Comiendo hierbas silvestres. El aprovechamiento del medio natural en la alimentación medieval aragonesa

Elena Piedrafita

Doctora en Historia Medieval.
c/e: epiedrafita_@hotmail.com

Me propongo en este breve artículo mostrar una faceta poco conocida de la alimentación de nuestros antepasados: el consumo de plantas silvestres, un aspecto que hoy juzgaríamos marginal pero que pudo llegar a ser relevante, sobre todo en periodos de escasez.

Acerca de estas cuestiones apenas si se tienen datos. La mayor parte se basan en dos fuentes de información: estudios arqueológicos (en la etapa medieval aún poco numerosos en nuestro país), documentación que proviene principalmente de la clase potentada (monarquía, nobleza, Iglesia) o registros de compraventa o fiscalización por parte del estado. Pero el problema reside en que en la mayoría de las ocasiones los productos hortofrutícolas - y no digamos éstos de los que ahora nos ocupamos - quedan fuera de estas menciones. Veamos por qué.

Figura 1. Recolectando coles.

En primer lugar, en una economía de autoabastecimiento no era preciso comprarlos ni eran objeto de venta. Además, y dado que son las élites las que proporcionan noticias, su registro depende de que éstas las consumieran. En lo que se refiere a la Iglesia las menciones son abundantes ya que se había prescrito - al menos al principio - una dieta vegetariana para los monjes. No ocurría lo mismo con la clase nobiliaria pues este tipo de manjares eran despreciados por las élites medievales como alimentos rudos y propios de villanos. A esto se añadió toda una serie de valoraciones pseudocientíficas acerca de las propiedades de las verduras, frutas u hortalizas: tomemos por ejemplo las prescripciones de los médicos acerca de la fruta, un producto del que se decía que aportaba poco contenido alimenticio (no olvidemos que nada se sabía sobre vitaminas) y era sospechoso de fomentar diarreas o intoxicaciones. Las «raíces» o tubérculos (zanahorias, cebollas, ajos, nabos: es decir, una buena parte de la alimentación de los más humildes) se consideraban rastreros y sucios, poco digeribles por estómagos delicados. Lo mismo se opinaba de las verduras y hortalizas en general, comida de poca «sustancia». La tradición mediterránea, de fuerte base vegetariana, se vio derrotada por los gustos de la nobleza germánica, amante de la caza, las carnes grasientas y las comidas copiosas. En el ideario medieval las verduras pasarán a ser una comida que fomenta la austeridad y evita la concupiscencia: una dieta monacal. De ahí el desprecio que en líneas generales sentían todos ante tales condumios: los ricos por prejuicio y los pobres por hastío, todos anhelaban comer otra cosa.

Figura 2. Huerto medieval.

Si esto es así con los productos vegetales que se obtienen de la agricultura, qué podremos decir de los que por su escaso valor, aprecio o por estar fuera del control fiscal del señorío nos son prácticamente desconocidos. Pero que éstos existían y se consumían queda fuera de toda duda.

El bosque como despensa

Ya desde la Prehistoria el ser humano ha obtenido del bosque toda una serie de productos que hoy vemos como superfluas laminerías pero que conformaban buena parte de la dieta de nuestros antepasados. Los llamados frutos del bosque, con su elevado contenido en proteínas y vitaminas, ayudaban en gran medida a la supervivencia de las comunidades aldeanas. Algunos opinan que fueron precisamente las restricciones de acceso a este medio por parte de los feudales - y la consiguiente especialización en cereales - lo que provocó buena parte de las hambrunas medievales.

El cultivo o gestión de los bosques era habitual ya entre los pueblos prerromanos, que conseguían alimentar a sus animales y a ellos mismos a base de bellotas - con cuya harina se elaboraban tortas horneadas - nueces, avellanas, castañas, piñones... Los romanos no despreciaron tales recursos y añadieron el gusto por las trufas y las setas, que por su exquisitez pasaron a la mesa de los césares. Miel, bayas (moras, frambuesas, arándanos) y semillas diversas integraban los condimentos de todos los guisos, y con ellos se han confeccionado licores y bebidas espirituosas. Los frutillos de otras plantas, hoy despreciados por su difícil recolecta, fueron buscados en otros tiempos en los que faltaban recursos y sobraba el tiempo: las acerollas del serbal (*Sorbus domestica*), los frutos del saúco (*Sambucus nigra*), los escaramujos del rosal silvestre, las manzanetas del espino blanco (*Crataegus monogyna*). Hoy se sabe de sus múltiples propiedades vitamínicas o proteínicas, y de sus cualidades medicinales.

¿Se perdió esta tradición en los primeros siglos medievales? Resulta imposible imaginar tal cosa. Al revés, el autoconsumo tiende a aprovechar todo tipo de recursos, máxime si tenemos en cuenta el ecosistema en el que se desarrolla la vida de los núcleos cristianos hispanos en la Alta Edad Media: montañoso, húmedo, frío y escasamente adecuado para la agricultura. Por supuesto, estas condiciones variarán sustancialmente a lo largo de la Edad Media, y la conquista de tierras llanas reorientará la economía en detrimento del bosque. Pero siempre pervivirá una defensa de este medio, se dictarán prohibiciones de tala, se limitará el ganado que ha de entrar en ellos, se establecerán turnos de caza, vedas.

Figura 3. Escaramujos. Herbario de ANSAR.

Como ya expliqué, ninguno de estos productos aparece registrado documentalmente. El bosque será el espacio de la caza para la nobleza feudal, pero comer bayas no debía entrar entre sus apetencias. Quizás la rareza de ciertos manjares (trufas, setas) llevara a un mayor prestigio, pero da impresión de que no ha sido sino hasta nuestros días en que tales delicadezas han pasado a formar parte de la gastronomía de altos vuelos. Comer hierbas o raíces equipara con los anima-

Figura 4. Crataegus monogyna. *Manzanetas de pastor*

les, con un salvajismo del que pretende huir la nobleza feudal, cada vez más refinada en sus gustos y formas de consumo.

Del campo a la olla: el aprovechamiento de las plantas silvestres

La recolección de hierbas y raíces fue una costumbre plenamente asentada hasta hace poco tiempo en nuestro país. En primer lugar hemos de registrar todas las hierbas aromáticas que componen nuestros guisos más tradicionales. Abro un breve paréntesis para explicar que las especias, tan valoradas en la antigüedad y la Edad Media, por definición habían de ser exóticas, de origen misterioso y precio prohibitivo.

Figura 5. Sorbus domestica. *Herbario de ANSAR*

Eran pues un distintivo social de consumo, lo mismo que puede serlo hoy el caviar. Su finalidad era aderezar platos - y no como se repite tontamente enmascarar el gusto de alimentos en mal estado - por lo que la diferencia entre «hierbas» y especias la marca su precio o disponibilidad.

Dicho esto, está claro que el tomillo, romero, hinojo, anís, orégano y tantos otros componían los guisos medievales, pero habían de ser los más modestos pues las gentes refinadas preferían otros aderezos: en el *Llibre de Coch de Maese Robert de Nola* (Recetario catalán del siglo XV) sólo se mencionan, y en escasísimas ocasiones, hierbas como el perejil, la salvia (gallocresta) o el orégano. También aparece en listas de hierbas comestibles (la cita entre otros Enrique de Villena) la «oruga», que puesto que no puede ser lo que a primera vista parece, aventuro la posibilidad de que se tratara de una hierba que diera al cabo del tiempo nombre a la actualmente difundida rúcula (evidente diminutivo de ruca). La rúcula es conocida desde época romana como hierba silvestre, y su cultivo no se ha generalizado hasta hace pocos años.

Existen plantas (*Eruca sativa* o *E.vesicaria*, ésta última muy común en nuestros montes y descampados más cercanos) cuyas hojas, muy parecidas a las de la rúcula, poseen un sabor extraordinariamente semejante a ésta, si bien algo más amargo y picante.

Estos productos eran mirados con sospecha por la sociedad de la época. En primer lugar por desprecio hacia lo rural y, además, porque formaban parte de un saber popular ligado a la hechicería y el curanderismo (plantas como la belladona, la *Digitalis purpurea*, la mandrágora, las semillas de tejo y tantos otros se usaban en hechizos o como veneno). Sólo eran objeto de cultivo en algunos herbarios monacales, más orientados hacia la farmacopea, aunque es posible que en los huertos privados se reservara una parte para ellas. De este uso derivarán los jardines aromáticos que se integrarán en los palacios

Figura 6. Eruca vesicaria. *Herbario de ANSAR.*

renacentistas o barrocos.

Más común era el uso de ciertas plantas «silvestres» que son perfectamente comestibles aunque hoy hayamos perdido la costumbre de consumirlas. Los romanos apreciaban las malvas y las ortigas y las extendieron (allí donde no había) en las inmediaciones de sus asentamien-

Figura 7. Portulaca oleracea. *Herbario de ANSAR.*

tos. La acedera (*Rumex acetosa*), las verdolagas (*Portulaca oleracea*), las hojas de diente de león, la achicoria (*Chicorium intybus*) son mencionados aún en recetarios del siglo XIX como verduras. Suelen recomendarse sus hojas tiernas y las flores, que se preparan en vinagre en ocasiones. Del género *Lamium*, planta cercana a las ortigas, o *Chenopodium* (vulgarmente llamados cenizos), tan corrientes en ribazos o zonas removidas, tenemos abundantes ejemplos. Las raíces han sido objeto de interés debido a su mayor valor nutritivo: del género *Daucus* saldrá la zanahoria (y es de notar que a la variedad silvestre se la llame zanahoria mora), de las brassicas saldrán los nabos conocidos desde antiguo, o los rábanos (*Raphanum sativum*). De este mismo género proceden las actuales berzas (*Brassica oleracea*), muy usadas en la Edad Media, que fueron «sustituidas» por las acelgas cuando éstas se difundieron debido a su mayor finura. Hoy las berzas perduran sólo como acompañamiento de ciertos platos tradicionales como el cocido montañés, el pote asturiano, etc. De una *Brassica rupestris* se obtendrán semillas empleadas como mostaza, aunque las más habitualmente usadas provienen de otra especie, *Sinapis alba* (la extendidísima variedad arvense tiñe de amarillo los campos en primavera). Además de condimento la mostaza se usaba mezclada con mosto en sinapismos, cataplasmas para aliviar el catarro.

Las semillas solían más bien prepararse cocidas o en harina. Un ejemplo notable es el panizo, una planta de difícil rastreo. En Aragón dará nombre al maíz, pero denominaba en la Edad Media a la *Setaria itálica*, *Panicum italicum* o *P. miliaceum*. Estas gramíneas tuvieron que ser conocidas y probablemente cultivadas en la Edad Media pues en otro caso no habría perdurado el nombre. De hecho, se han encontrado vestigios de su cultivo junto con el de otros cereales en yacimientos arqueológicos de la Edad del Bronce en Huesca y País Vasco. Al llamarle panizo está claro que sus semillas se usaban para hacer o mezclar en la fabricación del pan. Este sistema era muy habitual en épocas de escasez, y el hecho de que se intentara hacer pan de las semillas demuestra la importancia que había adquirido el pan (cereal cocido al horno) por encima de otras preparaciones (farinetas o gachas). Es extraño que se mencione en escasísimas ocasiones, lo que me lleva a pensar que quizás aparezca en la documentación como mijo

Figura 8. Brassica oleracea.

Figura 9. Almortas. Lathyrus sativus.

(*Panicum miliaceum*), otro cereal poco apreciado (recordemos la poca aceptación que sigue teniendo el maíz en nuestro país para la alimentación humana). Otra posible explicación de esta ausencia de noticias sea el hecho de que se cultivara como producto marginal. Los campesinos medievales reservaban una parte de sus tierras para sembrar especies que usaban en su exclusivo provecho: por ejemplo cultivarían trigo o cebada para la venta o el pago de sus cargas feudales, pero también otros productos - poco interesantes para las clases elevadas como vimos - para alimentar a la familia o al ganado.

Otras especies como el bledo (*Amaranthus retroflexus*) se pueden comer sus hojas como verdura y sus semillas antaño se molían para hacer harina; el «blitum» de donde viene nuestra palabra «bledo» es otro: el *Amaranthus blitum* - cuyas hojas y brotes cocidos ya comían los griegos (*βλήτα*) - se mencionan en ocasiones como verdura consumida en épocas de hambruna. Maese Robert menciona dos recetas preparadas con pencas de bledas y con borrajas, a las que pone el sorprendente nombre de «Potaje moderno» (por supuesto luego las ennoblece añadiéndoles tocino y leche de cabra, oveja o almendras, jengibre y pimienta). El uso alimenticio de los bledos perdura en alguna mención documental donde se llama «blitum» a la mezcla trigo/ordio (tan frecuente en la Edad media aragonesa), o en la etimología de la palabra «trigo» en francés (blé).

Las arvejas, cultivadas desde época prerromana en la península -no confundir con los guisantes, *Pisum sativum*, cuya variante tierna dará los deliciosos bisaltos aragoneses (del mozárabe *bissaut*) - serán planta forrajera (*Vicia sativa*, *V. cracca*) pero se sabe con certeza que fueron consumidas por los humanos en épocas de escasez, lo mismo que los altramuces (*Lupinus albus*), la almorta (*Lathyrus sativus*) y otras leguminosas consideradas «pobres» o destinadas a alimentar a los animales. Parientes cercanos son las plantas del género *Vicia*, el cultivado como forraje de ganado es la actual veza (especie sativa).

De la familia de las *Fabaceae* (leguminosas) a la que pertenecen son las conocidísimas habas (*Vicia faba*), un alimento tan conocido y habitual en las mesas mediterráneas al menos desde los egipcios y griegos que no precisa comentario.

Otras especies han conseguido enorme éxito, sin duda a base de ser mejoradas mediante la selección. Propongo cinco ejemplos que forman parte de nuestras mesas todavía: las alcachofas, los cardos, la lechuga, la acelga y la borraja.

Figura 10. Lactuca serriola. *Herbario de ANSAR.*

La alcachofa y el cardo proceden del mismo género *Cynara*, (*scolimus* y *cardunculus*, respectivamente). Ambos derivarían de especies de cardos silvestres, con los que guardan mucha relación. De la primera se consumen las flores y

Figura 11. Achicoria. Herbario de ANSAR.

del segundo las pencas, en ambos casos hay que evitar que la planta crezca en exceso pues deja de ser comestible. Se trata una vez más de una «domesticación» de la planta, de la que se comen las partes tiernas y menos amargas. Los griegos y romanos ya las usaban (Plinio reputa a las alcachofas como plato distinguido), y aunque en Aragón sus menciones más tempranas son de época bajomedieval, es muy probable que fueran consumidas desde antiguo. Quizás la dificultad de su cultivo y preparación culinaria provocara un cierto rechazo entre los hortelanos y consumidores.

La lechuga fue muy apreciada por los romanos, a la que atribuían una variada gama de propiedades salutíferas. Algunos estudios la hacen derivar de la humildísima *Lactuca serriola*, una planta que no destaca por sus flores y cuyas hojas poseen espinas. Abunda en cualquier ribazo y zonas de tierra removida. La lechuga, al parecer, comenzó a consumirse hace unos 2.500 años, y aunque su cultivo disminuyó en la Edad Media, aparece ya como producto genérico de nuestras «ensaladas» en la época bajomedieval. Es de notar que era un producto bastante refinado, quizás porque el plato que componía no se había generalizado entre clases populares. Se menciona en algunos registros como parte de los menús de los viajeros (acompañada por miel y vinagre - pero no aceite - una combinación muy semejante al recientemente popularizado vinagre de Módena), en huertos monacales o en banquetes.

La lechuga y otras plantas similares recibieron en España el nombre común de «achicoria», tanto la *Lactuca* como el diente de león o las cerrajas (*Sonchus oleraceus*), plantas todas ellas ruderales y que fueron objeto de consumo. La verdadera achicoria, de hermosa flor azul (*Cichorium intybus*) se menciona en la Edad Media por sus propiedades medicinales; su raíz tostada sustituyó a partir del XVII al café cuando éste escaseaba. La acelga es una verdura de origen mediterráneo (algunos afirman que fenicio, de donde le vendría el nombre «*cicla*») muy habitual ya en la mesa de griegos y romanos. Es probable que el nombre «acelga» provenga del árabe (*as-sikla*, del nombre fenicio o por haberlas conocido los árabes en Sicilia). En la Edad Media nos la encontramos formando parte de las verduras consumidas en los monasterios, junto con las coles y las espinacas. Variedades silvestres de esta planta - *Beta vulgaris* - las podemos encontrar con facilidad en los campos, de las que serían sus parientes.

Más original es la andadura de las borrajas. También es planta mediterránea y de hecho crece silvestre en cualquier lugar de esta cuenca. Su nombre es latino (*Borago officinalis*) aunque algunos lo reputan céltico (vendría de *borrach*, valor) o árabe (es tradicional la explicación de su nombre a partir de *abu rach* o «padre el sudor» debido a sus cualidades sudoríparas). Se han hallado restos de esta planta en el yacimiento celtibérico de Segeda, del siglo III a.C., lo que prueba que su consumo en nuestro país es anterior a la conquista romana.

Existe una abundante cantidad de referencias clásicas y árabes para este producto - Dioscórides, Teofrasto, Plinio el Viejo - todas ellas demuestran el aprecio que se le tenía. Se sabe que se cultivaba y comía en casi todos los lugares en la Baja Edad Media, pero sorprendentemente de toda esta tradición no queda apenas rastro y parece que hoy en día sólo en Aragón, Rioja y Navarra perdura su renombre,

Figura 12. Borago officinalis.

casi como alimento «identitario». No glosaré sus bondades, conocidas por todos, pero comentaré que su desprestigio quizás vino de su apariencia punzante y una absurda idea de que necesitaba una limpieza radical y, por tanto, una preparación más costosa. Eso y considerarla como algo despreciable (la expresión «agua de borrajas» lo resume) provocaría el abandono de su cultivo.

La recuperación de lo natural: de la infamia a la seducción

Ya hemos visto cómo las circunstancias socioeconómicas medievales y el sistema de pensamiento que de ellas se deriva explican el descrédito de estos vegetales. En nuestra época, en cambio, son más escasos los productos realmente naturales: de ahí la recuperación de alimentos «silvestres» por la gastronomía vegetariana o «alternativa», lo que muestra su rareza o digamos, originalidad. El aliciente de algunos de estos productos proviene de su valor tradicional e, incluso, han sido elevados al rango de «seña de identidad culinaria». Otros en cambio son todavía totalmente desconocidos y mirados con sospecha.

Sus propiedades se reputan en ocasiones casi misteriosas dado que se ha perdido casi por completo el saber popular que permitía aprovecharlos. Además su recolecta y preparación exige un tiempo del que ahora carecemos: es necesario coger sólo una parte de la planta lo que obliga a hacer varias visitas a los mismos lugares, y después hay que cocer o preparar dejando en vinagre o moliendo la semilla. Estos tres valores - originalidad, naturalidad y temporalidad - hoy perdidos son los que explican el interés actual por tales alimentos.