

ALIMENTACIÓN Y DIETA EN LA *QURTUBA* ISLÁMICA¹

DESIDERIO VAQUERIZO GIL
Académico Correspondiente de la RAC
Universidad de Córdoba

“Para la conservación de la salud la causa principal son los alimentos, pues si se emplean como es debido se conserva la salud del hombre y se reparan los daños que hayan sufrido los cuerpos” (Al-Uryuli, *Al-Kalam Alà l-Agdiya*; cfr. DÍAZ GARCÍA 1982-83, 9)

RESUMEN

Habitualmente, los arqueólogos nos enfrentamos a la etapa islámica interesados por sus asentamientos, su urbanística, su control del territorio, sus grandes aportes a la arquitectura o la ciencia, su cultura material o, simplemente, sus manifestaciones funerarias. Buscamos, a partir de todo ello, hacer historia; algo a lo que nos ayudan con frecuencia los textos de la época, mucho más precisos y efectivos a la hora de transmitir aspectos relacionados con la ideología, la vida cotidiana o eso que podríamos llamar la historia de las mentalidades. En este trabajo combinaremos todas esas fuentes para acercarnos de forma básica a los modos de alimentación, la dieta y los comportamientos sociales en relación con el acto de comer de los andalusíes, con especial atención a la capital de al-Andalus: *Qurtuba*.

PALABRAS CLAVE: Al Andalus, alimentación, dieta mediterránea, gastronomía, sabiduría popular.

¹ Este trabajo se inscribe en el marco del Proyecto de I+D+i PATTERN: (*P*)atrimonio (*A*)rqueológico, Nuevas (*T*)ecnologías, (*T*)urismo, (*E*)ducación y (*R*)entabilización social: un (*n*)exo necesario para la ciudad histórica, concedido para el periodo 2016-2019 por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación del Ministerio de Economía y Competitividad, dentro del Programa Estatal de Investigación, Desarrollo e Innovación Orientada a los Retos de la Sociedad, enmarcado a su vez en el Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica y de Innovación 2013-2016, convocatoria de 2015 (Ref. HAR2015-68059-C2-1-R).

ABSTRACT

Usually, archaeologists face the Islamic stage interested in its settlements, its urban planning, the control of the territory, its great contributions to architecture or science, its material culture or, simply, its funerary manifestations. From all these, we seek to build History and, in doing so, we are frequently helped by the written sources. They are much more affective when transmitting aspects related to ideology, everyday life or what we might call the history of mentalities. In this work we will combine all these sources to approach, in a basic way, the diet and social behavior in relation to the ways of eating of andalusi people, with special attention to the capital of al-Andalus: Qurtuba.

KEY WORDS: Al-Andalus, diet, Mediterranean diet, gastronomy, folklore.

* * *

Preámbulo

“Los mejores frutos son los higos y las uvas. La calidad del higo es cálida y húmeda, tonificando el estómago y aligerando el vientre... Cuando son cocidos durante largo tiempo, se parecen a la miel” (Averroes, *Kitab al-Kulliyat fil-l-tib*; cfr. HUETOS SALAS-SALVADÓ 2005, 222, nota 7)

Entre los años 716 y 717 de la Era cristiana -la fecha exacta es discutida, si bien yo no entraré en disquisiciones que poco aportarían a mi discurso- *Qurtuba* es nombrada capital administrativa de al-Andalus (en perjuicio de Sevilla), a cargo del valí Al-Hurr ibn Abd al-Rahman al-Taqafi, quien llega a la península como emir independiente de Damasco al frente de tropas árabes y cuatrocientos caballeros africanos con la misión de continuar la conquista del territorio y cohesionar las zonas ya anexionadas, y se instala en el viejo palacio visigodo cordubense. Recupera así la ciudad el papel relevante en la historia que venía desempeñando desde muchos siglos atrás, sentando de paso las bases de una nueva etapa de esplendor que, apenas dos siglos después, la convertiría por méritos propios en Luz de Occidente.

De aquella trascendental fecha (la de su recuperada capitalidad) se cumplen ahora mil trescientos años, que la Real Academia de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes de Córdoba ha querido celebrar con estas decimoquintas Jornadas de Estudios Califales, bajo la coordinación de su Presidente, José Cosano, de M^a

Jesús Viguera y de Rafael Frochoso, a quienes agradezco de veras que hayan tenido la deferencia de contar conmigo aun a sabiendas de que éste no es mi campo habitual de trabajo y que, consecuentemente, habré de moverme en arenas movedizas, diletante un tanto temerario entre verdaderos especialistas. Confío en que ellos y ustedes sepan disculpármelo².

Alimentación y dieta mediterránea

“¡Creyentes! ¡Comed de las cosas buenas de que os hemos proveído y dad gracias a Dios, si es Él solo a quien servís! Os ha prohibido sólo la carne mortecina, la sangre, la carne de cerdo y de todo animal sobre el que se ha invocado un nombre diferente del de Dios”
(Corán, Sura 2, Aleyas 172-173; *cfr.* HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 225)

Hoy, conocemos mediante argumentos científicos bien probados las múltiples bondades que producen en el ser humano el consumo regular de determinados alimentos y determinada forma de comer, que genéricamente denominamos dieta mediterránea: una forma tradicional, mestiza, sabia y siempre abierta, por cuanto viva, de combinar los alimentos³: aceite de oliva, vino, cereales, pescados, lácteos, miel, frutos secos, hortalizas, carnes, legumbres, etc., atendiendo fundamentalmente a su carácter estacional, la sabiduría en las mezclas, la frugalidad, característica entre otras de la filosofía sufí y recomendada por médicos, tratadistas y escritores de todo tipo en al-Andalus (FERHAT 1997; MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 86)⁴, y, en particular, un modo de comer que prima la socialización (en el mundo andalusí potenciada por el hecho de servir la comida en fuentes colectivas, de donde con frecuencia se

² Por más que mi estrecha relación desde hace muchos años con la “familia del aceite”, que encabezan los Dres. Francisco Pérez Jiménez y Fernando López Segura, me haya permitido alguna incursión de verdad estimulante en el tema (VAQUERIZO 2011), apenas he trabajado sobre la alimentación en el mundo antiguo. Tras las resistencias derivadas de una cierta prudencia, terminé por aceptar la invitación de J. Cosano y R. Frochoso por amistad a ellos y fidelidad a la Real Academia Cordobesa, a la que me honro pertenecer. Así las cosas, trataré solo de aportar algunas pinceladas sobre alimentación, dieta y vida cotidiana en al-Andalus; siempre, por supuesto, desde la más absoluta humildad, dada mi bisoñez al respecto.

³ Básicamente, del entorno mediterráneo, pero a día de hoy, como es bien sabido, no sólo, por cuanto se ha enriquecido con préstamos fundamentales de otras zonas del mundo, en particular América (pimientos, tomates, patatas, etc.).

⁴ Algunos autores de la época llegaron incluso a relacionar la longevidad de los andalusíes con su frugalidad a la hora de comer (ARIÉ 1974-1975, 308).

toma directamente, incluso sin cubiertos⁵; MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 87 ss.), el disfrute conjunto de la naturaleza y el aire libre, la producción autóctona y la relación con el entorno (*vid.* al efecto por ejemplo BOLENS 1991; GONZÁLEZ TURMO, MATAIX 2008). También, según los casos, algo de ejercicio después de la ingesta y, por qué no, unos minutos de siesta: “*el mejor sueño es el que se duerme después de haber descendido lo que se comió de la parte superior del estómago; y si se tardare en bajar, mejor pasear un poco*” (Avicena; *cfr.* HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 224).

Esta premisa, que vendemos como uno de los descubrimientos médicos más importantes de las últimas décadas, capaz de influir de manera decisiva en la salud media de la población (que para el mundo árabe clásico es la ciencia de la medida, del equilibrio inestable entre la naturaleza del individuo, el entorno y los alimentos consumidos; GARCÍA SÁNCHEZ 2005, 64) y en su esperanza de vida, fue ya cuando menos intuitiva por griegos⁶, romanos⁷, bizantinos (PONS, TUR 2005) y, por supuesto, musulmanes, conocedores fehacientes de las propiedades nutritivas y beneficiosas de esta forma de comer, que potenciaron y promovieron (ROSENBLUM 1997), por lo que en realidad no estamos sino volviendo sobre lo que otros ya, antes que nosotros, percibieron. “*Dieta y deporte, nutrición y movimiento, constituían los pilares básicos sobre los que se*

⁵ La forma de vida de los africanos, que debió ser muy similar a la de los campesinos andalusíes, “*es en verdad miserable y vil, no por la poca cantidad de alimentos, sino por los hábitos groseros y desordenados con que suelen tomar sus comidas: en el suelo, en mesas bajas, sin servilleta ni mantelería de ningún tipo y no se sirven de otros instrumentos más que sus manos. Cuando comen alcuzcuz todos los convidados sacan de la misma fuente y lo toman sin cuchara. La sopa y la carne están juntos en un lebrillo, cada uno coge de ahí la tajada que le apetece y la coloca ante sí sin cortarlo. No se valen de cuchillo, se desgarran con los dientes lo que se puede del pedazo de carne, teniendo el resto en la mano. Se traga a toda prisa y nadie bebe antes de estar saciado; entonces, cada cual bebe en una taza de agua la capacidad de un boccale. Tal es el uso general. Algunos alfaquíes disfrutaban un mejor pasar, pero, para concluir, el gentilhomme menos distinguido de Italia vive con mayor suntuosidad que el señor más grande de África*” (LEÓN EL AFRICANO, *Descripción de África*, p. 151; *cfr.* MARTÍNEZ ENAMORADO, 88).

⁶ “... *era imprescindible que el médico conociese las propiedades de los alimentos y sus interacciones y sus reacciones con el organismo humano en función de las características del individuo y de los alimentos en cuestión*” (GARCÍA GONZÁLEZ 2010, 159). Quizás por esta razón existió una amplísima literatura sobre la alimentación y su directa relación con la salud en el mundo griego de la que apenas nos han llegado testimonios.

⁷ En las cocinas griega y romana detectamos ya los ingredientes fundamentales de la dieta mediterránea; un ejemplo más de sabiduría y de carácter práctico por parte de estas dos civilizaciones, en las que, como es unánimemente reconocido, cimentan las bases más sólidas de nuestra propia cultura.

asienta la percepción de la salud y la terapia de la enfermedad (en el mundo clásico); el desequilibrio entre ellos conducía a la aparición de la enfermedad, mientras que la corrección de tales desequilibrios proporcionaba la salud. Unos principios que se rigen por las pautas que marcan lo que podemos denominar “racionalidad” o sentido común, y que podrían resumirse en moderación y adecuación paulatina a los cambios, evitando siempre los cambios bruscos, y adaptándolos siempre a las condiciones personales del individuo y a su situación temporal, ambiental, geográfica y climática” (GARCÍA GONZÁLEZ 2010, 176).

A este respecto, y como curiosidad un tanto impactante, que sin duda debe llamarnos a la reflexión, se ha detectado en los últimos años (VAQUERIZO 2011) una cierta coincidencia entre la generalización del consumo de aceite de oliva, base determinante de la dieta mediterránea, y la prolongación de la esperanza de vida en Roma. ¿Simple casualidad...? Se trata de una pregunta a la que, como es fácil comprender, no puedo ofrecer respuesta, por mil y una razones demasiado complejas de detallar en esta sede. Sea como fuere, en la historia del hombre muy pocas cosas suceden porque sí; y mucho menos las que obedecen a la experimentación y a la experiencia. Huelga, pues, todo comentario.

Veamos a continuación de forma breve cómo contribuyeron a todo ello los andalusíes, con especial atención a la capital de al Andalus.

Al-Andalus, un territorio mestizo

“Si tú vas a mencionar otras comidas/ que sean diferentes a las de mi tierra/ empieza con las *mutawammal*⁸/ con queso/ sobre las que se coloca el pollo/ una vez que ha soltado la grasa;/ sigue con la *asida*⁹,/ que me entusiasma,/ especialmente cuando la preparan/ manos expertas./ También me encanta/ el *bulyat*¹⁰ con aceite/ que ha de estar hirviendo/ hasta que tome un color rojizo./ Otro de mis platos favoritos es el *zabzabun*¹¹ que, una vez/ colocado en las fuentes hace las delicias de los glotones./ Escucha un buen consejo/ que te voy a dar:/ quien consiga el *tafyin*¹²/ puede considerarse afortunado./ La *sasiya*¹³ del pobre/ es la alegría del rico” (Ibn al-Azraq, *Uryuza*; cfr. GARCÍA SÁNCHEZ 1980, 156-157¹⁴)

⁸ Especie de alioli, elaborada con ajo y queso.

⁹ Gachas de trigo muy populares, hechas en un caldo de verduras de la estación (ARIÉ 1974-197, 302).

¹⁰ De identificación incierta; tal vez, de nuevo, papillas de trigo con grasa o aceite.

¹¹ No se conoce la referencia.

¹² Podría quizás identificarse con la *tafaya*, plato elaborado con carne, agua, cebolla, aceite y cilantro, que según fuera éste fresco o seco daba lugar a dos variedades: verde o blanca. Sus diversas modalidades pueden ser indicativas a su vez de orígenes geográficos y/o culturales diversos (MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 72). Según algunos autores habría sido introducida

Es bien sabido que los primeros árabes llegados a la península Ibérica con Tariq ibn Ziyad eran muy escasos en número. También, que conforme pasaran los años se verían reforzados con nuevas oleadas de gentes venidas desde Oriente y otros lugares del Mediterráneo, particularmente el Norte de África. Del mismo modo, al-Andalus no mantendría siempre las mismas fronteras. Poco después de la conquista alcanzaría su mayor extensión llegando *grosso modo* hasta la cornisa cantábrica, pero con el tiempo la tradicionalmente denominada Reconquista iría recortando sus límites hasta dejarlos reducidos en 1236 al reino nazarí, que perduraría hasta su conquista por los Reyes Católicos en 1492 a cambio de pagar fuertes tributos a los reyes cristianos (sobre la transformación del paisaje islámico granadino por los conquistadores, *vid.* TRILLO 1999)¹⁵. Aun así, muchos musulmanes (moriscos) permanecerían en tierras del sur de la península Ibérica hasta su definitiva expulsión en los inicios del siglo XVII, dejando una fortísima impronta en población y territorio. Al-Andalus, pues, como entidad política, cultural, incluso poblacional, no permanece inmutable ni en el tiempo ni en el espacio, algo que conviene tener en cuenta para evitar caer en afirmaciones de carácter genérico que habrán de ser matizadas siempre en función de la época y el lugar.

Los contactos culturales entre los herederos directos de romanos y visigodos por un lado (mozárabes), musulmanes venidos de fuera (árabes o beréberes), hispanos convertidos al Islam (muladíes) y las comunidades judías que llevaban en el territorio desde muchos siglos atrás, fueron, pues, continuos, intensos y marcados por una relativa tolerancia. Dicha circunstancia, sumada al desarrollo de nuevos modos agrícolas (*vid. infra*), a la llegada de numerosos influjos de otros lugares del Occidente mediterráneo, y a la evolución lógica de un Estado que alcanzó sus momentos de mayor esplendor entre los siglos IX y X, asumiendo de alguna manera personalidad propia a partir de estas fechas, explica que la alimentación y la dieta en al-Andalus fueran, a pesar de la

en Al-Andalus por el músico de origen iraní Ziryab, que se instaló en Córdoba en el siglo IX (ARIE 1974-1975, 304; GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 252 ss.).

¹³ Guiso de carne y verduras que se servían de manera independiente, guarnicionadas con mantequilla.

¹⁴ Aun cuando respeto la grafía de las palabras en árabe citadas por otros autores, debe tenerse en cuenta que debido a limitaciones técnicas por mi parte no siempre aparecen puntuadas y con los acentos correctos. Pido disculpas por ello.

¹⁵ Para contrastar cómo se come a uno y otro lado del Estrecho en el siglo XIV recomiendo consultar el reciente, e interesante, volumen sobre la alimentación de época mariní en Ceuta, que constituye obra de obligada referencia (HITA, SUÁREZ, VILLADA 2009); y dentro de él los artículos de Carmen Lozano o el de José Manuel Hita, José Suárez y Fernando Villada.

imposición mayoritaria de la religión de Mahoma y sus muchos condicionantes o restricciones al respecto (no se podía consumir carne de cerdo, de ave de presa ni de carroña; tampoco sangre), algo híbrido, como su propia y particular idiosincrasia¹⁶. Todo ello daría lugar a su vez a una nueva cocina, evocadora en muchos casos de recetas orientales, que usa de hecho cultivos y especias importadas del otro extremo del Mediterráneo o el norte de África (magrebí), pero se adapta siempre al entorno y la casuística locales, y permanece abierta sin reticencias a todo tipo de préstamos e influencias, incluidos por supuesto los estrictamente populares y/o vernáculos, de tradición romana o centroeuropea.

A todos estos aspectos es posible llegar inicialmente, en mayor o menor medida (en realidad bastante limitada siempre, dado su escaso número y el hecho de que no son muy explícitas), a través de las fuentes escritas de la época (análisis recientes en GARCÍA SÁNCHEZ 2005, o MARTÍNEZ ENAMORADO 2009): obras de médicos, agrónomos, juristas, escritores, viajeros, cocineros y dietistas, de utilidad desigual aun cuando complementaria, pero también a través de los numerosos tratados de *hisba* (siglos IX-XIV), destinados a recordar que era preciso hacer el bien y, en consecuencia, a fijar el papel del almotacén (*muhtasib*) en la vigilancia de las costumbres y del orden moral y cotidiano en la ciudad y en el zoco, donde se vendían la mayor parte de los productos alimenticios y multitud de comidas preparadas, a las que siempre han sido muy aficionados los musulmanes (al respecto, por ejemplo, *vid.* García Sánchez 1996, especialmente 221 ss.¹⁷). Son, por otra parte, muchos los autores recientes que se han acercado al tema de la alimentación andalusí en las últimas décadas (destacan entre ellos E. GARCÍA SÁNCHEZ o M. MARÍN, que han trabajado fundamentalmente sobre las fuentes escritas y cuentan con multitud de trabajos al respecto, algunos de ellos citados en bibliografía), y muchas las páginas webs que ofrecen aproximaciones de diversa profundidad y utilidad al tema de la alimentación en al-Andalus, si bien yo prescindiré de la mayor parte de ellas en beneficio de la bibliografía más convencional.

¹⁶ De hecho, “*los elementos regionales y locales tienen un significativo peso, como se aprecia en el uso de especias y condimentos (mucho más abundante en los recetarios orientales que en al-Andalus), en la abundancia del azafrán y en la presentación, con adornos, aromas y tintes, de los platos*” (MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 71).

¹⁷ Esta misma autora incluye a partir de la página 233 del trabajo citado una cumplida e interesantísima relación de los alimentos y los platos más populares que se vendían en los zocos, así como de los oficios y gremios del ramo documentados en ellos, a la que añade las respectivas transcripciones al árabe de los nombres de unos y otros. Al respecto, *vid.* además GARCÍA SÁNCHEZ 1990, verdadero vademécum sobre la cocina andalusí de época tardoislámica.

Alimentación y consumo: carnes, pescados y huevos

“... daré rienda suelta a mi imaginación en estos versos,/ mientras las ideas se van aclarando/ con las lentejas y el *salmansini*, con un plato de carne preparado con grasa/ y con los cuartos traseros de un carnero añojo,/ con huevos fritos/ en aceite refinado/ y con un plato a base de pollo/ muy cebado, asado” (Ibn al-Azraq, *Uryuza*; cfr. GARCÍA SÁNCHEZ 1980, 153)

Una de las fuentes más importantes sobre la consideración de las carnes en el mundo islámico es el *Al-Kalam Alà l-Agdiya*, de Abu Bakr Abd al-Aziz al-Uryuli, un tratado de vocación bromatológica sobre los alimentos escrito en el siglo XV (ARIÉ 1974-1975, 300 ss.), que en sus capítulos III y IV analiza todas las carnes (incluidas las vísceras) en relación con su acción más o menos beneficiosa sobre la salud, con afirmaciones tan expeditivas como esta: “*La mejor carne para los que hacen poco ejercicio y llevan una vida reposada es la carne de choto, y de las aves, la carne de gallina. En cuanto a las carnes de liebre, conejo, ciervo y onagro, todas ellas son malas y generan un humor melancólico*” (cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 7). Destacan también los tratados de cocina, de los que sólo se conocen dos fechados en el siglo XIII, uno andalusí *sensu stricto*, y otro de autor anónimo hispano-magrebí. En ambos se detecta un claro peso de la tradición oriental, frente al gusto por la cocina más mediterránea de los zocos (GARCÍA HERNÁNDEZ 1996, 230; también, MARÍN 2005). Quizás por eso el segundo de ellos ofrece un predominio de recetas basadas en la carne (aves de corral¹⁸, conejo, carnero y cordero, básicamente), a las que sigue la repostería, con muy poca incidencia del pescado y los productos del mar.

A estas carnes hay que añadir las de caza, las de cabra, vaca o buey, y, cuando no se tenía acceso económico o material a ellas, los despojos e intestinos, eso que hoy llamaríamos la casquería, muy demandada en los zocos por las clases sociales más desfavorecidas (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 242 y 250 ss.). Todas aquéllas, que con pocas excepciones se reservaban para festividades o celebraciones familiares (ARIÉ 1974-1975, 304), eran usadas fundamentalmente para guisos, cocidos y estofados de diverso tipo, casi siempre

¹⁸ Las carnes de pollo y de gallina eran, de hecho, las más valoradas y consumidas. “*Su caldo se recomendaba como reconstituyente para las personas enfermas o convalecientes. Los sesos de gallina se prescribían para reforzar las funciones cerebrales. Los patos, gansos, palomas, perdices y hasta pequeños pájaros eran habituales en la dieta*” (HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 238). Al respecto, DÍAZ GARCÍA 1983, 9 ss., y más particularmente GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 241 ss., quien analiza con detalle los diferentes y variados tipos de aves citados en las fuentes escritas de época andalusí.

con verduras como calabaza, col, coliflor, habas, nabos, espinacas o guisantes (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 251 ss.). También, fritas en forma de albóndigas (del árabe *al-bandaqa*), a las que se consideraba muy alimenticias y fáciles de digerir, empanadas, pinchitos (*sufud*), embutidos (*mirkas*) o macerados con vinagre, muy apropiado para reblandecer los tejidos, en los que el poder adquisitivo quedaba reflejado en la cantidad y la calidad de las partes del animal empleadas, o las características de éste, que como sabemos debía ser sacrificado y desangrado conforme a reglas muy estrictas. Los asados fueron productos de lujo, poco utilizados según los tratados de cocina, dado que requieren carnes de gran calidad y precio. Por esta razón las clases populares los limitaron de manera ritual a la fiesta de los Sacrificios.

Dada la necesidad fisiológica ineludible de carne por parte de la población, y la venta habitual en los zocos de distintos tipos de guisos o incluso de cecina (para la que se usaban a veces carnes en mal estado), eran muy frecuentes los fraudes y la especulación. Esto explica las continuas recomendaciones a los almotacenes para vigilar que las carnes utilizadas respondieran a lo que se esperaba de ellas, y evitar los precios excesivos (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 221 y 226 ss.).

A pesar de que para los sufíes el pescado era símbolo de pureza (EL HOUR 2005, 223), lo cierto es que su prestigio y su nivel de consumo fueron muy inferiores a los de la carne, hecho derivado, entre otras razones, de su consideración general como escasamente nutritivo, de las dificultades que entraña su conservación una vez extraído del agua, de las enfermedades que transmitían (prurito y sarna, por ejemplo, en el caso del salado), o de los trastornos de todo tipo que según las creencias de la época podían producir si no eran cocinados del modo adecuado (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 258 ss.; MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 91; TORRES PALOMO 2000). Aun así, las clases populares comieron abundante pescado de las costas y los ríos andaluces, preferentemente de mar adentro y de cursos fluviales con buena corriente, como el Guadalquivir, donde podían vivir en aguas frescas y sin demasiada contaminación, fresco o seco, frito, guisado o al horno, y siempre bastante especiado (fue muy frecuente el uso del azafrán para añadirle sabor). También se produjeron salazones, derivadas especialmente del atún, que junto a la sardina fue la especie más pescada en las costas del sur peninsular, aun cuando el número de éstas citadas en las fuentes es muy alto, e incluye jureles, pargos, doradas, merluzas, meros, salmonetes, anguilas¹⁹, camarones, caballas, melvas, etc., que los tratados de

¹⁹ Éstas podían llegar a ser prohibidas por algunos alfaquíes debido a su parecido con la serpiente. Lo mismo ocurría con los “puercos de mar”, rechazados simplemente por su nombre, o con las ranas, a las que el Profeta prohibió matar (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 265).

cocina recomendaban preparar al horno o guisados, con muchos ingredientes y muy aliñados, si bien en Al-Andalus se prefirieron fritos, y en ocasiones también a la brasa (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 259 ss.).

En una muestra más de instinto, o quizá mejor de sabiduría secular, los andalusíes de los niveles más bajos de la sociedad recompensaron con el pescado, las grasas, las legumbres y los huevos, de consumo básico y poco menos que diario, la falta ocasional de proteínas en su dieta. Como hoy, gustaron de ellos sobre todo pasados por el aceite, por más que esta forma de preparación resulte más dañina. “*Los mejores huevos son los de gallina, y hay que tomarlos frescos. Lo mejor que se puede hacer con los huevos es cascarlos en el agua y sacarlos de ella antes de que terminen de cuajarse, que es lo que se llama nīmarašt (huevo a medio escalfar), pues son más rápidos de digerir, contienen un buen alimento, aumentan la fuerza y son buenos para los convalecientes. En cuanto a los huevos duros (muy cuajados), son difíciles de digerir, producen eructos hediondos y originan obstrucciones en el hígado y en las vísceras. Los huevos fritos son malos y producen grasa. Hay que comerlos con pimienta, y si se cascan [Fol 98v] (se hacen revueltos) mejoran su naturaleza, y son convenientes para la disentería y las afecciones hepáticas e intestinales*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya* VIII, 135; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 37). Además de los de gallina se consumieron con frecuencia huevos de pata, de pava, de perdiz, de paloma²⁰ o de pájaros de especies diversas, a los que se atribuían poderes afrodisíacos (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 267 ss.).

Cereales, hortalizas, legumbres y fruta

“¿Podré volver a tomar *tariḍ*²¹, que ha sido siempre mi mayor deseo/ hundiendo en él las yemas de mis dedos/ como lo hacen los glotones?/ Siento por los buñuelos (*isfany*)/ un deseo ardiente y continuo que me excita/ del mismo modo que siento predilección por el arroz/ cuando se cuece con leche/ así como por el asado y por el *ruqaq*²², por los que también siento una gran atracción” (Ibn al-Azraq, *Uryuza*; cfr. GARCÍA SÁNCHEZ 1980, 153 ss)

²⁰ “*Las palomas tienen también una virtud asombrosa de utilidad para los tullidos y los paralíticos, pues si se alojan las palomas debajo de la cama del tullido o paralítico, o en la casa en que habitan, les es muy beneficioso. Los pichones, sin embargo, tienen la particularidad de producir jaqueca, como dice Ibn Zuhr. Hay que cocinar los pichones con vinagre, y ponerles pocas especias picantes*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, IV, 58; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 10).

²¹ Ensopado de pan en salsa grasienta.

²² Pan fino, reservado a paladares de gran poder adquisitivo.

Cereales, hortalizas, legumbres y fruta constituían, sin paliativos, la base de la alimentación popular andalusí, tanto rural como urbana. Entre los primeros²³, que Maimónides recomendó consumir con carácter integral, destacaba como es lógico suponer el trigo, de muy diversas variedades, objeto relativamente frecuente de especulación y acaparamiento que lo convertían casi en un producto de lujo, si hemos de juzgar por las continuas recomendaciones en contra a los almotacenes en los tratados de *hisba* y la existencia de pesos y medidas específicos y muy estrictos (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 223), y se usaba para “*gachas, sopas, pasta, dulces y, sobre todo, pan*” (GARCÍA SÁNCHEZ 2011a, 71). “*Es el mas apropiado de los cereales para el cuerpo humano, y genera una sangre equilibrada y excelente, superior a la producida por los demás cereales*”, dice al-Uryuli en su tratado sobre los alimentos (cfr. DÍAZ GARCÍA 1979-1980; también, DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 169).

Precisamente, a través de los tratados de *hisba* sabemos que en al-Andalus, además de la de trigo, se consumían otras muchas harinas (GARCÍA SÁNCHEZ 1983, 141 ss.). De hecho, el pan blanco de trigo fermentado (*jubz mujtamar*) que al-Uryuli recomienda quedaba reservado por lo general a los sectores privilegiados de la sociedad, mientras las gentes más populares y de menor poder adquisitivo consumieron con cierta frecuencia panes de otros cereales (cebada, arroz, centeno, sorjo, mijo, de calidad decreciente) o incluso de bellota, castañas, lentejas, habas, garbanzos, arroz, guisantes o plantas silvestres (los fraudes en este sentido eran muy frecuentes) (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 223). Con el tiempo, en cualquier caso, se iría imponiendo, quizá por influencia de los tratados médicos, el pan de trigo. Así lo defendía Averroes: “*Entre las distintas variedades de pan, el más adecuado para quienes quieran conservar la salud es el pan fermentado, elaborado artesanalmente con harina de trigo previamente remojado en agua; este pan al que llamamos almodón (al-madhun), es intermedio entre el rojo y el de adárgama*” (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 223). Adárgama era la flor de la harina blanca de trigo; contrastaba de forma natural con la roja (*juskar*), mucho más basta por no haber sido molida ni cernida, de la que se obtenía un pan integral de peor calidad, más seco y bastante menos nutritivo (HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 239).

Entre las gachas de cereales el tipo más citado en los tratados de *hisba* andalusíes es la *harisa*, que con base en el trigo remojado y después triturado admitía muchas modalidades e ingredientes muy diversos entre los que no faltaban la carne (casi siempre de vaca), la miel, que se consideraba muy

²³ Vid. como obra fundamental al respecto OUBAHLI 2011.

beneficiosa para la salud, la leche²⁴, los caldos o la grasa en diversas formas, caso por ejemplo del sebo o la mantequilla, habitualmente salada; aunque también en esto los almotacenes denuncian numerosos engaños cuando se vendían ya preparadas (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 224 ss.)²⁵. Entre las pastas destacaron sin duda los fideos, los macarrones²⁶ y el cuscús (el mejor era el elaborado a partir de la harina de trigo cocida al vapor) (BOLENS 1989), que se cocinaban con caldo, leche, carne o verduras y al parecer no se habrían difundido en al-Andalus hasta el siglo XII (GARCÍA SÁNCHEZ 1980, 155).

Por lo que se refiere al arroz, aun cuando los andalusíes lo popularizaron, mejorando además su cultivo, todos los indicios parecen apuntar a que habría sido ya introducido en la península Ibérica por los bizantinos en el siglo VI d.C. (PONS, TUR 2005, 180). Según al-Uryuli, que como ya se ha dicho vivió en época nazarí, el arroz “*proporciona al cuerpo un gran alimento y genera semen. Hay que beber después, si se cuece con leche, jarabe de ojimiel de semillas (šarab al-sakanÿubin al-buzurÿ para abrir las obstrucciones producidas por él*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, I, 6; cfr. DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 11). Con leche, canela y azúcar era tenido como un alimento del paraíso.

La leche (especialmente de cabra y de oveja; también, de vaca, y ocasionalmente de burra, yegua o camella), presente en todas las mesas, solía como es lógico formar parte en el medio rural de la dieta elemental de los campesinos, sola o como añadido en otros muchos platos. En los zocos urbanos era objeto, a menudo fraudulento, de un comercio muy activo, en su forma natural o en la de sus muchos derivados, básicamente la ya citada mantequilla fresca, cuajadas, queso fresco o añejo y requesón; omnipresencia que explica su abundancia, la facilidad para conseguirla, así como su carácter de alimento completo (GARCÍA SÁNCHEZ 1986, 270 ss., y 1996, 225 y 227-228; DÍAZ GARCÍA 1983, 35 ss.).

²⁴ “*Averroes enumera las distintas clases de leche, por orden de calidad, y coloca en primer lugar la de mujer, seguida de la de burra, la de cabra, a todas las cuales considera ligeras; en cambio, a continuación cita la de oveja, que califica de algo pesada*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, VIII, 120; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 32).

²⁵ “*En cuanto a la carne guisada con trigo, llamada harīsa, en ella predomina el calor y la humedad. Es muy nutritiva, y conviene a los que tienen tos, aunque es lenta de digerir. Provoca obstrucciones intestinales, especialmente si se le pone leche*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, IV, 82; cfr. DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 16).

²⁶ “*Los macarrones son fríos, pesados y proporcionan un gran alimento al cuerpo. Conviene a los que tienen tos, especialmente si se guisan con mantequilla o manteca derretida. Se corrigen sus inconvenientes tomando encima electuario de anís*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, II, 22; cfr. DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 18).

Con frecuencia, las sopas se enriquecían mediante hortalizas y legumbres -garbanzos, lentejas, guisantes, alubias, habas, altramuces, incluso en ocasiones excepcionales algarrobas-²⁷, producidas en las huertas propias o compradas en los puestos específicos existentes en los mercados, de los que hablan con claridad las fuentes. Eran también ingredientes fundamentales en potajes, purés, pan y todo tipo de guisos, incluidos los de carne, sin descartar que pudieran tomarse solas.

La variedad de verduras en al Andalus fue extraordinaria: berenjenas, coles, zanahorias, pepinos, puerros, nabos, alcachofas, calabazas, judías verdes, espárragos, acelgas, espinacas, cebollas, ajos... Dada la feracidad de las huertas andalusíes se podían adquirir en los zocos a buen precio, de calidad y prácticamente todo el año, con predominio, como es lógico de las de temporada. Su preparación varió mucho también en función del tipo, la estación²⁸ y las características de los platos a los que iban destinadas. En esencia, se comieron crudas, fritas, cocidas, asadas, maceradas en vinagre, en salsa, e incluso secas, combinadas con hierbas, especias, condimentos y aliños diversos, entre los cuales destacaron siempre el cilantro, el aceite de oliva, el ajo y el vinagre. La reina de las verduras, llamó a las espinacas el agrónomo andalusí de época tardoislámica Ibn al-Awwân, que recoge en su obra cuatrocientas especies cultivadas en los campos andalusíes del siglo XIII, lo que da clara idea de la variedad y riqueza alimentaria de la época (*cfr.* GARCÍA SÁNCHEZ 2011a, 68 y 73); y al-Uryuli dice de ellas: “*La menestra de espinacas es moderadamente caliente, ablanda el vientre, pero produce gases y flatulencia. Para que cese esto, es necesario ponerle muchas especias. Esta menestra es conveniente para los que tienen tos*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, IV, 74; *cfr.* DÍAZ GARCÍA 1983, 14).

Fue muy común, en efecto, que todos o muchos de estos platos se tomaran bien especiados y/o enriquecidos con plantas aromáticas. Las especias fueron uno de los signos más definitorios de la cocina andalusí (DÍAZ GARCÍA 1983 18 ss.). Muchas vinieron de Oriente, como parte de un activo comercio. Aparte de las ya señaladas destacan por ejemplo el jengibre, la canela, la nuez moscada, el

²⁷ Sobre las propiedades de estos alimentos *vid.* el magnífico texto de Al-Uryuli, en DÍAZ GARCÍA 1979-1980.

²⁸ “... puesto que la digestión es más fuerte en invierno, la cantidad de alimentos ingeridos tiene que ser mayor en esta estación; cuando haga más frío y haya más humedad, los alimentos han de ser calientes y secos”, Ibn Zuhr, Abd al-Malik b. Abi l’Ala’ (1992), *Kitab al-Agdiya (Tratado de los alimentos)*, Fuentes Árabe-Hispanas 4, Madrid (edición, traducción e introducción E. GARCÍA SÁNCHEZ); *cfr.* HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 233, nota 5).

clavo, la pimienta y la mostaza, En bastantes casos llegadas también a Occidente a través del intermediario bizantino (que, a su vez, podía haberlas tomado del mundo árabe, en esa especie de camino circular que representan las riberas del Mediterráneo²⁹). A ellas se sumaban el almizcle, en realidad una grasa de olor muy intenso que se obtiene del almizclero, rumiante de origen asiático parecido a la cabra, y numerosas plantas aromáticas más o menos autóctonas, como el orégano, el tomillo, el espliego, la hierbabuena, el comino, de efectos carminativos bien conocidos, el perejil, el azafrán, cultivado *ex profeso*, o el ya varias veces citado, por omnipresente, cilantro, en hierba y en grano. “*Médicos como Averroes o Ibn al-Jatib calificaron a las especias de excelentes alimentos-medicamentos capaces de suavizar, laxar, retener, constreñir o aflojar*” (HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 243-244). Es posible además que en algunos lugares se siguiera utilizando el *garum*, o salsa similar a la tan cotizada y empleada en época romana (ARIÉ 1974-1975, 305).

En cuanto a la fruta (al respecto, *vid.* DÍAZ GARCÍA 1983, 40 ss.), a pesar de las indicaciones en contra de algunos médicos, fieles a las prescripciones de Galeno, entre los musulmanes hispanos fue común el consumo frecuente de uvas (frescas o pasas), higos³⁰, toronjas, melocotones, ciruelas, nísperos, manzanas, peras, plátanos, membrillos, albaricoques, cerezas (cerezos silvestres son trasladados y aclimatados en los huertos), dátiles (de gran valor calorífico, por lo que podían consumirse casi como dieta única), granadas, etc., hasta sumar una larga relación en la que no faltan también, por sólo poner algunos ejemplos, las moras, los madroños, las azufaias, la sandía o el melón³¹. Un amplio repertorio, por tanto, empleado de manera complementaria para arropes, zumos,

²⁹ “*Los mil doscientos cocineros que, a turnos, trabajaban en la corte bizantina, tomaron muchas recetas de los libros de cocina árabe. Freían buñuelos de miel y nardo, elaboraban confituras de membrillo perfumadas de rosas, preparaban platos de arroz con miel, cremas con miel y nardo, pasteles de nueces y mermelada, y jaleas de manzana, de pera y de ciruela*” (PONS, TUR 2005, 177).

³⁰ “*La sangre generada por ellos es mejor que la producida por las demás frutas de verano. Son rápidos de digerir y emolientes. Sirven contra la tos y limpian el pecho, el pulmón y los riñones, pero cuando se abusa de ellos producen prurito, sarna y tina. Hay que chupar después granos de granada agria y tomar encima ojimiél agrio*”. (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, IX, 146; *cfr.* DÍAZ GARCÍA 1983, 40).

³¹ “*... el melón maduro, si se toma en ayunas hasta quedar saciados, purifica el organismo y lo refresca moderadamente mientras tiene lugar su proceso de abstinencia; después se expulsa a través de la orina y de las heces, lo que hace que se equilibre la complejión corporal, ya que con él evacúa parte del humor fuerte y perjudicial, y, además, limpia el cuerpo. Por esto es conveniente tomar melón*” (Ibn Zuhr, *Abd al-Malik b. Abi l’Ala’*, *Kitab al-Agdiya (Tratado de los alimentos)*, E117v; trad. E. GARCÍA SÁNCHEZ 1992, p. 86).

compotas, mermeladas, sorbetes o confitería (KUHNE 1994 y 1996), al que se sumaba una amplísima variedad de frutos secos (almendras, piñones, avellanas, pistachos, nueces, castañas), de gran importancia en la cocina y en la repostería, casi siempre con miel, que tuvo más predicamento para estos fines que el azúcar de caña. También se usó el maná, exudación viscosa, dulce y muy nutritiva del fresno que “según Ibn Buklāris, es emoliente, pectoral, conveniente para los que tienen fiebre, especialmente si se mezcla con zumo de ciruela, de azufaiifa o de sebestén, o con jarabe de violetas, y tomando una dosis de diez a veinte mitqales les calma el ardor de la calentura” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya* VIII, 139; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 38-39).

Dulces

“Del queso no me hables/ pues tiene una hija que me dejó atónito³². Por fuera parecía una rosa/ por dentro era como la azucena./ Qué hombre, al contemplarla por primera vez/ no se soliviantaría?” (Ibn al-Azraq, *Uryuza*; cfr. GARCÍA SÁNCHEZ 1980, 153 ss.)

Como de hecho sigue ocurriendo en la actualidad, los dulces desempeñaron un papel muy importante en la gastronomía islámica: “A veces se hacen de la miel y del azúcar diversas clases de dulces, algunos de ellos con almidón fino, y con almendras, nueces y otras cosas”, nos dice al-Uryuli en su *Tratado sobre los alimentos*, en el que ofrece una amplia relación de ellos y de sus propiedades o efectos sobre la salud (VIII, 140 ss.; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 39 ss.). A los huevos, el aceite y la harina como ingredientes básicos sumaban gran profusión de azúcar o miel y de frutos secos³³, sin que debamos ver en ello determinismo religioso alguno, sino más bien tradición, adaptación al medio y por supuesto gusto (DÍAZ GARCÍA 1983, 39 ss.; GARCÍA SÁNCHEZ 2007, 145; VIGUERA 2007, 158 ss.). Destacaron los buñuelos, rosquillas bañadas en miel, y las almojábanas (*muyabbanat*), cubiertas de miel y rellenas de queso, que debía ser de oveja y de vaca en su elaboración más ortodoxa (DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 20). Se tienen por creación andalusí y gozaron de una gran popularidad entre el pueblo, como destaca la *Urzuza* de Ibn al-Azraq, que compara las almojábanas con su amada, citada en varias ocasiones a lo largo del texto (GARCÍA SÁNCHEZ 1996, 229).

³² Habla de las almojábanas.

³³ “Los dulces podían dividirse en tres clases: a) los fritos o de sartén (qataif), b) los cocidos al horno y c) los turrones, mazapanes, alfajores y merengues, también muy consumidos y tan exquisitos que han llegado a nuestros días” (HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 243).

Olivo, aceite y aceitunas

“El aceite (al-zayt) es caliente, y el más caliente de todos el más rancio. Es la más conveniente de las grasas para el cuerpo humano, por su afinidad a él. Constituye un alimento muy bueno, y no tiene la pesadez del resto de las grasas” (al Uryuli, *al-Kalam ‘alà l-agdiya*, s. XV; a partir de DÍAZ GARCÍA 1979-1980, 23)

Algunos autores árabes hablan de una densidad en sus fincas de unos cincuenta olivos por hectárea, lo que hacía posible combinar en ocasiones su cultivo con el de la vid y el cereal, tal como se hacía ya en época clásica (TRILLO 2007, 106), y es bien conocido el uso ocasional del riego en el olivar; pero si hay dos territorios que las fuentes de la época alaben por sus árboles y su producción son el Aljarafe sevillano, catalogado como *Xaraf az-Zaytún*, o “Aljarafe de los Olivos” (VALENCIA 2007, 117; VIGUERA 2007, 152 ss.)³⁴, y la zona de Jódar, en Jaén, denominada Gadir al-Zayt, o “Poza del aceite” (MARTÍNEZ ENAMORADO 2007, 170 ss.).

La recogida del fruto debía hacerse preferentemente a mano para evitar que sufriera el olivo, y, de ser posible, cuando la aceituna estaba mutando de color (a partir, sobre todo, del mes de octubre), conforme a la creencia de que cuanto más maduraba peor era la calidad del aceite, del que debieron existir como en época clásica diversas calidades según el momento en que fuera colectado el fruto, el tipo de aceituna y el número de la prensada o la forma de obtenerlo. Los juristas islámicos aluden a tres tipos de aceite: “*uno, de calidad superior, llamado ‘aceite de agua’ (zayt al-ma’), obtenido de aceitunas muy maduras simplemente machacadas y que, después de lavado con agua caliente, afloraba en la superficie; otro, de calidad intermedia, era el ‘aceite de almazara’ (zayt al-ma’sara o zayt al-badd), elaborado mediante el triturado de la aceituna en la prensa o rosca o almazara (ma’sara), de donde procede su nombre; por último, el ‘aceite cocido’ (zayt matbuj), de calidad inferior, extraído de los residuos resultantes del primer prensado, tratados con agua hirviendo antes de ir de nuevo a la prensa*” (GARCÍA SÁNCHEZ 2007, 143). A estos se sumaban otras

³⁴ “*Es el más noble terreno de toda la tierra y el más generoso en suelo productivo. Está plantado de olivos que se mantienen siempre en su verdor y es bendecido con el producto de ellos, que no cambia de cualidades ni se corrompe. Abarca en tierras, a lo largo y lo ancho, leguas y leguas. El excedente de producción de cada lugar es recogido y llevado por mar hasta Oriente. Su aceite conserva el brillo y el dulzor durante años, sin variar su sabor ni dejar huella en la espera, por ser superior en propiedades su terreno a cualquier otro en cuanto al aceite*” (Al-Udri, m. 1085: *Tarsi al-ajbar*, Madrid, 1965, 95-96; a partir de VALENCIA 2007, 118). Otra versión del mismo texto en VIGUERA 2007, 153.

modalidades como las del llamado “aceite de goteo”, a partir de aceitunas de gran calidad molturadas la misma tarde del día de su recogida, o el obtenido por simple presión de ramas de sauce atadas a otras de olivo (*vid.* también al respecto VIGUERA 2007, 156-157).

No parece que hubiera grandes almazaras, por lo que en principio lo más lógico es pensar en una producción de carácter familiar destinada al autoconsumo, en el que ocuparon un lugar igual de importante las aceitunas, muy cotizadas en la gastronomía islámica, que brilló en los aliños, condimentos y encurtidos, plantas aromáticas, cilantro y laurel (TRILLO 2007; GARCÍA SÁNCHEZ 2007). No obstante, también se exportaba: a Oriente, a Alejandría, como atestigua por ejemplo Maimónides (VALENCIA 2007, 117), y a otros muchos lugares del mundo conocido, como Creta, el Magreb (casi un mismo espacio culinario, sobre todo a partir del siglo XI, de la mano de la evolución política de al-Andalus; MARTÍNEZ ENAMORADO 2009, 84) o Yemen (MARTÍNEZ ENAMORADO 2007, 172 ss.)³⁵, por lo que está claro que árbol y fruto formaron parte determinante de la cultura, la economía y la dieta andalusí, de su paisaje geográfico y humano.

Quizá todo ello explica que un exiliado como al-Mutamid, que gobernó Sevilla en los primeros Reinos de Taifas (1069-1091), exclamara desde la lejanía, añorando su tierra del Aljarafe con la desesperanza de quien intuye que no volverá a verla: “*¡Quisiera saber si pasaré otra noche/ en aquel jardín, junto a aquel estanque!/ Entre olivares, herencia de grandeza,/ el gorjeo de las palomas y el trinar de los pájaros...*” (Al Mutamid, a partir de VALENCIA 2007, 123). Otras fuentes destacan la riqueza en olivares de, por ejemplo, Córdoba, Cabra, Baena o *Yabal al-Baranis* (de identificación imprecisa, en la sierra, al norte) (VIGUERA 2007, 154).

En cuanto a los usos, de todos es sabido el papel importantísimo que el aceite de oliva ocupa desde hace siglos en la cocina mediterránea, y en la España islámica se conjugaban dos tradiciones que habían hecho de esta grasa vegetal un componente culinario de primera magnitud: la oriental y la romana. Esto explica que el aceite, potenciador del sabor como todos sabemos, y alimento nutritivo en grado altísimo, aparezca como ingrediente básico en el 90% de las recetas gastronómicas recogidas por los recetarios de cocina andalusíes o los tratados de *hisba* (obras que entre otros muchos aspectos regulaban la venta de comida popular en los zocos), destacando como ya señalé

³⁵ “*La amplitud de esos radios comerciales demuestra que el aceite andalusí era uno de los productos más apreciados en los mercados medievales del Mediterráneo*” (MARTÍNEZ ENAMORADO 2007, 174).

antes los fritos. El olivo y sus derivados, junto con los cereales, la vid y los dátiles, figuran de hecho entre los alimentos básicos que recomienda el Corán (*Corán*, XVI, 11, y LXXX, 27-31; a partir de MARTÍNEZ ENAMORADO 2007, 169). Esto no excluye que en numerosas recetas, tanto de los zocos como de cierta altura culinaria, se usaran con frecuencia la manteca derivada de la leche y el sebo animal.

Los musulmanes hispanos, como todas las sociedades que nos han precedido hasta casi los años 50 del siglo XX (algunas, hasta más tarde en el tiempo) necesitaron también aceite para la iluminación, en ámbito público, doméstico, religioso o funerario, por sólo citar los más destacados. Prueba arqueológica de ello son los innumerables candiles (de barro o en bronce) recuperados en las excavaciones, que como tantas otras facetas de esta cultura nos han legado algunos ejemplares de inimitable altura artística, no exenta de contenido simbólico o religioso, a pesar de su valor claramente utilitario (ZOZAYA 2007). Del mismo modo, sabemos por textos de la época que algunas mezquitas contaron con olivares propios para atender al sustento del imam, al mantenimiento del culto y de sus infraestructuras, y a sus propias necesidades de aceite para la iluminación (*waqud*) (VIGUERA 2007, 155)³⁶.

Finalmente, no debemos olvidar otros muchos usos, entre los cuales el baño y la higiene, los masajes, la cosmética (hoy se está volviendo, por ejemplo, a la fabricación de jabones a partir de aceite de oliva, que en época islámica añadían potasa y cera), la farmacopea o la medicina, en la que ocupó un puesto privilegiado el cordobés Averroes, que atribuyó al aceite de oliva propiedades terapéuticas y analgésicas³⁷; todo ello por no hablar de la presencia del olivo y

³⁶ “... las lámparas pequeñas son 235, cada una de las cuales cuenta con seis lamparillas; las grandes son ochenta y nueve, de las cuales cinco se encuentran en el alminar y cuatro en la base de la qibla, las mayores de todas; cada una puede cargar siete arrobas de aceite que se consumen en una sola noche. En la Mansura hay tres lámparas de plata pura, cada una de las cuales puede cargar dieciocho arrelde de aceite. En esta mezquita se consumen cada año en las lámparas citadas 1.030 arrobas de aceite, de las que 500 se gastan exclusivamente en el mes de ramadán...” (Texto referido a la mezquita mayor de Córdoba, recogido en *Una descripción anónima de al-Andalus*, Ed. y Trad. de L. Molina; a partir de VIGUERA 2007, 161).

³⁷ Los alimentos pasados por agua “se toman con almorí, vinagre y aceite de oliva. Este último es un jugo muy alimenticio, equilibrado y con tendencia a una ligera calidez. Engrasa el hígado y es muy apropiado para el organismo por el conjunto de su naturaleza; por eso en nuestro país no se cuecen las carnes sino en él. Lo mismo ocurre con los caldos, o sea que se le añada al agua...” (Averroes, *Libro de las generalidades de la medicina*, Trad. de M.C. Vázquez y C. Álvarez, Madrid, 2003; a partir de VIGUERA 2007, 158).

las tareas relacionadas con su cultivo o su producción y derivados, en el folklore y la música popular (VIGUERA 2007, 163 ss.).

Los restos arqueológicos

El pan “*resulta bueno, en general, para todo tipo de personas, tanto sanas como enfermas..., el mejor pan es el que se toma recién hecho, una vez que se ha enfriado un poco; el peor es el que lleva mucho tiempo amasado y cocido*” (Ibn Zuhr, Abd al-Malik b. Abi l’Ala’, *Kitab al-Agdiya (Tratado de los alimentos)*; cfr. HUETOS, SALAS-SALVADÓ 2005, 226 ss.)

En Córdoba no contamos apenas con excavaciones de época islámica (hábitats o necrópolis) en las que se hayan realizado análisis científicos de paleoambiente: arqueobotánica, palinología, carpología, antracología, paleofauna, etc. Destaca entre ellas, por cronología e importancia, la intervención realizada hace unos años en el arrabal emiral de *Saqundah* (CASAL, MARTÍNEZ, ARAQUE 2010; MARTÍNEZ SÁNCHEZ 2012), un barrio populoso de viejos ecos hispanorromanos (su nombre deriva del miliario alusivo a la segunda milla de la *via Augusta*, y según las fuentes muchos de sus pobladores eran muladíes), situado al otro lado del río, cuyos habitantes, fundamentalmente comerciantes, artesanos y gente de condición humilde, se levantaron en 818 contra los abusos fiscales del poder emiral, desapareciendo en el envite. Y es que la represión de al Hakam I fue tan feroz que, tras sofocar la revuelta, mandó deportar a quienes habían sobrevivido (trasladados a Fez, Toledo y Alejandría), arrasó el caserío hasta sus cimientos, y dio orden expresa de que nunca más se volviera a instalar allí ser humano alguno. Un mandato cumplido a rajatabla por todos sus herederos hasta el final de la dinastía, de forma que durante siglos aquella tierra no se dedicó a otra cosa que huertas.

De *Saqundah* se habían conservado los ecos histórico-legendarios, pero nada más, hasta que con motivo de la remodelación urbanística de la zona, entre 2001 y 2002, los arqueólogos del Convenio GMU-UCO (LEÓN MUÑOZ, VAQUERIZO 2013) pusieron al descubierto los cimientos de un amplísimo sector del arrabal (16.000 m²), conformado por estructuras domésticas, comerciales e industriales organizadas en torno a calles de hasta seis metros de anchura, con técnicas constructivas, tipologías y servicios diferentes a los que más tarde nutrirían los grandes arrabales califales (CASAL 2008, con bibliografía anterior; LÓPEZ GUERRERO 2008). Pues bien, con motivo de dichas excavaciones pudieron ser estudiados allí hace unos años los restos faunísticos de varias fosas

(basureros-vertederos) de ámbito doméstico y formación rápida -quizás por obedecer a restos de fiestas o celebraciones concretas-, asociados en su mayor parte a la primera fase constructiva del arrabal, cuya vida, en cualquier caso, no dura mucho más de 70 años.

Los depósitos en cuestión estaban ubicados en patios, y documentaron un consumo preferencial de ovicápridos, sacrificados como es habitual mediante degüello, preferentemente añales o carneros³⁸, además de alguna oveja vieja, perdida sin duda su función reproductora, seguidos por los bóvidos, y en tercer lugar las aves, sobre todo gallinas domésticas y gansos, que producían carne y también huevos, de gran importancia como ya antes señalé para la ingesta de proteínas, y bien documentados en el registro arqueológico, además de algunas palomas, codornices y perdices: “*Entre las mejores carnes de ave esta la de perdiz, que es como una gallina silvestre, y es una de las cosas que sirven contra el estreñimiento, y dice Averroes que si se cuece su efecto es mayor. A la carne de perdiz le sigue la de perdiz blanca (tayhuÿ) y la de paloma torcaz (yamam), que son muy nutritivas, fortalecen la mente y agudizan el entendimiento*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, IV, 56; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 10). También se detectó la presencia (aun cuando en valores muy poco significativos) de conejo, pescado y moluscos, un perro y un gato, algún équido (seguramente asno), los cuatro últimos sin signos de descuartizamiento ni de haber servido para usos alimentarios, y tal vez un cérvido, al tiempo que destaca la clamorosa ausencia del cerdo. En todos los yacimientos de esta época analizados son relativamente frecuentes las ratas.

Valores muy similares a los de *Saqundah* habían sido obtenidos algunos años antes a partir del análisis de los fragmentos óseos (identificados por su tafonomía como restos de comida) recuperados en las canalizaciones de la Casa de Yafar (Madinat al-Zahra, Córdoba): además de la habitual ausencia de suidos, destaca el predominio absoluto de ovicápridos y pequeños rumiantes en la Casa de Yafar, frente al algo menor de las casas de servicio; la escasísima representación de bóvidos en ambos sectores (más aún en el primero), sólo relativamente achacable a un bajo consumo de esta especie³⁹, quizá reservada

³⁸ “*La mejor carne de ganado es la de cordero añal, de un año cumplido. Es la de sabor más agradable, y al mismo tiempo la que contiene un mayor alimento (...). A la carne de cordero añal le sigue en calidad la carne de carnero que ha echado sus primeros dientes, ya que es menos jugosa, y de complexión más proporcionada que la carne de borrego y oveja (...)*” (Al-Uryuli, *Al-Kalam `Alà l-Agdiya*, III, 32-33; cfr. DÍAZ GARCÍA 1983, 6).

³⁹ “*Esta baja proporción nos hace pensar que si realmente estos hallazgos procedían de platos consumidos, lo usual es que la carne de esta especie se preparara desprovista de*

para otros usos; la posible presencia entre las aves, que ofrecen el típico predominio de las gallináceas⁴⁰, de algunas otras menos frecuentes como avutardas y zancudas; y algún ejemplar de cérvido y lepórido (conejo o liebre) (AGÜERA *et alii* 2005).

A modo de conclusión

Textos y arqueología nos aportan datos de enorme interés, que ilustran cual foto fija las costumbres culinarias y la dieta de al menos una parte de quienes habitaron un día la *Qurtuba* emiral y califal. Obviamente, es preciso tener siempre en cuenta el carácter relativo de unas y otras, en particular de las muestras recuperadas en excavación, dada su escasa representatividad con relación a la globalidad del gran yacimiento en el que han sido obtenidas.

La investigación cordobesa tiene, pues, aquí una de sus más importantes vías de futuro: sería básico conocer valores relativos al asentamiento completo (en el espacio, y en el tiempo) para alcanzar una semblanza mínima de cómo se alimentó su población, y si es posible establecer matices por épocas, barrios, sectores sociales, religión o cualquier otro aspecto de la misma.

No obstante, para que ciencias tan importantes en los estudios arqueométricos como son la Paleobotánica o la Arqueozoología puedan desplegar toda su potencialidad, es necesario que cuenten con apoyo explícito de la arqueología, que deberá mejorar sus métodos e incrementar su rigor, evitando de paso las flagrantes e injustificables pérdidas de información que por desgracia vienen siendo tan habituales en nuestra ciudad.

huesos (filetes) y tan sólo algunos guisos de cola (rabo de toro), o de los miembros (osobuco) se harían acompañar de huesos” (AGÜERA *et alii* 2005, 47).

⁴⁰ Más pequeñas que las actuales, en la línea de la “gallina moruna” que se conserva todavía en zonas rurales de Andalucía.

BIBLIOGRAFÍA

- AGÜERA, E. *et alii* (2005), “Identificación del material óseo perteneciente a las canalizaciones de la Casa de Yafar y de las viviendas de servicio de Madinat Al-Zahra”. *Meridies. Revista de Historia Medieval* VII, Córdoba, pp. 39-58.
- ARAN HERRERA, A. (2012), “La población de ‘Marroquies Bajos’: Reconstrucción de la vida biológica, social y cultural de la necrópolis musulmana de Jaén”, *Estrat Critic* 6, pp. 68-84.
- ARIÉ, R. (1974-1975), “Remarques sur l'alimentation des musulmans d'Espagne au cours du bas moyen âge”, *Cuadernos de Estudios Medievales y Ciencias y Técnicas Historiográficas* 2-3, pp. 299-312.
- BARCELÓ, M. (1989), “El diseño de espacios irrigados en al-Andalus: Un enunciado de principios generales”, en *I Coloquio de Historia y Medio Físico. El agua en zonas áridas. Arqueología e historia*, Almería, vol. I, pp. XV-XLV.
- _____(1995), “De la congruencia y la homogeneidad de los espacios hidráulicos en Al-Andalus”, en *El agua en la agricultura de al-Andalus*, Granada, El legado andalusí, pp. 25-39.
- _____(2004), *Los Banû Ruayn en al-Andalus. Una memoria singular y persistente*, Granada.
- BARCELÓ, M.; LABARTA, A. (1988), “Le sucre en Espagne”, *Journal d'Agriculture Traditionnelle et de Botanique Appliquée* XXXV, pp. 175-193.
- BARCELÓ, M. *et alii* (1998), *The design of irrigation systems in al-Andalus. The cases of Guajar Faragüit (Los Guájares, Granada, Spain) and Castellitx, Aubenya and Biniatró (Balearic Islands)*, Barcelona.
- BERNÁLDEZ, E. (2009), “Basureros arqueológicos: 8000 años de historia nos esperan”, en Hita, J.M.; Suárez, J.; Villada, F. (Coords.), *Comer en Ceuta en el s. XIV. La alimentación durante la época mariní*, Ceuta, pp. 17-37.
- BERNÁLDEZ, E.; BERNÁLDEZ, M. (1998), “Muladares y basureros de ayer, historia de hoy. Restos orgánicos en los extramuros de la ciudad de Sevilla”, *PHBoletín* 22, Sevilla, pp. 29-44.
- _____(2002), “El subsuelo de la Catedral de los siglos XI a XVIII: de vertedero a cantera”, en Jiménez Martín, A. (Ed.), *Magna Hispalensis (I). Recuperación de la Aljama Almohade*, Sevilla, pp. 429-472.

- _____(2004), “El vertedero islámico del Hospital de las Cinco Llagas. Historias Orgánicas en la Basura”, en *Arqueología y Rehabilitación en el Parlamento de Andalucía*, Sevilla, pp. 288-318.
- BOLENS, L. (1981), *Agronomes andalous du Moyen-Âge*, Ginebra.
- _____(1989), “L’étonnante apparition du couscous en Andalousie médiévale (XIII siècle): essai d’interprétation historique”, *Mélanges en l’honneur du Professeur Anne-Marie Piuze*, Ginebra, pp. 61-70.
- _____(1991), *La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII*, Madrid.
- CARDOSO, J. L. (1993), “Contribuição para o conhecimento da alimentação em contexto islâmico: estudo dos restos mamalógicos e malacológicos das Mesas do Castelinho (Almodôvar)”, *Arqueologia Medieval* 2, pp. 103-107.
- CARMONA ÁVILA, R. (2010), “La ocupación medieval andalusí del Cerro de la Cruz, en Muñiz, I.; Quesada, F. (Eds.), *Un drama en tres actos: dos milenios de ocupación humana en el Cerro de la Cruz (Almedinilla, Córdoba)*, Almedinilla, pp. 109-123.
- CASAL, M.T. (2008), “Características generales del urbanismo cordobés de la primera etapa emiral: el Arrabal de *Šaqunda*”, *Anejos de Anales de Arqueología Cordobesa* 1, Córdoba, pp. 109-134.
- CASAL, M.T.; MARTÍNEZ, R.M.; ARAQUE, M.M. (2010), “Estudio de los vertederos domésticos del arrabal de *Šaqunda*: ganadería, alimentación y usos derivados (750- 818 d .C.) (Córdoba)”, *Anejos de Anales de Arqueología Cordobesa* 2, Córdoba, pp. 143- 182.
- CASTRO MARTÍNEZ, T. de (1996), *La alimentación en las crónicas castellanabajomedievales*, Granada.
- CEREJO, M.Á.; HERRANZ, M.Á.; PATÓN, D. (1991), “Caracterización de arqueofaunas medievales a partir de análisis multivariantes”, *Complutum* 1, Madrid, pp. 143-151.
- DÍAZ GARCÍA, A. (1979-1980), “Un tratado nazarí sobre alimentos: *Al-Kalâm alà l-agdiya de al-Arbûlî*. Edición, traducción y estudio con Glosario. (I)”, *Cuadernos de Estudios Medievales VII-VIII*, Universidad de Granada. pp. 5-37.
- _____(1983), “Un tratado nazarí sobre alimentos: *Al-Kalâm alà l-agdiya de al-Arbûlî*. Edición, traducción y estudio, con glosarios (II)”, *Cuadernos de Estudios Medievales X-XI*, Universidad de Granada, pp. 5-91.
- DOZY, R.P.A.; PELLAT, Ch. (1961), *Le Calendrier de Cordoue*, Leiden.
- EL HOUR, R. (2005), “La alimentación de los sufíes-santos en las fuentes hagiográficas magrebíes. El caso de Marruecos”, en Marín, M.; De la

- Puente, C. (Eds.), *El banquete de las palabras: la alimentación en los textos árabes*, Madrid, pp. 207-235.
- FERHAT, H. (1997), “Frugalité soufie et banquets de zaouyas: l’éclairage des sources hagiographiques”, *Médiévales* 33, pp. 69-79.
- GARCÍA SÁNCHEZ, E. (1980), “Ibn al-Azraq: Urzûya sobre ciertas preferencias gastronómicas de los granadinos”, en Bosch, J.; Hoenerbach, W. (Dirs.), *Andalucía Islámica. Textos y Estudios I*, Granada, pp. 143-162.
- _____(1983), “La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y Bromatológico: I. Cereales y leguminosas”, *Andalucía Islámica. Textos y Estudios II-III*, Granada, pp. 139-176.
- _____(1986), “La alimentación en la Andalucía islámica. Estudio histórico y bromatológico. II: carne, huevos, leche y productos lácteos”, *Andalucía Islámica. Textos y Estudios IV-V (1983-1986)*, Granada, pp. 237-278.
- _____(1992), “La agronomía en al-Andalus”, en *El legado científico de al-Andalus*, Barcelona, pp. 145-155.
- _____(1996), “La alimentación popular urbana en al-Andalus”, *Arqueología Medieval* 14, Jaén, pp. 219-236.
- _____(2005), “Comida de enfermos, dieta de sanos: procesos culinarios y hábitos alimenticios en los textos médicos andalusíes”, en Marín, M.; De la Puente, C. (Eds.), *El banquete de las palabras: la alimentación en los textos árabes*, Madrid, pp. 57-87.
- _____(2007), “Aceitunas y aceite de oliva en la tradición culinaria andalusí”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 136-147.
- _____(2011a), “Alimentación y paisajes agrícolas en al-Andalus”, *Revista Ambienta* 95, Sevilla, pp. 64-76.
- _____(2011b), “La alimentación de los andalusíes: entre las normas médicas y la vida cotidiana”, en *El saber en Al-Andalus. Textos y Estudios, V. Homenaje a la Profra. Dña. Carmen Ruiz Bravo-Villasante*, Sevilla, pp. 121-134.
- GARRIDO, L.; HERNÁNDEZ, S.; ZAMBRANA, J.F. (2007), “Historia del aceite de oliva y el olivar”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 260-271.
- GLICK, F. (1992a), “Hydraulic technology in Al-Andalus”, en Glick, T. F. (Ed.), *The legacy of Muslim Spain*, Leiden, pp. 974-986.
- _____(1992b), “El sentido arqueológico de las instituciones hidráulicas. Regadío bereber y regadío español”, *II Jornadas de Cultura islámica: Aragón vive su historia*, Madrid, pp. 165-171.

- GLICK, T. F.; KIRCHNER, H. (2000), “Hydraulic systems and technologies of Islamic Spain: History and archaeology”, en Squatriti, P. (Ed.), *Working with water in Medieval Europe. Technology and Resource-Use*, Leiden-London-Köln, pp. 267-329.
- GONZÁLEZ TURMO, I.; MATAIX, J. (2008), *Alimentación y Dieta Mediterránea*, Sevilla.
- GRAU, I. (2009), “Ganadería en la Alta Edad Media. Estudio comparativo de los yacimientos alaveses de Zornoztegi, Zaballa y Salvatierra-Agurain”, *Munibe (Antropología-Arkeologia)* 60, San Sebastián, pp. 253-280.
- GUEDE, I. *et alii* (2015), “ δ 13C, δ 15N y paleodieta en restos humanos de la Necrópolis Islámica Medieval de Tauste (Zaragoza)”, *Macla. Revista de la Sociedad Española de Mineralogía* 20, pp. 69-70.
- GUICHARD, P. (1982), “L'eau dans le monde musulman medieval”, en Métral, J., Métral, F. (Eds.), *L'homme et l'eau en Méditerranée et au Proche Orient II*, Lyon, Presses Universitaires de Lyon, pp. 117-124.
- GUINOT, E. (2007), “La construcció d'un paisatge medieval irrigat: l'horta de la ciutat de València”, en Sabaté, F. (Ed.), *Natura i desenvolupament. El medi ambient a l'Edat Mitjana*, Lleida, pp. 191-220.
- HERNÁNDEZ, F. (1993), “Los restos de aves del yacimiento medieval de Mértola”, *Arqueología Medieval* 3, Jaén, pp. 273-276.
- HITA, J.M.; SUÁREZ, J.; VILLADA, F. (Coords.) (2009a), *Comer en Ceuta en el s. XIV. La alimentación durante la época mariní*, Ceuta.
- _____(2009b), “La alimentación en la Ceuta mariní: una aproximación a su problemática”, en Hita, J.M.; Suárez, J.; Villada, F. (Coords.), *Comer en Ceuta en el s. XIV. La alimentación durante la época mariní*, Ceuta, pp. 102-151.
- HUETOS, M.D.; SALAS-SALVADÓ, J. (2005), “Alimentación, dietética y nutrición en al-Andalus”, en Salas-Salvadó, J.; García-Lorda, P.; Sánchez, J.M. (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Barcelona, pp. 217-246.
- IBN BASSAL, M. (1995), *Kitab al-Filaha (Tratado de Agricultura)*, García Sánchez, E.; Hernández Bermejo, E. (Eds.), Granada.
- IBN ZUHR, ABD AL-MALIK B. ABI L'ALA' (1992), *Kitab al-Agdiya (Tratado de los alimentos)*, Fuentes Árabe-Hispanas 4, CSIC, Madrid (edición, traducción e introducción E. García Sánchez).

- KIRCHNER, H.; VIRGILI, A.; ANTOLÍN, F. (2014), “Un espacio de cultivo urbano en al-Andalus: Madîna Turṭûša (Tortosa) antes de 1148”, *Historia Agraria* 62, pp. 11-45.
- KUHNE, R. (1994), “Apuntes sobre el consumo de fruta en el mundo árabe medieval”, en Marín, M.; Waynes, D. (Eds.), *La alimentación en las culturas islámicas*, Madrid, pp. 296-308.
- _____(1996), “La fruta, ¿alimento o medicamento? Reflexiones sobre la presencia de la fruta en la farmacopea medieval”, *Anaquel de Estudios Árabes* 7, pp. 69-86.
- LEÓN MUÑOZ, A.; VAQUERIZO, D. (2012), “Un nuevo modelo de gestión de la Arqueología Urbana en Córdoba”, en Beltrán, J.; Rodríguez, O. (Eds.), *Hispaniae Urbes. Investigaciones arqueológicas en ciudades históricas*, Sevilla, pp. 321-361.
- LEVEAU, Ph. (2007), “La oleicultura en la Numidia y en las Mauritánias (Argelia y Marruecos)”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 51-65.
- LLURÓ, J.M. (1991), “Los restos de fauna”, en AAVV, *Una casa islámica en Murcia : estudio de su ajuar (siglo XIII)*, Murcia, pp. 95-97.
- LÓPEZ GUERRERO, R. (2008), “La cerámica emiral del arrabal de Šaqunda. Análisis cerámico del sector 6”, *Anejos de Anales de Arqueología Cordobesa* 1, Córdoba, pp. 135-162.
- LÓPEZ LÓPEZ, A. (1994), “Estudio particular de las especies botánicas que se citan en el Calendario de Córdoba de ‘Arīb ibn Sa‘īd”, *Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus, I*, CSIC, pp. 317-347.
- LOZANO, C. (2009), “Paleobiología de los restos orgánicos desechados por la comunidad ceutí del s. XIV”, en Hita, J.M.; Suárez, J.; Villada, F. (Coords.), *Comer en Ceuta en el s. XIV. La alimentación durante la época mariní*, Ceuta, pp. 39-61.
- MARÍN, M. (1996), “Ollas y fuego: los procesos de cocción en los recetarios de al-Andalus y el Magreb”, *Arqueologia Medieval*, 4, pp. 165-174.
- _____(2005), “Los recetarios árabes clásicos: ¿documentos históricos?”, en Marín, M.; De la Puente, C. (Eds.), *El banquete de las palabras: la alimentación en los textos árabes*, Madrid, pp. 29-56.
- MARTÍNEZ ENAMORADO, V. (2007), “‘Aceite que viene de tierra de moros’: algunos datos sobre la comercialización del aceite de oliva andalusí”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 168-175.

- _____(2009), “Paladares de príncipes, recetas cortesanas, comidas de campesinos. Valoraciones en torno a La alimentación de los andalusíes”, en Hita, J.M.; Suárez, J.; Villada, F. (Coords.), *Comer en Ceuta en el s. XIV. La alimentación durante la época mariní*, Ceuta, pp. 63-99.
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, R. (2010), “Análisis arqueozoológico de la fase ibérica y medieval del Cerro de la Cruz. Campañas de 2006-2008”, *Oikos. Cuadernos Monográficos del Ecomuseo del río Caicena 2*, Almedinilla (Córdoba), pp. 141-150.
- _____(2012), “Arqueozoología en el Emirato. Una aproximación desde la capital política y los territorios rebeldes (756- 929 d C)”, en Cascalheira, J.; Gonçalves, C. (Eds.), *Actas das IV Jornadas de Jovens em Investigação Arqueológica - JIA 2011*, Faro, Vol. I, pp. 305-311.
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, R.M.; CARMONA, R. (2013), “Animales en contextos arqueológicos medievales de Priego de Córdoba. Una aproximación a partir de depósitos estratificados en silos y pozos”, *Antiquitas 23*, Priego de Córdoba, pp. 209-234.
- MORALES, A. (1993), “Estudio faunístico del yacimiento islámico de Mértola: los mamíferos”, *Arqueologia Medieval 2*, pp. 263-271.
- PAZ MARTÍNEZ, M. Á.; TUSELL, M. (2000), “La fauna del yacimiento de Cerro Miguelico”, en Salvatierra, V.; Castillo, J.C.; Aguirre, J. (Dirs.), *Los asentamientos emirales de Peñafior y Miguelico. El poblamiento hispanomusulmán de Andalucía Oriental. La campaña de Jaén (1987-1992)*, Sevilla, pp. 152-166.
- POMEROY, E.; ZAKRZEWSKI, S. R. (2009), “Sexual dimorphism in diaphyseal crosssectional shape in the medieval muslim population of Ecija”, *Spain and Anglo-Saxon great Chesterford, UK. Inter. J. Osteoarchaeol.* 19, pp. 50-65.
- PONS, A.; TUR, J. (2005), “La alimentación en Bizancio”, en Salas-Salvadó, J.; García-Lorda, P.; Sánchez, J.M. (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Barcelona, pp. 159-184.
- RETAMERO, F. (2009), “La sombra alargada de Wittfogel. Irrigación y poder en al-Andalus”, en Marín, M. (Ed.), *Al-Andalus/España. Historiografías en contraste. Siglos XVII-XXI*, Madrid, pp. 263-293.
- RIERA MELIS, A. (2005), “Las alimentaciones cristianas en Occidente durante la Edad Media”, en Salas-Salvadó, J.; García-Lorda, P.; Sánchez, J.M. (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, Barcelona, pp. 185-215.

- ROSENBLUM, M. (1997), *La aceituna. Vida y tradiciones de un noble fruto*, Barcelona.
- ROSSELLÓ, G. (2002), *El ajuar de las casas andalusíes*, Málaga.
- SÁEZ, P. (1991), “Consideraciones sobre el cultivo del olivo en la Bética hispano-romana. Aspectos económicos y sociales”, en González Román, C. (Ed.), *La Bética en su problemática histórica*, Granada, pp. 277-297.
- SITJES, E. (2006), “Inventario y tipología de sistemas hidráulicos de Al-Andalus”, *Arqueología Espacial* 26, pp. 263-291.
- TORRES PALOMO, M.P. (2000), “El pescado en la gastronomía árabe mediterránea: al-Ándalus”, en Pérez Jiménez, A.; Cruz Andreotti, G. (Eds.), *Dieta mediterránea. Comidas y hábitos alimenticios en las culturas mediterráneas*, Málaga, pp. 159-181.
- TRILLO, C. (1999), “El paisaje vegetal en la Granada Islámica y sus transformaciones tras la conquista castellana”, *Historia Agraria* 17, pp. 131-152.
- _____(2007), “El olivo en al-Andalus: tradición latina e islámica”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 104-115.
- VALENCIA, R. (2007), “El monte de los olivos”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 116-123.
- VAQUERIZO, D. (2011), “De especie silvestre (kótinós) a olivo sagrado (élaíos). Notas sobre el cultivo del olivar, la producción, la comercialización y el consumo de aceite de oliva en el Mediterráneo antiguo”, *Boletín de la RAEX*, vol. XIX, Badajoz, pp. 591-673
- VIGUERA, M.J. (2007), “Olivo y aceite en textos andalusíes”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 148-167.
- WATSON, A.M. (1983), *Agricultural innovation in the early Islamic world: the diffusion of crops and farming techniques 700-1100*, Cambridge.
- _____(1991), “Innovaciones agrícolas en el mundo islámico”, *Actas del Segundo Seminario Internacional sobre la Caña de Azúcar. La Caña de Azúcar en el Mediterráneo*, Granada, pp. 7-20.
- _____(1998), *Innovaciones de la agricultura en los primeros tiempos del mundo islámico*, Granada.
- ZOZAYA, J. (2007), “Los candiles de piquera”, en AAVV, *Tierras del olivo*, Catálogo de la Exposición, Sevilla, pp. 124-135.