

LAS NORMAS DIETÉTICAS A TRAVÉS DE LOS CALENDARIOS ANDALUSÍES*

Expiración García

Escuela de Estudios Árabes (CSIC), Granada

Los textos para el estudio de la dietética en al-Andalus, igual que para el resto de área musulmana medieval, son muy variados. Un primer y básico grupo, referido a la alimentación en general, lo constituyen las fuentes histórico-geográficas, fuentes estas relativas a la producción y abastecimiento y, por tanto, indicativas, aunque de forma muy generalizada, de los productos básicos alimentarios y su distribución geográfica. Aparte de este grupo, los documentos básicos para el estudio de la dietética andalusí los constituyen:

- textos literarios, especialmente los de carácter poético y los del género de *adab*,
- tratados culinarios,
- obras de *hisba*,
- tratados geopónicos y *kutub al-arwā'* o, mejor dicho, el género de tipo práctico de los mismos, los calendarios,
- tratados médicos,
- obras de carácter jurídico, algunas de las cuales incluyen datos relativos a la reglamentación de determinados alimentos y usos alimentarios.

Evidentemente, es distinta la información que nos proporcionan fuentes tan dispares; en contrapartida, esta riqueza de matices nos permite realizar un estudio más profundo del tema, pero, al mismo tiempo me ha obligado a seleccionar los grupos de fuentes a tratar en este trabajo, dada la lógica limitación temporal de las intervenciones. Por todo ello, me voy a detener sólo en el análisis de dos de los grupos citados de fuentes:

* Este texto contiene ligeras modificaciones – casi todas ellas de carácter bibliográfico – en relación con la comunicación presentada al Congreso, dado el período transcurrido desde la celebración del mismo.

los calendarios y los tratados médicos de carácter fundamentalmente dietético, incidiendo en el primero de ellos.

Es decir, en este trabajo intento profundizar en el origen e interrelación de las normas higiénicas contenidas en diversas fuentes calendáricas, a través del análisis detallado de las mismas, para finalmente contrastarlas con algunas obras médico-dietéticas¹.

1. *Los kutub al-anwā'*: clasificación

Los *kutub al-anwā'* han sido definidos "como el resultado de una síntesis en la que entra una aparente amalgama de datos lingüísticos, folklóricos, dietéticos y agrícolas, junto con indicaciones de fiestas cristianas, árabes y persas, todo ello regido por la marcha anual de los *anwā'*"².

Dentro de este amplio grupo de textos, según algunos autores, cabría distinguir dos subgéneros: teórico y práctico. Para otros, este 2º grupo, práctico, el de los *kutub al-azmina* o almanaques constituye un género distinto, aunque muy cercano, al de los *kutub al-anwā'*. También cabría hacer distinción entre aquellos en los que prevalece el estudio filológico de los *anwā'*, en lugar de fijarse en el terreno conceptual de los mismos.

En el 2º subgénero del que me voy a ocupar, el de tipo práctico, se incluyen, en el Oriente musulmán, el *Kitāb al-azmina* de Ibn Māsawayh (m. 243/857)³ y en Occidente, el *Calendario de Córdoba*⁴, los primeros

¹ El tema ya fue tratado, aunque desde otra perspectiva, por J. Samsó en su trabajo *La tradición clásica en los calendarios agrícolas hispanoárabes y norteafricanos*, presentado en el 2º Congreso Internacional de Estudios Sobre las Culturas del Mediterráneo Occidental (Barcelona, 29 septiembre - 4 octubre 1975), Barcelona 1978, pp. 177-186.

² R. Muñoz, "Los *Kutub al-anwā'*", *Actas del XII Congreso de la U.E.A.I.*, (Málaga, 1984), Madrid, 1986, p. 625.

³ G. Troupeau, "Le Livre des Temps de Jean Ibn Māsawayh", *Arabica*, XV (1968), 113-142.

⁴ *Le Calendrier de Cordoue de l'année 961*, publié par R. Dozy. Nouvelle édition accompagnée d'une traduction française par Ch. Pellat, Leiden, 1961.

hasta ahora conocidos dentro de este grupo. Este último, el *Calendario de Córdoba*, es un *Kitāb al-anwā'* - *Liber anoe*, como se indica en la versión latina -, pero también es un calendario. Según otra clasificación, representaría el prototipo de calendario erudito, científico e interconfesional, redactado para el uso de las personas cultas de al-Andalus. En el extremo opuesto, tanto temporal como temático estaría el *Calendario Anónimo Granadino*⁵, prototipo popular, dirigido solamente a la población musulmana.

Entre ambos eslabones andalusíes extremos existen unos jalones intermedios constituidos por los *Calendarios* de Ibn 'Āšim (m. 403/1013)⁶ y el de al-Umawī al-Qurṭubī (m. 602/1206)⁷, fuentes, junto con el *Calendario de Córdoba*, del marroquí Ibn al-Bannā' (s. XIII-XIV)⁸. El granadino muestra una cierta dependencia con el de Ibn al-Bannā' y, a su vez, relacionados con ambos, se encuentran dos calendarios tardíos, del s. XIX: uno tunecino, estudiado por J. Samsó⁹, y otro marroquí, traducido al francés por A. Joly¹⁰, lo que parece suponer una fuente común, posiblemente andalusí, para todos. Por último, hay otros dos

⁵ J. Vázquez Ruiz, "Un Calendario anónimo granadino del siglo XV", *RIEI*, IX-X (1961-1962), 23-64. Este calendario podría ser más tardío, tal vez del siglo XVI, en opinión de J. Samsó, "Un calendrier tunisien - d'origine andalouse? - du XVI siècle", *Cahiers de Tunisie*, XXVI (1978), 69-70.

⁶ Su obra ha sido publicada recientemente: Ibn 'Āšim, *Kitāb al-anwā' wa-l-azmina - al-qawī fi š-šuhūr*. (Tratado sobre los *anwā'* y los tiempos - capítulo sobre los meses.) Estudio, traducción y edición crítica por M. Forcada Nogués, Barcelona, 1993.

⁷ Sobre estos dos autores andalusíes, aparte de la introducción a la edición del texto del primero (pp. 34-46), puede consultarse R. Muñoz, "Los *Kutub al-anwā'*", especialmente las pp. 627-635; J. Samsó y J. Martínez Gázquez, "Algunas observaciones al Calendario de Córdoba", *Al-Qanṭara*, II (1981) p. 325, n. 24.

⁸ H. P. J. Renaud, *Le Calendrier d'Ibn al-Bannā' de Marrakech*, París 1948.

⁹ J. Samsó, "Un calendrier tunisien", pp. 67-84.

¹⁰ A. Joly, "Un calendrier agricole marocain", *Archives Marocaines*, III (1905), 301-319.

textos, publicados por Ch. Pellat¹¹, que guardan una estrecha dependencia con el calendario cordobés, indicativo de una fuente primaria para todos ellos.

Durante los últimos años se ha despertado un evidente interés hacia el estudio de los *kutub al-anwā'*. Por una parte, se han dado a conocer nuevos textos, alguno de los cuales se consideraban perdidos y, por otra, se ha iniciado el estudio de nuevos temas o elementos contenidos en ellos o se ha avanzado en el de otros sólo conocidos parcialmente¹².

En definitiva, aunque el objeto final de este trabajo lo constituyen las fuentes andalusíes – tomando como punto de partida el *Calendario de Córdoba* –, no por ello se han obviado las orientales y norteafricanas antes aludidas, dada la estrecha conexión entre todas ellas.

Aparte de estos calendarios, que constituyen una obra o género literario independiente dentro de los *kutub al-anwā'*, tenemos otros incluidos en algunos de los tratados agrícolas andalusíes, tales como el de Ibn Wāfid (s. XI)¹³, aṭ-Ṭiġnarī (s. XI-XII)¹⁴ e Ibn al-^cAwwām (s. XII-

¹¹ Ch. Pellat, *Cinq Calendriers Egyptiens*, El Cairo, 1986. Los dos calendarios – contenidos en esta obra – estrechamente ligados con el de Córdoba son el llamado por Pellat *Calendario Largo* (pp. 2-101) y el *Anónimo de París* (pp. 130-203).

¹² En los últimos años, después de la presentación de esta comunicación, se han publicado dos calendarios andalusíes: el ya citado de Ibn ʿĀṣim y la *Risāla fī awqāt as-sana* (*Un calendario anónimo andalusí*). Edición, traducción y notas de M^a A. Navarro, Granada, 1990. La posible fecha de redacción de este texto se sitúa a mediados del siglo XIII.

¹³ Millás Vallicrosa, “La traducción castellana del ‘Tratado de Agricultura’ de Ibn Wāfid”, *Al-Andalus*, VIII (1943), 322-324. El texto árabe aparece en la primera parte del tratado agrícola atribuido a Ibn Ḥaġġāġ – aunque, en realidad, incluye también la obra del primero –, *al-Muqniʿ fī l-filāḥa* li-Aḥmad b. Muḥammad b. Ḥaġġāġ al-Isbīlī, ʿAmmān, 1402/1982. El tratado de Ibn Wāfid comprende las pp. 64-66 de dicha edición, traducida al castellano por J. M^a Carabaza, Aḥmad b. Muḥammad b. Ḥaġġāġ al-Isbīlī: *al-Muqniʿ fī l-filāḥa*, (ed. microfichas), 2 vols., Granada, 1988.

¹⁴ *Kitāb zuhrat al-bustān wa-nuzhat al-adḥān* es el título del tratado de agricultura de este autor granadino (s. XI-XII), obra de la que estoy ultimando su edición. El calendario ocupa los folios 7r-16v del ms. n.º 4 de la Colección de Códices Arabes del Archivo Municipal de Córdoba.

XIII)¹⁵. Los de Ibn Wāfid e Ibn al-^cAwwām son, fundamentalmente, calendarios de tareas agrícolas, aunque en el del 2º hay ciertas referencias, muy limitadas, al sistema de los *anwā'*. En el de aṭ-Ṭignarī tampoco aparece el término *anwā'*, pero gira en torno suyo, igual que sucede en calendarios tardíos – Ibn al-Bannā', egipcio¹⁶ y tunecino. Pese al interés de estos calendarios agrícolas andalusíes, ninguno de ellos presenta recomendaciones de tipo dietético, por lo que no los he podido utilizar para este trabajo.

2. Fuentes médico-dietéticas

Dentro de las obras médico-dietéticas andalusíes he seguido, básicamente, el *Kitāb al-ağdiya* de Avenzoar¹⁷ y del *Kitāb al-wuṣūl* de Ibn al-Ḥaṭīb (m. 776/1374)¹⁸ para contrastar con ellas los elementos incluidos en los calendarios. El *Kitāb al-ağdiya*, obviamente, hay que inscribirlo dentro del amplio apartado que constituyen los tratados de higiene árabes, en la línea de los *Regimina sanitatis* medievales.

Por su parte, el *Kitāb al-wuṣūl*, a diferencia de la anterior, obra eminentemente práctica, auna la teoría con la praxis. Además, y en ello radica su importancia en cuanto atañe a nuestro trabajo, tiene determinados elementos de tipo calendárico que, si bien no permiten clasificarla dentro del género de los *kutub al-azmina*, está muy próxima a ellos. Su relación más estrecha vendría dada con los calendarios de régimen bizantinos, en los que resulta del todo evidente la influencia de la dieta hipocrá-

¹⁵ Ibn al-^cAwwām, *Kitāb al-filāḥa*, ed. y trad. cast. J. A. Banqueri; estudio preliminar y notas por J. E. Hernández Bermejo y E. García Sánchez, 2 vols., Madrid, 1988 (ed. facs. de 1802). El calendario ocupa las pp. 428-457 del 2º volumen.

¹⁶ Este calendario ha sido estudiado por R. Muñoz, "Un Calendario Egipcio del siglo XVIII (1ª parte)", *Awrāq*, I (1978) 67-81; (2ª parte), *Awrāq*, II (1979), 100-122.

¹⁷ Abū Marwān ^cAbdalmalik b. Zuhr, *Kitāb al-ağdiya* (*Tratado de los alimentos*), edic., trad. e introduc., E. García Sánchez, *Fuentes Árabe-Hispanas*, 4, Madrid 1992.

¹⁸ Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl li-ḥifz aṣ-ṣiḥḥa fī l-fuṣūl* o "Libro de Higiene", ed. y trad. cast. por M^a C. Vázquez de Benito, Salamanca, 1984.

tica sobre el régimen alimentario que propugnan¹⁹. Otro punto de interés del *Kitāb al-wuṣūl* es el criterio médico que sigue, expreso en el prólogo, a veces en clara oposición al de los “astrónomos y astrólogos”. Así lo manifiesta, por ejemplo, en la distribución o duración de las estaciones, en la que se rige por criterios climáticos, en lugar de hacerlo por los astronómicos de equinoccios y solsticios²⁰.

Ambas obras, aunque no representen una excesiva originalidad, pues el tema ha sido frecuentemente tratado por los médicos árabes de todas las épocas dentro del género de los *Regimina sanitatis*, adoptan un método sistemático y acabado, además de incluir determinados elementos específicos andalusíes, que nos pueden permitir un análisis comparativo con los mismos elementos recogidos en los calendarios, aunque con bastantes reservas. Los calendarios no tienen en cuenta una serie de elementos – como la complexión, edad, modo de vida del individuo, entre otros – presentes en toda obra médica, por lo que las indicaciones sólo pueden tener un carácter general u orientativo.

3. Normas dietéticas recogidas por los calendarios

3.1 Normas de carácter general

Todo tratado árabe de higiene o dietética, como rama de la medicina, se encuentra inmerso en la tradición grecohelenística. La *diaita* griega tenía un significado mucho más amplio que nuestro actual concepto restringido de “dieta”. Era el régimen de vida, la manera según la cual el hombre, mediante su actividad, se hallaba en relación viva y constante con su mundo circundante. El fundamento de la dietética clásica residía en el uso adecuado de las *sex res non-naturales*. Así, todo tratado árabe de higiene comprende seis puntos, esas “seis cosas no naturales”: 1) luz y aire, 2) comidas y bebidas, 3) trabajo y reposo, 4) sueño y vigilia, 5) excreciones y secreciones, apartado que también engloba el baño y las relaciones sexuales, 6) disposiciones o estados de espíritu – alegría,

¹⁹ E. Jeanselme, “Les calendriers de régime à l’usage des byzantins et la tradition hypocratique”, *Mélanges offertes à M. Gustave Schlumberger*, París 1924, pp. 217-237.

²⁰ Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár., pp. 20-21, trad., pp. 59 y 60.

enfado, tristeza -, todas ellas necesarias para la recta ordenación del hombre y que, además, llegaron a convertirse en la clave explicativa de una ambiciosa visión de la medicina como "norma de vida".

Sin embargo, no todos estos puntos, todas las *sex res non-naturales*, están recogidos. El punto 2º - alimentos y bebidas - y el 5º - evacuación y repleción, sangría, purgantes, relaciones sexuales y baño, estos dos últimos unidos o como variantes -, son los dos únicos siempre presentes y, también, los más extensos, ya que la conservación de la salud o higiene se basa en estos dos principios - digestión de los alimentos y evacuación de los elementos residuales -, siguiendo las normas galénicas²¹.

La *Risāla fī awqāt as-sana* es el calendario que recoge un mayor número de indicaciones dietéticas y, muy especialmente las relativas a los alimentos y bebidas²². Por el contrario, el *Kitāb al-anwā'* de Ibn 'Āšim, el otro texto calendárico andalusí publicado en los últimos años, sólo recoge información de carácter dietético en el mes de junio²³.

En cuanto a los restantes aspectos, sólo hay una referencia al punto 4º - sueño - en el *Calendario anónimo granadino* y en el marroquí, relativa a mayo: "cuando entra mayo hay que abstenerse de dormir mucho"²⁴; otra se encuentra en la *Risāla fī awqāt as-sana* en el que se afirma que en el mes de abril "aparece el sueño"²⁵, entendiéndose con ello

²¹ Las referencias que sobre estos dos puntos aparecen en los calendarios utilizados - el de Córdoba, la *Risāla fī awqāt as-sana*, el de Ibn Māsawayh, el *Calendario Largo*, el de Ibn al-Bannā', el *Anónimo granadino*, el *Anónimo de París*, el marroquí, el egipcio y, en menor proporción, el tunecino - se han sistematizado en una serie de cuadros para, de esta forma, reflejar más vivamente las discrepancias o concordancias entre las mismas.

²² Por ello, he creído interesante incorporarlas a este trabajo, aunque en un principio no lo hiciera, ya que dicha obra se publicó después de la celebración del Congreso.

²³ La cita es la siguiente: "Hay plena libertad para beber medicinas a principios de este mes [junio] y para practicar la flebotomía". Cf. Ibn 'Āšim, *Kitāb al-anwā'*, text. ár. p. 40, trad. p. 222.

²⁴ J. Vázquez Ruiz, "Un calendario anónimo granadino", text. ár. p. 33, trad. p. 44; A. Joly, "Un calendrier agricole marocain", p. 307.

²⁵ *Risāla fī awqāt as-sana*, text. ár. p. 81, trad. p. 192.

que a partir de este mes la gente suele dormir más o, al menos, se tiene más sueño.

Encontramos otra referencia sobre las prendas de vestir más adecuadas para el mes de octubre en dos calendarios, en el de Córdoba y en el de Ibn al-Bannā'. Según el *Calendario de Córdoba*: "En octubre las gentes dejan sus vestidos blancos por los de seda cruda, los de lana y de otros tejidos", recomendación que también aparece en el calendario de Ibn al-Bannā' y en el *Calendario anónimo de París*²⁶.

En este tema los textos médicos son algo más extensos, pues Ibn al-Ḥaṭīb recomienda que para el otoño "los tejidos serán equilibrados, como de lana trenzada con seda, de lino mezclado con algodón, de pelo de cabra y pellizas de petigrís y de corderillo"²⁷. Por su parte, Avenzoar dice que "las prendas de seda son útiles en invierno, primavera y otoño; también son adecuadas las de algodón aunque las mejores son las forradas con pieles de animales comestibles. En verano las mejores son las de lino, especialmente las que están ya usadas y las finas"²⁸.

En las fuentes calendáricas son más abundantes, casi generales, las referencias a perfumes y ungüentos a emplear. El *Calendario de Córdoba* también se ocupa de los lugares apropiados para vivir y de los movimientos o ejercicios a realizar, todo ello incluido dentro de las normas de carácter general que recoge al comienzo de cada mes. Estas mismas recomendaciones aparecen en la *Risāla fī awqāt as-sana*, y son copia exacta de las recogidas en el *Calendario de Córdoba*.

3.2 Régimen alimenticio

Cada una de las estaciones del año, siguiendo la teoría humoral, está dominada por uno de los cuatro elementos – agua, tierra, fuego y aire – que constituyen la Naturaleza, con el predominio en cada una de ellas

²⁶ Cf. *Le Calendrier de Cordoue*, pp. 146 y 147; H. P. J. Renaud, *Le Calendrier d'Ibn al-Bannā'*, pp. 52 y 53; Ch. Pellat, *Cinq Calendriers Egyptiens*, p. 136.

²⁷ Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár. p. 99, trad. p. 201.

²⁸ Ibn Zuhr, *Kitāb al-aḡḍīya*, text. ár. pp. 121 y 122, trad. p. 136.

de uno de los cuatro humores del cuerpo animal y las parejas de naturalezas opuestas – caliente/frío y húmedo/seco. Por esta norma, de base empírica, se podía constatar el retorno regular de los mismos estados mórbidos a las mismas estaciones y establecer con facilidad el régimen a seguir para prevenir o combatir las enfermedades estacionales.

En el *Calendario de Córdoba* igual que en la *Risāla fī awqāt as-sana*, nos encontramos con normas de carácter general, dadas por meses, y no por estaciones como en el texto hipocrático *Sobre la Dieta*, aunque tales normas se repiten en los meses que pertenecen a la misma estación. Sólo en el mes de junio la *Risāla* omite estas reglas de carácter general. Así, en el mes de octubre, que pertenece al otoño, y cuya naturaleza es la tierra, fría y seca y dominada por la atrabilis, “los mejores alimentos y bebidas para tomar, lo mejores movimientos a ejecutar, los lugares más adecuados para vivir son aquellos que humectan los cuerpos, los calientan gradualmente y disuelven, por medio de su calor los elementos superfluos o residuos”²⁹. Como vemos, sigue la norma terapéutica de los *contraria contrariis* o alopatía – los mejores alimentos y bebidas a consumir son aquellos que tienen propiedades opuestas a las de la estación reinante –, en lo que se asemeja al *Anónimo de París*, muy relacionado con el de Córdoba, y al de Ibn Māsawayh.

Ambos calendarios continúan: “Esta estación es perjudicial para todas las edades, todas las naturalezas y en todos los lugares. Le es menos desfavorable a las personas que tienen calor y humedad en su naturaleza y una complejión equilibrada”³⁰.

Si nos acercamos a las obras médicas, vemos que, en este último punto, los criterios difieren. Para Ibn al-Haṭīb, “el otoño es una estación equilibrada, por sí misma y por analogía”³¹. Por el contrario, “tiene

²⁹ *Le Calendrier de Cordoue*, pp. 146 y 147; *Risāla fī awqāt as-sana*, text. ár. p. 129, trad. p. 225.

³⁰ *Ibid.*

³¹ Ibn al-Haṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár. p. 98, trad. p. 54.

una complexión dispersa y con marcadas diferencias”, en opinión de Avenzoar³².

Las recomendaciones, en líneas generales, son casi todas iguales, pues si la naturaleza del invierno es el agua, húmeda y fría, y el humor reinante la flema, los alimentos que se recomiendan para prevenir las enfermedades propias de esta estación son los calientes y secos, a los que añaden los grasos y picantes, dadas las propiedades de tales alimentos. En resumen, de acuerdo con las reglas hipocráticas³³, para mantener el justo equilibrio de los humores, que las influencias climáticas tienden a romper, hay que seguir un régimen copioso y nutritivo en invierno, restrictivo y ligero en verano y de transición durante los períodos de primavera y otoño; es decir, astringente, seco y caliente en invierno y suave, frío y húmedo en verano.

Sólo en el mes de diciembre el *Calendario de Córdoba* explicita normas concretas, que no aparecen en ninguno de los textos latinos del mismo³⁴ y que he esquematizado, junto con las relativas a los meses de enero y abril, ya que estos son unos de los más significativos para ver la interrelación de los diversos calendarios.

Las referencias que sobre los puntos 2º y 5º aparecen en los calendarios analizados las he sistematizado en una serie de cuadros para, de esta forma, reflejar más vivamente las discrepancias o concordancias entre las mismas. En primer lugar, se recogen los cuadros relativos a alimentos – en los que se incluyen también las bebidas –, tanto recomendados como

³² Ibn Zuhr, *Kitāb al-aghḍiyya*, text. ár. p. 10, trad. p. 46.

³³ Las obras hipocráticas que más influencia han ejercido sobre los autores árabes en materia dietética han sido *Sobre la dieta* y *La dieta salubre*, ambas dirigidas a personas sanas. Para las citas del *Corpus* hipocrático he seguido la ed. y trad. inglesa por W. H. S. Jones, “Loeb Classical Library”, Londres, 1967. Estas dos obras ocupan las pp. 224-447 y 44-59, respectivamente.

³⁴ Estas normas higiénicas concretas, posiblemente añadidas por el copista, no aparecen tampoco en la traducción latina del XIII publicada por J. Martínez Gázquez y J. Samsó, “Una nueva traducción latina del calendario de Córdoba (siglo XIII)”, *Textos y estudios sobre astronomía española en el siglo XIII*, ed. por J. Vernet, Barcelona, 1981, pp. 9-78.

prohibidos, referidos a los meses de diciembre, enero y abril (ver cuadros 1-6).

¿Que podemos deducir de todo esto? Ya hemos visto como la primera, y casi fundamental propiedad, tanto de las drogas como de los alimentos, es la que relaciona su acción con uno de los 4 elementos - agua, fuego, aire, tierra - que, de esta forma, determinan el carácter de su complejión - húmeda, caliente, fría o seca. Por tanto, para aplicar un régimen alimentario correcto, una dieta compensatoria con la que poder evitar las enfermedades "estacionales", nivelando el predominio humoral del individuo por un lado y de la estación por otro, hay que conocer la complejión de dichos alimentos.

El principal elemento a analizar es si la complejión del alimento recomendado o prohibido es la correcta.

Las carnes recomendadas por el *Calendario de Córdoba* para el mes de diciembre no están totalmente de acuerdo con la estación invernal, ya que la carne de cordero es caliente, pero también muy húmeda, igual que la de los pichones³⁵. Sin embargo, la carne de oveja era la más consumida en al-Andalus, en opinión de Avenzoar, razón por la que se recomendaría su consumo, pese a no ser la más adecuada para la época invernal. Por el contrario, resulta del todo correcta la prohibición del consumo de carne de vacuno mayor, que es basta, atrabiliaria, fría y seca.

En el grupo de hortalizas y verduras, es cierto que la berenjena, es fría y seca, según Ibn al-Ḥaṭīb, y "todos los medicos están de acuerdo en que la berenjena no es un alimento muy recomendable", como confirma Avenzoar³⁶. En general, para los médicos andalusíes, las verduras y hortalizas son frías y húmedas y, por tanto, nocivas durante el invierno. El *Calendario bizantino* recomienda tomar sólo las verduras que sean secas y calientes³⁷.

³⁵ Sin embargo, la carne de oveja era la más consumida en al-Andalus, en opinión de Avenzoar, razón por la que se recomendaría su consumo, pese a no ser la más adecuada para la época invernal. Cf. Ibn Zuhr, *Kitāb al-aḡḍīya*, text. ár. p. 21, trad. p. 18.

³⁶ *Ibid.*, text. ár. p. 57, trad. p. 85.

³⁷ E. Jeanselme, "Les calendriers de régime", p. 224.

Ibn al-Ḥaṭīb coincide en algunos puntos con el *Calendario de Córdoba*: recomienda en invierno, entre las frutas y aperitivos, los higos secos, pasas, almendras, alfóncigos y dulces elaborados a base de azúcar y miel, todos ellos calientes, secos y con alto poder calorífico o nutritivo. Así, “la comida será a base de carne de cuadrúpedos o de aves, aliñadas con condimentos y especias, pero sin exceso”³⁸.

Para Avenzoar, siguiendo las teorías imperantes, “en invierno se deben ingerir mayor cantidad de alimentos, ya que la digestión es más fuerte en esta estación y estos deben ser más calientes y secos según vaya aumentado el frío y la humedad”³⁹.

Por lo que respecta a las conexiones entre los restantes calendarios, en el mes de enero vemos, dentro del grupo de los alimentos recomendados, una total coincidencia entre el de Ibn Māsawayh y el *Calendario Largo*, y una gran semejanza entre el granadino y el marroquí; el *Anónimo de París* guarda una mayor relación con los dos primeros y la *Risāla fī awqāt as-sāna*.

En cuanto al régimen prohibido, hay menos uniformidad en las opiniones de las diversas obras analizadas.

En el mes de abril, tanto en el apartado de los alimentos aconsejados como en el de los prohibidos, no hay unanimidad, sino una coincidencia parcial entre varios grupos de calendarios.

De estos datos, podemos deducir que, en el régimen alimentario, las normas no son todas iguales y estandarizadas, no pueden considerarse como algo ficticio o estereotipado. Se puede decir que las diferencias responden a usos locales - empleo del cordero y pichones en el *Calendario de Córdoba*, por ejemplo - y también a gustos personales del autor.

3.3 Evacuación

Otro de los puntos más ampliamente recogidos en los calendarios, junto con el 2º, es el 5º, dada la importancia concedida a la evacuación

³⁸ Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár. p. 99, trad. p. 201.

³⁹ Ibn Zuhr, *Kitāb al-aḡḍiyya*, text. ár. p. 9, trad. p. 45.

en la dietética medieval.

a) *Relaciones sexuales*

El apartado de las relaciones sexuales – una de las formas de expeler los humores, de acuerdo con las teorías clásicas – ha sido, junto con el de la flebotomía, el punto en el que más se ha señalado la repercusión directa de la dieta hipocrática, que aconseja las relaciones sexuales en invierno, las recomienda aunque en forma moderada, en primavera y llega a prohibirlas en verano⁴⁰ (ver *cuadro 7*).

Como vemos, en estas normas los calendarios sólo concuerdan unánimemente en prohibir las relaciones sexuales durante el verano – aunque no hay acuerdo entre si la prohibición hay que extenderla a los restantes meses –, ni tampoco con los tratados médicos.

Para Avenzoar, “el coito no produce daño alguno cuando las personas lo ansían y sus cuerpos están fuertes; sin embargo, produce un grave daño si se realiza después de una copiosa comida o cuando el organismo está debil”⁴¹. Ibn al-Ḥaṭīb sólo lo desaconseja en otoño “que es la estación menos adecuada para practicarlo; se efectuará únicamente cuando exista una gran vehemencia y necesidad”⁴², en lo que se aparta de los restantes autores.

b) *Flebotomía y purgantes*

Los períodos, según la tradición hipocrática, en los que se autorizan las purgas⁴³ se basan en criterios astronómicos: equinoccios y solsticios y momentos de la aparición de ciertas constelaciones⁴⁴. Las fuentes calendáricas siguen estas normas, tal como se puede apreciar en los cuadros

⁴⁰ Hipócrates, *Sobre la Dieta*, III, LXVIII, pp. 368-381.

⁴¹ Ibn Zuhr, *Kitāb al-aḡḍiyya*, text. ár. p. 113, trad. p. 131.

⁴² Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár. p. 98, trad. p. 200.

⁴³ Hipócrates, *Aforismos*, III, pp. 134-137.

⁴⁴ Esta influencia ha sido estudiada por J. Samsó, “La tradición clásica en los calendarios agrícolas”, especialmente pp. 183-186; también hace referencia a ella en otro de sus trabajos, antes citado: “Un calendrier tunisien”, p. 80.

siguientes, aunque no siempre y con la misma fidelidad (ver cuadros 8 y 9).

Los criterios médicos, como se ha podido ir comprobando, hay veces que no concuerdan, al menos de forma total, con los astronómicos. Como norma general, los primeros tienen más en cuenta, aparte de los factores estacionales, las condiciones físicas y psíquicas del individuo — edad, régimen de vida, estado general.

La primavera es “la mejor época para la práctica de la flebotomía, ya que es una estación equilibrada”⁴⁵. Por el contrario, la evacuación no resulta muy recomendable en verano, estación en la que no se debe efectuar, “salvo en aquellos casos que sea absolutamente necesaria”; tampoco es aconsejable en otoño pese a que algunos médicos lo recomienden, ya que la complejidad dispersa de esta estación debilita el organismo, según Avenzoar⁴⁶. En efecto, dado su equilibrio, la primavera es la estación más propicia para la administración de drogas y la práctica de la flebotomía en opinión de los médicos⁴⁷; en ella se puede sangrar siempre que se considere oportuno⁴⁸.

Conclusiones

La patente influencia de la dietética clásica en las normas recogidas en los calendarios occidentales no es de extrañar, dado que la dietética árabe, como el resto de la medicina, se encuentra inmersa en la tradición grecolatina.

También resulta evidente la referencia directa a determinados puntos de dos obras del *Corpus* hipocrático: *Sobre la dieta*, especialmente el capítulo 3º, y *La dieta salubre*, aparte de otras como *Sobre los aires, las aguas y los lugares* y los *Aforismos*.

⁴⁵ Ibn Zuhr, *Kitāb al-aǧdiyya*, text. ár. p. 114, trad. p. 131.

⁴⁶ *Ibid.*, text. ár. p. 10, trad. p. 46.

⁴⁷ Ibn Sīnā es uno de los muchos autores que concuerda con estas normas. Cf. *Urǧūza fī ṭ-ṭibb*, ed. y trad. franc. H. Jahier y A. Noureddine, París, 1956, p. 24.

⁴⁸ Ibn al-Ḥaṭīb, *Kitāb al-wuṣūl*, text. ár. p. 95, trad. p. 194.

En los *Calendarios* no se tienen en cuenta las circunstancias individualizadas: compleción, temperamento, edad, actividad y otros factores necesarios para poder aplicar con rigor y eficacia estas indicaciones, lo que los apartan de los tratados médicos o “científicos” y, por tanto, de la teoría individualizada de Galeno. Ello hace suponer que las normas iban dirigidas a una población no demasiado culta, fundamentalmente campesina y de, aquí, su prolongación hasta épocas relativamente cercanas – s. XVIII y XIX en los calendarios marroquí, tunecino y egipcios –, dado el carácter más conservador de los ambientes rurales.

El desacuerdo de determinadas normas higiénicas con las “científicas” respondería a este carácter eminentemente popular de los calendarios, a unos criterios locales y geográficos, aparte de los gustos personales del autor. Tales prácticas se harían consuetudinarias entre las clases populares, aunque su origen fuera culto.

Las normas no son iguales en todos los calendarios, algo ficticio, artificial o estereotipado que no responda a la realidad del individuo o de la zona. Resulta evidente una interconexión en determinados puntos, si bien también es cierto que existen diferencias, en algunos casos sensibles. Por tanto, el origen de estas contradicciones no hay que atribuirlo a una transmisión defectuosa de los textos, sino a unas exigencias y realidades concretas extraídas de la vida cotidiana.

La remota fuente de todas las prescripciones higiénicas podría ser, como se ha señalado en algunos trabajos, la medicina astrológica o *iatromatemática* de la que ya hablaba Tolomeo. El eje central de esta medicina es la teoría de climaterios, donde hay una serie de contraindicaciones quirúrgicas y terapéuticas que dependen de las posiciones astrales. Sin embargo, pese a su enorme atractivo, es esta una hipótesis en la que aún hay que profundizar.

cuadro 1
ALIMENTOS RECOMENDADOS
Diciembre

	<i>Cal. Largo</i>	<i>Cal. de Córdoba</i>	<i>Ibn al-Banna'</i>	<i>Cal. An. Granadino</i>	<i>Cal. An. de París</i>	<i>Cal. Marroquí</i>	<i>Cal. Egipcio</i>	<i>Risala</i>
<i>Ibn Máawayh</i> alim. calientes alim. picantes	alim. calientes		alim. calientes alim. grasos pájaros gallinas		pájaros			nueces higos
		pichones corderos de 2 años nueces higos dátiles	almendras higos ajos puerros		mostaza frituras			
dulces agua en ayunas	agua caliente en ayunas						dulces	

cuadro 2
ALIMENTOS PROHIBIDOS
Diciembre

<i>Ibn Múawayh</i>	<i>Cal. Largo</i>	<i>Cal. de Córdoba</i>	<i>Ibn al-Banná</i>	<i>Cal. An. Granadino</i>	<i>Cal. An. de París</i>	<i>Cal. Marroquí</i>	<i>Cal. Egipcio</i>	<i>Risala</i>
carne de vacuno		carne de vacuno carne de cabra					carne de vacuno	carne de vacuno
berenjenas limones		coles			gallinas legumbres pescados grasas frituras alimentos fríos		gallinas	
agua después de dormir		agua después de dormir		agua después de dormir		agua después de dormir	agua después de dormir	alimentos fríos agua después de dormir coliflor

cuadro 3
ALIMENTOS RECOMENDADOS
Enero

Ibn Maswayh	Cal. Largo	Cal. de Córdoba	Ibn al-Banna'	Cal. An. Grenadino	Cal. An. de París	Cal. Marroquí	Cal. Egipcio	Risala
alimentos ácidos alimentos calientes	alimentos ácidos alimentos calientes				alimentos grasos			alimentos calientes
carne de cordero	carne de cordero		carne grasa	carne grasa	manteca ajos	carne grasa		
manteca ajos	manteca ajos			ajos, seguidos de agua caliente pesado		ajos, seguidos de agua caliente pesado	puerros	
miel dulces tarid	miel dulces tarid				miel dulces tarid			mabid de dátiles e higos sopa de cebolla
hervido de zanahoria hervido de puerros	hervido de zanahoria hervido de puerros							
	agua caliente en ayunas		vino con un poco de agua agua caliente en ayunas		agua caliente en ayunas		agua caliente en ayunas	

cuadro 4
ALIMENTOS PROHIBIDOS
Enero

Ibn Misawayh	<i>Cal. Largo</i>	<i>Cal. de Córdoba</i>	Ibn al-Banna'	<i>Cal. An. Granadino</i>	<i>Cal. An. de París</i>	<i>Cal. Merroquí</i>	<i>Cal. Egipcio</i>	<i>Risala</i>
coliflor espinacas acelgas	carne de vacuno carne de cabra pescado							carne de vacuno carne de cabra pescado
	rábanos cebollas lentejas				legumbres frías	alimentos con muchas especias	legumbres	legumbres frías
				sesos leche coagulada		leche coagulada		agua fría en ayunas

cuadro 5
ALIMENTOS RECOMENDADOS
Abril

Cal. Largo	Cal. de Córdoba	Ibn al-Banna'	Cal. An. Granadino	Cal. An. de París	Cal. Marroquí	Cal. Egipcio	Risla
Ibn Másawayh							
alimentos húmedos							
alimentos fríos				platos con vinagre			
agua caliente en				platos con agraz			
ayunas				plat. con zumaque			
vinagre							
carne de caza		asados					
		gallina		gallina			
		pájaros					
		huevos	carne de capón	cordero	carne de capón		
mostaza							
cebolla							
legumbres							
calabaza							
acete de oliva							
vinno							
	swiq						
				miel dulces			miel
				tarid			mantecca

cuadro 7
RELACIONES SEXUALES

Autor/tes	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sep.	Octubre	Nov.	Dic.
Ibn Māsawayh	reducirlas			moderadas		prohibidas	prohibidas	prohibidas			moderadas	recomen.
Calendario Largo	reducirlas		moderadas	moderadas	recomend.	prohibidas	prohibidas	prohibidas		reducir	moderadas	
Cal. de Córdoba											recomen.	recomen.
Ibn al-Banna'			recomendadas	recomendadas		prohibidas	prohibidas	prohibidas				
Cal. An. Granadino				recomendadas		prohibidas	prohibidas	prohibidas		reducir		
Cal. An. de París						prohibidas	prohibidas	prohibidas			recomen.	recomen.
Cal. Marroquí		prohib.		recomendadas		prohibidas	prohibidas	prohibidas		reducir		
Cal. Tunecino				recomendadas								
Cal. Egipcio		malas al despertar					prohibidas	prohibidas		reducir		
Risala	con las mujeres					Se excitan mujeres y animales hembra	no se recomiendan			prohib.	abandon.	recomen.

cuadro 9
FLEBOTOMIA Y PURGANTES
Prohibidos

	Enero	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Diciembre
Ibn Māsarwāyḥ	purgante	purgante flebotomía		flebotomía		flebotomía
<i>Cat. de Córdoba</i>		purgante				
Ibn al-Banna'		purgante flebotomía	purgante flebotomía			
<i>Cat. Marroquí</i>		flebotomía			flebotomía	
<i>Cat. Egipcio</i>		purgante			flebotomía	
<i>Risala</i>		purgante según la teoría de Hipócrates, Baños				sangrías y medicamentos