigo andalusí. Todo entretenimiento imaginable se hallaba en estas fiestas: corridas de toros, torneos y justas, bailes, música y todo tipo de juegos que se sucedían para animar estas reuniones⁷⁶. La ocasión, además, merecía los decorados más ostentosos y coloridos y todo

⁷⁴ Romagnoli, Daniela, «Guarda non sii vilan: los buenos modales en la mesa», en *Historia de la alimentación*, p. 660.

⁷⁵ Vegas, Laura y Viñas, M.^a Teresa, «Perfumadores, fruteros y confiteros: recipientes para exhibir el lujo sensorial entre la nobleza castellana del siglo XV», *Anales de historia del arte*, 2014, n^o 1, p. 582.

⁷⁶ Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles...», p. 262.

participante, consciente de la relevancia de estos eventos, sacaba a relucir sus mejores galas, hechas de seda o lino. Por supuesto, el organizador se disponía a servir el mejor banquete posible, compuesto de viandas de primera clase y en grandes cantidades, olvidando por completo el pecado de la gula. El resultado de todo esto es una ceremonia artificiosa y teatral, pero hechizante y convincente. Los invitados, miembros de la capa más alta de los privilegiados, apreciaban la fastuosidad de la fiesta y siempre habría alguno receloso que trataba de impresionar a los demás convirtiéndose en el anfitrión de la siguiente, añadiendo más lujo y excentricidades. Así, estos orgullosos nobles generaban una espiral de fiestas cada una más esplendorosa y extravagante que la anterior.

Uno de los aspectos más llamativos de estas ocasiones especiales es el ingente personal de servicio que se involucra en el funcionamiento de los banquetes. Si bien es cierto que gran parte de este equipo trabajaba en las comidas diarias, el personal era mucho más especializado y numeroso en las fiestas. Recogemos múltiples puestos, cada uno con su propia labor, como mayordomos, aguadores, panaderas, porteros, coperos, botelleros, maestresalas, cocineros, pinches y trinchantes, un amplio servicio que significa todo un alarde de poder. Muchos de ellos pertenecían a la clase nobiliaria, es más, podían ser personas cercanas al rey o la reina, por lo que ser nombrado mayordomo o trinchante, por ejemplo, significaba un verdadero honor. Algún nombre conocido desempeñó alguno de estos trabajos, como Beltrán de la Cueva, que fue mayordomo de Enrique IV⁷⁷. El puesto de trinchante, como nos detallan las crónicas, era uno de los más apreciados; de hecho, los comensales se quedaban pasmados con su habilidad con el cuchillo mientras cortaba las carnes y pescados.

Con su colaboración, se preparaban las mesas, repletas de riquezas, ubicadas en habitaciones muy amplias y decoradas con tapices, alfombras, escudos heráldicos y hasta cabezas de animales. El material de la vajilla, platos, jarras y copas entre otros, no puede ser inferior a la plata y alguna pieza podría ser de oro, mientras que los manteles suelen estar brocados y se acompañan con paños dorados. La disposición de las mesas no es aleatoria en absoluto, se distribuían jerárquicamente, una desigualdad que se hacía patente según se entraba a la sala. En el centro y a una altura superior a la del resto se hallaban la mesa de los anfitriones y algún invitado especial. A su alrededor, se amontonaban el resto de las mesas ordenadas según la categoría social de los comensales, donde las más cercanas correspondían

⁷⁷ Quintanilla, M.^a Concepción, «Vivir, comer, beber. Niveles de vida y consumo en las Casas de la nobleza cortesana Bajomedieval», en *Comer, beber, vivir...* p. 266.

a los invitados más ilustres y las más alejadas a aquellos de menor relevancia. Siguiendo este patrón, podemos suponer el privilegio del que gozaron los condes de Salinas y Ribadeo al compartir mesa con Juan II en las fiestas de Epifanía de 1441⁷⁸.

Sentados todos los participantes, se daba inicio al banquete, después de lavarse las manos con toallas y aguamaniles, algo obligatorio. Normalmente, las comidas en épocas festivas se componían de tres servicios. El primer servicio se abre con frutas como dátiles o nueces y alimentos más bien reducidos, pero con una gran preparación detrás. En este grupo de comidas hallamos cazuelas de arroz, pasteles de carne, empanadas o potajes. La carne empleada podría ser de vaca, cordero o pollo, pero se prefería utilizar la de animales cazados como jabalís o corzos. Para cortar las carnes, el comensal se ayudaba de un cuchillo situado al lado de una rebanada de pan blanco. Por otro lado, los potajes, donde incluimos sopas, estofados y purés, contenían carne de gallina o carnero, mayormente, y, con el fin de potenciar su sabor y su olor, utilizaban varias verduras, hortalizas y hierbas como perejil o albahaca. En algunas ocasiones, se finalizaba con embutidos especiados. En todo momento, se disfrutaba de una copa de vino, generalmente importado, que cada vez que se vaciaba, un copero la rellenaba y, tras ello, proporcionaba al invitado una servilleta para limpiarse⁷⁹.

El protagonista del segundo servicio era el asado especiado, casi siempre de carne avícola: gallinas, pollos, capones, faisanes o, en casos más especiales, cisnes. La volatería se servía con las propias plumas, cuyos colores avivaban el aspecto de la vianda. Si no era posible emplatar alguna ave, se sustituía por carnes de cordero, ternera o ciervo. Aparecían en la mesa enteros y es entonces cuando el trinchante entraba en acción y troceaba al animal para, después, servir a cada comensal. Una costumbre que se estaba adoptando era la de ofrecer un entremés, una vianda pomposa y complicada con la que se pretendía asombrar a los invitados, que se acompañaba con algún espectáculo. En honor a su prima Leonor, Enrique IV organizó un banquete en 1428 cuyo entremés consistía en una representación teatral interpretada por doncellas que bailaban y tocaban ministriles⁸⁰.

Los dulces dominaban los terceros servicios. Isabel I se decantaba por las almojábanas, buñuelos o mazapanes, aunque también se decidía por comer queso o aceitunas

⁷⁸ Ibidem, pp. 265-266.

⁷⁹ Martín, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles...», p. 268.

⁸⁰ Díaz, Martina M., «El modelo sensorial...», pp. 185-187.

para acabar un banquete⁸¹. Así terminaban las comidas, pero no las fiestas, las cuales se podían prolongar durante horas con torneos, justas, corridas de toros o varios juegos y danzas.

5. Conclusión

En definitiva, el periodo bajomedieval marcó un punto de inflexión dentro de la historia de la alimentación, hecho constatable en el reino de Castilla. El campesinado castellano, que disfrutó de una significativa mejora en su calidad de vida, pudo diversificar su dieta e incluir en ella productos que previamente eran desconocidos o casi invisibles. La integración de nuevos alimentos respondía, en parte, a la ambición de imitar las costumbres de las élites en un contexto de bonanza, como fue la progresiva adopción del trigo como cereal panificable en detrimento de los cereales inferiores; un proceso que se culminó en la Edad Moderna. En otros casos, la deriva económica y demográfica impulsó algunos cambios en las dietas campesinas, lo que explica el incremento y ampliación del consumo cárnico. Si bien es cierto que en el campesinado siguió vigente el comportamiento autárquico, que aseguraba su abastecimiento gracias a los productos hortícolas y a las carnes obtenidas a través de los corrales, en el bajomedieval se fue interesando por las ofertas del mercado que abría las puertas al consumo de carnes más allá de la porcina. En el marco de las fiestas, el campesino se esforzaba por comer alimentos de mayor calidad que entonasen con la magnitud del evento, pero el poder, consciente del significado social de la comida, ponía trabas a estos intentos a partir de la implantación de leyes suntuarias.

En una esfera social superior, la aristocracia, que se veía amenazada por las nuevas tendencias alimentarias del resto de grupos sociales, se apresuró en modernizar sus comidas con el objetivo de subrayar su papel hegemónico dentro de la sociedad estamental. Para lograrlo, además de mantener el alto número de raciones por comida, emprendieron una renovación cualitativa sin precedentes que afectó a tres facetas. En primer lugar, la aristocracia instaló nuevos gustos en la sociedad, colocó a la volatería en la pirámide alimentaria y pretendieron adueñarse de ella dificultando a otros grupos sociales la adquisición de carne avícola. Asimismo, impulsó la creación de la alta cocina, presionando a los cocineros para que fueran más innovadores en sus platos, lo que llevó a la experimentación y el desarrollo de nuevas recetas. Como tercer cambio, para estilizar el

⁸¹ Valles, Julio, *Comer con Isabel de Castilla...*, p. 93.

comportamiento aristocrático durante las comidas, se fueron configurando modales en la mesa que todo noble debía seguir, lo que será el preludio de las etiquetas cortesanas. Por último, habiéndose distanciado de las costumbres alimentarias del resto de la sociedad, las élites competían entre sí a través de la organización de banquetes, exhibiendo todo lujo con tal de imponerse a sus iguales jerarquizados.

6. Bibliografía

- Alfonso X, *Las Siete Partidas*, Madrid, Imprenta Real, 1807.
- Banegas López, Ramón, *Europa carnívora: comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Gijón, Trea, 2012.
- Carrasco Tezanos, Ángel, «La alimentación campesina a finales de la Edad Media: la situación de la Sierra de Madrid», *Madrid: Revista de arte, geografía e historia*, 2005, nº 7, pp. 253-267.
- Clemente Ramos, Julián, «Niveles de vida y pautas de consumo en el campesinado (Corona de Castilla, 1200-c. 1550)», en López, Esther (coord.) *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media Hispánica (Nájera, 2-6 de agosto de 2010)*, Logroño, Instituto de estudios riojanos, 2010, pp. 215-244.
- Cortones, Alfio, «Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la Edad Media», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004, pp. 543-557.
- Cruselles Gómez, José María y Narbona Vizcaíno, Rafael, «Los modelos alimentarios de una sociedad jerarquizada. Occidente en la Edad Media», *Debats*, 1998, nº16, pp. 72-83.
- De Castro Marínez, Teresa, *La alimentación en las crónicas castellanas bajomedievales*, Granada, Universidad de Granada, 1996.
- De Toro Miranda, Rosa María, *La villa de Laredo en la Edad Media (1200-1516)*, (Tesis doctoral), Universidad de Cantabria, 2015.
- De Villena, Enrique, *Arte cisoria, ó Tratado del arte de cortar del cuchillo*, Madrid, 1766.
- Del Pino García, José Luis, «Caza y cazadores en la Castilla bajomedieval», *Meridies*, 1996, nº 3, pp. 89-118.
- Díaz Sammaroni, Martina Magali, «El modelo sensorial festivo de Juan II de Castilla (1406-1454)», *Mirabilia*, 2019, nº 29, pp. 174-198.
- Flandrin, Jean-Lois, «Condimentación, cocina y dietética durante los siglos XIV, XV y XVI», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004, pp. 625-645.
- Fuente Pérez, María Jesús, «Con pan y vino se anda el camino. Los viajes en la Castilla medieval», *Espacio, Tiempo y Forma, Serie III, Historia Medieval*, 1995, nº 8, pp. 85-110.

- Goicolea Julián, Javier, «El vino en el mundo urbano riojano a finales de la Edad Media», En la España Medieval, 2007, nº 30 pp. 217-244.
- Grieco, Allen, «Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004, pp. 611-624.
- Lauriou, Bruno, «La cocina medieval (siglos XIV y XV)», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004.
- López Elum, Pedro, «Los utensilios de cocina y mesa en la Baja Edad Media. Los materiales empleados en su fabricación», *Saitabi*, 2001, nº 51-52, pp. 105-112.
- López Sabatel, José Antonio, *Tierra y campesinado en la Ribeira Sacra durante los siglos XIV y XV*, (Tesis doctoral), UNED, 2016.
- López Villalba, José Miguel, «Política local y abastecimiento urbano: el pescado en Guadalajara en la Baja Edad Media», *Studia Historica. Historia Medieval*, 2007, nº 25, pp. 221-224.
- Martín Cea, Juan Carlos, *El mundo rural castellano a fines de la Edad Media. El ejemplo de Paredes de Nava en el siglo XV*, Valladolid, Junta de Castilla y León, 1991.
- Martín Cea, Juan Carlos, «Fiestas, juegos y diversiones en la sociedad rural castellana de fines de la Edad Media», *Edad Media: revista de historia*, 1998, nº 1, pp. 111-142.
- Martín Cea, Juan Carlos, «Entre platos, copas y manteles. Usos y costumbres sociales en torno a las comidas en la Castilla bajomedieval» en Martín, Juan Carlos (coord.) *Convivir en la Edad Media*, Burgos, Dosssoles, 2010.
- Martín Rodríguez, José Luis, «La alimentación», en García, Luis (coord.) *Historia de la Ciencia y de la Técnica en la Corona de Castilla*, vol. II, Salamanca, Junta de Castilla y León, 2002, pp. 183-222.
- Martínez Martínez, María «Comer en Murcia (s. XV). Imagen y realidad del régimen alimentario», *Miscelánea medieval murciana*, 1996, nº 19-20 pp. 189-220.
- Martínez Martínez, María, «El poder representado y la representación del poder: Fiestas urbanas (Murcia, ss. XIII-XV)», *Revista EPCCM*, 2014, nº 16, pp. 201-248.
- Martínez Sopena, Pascual. y Carbajo Serrano, María José, «La alimentation des paysans castillans du XIe au XIIIe siècle d'après les "Fueros"», en *Manger et Boire au Moyen Age*, 1990, nº1, pp. 335-347.

- Muro Munilla, Miguel Ángel, «La comida y la bebida como motivos literarios en las obras de la Edad Media», en López, Esther (coord.) *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media Hispánica (Nájera, 2-6 de agosto de 2010)*, Logroño, Instituto de estudios riojanos, 2010, pp. 159-211.
- Olmos Herguedas, Emilio, «Costumbres festivas en la Baja Edad Media castellana: el ejemplo de la villa de Cuéllar», en Aguilera, María del Carmen (coord.), *Vida cotidiana en la España Medieval (Aguilar de Campoo, 26-30 de septiembre de 1998)*, Fundación Sta María la Real, 1998, pp. 329-342.
- Ortega Valcárcel, José, «La pesca: técnicas y especies», en García, Luis (coord.) *Historia de la Ciencia y de la Técnica en la Corona de Castilla*, vol. II, Salamanca, Junta de Castilla y León, 2002, pp. 147-182.
- Pérez Samper, María Ángeles, «La historia de la historia de la alimentación», *Chronica Nova: Revista de historia moderna de la Universidad de Granada*, 2009, nº 35, pp. 105-162.
- Quintanilla Raso, María Concepción, «Vivir, comer, beber. Niveles de vida y consumo en las Casas de la nobleza cortesana Bajomedieval», en López, Esther (coord.) *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media Hispánica (Nájera, 2-6 de agosto de 2010)*, Logroño, Instituto de estudios riojanos, 2010, pp. 245-278.
- Riera i Melis, Antoni, «Gastronomía y política en los banquetes cortesanos de la baja Edad Media», en García, Manuel Santiago (coord.) *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV) (Zaragoza, 23-24 de marzo de 2012)*, Zaragoza, Universidad de Zaragoza, 2012, pp. 65-100.
- Riera i Melis, Antoni, *Alimentación, sociedad, cultura y política en el Occidente Medieval*, Gijón, Trea, 2021.
- Rodrigo-Estevan, María Luz, «El consumo de vino en la Baja Edad Media. Consideraciones culturales», en García, Manuel Santiago (coord.) *La alimentación en la Corona de Aragón (siglos XIV-XV) (Zaragoza, 23-24 de marzo de 2012)*, Zaragoza, Universidad de Zaragoza, 2012, pp. 101-134.
- Romagnoli, Daniela, «Guarda non sii vilan: los buenos modales en la mesa», en Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, 2004, pp. 647-661.

- Ruiz Pilares, Enrique José y Bello León, Juan Manuel, «Pesca y pescadores en la frontera de Jerez de la Frontera a finales del siglo XV. La presencia de la flota de San Vicente de la Barquera», *Edad Media: revista de historia*, 2019, nº 20, pp. 339-365.
- Sánchez Benito, José María, «Organización y explotación de la tierra de Huete (siglo XV)», *Historia. Instituciones. Documentos*, 1999, nº 26, pp. 491-546.
- Sánchez Collada, Teresa, *La vida cotidiana de las mujeres conquenses: su trascendental aportación a la economía familiar y social en la transición de la Edad Media a la Edad Moderna*, (Tesis doctoral), UNED, 2018.
- Sánchez Sánchez, Xosé, «Los banquetes funerarios en la Galicia medieval: mentalidad, sociedad y pervivencia en las fiestas de la muerte», *Espacio, tiempo y forma, Serie III, Historia Medieval*, 2023, nº 36, pp. 1169-1208.
- Sesma Muñoz, José Ángel, «Consumo de productos alimenticios de lujo en la baja Edad Media», en López, Esther (coord.) *Comer, beber, vivir: consumo y niveles de vida en la Edad Media Hispánica (Nájera, 2-6 de agosto de 2010)*, Logroño, Instituto de estudios riojanos, 2010, pp. 97-122.
- Stouff, Louis, «Alimentation et démographie en Provence aux XIVe et XVe siècles», *Annales de démographie historique*, 1976, nº1, pp. 61-69.
- Torija Rodríguez, Enrique, *La Iglesia de Toledo en la Baja Edad Media: geografía diocesana y organización institucional*, (Tesis doctoral), Universidad Complutense de Madrid, 2019.
- Valles Rojo, Julio, *Comer con Isabel de Castilla. La cocina en tiempos de la Reina Católica*, Valladolid, Diputación de Valladolid, 2004.
- Vegas Sobrino, Laura y Viñas Torres, María Teresa, «Perfumadores, fruteros y confiteros: recipientes para exhibir el lujo sensorial entre la nobleza castellana del siglo XV», *Anales de historia del arte*, 2014, nº 1, pp. 577-592.
- Yun Casalillas, Bartolomé, *Sobre la transición al capitalismo en Castilla: economía y sociedad en Tierra de Campos (1500-1830)*, Valladolid, Junta de Castilla y León, 1987.
- Zapatero, Mariana, «Alimentación y abastecimiento de alimentos en la Baja Edad Media», en Rodríguez, Gerardo (dir.), *Cuestiones de historia medieval*, Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, 2011 pp. 259-280.