

**ARTICULO
ORIGINAL**

LOS HABITOS ALIMENTICIOS EN LA ESPAÑA DEL DESCUBRIMIENTO Y CONQUISTA DE AMERICA A TRAVES DE LA NOVELA DE LA EPOCA

Víctor M. Pacheco¹

1 Profesor Principal, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Central del Ecuador. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Academia Ecuatoriana de Medicina.

Resumen

Las características de la sociedad, el nivel socioeconómico, el entorno ecológico y el desarrollo cultural general y gastronómico determinan los hábitos alimenticios de un grupo social. Estos hábitos pueden señalarse en textos literarios. Identificamos ahora los hábitos alimenticios de la España de los siglos XV a XVII a partir de un inventario cuantitativo y crítico de los productos y preparaciones alimenticias citadas en las novelas más representativas de la época (El Quijote, Guzmán de Alfarache, La Vida del Buscón, El Lazarillo). El patrón alimenticio demuestra un comportamiento de consumo diferencial para las clases sociales. Los menos favorecidos tenían como base de su alimentación cereales euroasiáticos, granos y verduras poco variados o salvajes, escasas frutas, cárnicos y grasas de desecho de distintos ganados, productos lácteos, y escasos pescados. Las clases medias incluían además, cárnicos y grasas poco apreciadas, incrementaban la variedad de vegetales (verduras y frutas) y consumían mejor calidad de productos. Las clases más favorecidas incluían en su alimentación carne de distintos orígenes incluida la proveniente de la caza, además de una mayor variedad de pescados, frutas exóticas para el medio, cereales no nativos, diversas especies de postres, bebidas espirituosas refinadas seleccionadas y aceite de oliva. Los hábitos alimenticios de la España del Descubrimiento y Conquista obedecen a los determinantes indicados inicialmente y pueden identificarse a partir del estudio de la literatura de la época.

Palabras clave: Nutrición, Historia de la Medicina, Humanidades Médicas

Summary

The structure of societies, their socio-economical level, ecological habitat, and cultural and gastronomic characteristics assign nourishing habits of social groups. These habits can be pointed out in literature texts. We established nourishing habits in Spain of XV to XVII centuries from critic analysis of representative novels published in these times (El Quijote, Guzmán de Alfarache, La Vida del Buscón, El Lazarillo). Nourishing standards show differential consumption for social class. Basic food for poor people was euro-asiatic cereals, grains, seeds and vegetables of limited varieties or savages, scanty fruits, meats and fats refused, daily products, and fishes in rarely opportunities. Medium class enclosed meats and fats think little of esteem, increased vegetables (fruits and greenness) and eats best products. Richs eats meats from different cattle or hunting, more fishes, exotics fruits, no natives cereals, desserts, selected alcoholics drinks and olive's oil. Nourishing habits in Spain of Conquest and Discovery responds at facts hinted previously and can be showed in the literature's epoch.

Key Words: Nutrition, History of Medicine, Medic Humanities.

INTRODUCCION

Previamente hemos identificado los determinantes de los hábitos de alimentación de un individuo o de un grupo social determinado¹. La respuesta a la pregunta de ¿por qué comemos lo que comemos? obedecería a diferentes factores: a. las condiciones biológicas del sujeto (un recién nacido tiene una alimentación diferente a la de un adulto), b. el entorno ecológico, de mayor influencia cuanto menor sea el desarrollo socio-económico de la comunidad (el entorno medioambiental determina la accesibilidad a determinados productos: los que se consiguen en el litoral no son los mismos que los del interior), c. características de la sociedad (de su estructura, desarrollo y modelo de distribución de los bienes y productos), d. nivel socioeconómico del sujeto o grupo social (por la posibilidad de acceso a alimentos en un modelo de libre mercado o redistributivo específico) y, e. del desarrollo cultural general y gastronómico (gusto o rechazo por ciertos alimentos, impregnación cultural o religiosa de los mismos). Estas circunstancias determinan que los hábitos alimenticios y la aceptación o no del gusto por los alimentos sean diferentes entre individuos, entre sociedades y de una etapa histórica a otra, así la alimentación en América será diferente de la de España y la del siglo XV al XVII de la del XXI. El proceso de globalización alimenticia, iniciado en 1492, ha llevado sin embargo a la aceptación de ciertos productos y sabores originarios o prevalentes en uno y otro lado del Atlántico en el área contrapuesta^{2,3}

El objetivo del presente trabajo es el de establecer los hábitos alimenticios en la España de la etapa del descubrimiento y conquista de América -definiendo esa etapa como el lapso comprendido entre los siglos XV y XVII-, a partir del estudio de las obras literarias que consideramos más representativas de la época.

MATERIALES Y METODOS

Se consideraron como textos emblemáticos de la época comprendida entre el siglo XV y el XVII: "El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha"⁴, y diversas obras clasificadas como "Novela picaresca", ya que se refieren a la vida de pícaros y zascandiles españoles: "Historia de la Vida del Buscón, llamado Don Pablos, ejemplo de vagabundos y espejo de tacaños"⁵, "Guzmán de Alfarache"⁶, y "La vida de Lazarillo de Tormes y de sus fortunas y adversidades"⁷. Utilizamos como método el análisis de contenido de texto en su modalidad de análisis temático de relaciones, definiendo como unidades de significación

alimentos y preparaciones alimenticias, y como elementos de relación la pertenencia a un grupo social establecido para cada protagonista a los que se refieren los autores de los textos. Se estructuraron inventarios críticos de los productos y preparaciones alimenticias señalados en las obras indicadas y de una recolección de las minutas de los Reales Alcázares de Madrid⁸. En los casos de diversas preparaciones alimenticias se investigaron sus componentes y la forma de preparación.^{9,10,11,12}

RESULTADOS

Transcribimos las citas más descriptivas de los hábitos alimenticios recogidos en las diferentes obras señaladas

a. El Quijote⁴.

Cervantes señala ya, desde el primer párrafo del Quijote, productos y alimentos que definían los hábitos alimenticios de la época así como ciertos elementos diferenciadores de esos hábitos en diversos estratos sociales, y la preferencia general por algunos alimentos. Así, al indicar la inserción socio-económica media del hidalgo D. Alonso Quijano, señala el consumo de la carne de vaca, de menor costo que la de carnero.

"...Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino por añadidura los domingos,..." (Primera parte, Cap. I)

El Quijote tenía que recurrir la mayoría de las noches -de acuerdo al retrato de Cervantes-, al consumo de restos de carne de la comida del mediodía, picada con sal y aderezada con pimienta, aceite, vinagre y cebolla, como ingredientes del "salpicón". Menos clara está la composición de los "duelos y quebrantos" que constituían su alimentación los sábados: diversos investigadores han indicado como elementos en su composición desde raciones de carne obtenida de cabezas de ganado muertas por enfermedad o lesión, de las que se aprovechaba la carne, hasta un preparado de huevos con torreznos -es decir pedazos fritos o por freír de tocino o grasa-, pasando por un caldo elaborado a partir de los huesos restantes del "salpicón". Esta última propuesta de composición, investigada por García Solana, implica el uso de huesos restantes de un salpicón a los que se añade sal, ajos y agua, concentrando el caldo por decocción; o bien por espumeo -como sugiere Carmina Usero- de una preparación obtenida de su prensado al que se

añadía todo tipo de especias. Esta clase de olla, como menos sustanciosa y agradable, se permitía comer los sábados en España, donde con motivo de la victoria de las Navas, ganada por el rey don Alfonso VII contra los moros el año de 1212, se instituyó la fiesta del Triunfo de la Santa Cruz y se hizo voto de abstinencia de carne los sábados⁹¹¹.

Cervantes contrasta estos hábitos alimenticios con la severa de los cabreros, pastores y sirvientes, de los que Sancho es un exponente. Las diferencias son abismales: los cabreros comen sin remilgos hasta bellotas y queso, más duro que una piedra.

"... aquí trajo una cebolla, y un poco de queso, y no sé cuántos mendrugos de pan -dijo Sancho-, pero no son manjares..." [...] ... se acomodó ... lo mejor que pudo sobre su jumento, y, sacando de las alforjas lo que en ellas había puesto, iba caminando y comiendo detrás de su amo..."

"... se fue tras el olor que despedían de sí ciertos tasajos de cabra que hirviendo al fuego en un caldero estaban... [...] acabado el servicio de carne, tendieron sobre las zaleas gran cantidad de bellotas, avellanadas, y juntamente pusieron un medio queso, más duro que si fuera hecho de argamasa..."

"... Y dijo: -Vuestra merced sí que es escudero fiel y legal,...y no como yo, mezquino y malaventurado, que sólo traigo en mis alforjas un poco de queso, tan duro que puede descalabrar con ello a un gigante; a quien hace compañía cuatro docenas de algarrobas y otras tantas de avellanas y nueces, merced a la estrechez de mi dueño,... Por mi fe, hermano -replicó el del bosque-, que yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes..." (Segunda parte, Capítulo XIII)

En la última cita se refiere Cervantes a la necesidad de Sancho y otro escudero de ingerir como alimentos frutos del algarrobo que se daba como pienso al ganado, cardos silvestres de muy mala calidad (tagarninas) o peras silvestres (piruétanos).

Hay otra referencia gastronómica de pequeño calado, en el capítulo XXXI, de la Primera Parte, en la que Don Quijote señala la pobreza -o mala intención- al brindar alimentos, por parte de clases medias o pobres:

"...que ahora sólo se debe acostumbrar a dar un pedazo de pan y queso que esto fue lo que me dio mi señora Dulcinea, por las bordas de un corral, cuando de ella me despedí; y aún por más señas, era el queso

ovejuno..." (Primera parte, Capítulo XXXI)

En el capítulo dedicado a las bodas del rico Camacho, Cervantes recoge una buena muestra gastronómica de lo que suponemos debía ser una gran celebración de época, entre grupos sociales dominantes.

"De la parte de esta enramada... sale un tufo y un olor harto más de torreznos asados que de juncos y tomillos: bodas que por tales olores comienzan... deben de ser abundantes y generosas... Lo primero... fue, ... un entero novillo; y en el fuego... seis medias tinajas, ... embebían y encerraban en sí carneros enteros ... las liebres, ya sin pellejo, y las gallinas... no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos.... Contó Sancho más de sesenta zaques de más de dos arrobas cada uno, y todos llenos... de generosos vinos; así, había rimeros de pan blanquísimo; los quesos, puestos como ladrillos enrejados, formaban una muralla, y dos calderas de aceite... servían de freír cosas de masas... y las zambullían en otra caldera de preparada miel [...] En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones, que... servían de darle sabor y enternecerle. Las especias de diversas suertes parecían haberlas comprado por arrobas... Todo lo miraba Sancho Panza... y de todo se aficionaba... últimamente, las frutas de sartén, si es que se podían llamar sartenes las tan orondas calderas [...] el cocinero respondió ..., este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción el hambre, merced al rico Camacho.... espumad una gallina o dos... y dos gansos..." (Segunda Parte, Capítulo XX)

Sin tanto detalle, Cervantes cuenta sobre la alimentación del Gobernador -algo más discreta- y la prescripción dietética que éste debería seguir para preservar su salud en el capítulo XLVII de la Segunda parte:

"... llegó a un plato de fruta delante, (...) aquel plato de perdices... , aquellos conejos guisados, ...aquella ternera..., ... aquel platonazo que está más delante vahando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en las ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna cosa que me sea de gusto y de provecho. (...) mas lo que yo sé que ha de comer el señor gobernador ahora para conservar su salud y corroborarla, es un ciento de cañutillos de suplicaciones y unas tajadicas sutiles de carne de membrillo, que le asienten el estómago y le ayuden a la digestión. (...) y por ahora denme un pedazo de pan y obra de cuatro libras de uvas, que en ellas no podrá venir veneno,..." (Segunda parte, Capítulo XLVII)

Las referencias de Cervantes al pescado son escasas y se refieren, en términos generales a pescados sazonados en conserva. Al referirse a la primera salida de Don Quijote, por en Campo de Montiel y su estancia en una venta no muy distinguida, se lee:

"... acertó a ser viernes aquel día, y no había en toda la venta sino unas raciones de un pescado que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacalao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuelas. Preguntáronle si por ventura comería su merced truchuela, que no había otro pescado que dar de comer... Como haya muchas truchuelas -respondió Don Quijote-, podrán servir de una trucha... Cuanto más, que podría ser que fuesen esas truchuelas como la ternera, que es mejor que la vaca, y el cabrito que el cabrón".

En el capítulo XVIII vuelve a citar pescado en salazón:

"...tomara yo ahora más aína un cuartal de pan, o una hogaza y dos cabezas de sardinas arenques...". (Segunda parte, Capítulo XLVII)

b. La novela picaresca⁵⁻⁷

El hambre es el motor del pícaro en todas las novelas picarescas españolas, tanto en el Lazarillo de Tormes como también en el Guzmán de Alfarache de Mateo Alemán. El pícaro tiene que valerse de todas sus astucias para coseguir la comida, llegando incluso a robarla.

En el Buscón, Quevedo nos dice⁵:

" Trajeron un caldo en unas escudillas de madera, tan claro, que en comer... noté con la ansia que los macilentos dedos se echaban a nado tras un garbanzo huérfano y solo..."

"...yendo una noche...por la calle Mayor, vi una confitería y en ella un cofín de pasas sobre el tablero, y tomando vuelo, vine, agarréle y di a correr..."

En la mayor parte de las obras de la picaresca está presente el tema de la comida, pero casi siempre se plantea su escasez; cuando se habla de una mesa repleta de comida, no es el pícaro el que participa en el banquete, sino que observa como comen los demás, tal como podemos leer en el Buscón, cuando Pablos dice, refiriéndose a uno de sus amos:

"...Conjuraba los ratones, de miedo que no le royesen

algunos mendrugos que guardaba...Entramos en casa de Don Alonso, y echáronnos en dos camas con mucho tiento porque no se nos desparramasen los güesos de puro roído del hambre..."

O en el "Lazarillo"⁷:

"Pues ya que conmigo tenía poca caridad, consigo usaba más. Cinco blancas de carne era su ordinario para comer y cenar. Verdad es que partía conmigo del caldo. ¿Qué de la carne, ? tan blanco el ojo! Sino un poco de pan...Los sábados cómese en esta tierra cabezas de carnero y enviábame por una...aquella la cocía y comía los ojos y la lengua y el cogote y sesos, la carne que en las quijadas tenía, y dábame todos los huesos roídos... A cabo de tres semanas que estuve con él, vine a tanta flaqueza, que no me podía tener en las piernas de pura hambre. Vime claramente ir a la sepultura, si Dios y mi saber no me remediaran..."

En el mismo "Lazarillo", y por comparación se señala ciertos hábitos alimenticios de clases más pudientes, así en la Segunda parte Lázaro dice:

"porque siempre quise más comer berzas y ajos sin trabajar que capones y gallinas trabajando",

El significado que da Lázaro a esta frase deja lugar a pocas dudas: sacrificaba los manjares de los pudientes por el bienestar del ocio aunque su alimentación fuera poco apetecible.

La dieta del estudiante, tradicionalmente pobre y escasa, es señalada tanto por Quevedo como por Mateo Alemán, que además recogen parte de los trucos a que recurrían para mejorarla.

Don Pablos en el Buscón⁵ nos habla de las comidas en la venta de Alcalá, propia de los estudiantes de su universidad:

"...Porque los estudiantes tomaron la ensalada, que era un razonable plato, y, mirando a mi amo, dijeron- -"no es razón que, donde está un caballero tan principal, se pueden estar damas sin comer Manden V.m. que alcancen un bocado... El, haciendo del galán, convidolas. Sentáronse y entre los dos estudiantes y ellas no dejaron sino un cogollo... Ya daban cuenta del pan...Sentáronse los rufianes con medio cabrito asado y dos lonjas de tocino y un par de palomas cocidas..."

Igualmente en el episodio de las crueldades del ama, se señala el patrón de alimentación que imponía ésta a

los estudiantes a su cargo:

"... la carne no guardaba en manos del ama la orden retórica, porque siempre iba de más a menos... Y la vez que podía echar cabra o oveja, no echaba carnero, y si había huesos no entraba cosa magra; y así hacía unas ollas éticas de puro flacas, unos caldos que, a estar cuajados, se pudieran hacer sartas de cristal de ellos. Las Pascuas, por diferenciar, para que estuviese gorda la olla, solía echar cabos de sebos... si se compraba aceite de por junto, carbón o tocino escondíamos la mitad..."

En el Guzmán de Alfarache⁶ se describe con gran ironía la vida de pupilaje en Alcalá de Henares, que el pícaro conoció en su vida de estudiante:

"... Hacíaseme trabajoso si me quisiere sujetar a la limitada y sutil ración de un señor maestro de pupilos... sacando la carne a hebras, extendiendo la menestra de hojas de lechuga, rebanando el pan por evitar desperdicios, dándonoslo duro porque comiésemos menos, haciendo la olla con tanto gordo de tocino, que sólo tenía el nombre y así daban un bodrio más claro que la luz o tanto, que fácilmente se pudiera conocer un pequeño piojo en el suelo de la escudilla... y de esta manera se habían de continuar cincuenta y cuatro ollas al mes, porque teníamos el sábado mondongo. Si es tiempo de fruta, cuatro cerezas o guindas, dos o tres ciruelas o albaricoques, media libra o una de higos, conforme a los que había de mesa; empero tan limitado, que no había hombre tan diestro que pudiese hacer segundo envite. Las uvas partidas a gajos como las merienditas de los niños, y todas en un plato pequeño, donde quien mejor libraba, sacaba seis. Y esto que digo no entendáis que lo dan todo cada día, sino que sólo un género; que cuando daban higos no daban uvas, y cuando guindas, no albaricoques. Decía el pupilero que daba la fruta tercianas, y que por nuestra salud lo hacía. En tiempo de invierno sacaban en un plato algunas pocas pasas... Daba para postre una tajadita de queso, que más parecía viruta o cepilladura de carpintero, según salía de delgada, porque no entorpeciere los ingenios; tan lleno de ojos, y transparente, que juzgara quien la viera ser pedazo de tela de entresijo flaco..."

c. Las Minutas del Real Alcázar de Madrid⁸

De las Minutas del Real Alcázar de Madrid se pueden inferir los hábitos alimenticios de los monarcas españoles de la Casa de los Austrias. En ellas destaca el pan, preparado de distintas formas y con variedad de ingredientes, el vino, el aceite de oliva; y la práctica

inexistencia de frutas y verduras frescas.

El elemento básico de la dieta real, a más del pan, fue la carne, obtenida de las más diversas especies y guisada de las formas más variadas. Aparece en todas las comidas y cenas: asada, estofada en la olla podrida, adobada con naranja; la más apetecida en el siglo XVII la de pavo (real por supuesto), gallina y cordero lechal.

De las Minutas se desprende también un hecho: el escaso consumo de verduras en la corte, salvo durante el reinado de Mariana de Austria. Dos podrían ser los factores que determinen la costumbre: el difícil acceso (aún para los reyes) a productos frescos y la práctica inexistencia de una tradición culinaria adecuada para su preparación, como lo prueba la extrañeza de algunos cocineros reales por el uso de aceite en el aderezo de las ensaladas.

La frecuencia de consumo de frutas frescas en los Reales Sitios al parecer fue también limitado, exceptuando aquellas que se incorporaban a los dulces (peras, cidras, albrichigos, limones). Las frutas secas como dátiles, pasas, avellanas, se consumían en forma algo más regular.

Los Austrias, de acuerdo a las Minutas, tenían especial predilección por los dulces. Los postres diarios, de una amplia variedad, están presentes en todas las Minutas, siendo el azúcar uno de sus ingredientes más frecuentes. Éste se obtenía bien de Andalucía (de la zona de Granada) o importado de Portugal. Llama también la atención el frecuente consumo de harina de arroz, preparado como manjar blanco que, en concordancia con las anotaciones, debió haber sido uno de los platos preferidos de los distintos monarcas.

El consumo de pescado en las casas de los monarcas, durante los siglos XV a XVII, fue escaso conforme la información de las Minutas, haciéndolo solo durante las fiestas religiosas católicas (de vigilia), cuando se complementaba la dieta con dulces, aunque se señala que en "menor cantidad".

Como bebidas se ingerían habitualmente vino, refrescos –de agua de canela, azahar, limón, naranjas, membrillos o leche garrapiñada- y nieve. Hasta donde podemos deducir, en las Casas Reales la leche no se ingería como refresco o bebida, sino casi exclusivamente como ingrediente de diversos dulces.

DISCUSION

La gastronomía descrita, para la España de los siglos XV a XVII, define los hábitos alimenticios de tres grupos sociales muy diferenciados: los pobres, donde estarían los labradores, los pastores ovejeros o cabreros –y cuyo representante bien podría ser Sancho o el Lazarillo-, alimentándose hasta de bellotas; los hidalgos, tipo don Quijote o caballero del Verde Gabán y los clérigos medios, degustadores de ollas de vaca y fiambre de salpicón; y los ricos y nobles, sin limitaciones culinarias, consumidores de las mejores espumas y de preparaciones elaboradas con los productos más exóticos y de mejor calidad. Posiblemente el único plato común a los tres grupos fuera el pan, y como preparación más estructurada, la olla podrida –en sus múltiples variantes, con sus ingredientes de mejor o peor calidad, en función de la propia economía-. Las ollas podridas han servido para crear posteriormente sabrosos cocidos o maravillosas calderetas, entre otros platos presentes en la actualidad

⁹⁻¹².

El pan y otros productos finales que utilizaban como ingredientes el trigo, constituían en España, así como en toda la cuenca del Mediterráneo, "el principal fundamento de la nutrición y el primer fomento para conservar la vida" (Serpeto, 1653) ². A falta de trigo se recurría a una variedad casi infinita de granos que procesados hasta harina y mezclados en formas variables, podían transformarse en un símil del pan¹³. El pan es en la España de la época un elemento cultural con diversidad de lecturas: nutritiva, terapéutica (en él se mezclaban hierbas y semillas), ritual (religiosa en el cristianismo y el islamismo), y social. La importancia del pan como símbolo de prestigio social se puede inferir tanto de los elementos ceremoniales que lo rodeaban como de la abundancia de su consumo en las mesas reales. El pan tenía también una importancia capital para el "estado llano": llegando a ser elemento de transacción comercial o parte integral de la remuneración básica de pastores y campesinos, así lo indica Jorge Juan: "... y el zagal gana 20 reales al mes... además de este salario, lo ha de mantener el amo de pan, aceite, vinagre y sal.." ¹⁴

El valor del pan como elemento de referencia social en los siglos XV al XVII en España se evidencia en una serie de juegos de palabras, refranes y versos populares que utilizan como la palabra "pan" en su texto y que indican el medroso desprecio de los hombres de pan blanco hacia los de pan negro y los sin pan, llamados "matapanes" o "llamapuertas",

desheredados absolutos ^{2,15,16}.

La cultura nutricional española de esos siglos incluía a las carnes y grasas de origen animal, y al vino, como elementos ideales para estructurar una dieta sana. En 1542, por ejemplo, se señala una actitud negativa hacia las frutas y verduras, consideradas por Lobera de Ávila como "perniciosas", al igual que el pescado. Esta actitud es también defendida en toda el área mediterránea: el Codex Salernitanus indica, entre las prescripciones para conservar la salud, el desatino que significa el consumir peras, manzanas, duraznos, leche o queso, cuando se está enfermo; y los beneficios del vino fresco, los huevos pasados y la carne del dorso de la vaca o el cerdo ².

El pescado no solía formar parte de la dieta del interior de España, por razones geográficas y de desarrollo tecnológico obvias: no hay ningún río poderoso, ni el mar está muy próximo, y no se habían desarrollado las técnicas de preservación de alimentos actuales, salvo la salazón. Quizá los pescados de río (truchas, barbos o cangrejos) formaran parte de la dieta de algunas villas muy próximas a algunos lagos; pero en La Mancha más seca y árida el único pescado consumido era el bacalao en viernes de abstinencia carnal o en Semana Santa. Sin olvidarnos de las sardinas saladas, denominadas arenques. En 1542 Lobera de Ávila señala un posible efecto indeseable por el consumo de pescados ^{9,11,12}.

El patrón alimenticio descrito demuestra un comportamiento de consumo diferencial para las clases sociales.

Los menos favorecidos tenían como base de su alimentación productos crudos o poco procesados a partir de cereales euroasiáticos (trigo, cebada), granos y verduras poco variados o no domesticados (garbanzos, berenjenas, berzas, rábanos, nabos, ajos, lechugas, cebollas, aceitunas, cardos, algarrobos) escasas frutas (albaricoques, higos, cerezas, uvas, peras silvestres, moras), cárnicos y grasas de desecho (menudencias, vísceras, untos y grasas) de distintos ganados; productos lácteos (queso de oveja y vaca), y escasos pescados (sardinas, congrios).

Los grupos sociales pertenecientes a clases medias habitualmente añadían, al patrón señalado previamente, el consumo de productos cárnicos poco apreciados para el gusto de la época (vaca, en lugar de carnero), pescados escasos en salazón o conservas, y una mayor variedad de vegetales y frutas. El acceso a productos exóticos al medio (limón, naranja, nieve o

diversas especias) era, para estos grupos, limitado.

Las clases más favorecidas incluían además en su alimentación carne de distintos orígenes incluida la proveniente de la caza (musculatura salazonada, embutidos, volatería, caza), además de huevos, una mayor variedad de pescados (truchas, bacalaos), frutas exóticas para el medio (limón, naranja), cereales no nativos (arroz), especias (pimienta), bebidas espirituosas refinadas seleccionadas y aceite de oliva.

La evidencia obtenida de la literatura señala sin embargo ciertos elementos comunes en todos los grupos sociales: la apetencia por el pan (mientras más blanco, mejor), la elaboración de preparaciones asimilables a la "olla podrida" (con ingredientes múltiples en variedad y calidad) y el consumo de vino de uva.

Los productos citados en las novelas emblemáticas de la época son aquellos que se podían obtener con relativa facilidad en la meseta ibérica. Su presencia –y la práctica ausencia de otros productos– obedece al nicho ecológico de la región, con medios de comunicación insuficientes.

Los hábitos alimenticios de la España del Descubrimiento y Conquista obedecen a los determinantes ya indicados y pueden identificarse a partir del estudio de la literatura de la época.

BIBLIOGRAFIA

1. Pacheco VM. Determinantes de los hábitos nutricionales en una población: elementos fisiológicos, psicológicos, ecológicos, socio-económicos y culturales para una teoría integral. *Endocrinología Ecuatoriana* (Quito) 1993; 2: 141.
2. Pacheco VM. Del zea mays a la coca-cola. Evolución histórica de los hábitos alimenticios en la región norteandina del Ecuador. Quito: Facultad de Ciencias Médicas, 1991.
3. Rojas L. Aportes alimenticios del Viejo al Nuevo Mundo. Bogotá: Editorial Voluntad. 1993.
4. Cervantes M. El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha. Barcelona: Editorial Optima. 2ª ed. 2000.
5. Quevedo F. Historia de la vida del Buscón, llamado Don Pablos, ejemplo de vagabundos y espejo de tacaños. (1626). Madrid: Espasa-Calpe, 1977.
6. Alemán M. Aventuras y vida de Guzmán de Alfarache (1599). Barcelona: Planeta, 1985.
7. Anónimo. La vida de Lazarillo de Tormes y de sus fortunas y adversidades. (1554). 14º ed. Madrid: Editorial Cátedra. 1999.
8. Simón-Palmer ML. La alimentación y sus circunstancias en el Real Alcázar de Madrid. Madrid: Instituto de Estudios Madrileños. 1982.
9. s.a. Historia de la cocina madrileña. <http://www.ciberjob.org/cocina/historia/madrid.htm>. Consulta 12/nov/2003
10. Gázquez A. El origen de la cocina tradicional española y el Libro de Buen Amor. www.afuegolento.com/noticias/87/firmas/agazquez. Consulta 20/oct/2003.
11. Cobos-Fuentes, R. De El Quijote a la mesa. <http://www.jimena.com/cocina/apartados/quijote.htm>
12. Domingo X. De la olla al mole. Madrid: Ediciones Cultura Hispánica. 1984.
13. Camporesi P. El pan salvaje. Madrid: Editorial Mondibérica S.A. 1988.
14. Juan J, Ulloa A. Noticias secretas de América. Buenos aires: Ediciones Mar Oceano, 1953.
15. Davis NZ. El regreso de Martin Guerre. Barcelona: Antonio Bosch. 1984.
16. Sasss LJ. La mesa bien servida: cocina y banquete en el medioevo inglés. En: Kuper J. La cocina de los antropólogos. Barcelona: Tusquets Editores, S.A. 1984: 34-39.