

LA ALIMENTACIÓN EN EL TOLEDO ÁRABE

L. Jacinto García*

Médico, experto en alimentación y escritor

La noticia, a pesar de esperada, despertó tanta conmoción como temor: los árabes habían entrado en la ciudad, la amurallada y cristiana Toledo, capital del reino goda. A la humilde familia hispano-visigoda de Teovigildo el suceso le sorprendió comiendo. Al pronto, los aromas tibios y vaporosos del guiso, contagiados por tan inquietante porvenir, se tornaron fríos e inertes, al igual que los comensales. Sobre la ajada madera de la mesa destacaba la parda y dorada figura de los panes, grandes y redondos, escoltados por una panzuda jarra, llena de vino aguado, y unos toscos vasos de barro. En el centro un desgastada sopaira o sopera conteniendo un

reconfortante y promiscuo guiso, del que todos comen directamente. En su composición despuntan unas humildes leguminosas, las habas, escoltadas por algunos rábanos, una solitaria morcilla y unos más que contados trozos de carne salada de cerdo. Como acompañantes, y junto con los omnipresentes ajo y cebolla, el guiso incluye fragmentos de borraja, berza y acelga. Todo ello anegado por un humeante y gustoso caldo, salpicado aquí y allá de pequeñas briznas portadoras de colores y aromas varios: hierbabuena, hinojo y tomillo. En la línea de flotación del guiso sobresalen unos gruesos pedazos de pan, que cada comensal ha ido incorporando según su voluntad.

* Autor del libro "Comer como Dios manda" (Ediciones Destino), finalista del Premio Sent Sovi 1998 y Premio al Mejor Libro Español de Historia de la Cocina 1999, del Salón Internacional de Versalles.

... Décadas más tarde, ese panorama apenas existía ya en algún recóndito rincón de la memoria. Por el camino, se fueron apagando aquellos aromas romos, desabridos y uniformes de los guisos hispanogodos, lo mismo que aquel temor inicial a los invasores árabes. A la postre, todo ello terminaría siendo desplazado por una realidad más luminosa y variada, más colorista y refinada.

UNA VERDE CONVULSIÓN

Pasado algún tiempo, después de que los árabes se asentaran en tierras españolas, el paisaje y el paisaje habían adquirido un aspecto nuevo. El escenario y las formas todas lucían de distinta manera. Las calles eran un variopinto cuadro de lenguas, colores, olores, costumbres y creencias, además de un dinámico muestrario de las diferentes representaciones culturales, artísticas y arquitectónicas. El paisaje y los campos también se cubrieron de matices inéditos y de una frondosidad y variedad nunca antes conocidas, producto de la introducción de nuevas especies y renovados sistemas de cultivo.

Las mejoras agrícolas habidas durante el periodo hispano-musul-

mán supusieron una vigorosa revolución "verde" que, como una ola que crece y crece hasta estallar y salpicar todo a su alrededor, acabó por conmocionar los campos de la alimentación, la biología y el comercio. Su magnitud, en cuanto a los profundos cambios que produjo en los hábitos culinarios y alimenticios, sólo es comparable con la habida tras el descubrimiento de América y la llegada de frutos tales como el tomate, la patata o el pimiento, por destacar algunos de los más destacados. (Bien es verdad que, antes de estos dos acontecimientos, ya existía un continuo flujo de introducción de productos agrícolas en la Península Ibérica -viñas, olivos, cerezos, granados, acelgas, etc.- de la mano de fenicios, griegos, romanos u otros pueblos, pero con una diferencia notable: su ritmo de propagación era tan sosegado como esporádico. Por ello, su influencia en las costumbres alimenticias apenas era perceptible; sólo tras el paso de varias generaciones se podía apreciar algún cambio.)

La dispersión del Islam fue un factor clave en la transformación de amplias regiones de Oriente Próximo y del Mediterráneo. Tras la muerte de Mahoma en el año 623, innumerables árabes beduinos

comenzaron a propagarse por los territorios circundantes. En sucesivas oleadas fueron tomando país tras país para incorporarlos a un inmenso califato islámico -con su capital primero en Damasco y luego en Bagdad- que se extendía desde la Península Ibérica y las costas africanas del Atlántico hasta las fronteras de China y de India. Como resultado, toda esa extensa zona, formada por un mosaico de pueblos y culturas diferentes, se revistió de una cierta homogeneidad y de una trama común, reconocible por la religión musulmana y la lengua árabe. Tal colonización, sin embargo, no acabó con las particularidades regionales. Por el contrario, el contacto de las culturas locales con la pujante civilización árabe produjo un fecundo intercambio del que surgió un horizonte más rico y complejo: un variopinto panorama tejido sobre una urdimbre común.

El califato islámico -además de generar un vigoroso intercambio comercial, científico y cultural- contribuyó de manera destacada a la difusión de numerosos cultivos entre sus más remotas regiones. A través de Oriente Medio y de África del norte llegaron por primera vez a España un buen puñado de plantas, en su mayoría originarias del lejano

Oriente, en especial de las míticas tierras de India y China, o del sudeste asiático. De esta forma los árabes introdujeron en al-Andalus la caña de azúcar, el arroz, el algodón, el trigo duro, las sandías, las bananas, los plátanos, la lima, el limón, la naranja amarga, el almendro y la palmera cocotera, además de verduras tales como la berenjena, la espinaca o la colocasia. La lista anterior no quiere ser exhaustiva; de hecho sólo reúne un pequeño conjunto: el de los cultivos más importantes, desde el punto de vista económico y agrícola, o el de los mejor documentados, en cuanto a su implantación en tierras españolas.

Asimismo, son numerosas las especies vegetales y arbóreas que -si bien ya conocidas y cultivadas en época de los godos- deben su propagación por el territorio peninsular al empeño y buen hacer de los musulmanes. Como resultado, los campos se fueron poblando de árboles frutales foráneos que embellecieron el paisaje con su colorido y diversidad de formas, follajes y flores. Por las mesas de los andalucés pronto comenzaron a desfilar un sinfín de gustosas frutas, hasta esos momentos esquivas o desconocidas, entre las que cabe destacar los higos, cerezas, membrillos, albari-

coques, granadas y peras. Los huertos también se contagiaron de aquel espíritu de novedad y buena ventura y entre sus surcos empezaron a crecer alcachofas, lechugas de varios tipos, espárragos, puerros, calabazas... Hortalizas todas ellas poco extendidas hasta entonces en la Península. Además, por aquí y allá surgieron armoniosas manchas de color verde ceniza, coincidiendo con aquellos terrenos que habían sido plantados de olivos, el árbol emblema del Mediterráneo y del Islam.

Junto con la introducción y difusión de nuevos cultivos, otro de los pilares en que se asentó el florecimiento de la agricultura hispanomusulmana fue el perfeccionamiento de los sistemas de riego. Cuando los árabes invadieron la Península Ibérica se encontraron con unas técnicas de regadío primitivas, las cuales apenas habían evolucionado desde tiempo de los romanos, sus más destacados valedores. De hecho, durante la dominación visigoda poco más que los terrenos próximos a los cauces fluviales se beneficiaban del poder fecundo del agua.

El pueblo árabe, a su paso por los territorios conquistados, se encargó

de recoger lo mejor de los diferentes métodos de riego para, una vez adaptados e integrados, trasladarlos por doquier e implantarlos en regiones donde nunca antes habían sido utilizados o bien lo eran de manera precaria. Gracias a ello se consiguió aclimatar en al-Andalus determinadas especies botánicas que, por provenir de áreas tropicales o semitropicales, requerían generosas cantidades de agua (caña de azúcar, arroz, etc.). Asimismo, la difusión de las técnicas de riego contribuyó a transformar amplias zonas de secano en tierras de regadío y con ello a mejorar el rendimiento agrario de muchos cultivos. (En épocas anteriores, el grueso de las cosechas solía ser de invierno mientras que el verano –tenido por una estación baldía– era un tiempo desaprovechado en que los campos se dejaban en reposo.)

Numerosas huellas del Toledo islámico dan fe de la pasión de los hispano-árabes por el agua. Al noroeste de la ciudad, entre el río y las murallas, se localizaban prados, huertas y jardines, en su mayoría regados por norias movidas por un torrente de agua canalizado. En estos jardines o almunias se cultivaban multitud de plantas, tanto alimenticias como ornamentales. De

todas, las más apreciadas eran las especies exóticas, traídas de tierras lejanas, de ambientes naturales bien distintos. Al objeto de aclimatarlas, los agrónomos árabes se esmeraban en estudiar sus ciclos biológicos y en vigilar su crecimiento, atentos a las particularidades de cada planta. Por sus amplios saberes destacaron dos agrónomos toledanos: Ibn Wâfid e Ibn Bassâl. Bajo la tutela de al-Ma'mun convirtieron la almunia de al-Mansûra –conocida posteriormente como Huerta del Rey y en la actualidad denominada palacio de Galiana– en uno de los jardines más importantes de al-Andalus. Allí se conjugaron el boato del palacio y la sensualidad del jardín con la experimentación científica. Tan grande llegó a ser la magnificencia de esta almunia que Alfonso VI al reconquistar la ciudad en 1085 se ocupó de incluir entre sus exigencias, junto con la entrega inmediata de todas las puertas y puentes y el alcázar, la cesión de *"la huerta que dicen del rey"*.

El eco del buen hacer agrícola y hortelano de los árabes en Toledo ha cabalgado a lo largo de los siglos dejándonos un rosario de pistas. No pocas de ellas en forma de topónimos. Baste recordar algunas denominaciones con que se conocen

determinados sotos del río Tajo a su paso por la ciudad: Higares, Granadal, Calabazas... Unos nombres que hablan de la profusión de estas plantas y, por extensión, del empeño puesto por los musulmanes en su aclimatación y difusión. Otras muestras de este legado agrícola andalusí en Toledo proceden de la literatura. Sirvan de ejemplo las palabras que Gregorio Marañón dedicó a los afamados albaricoques de "hueso dulce", tan comunes en los cigarrales: *"sobre el almendro se injerta el albaricoque, arte que realizan los hortelanos del Cigarral, llamados cigarraleros. Es arte que trajeron los moros de Damasco, y por eso estos albaricoques se apodan "damasquinos". Distinguese por su piel punteada de negro y el medio dulce, medio amargo sabor de su hueso, lleno aún de la sabia de la almendra, en contraste con la dulzura de su carne"*.

Volviendo a los factores que desencadenaron la eclosión agrícola andalusí, conviene apuntar –aunque sea de forma breve– un tercero: la introducción de nuevos sistemas de rotación. Gracias a su acertado uso, múltiples tierras, acostumbradas a los antiguos métodos agrícolas que las mantenían en barbecho o en reposo por largos periodos, pudie-

ron mejorar notablemente su rendimiento al aumentarse el número de cosechas.

LOS MUSULMANES, ¿EJEMPLO DE DIETA MEDITERRÁNEA?

Hace algunas décadas un grupo de investigadores norteamericanos, que estudiaba la incidencia de las enfermedades cardiovasculares en diferentes regiones del globo, descubrió que eran los habitantes del área mediterránea (en concreto de la isla de Creta) quienes menos las padecían, junto a los japoneses. Analizaron entonces la combinación de factores implicados y llegaron a la conclusión de que la causa de la buena salud cardiovascular de los cretenses residía en su alimentación. Un tipo de alimentación que denominaron "dieta mediterránea".

El mosaico de singularidades que son los pueblos vecinos del Mediterráneo también se refleja, como es lógico, en las costumbres alimentarias. No obstante, es posible encontrar unos rasgos comunes que van a servir para caracterizar a la "dieta mediterránea". Tales puntos de encuentro son: la frugalidad, el uso del aceite de oliva como prin-

cipal grasa culinaria y el predominio de los alimentos vegetales (cereales, legumbres, verduras y frutas) sobre los de origen animal (carne, pescados, huevos y leche y sus derivados).

Hecha la introducción, pasemos al tema que nos convoca: la cocina de al-Andalus. Una cocina que como sus habitantes era musulmana en su mayoría, pero también cristiana y judía. Y si bien cada comunidad se había forjado su propia identidad alimenticia, en base a unos gustos y costumbres propios, a la postre las tres compartían una misma base común: la esencia mediterránea. Pero, ¿cual de estas cocinas se acercó más a lo que hoy conocemos como "dieta mediterránea"?

Los cristianos tenían fama de ser muy dados —siempre que podían permitírselo— a los excesos en la mesa y al empleo inmoderado de las grasas. El signo distintivo de su cocina no era otro que su inveterada afición al cerdo, el componente estelar de sus ollas; siendo el tocino su grasa favorita. El aceite de oliva, menos valorado, quedaba relegado a los días "magros" o, lo que es lo mismo, de obligada abstinencia de carne, según las normas de la Iglesia.

En cuanto a los judíos, estos también gustaban de las comidas cuantiosas y grasientas. Su guiso característico era la adafina u olla del sabat, de común rematada por un generoso manto de grasa, procedente de las diversas carnes empleadas –por supuesto, entre las permitidas por su estricto credo religioso–, así como del aceite de oliva y del sebo del rabo de los corderos los cuales solían añadirse para así dotarla de mayor sabor y contundencia. Estas costumbres alimenticias fueron constatadas, en relación a los judíos conversos, por Bernáldez quien escribió al respecto: "Así eran tragones y comilitones, que nunca dexaron de comer a costumbre judaica de manjarejos y adefinas...".

La cocina musulmana, en cambio, se acercaba más al canon mediterráneo, en cuanto a frugalidad y uso comedido de las grasas. "No mortifiquéis el corazón con un exceso de comida y de bebida, porque el corazón es como una planta que se muere por exceso de agua", había dejado escrito Mahoma. Tal vez por estas palabras del Profeta o quizá por su pasado de privaciones (impuestas por la aspereza de sus territorios de origen que a menudo

era el desierto), lo cierto es que los hispano-musulmanes solían comportarse de manera ponderada en la mesa. Entre las diversas fuentes documentales (A. Palencia en "Las Décadas", H. del Pulgar en "Crónicas de los Reyes Católicos"...) que dan fe de dicho proceder baste mencionar el testimonio de Ibn Quzman de Córdoba, poeta del siglo XII, quien en sus populares zejeles proporciona repetidas noticias de su frugal comer.

Algunos siglos más tarde, con las tierras del centro peninsular ya reconquistadas, los moriscos aún se mantenían fieles a sus antiguos usos alimentarios, frugalidad incluida. Unos hábitos que –a decir de las gentes de la época– les dotaba de una proverbial longevidad y de algo no menos valorado: de una envidiable fogosidad amorosa. "*Crece y han de crecer en infinito como la experiencia lo muestra; entre ellos no hay castidad ni entran en religión ellos y ellas: todos se casan, todos se multiplican porque el vivir sobriamente aumenta las causas de generación...*", escribió un buen conocedor de los ambientes moriscos, Miguel de Cervantes, en su libro "Coloquio de perros".

LOS VEGETALES, SUSTENTO PRIMORDIAL

Antes de entrar en detalles acerca de los componentes de la dieta andalucí es conveniente hacer una puntualización en cuanto a diferenciar los días ordinarios, el grueso del año, de las fiestas de solemnidad, tan excepcionales como el tipo de comida con que eran celebradas. Así, la mesa festiva se caracterizaba por la abundancia y la variedad de alimentos y, más en particular, por la generosa presencia de la carne.

La alimentación cotidiana de los hispano-musulmanes tenía como base a los cereales. Aparte de trigo, también se cultivaban otras variedades de granos como sorgo, mijo, avena, panizo, cebada... Dejando para las tierras más frías el centeno, poco apreciado por su rudo gusto y torpe panificación. El trigo que se cultivaba en Toledo era uno de los más apreciados y renombrados de al-Andalus por su perdurabilidad y excelente calidad; de él se decía que, una vez ensilado, podía conservarse durante un siglo sin que se echase a perder.

Tras su paso por el molino los cereales acababan transformados en harina. La energía necesaria para

poner en movimiento los molinos provenía, en unas ocasiones, de las acémilas o del viento y, en otras, de la corriente del agua. De todos, los predilectos eran los molinos hidráulicos que se instalaban junto a los ríos. (En las márgenes del Tajo, a su paso por Toledo, todavía pueden apreciarse restos de estos antiguos ingenios.) Una gran parte de la harina se empleaba para hacer pan, el alimento por excelencia de Occidente durante largos siglos. Otra parte se consumía en forma de guisos y preparaciones culinarias variadas: gachas, fideos (fidaws), cuscús, pastas y dulces, etc.

Del conjunto de los panes, el de trigo era el más apreciado tanto por su grácil textura y límpida blancura como por su grato sabor. Una preferencia, no obstante, que para cuantiosos ciudadanos se quedaba en mero deseo, ya que muy a menudo no alcanzaban a conseguirlo, bien por su elevado precio, bien por su escasez (la falta de lluvias y las plagas malograban periódicamente las cosechas). Tan básico fue el pan en la alimentación de antaño —su consumo solía ser muy elevado, a razón de una media de 3/4 de kilo por persona y día— que su falta era sinónimo de hambre y causa de malestar social y revueltas populares. Por

este motivo, cuando el trigo escaseaba en al-Andalus con premura se recurría a traerlo del norte de Africa. Además del de trigo, también se elaboraban otras variedades de pan empleando mezclas de diversas harinas: cebada, sorgo, avena, mijo... E incluso, en ciertas ocasiones y épocas de penuria, se llegaban a preparar unos panes toscos y desahbridos con harinas de leguminosas, en especial de habas y garbanzos.

El segundo grupo de alimentos más común en los hogares musulmanes era el formado por las legumbres: garbanzos, lentejas, habas, altramuces y habichuelas (estas últimas, tiempo más tarde, serían desplazadas por las alubias procedentes de América, más gustosas). La razón de ser de esa mayoritaria y hegemónica presencia en las mesas cotidianas de cereales y legumbres es fácil de entender. Estos dos grupos de alimentos reúnen múltiples ventajas entre las que destacan: su facilidad de cultivo en una gran amplitud de zonas de secano, su idoneidad para ser almacenados por largos periodos de tiempo (lo que permite utilizarlos en cualquier momento del año) y su notable valor nutritivo. Además, ambos son productos baratos y están al alcance del grueso de la población.

El resto de los alimentos jugaba un papel complementario. La variedad y estacionalidad de frutas y verduras aportaban diversidad, cadencia y colorido a la mesa. Si bien su escaso poder saciante y su moderado valor nutritivo les hizo ser poco estimadas, quedando reducidas a discretos acompañantes culinarios y alimenticios. Los elementos proteicos —carne, pescado, huevos y leche con sus derivados—, gozaron, sin embargo, de una alta estima, pero su limitada disponibilidad y su elevado precio obligaba a emplearlos con mesura. Tan sólo los hogares ricos podían disfrutar sin cortapisas de su distinguida presencia en la mesa.

COMER CREDOS Y COSTUMBRES

El ser humano no sólo se nutre de alimentos, también come sentimientos, ideas y creencias religiosas. La manera de alimentarse de cada pueblo viene determinada por su medio natural —el cual le proporciona unos alimentos y no otros— y por sus propias tradiciones culturales y religiosas. Como resultado, del conjunto de alimentos que tiene a su disposición, cada comunidad selecciona unos —al tiempo que rechaza otros, aunque todos sean aptos para

el consumo, piénsese en el caso del cerdo- para luego guisarlos a su gusto y manera, todo ello conforme a sus propias creencias y costumbres culturales. Tales particularidades culinarias dotan a la comunidad de identidad, de sentimiento de grupo, de unidad, a la vez que les diferencia del resto.

El razonamiento precedente nos ayuda a entender mejor la disparidad de cocinas que coexistieron en al-Andalus, a pesar de que sus habitantes compartieron el mismo territorio y, por tanto, similares despensas. Cada grupo religioso tuvo sus propios usos y costumbres alimentarios —fiel reflejo de su credo y singularidad cultural— si bien los tres participaron de la misma base alimenticia de raíces mediterráneas (antes descrita). Los cristianos se caracterizaron, además de por su afición al cerdo, por un mayor consumo de pescado, circunstancia esta que no responde a una especial afición ictiófaga —más bien era lo contrario— sino a las imposiciones de la Iglesia católica (numerosos eran los días de abstinencia de carne, aparte de los de Cuaresma). En cuanto a los judíos, su singularidad venía marcada sobre todo por sus restrictivas normas dietético-religiosas que les prohibía —y prohíbe— comer un

abultado número de animales y peces considerados impuros, además de no poder mezclar en el mismo guiso carne y leche. También destacaban por sus ollas guisadas a fuego lento durante la noche del viernes al sábado, y que eran consumidas durante la comida del sabbat. Sin olvidar los peculiares y precisos rituales alimenticios con que celebraban sus principales fiestas (en la Pascua, por ejemplo, acostumbraban a tomar pan cenceño y cordero).

Por su parte, los musulmanes se caracterizaron por un abultado y bien definido conjunto de prácticas alimentarias que, por riqueza y refinamiento, despuntaban sobre los arcaicos y parcos usos culinarios de cristianos y judíos. A la manera de inventario, y sin ánimo de agotar el tema, a continuación se exponen los aspectos más importantes o representativo de la cocina hispanomusulmana:

– Frugalidad y mesura en el comer.

– Acatamiento de una precisa colección de normas dietético-religiosas: prohibición de la carne de cerdo, obligación de seguir un rígido ritual en el sacrificio de animales, etc. (A este respecto, dice el Corán, sura V, versículo 4: "Os

están prohibidos para comer los animales muertos, la sangre, la carne de cerdo y todo animal ahogado, y que haya sido muerto de golpe, caída o herida de cuerno; y los que han sido presa de una fiera, con excepción de aquellos que, cogiéndolos aún vivos, los matéis vosotros mismos, por una sangría...".)

– Adopción de la postura de tumbados en el momento de comer; una costumbre que venía de tiempos de Mahoma.

– Uso generoso de hierbas aromáticas y especias. En los huertos se cultivaban numerosas plantas, tales como mostaza, hierbabuena, perejil, menta, hinojo, cominos, alcaravea, mastuerzo, anís de grano dulce y anís silvestre, culantro, ajonjolí, ruda, etc. Estas plantas, junto con las especias, llenaban de sabor y color a los platos. El amarillo-anaranjado era el tono predominante de los guisos musulmanes, obtenido normalmente con el azafrán (*za'faran*), uno de los condimentos más apreciados y usados. El recogido en la zona de Toledo disfrutó de una gran fama y reconocimiento.

– Empleo de una gran diversidad de frutas, verduras y hortalizas

en los hogares islámicos. Las mejoras agrícolas habidas durante el periodo de dominación árabe supusieron un notable aumento de la disponibilidad y variedad de productos vegetales. Con el tiempo, mozárabes y judíos también se beneficiaron de aquella verde bonanza. La limitada gama de productos vegetales en la época pre-islámica tenía su reflejo la dieta que era monótona y repetitiva.

– Entre todos los guisos de verduras andalucías merece la pena destacar uno: la *alboronía*. Con este nombre se conoce una secular receta de raíz árabe que pronto incorporaron las comunidades cristiana y judía. Este guiso -que llegó a ser comida habitual de los veranos toledanos- incorpora calabaza (blanca y amarilla), berenjenas y cebollas (también puede incluir membrillo). Todo ello cocido con sal y luego rehogado con aceite de oliva.

De entre todos los componentes del guiso destaca, por su valor simbólico aparte de culinario, la berenjena: el alimento que mejor representa a las cocinas mediterráneas. Cristianos, judíos y árabes se atribuyen, cada cual para sí, el saber prepararlas de más de cien maneras. Además, la berenjena es una de las

hortalizas más ligadas a Toledo. Originaria de la India, e introducida por los árabes en España, pronto su cultivo y consumo arraigaron a orillas del Tajo. Circunstancias estas que dieron pie a no pocas bromas y dichos maledicentes para con los toledanos, dada la mala fama que la berenjena arrastraba. Así, entre otros efectos dañinos, se le achacaba el generar "debilidad" mental y "privación de juicio". A este respecto, el médico segoviano Andrés Laguna, basándose en los recuerdos atesorados durante su estancia en Toledo, escribió: *"En Castilla nace gran copia de ella, y en especial en Toledo, lo cual se les volvió en vituperio y escarnio a los toledanos"*.

– Marcada predisposición a tomar la carne picada, bien fuese en forma de albóndigas (*al-banadiq*), o de salchichas (*mirkas*, actualmente *mergez* en el norte de África) o de tantas otras preparaciones culinarias. Este proceder es, en verdad, una sabia manera de aprovechar la carne. Un alimento que en el pasado era un bien tan escaso como deseado.

– Profusión en el uso de los frutos –y frutas– secos, tanto en guisos como al natural, cual gollería o refrigerio. Una costumbre que aún

se mantiene en los países árabes y que prácticamente se ha perdido en la España actual.

– Predilección por los sabores agrídulces. Raros eran los platos que no albergaban en su composición una mezcla de ingredientes salados con dulces (miel y azúcar), e incluso con elementos ácidos (vinagre y zumos de uvas verdes, granadas o de otras frutas acres). No obstante, conviene recordar que esa costumbre de mezclar sabores opuestos fue un proceder muy habitual y generalizado durante todo el periodo medieval y que hasta bien entrada la Edad Moderna se mantuvo vigente.

– Empleo frecuente del vinagre en la cocina. Los escabeches de carne o pescado (*sikbay*), de influencia oriental, son una ingeniosa y excelente manera de preservar los alimentos y también de añadir succulencia y ternura a aquellos que, de natural, resultan desabridos o correosos. La cocina cristiana toledana supo apreciar y continuar este procedimiento culinario, sobre todo empleándolo con los peces del río Tajo.

– Gran diversidad y consumo de dulces. La introducción y difusión de cultivos tales como la caña de azúcar, el almendro, la palmera datilera o el pistacho, unido a la pasión

que los musulmanes sentían por los dulces, supusieron un decidido aliento a la desbordante eclosión de estos en al-Andalus. Tal tradición ha dejado una huella indeleble en la dulcería española, baste mencionar el mazapán, el turrón o el alajú.

En definitiva, con la llegada de los musulmanes, en Toledo se forjó una cultura excelsa que abarcaba no sólo los campos del arte, la ciencia y las letras, sino también el ámbito gastronómico. Los conquistadores árabes, en su largo periplo por tierras de Oriente, recogieron una gran variedad de usos y quehaceres culinarios que al fusionarse con la

herencia hispano-goda dieron lugar a una nueva y prospera realidad, muy superior a la suma de las partes. De esta manera, la cultura y la gastronomía andalucí adquirieron personalidad propia y sobresalieron, por riqueza y excelencia, de las habidas en otras regiones y ciudades del Imperio Islámico (a excepción de Bagdad y Damasco). Con el tiempo, su brillo e influencia se extendieron al resto de Europa y al norte de África... De todo ello bien sabe el laberinto urbano de Toledo: en su memoria aún resuena el eco de aquel pasado esplendor y la vibración carnal de aquellos densos y reconfortantes aromas.

BIBLIOGRAFÍA

– ABU MARWAN, Kitab al –Agdiya (Tratado de los alimentos). Ed., trad. e introd. de García Sánchez, E. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid, 1992.

– AGUILERA PALAZUELO, José, La cocina hispano-árabe. Ed. Darek-Nyumba. Madrid, 1991.

– ARIEL, Rachel, "España musulmana (siglos VIII-XV)", en Tuñón de Lara, M. (dir.) Historia de España (vol. III). Editorial Labor. Barcelona, 1988.

– AUBAILE-SALLENAVE, Françoise, "Algunos rasgos comunes de las cocinas mediterráneas", en González Turmo, I. y Romero de Solís, P. (ed.): Antropología de la Alimentación: Nuevos ensayos sobre la dieta mediterránea. Consejería de Cultura/ Fundación Machado. Sevilla, 1996.

– AUBAILE-SALLENAVE, Françoise, "Parfums, épices et condiments dans l'alimentation arabe médiévale", en Marín, M. y Waines, D. (ed.) La alimentación en las culturas islámicas. Agencia Española de

- Cooperación Internacional. Madrid, 1994.
- BERNÁLDEZ, A., Memorias del reinado de los Reyes Católicos. Ed. M. Gómez-Moreno y J. M. Carriazo, Real Academia de la Historia. Madrid, 1962.
 - BOLENS, Lucía, La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII. Editorial Edaf. Madrid, 1992.
 - CASTRO MARTINEZ, Teresa de, La alimentación en las crónicas castellanas bajomedievales. Universidad de Granada. 1996.
 - COBO, Jesús, "La alimentación toledana y el Tajo", en Cerca del Tajo. Ed. Ayuntamiento de Toledo. 1995.
 - DELGADO VALERO, Clara, "La estructura urbana de Toledo en época islámica", en Regreso a Tulaytula. Ed. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Toledo, 1999.
 - DÍAZ GARCÍA, Amador, "El azúcar en los textos árabes medievales", en La caña de azúcar en el Mediterráneo (Actas del 2º Seminario Internacional, celebrado del 17 al 21 de septiembre de 1990). Ed. Ayuntamiento de Motril. Granada, 1991.
 - ELÉXPURU, Inés, La cocina de al-Andalus. Alianza Editorial. Madrid, 1994.
 - FAHD, Toufic, "Botanique et agriculture", en R. Rashed (dir.) Histoire des sciences arabes (vol. 3). Éditions du Seuil. Paris, 1997.
 - FERNANDEZ-MARTORELL, Mercedes, "Caminar con leyes para comer", en Xavier Medina, F. (ed.): La alimentación mediterránea. Institut Catalá de la Mediterrania. Barcelona, 1996.
 - GARCÍA GÓMEZ, L. Jacinto, Comer como Dios manda. Ediciones Destino. Barcelona, 1999.
 - GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración, "La gastronomía andalusí", en El Zoco. Vida económica y artes tradicionales en al-Andalus y Marruecos. Lunwerg Editores. 1995.
 - GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración, "Los cultivos en al-Andalus", en El agua en la agricultura de al-Andalus. Lunwerg Editores. 1995.
 - GONZÁLEZ TASCÓN, Ignacio, "Ingenios y máquinas hidráulicas en el mundo andalusí", en El agua en la agricultura de al-Andalus. Lunwerg Editores. 1995.

- GRANJA SANTAMARÍA, Fernando de la, *La cocina árabe andaluza según un manuscrito inédito: Fadalat al-Jiwan*, extracto de tesis. Madrid, 1988.
- HUICI MIRANDA, A., Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre cocina hispano-magribí. Madrid, 1966.
- IBN WAFID DE TOLEDO, El libro de la almohada, Ed. de Álvarez de Morales y Ruiz-Matas, C. IPIET, Diputación Provincial de Toledo. 1980.
- LÉVI-PROVENÇAL, E., *La civilización árabe en España*. Espasa-Calpe. Madrid, 1982.
- MARAÑÓN, Gregorio, *Elogio y nostalgia de Toledo*. Espasa-Calpe. Madrid, 1983.
- MARÍN, Manuela, "Las plantas alimenticias", en *Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus*. Granada, 1990.
- MARTÍNEZ LLOPIS, Manuel M., *Historia de la gastronomía española*. Alianza Editorial. Madrid, 1989.
- MONTANARI, Massimo, *El hambre y la abundancia*. Ed. Crítica. Barcelona, 1993.
- MONTORO, M. C., "El cultivo de los cítricos en la España Musulmana", en *Ciencias de la Naturaleza en al-Andalus*. Granada, 1990.
- ROMERO DE SOLIS, Pedro, "La religión y los alimentos en los textos sagrados mediterráneos. A propósito del consumo de carne", en González Turmo, I. y Romero de Solís, P. (ed.): *Antropología de la alimentación: Ensayos sobre la dieta mediterránea*. Consejería de Cultura/Fundación Machado. Sevilla, 1993.
- RUBIERA MATA, M. Jesús, "La dieta de Ibn Quzman", en Marín, M. y Waines, D. (ed.) *La alimentación en las culturas islámicas*. Agencia Española de Cooperación Internacional. Madrid, 1994.
- SÁNCHEZ-ALBORNOZ, Claudio, *Una ciudad en de la España cristiana hace mil años*. Ediciones Rialp.
- TÉLLEZ RUBIO, Jesús, "Dos agrónomos toledanos: Ibn Wáfid e Ibn Bassál y la Huerta del Rey". *Revista Tulaytula*, año III, nº 4. Toledo, 1999.
- WATSON, A. M., "Innovaciones agrícolas en el mundo islámico", en *La caña de azúcar en el Mediterráneo*. (Actas del 2º Seminario Internacional, celebrado del 17 al 21 de septiembre de 1990). Ed. Ayuntamiento de Motril. Granada, 1991.

