



# Vivir y sentir en la Edad Media

El mundo visto con ojos medievales

Flocel Sabaté

**ANAYA**

**BIBLIOTECA BÁSICA  
HISTORIA**

Colección: Biblioteca Básica de Historia  
Director de la colección: Joaquim Prats i Cuevas  
(Catedrático de Didáctica de la Historia. Universidad de Barcelona)

Coordinación editorial: Jesús Navas

Edición: Salvador Vara

Diseño: Miguel Ángel Pacheco y Javier Serrano

Edición gráfica: Elena Achón

Maquetación: Seshat, *producción gráfica y visual*

Corrección: Sergio Borbolla

Créditos fotográficos:

Aisa, Album, Archivo Anaya (Cosano, P.; Martin, J.; Torres, O.),  
Cordon Press, Index, Prisma, Scala

Ilustraciones de la cubierta:

*El jinete fiel y veraz*, detalle de la miniatura del Beato de San Andrés  
de Arroyo, siglo XIII

*Sastrería*, miniatura del Theatrum Sanitatis, siglo XIII

© Del texto, Flocel Sabaté Curull

© De esta edición, Grupo Anaya, S.A., 2011

Juan Ignacio Luca de Tena, 15 - 28027 Madrid

Depósito Legal: M-30329-2011

ISBN: 978-84-667-9409-1

Printed in Spain - Imprime: Gráficas Muriel S.A.

[www.anayainfantilyjuvenil.com](http://www.anayainfantilyjuvenil.com)

e-mail: [anayainfantilyjuvenil@anaya.es](mailto:anayainfantilyjuvenil@anaya.es)

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Flocel Sabaté

# Vivir y sentir en la Edad Media

El mundo visto con ojos medievales



**BIBLIOTECA BÁSICA**  
**HISTORIA**

# Índice

## 1. La cotidianidad

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. Alimentarse.....             | 9  |
| 2. Vestirse y guarnecerse ..... | 15 |
| 3. El hábitat .....             | 19 |

## 2. Un mundo ordenado

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Un mundo de cuatro elementos.....       | 25 |
| 2. El encaje del mundo en el universo..... | 29 |
| 3. La historia del mundo.....              | 37 |

## 3. Lo natural y lo sobrenatural

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Las propiedades de lo natural.....       | 41 |
| 2. Los seres sobrenaturales .....           | 47 |
| 3. La clave religiosa de la existencia..... | 51 |

## 4. Identidad y alteridad: la percepción de uno mismo y la relación con el entorno humano

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. El ser humano..... | 55 |
| 2. Los nuestros.....  | 59 |
| 3. Los otros.....     | 69 |

## 5. Expresividad, sentimientos y temores

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Belleza, expresión y conmemoración..... | 75 |
| 2. Códigos nobiliarios y burgueses.....    | 81 |
| 3. Reforma y expiación .....               | 87 |

## 6. La herencia medieval

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| 1. ¿Nuevos escenarios para unas mismas convicciones? ..... | 93  |
| 2. El fin de las seguridades .....                         | 98  |
| 3. La herencia cultural e identitaria.....                 | 101 |

## Anexos

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Documentos .....              | 103 |
| Cronología .....              | 119 |
| Glosario .....                | 120 |
| Bibliografía .....            | 123 |
| Direcciones de internet ..... | 124 |
| Índice alfabético.....        | 125 |

# Prólogo

La Edad Media, aquel período situado entre la caída del imperio romano y el Renacimiento, ha sido explicada muchas veces. Se ha acentuado la violencia de sus nobles, se ha descrito la articulación de la feudalidad, se ha hablado de las expresiones de su espiritualidad, se ha analizado su percepción del espacio, se ha recalcado el empuje de sus ciudades comerciales e incluso se han descrito los detalles de la vida cotidiana de sus gentes.

Faltaba, no obstante, penetrar en el interior de los hombres y las mujeres que protagonizaron aquellos tiempos, sea desde el poder o sea desde el anonimato. De hecho, conocer cómo fue realmente la Edad Media, sin apriorismos ni proyecciones desde nuestra época, solo se puede conseguir si, de alguna manera, nos podemos acercar al reto de vivir y sentir como en la Edad Media.

¿Cómo es el mundo visto con ojos medievales? Al abrir esta perspectiva, aparece un mundo ordenado, seguro de sí mismo y atrapado en sus propios temores. Se entremezclan lo natural y lo sobrenatural, lo cotidiano y lo maravilloso, la explosión de los sentimientos y el control de la expresividad, el descubrimiento de la individualidad y la acomodación en solidaridades de grupo, la referencia a la tradición y el temor al futuro, las idealizaciones nobiliarias y las concreciones burguesas.

Es un fascinante recorrido que, sorprendentemente, nos conduce a nuestro presente.

Efectivamente, nuestro mundo y nuestro tiempo se han tejido tratando de superar las creencias y los códigos de comportamiento medievales, al tiempo que basta otear nuestro entorno más inmediato para percibir que nuestras lenguas, nuestros territorios, nuestras identidades e incluso gran parte de nuestra cultura ostentan una clara herencia medieval.



# 1 La cotidianidad

Lo que hacemos cada día, sin apenas pensar, como comer, vestir o habitar nuestra casa, no es una suma de hechos intrascendentes, realizados de forma bastante automática, sino que es el reflejo, en lo más íntimo de las personas, de las convicciones y las creencias que caracterizan cada sociedad. Viene a ser, por tanto, una perspectiva desde la que contemplar la vida de los hombres y las mujeres de cada época.

## 1. Alimentarse

La ingestión de alimentos cumple una función biológica y otra social. La primera es un imperativo de la fisiología humana, y la segunda, un retrato del contexto cultural y de la estratigrafía social. Por ello, el nacimiento de la Edad Media en la confluencia del mundo clásico y del germánico con el cristianismo se refleja también en la alimentación, centrada en el pan, el vino y la carne.

El primero hereda de Roma la consideración de alimento más nutritivo que le atribuía Cornelio Celso; el segundo mantiene en el entorno mediterráneo el reconocimiento por su alto valor calórico, reconstituyente e incluso curativo, y el tercero incorpora, de la aristocracia germánica, un afán de ostentación relacionado con el vigor físico y sexual.

La Iglesia, que rige el cristianismo convertido en religión oficial desde el año 380, sitúa en el centro de la liturgia al pan y al vino, que así se convierten, en la práctica, en verdaderos símbolos de la sociedad, mientras que las reglas monásticas, invocando la austeridad espiritual, rechazan la carne en todas sus acepciones.

En los siglos inmediatos, la desestructuración estatal y la ruralización acentúan el contacto con la naturaleza,

*Campesinas y campesinos realizando labores agrícolas. Siglo XII.*

*Miniatura perteneciente al Speculum Virginum de Conrado de Hirsau.*

*Se representa en la franja inferior a esposas y a maridos recolectando treinta veces lo sembrado, y en la superior a un grupo de viudas, que obtienen, con la ayuda divina, sesenta veces el valor de la simiente. Rheinisches Landes Museum, Bonn, Alemania.*



*La vendimia. Miniatura del libro Las Grandes Horas de Rohan. Siglo XV. Biblioteca Nacional de Francia, París.*

acercando la alimentación a la caza, la pesca y la recolección. Durante la Alta Edad Media, la base nutritiva se centra en la olla de cerámica en la que el agua va hirviendo casi constantemente acompañada de cereales triturados, verduras y legumbres del huerto y diversos frutos del bosque, junto con pedazos de carne seca o fresca, a menudo procedente de la caza.

La roturación de los bosques en toda Europa, a veces aprovechando zonas de frontera como en la península ibérica, incrementa el espacio agrario ofrecido al cereal y a la viña, bajo el impulso de la señorialización y el sistema de producción feudal. La proliferación de lagares cerca de las viñas, muchas veces excavados en roca, y la costosa construcción de molinos hidráulicos para la obtención de harina, consolidan la posición central del pan y el vino, a los que se añade la carne de las ovejas, que también aportan lana, cuero y leche y que se extienden por Europa porque la cohesión territorial está favoreciendo la trashumancia.

El desarrollo urbano afianza estos mismos productos, importando grano, rodeando las ciudades de viñas y habilitando espacios de estabulación del ganado antes de ser sacrificado. Así, a partir del siglo XII, la población depende del pan, el vino y la carne ovina, lo que asegura una dieta rica en carbohidratos, lípidos y proteínas para una población abocada al esfuerzo físico.

*Banquete en casa de un gran señor. Miniatura de un manuscrito griego del siglo IX. Biblioteca Nacional de Francia, París.*



## Usos sociales y cualidades de los alimentos

La nobleza mantiene una bulímica ostentación del consumo de carne, mientras que, en el extremo contrario, el ascetismo incorpora la renuncia a la alimentación y la anorexia (inedia) se define como un don divino al que se acogen algunas místicas desde el siglo XIII.

La alimentación es la vía con que la Iglesia impone penitencia a todos los cristianos, que se abstendrán de comer carne ya sea para recordar la Crucifixión de Cristo todos los viernes del año y en Cuaresma, o ya sea para preparar las fiestas señaladas, que a pesar de la variedad regional suelen ser la Candelaria —el 2 de febrero—, la Asunción de la Virgen —el 15 de agosto— y la Exaltación de la Cruz —el 14 de septiembre—. Esta práctica, seguida por toda la población, permite equilibrar la dieta al imponer el consumo de pescado, que puede ser completado o sustituido por huevos o queso.

La Iglesia aún impone ayuno completo de alimentos el Viernes Santo y, también, los miércoles, los viernes y los sábados de las cuatro temporadas (tercera semana de Adviento, segunda de Cuaresma, primera después de Pentecostés y la posterior a la Exaltación de la Cruz), que en la práctica se cumple con el consumo de pan, vino y complementos vegetales.

La carne siempre se cocina con grasas provenientes del cerdo, mientras que el aceite, cuya elaboración requiere una compleja infraestructura, se va haciendo frecuente en los países mediterráneos a partir del siglo XI, y servirá para condimentar pescado y vegetales.

Las dietas populares incluyen un importante consumo de verduras y fruta, a pesar de la elevada desconfianza expresada por los médicos, que consideran que «las legumbres provocan flatulencias» y que «las coles estimulan la melancolía», al tiempo que recomiendan «no comas mucha fruta si quieres vivir sano y limpio de flema».

En cambio, la práctica popular y los consejos médicos coinciden al apreciar el valor reconstituyente de la carne de pollo y de gallina: en Lérida en 1420, un condenado a muerte por robo, tras intentar suicidarse,

## Las especias

En el siglo XII, gracias a los mercaderes italianos, provenzales y catalanes asentados en Siria con el apoyo de los cruzados, se incrementa la oferta de especias en Europa. Aquí todas las capas sociales las aprecian por sus singulares cualidades positivas. La medicina, coetáneamente renovada por la escuela de Salerno, resalta sus virtudes terapéuticas y tónicas. La pimienta, el clavo, la canela y el jengibre son muy frecuentes en la farmacopea. Las propiedades de algunas especias son muy destacables: la pimienta es analgésica, antipirética, antitúscigena, antifleumática, antirresfriante, digestiva y afrodisíaca. Al mismo tiempo, se valoró que las carnes embutidas no solo con sal sino también con especias, como la misma pimienta, se conservaban mejor. Al reforzar el sabor y la fragancia de los alimentos, las especias fueron esenciales en las buenas mesas de la Baja Edad Media, donde se apreciaba el contraste de gustos y la combinación de colores fuertes.

## La geografía del Paraíso

El buen olor de las especias se asimila al perfume y a la fragancia del Paraíso, concordando con el uso del incienso por parte de la Iglesia. Se especula que el jardín del Edén se encuentra en el mismo lugar de donde proceden las especias: la India. La relación entre Paraíso y especias potenció el valor de estas y complicó la geografía, porque, dado que los mercaderes cristianos recibían, de parte de sus intermediarios musulmanes, muchas especias en Alejandría, situada a la desembocadura del Nilo, se creyó que llegaban directamente por este río, identificado como el Geón, uno de los cuatro ríos del Paraíso, coherente con la problemática para ubicar el Paraíso entre Etiopía y la India y con la correcta precisión de estos territorios.



recibió una exquisita atención, incluso se sacrificó expresamente una gallina con que proveerle de caldo de gallina y sopas de vino, a fin de devolverle las fuerzas para poder ser debidamente ahorcado.

También era altamente desaconsejado beber agua, porque se relacionaba con dificultades de digestión y trastornos intestinales. En cambio, el consumo individual de vino se situaba entre uno y dos litros diarios. Se ofrecía a los niños con sopa y pan al entender, como pone Fernando de Rojas en labios de la Celestina, que esta bebida goza de más propiedades que cabellos «tenéis todos», si bien no se desconocía, como advierte el Arcipreste de Hita que «quita la fuerza toda tomado sin medida», por lo que «donde hay mucho vino todo es cosa perdida». Además, el mencionado Fernando de Rojas añade que en el vino «lo que sana el hígado enferma la bolsa», quejándose así de su precio.

El precio también condiciona el tipo de grano con el que confeccionar el pan, muy a menudo de centeno. Precisamente, la contaminación de este cereal con el hongo *Claviceps purpurea* (cornezuelo) extendió el ergotismo, caracterizado por convulsiones, alucinaciones y, finalmente, gangrena de las extremidades. Para combatirlo surge, poco antes de cerrar el siglo XI, la fraternidad de San Antonio, reconocida como orden independiente en 1245, y que centra su atención en sanar a los enfermos suministrándoles el *Santo Vinagre*, un preparado de vino con hierbas en el que, durante la procesión de la festividad de la Ascensión, se han sumergido reliquias del santo, dado que hasta 1597 se desconocía la relación de la enfermedad con la planta contaminada con cornezuelo.

## Desconfianza moral y diversidad social

En el siglo V, Casiano sitúa la gula en el primer lugar de los pecados capitales. Esta grave consideración se mantendrá a lo largo de la Edad Media penalizando, como recordará Tomás de Aquino en el siglo XIII, el comer sin necesidad o excediéndose en la cantidad, en el deseo, en la exquisitez o en el refinamiento. El mismo teólogo reconoce que el placer gastronómico y el sexual



*Escena de la matanza.  
Miniatura del Breviari  
d'amor (finales del siglo  
XIV) de Ermengau (o  
Armengol) de Béziers  
(muerto en 1322).  
Biblioteca del Monasterio  
de San Lorenzo de El  
Escorial, Madrid.  
En la página anterior, el  
Paraíso terrenal, detalle  
del Jardín de la Delicias  
de El Bosco. Museo del  
Prado, Madrid.*

se asemejan, porque en ambos el deseo va aumentando en la búsqueda de la consumación. A pesar de estas desconfianzas, el desarrollo del comercio a partir del siglo XII ha ido facilitando la distribución de productos como las especias, justo cuando el progreso económico ensancha la brecha entre ricos y pobres y muestra, sobre todo desde el siglo XIII, a nobles y burgueses encontrando nuevas formas de ostentar su posición social en la mesa.

Se enriquece la cantidad y la variedad de productos, por ejemplo con el abanico de carnes de diversas calidades hasta el sofisticado faisán, y destacadamente se avanza en la creación gastronómica, dando mucha importancia al color y a la combinación de gustos, desde la generalizada aceptación, como también escribe Tomás de Aquino, de que «la vista se deleita con los colores bonitos y el gusto con las cosas dulces».

Por ello, cobran mucha importancia las especias, combinadas para elaborar originales salsas, a la vez que se cuida el arte de cortar la carne —*arte cisoria*— y las formas en la mesa, llegando a recuperarse, en el paso del siglo XIII al XIV la literatura culinaria, con los recetarios italianos y franceses ampliamente copiados y difundidos, junto con el catalán *Libre de Sent Soví*, si se acepta su datación para el siglo XIV a pesar de que solo se conservan copias posteriores.



### Los huevos: entre la penitencia y la fertilidad

En el siglo IV la Iglesia excluye el consumo de los huevos durante la Cuaresma. Al finalizar esta, en el siglo XII se impone la *benedictio ovorum*, y en el siglo XV se regalan huevos pintados en Europa del Este. A pesar de la inicial interdicción, en general la población suele consumir huevos los días de abstinencia. La percepción de la fertilidad inherente a los huevos hace que en diversas zonas europeas sean ritualmente ofrecidos a la tierra, rotos sobre el ganado bovino, donados a la recién casada, lanzados sobre los novios o situados en tierra para que se practique a su alrededor «la danza de los huevos». Así lo hicieron en Brou, en 1498, el duque de Borgoña Felipe III el Bueno y su recién desposada Margarita de Austria.

De todos modos, la absoluta posición central detentada por el consumo de pan deja toda la sociedad en una posición sumamente vulnerable, tal como estalla con las contundentes crisis frumentarias que, a partir de 1316, se suceden en el siglo XIV. Las ciudades se ven incapaces de proveerse de grano, que también falta en el campo circundante, dado que este ha acomodado la producción a la agricultura especulativa dictada por la cúpula urbana.

Las autoridades municipales se esforzarán en obtener e importar grano y en mejorar las políticas de conservación y prevención. Algunos miembros de las cúpulas dirigentes especularán en beneficio propio, confirmando el poema anónimo catalán: siempre hay quien «en tiempos de gran hambre y estrechez / se hace muy rico». Ya en 1251, Inocencio IV propició una lectura social del pecado capital de la avaricia, al relacionarlo con la especulación en el precio de los productos.

### Pueblos lejanos, comidas distintas

La periferia ideológica y política de Europa evidencia su marginalidad al mantener otras dietas. Cuando en el siglo XV el embajador castellano Ruy González de Clavijo viajó a la corte mongola del gran Tamerlán, constató que en aquellas tierras además de vino se apreciaba una bebida derivada de la leche de yegua.

Por su parte, Ramón de Perellós al visitar Irlanda a fines del siglo XIV, apreció en este país «unas costumbres y maneras muy extrañas para nosotros», empezando porque sus habitantes «no comen pan ni beben vino porque no tienen; beben agua y los grandes señores beben por nobleza leche y algunos el caldo de la carne».

Con todo, los países del centro y el norte de Europa adquieren un importante protagonismo en el concierto internacional manteniendo el hábito de beber derivados del cereal, en coherencia con la dificultad de extender la viña en estas latitudes, tal como explica Francesc Eiximenis, que ha residido en estos países: «ingleses y alemanes no beben normalmente vino sino que beben cerveza, almidón, pomada y otros brebajes lejanos al vino».