

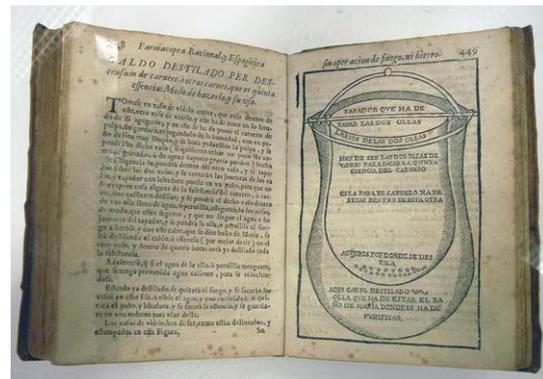


ALIMENTOS, COCINA Y SALUD: DEL SIGLO DE ORO A LA ILUSTRACIÓN

Idoya Zorroza -- Departamento de Filosofía – Pensamiento Clásico Español
María Calonge -- Biblioteca - Fondo Antiguo

Exposición permanente virtual:

[Alimentos, cocina y salud: del siglo de oro a la Ilustración](#)



La presente exposición que ofrece el Fondo Antiguo de la Universidad de Navarra se ciñe a un período histórico de España: desde el Siglo de Oro a la Ilustración. Porque si bien la Ilustración transformó muchos modos de la vida europea, no pudo superar la concepción hipocrática de la dieta, concepción que quizás frenó el desarrollo de la gastronomía, al menos tal como se la entiende hoy en día.

Ya desde fenicios y griegos eran muchos y muy variados los alimentos que desde Asia Menor se fueron aclimatando en las tierras mediterráneas: trigo, centeno, guisantes, lentejas, manzanas, peras, ciruelas, aceitunas, higos, habas, etc.; así como los comunes productos de huerta: coles, berzas, lechugas, puerros, etc., sin olvidar la influencia árabe que enriqueció la cocina especialmente española (berenjena, espinacas, azúcar de caña, arroz y cítricos) o la más importante incorporación moderna a la cocina europea de alimentos y especias que llegaron de América (patata, boniato, pimiento, tomate, judía, calabaza, maíz, cacao, vainilla, piña, etc.) que produjeron en España una transformación gastronómica, cuyos efectos siguen patentes en la actualidad. Esa aportación alimentaria llevó siempre consigo dos compañeros ineludibles: la dieta y la culinaria.

La relación de dieta, salud y medicina es clara en la tradición antigua que la Edad Media y el Renacimiento asumirán y glosarán. Si la medicina se entiende como la ciencia que busca la salud del cuerpo humano (tanto con el objetivo de conservarla como para recuperarla cuando ésta se pierde), junto al estudio del funcionamiento y composición de ese mismo cuerpo, hará necesaria referencia también al régimen general de vida y la administración de una alimentación correcta.

La dieta, como lo atestiguan los tratados médicos que desde Hipócrates se escribieron sobre el régimen de salud, y a propósito de los alimentos, es una parte importante para el mantenimiento de la vida humana e, incluso, de un buen régimen de vida: por ello la dieta debe hacer referencia a los alimentos y bebidas (en el conjunto de los *sex rebus non- naturalibus*, los llamados elementos no-naturales) que son necesarios (junto con el aire, el sueño, la vigilia, el movimiento y la quietud), para la óptima conservación de la vida según la complexión, edad y circunstancias de cada persona. Los modelos hipocráticos se mantuvieron en Occidente hasta bien entrado el siglo XVII, momento en que fueron cediendo paso, como modelos explicativos del funcionamiento del cuerpo humano y de los alimentos como nutrimentos y medicina (en sus propiedades y efectos sobre el organismo), a las teorías racionalistas.

En efecto, para una buena salud y una larga vida es necesario, principalmente, saber escoger apropiadamente para cada temperamento, sexo, edad, complexión y circunstancias, los alimentos que convienen, por lo que hay que conocer las cualidades de estos alimentos; tema sobre el que se proyectan las distintas interpretaciones: por un lado las interpretaciones hipocráticas y galénicas; por otro, las que desde el siglo XVII van predominando: con un mayor conocimiento de los elementos químicos, las sustancias, su interacción, etc.

Por otro lado, la aportación alimentaria está acompañada de otro elemento: la culinaria, que ha sobrevivido hasta nuestros días en miles de recetarios palaciegos o conventuales que lograron una gran difusión con la invención de la imprenta. Incluso aquellas obras médicas sobre la dieta se hicieron referentes gastronómicos, como ocurrió con los escritos de la Escuela de Salerno o de Arnaldo de Vilanova. La gastronomía española desde el siglo XVI se muestra como una fiel heredera de la cocina medieval, pero que ha sabido mantener también una identidad mediterránea (especialmente en el uso de cítricos, almendras, verduras, etc.) al asumir la tradición judía y mozárabe. Desde el siglo XVII, la cocina española va abandonando ese estilo de abigarramiento y complejidad por acumulación de sabores –la cocina medieval está muy recargada en especias y condimentos– por otro estilo de mayor sencillez sensorial al aportar la experiencia en la combinación de sabores; al mismo tiempo se van incorporando los productos traídos de América (patata, cacao, tomate, pimiento, guindillas, etc.) que pasarán a formar parte de platos populares y nobles de gran raigambre (el chocolate, las ollas y cocidos que identifican las distintas regiones), y que eran aceptados por las costumbres gastronómicas de la España del siglo XVIII.

Además durante el Siglo de Oro y la Ilustración el alimento fue tratado como un “bien jurídico protegible”. Continuando y desarrollando la tradición jurídica medieval (en comentarios a las obras de derecho civil, como las de Bartolo de Saxoferrato, Azor, Baldo de Ubaldis), se escribieron diversas obras referentes a los alimentos en cuanto a su uso, destinatario, a sus tiempos de donación o de denegación, las obligaciones de manutención a hijos, padres, etc. Y junto a ellos los diversos privilegios jurídicos y obligaciones que acompañan al hecho cultural del alimento.

La regulación de su producción, comercio, transformación y compraventa ocupa un importante conjunto de textos en los que se van estableciendo los parámetros legales mediante dictámenes, pragmáticas, ordenanzas, consejos, privilegios, etc. En especial, el trigo, como base del alimento principal (el pan) puede figurar como muestra de los múltiples aspectos que los regímenes del

periodo que nos ocupa tuvieron que considerar. Junto a todas estas formas jurídicas, deben ser destacados, por ejemplo, los distintos *Tractatus de alimentis* que podemos encontrar desde el siglo XVI en los que se realiza una visión complementaria sobre el alimento al considerarlo desde las leyes que afectan a los alimentos y la manutención de las personas.

Por lo tanto, cuatro son los tipos de libros antiguos que se muestran de ese período: el primero apartado, las obras que tratan de los alimentos (sus características, producción y transformación); el segundo apartado, los libros que abordan la dieta y el régimen de salud, especialmente a través de la alimentación; en tercer lugar, las obras que enseñan la práctica de la cocina y lo relativo a la presentación y organización de los alimentos para su disfrute; por último, y en cuarto lugar, una selección de aquellas obras que consideran el alimento como un bien jurídico protegible o una realidad legible.

