

# Datos para la alimentación navarra en la segunda mitad del siglo XIV

MARIA DEL CARMEN YAGUEZ BOZA

## 1. INTRODUCCION

A ún cuando no se trata de justificar el valor que puede tener la investigación de la Historia de la Alimentación en la época medieval, sí conviene resaltar algunas cuestiones. Aparte la información que puede proporcionar como reflejo de las mentalidades, su valor simbólico y sociológico, el conocimiento de la vida material y cotidiana, puede servir como punto de contraste para otra serie de campos de investigación. Y no sólo respecto a la demografía, por ejemplo, sino también para un mejor conocimiento del mundo agrario, tanto en lo que respecta a su producción como a la comercialización de dichos productos. La bibliografía es amplia y no es momento de entrar en muchos detalles <sup>1</sup>.

No obstante todo lo anterior, el objetivo propuesto en esta comunicación es reducido. Se trata de presentar, con unos trazos, el panorama de la alimentación del Reino de Navarra durante la segunda mitad del siglo XIV, utilizando unos datos muy parciales y que, por tanto, solamente deben tomarse como orientativos y no concluyentes. Por razones de espacio no se abordarán los temas de aporte calórico o vitamínico de las posibles dietas, ni los temas de sociología de la alimentación, ni otros varios que podrían abordarse.

Se trata, simplemente, de presentar los datos de una pequeña encuesta, inserta dentro de un proyecto más amplio <sup>2</sup>, sobre qué productos se consumían, y con qué frecuencia, en el territorio navarro en esa segunda mitad del siglo XIV. Por lo que hay que insistir, nuevamente, que los datos obtenidos no son en absoluto definitivos, sino meramente orientativos.

El proceso seguido ha consistido en recoger los datos proporcionados por la documentación manejada e intentar, mediante la aplicación de un porcentaje de frecuencias, obtener unas apreciaciones primeras acerca de las tendencias en el consumo y preferencia de un determinado tipo de alimentación.

1. A título orientativo, pues recogen amplia bibliografía se pueden citar los trabajos de: MONTANARI, Massimo, *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Nápoles, 1979; STOUFF, Louis, *Ravitaillement et alimentation en Provence. Aux XIV et XV siècles*, París-La Haye, 1970; CARLE, M. de Carmen, «Notas para el estudio de la alimentación y el abastecimiento en la Baja Edad Media», en *C.H.E.*, LXI-LXII, 1977, pág. 246-341.

Más recientes: Los congresos de Modena «Problemi di storia dell'alimentazione nell'Italia medievale», en *Archeologia Medievale*, VIII, 1981.

Congreso de Niza «Manger et boire au Moyen Age», 2 vols. París, 1984.

2. Los datos me han sido proporcionados por el profesor L.R. Villegas, que se encuentra trabajando sobre esta temática, así como una serie de alumnos de la Universidad de Granada, y que ya han adelantado algunas cuestiones.

El material documental empleado como soporte de los datos aquí expuestos, ha sido una serie de documentos de viajes de gente de Navarra –de diversa estratificación social– a Castilla en la segunda mitad del siglo XIV<sup>3</sup>. El material que, al respecto, atesoran los archivos navarros es muy rico y cuantioso, pero aquí se ha optado por obviarlo considerando que excedería las pretensiones de una simple comunicación. De estos documentos se han seleccionado las listas de los alimentos consumidos diariamente, dejando las alusiones a otros productos no ya alimenticios como los referentes a paja, caballerías, hospedería, etc. Con dicha encuesta parcial se han obtenido una serie de listas de diferentes alimentos, así como el número de días, meses, y localidades recorridas en tales viajes. Resultando 110 días de viaje realizado durante los meses de enero a diciembre, exceptuando el mes de julio que no aparece en ninguno de los documentos; y así mismo los días de cada mes que son los siguientes: enero 15 días, febrero 9, marzo 24 (siendo así este mes el que presenta un mayor número de días), abril 6, mayo 3, junio 6, julio, como se ha dicho anteriormente, ninguno, agosto 16, septiembre 1, octubre 17, siguiendo así en importancia al mes de marzo, y ya para terminar, noviembre con 6 y diciembre con 2 días; resultando así un número total de 110 días de viaje, que ocupan un espacio de 20 años, pues el primer viaje se realiza en 1352 y el último en 1372<sup>4</sup>.

La encuesta recoge datos, preferentemente, de las localidades de la merindad de Estella, Cuenca de Pamplona y, en menor medida, de la Rivera de Navarra. Queda sin referencias al respecto la zona Norte de Navarra, posiblemente con diferencias al resto en este sector de la alimentación<sup>5</sup>.

## 2. RITMO DE LAS COMIDAS

Igualmente, también, se ha podido apreciar el ritmo de las comidas, efectuándose por regla general el almuerzo y la cena, como así aparece descrito en los textos, pues suelen especificar los alimentos adquiridos para ambas comidas, apareciendo en la mayoría de los casos pan y vino en las compras de los alimentos para cada comida

3. Las fechas y fondos de Archivo de los documentos utilizados son los siguientes:

1352, mayo-julio. AGN, Comptos, Documentos, caj. 11, n.º 134. Publicado por SÁNCHEZ VILLAR, M.D., *Desde Estella a Sevilla. Cuentas de un viaje (1352)*, Valencia, 1974. Un estudio del texto: SERRANO-PIEDECASAS, L., «Estella a Sevilla: Un camino en 1352», en *Les communications dans la Peninsule Ibérique au Moyen Age*, Actes du Colloque tenu a Pau les 28 et 29 Mars de 1980, Paris, 1981, págs. 191-205.

1356, Enero. AGN, Comptos, Documentos, caj. 38 número 8, 1. Febrero-Marzo, AGN, Comptos, Documentos, caj. 12 número 111.

1361, Abril-Mayo. AGN, Comptos, Documentos, caj. 14 número 160. Estudia el texto: VILLEGAS, L.R., «Datos sobre la alimentación en la frontera navarro-castellano-aragonesa en el siglo XIV», en *Manjer et boire au Moyen Age, II.- Cuisine, manieres de table, régimes alimentaires*, Paris, 1984, págs. 233-252.

1362, Junio-Diciembre, AGN, Comptos, Documentos, caj. 16 número 17. Publicado por CARRASCO, J. y VILLEGAS, L.R., «Nueva embajada de Navarra a Castilla en 1362. Las cuentas de un viaje», en *H.I.D.*, 8, 1981, págs. 85-149.

1369, Agosto, AGN. Comptos, Documentos caj. 25, número 98, XIII. Febrero-Abril, AGN. Comptos, Documentos, caj. 38 número 39. Publica VILLEGAS, L.R., «Datos sobre la alimentación y coste de la vida en Vitoria a mediados del siglo XIV (1369)», en *Vitoria en la Edad Media*, Vitoria, 1982, págs. 779-792.

1372, Octubre AGN. Comptos, Documentos, caj. 24, número 41.

4. Sobre la conjunción de todos estos datos, ver el Cuadro inserto al final del trabajo.

Hay que hacer notar respecto a las fechas de los viajes, que todas ellas son posteriores a la epidemia de peste, que tanto afectó e impactó al Occidente cristiano. Sería de gran utilidad conocer los usos alimenticios de la etapa anterior, al objeto de poder detectar, si hubo o no, cambios de ellos.

5. Se recorren las siguientes localidades navarras: Amezcua, Los Arcos, Berbinzana, La Guardia, Izurdiaga, Caparroso, Cascante, Cirauqui, Cortes, Echarri, Estella, Falces, Sesma, Tudela, Viana y Villafranca.

(tanto almuerzo como cena); consumiéndose vino y fruta en algunas ocasiones entre horas, fuera de las dos comidas principales <sup>6</sup>. Si bien hay que tener en cuenta que al tratarse de un viaje el ritmo de las comidas está más en función del desgaste realizado a lo largo del día.

### 3. PRODUCTOS DE CONSUMO

Los tipos de productos que se van a encontrar son: pan, vino, carne, frutas, verduras, hortalizas, lácteos, condimentos y huevos. Mediante el cuadro se pueden ver las preferencias que tenía el hombre medieval. Así, vemos como un papel importante en la alimentación lo juegan el pan y el vino, apareciendo diariamente en las dietas.

Siguen en importancia las carnes y el pescado, presentando incluso una considerable variedad, teniendo en cuenta, que parte de los viajes tratados transcurren durante la Cuaresma, lo cual da lugar a que se produzca un mayor consumo de pescado. Veamos ahora cada uno de los productos, según su importancia:

#### - *Pan y vino:*

Se consume todos los meses salvo julio. Por su prioridad en la dieta se aprecia su importancia. Se puede decir que ocupan un lugar imprescindible en la alimentación del hombre medieval, observándose como su consumo es diario. E incluso en el caso del vino, éste se encuentra presente en las dos comidas principales (almuerzo y cena), y también en determinadas horas del día, como puede ser a media mañana, y su consumo, al menos en los viajes tratados, en general no se suele especificar hacia quién va dirigido.

Por lo que respecta al pan su consumo se realiza más en las comidas, y no en otras horas del día como ocurre con el vino, el cual presenta un índice de frecuencia mayor (100%), que el pan (96,3%). Es también de destacar el hecho de que no aparezcan especificadas las cantidades de pan y vino consumidas.

#### - *Carnes:*

Muestra una importante presencia en la alimentación, así como una estimable variedad; su porcentaje de frecuencia es bastante elevado.

Destaca en primer lugar el carnero (9,09%), consumiéndose durante diez días, con mayor índice en agosto y octubre. Era de las carnes de mayor consumo habitual. Le sigue el cabrito (8,1%), tocino (10%). Mientras las aves, tienen un porcentaje menor salvo las gallinas (7,2%). Se consume, en general, sobre todo, en Pamplona, Estella y Puente la Reina, y fundamentalmente en el mes de marzo, y algo menos en los meses de enero, febrero y diciembre.

La carne suele aparecer acompañada de condimentos y especias, así como de salsa y resalsa y, con menor frecuencia, de queso. Y, generalmente, los días que se ha consumido carne durante el almuerzo también se repite en la cena, como por ejemplo lo muestra el día 28 de agosto de 1369 en Estella, o el día siguiente, 29 de agosto de

6. Se consume vino y fruta en algunas ocasiones fuera de las dos comidas principales, como aparece reflejado en el texto del Viaje de 1369 en el mes de Agosto a Vitoria (citado anteriormente en el punto 3).

Ejemplo: Día 28 de agosto de 1369 en Estella, se consume antes del almuerzo vino y uvas.

1369, tomando en el día carnero y en la cena carnero y pollo. También se puede apreciar una gran diferencia en cuanto al índice de consumo entre la vaca (1,8%), respecto al carnero o al cabrito. Los más bajos índices de consumición lo presentan el conejo (0,9%), coradas (0,9%) y cabeza (0,9%). Mientras que la carne en general, sin especificar, presenta un 16%. Todo ello, teniendo en cuenta lo ya citado anteriormente, es decir, que nos encontramos con una serie de viajes de los cuales, la Cuaresma ocupa un número importante de días, así como los viernes. Así, de un número total de 110 días de viaje, la carne se ha consumido en 94, lo cual nos muestra su elevado índice de consumo. Si bien, claro está, siempre los datos aquí obtenidos son meramente orientativos.

– *Pescados:*

Ocupa después del pan, vino y carnes, el siguiente lugar destacado en cuanto a índice de consumición, fundamentalmente en Viana, Pamplona y Estella, probablemente por ser centros urbanos y tener los mercados mejor abastecidos, seguidas por Puente la Reina y Olite.

Suele aparecer acompañado por condimentos y especias, y también por espinacas, así como queso y leche, empleados posiblemente como un alimento complementario. Al igual que el pescado se considera complemento, pero no reemplazo de la carne, siendo su índice tan elevado por los días viernes y los de Cuaresma, lo cual incide de forma importante, dadas las creencias religiosas tan enraizadas en el hombre medieval. Por ello su consumo es más elevado en marzo, coincidiendo con la Cuaresma.

Parece haber preferencia por los arenques (10,9%), seguidos del congrio (5,4%), presentando incluso el salmón y la sardina un índice más elevado que los palominos y las perdicés, junto con las cabezas y coradas (0,9%), y el barbo y las angulas presentan las cifras más bajas (0,9%). Por tanto en el caso del pescado, de un total de 110 días se consume durante sesenta días, lo cual nos muestra un índice de consumo nada despreciable.

– *Hortalizas y legumbres:*

Pese a tener la alimentación del hombre medieval una base fundamentalmente cárnica, aquí las hortalizas y legumbres tienen un lugar destacado, constituyendo una parte importante como complemento o sustituto de otros alimentos más sustanciosos, y lo emplean en más de una ocasión como acompañante de carne y pescado. Se consume preferentemente en marzo y en mayo, coincidiendo con la época de la cosecha.

Los ajos (20,4%), junto a cebollas (11,8%) y espinacas (10%), son las más importantes. Destacan Viana, Pamplona y Puente la Reina. Es curioso observar cómo la mayor parte de días que se consumen arenques se hace acompañados de espinacas. Por otra parte la lechuga (0,9%), rábanos (1,8%), habas (1,8%), junto con las berzas, representan en comparación con ajos y cebollas, un índice de frecuencia muy bajo, y en cuanto al total de días llegan incluso a representar un número de días superior al del pescado, consumiéndose en un total de sesenta y cuatro días, mientras el pescado presenta un porcentaje de 60 días.

– *Especias y condimentos:*

Estos son consumidos preferentemente en Viana, Puente la Reina, Pamplona, Olite y Estella, y durante todos los meses excepto enero y febrero.

Es de destacar por ejemplo, como coinciden en el mismo día ajos y tocino. Las gallinas coinciden dos días con pimientos, así como el único día que se consume lechuga coincide con vinagre. También son importantes los días en los que se consume carne con ajo. Por lo tanto, se aprecia cómo los días de consumo de carne o pescado lo son también de especias y condimentos. Hay que tener en cuenta la consideración de ciertas propiedades terapéuticas que le atribuía el hombre medieval, fundamentalmente a la pimienta.

La pimienta, aceite, vinagre y salsa son los más consumidos, con un 7,2%, 18,1%, 8,1% y 20,9% respectivamente, seguido de la mostaza, azafrán y perejil. La salsa y la resalsa, aparecen con los índices más importantes, tratándose posiblemente de una especie de adobo ya preparado y empleado con carnes y pescados.

– *Frutas*

El consumo de frutas es inferior incluso a la mitad del de hortalizas y legumbres, y presenta una relativa variedad: Avellanas, cerezas, duraznos, higos, manzanas, nueces, peras y uvas, siendo las más consumidas frutas en general con un 5,4% y peras con un 7,2% seguidas muy de lejos por las uvas con un 2,7%. Se puede observar como coinciden los días de consumición de frutas con los de pescado, probablemente para complementar la alimentación, como ocurría con la verdura.

Los lugares donde se consume la fruta en su mayoría son Pamplona y Estella, si bien por ejemplo las uvas, duraznos y fruta (sin especificar en las listas de los viajes), se consumen cada día en lugares diferentes, salvo la fruta en general que aparece con mayor frecuencia en Pamplona.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que la fruta es temporera, apareciendo su fecha de consumición desde el mes de junio a diciembre, y sobre todo en los meses de verano (junio y agosto), y octubre (del otoño). Igualmente se puede decir que las frutas más caras son las uvas y los duraznos.

– *Lácteos:*

Aparecen con una frecuencia muy dispar, por ejemplo, la leche sólo se consume un día en el mes de abril entre los diferentes años en que se realizan los viajes: el 19 de abril de 1361 en Tudela. Mientras el queso aparece con una relativa frecuencia, consumiéndose de 110 días en 13 ocasiones, y además en meses alternos: enero, marzo, mayo, junio, agosto y, fundamentalmente, en Pamplona y Estella. Probablemente sería empleado como complemento a la alimentación los días en los que se consume pescado.

– *Huevos:*

Presentan una frecuencia de un 7,2% y su consumo realmente no es importante, sin aparecer en los meses de verano, salvo en junio. Se consume alternadamente, bien con carne y pescado, y concretamente el 29 de octubre de 1362, en Pamplona, tanto en el almuerzo como en la cena. Es de destacar también cómo su precio es elevado, siendo incluso superior en ocasiones al de las sardinas, el salmón o las angulas. Aparecen con mayor frecuencia en Viana y luego en Pamplona.

## 4. CONCLUSIONES

En primer lugar no se dejará de insistir en la relatividad de las conclusiones extraídas de estos viajes, dado el carácter orientativo de las encuestas realizadas, por lo que se ha intentado una mera aproximación a este tema de la alimentación, que tan amplio puede ser y que puede incidir en muchos aspectos, que aquí no han sido tratados por falta de tiempo y espacio. Se ha intentado enfocar desde el punto de vista de la consumición, procurando ver someramente su incidencia en los diferentes lugares por donde se ha pasado así como los alimentos que juegan un papel más importante en la dieta del hombre medieval, y los que tienen un carácter más complementario, entrando también en juego circunstancias de tipo religioso como la Cuaresma (coinciden los viajes de 1356 y 1362 con esta fecha).

Se ve en primer lugar, la importancia del pan y del vino, como componentes esenciales de la dieta, así como las carnes seguidas del pescado. Apreciándose como se realizan dos comidas diferentes (almuerzo y cena), y en algunas ocasiones la consumición de vino y fruta en horas diferentes a las de las comidas principales, siempre, claro está, plegándose a los condicionantes de realizarlas en un viaje, lo cual también es digno de tener en cuenta, pues se realiza un mayor desgaste.

La dieta es equilibrada en conjunto si bien resulta por ejemplo escasa la presencia de algunos productos como los lácteos, y en líneas generales se puede decir que los mercados de esta zona de Navarra presentan un buen abastecimiento; a la vista está la variedad de productos como se observa en el pescado, carnes o frutas. También se puede observar como hortalizas, legumbres y frutas se consumen preferentemente en época de cosecha.

Reconociendo la parquedad con que ha sido tratado el tema, es de esperar que posteriores estudios, realizados con una mayor amplitud, puedan desvelar de forma más definitiva las características e incidencias de la alimentación medieval, y más concretamente, en la zona de Navarra.

## PRODUCTOS, MESES Y PORCENTAJES DE FRECUENCIAS (I)

CARNES	E.	F.	M.	A.	MY.	J.	JL.	AG.	S.	O.	N.	D.	TOTAL (110 = 100)	%
Buey	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	-	-	4	3,6
Cabezas	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Cabrito	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-	9	8,1
Carne	10	4	3	-	-	5	-	8	-	11	6	1	40	36,3
Carnero	-	-	1	-	1	-	-	4	-	4	-	-	10	9,09
Conejo	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Coradas	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Gallinas	-	-	3	1	1	-	-	-	-	2	-	1	8	7,2
Palominos	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	0,9
Perdices	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,9
Pollos	-	-	-	-	1	-	-	4	-	-	-	-	5	4,5
Tocino	-	-	3	2	3	1	-	2	-	-	-	-	11	10,0
Vaca	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2	1,8
PESCADOS														
Angulas	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Arenques	-	2	9	-	-	-	-	-	-	1	-	-	12	10,9
Barbo	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Congrio	-	-	5	-	-	-	-	-	1	-	-	-	6	5,4
Loinas	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1,8
Pescado	5	2	11	-	-	2	-	4	-	8	2	-	34	30,9
Salmón	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1,8
Sardinas	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	1,8

DATOS PARA LA ALIMENTACION NAVARRA EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XIV

CARNES	E.	F.	M.	A.	MY.	J.	JL.	AG.	S.	O.	N.	D.	TOTAL (110 = 100)	%
<b>FRUTAS</b>														
Avellana	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	0,9
Cerezas	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Duraznos	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	1,8
Fruta	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	6	5,4
Higos	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	1,8
Manzanas	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Nueces	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Peras	-	-	-	-	-	-	4	1	-	2	-	1	8	7,2
Uvas	-	-	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	3	2,7
<b>ESPECIAS Y CONDIMENTOS</b>														
Azafrán	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	2	1,8
Mostaza	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3	2,7
Perejil	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	1,8
Pimienta	-	-	2	1	3	1	-	1	-	-	-	-	8	7,2
Salsa/resalsa	-	-	-	-	2	2	-	2	-	15	1	1	23	20,9
Vinagre	-	-	6	-	2	-	-	-	-	1	-	-	9	8,1
ACEITE	-	2	11	-	-	4	-	1	-	2	-	-	20	18,1
<b>HORTALIZAS Y LEGUMBRES</b>														
Ajos	-	-	13	1	3	2	-	12	-	-	-	-	31	28,1
Arbejas	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Berzas	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	0,02
Cebollas	-	-	2	-	-	-	-	10	-	1	-	-	13	11,8
Espinacas	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	10,0
Habas	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	1,8
Lechugas	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Rábanos	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2	1,8
<b>LACTEOS</b>														
Leche	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,9
Queso	2	-	1	-	2	1	-	5	-	1	-	-	12	10,9
<b>HUEVOS</b>														
HUEVOS	-	1	3	1	-	1	-	-	-	2	-	-	8	7,2
<b>VINO</b>														
VINO	15	9	24	6	8	6	-	16	1	17	6	2	110	110,0
<b>PAN</b>														
PAN	15	8	23	6	8	6	-	16	1	15	6	2	106	96,3