

“Per als nobles, la bulímia era una exigència social”

Antoni Riera,
historiador
de l'alimentació,
explica en aquesta
conversa els costums
alimentaris dels nostres
avantpassats.
Del noble al pagès,
tot passant pel monjo,
avui sabem quines eren
les seves preferències
gastronòmiques,
imposades per norma
en uns casos
i per circumstàncies de
la vida en uns altres.

Antoni Riera (Sant Llorenç des Cardassar, Mallorca, 1945) és catedràtic d'història medieval de la Universitat de Barcelona (UB) i investigador del Grup d'Estudis Alimentaris de la UB. Va participar en les trobades “Ciència i cuina”, que va organitzar el Museu de la Ciència de la Fundació La Caixa de Barcelona, per respondre a la qüestió “Qualsevol cuina passada fou pitjor?”. La conclusió és que la dels pagesos era molt avorrida, i la dels nobles i els monjos, no tant.

— Què menjaven a l'edat mitjana?

— Com en tota societat jerarquitzada, la distribució dels recursos alimentaris es feia d'una manera desigual. Els poderosos tenien un accés molt gran als aliments, mentre que les classes pobres, fins i tot els productors —ja que tots els aliments surten del treball dels agricultors i ramaders—, hi tenen un accés més limitat. I l'alimentació tenia un gran valor identitari: digues-me com menges i et diré a quin estament pertanyes. A més, l'alta edat mitjana és molt llarga: abraça des del segle IV fins al 1400. Això són mil anys i les maneres de menjar canvien. No mengen el mateix els senyors del segle V que els del segle XV.

— Què mengen els primers nobles?

— Un poderós era aquell que menjava molt tots els dies. La bulímia era una espècie d'exigència social. Ningú no podia concebre, en l'alta edat mitjana, un noble anorèxic. Un noble és noble perquè menja molt.

— Eren bulímics fins al punt de vomitar i tornar a menjar?

— No fins a aquests extrems, perquè el noble també té un desgast físic: fa tornejos i caça.

— Què menjaven?

— El noble ha de menjar aliments d'alt valor. L'aliment més valuat i prestigiat, aquell que, per al noble, és més una exigència psicològica que fisiològica, és la carn. Excepte els dies d'abstinència estricta, el noble menja carn a cada menjada.

— Carn de què?

— De dues menes. D'una banda, la caça. En aquesta època s'ha produït una reforestació d'Europa —l'àrea sembrada ha reculat— i això ha provocat una revalorització de la caça major. Aquesta és una activitat que els permet mantenir-se en forma i, al mateix temps, genera una situació jerarquitzada perquè, evidentment, es tracta de caça major, amb gossos, cavalls, etc. Fonamentalment, aprecien els senglars i els cérvols. D'altra banda, menja la carn que ve de la ramaderia. Com a la caça, el criteri de valor passa per la grandària —com més gran és una peça, més valor té— i pel sexe —prefereixen els animals mascles que les femelles. Per tant, una bona part de la dieta la devien integrar senglars i cérvols —però també conills, llebres i aviram— i el bou i el xai castrat, tot i que també mengen vedella i ovella.

— I com la cuinaven?

— No la preparaven d'una manera molt complicada. El saber gastronòmic era limitat. Essencialment, el que li agradava al noble era el rostit a l'ast. L'altra preparació que també els

agradava era l'estofat: la preparació de la carn amb un brou. I, per últim, el que menys els agradava, era el bollit. En bullir, el gust passa de la carn al brou, i això els desagradava. Tot això anava acompanyat d'una gran quantitat d'espècies entre una gamma molt reduïda. És a dir, tenien diners per a comprar espècies però l'oferta era molt restrictiva.

— Com és?

— L'imperi romà, gràcies a un sistema d'intercanvis creat per l'imperi, tenia accés, a través de Pèrsia, a tota la producció oriental, i tenien moltes espècies. A l'edat mitjana, però, s'interrompen les relacions directes entre el Mediterrani i l'Orient Llunyà i es redueix molt la diversitat d'espècies. Sobretot perquè els musulmans, a partir del segle VII, es comencen a estendre i tallen aquest intercanvi. La gamma d'espècies s'estreix tant que, per a un noble medieval, pràcticament, l'única espècie és el pebre. Tant és així que els documents acaben confonent els dos termes: en llatí, totes les espècies eren *pigmentum* i el pebre és *piper*. Durant l'alta edat mitjana trobem documents que diuen *pigmentum sive piper*, és a dir "espècie, o sia pebre".

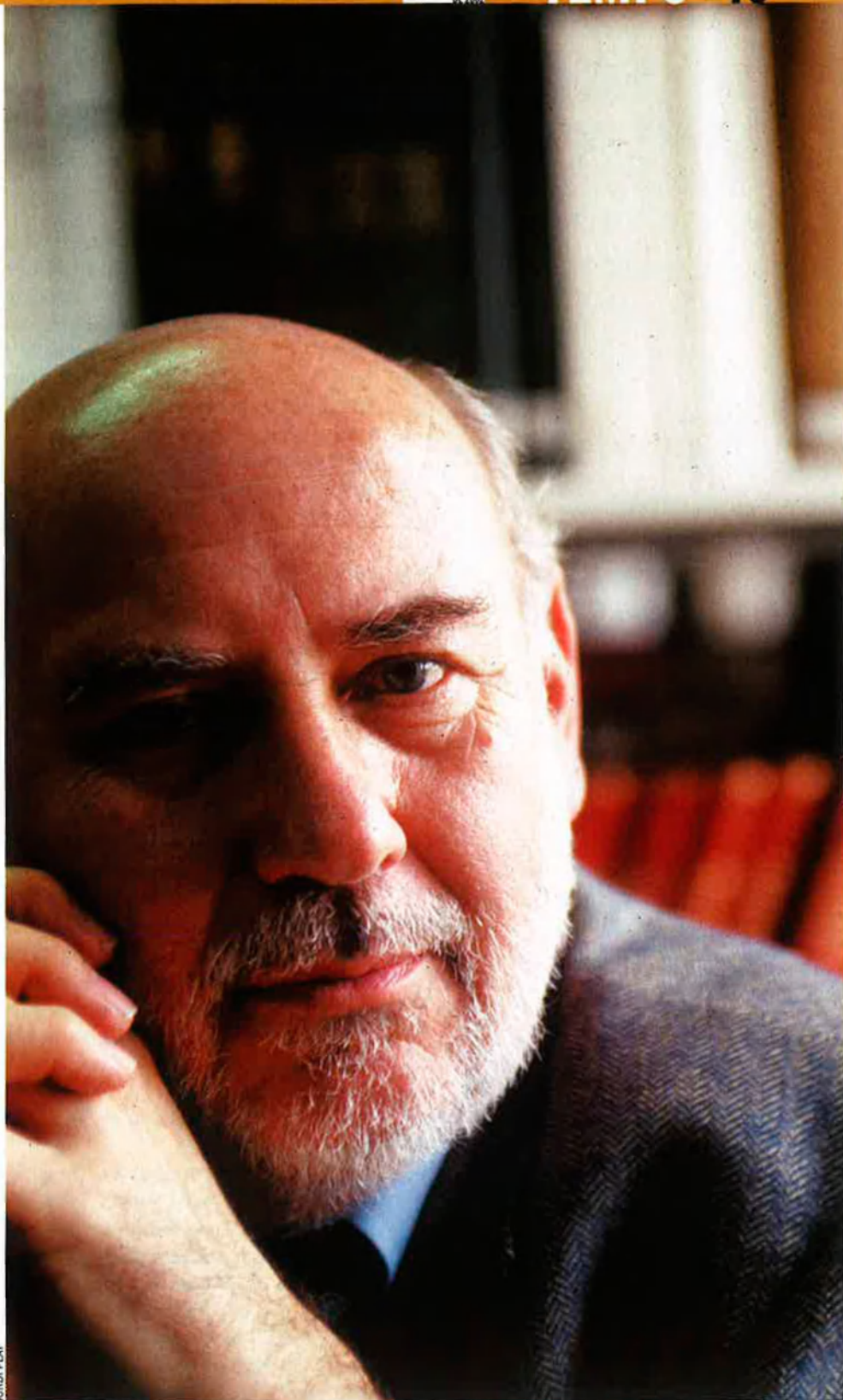
— No feien anar gaires salses, doncs?

— N'hi havia algunes, però res a veure amb les que trobarem a la baixa edat mitjana, que ja són molt refinades. Suposem que, si més no, els greixos de la cuina a l'ast serien recuperats i, emulsionats d'alguna manera amb herbes aromàtiques, es reafegien al menjar. Una mica com fem avui amb l'ast, també. Però de salses, no en podem parlar perquè no trobem llibres de cuina fins la baixa edat mitjana. En aquests llibres sí que trobem que més del 50% de les receptes són de salses.

— Bevien vi, també?

— Sí, aquesta cuina fa molta set i no se la feien passar amb aigua sinó amb vi. Això suposava una ingesta de vi bastant considerable. El vi, al contrari que l'aigua, té hidrats de carboni i aporta calories també.

— En conseqüència, eren uns menjars pesats.



JORDI PLAN

— És una cuina tan carregada de proteïnes, de greixos i de calories que tenia uns efectes somàtics que es reflecteixen en els documents de l'època. Hi ha un text d'Eginhard, *Vida de Carlemany*, que és interessant perquè és una biografia encarregada per

"L'aliment més valuat i prestigiat pels primers nobles és la carn. Excepte els dies d'abstinència estricta, el noble menja carn a cada menjada."

“A l’edat mitjana no era estrany que un monjo arribés als vuitanta o noranta anys. Molts, eh! Els nobles vivien fins als seixanta o seixanta-cinc anys, i la gent pobra moria molt abans. La longevitat dels monjos es devia a una dieta radicalment oposada a la dels senyors”

Carlemany i revisada pel mateix emperador: conta, per tant, allò que Carlemany vol que se sàpiga, que perdi, de la seva persona.

—I com el descriu?

—Eginhard diu que Carlemany tenia el “coll gruixut”, no tenia cintura i li sortia el ventre. Això, que avui seria considerat com a paradigma de lletjor, de manca d’autoexigència i mala relació amb el propi cos, segons Eginhard li conferia elegància, autoritat i el feia atractiu. És a dir, que un noble havia de ser una persona cilíndrica, sense cintura.

—Amb problemes de salut?

—Sabem que, quan els nobles es fan grans i no poden fer tant d’exercici, no són capaços de reduir la dieta i es comença a produir un desequilibri entre la ingesta de proteïnes i calories. Això acabava provocant feridura i altres mals: una hipertensió arterial altíssima, discràsies úriques —problemes d’àcid úric, etcètera— i feridura. El mateix Carlemany acaba amb feridura. Ja ho diu Eginhard, que, al final de la seva vida, “coixejava d’un peu”. Però també diu que els metges li diagnosticaven molt bé la malaltia i aconsellaven a Carlemany substituir la carn rostida i guisada per la carn bollida, però l’emperador “es guiava més per la seva pròpia voluntat que pel consell dels metges” i es va negar a canviar la dieta.

—Va morir jove?

—No. Bastant vell. Uns seixanta anys.

—Que era una edat alta per l’època.

—Sí. Els que més vivien eren els monjos, que, per la dieta vegetariana, i per la tranquil·litat —tot sigui dit—, arribaven als vuitanta i als noranta anys. Molts, eh! No és estrany que un monjo arribi a aquestes edats. Els nobles vivien fins als seixanta o seixanta-cinc anys i la gent pobra moria molt abans. La longevitat dels monjos es devia a una dieta radicalment oposada a la dels senyors.

—En què es basava?

—Els monjos contraposen a la dieta de l’excés dels nobles, la dieta de la mesura. I a la carn, el vegetal. És, doncs, una dieta feta de renúncia: re-



JORDI PUY

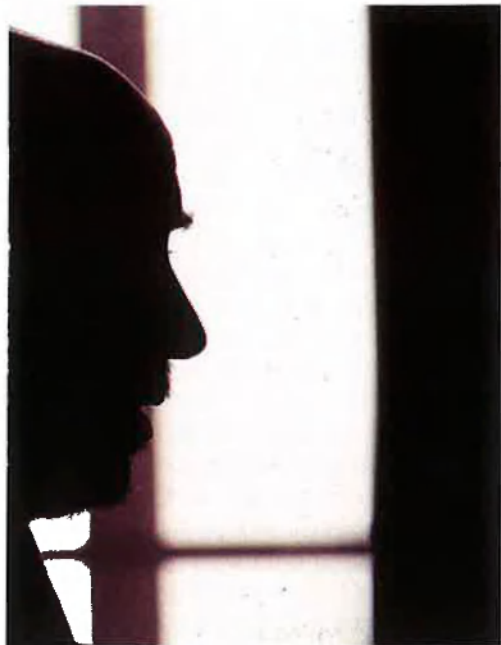
nuncien a la quantitat i renuncien a la qualitat.

—Què mengen?

—Durant més de mig any, faran una sola menjada cada dia: des de l’equinocci de tardor, a finals de setembre, fins a la Pasqua, el monjo feia una sola menjada, cap a les dues o les tres de la tarda. Aquest dinar es componia de tres plats que cadascú es muntava com volia i que consistia en un potatge de llegums —faves, cigrons, lleties...—, un bollit amb verdures de l’hort —la col era la constant i els altres productes canviaven segons l’època de l’any— i un tercer plat de fruita fresca o amanida de verdures crues, quan n’hi havia. Això s’acompanyava amb unes quantitats considerables de pa —quatre-cents grams— i de vi —mig litre, aproximadament. Aquesta dieta estava molt ben calculada per a un adult amb vida sedentària i sense vida sexual i garantia una certa tranquil·litat i una calma de les pulsions, sobretot sexuals.

—Qui l’havia dissenyat aquesta dieta?

—Els primers teòrics ja havien dit que la dieta dels monjos havia de ser pobra —perquè el monjo és una persona pobra—, que no comprometés la seva salut —evidentment, havia de ser suficient perquè no es posés malalt— i fàcil de preparar —que exigís poc temps per facilitar l’activitat intel·lec-



tual i la pregària. La dieta complia tot això. El problema és que els monjos —una gent especial perquè no tenen fills i viuen junts tancats dins d'un monestir, fent treball manual però no tant com un pagès— proposen aquest model com un model vàlid per tot el conjunt de la societat. Voldrien que els pagesos mengessin com ells i els pagesos voldrien menjar com els senyors.

—És lògic.

—Però als pagesos les rendes no els hi arriben i han d'acabar menjant com els monjos. No igual, perquè uns són pobres voluntaris —els monjos— i els altres ho són obligats.

—Quins productes tenien al seu abast, els pagesos?

—Per començar, els pagesos i els pastors són els únics que treballen de veritat i produeixen aliments. Són els que alimenten tothom.

—Partim que tota la població, si no són nobles o monjos, o treballen el camp o pasturen?

—Sí, perquè a l'alta edat mitjana les ciutats es redueixen a la mínima expressió i, fins i tot, molta gent de les ciutats treballa el camp.

—Hi ha diferències entre els pagesos?

—Alguns són petits propietaris i conreen la seva terra amb autonomia i un nombre creixent de pagesos conreen masos que no són seus sinó del

senyor. A canvi d'això, els senyors els demanen part de la collita. El que ens ha quedat en la documentació és això: els censos amb espècie que pagaven els pagesos. El que veiem és que el pagès menja allò que el senyor no li demana. El senyor els demana blat i, en conseqüència, el pagès menjarà poc blat.

—I poc de pa.

—Menjarà pa, però no de blat. El senyor també li demana ramaderia —gallines, ous, xais— i vi.

—Així doncs, què hi havia a la taula d'un pagès?

—Pa fet d'un cereal secundari que el senyor no volia, com sègol, ordi o civada. Pensa que, del sègol, se'n pot fer pa, però, de civada, és difícil fer-ne. Com que no tenien gaire accés al blat, moltes vegades els pagesos consumien el cereal de manera diferent al pa: posaven el cereal en un morter i, després de mòlt, a l'olla directament. Simplement com a espessidor...

—Com unes farinetes?

—Sí, farinetes o cuscussos.

—I de vi, en bevien?

—Sí. Però en bevien una quantitat molt més petita i d'una qualitat molt més baixa. La diferència principal amb el vi actual és que envellia malament, aquest vi pagès. Podia ser bo, però quan arribava la primavera, el vi es començava a tornar agre i perquè allargués li afegien aigua.

—Pa, farinetes, vi i...

—La dieta del pagès era molt avorrida. Tot l'any hi havia a casa seva una olla que bullia i hi ficaven naps, cigrons, llenties, cols, bledes, un ocell, un tros de pernil salat, un tros de xulla salada.

—Com un recapte?

—Però sempre hi havia el mateix. Era molt avorrit. Això implicava que, per no morir-se de fàstic, fessin unes transgressions alimentàries uns quants dies l'any: Nadal, Pasqua, el naixement d'un fill o els casaments, en què els pagesos donaven escapatòria als seus instints bulímics i feien un petit excés. Aquells dies s'hi posava tanta carn com es podia. Desapareixien els llegums i la cansalada i apareixia la carn: carn fresca. Per Nadal, les galli-

“A la taula del pagès sempre hi havia el mateix.

Era molt avorrit.

Això implicava que,

per no morir-se

de fàstic, fessin

unes transgressions

alimentàries

uns quants dies l'any:

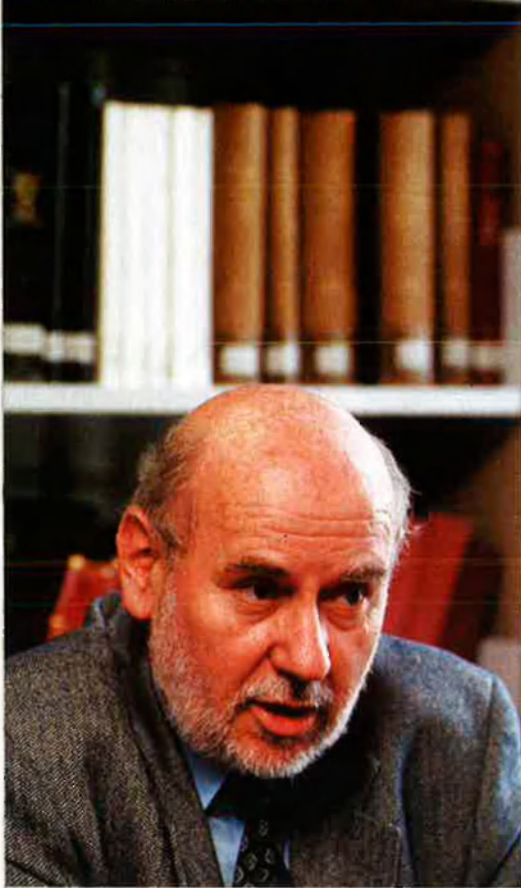
per Nadal, Pasqua,

el naixement d'un

fill... Aquells dies

s'hi posava tanta

carn com es podia”



JORDI PUJOL

“Al llarg de la història els monjos trobaran sempre raons per a explicar per què inclouen productes que no correspondrien a les seves normes”

nes; per Pasqua, un xai; això era el màxim que podien fer.

—I ous?

—Els ous, els demanaven els senyors. De proteïnes, els pagesos n'obtenien del formatge. Sembla que el senyor, molt poques vegades, demanava formatge. Tots els pagesos tenien cinc o sis ovelles, o deu, depenent de l'extensió del mas, i en un moment determinat de l'any donaven llet. Amb aquesta llet preparaven formatge, que és una proteïna que s'aguanta bé i, a més, és més bo com més vell és. Al contrari que la resta de coses, el formatge millora amb el pas del temps.

—I d'ous, no res?

—Ara, per primavera, per Sant Josep i per la Setmana Santa, que és quan les gallines ponen més ous, era l'única època en què els pagesos en tenien. Com que no es conserven massa bé, van trobar la solució gastronòmica dels pastissos de primavera, com ara els flaons. Com a record tardà, queden les cremes de Sant Josep i les mones de Pasqua.

—L'alimentació evoluciona, però. Els monjos no milloren la seva dieta, amb el temps?

—Sí. La dieta dels monjos que hem descrit era al principi. Després, les famílies nobles, que tenen recursos i veuen que les coses els funcionen bé, tenen massa fills i, per no fragmentar la seva herència —i convertir un ric en deu mitjos pobres—, el noble col·loca els fills als monestirs. Aquest noble que ingressa al monestir no ho fa per voluntat pròpia i amb una edat adulta, sinó de ben jove i obligat. No entén per què ha de renunciar als plaers de què gaudia abans i pressiona des de dintre per elevar la dieta monàstica. A més, com que els monjos, pel seu prestigi, cada cop tenen més terra, les comunitats esdevindran més riques. Això portarà com a conseqüència un procés de canvi de la dieta monàstica, mirant cap a la cuina dels senyors. Aquí comença un procés, que continuarà fins avui, de progressiva relaxació de la dieta monàstica. Els monjos trobaran sempre raons per a explicar per què inclouen productes que no correspondrien a les seves normes. Diuen que es regeixen per la norma de sant Benet, però la llegeixen d'una forma que escandalitzaria sant Benet.

—Per exemple?

—No poden menjar carn de quadrúpedes, però sí de bípedes. Això obre una esclatxa per on entrarà la carn a la seva dieta.

—Carn de caça?

—Més que de caça, les gallines, les oques, etcètera. La caça és més del món senyorial. Però arriba un moment en què aquesta relaxació alimentària i dels costums dels monjos acaba provocant problemes en el conjunt de la societat.

—Hi ha rebuig?

—La gent comença a dubtar que aquests monjos, com els cluniacencs, que viuen i mengen tan bé, siguin un paradigma de perfecció, com ells mateixos diuen. I a final del segle XI es produeix un moviment dintre del món monàstic, els protagonistes del qual es presenten com un nou monacat que vol trencar amb aquests monjos feudals, rendistes, que mengen bé, treballen poc i reforcen molt la litúrgia. I el trencament el protagonitzen ordes molt coneguts avui dia, com per exemple el Cister i la Cartoixa, que revaloritzen l'eremitisme —els que cerquen la perfecció aïllats— i el treball manual.

—I la dieta torna a canviar?

—Sí, Bernat de Claravall, que no és fundador del Cister però sí el que li dona la seva versió més equilibrada, diu textualment que sobre l'alimentació tot està escrit: el que cal és tornar a Benet de Núcia, que és el pare del monacat occidental i va escriure la seva regla cap al 550

—I què deia Benet de Núcia?

—El que dèiem adés: un plat de llegums, una menestra i, si n'hi ha, un tercer plat d'amanida o fruita. Al mateix temps, Bernat de Claravall insisteix a recordar que la cuina del monjo ha de ser sòbria i sense condiments i que el monjo ha de menjar una gamma estreta de vegetals i no abusar-ne de cap. I, fins i tot, dona una sèrie de prescripcions sobre les conseqüències: les cols fan melangia i la ceba fa mal de cap, per exemple. Bernat de Claravall és molt intransigent, però cau en una contradicció. Afortunadament!

—Quina?

—Bernat de Claravall és borgonyó i, com a bon borgonyó, aprecia el vi i mai no el prohibeix. Diu, fins i tot, que el vi és la beguda més bona, tant per al monjo sa com per al monjo malalt. El que sí que fa és aconsellar que es begui amb mesura. I l'altre aliment que mai nega és el pa. Pa i vi, al capdavall, són els dos elements de l'eucaristia.

Alex Milian