

VIII. De los géneros de comidas en general y de los granos que se suele hacer pan en especial¹

- 44 Habiendo ya dicho de las cosas generales que preservan, es menester decir ahora de las particulares que dan sustento y remedios contra enfermedades; y entre las que dan sustento se dirá primero del comer, y tras ello del beber. Y por cuanto de los comeres, unos se toman para alimento, otros para gusto y sabor, primero se tratará de los que se toman para alimento, de los cuales unos se sacan de las cosas que nacen de la tierra, otros de los animales; y aunque los animales sean primeros en dignidad que las plantas, con todo, por cuanto las plantas son materia de los animales, en cuanto se crían de ellas, por eso las cosas que nacen de la tierra son primeras, por naturaleza y razón de alimento, que los animales.
- 45 De las cosas que produce la tierra, se toman cinco en orden para nuestro sustento, es a saber: los granos de que se hace pan, como trigo², cebada, centeno, mijo, avena, panizo y arroz; secundariamente, legumbres; terceramente frutas; cuartamente, hojas, como son de hortaliza y otras yerbas. Últimamente, raíces, como son puerros, cebollas y las demás que se crían bajo tierra.
- 46 El trigo cocido se debe comer pocas veces, por cuanto acrecienta las lombrices y engendra opilaciones, y dispone para criarse piedra en los riñones y vejiga. De la propia suerte, las gachas de harina de trigo y cuanto se hiciere y comiere de masa frita o bullida³; lo mismo se ha de entender del comer hecho de masa de trigo, que llaman alatria⁴, y del almidón, puesto que sea menos dañoso por ser más ligero que lo susodicho; y así, el cuerpo templado y bien dispuesto, no conviene que use de estas cosas. Y si acaso en los días de ayuno quisiera comer de ellas, hágalas guisar, echando dentro mucha leche de almendras, y después déjelas cocer muy bien con ella.
- 47 La sémola es menos dañosa que todo lo sobredicho; y mucho menos el agua que en ella se bulliere muy bien salvado de trigo, y después de colada o pasada por un lienzo limpio y algo delgado se echare en ella harta leche de almendras, y uno con otro se cociere muy bien. Es esta, en los días de ayuno, para los cuerpos templados y coléricos, comida muy ligera y provechosa. Pero más provechosa es si se hiciere de cebada sin corteza, cociéndola primero hasta que venga a abrirse, después lavarla con agua fría y majarla muy bien y cocerla con mucha leche de almendras, hasta que venga a ser medianamente espesa.
- 48 Es también esta comida de gran provecho para los que padecen almorranas que pulsan o dan batidas.

¹ *VII. De nutrientibus, scilicet cibis et potibus*, en el texto latino.

² Los granos nombrados en latín son: *frumentum, ordeum, siligo, milium, avena, panitium, rizum*.

³ *Pasta frixa et elixa*, en latín.

⁴ En el texto latino: *de tri quod vulgariter dicitur alatria*. «Alatria» es denominación arábica de una «pasta de harina» en forma de fideos.

- 49 Puédese también hacer lo mismo de avena, si quisieren; aunque no es de tanto provecho ni tan buena como de cebada. La escudilla del arroz, si se hiciere con mucha leche de almendras, siempre es buena para los cuerpos templados; sino que para evitar la constipación, o que no restriña el vientre, débese comer a la postre. Ha de tener mucha cuenta que el trigo y lo demás que se ha dicho no estén gastados de viejos o estadizos⁵, o quieran ya gastarse; por donde la harina, salvado, alatria, fideos, sémola que hubiere más de seis meses que fueren hechos, débense dejar; y los cuerpos templados y coléricos huir de ellos; y el almidón si pasare de un año; y el arroz, año y medio, que estuviere limpio sin la corteza, principalmente en tierras calientes.
- 50 Finalmente, para estar bien en esto, se advierte que siempre que en alguna cosa de las susodichas se sintiere que echare de sí alguna humosidad⁶ en el olor, o de olor agudo y penetrante, o sabor de tierra, se debe evitar y no comerla.
- 51 ⁷El pan de ordinario debe ser medianamente levado⁸, bien cocido, no salado, ni con mucha harina⁹; y porque no cause constipación, que tenga la sexta o séptima parte de salvado, procurando que cuando se coma no sea caliente ni duro.
- 52 Si alguna vez se ofreciere necesidad de haber de comer bizcocho¹⁰, cómase al principio remojado con caldo que tenga gordura, siquiera sea de carne o de aceite dulce de olivas o de almendras. Y en los días de carne, cómase con él un pedazo de lardo de tocino, u otras cosas que ablanden, humedezcan y mollifiquen el vientre, de las cuales abajo trataremos.

IX. Del uso de los legumbres¹¹

- 53 Los legumbres nunca son buenos para los cuerpos templados mientras tuvieran sanidad, por lo cual conviene no comer de ellos, en particular si son secos. Pero si alguna vez quisieren por gusto comer de ellos, es menester que se cuezan con un poco de jengibre y azafrán, y se guisen después con leche de almendras, si ya no fuese que se guisasen con carnes gordas, porque entonces no habría para qué echarles leche de almendras. Y entre los demás legumbres, los menos dañosos para los

⁵ La frase «gastados de viejos o estadizos» traduce *vetustate corrupta sint*: han llegado a corromperse de viejos.

⁶ Aquí «humosidad» traduce *fumus*, humo.

⁷ *VIII. De usu panis*, en el texto latino. Unificado por Mondragón.

⁸ Se refiere al tiempo y modo en que ha de fermentar la levadura: *mediocriter fermentatus*, en el texto latino.

⁹ *Nequaquam farina imbibitus*: «ni con mucha harina» quiere decir «ni enharinado».

¹⁰ El bizcocho o *biscoctus* (*bis*= dos veces, *coctus*=cocido), por ser un pan secado dos veces al horno, es fácil de conservar: era el pan de los navegantes.

¹¹ *IX. De leguminibus* .

cuerpos sanos son los bisaltos¹² redondos y blancos y los garbanzos y habas; de estos tres, los más sanos son los bisaltos.

- 54 Generalmente, cualesquier legumbres secos suelen guisarse sin carne, cuyo guisado es éste: tómese una cebolla blanca, y córtese muy menuda, y fríase con mucho aceite dulce, envuelto lo uno con lo otro, y a la postre eche leche de almendras, cuantas les pareciere que bastare, y esto es muy necesario si el guisado fuera de habas, y más si fuere de habas fresadas¹³.
- 55 Los legumbres con leche de animales guisados debe en este caso en todas maneras evitarse. Pero en la Cuaresma, en la cual se comen de ordinario manjares opilativos, como son de pescados y cosas hechas de harina, es muy provechoso, para conservar la salud, tomar de cuando en cuando, antes de comer, una bebida de agua de garbanzos o bisaltos; y es ésta, aquella célebre bebida que tanto alaban los sabios, hecha de esta suerte: pónganse en agua clara y dulce unos pocos bisaltos o garbanzos a remojar toda la noche, y al día siguiente bullan en ella dos o tres bullos y cuélese, y cuando se acercare la hora de comer echen dentro un poco de vino blanco y tantito de espicanardo¹⁴ con azafrán [y sal]¹⁵ de buena manera, y denle después un hervor y tómese por principio de la comida bebiéndola, o si más quisieren, haciendo sopas en ella. Porque la tal bebida abre y limpia las venas capilares del hígado y las vías de la orina y, por el consiguiente, preserva de piedra y arenas; en particular si los bisaltos y garbanzos están en remojo y cuecen en dicha agua con perejil¹⁶. La gente vulgar se engaña mucho en que creen que este grande provecho se halla en el caldo de los garbanzos remojados con lejía, y no es así, porque toda la substancia y virtud sutil y aperitiva de ellos se va y lleva la lejía cuando en ella se remojan.

X. Del comer de las frutas¹⁷

- 56 Los cuerpos templados no deben usar de la fruta en lugar de mantenimiento y comida, sino de medicina: es a saber, para preservarse de algún accidente dañoso que de las cosas concurrentes debe temerse. Y así es necesario que usen de ella con moderación y orden: atendiendo siempre no al regalo, sino al provecho que pretenden

¹² Arnaldo reseña primeramente tres tipos de legumbres: *pisa rotunda*, *cicera et fabae*. El latín *pisa* es vertido –según el uso aragonés del tiempo– por bisaltos, guisantes.

¹³ Fresadas: molidas.

¹⁴ El espicanardo es una hierba valerianácea que se cría en la India, cuya aromática raíz tiene aplicación culinaria. El texto latino dice *modicum de pulvere spicae nardi*. El texto catalán dice *espicanard*.

¹⁵ *Modicum de spice nardi et croco et sal in moderata quantitate*. En el texto de Mondragón no figura la sal.

¹⁶ *Petrosillo*, en latín; *juývèrt* (o *julivert*) en catalán.

¹⁷ X. *De usu fructuum*.

- sacar de comerla. Porque no se ha de comer por gusto, sino para provecho, pues es cierto que usar de la fruta sólo para recreo impide la conservación de la sanidad.
- 57 Hase pues de advertir que los cuerpos que no tienen en uso comer fruta para alimento deben considerar en qué accidentes pueden incurrir en cualquier parte del año, por las cualidades del aire o de las cosas que se comen, para el alimento de aquel tiempo; y según esto deben usar de la fruta, mas al propósito para prevenir a los tales accidentes según mejor pudieren.
- 58 Y por cuanto en el estío se inflama la sangre con el ardor del aire, y en el mismo estío y otoño con la sequedad se asutila y adelgaza, por eso entonces conviene, para templar la sangre, usar de frutas húmedas y frías.
- 59 De la propia suerte, cuando con el gran calor del estío los poros de los miembros del cuerpo vienen a abrirse y por ellos el calor natural y espíritus más fácilmente se exhalan, es necesario comer frutas que templadamente obturen o restriñan los tales poros: como son, las frutas estípticas. Asimismo, conviene entonces usar de frutas acetosas o agras para reprimir la fuerza y mordacidad de la cólera. La sequedad también del tiempo, la cual muchas veces constipa el vientre, requiere en el estío y otoño el uso de la fruta.
- 60 De la misma manera es buena la fruta para provocar el sueño que por causa de la sequedad del tiempo es impedido; o para mitigar la sed y reprimir el sobrado calor del corazón, hígado y orificio o boca del estómago.
- 61 Considerado esto con diligencia, fácilmente podrá cada cual, en el estío y otoño, llevarse con moderación acerca del comer de la fruta, para lo que toca al regimiento y conservación de la salud.
- 62 Cualquiera, pues, que su intento sea conservar la salud debe guardar estas reglas generales: que jamás coma fruta, tanto cruda como cocida hasta que en el árbol haya llegado a perfecta madurez (si en el árbol pudiere madurar), quitadas las moras, las cuales no se deben comer luego que de maduras vuelven negras, porque son comer de arañas, y ensucian la sangre y la disponen a putrefacción, y engendran incordios, carbuncos y landres¹⁸. Y así, en las regiones calientes y húmedas, el año que hay grande abundancia de moras la pestilencia¹⁹ reina, si no fuere que por cámaras se vaya.
- 63 La segunda regla es que no se debe comer fruta siempre que en ella fueren multiplicándose los gusanos, o dentro pareciere estar gastada, a quien comúnmente en catalán llaman entecada²⁰. Y conócese por esto: que la fruta dentro no es naturalmente colorada ni tiene natural la carne. Porque la tal fruta engendra calenturas continuas, si

¹⁸ Tres especies de tumores (*bubones, carbunculos et anthraces*, en el texto latino). Los incordios o bubas son tumores blandos que se presentan en axilas, cuello e ingles. El carbunco suele ser un tumor inflamatorio en el tejido subcutáneo. El landre es también un tumor del tamaño de una bellota que se forma en los mismos sitios de las bubas.

¹⁹ Pestilencia en el sentido de «epidemia», según el texto latino: *epidemia regnat*. En catalán: *regnat epidemia*.

²⁰ O «podrida por dentro». *Quod in vulgari catalanorum dicitur entecar*.

ya las superfluidades de ella no se echan del cuerpo y resuelven en cámaras, o trabajo excesivo, o grandes sudores.

- 64 La tercera regla es que no se deben comer a la una muchas suertes de fruta, aunque en los efectos y naturaleza se parezca, como si por caso se hubiesen de comer ciruelas para ablandar el vientre, no conviene comer juntamente con ellas cerezas, sino que basta que se coman las unas o las otras al principio de la comida.
- 65 Asimismo, en el tiempo que hay higos y uvas, no es menester comer de las dos juntamente, puesto que las dos sean buenas para mollificar el vientre, sino que basta las uvas, principalmente los higos, después de los cuales, para que con eficacia ablanden, es necesario beber caldo u otro licor. Pero a los que tienen el hígado y estómago caliente y a los coléricos, como son los que habitan la Africa y Libia, más seguro y saludable les es beber tras ellos agua fría; a los demás, vino bien aguado²¹.
- 66 Y si se ha de comer uvas para alargar el vientre²², has de mirar no sea en la mesa, sino mucho antes, en especial si fueren recién cogidas, porque no sólo engendran ventosidades, sino que también hacen bullir el estómago y revolverle: con lo que se altera y divierte la digestión y perturba; y después de haber comido uvas, en ninguna manera se beba vino, sino sólo caldo o agua fría. Y si en la mesa se han de comer uvas, es necesario que de muchos días antes estén cogidas, o si no pásense primero por agua hervida y después por fría.
- 67 Lo mismo que se ha dicho de los higos y uvas debe entenderse de los duraznos y melocotones²³, porque algunas veces comen los duraznos al principio de la comida para ablandar el vientre, en particular los que tienen el hígado caliente y seco, y entonces no es menester comer higos y mucho menos uvas, sino que basta que se coman melocotones o duraznos solamente; en particular los duraznos, que tienen más humedad y acuosidad. Pero al contrario en los que tienen las entrañas frías y húmedas, porque más les conviene los duraznos abrideros. Y si alguna vez, constreñidos de la necesidad sobredicha, habrán de comerse duraznos, remójense primero en vino puro, en particular si se hubieren cogido aquel mismo día. Porque, si después de cogidos estuvieren al sol dos o tres días son más saludables y sabrosos.
- 68 Y si los que tuvieren las entrañas calientes hubieren de comer muchos higos, entonces a los tales les sea bueno comer primero duraznos o melocotones, o manzanas bien maduras y olorosas: es a saber, en el estío crudas y en el invierno cocidas; o al menos procuren que los higos tiren en el sabor de su naturaleza a agridulces; escogidísimos son, por cierto, los higos que tienen la carne colorada y el sabor agridulce, y los tales en particular son propios para la gente moza y que son de complexión caliente o bien templada.

²¹ *Vinum bene limphatum.*

²² En latín: *propter ventris dissolutionem.* “Come muchas uvas y te ahorrarás la purga”, dice el refranero.

²³ En latín: *persicis et antepersicis*; en catalán: *présecs e d’amprésecs.* Se trata de fruta dietéticamente húmeda.

- 69 La sobredicha regla tiene asimismo lugar en las frutas que se toman para mitigar el demasiado ardor o encendimiento de la sangre, como son pepinos y melones, o para reprimir la acrimonia de la cólera, como son las frutas acetosas o que en el sabor tiran a agrias. Porque no es bien comer melones y pepinos todo junto, y si se comieren en la mesa débese comer poco de ellos, y de los pepinos sólo el corazón y antes de comer otra vianda: y esto dígolo a los mozos y a los que tienen calientes las entrañas.
- 70 Empero, en el tiempo caloroso del estío bien pueden comerse en el fin de la cena, para que con más eficacia mitiguen y ayuden al diafragma y miembros superiores, encendidos por el ardor y sequedad del día pasado: principalmente habiéndose de ir a acostar y seguirse sueño. Y de aquí se echa de ver que los duraznos y granadas dulces son más provechosos comidos con moderación al fin de la cena que al principio, puesto que sean fruta húmeda y acuosa: porque mitigan con gran eficacia la sequedad y ardor de las partes superiores y provocan suave sueño. Y si para templar el ardor de la sangre se comiese el corazón del pepino o melón mucho antes de cena, sería mejor, y a la postre los duraznos o granadas, o manzanas que fuesen buenas crudas o asadas frías, con un bocado de pan. Este modo de usar la sobredicha fruta reprime también la mordacidad y agudeza de los humos que se engendran en los que a cena comen cosas agudas y secas, como son las asadas.
- 71 Las frutas acetosas o agras que se comen para reprimir la cólera y despertar el apetito, hanse de tomar mucho antes de comer, como son granadas, o luego al principio, como son cerezas solamente, o moras mal maduras. Y así que se coman mucho antes de la comida, o luego al principio, nada sea de beber tras ellas, si ya no fuese que los que las han tomado mucho antes de la comida temiesen no les causase algún daño en la garganta la agrura de aquéllas o en el orificio o boca del estómago, o en las partes espirales. Porque entonces conviene tomar un poco de caldo o vino bien aguado o azúcar a solas, inmediatamente después de la fruta. Y por tanto, si las tales las comieren en ayunas deben tomar zumo de granada, o de naranjas o limones con azúcar.
- 72 Asimismo, la dicha regla sea de guardar en las frutas que aprietan²⁴: porque tampoco se deben comer muchas juntamente y, así, habiendo comido cermeñas no se deben comer peras, y comiendo peras no se deben comer membrillos, y comido que se hayan membrillos se deben evitar azarollas y níspolas, y por el contrario.
- 73 Pero acerca de las frutas que restriñen, se ofrece gran diversidad, porque algunas de ellas restriñen sólo por la cracisie²⁵ y ponderosidad de la substancia, como las avellanas crudas; y otras restriñen por la propiedad que en sí tienen de restriñir²⁶. De estas que restriñen, algunas hay que restriñen débilmente y se llaman estípticas, como son las cermeñas y peras; otras hay que con mucha fuerza y poder, como los membrillos y azarollas, y éstas son dichas pónicas. También que de todas estas, unas hay aromáticas, otras no; unas dulces, otras no.

²⁴ En latín: *qui comprimunt vel constringunt*, que son astringentes.

²⁵ Crasitud, gordura: *grossicie* en latín.

²⁶ Porque una cosa es la «substancia» de la fruta (pesada o sutil), y otra sus «propiedades» (laxante, astringente, etc.).

- 74 De todas las que aprietan o restriñen²⁷ se da una regla general: y es que si sólo con su ponderosidad aprietan y no tienen propiedad alguna de corroborar y unir las partes del miembro a quien tienen correspondencia, ni olor o dulzor alguno, por ninguna vía las deben comer, en particular los que tienen el cuerpo templado y bien dispuesto; y por tanto se deben evitar las avellanas verdes, puesto que sean buenas para restriñir la comida: porque ni tienen dulzura que aplazga al orificio del estómago, ni olor que conforte y favorezca sus espíritus, ni estipticidad, ni ponticidad que corrobore, uniendo las partes de él. Y así en general, son dañosas las avellanas al orificio o boca del estómago, porque con su ponderosidad y frialdad hieren sin dar alivio alguno. Secas son ya menos frías y así dañan menos y si se tostan un poco, menos dañarán y cobrar han estipticidad y dulzor, por donde pueden ser provechosas, y así como en las castañas, que cuando se tostan se vigora la estipticidad y dulzura, por lo cual, tomándolas después de haber comido, reprimen la boca del estómago, confortándola, y más si estando calientes se echan dentro de vino que sea odorífero y bueno.
- 75 De las frutas que aprietan se dan muchas reglas; la primera es que si se toman antes de la comida constipan y aprietan, y si después alargan, porque cuando se toman antes, restriñen las partes inferiores, por donde han de salir; y así las heces del mantenimiento, cuando son expelidas, con más dificultad pasan por donde salen, por estar los lugares apretados; y cuando se toman después de la comida, por cuanto hacen fuerza a los tales lugares, cargando sobre las heces, fuérganlas salir por las partes inferiores.
- 76 La segunda regla es que las frutas restringentes pónicas jamás se han de comer crudas, si ya no fuere en conserva o, por lo mucho que hubiere que son cogidas, hubieren perdido su ponticidad, porque todas las cosas pónicas dañan mucho a las túnicas del pecho. Por lo cual, los peromanes y membrillos²⁸, antes que se coman, deben cocerse en caldo de carne gorda²⁹, o en pasteles de carne, o si más agradare, asados en las brasas o rescaldos, o en el horno, y es muy mejor, o cuézanse primero en vino. Pero asados o cocidos primero en vino, más poderosamente aprietan que cocidos en gordura de carne.
- 77 Las azarollas y níscolas³⁰, las cuales maduran tarde en el árbol, vienen a perder su ponticidad mucho después de ser cogidas, por donde si se ofreciere, para el respecto susodicho, acordarse de ellas o de las níscolas a solas, pues carecen de notable acedia, pueden asarse o cocer en vino.
- 78 Las frutas pónicas que se confitan para companage pierden la ponticidad en el adobo³¹: como las nueces tiernas que se confitan con la corteza, y las aceitunas en salmuera; y por eso las tales restriñen moderadamente, pero más las aceitunas que las

²⁷ En latín: *de comprimentibus*.

²⁸ *Coctana et pirmania*: membrillos y peras. Mondragón ha invertido el orden. Aquí «peromán» es una variante lingüística de pera.

²⁹ Tan expresivo como en el texto latino: *in pingui brodio carniūm*.

³⁰ En latín: *sorba et nespula*; en catalán: *cerves e nesples*; serbas y níscolas.

³¹ *Illi vero fructus pontici qui condiuntur, per condimentum amittunt nocivam ponticitatem*: Las frutas pónicas que se aderezan, pierden por los condimentos la ponticidad perjudicial.

nueces, por confitarse sin miel ni azúcar, y así se debe comer menos de ellas, porque dañarían las partes espirituales.

- 79 La tercera regla es que las frutas restrictivas que tienen zumo, como son las peras, más convienen para los tiempos secos, como el estío y otoño, que para el invierno. Y las que no tuvieren zumo, en particular si fueren dulces, son mejores para el invierno y verano³², como los dátiles y castañas, porque todos los dátiles tienen alguna estipticidad, pero más la tienen los dátiles de las islas y Africa que los de Alejandría. En el invierno y verano³³, si se ofreciere tomar fruta para alargar el vientre, podranse tomar muy bien, después del pasto, pasas con sus granos, conque después no se beba cosa alguna. Y se ablanda mucho más el vientre si al principio de la comida se comen higos secos, sin pan, y a la postre dátiles o aceitunas; y comidas las aceitunas, se podrán tomar, sin beber, algunas pasas. Y si la fruta que tiene zumo agradare más en tales tiempos, débese evitar la más dañosa, como las uvas que llaman grumetes³⁴, las cuales dañan mucho a los intestinos, riñones y vejiga. Por lo cual, si diere gusto usar, al principio del comer, de frutas que ablanden el vientre, lo que mejor se puede tomar es una camuesa³⁵ asada fría, o cocida en vino, o uvas de viña en particular blancas³⁶, quitándoles los granitos y hollejos; y si no tuvieren otras, sino grumetes, metan las primeras en agua hirviente, y en sacándolas echen sobre ellas agua fría y coman, pero pocas. Y si quisieren tomar a la postre fruta restringente que tenga zumo, como son peras, cómanla con queso viejo y bueno, o ásenla y pónganla en vino. Mas guárdense de ellas los que a menudo padecen torminos³⁷ de vientre y dolores en las juntas.
- 80 La última consideración que se debe tener acerca de las frutas, pertenece a las que son oleaginosas, como almendras, avellanas, nueces, piñones y físticos, de las cuales se dan dos reglas: una de cuando son crudas, y otra, confitadas. Y así es de advertir que siendo crudas dañan el estómago; pero las almendras, físticos³⁸ y nueces dañan cuando son tiernos; y las avellanas y piñones son más dañosos verdes que cuando están medio secos o medianamente enjutos. Por lo cual conviene que los cuerpos bien templados y los que su complexión declina a calor no usen de semejante fruta, siendo cruda, porque les puede hacer mucho daño y poco provecho. Aunque las almendras verdes y tiernas, en su tiempo, en alguna manera valen para corregir y templar el ardor del estómago, secas y remojadas no son buenas, sino para impedir que los humos del vino no suban a la cabeza. Las nueces, así que sean tiernas como duras, no

³² Mondragón traduce el latino *ver* por «verano», siendo así que se trata de la primavera (el primer verano). Primero Arnaldo habla de estío y otoño (*estate et autumpno*), luego, de invierno y primavera (*hieme et vere*).

³³ De nuevo *hieme et vere*: invierno y primavera.

³⁴ Uvas grumetes: *uvae brumales*. En catalán *grumetz* es el racimo rojizo y duro que se guarda para el invierno.

³⁵ Manzana fragante y sabrosa: *pomum aromaticum*, en el texto latino.

³⁶ También llamadas «albillas».

³⁷ *Torsiones*, en el texto latino: son los «retortijones».

³⁸ Fístico: alfóncigo, árbol de las terebintáceas. Viene de la raíz árabe *fústaq*, de ahí el catalán *fes-tuc*. Son los *pistachos*.

solo dañan al estómago, pero aún a la cabeza y vista de los ojos, y para otro no valen que para defendernos del veneno del pescado que comemos.

- 81 Las avellanas, de su naturaleza, confortan algo el hígado, pero dañan al estómago y cabeza.
- 82 Los piñones, entre los demás granos, son los peores para el estómago, pero ayudan a los paralíticos y a los que escupen sangre podrida del pecho. Los físticos son lindos para los fríos de hígado, y menos que las demás frutas ofenden al estómago, pero dañan la cabeza. Mas si las dichas frutas se confitan con miel o azúcar, como la piñonada y confitura de nueces, menos dañan al estómago; y con todo no conviene que los sobredichos cuerpos bien templados y los que su complexión declina a sequedad usen de ellos, en particular por confitarse más para gusto y recreo, que para provecho y necesidad que tengamos de ellos.

XI. De los guisados o escudillas que se hacen de hierbas y sus frutas³⁹

- 83 Aquí, bajo el nombre de hortaliza se comprende cualquier verdura que nace sobre la tierra⁴⁰, de quien se suele hacer cocina y guisados, así que sean hierbas, como coles⁴¹, acelgas, espinacas y de esta suerte, como que sean frutos de las tales hierbas, como calabazas, berenjenas, llamadas en catalán albarginies⁴².
- 84 Cuanto, pues, a lo que toca a cosas de hortaliza, brevemente es de saber que en ningún tiempo es bien comer de ellas siendo crudas, si no es lechuga y verdolagas⁴³ en el tiempo caluroso, para reprimir el calor de la sangre y ardor del hígado y estómago. De manera que se tomen antes de la comida, con un poco de vinagre aguado; de las lechugas que fueren amargas deben huir los cuerpos templados y los que su complexión declina a calor, cuando pudieren.
- 85 De cualesquier hortalizas se pueden hacer guisados⁴⁴, sino de berenjenas, porque de ninguna manera les son provechosas a los tales cuerpos. Pero en las demás se halla

³⁹ *XI. De oleribus et supra terram nascentibus.*

⁴⁰ Hace Arnaldo una distinción entre las verduras: las que nacen sobre la tierra (las llamadas «hierbas», v. gr. berenjenas, borrajas, berzas, acelgas, espinacas, calabazas, lechugas, verdolagas, berros, buglosas, armuelles) y las que se crían bajo tierra (las denominadas «raíces», v. gr. zanahorias, rábanos, puerros, cebollas, ajos, chirivías, nabos). En este capítulo trata de las hierbas; en el siguiente, de las raíces.

⁴¹ *Sive sint herbe, ut caules, et bletae, et spinargia et similia; sive fructus herbarum, ut cucurbite et melongene, que vulgariter albergenie nominantur.*

⁴² *O albergènicis.*

⁴³ *Exceptis lactucis et portulacis: excepto lechugas y verdolagas.*

⁴⁴ *Fercula*, caldos o potes que incluyen varias verduras, cocidas con carne.

esta diferencia: que las borrajas y buglosa doméstica⁴⁵, por ser de buen temperamento, en todo tiempo es bien y conviene que se coman, en particular los que tienen el vientre estíptico o apretado; y para que no se sienta tanto su aspereza, pueden de ordinario mezclarse en ellas espinacas o acelgas, de las más tiernas, con que no sean de las coloradas, y en el estío lechugas o verdolagas, o armuelles o acelgas en el invierno, perejil o berros, y algunas hojas de hierbabuena u hojas de coles blancas.

- 86 Las espinacas y bledos o acelgas⁴⁶, por cuanto se parecen mucho en el temperamento, pueden comerse juntos o de por sí en cualquier tiempo del año y mezclar en ellos de las demás hortalizas que al tal tiempo correspondiere.
- 87 Para el estío son buenas y conviene lechugas dulces, verdolagas, acelgas, armuelles y calabazas; para el invierno berros, hortigas tiernas, perejil, coles bermejas o crespas y verdes. De las blancas que tienen las pencas anchas y las hojas suaves, y más si fueren de lugar sin riego y sombrío⁴⁷, es saludable comer a veces en el estío y otoño, quitando las primeras hojas y guisando sus cogollos. En el verano⁴⁸ se les pueden mezclar tiernos de espárragos⁴⁹, o guisarlos por sí después de perbullidos.
- 88 En el usar de la dicha hortaliza es necesario que se guarden tres cosas: La 1^a, que en estando en flor, no se coma. La 2^a, que no se guise con leche de animales, porque con la sobrada humosidad dañaría a dichos cuerpos templados y calurosos, sino con caldo de carne, en especial de gallinas, o con leche de almendras, o con aceite dulce, y mejor si fuere nuevo. En las calabazas se ha de tener mucha cuenta de que en lugar de leche de animales se les eche al cocer leche de almendras, porque no dañen a los riñones y vejiga; asimismo, porque no dañen a los intestinos, es necesario echar en ellas algunas cebollas blancas redondas. Y porque no causen algún daño al estómago, deben mezclarse en ellas algunos ojos o cogollos de coles, o cuando ya esté en la escudilla echarles por encima un poco de polvos de canela. La 3^a, es que dichas hortalizas deben comerse antes de ningún otro guisado o escudilla o pasto⁵⁰, excepto las coles, que pueden comerse a la postre, por causa de la estipticidad que tienen⁵¹, en particular, si fueren crespas, verdes o coloradas. Y si sólo se tomase su caldo, es menester que se tome primero por la virtud aperitiva que tienen: como el caldo sobredicho de los garbanzos⁵². Porque recibe molestia el estómago y se impide la digestión, si los dos juntamente se comen; es a saber, los garbanzos con el caldo o las coles con su caldo, por la contrariedad que hay entre ellos. De modo que conviene, para quitar este inconveniente, o que se perbullan y después se cuezan juntamente, o

⁴⁵ *Borrago et buglossa domestica*. La buglosa doméstica es llamada *lengua bovina*.

⁴⁶ Mondragón identifica bledos y acelgas; el texto latino sólo dice *spinargia et bliti*.

⁴⁷ Traducción literal de: *in solo irriguo et umbroso*.

⁴⁸ En vez de «primavera», Mondragón dice otra vez «verano», confundiéndolo con *vere*, ablativo de *ver*.

⁴⁹ *Teneritates sparagorum*: la parte tierna de los espárragos.

⁵⁰ Deben preceder, justo por su acción laxante.

⁵¹ Las hojas cocidas de las coles deben comerse al final, por su capacidad de estreñir.

⁵² El caldo de las coles y de los garbanzos debe tomarse primero, por su poder laxante.

por gran rato se les eche encima agua hirviendo o se cuezan hasta que se deshagan, y uno con otro venga a mezclarse y quedar espeso, para que el caldo del todo se consuma; o que se tome el caldo en el principio y los garbanzos o coles a la postre⁵³.

XII. Del uso de las raíces⁵⁴

- 89 Las raíces de que comúnmente nos amparamos para comer son puerros, cebollas, ajos, rábanos, nabos, nabicas, pastinacas y chirivías⁵⁵: de los cuatro primeras deben cuanto puedan guardarse los cuerpos bien complexionados y los calurosos, y más si fueren crudas. Bien que en el rigor del invierno se pueden alguna vez hacer guisados de puerros o cebollas; pero los que padecen almorranas que corren o pulsan, jamás deben comer puerros, ajos, rábanos, cebollas coloradas y ascalonias. De cebollas blancas pueden comer, dándoles primero un hervor, y haciendo después cebollada, con carne o aceite que sea dulce: y que sea con carne o con aceite, se les debe echar siempre leche de almendras. Y por cuanto la escudilla ablanda el vientre, se debe comer ante todas cosas.
- 90 Los nabos dulces y nabicas tiernas, si se cocieren con carne, no echando miel, pimienta, cominos o cominos rústicos⁵⁶, son buenos para dichos cuerpos: aunque se guisen sin ninguna cosa que les dé gusto. Y si pareciere echar algo, basta que se guisen con clavos molidos, o con jengibre, azafrán y canela⁵⁷. Porque de más de que ablandan y hacen ir de cuerpo, limpian las vías de la orina y son de provecho para la vista.
- 91 Las pastinacas, también si fueren de las blancas, podrán alguna vez comerse asadas o bullidas con carne: porque son de la misma utilidad para el vientre y vías de la orina. Pero es necesario que se coman primero dichas raíces que otro pasto.
- 92 Las chirivías pueden comer dichos cuerpos bien complexionados, y los que son calientes en el invierno y la primavera si con moderación las asaren. Pero si fueren tocados de reuma en la cabeza, pulmón o pecho, no las coman, porque dañan a la cabeza y pulmón húmedo.

⁵³ Muy expresivo en latín: *brodium in principio, et in fine substania sumatur*; se toma el caldo al principio, la substancia al final.

⁵⁴ *XII. De radicibus quibus utimur*, en el texto latino.

⁵⁵ *Porri, cepe, allia, raffanus, napi, rape, pastinace, cheruvie.*

⁵⁶ *Absque melle et pipere et cimino et carvi.* Los herboristas medievales entendían por *carvi* la simiente de alcarabea; Mondragón lo traduce como cominos rústicos.

⁵⁷ *Cum gariofilis conquassatis, vel cum zinzibere et croco et cinamomo.*

XIII. De la diversidad de las carnes⁵⁸

- 93 Los alimentos que se toman de los animales, o se toman de su propia substancia, como de los miembros, o de las humedades de ellos, como de la leche y huevos. Los animales asimismo, o son terrestres, como los cuadrúpedos y aves, o acuáticos, como los pescados.
- 94 Demás de esto, los terrestres o son domésticos o silvestres, y así que sean unos como otros siempre de ellos se han de tomar aquellas cosas para comer y alimento que más corresponde con el temperamento de quien ha de comerlas, o que más cuadran con las cualidades templadas⁵⁹. Y así, la gallina del primer huevo o que empieza a poner, el capón de seis a ocho meses, el pavo de un año, el faisán y el carnero castrado de un año o diez y ocho meses a lo más, y el conejo de cuatro o seis meses, el cabrito de diez o doce meses, con que en su género sean medianamente gordos, pueden seguramente comerse en cualquier tiempo del año.
- 95 Y de la propia suerte, es buena en todo tiempo para los cuerpos bien templados y calurosos la carne de cabrito o ternera de leche⁶⁰, si pudiese haberse. Pero la carne de pollos, de gallinas y ánsares mientras pipitean, y de tocino fresco⁶¹ y lechones, mejores son en el estío y otoño.
- 96 Las perdiganas⁶² también son buenas en el mismo tiempo, pues no se hallan sino en el otoño, como las codornices nuevas y tórtolas, y por eso entonces son mejores, como los pollos y palominos.
- 97 Pero las gallinas viejas, agrones⁶³, grullas, pavos viejos y perdices, conejos de un año, liebres, ánsares, carnes de carnero de más de año y medio de castrado, y las avecillas que las toman en brete⁶⁴, alcaravanes y xixelas, tudones⁶⁵ y gallinas ciegas o de agua⁶⁶, más convienen en el invierno. Asimismo, las carnes saladas⁶⁷ y cualesquier que sean de dura digestión, como las de vaca y jabalí.

⁵⁸ XIII. De alimentis quae sumuntur ex animalibus, en el texto latino.

⁵⁹ El texto latino dice *congruunt qualitatibus temporis*, que debe traducirse por «cualidades del tiempo» y no, como hace Mondragón, por «cualidades templadas».

⁶⁰ *Carnes eduli lactentis aut vituli*: carnes de cabrito lactante o ternero.

⁶¹ O puerco joven. Tocino fresco: carne reciente, sin salar, de cerdo: *carnes recentes porci*.

⁶² Perdigana: perdigón, *pulli perdicium*.

⁶³ Es la «*ardeae cinereae*» o garza.

⁶⁴ Brete: cepo o trampa para cazar aves.

⁶⁵ En catalán *todons*; en latín *tudones*: los estorninos o tordos.

⁶⁶ Relación de aves en el texto latino: *gallinae veteres, agrones, grues, pavones veteres, perdices, cuniculi anuales, lepores, anseres, carnes bidentis arietis et castrati, aviculae quae capiuntur in breta, sexelle, tudones et gallina ceca*.

⁶⁷ Corresponde al texto latino: *carnes salse*.

- 98 Mas las que fácilmente se digieren, por ser flojas y porosas, y de fría y seca complexión, como las carnes de ciervo y cabras salvajes, en cualquier tiempo que el animal estuviere en su sazón pueden comerse.
- 99 Las ánades u ocas y las certetas o fotjas⁶⁸, mejores son en el otoño; mas los cuerpos bien templados jamás deben comerlas; y los que a menudo padecen almorranas, en particular de las que pulsan, conviene que con diligencia eviten la carne de grullas, agrones, ánsares viejas, pavos, tordos, mierlas⁶⁹, estorninos, tórtolas, tudones y codornices⁷⁰.
- 100 Y los que tuvieren los cuerpos bien templados⁷¹, mayor diligencia deben poner en aparejar para su comida las sobredichas carnes.
- 101 Las gallinas deben abrirse luego después de muertas y colgarlas de la mañana a la tarde, o desde la tarde a la mañana, antes que se cuezan.
- 102 Las perdices viejas y conejos, lo menos deben estar muertos 24 horas antes de comerlos.
- 103 Las grullas y faisanes han de estar en el verano dos días y en el invierno tres.
- 104 Los pavos en cualquier tiempo han de estar dos días, y si tuvieren más de un año, al menos tres días.
- 105 Demás de esto, es mejor comer las sobredichas carnes bullidas o en pasteles, que asadas; y fritas, si posible es, nunca.
- 106 De la propia suerte, se deben evitar los conejos y todas las avecillas que se toman en brete y las demás como ellas asadas, y aun el carnero asado en el estío no se debe comer, ni otra cualquier asadura⁷², sino al fin de la comida, quitada la del tocino⁷³ y cabrito. El lechón asado, perpetuamente se debe huir, pero si fuere salado⁷⁴, bien puede comerse alguna vez en el estío.
- 107 Débese no menos tener cuenta, cuando alguna carne de las dichas se asare, en particular la de las perdices, que no se seque, porque, en llegando a secarse, es dañosa. Y lo de encima que, asándose, estuviere tostado, se ha de quitar; y deben huir de ello los cuerpos sanos y los calorosos; en particular, del cuero y gordura del tocino.

⁶⁸ El texto latino sólo dice *anates et fulcae*. Mondragón ofrece dos opciones para cada término.

⁶⁹ Mierla: mirlo. *Merulos*, en latín.

⁷⁰ Según el texto latino: *grues, agrones, anseres veteres, pavones, turdos, merulos, sturnellos, turtures, tudones, coturnices*.

⁷¹ E el texto latino: *Hiis tamen corporibus ...* Para estos cuerpos... (los que padecen almorranas). “Bien templados” equivale también a sanguíneos.

⁷² Aquí utiliza asadura por «asados» (*assatura*, en latín).

⁷³ O cerdo.

⁷⁴ El texto latino dice *condito in sulso*; el catalán: *mas ensals ne pot hom menjar a veguades en temps d'estiu*.

- 108 Los guisados que se hicieren de carne menuda mezclada con gordura majada, como en mortero⁷⁵, hanlos de evitar: principalmente los cuerpos bien templados que decimos.
- 109 Pero el manjar blanco⁷⁶, de carne de gallina, podrase usar a menudo, con que no se haga deshilando la carne, sino cortándola de travieso, muy menuda, y después de bien majada, atarla con leche de almendras solamente, y si se echare almidón o harina de arroz, que sea muy poco.
- 110 Débese también atender a los miembros o partes de los animales que se comieren; porque, puesto que las partes más cercanas al corazón sean las más principales, por el gran beneficio que del natural calor de él reciben, con todo, el corazón, en respecto de comida, no conviene para los cuerpos templados y para los coléricos o los que digieren poco, como sea de difícil digestión, y críe sangre gruesa.
- 111 El hígado, asimismo, debe evitarse, en particular si fuere cocido del todo, porque constipa, aprieta y cría sangre negra y melancolía; sólo el hígado de cabrito comiéndolo alguna vez es bueno para los dichos cuerpos, con que no sea muy asado; y los sesos de él que estén bien asados.
- 112 El corazón del ciervo y sesos de liebre y de conejo, si se comieren, son buenos por su virtud cordial. Pero los sesos de los otros cuadrúpedos y los intestinos de los demás animales y el ventrículo o molleja, los riñones y bazo no se deben comer, salvo la molleja de las gallinas y ánsares.
- 113 Las extremidades empero de las demás partes, como son las orejas, los rostros u hocicos y los pies de algunos animales cuadrúpedos deben algunas veces usarse por dichas personas, como sean de tocino o cabrito. Porque para los coléricos es provechoso usarlos, y para los bien complexionados en el tiempo caluroso, y mejor si tuvieran ya sal⁷⁷. Lo mismo debe entenderse del pulmón o liviano, si fuere de cabrito, porque los livianos de los otros animales son dañosos a los tales cuerpos o personas. La lengua solo es buena de ternera o ciervo. Deben siempre evitarse las tetas o ubres, si ya no se comiesen con buena hambre y sin algún otro guisado.

XIV. De los alimentos que tomamos de las humedades o cosas líquidas de los animales⁷⁸

- 114 Las humedades o cosas líquidas de los animales, de que más comúnmente usamos para alimento, son leche de los ganados, huevos de gallinas, y las cosas que se hacen

⁷⁵ *Ut mortarolium: como morteruelo.*

⁷⁶ *Alba comestio: manjar blanco. Arnaldo ofrece aquí la receta culinaria.*

⁷⁷ El texto latino dice: *si condiantur insulso*; el texto catalán: *majorment si o menjen en sols*.

⁷⁸ *XIV. De alimentis quae sumuntur ex humiditatibus animalium.*

- de la leche: porque la sangre de ningún animal es buena para alimento, en particular para los cuerpos de complexión templada o caliente.
- 115 Para nuestro intento⁷⁹, que es lo que vamos tratando, es muy saludable el uso de los huevos frescos quebrados en agua, que sean siempre blandos, de quien bastara tomar la yema sola desde medio invierno hasta medio verano o primavera; lo demás del año se puede comer la clara con la yema. Y si diere gusto comerlos guisados de otra suerte, hase de guardar no se coman cocidos dentro del vientre de las gallinas, o envueltos, o fritos⁸⁰. Pero así que sean asados como fritos, cada uno por sí, sean siempre blandos.
- 116 La leche en ninguna manera se debe usar, si no es desde la mitad de abril hasta el fin de mayo⁸¹, porque en el tal tiempo será provechosa la leche de cabras, tomándola a lo menos quince días, y serlo ha más los primeros quince días de mayo. Y hase de tomar en ayunas, así como salga de las tetas, procurando de haber ido ya del cuerpo⁸² y después de algún poco de ejercicio, con que en la boca no se sienta algún mal sabor, que suele salir de dentro del cuerpo, ni oscuridad en la vista de los ojos, ni dolor en la cabeza y no se tome ni beba más de media libra, o a lo más cuando mucho nueve o diez onzas. Y no se coma tras ella, hasta que clara y abiertamente venga el apetito y gana.
- 117 Entre las demás cosas que se hacen de la leche, la manteca en particular y lo más gordo⁸³ de ella deben evitar los sobredichos cuerpos. Y si gustaren alguna vez en el invierno de comer manteca, hase de mirar no sea rancia o en demasía salada, y comer poco de ella. La cual, si fuere adobada con miel, será mejor para comerla cruda.
- 118 El suero empero fresco, en especial de leche de cabras, bullido y colado, es muy útil el frecuentarlo desde la mitad de mayo hasta el fin de julio o agosto, a la sobredicha hora y en la misma cantidad.
- 119 El queso, si fuere de vacas y mantecoso y dulce, puédese comer a menudo asado o bullido: y esto en el otoño e invierno. El de ovejas también, que sea gordo y que no sea rancio ni sobradamente salado, podrase comer alguna vez al fin de la refección o comida y en poca cantidad. Porque no conviene comer mucho, ni es cosa segura, si no fuere con calabazas o con guisado de hierbas, como borrajas, espinacas, y armuelles, y esto pocas veces.
- 120 Quesos cualesquier que fueren hechos con cuajo⁸⁴, débenlos evitar los sobredichos cuerpos.
- 121 Pero leche cuajada con flor⁸⁵ puédese comer algunas veces en los calores del estío, para reprimir el ardor del estómago y sed al principio de la cena: con que no se beba luego tras ello.

⁷⁹ Para la complexión sanguínea o templada del rey Jaime II.

⁸⁰ *Ne sumantur cocta in ventribus gallinarum, aut involuta et frixa, et semper mollia.*

⁸¹ Total, 45 días al año de dieta en la que se incluye algo de leche.

⁸² *Depositis superfluitatibus*: «una vez evacuadas las superfluidades», literalmente.

⁸³ *Butirum* (mantequilla, llamada aquí «manteca») *et seraceum* («lo más gordo» de la leche.).

⁸⁴ *Cum coagulato facti*. Se trata del cuajo de cabrito.

- 122 Por la misma razón, también se puede entonces comer queso fresco por postre en la cena, en lugar de las frutas, de quien habemos dicho arriba.

XV. Del comer de los pescados⁸⁶

- 123 Los pescados de lagunas, cualesquier que sean, deben evitarse: si no se entendiese que la laguna, de donde son, fuese muy limpia y clara en su suelo, o pedregosa o llena de chinas o arenosa, y principalmente que se hiciese del pasar de algún gran río o de algún gran manantial de fuentes, o de algún grande y continuo reflujo de mar.
- 124 De la propia suerte deben evitarse los que fueren de ríos pequeños o acequias que van muy quedas; y más si entran en ellas algunas aguas sucias de cáñamos, lino, hierbas podridas o cenegosas, o suciedades de cueros, o de lo que los adoban, o demás inmundicias de villas o ciudades que van a dar en ellas. Y donde quiera que haya de mar, o de ríos, o de lagunas, hase de tener cuenta que en su substancia o carne no se sienta olor que dé pena, ni aun en el sabor y tacto, y al despegarse la carne no sea pegajosa o limosa. Y así los que tuvieren la carne blanca como plata siempre son más sanos que estos; y aun si tuvieren escama son mejores que todos los demás Y ya que no tuvieren escama, se ha de procurar que la carne la tengan blanca como se ha dicho.
- 125 Hase de guardar también de comer pescados grandes y que tuvieren el cuero duro, como son reche, corball, esturión⁸⁷ y otros semejantes luego después de tomados, sino que estén tanto tiempo alzados (en particular destripados) que su carne venga a enternecer sin corromperse. Y el pescado fresco, para los dichos cuerpos, a lo más ordinario débese asar o bullir; pero más debe usarse el asarlo en el invierno que en el estío, siquiera se ase en el horno o a las brasas, y el bullirlo en el estío. Y si se bulliere con vino blanco, puede comerse en todo tiempo. Es también de advertir que cuando se asan los pescados, no se unten con aceite, sino con vino y un poco de sal deshecha en él. Y si asándolos se untaren mucho con aceite, no se debe comer la piel, porque en general, de cualquier pescado no debe comerse el cuero y menos la gordura.
- 126 Los pescados bien salados, en especial si por causa de la saladura estuvieren secos, no convienen para los dichos cuerpos; puesto que el caldo solo del congrio seco⁸⁸, sin otra mezcla, bebido alguna vez, y más en la Cuaresma, cuando se comen cosas

⁸⁵ Es un tipo de «cuajada»: *lac cum flore coagulatum*.

⁸⁶ *XV. De usu piscium*.

⁸⁷ En el texto latino: *rex, alphonsus, sturgio*. Reche: el teleósterio *rex*. Corball: *alphonsus*.

⁸⁸ Esta frase traduce la expresión arnaldiana «*licet brodium simplex congrui sumptum interdum*». ¿Es posible que el texto latino que tenía delante Mondragón hubiese ofrecido la forma verbal *congruit* con el nombre del congrio, cuyo genitivo latino es *congrui*? ¿Habla Arnaldo del congrio? Paniagua propone que la frase en cuestión debería quedar así: «aunque el caldo solo sea provechoso al principio de la comida»; porque el caldo del pescado salado tiene función aperitiva y abre los conductos de absorción. Habla de la «sopa de pescado».

opilativas, sea provechoso al principio de la comida, porque abre los poros y limpia y mundifica. Pero de la pulpa no se coma, o muy poca, y a tarde y casi al fin de la comida. Y si el pescado salado tuviere mucha gordura, como la ballena o atún, podráse comer de él un poco alguna vez en la cuaresma, con espinacas, al principio de la comida, siempre que se ofreciere haber de alargar el vientre, si andare estrecho o apretado.

- 127 Pero de los pescados medio salados, en especial si fueren gordos y bullidos, se puede comer más; porque los pescados gordos y grandes, que fueren salprios de dos o tres días, si se bullieren saben mejor y son más sanos.

XVI. De los sabores y adobos⁸⁹

- 128 Conviene ahora saber que, de los sabores y adobos, las cosas que fueren agudas en ninguna manera convienen para los cuerpos bien complexionados, ni coléricos, ni de naturaleza caliente. Y así las salsas que fueren fuertes, como son pebradas y las hechas de ajos⁹⁰ y sabores agudos, como la mostaza⁹¹ y oruga⁹², conviene mucho que las eviten, si ya no se corrigiesen de tal manera que el daño que pudiesen hacer fuese poco o nada, así como suele corregirse la oruga, cuando sus panecitos se cuecen grande rato en agua sola, tanto como estaría en cocerse carne de vaca. Después, májandola con unas cuantas almendras, destemplantarla con solo vinagre, sin echarle otra cosa, o un poco de canela.
- 129 Deben también dejar de usar la miel los cuerpos sobredichos, y no menos el azúcar. Mas si a la oruga, o a otra salsa aceda o aguda, se le quisiere echar alguna vez algo dulce, mejor es para ello azúcar blanco que sea muy bueno o un poco de arrop⁹³.
- 130 Y siempre se ha de tener en la memoria que las cosas muy dulces, agudas y asadas, y también las saladas, son contrarias a los que padecen almorranas, y así no les conviene que frecuenten los adobos y salsas, en especial si se hicieren de pimienta, cualquier que sea, o mucho jengibre, galanga, nuez xarquía o moscada, clavos⁹⁴ o mucho azafrán. Pero, para evitar todo error y engaño, que en lo dicho podría haber, se trae este polvo:
- 131 Tómese de jengibre blanquísimo dos onzas⁹⁵; de simiente de culantro bullida con vinagre y después secada, una onza; de cardamomo o grano de paraíso de Behén⁹⁶,

⁸⁹ *XVI. De saporibus et condimentis.*

⁹⁰ *Piperatas et alliatas*: pebradas y ajadas. *Piperata*: hecha con pimienta.

⁹¹ *Sinapi*.

⁹² *Eruca*. Planta crucífera de flores blancas, cuyas hojas se usan como condimento.

⁹³ *Arrop*.

⁹⁴ Son los clavos garofles (por el latín *gariofillis*).

⁹⁵ La «onza» equivale a 28'7 gramos. La palabra «ana» en el texto latino y en el catalán es el griego anav, que significa «de cada uno».

blanco, de cada uno media onza; de rasura de ebur o diente de marfil lavada⁹⁷, dos dracmas⁹⁸; de clavos y azafrán, de cada uno una dracma; de canela muy escogida, seis dracmas; todo en polvo, del cual se haga, con unas cuantas almendras picadas, salsa, echando un poco de agraz⁹⁹ o vinagre. Y de esta salsa, con moderada cantidad, se deben guisar o dar gusto a los pasteles. Y por todo el estío echar en ellos, a la que salieren del horno, leche hecha de almendras, con agraz o con zumo de granadas agrias, o de limones o naranjas¹⁰⁰. Porque semejantes sabores acetosos o agrios, hechos con almendras, tarde o nunca pueden dañar las partes espirituales.

- 132 Puédese también defender el daño de estas acetosidades que se ponen en los pasteles, si con ellas se debatiere fuertemente un huevo; y a la que se sacaren del horno, se echare sobre ellas. De la misma suerte también, si a las cosas que serán asadas se les echare por encima leche de almendras, hecha con las susodichas acetosidades siempre dañarán menos. Y si diere gusto, en el tiempo más caluroso del estío, usar para dar sabor de sola agrura, sin corregirla con otra cosa, hase de guardar no se frecuente en demasía el zumo de limones, porque daña mucho, y es muy contrario a los nervios y partes nerviosas; la agrura de la naranja, por ser más vecina a temperamento, siempre es menos dañosa. Y en estas mismas frutas se debe guardar también la sobredicha regla, es a saber: que no se coma de ellas hasta que se maduren en los árboles. El limón entonces está en perfección de maduro, cuando del todo deja de tener dura y verde la corteza. Las naranjas, para ser perfectamente maduras, han de estar un año entero en el árbol.
- 133 De todas las agruras, la mejor es la que se saca de las granadas agrias del año antes, así porque es más floja, como porque tiene poca estipticidad, y puede confortar el estómago y los miembros interiores. Y por esta misma razón, es alabado el agraz que se saca de los pámpanos tiernos de viña¹⁰¹, más que todos los otros; y siempre que de él se hallare, ningún otro debe usarse, al cual se le puede dar más punto, si diere gusto, con las demás agruras. Y para dar sabor en el estío a las aves asadas basta que solo se medio majen los tales pámpanos, con mezcla de vino y mucha agua rosada, echando un poco de sal.
- 134 Pero si a las carnes asadas de los cuadrúpedos diere gusto darles otro sabor diferente de la sal, basta la oruga preparada del modo sobredicho o salsa verde hecha solamente con vinagre, almendras, y perejil y un poco de hierbabuena o canela; y si

⁹⁶ En el texto latino: *cardamomi, ben albi*.

⁹⁷ En el texto latino: *rasurae eboris lote*.

⁹⁸ «Dracma» equivale a la octava parte de una onza, o sea 3'596 gramos.

⁹⁹ El texto latino y el de Mondragón distinguen muy bien el agraz del vinagre: *agreste vel aceti*.

¹⁰⁰ El agraz es también distinguido, en los otros dos textos (latino y catalán), del jugo de granadas agrias y de limones: *cum agresta vel cum succo malorum granatorum aut limonum vel citrangulorum (qui vulgariter dicuntur tarongie) vel arangie*.

¹⁰¹ El texto latino: *ex teneritatibus vitium* es traducido por Mondragón: «de los pámpanos tiernos de viña». En catalán: *tenrums de sartmentz*. Si el agraz se saca de la uva, la traducción podría ser: «de las uvas verdes de las viñas».

- las carnes fueren secas, de las cuales conviene en todas maneras huir, basta un poco de sal con mucho vino aguado.
- 135 Mas para este propósito puédesse hacer de canela que sea buena, almendras y vinagre, un sabor que es bueno para cualesquier carnes: no sólo de cuadrúpedos, pero aun para pescados, y en el invierno se le puede añadir un poco de jengibre. Pero aquel sabor que sólo se hace de canela fina y muchas almendras y vinagre, puédesse usar en todo tiempo, si la costumbre de usar gustos lo pidiere; y dicese esto, porque los cuerpos bien templados no necesitan de extranjeros gustos o sabores, porque ellos siempre toman el alimento o comida con apetito regalado. Y por tanto, no tienen necesidad de buscar otro sabor, sino el de la sal, si ya las calidades de los alimentos o de los tiempos no se apartasen de la igualdad y medianía. Pero la costumbre de naturaleza a menudo acarrea necesidad, y por esto (según Hipócrates) se le debe conceder algo a la costumbre y algo a la naturaleza del cuerpo, y algo al tiempo: de la suerte que aquí en este caso se enseña por las reglas sobredichas.
- 136 Acerca las cosas con que los comeres se guisan, como son sal, aceite, vinagre, carnes saladas y otras semejantes, harto suficientemente se da a entender lo que conviene guardar o hacerse con lo que hasta aquí se ha dicho.

XVII. De la orden del beber¹⁰²

- 137 Cuanto a lo que toca al beber, es de notar que lo que beben comúnmente los que están sanos, o lo beben en razón de beber solamente o en razón de medicina preservativa o juntamente de beber y medicina. En razón de beber, bébese cualquier licor para matar la sed causada por el alimento que se toma, y para volverlo moderadamente fluxible o que deslice y corra, como se bebe el vino o agua en la comida.
- 138 Del vino que convenga al propósito¹⁰³, y cuando deba beberse, dicho se ha ya arriba, en las generalidades.
- 139 En razón de medicina, bébese solamente cuando en el estío se toma algún licor para reprimir el ardor de los miembros interiores, a cuyo intento beben muchos entonces en el ardor del día julepe, que es jarabe hecho sólo de agua rosada y pan de azúcar, el cual jarabe es para aquella ocasión muy provechoso para los cuerpos templados, cuando por el ardor del tiempo están encendidos. Y aun es más provechoso para los que son de naturaleza y complexión caliente, en particular en el hígado y corazón; y bebido con agua fría, no sólo refresca, pero aún humedece y conforta.
- 140 De la propia suerte, en el tal tiempo conviene no menos, antes más, a los que tienen el estómago seco y los intestinos, que beban jarabe violado, en la manera susodicha; y a los que lo tuvieren húmedo, jarabe de rosas.

¹⁰² *XVII. De usu potus.*

¹⁰³ Al sanguíneo Jaime II.

- 141 Y así también, como a los que tienen el cerebro seco es necesario que en tal tiempo caluroso tomen jarabe de nenufas, por el ardor de los miembros o partes interiores, por la misma razón, en el dicho tiempo beben agua de cebada los que su complexión totalmente se inclina a sequedad. Pero a los carnosos y que tienen naturalmente las entrañas calientes, bástales por entonces, por el calor de las partes internas, que beban agua pura fría, de fuente manantial o de muy buen pozo o cisterna.
- 142 A los gordos y opilados, o que tienen los meatos o vaciaderos interiores angostos, les conviene echar un poco de vinagre.
- 143 Pero en nuestro caso, que tratamos de los cuerpos sanos, si la sobredicha necesidad constriñere beberla alguna vez, échese en ella primero y deshaga conserva rosada, hecha de pan de azúcar, del mejor que se halle. Por lo cual, debe entonces beberse ella principalmente en los días caniculares y también julepe, hecho de esta manera, es a saber: que a una libra de pan de azúcar se le echen tres libras de agua rosada, no dejándola estar al fuego más de cuanto baste para clarificarse; de tal suerte que no venga a consumirse del agua rosada más de la tercera parte.
- 144 En razón de beber y medicina se toma así como cuando en los ardores del estío, después del dormir que se hace de día, tienen sed verdadera y calor los que han comido bien a la comida, porque a los tales, conviéndoles entonces que beban, tanto por vía de beber como de medicina, agua fría o vino bien aguado.
- 145 Pero en los grandes fríos del invierno, y algunas veces en la Cuaresma, se bebe clarea¹⁰⁴ o vino clarete, sólo por medicina, al fin de la comida. Es a saber, para que caliente la boca del estómago y conforte la facultad digestiva. Y por eso, a veces se toma con ella lo que más la detiene cerca la boca del estómago, que es obleas de azúcar, porque con su viscosidad se apegan; y los que lo tienen húmedo la toman con un poco de pan tostado. Pero en nuestro caso, no es menester ni conviene usar la clarea, porque se hace de dos cosas, que son agudas y encienden, es a saber, las especias y el vino, y lo tercero también fácil en inflamarse que es la miel o azúcar.
- 146 Por lo cual, si por razón del tiempo o costumbre de beber diere gusto usarla, bébase poco de ella y hágase siempre de estos polvos¹⁰⁵: Tómese canela muy buena, una dracma¹⁰⁶; jengibre blanquísimo, media onza; rosas bermejas, clavos, sándalos rojos, de cada cosa dos dracmas; pelos de espiga¹⁰⁷, una dracma; y hágase todo polvo. El cual basta al propósito para treinta libras de vino, echando de miel o azúcar lo que fuere menester para incorporar dichos polvos, y a lo más es harto que se les eche el cuarto de miel depurada o media libra de azúcar, deshecho con un poco de vino; pero con miel consérvese más y es mejor que con azúcar.

¹⁰⁴ En el texto latino: *nectar*. Clarea: vino con azúcar, canela y otras especias.

¹⁰⁵ De nuevo es preciso dar los pesos del texto latino (cfr. nota 136 y 138), que no empieza con «dracmas», sino con «onzas», concordante con el texto catalán.

¹⁰⁶ El texto latino dice «uncia», onza.

¹⁰⁷ Mondragón traduce el texto latino «*pilorum, spice*» por «pelos de espiga»; y el catalán por *d'espigua[nard]*, el espicanardo.

[Aquí termina el texto traducido por Mondragón]