Náyades

Revista de costumbres, tradiciones e historias
de la región de Murcia

Gastronomía ancestral en la Región de Murcia

Año V. Número 15
Las Torres de Cotillas 2023

SUMARIO

La alimentación del hombre prehistórico por tierras murcianas
Ricardo Montes Bernárdez 3

La alimentación de los iberos
Virginia Page del Pozo y José Miguel García Cano 7

¿Qué se comía por tierras murcianas en época romana?
Emiliano Hernández Carrión y Estefanía Gandía Cutillas 23

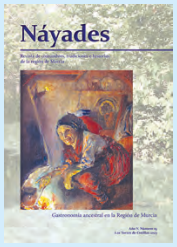
Gastronomía medieval en Murcia. Ibn Razin al-Tugibi
Ismael Galiana y Pachi Larrosa 29

Alimentación histórica en el Valle de Ricote. Siglos VIII al XVII
Govert Westerveld 37

Patentes históricas de alimentación en la Región de Murcia
Pascual Santos-Lopez y Manuela Caballero-Gonzalez 43

La gastronomía murciana en el calendario festivo anual
Tomás García Martínez 55

Dieta, microbiota y longevidad
Juan-Evangelista Ruiz de Burgos Moreno 65



Portada: Óleo de Antonio Ródenas Rosa. Detalle del cuadro "El Garcilote pelando la pava". 1925. Con el puchero vemos a Josefa Verdú (a) La Morena del Raja. Las Torres de Cotillas.

Fondo de las cubiertas: Fuentes del Marqués, Caravaca

***Náyades**. Ninfas griegas relacionadas con las fuentes, manantiales, arroyos, riachuelos, ríos pozos, pantanos, lagos. Tenían poder curativo. Si el lugar donde habitaban se secaba…, morían.*

Dedicada a Ismael Galiana Romero (1933-2021) un experto gastrónomo, periodista y escritor

Haciendo pan artesanal. María del Pocero. Foto Helia

Revista N.º 15. Gastronomía ancestral en la Región de Murcia

Edita: Asociación Cultural Qutiyyas

Patrocinan:

Biblioteca Regional. Comunidad Autónoma de Murcia
Laboratorios Weltmont. Madrid

Edición digital:
https://www.regmurcia.com/servlet/s.Sl?sit=c,371&r=ReP-31398-DETALLE_REPORTAJESPADRE
https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=27516

Dirección:
Ricardo Montes Bernárdez

Consejo de redacción:
Manuel Medina Tornero, Govert Westerveld, Jesús Navarro Egea, Emilio del Carmelo Tomás Loba, Francisco José Franco.

Contacto:
ricardomontes.es@gmail.com

Depósito legal: MU-410-2019
ISSN: 2659-7020
Imprime: Editorial Azarbe, S.L.
Molina de Segura (Murcia)

La dirección de Náyades no se hace responsable ni partícipe de las opiniones de nuestros colaboradores

Ricardo Montes Bernárdez[1]

La alimentación del hombre prehistórico por tierras murcianas

Resumen Pasamos revista a la alimentacion del hombre en Murcia desde el Paleolítico Medio hasta la cultura de El Argar, más de 50000 años en el devenir humano. Desde las especies cazadas a la recolección y posterior cultivo de especies vegetales. En la dieta carnivora destacamos a las cabras, toros, caballos, jabalí, lagarto, conejo y moluscos diversos. En etapas posteriores, protohistóricas, encontramos trigo, cebada, garbanzos, lentejas, guisantes, higos, uva y olivas. Así como el uso del esparto y el lino.
Palabras clave: Prehistoria, caza, marisqueo, recolección, cultivo.
Abstract: Let us review the man's feeding in Murcia from Middle Paleolithic times to El Argar culture, more than 50.000 year in the human evolution. From hunted species, to recolection and later vegetal species growing. In carnivorous diet we should underline: goats, bulls, horses, wild boards, lizards, rabbits and a variety of molluscs. In later prothohistoric period we can find: wheat, barely, chickpeas, lentils, peas, figs, grapes, olives, as well as esparto grass and linen.
Key words Prehistoric times, hunting, shellfishing, harvesting, growing.

La información más completa, dentro del ***Paleolítico Medio*** la ha proporcionado el yacimiento "Cueva Perneras" con una vegetación compuesta de gramíneas, equinosetos y algún pino aislado, entre otras especies. La fauna aportada, como en el caso de "Cueva de los Aviones" y "Hoyo de los pescadores", supone la existencia comprobada de: cabra, caballo, jabalí, lagarto y conejos; toda ella propia de un clima idéntico al actual. Tanto "Cueva Perneras" como los otros dos yacimientos mencionados suministraron una fauna malacológica propia del clima mediterráneo actual o incluso Norte-africano (Montes: 1993).

Por lo que respecta al ***Paleolítico Superior,*** hoy por hoy, contamos tan sólo con las aportaciones de "Cueva Perneras" que ofrece, tanto en el Auriñaciense como en el Magdaleniense, una fauna ción idénticas a las anteriormente descritas.

También han aportado datos sobre alimentacion Cueva Negra de Caravaca, donde Walker dio a conocer la presencia de caballo, totuga y cérvidos. Por su parte, I. Martin, encontró en la Cueva del Arco de Cieza caballo, ciervo, cabra y conejos. Todo acorde con las cuevas y etapas mencionadas del paleolítico medio y superior.

Preparando la comida. Cueva de Los Aviones, Cartagena. Paleolítico Medio

El estudio palinológico demostró la escasez arbórea, destacando las especies herbáceas. Se señala la presencia de alguna encina, sauces de ribera, nogal, pino, jaras, efedras, artemisas, retama, una vegetación de clima semi árido, idéntica

(1) Doctor en Arqueología e Historia Antigua. Ricardomontes.es@gmail.com

a la actual… (Carrión et al. 1995, 1999 y 2013). Comestibles tenemos, por ello, piñones, avellanas, nueces, bellotas, olivas, algarrobas, murtones, camarrojas

Plantas de matorral cuyo polen encontramos en los estratos arqueológicos del Paleolítico Medio y Superior

Glycymeris. Cueva de Los Aviones

Patella. Cueva de Los Aviones

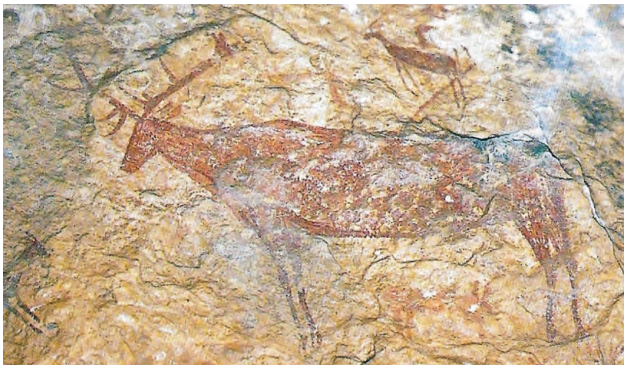
El paso del Paleolítico Superior al *Epipaleolítico* ha sido estudiado por M. Martínez Andreu en su Tesis doctoral (1989). Los datos que ofrece sobre vegetación y fauna (Cueva del Caballo) relativos a la costa murciana se ajustan a un clima árido, con especies faunísticas semejantes a las descritas en el período cronologico anterior.

Moluscos consumidos por el hombre prehistórico. Cueva Perneras, Paleolitico Superior

Una vez concluida esta somera revisión del Pleistoceno exponemos a conti nuación la información recabada de otros especialistas dedicados al estudio de las culturas del período Holoceno.

Destacamos que el arte rupestre referenda cons su imágenes las especies cazadas y consumidas por el hombre prehistórico por nuestras tierras. En las cerca de 80 cavidades con arte encontramos toros, ciervos, cabras, caballos o lagomorfos.

Michelle Dupre. Tomando muestras de pólen fósil



Ciervo de Cañaica del Calar. Moratalla.
Foto Ricardo Montes

El **Neolítico** *del* sureste y las etapas inmediatamente posteriores han sido investigadas en profundidad por Gilman y Thomes (1985) con especial atención a los indicadores climáticos. A tenor de sus trabajos, ambos especialistas consideran que a partir de esta época Murcia y Almería se convierten en uno de los focos más importantes del desarrollo prehistórico europeo a pesar de la aridez de su medioambiente. Otras aportaciones informativas sobre el **Eneolítico** proceden de yacimientos como "El Prado" o la "Cueva del Calor" que proporcionaron trigo, cebada, uva y olivo.

La fauna de este período continúa siendo la misma o muy parecida a la descrita para el Pleistoceno, es decir: cápridos, cérvidos, bóvidos y lagomorfos. Su consumo y protagonismo queda confirmado en las representaciones pictóricas rupestres postpaleolíticas de las que existen abundantes muestras, tanto costeras, sirva de ejemplo la estación de "La Higuerica", como situadas a lo largo de la Cuenca del Segura (Los Grajos, Los Pucheros) o bien en tierras del interior regional (Las Conchas, Humo, Arabí, Cejo Cortado). Son especies perfectamente adaptadas a un clima prácticamente idéntico al actual.

La "Cueva Sagrada" de Lorca, del **Eneolítico**, proporciona otro dato de sumo interés para el tema que nos ocupa, se trata del esparto, cuyo aprovechamiento en la Región será una constante hasta nuestros días. Este yacimiento proporcionó un vestido o túnica confeccionado en lino con ataduras de esparto. Como es bien sabido, el esparto, *Stipa tenarissima,* se da en climas áridos, semiáridos y parajes secos, de escasas precipitaciones

Por otra parte, en los yacimientos del sureste pertenecientes a la cultura del **Argar** aparecen restos no solamente de lino y esparto sino también de cereales (trigo, cebada) y legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes) cuyo cultivo requiere cierto riego y cuidados, pero que se dan, sobre todo, en regiones de clima más bien seco (cereales, lentejas y garbanzos han sido tradicionalmente cultivados en tierras de secano de Castilla). Los poblados de La Bastida (Totana) y La Almoloya (Pliego), datados entre el 2200 y 1500 antes de Cristo, aportaron como dieta alimenticia cebada, trigo, habas e higos. La ganadería se basó en cabras, ovejas, y cerdos, completando la dieta con la caza de ciervos, corzas, jabalies y conejos.

Bibliografia

Ayala, M. (1980): "La plenitud de la metalurgia del Bronce. La cultura Argárica". En *Historia de la Región de Murcia*. Tomo 11. Edic. Mediterráneo. Murcia.

Bollain, A. (1986): "Los yacimientos funerarios del Calcolítico en Murcia: una revisión bibliográfica". *Trabajos de Prehistoria*. Vol. 43: 85-98.

Carrion JS. et al. 1995 "Estudios de palinología

arqueológica en el sureste ibérico semiárido". *Cuaternario y Geomorfología* 9 (3-4), págs. 17-31.

Carrión, J. S., Munuera, M., Navarro, C., Burjachs, F., Dupré, M., & Walker, M. J. 1999. The palaeoecoloical potential of pollen records in caves: the case of Mediterranean Spain. *Quaternary Science Reviews*, *18*(8-9), 1061-1073.

Gilman, A.; Thornes, J. (1985): *"El uso del suelo en la Prehistoria del Sureste de España"*. Fundación Juan March. Serie Universitaria nº 227. Madrid.

Martín, I; Román, D; Sánchez N 2019 "Las ocupaciones paleolíticas de la Cueva del Arco (Cieza, Murcia)". XXV Jornadas de Patrimonio Cultural, Región de Murcia: 123-129

Martínez Andreu, M. (1989): *El magdaleniense superior en la costa de Murcia*. Editora Regional. Murcia: 189 págs.

Martínez Andreu, M.; Montes, R.; San Nicolas, M. (1989): "Avance al estudio del yacimiento musteriense de la Cueva Negra de la Encarnación (Caravaca, Murcia)". *XIX Congreso Nac. de Arqueología*. (Castellón, 1987): 973-983.

Merino, **A.** (1981): *Geografía histórica de la provincia de Murcia*. Academia. Alfonso X El Sabio. Murcia. 3ª Edición.

Montes, R. (1983): "Estado actual del Paleolítico Inferior y Medio en la zona de Murcia": *XVI Congreso Nac. de Arqueología*. (Murcia-Cartagena, 1982): 6-11.

Montes, R.: 1986: "El Paleolítico». En *Historia de Cartagena*. Tomo 11. Edic. Mediterráneo. Murcia.

Montes, R. 1987: "Influence of marine oscillations during Quaternary in prehistoric sites of the Murcian littoral (Spain)". *Trabajos de Neogeno-Cuaternario nº* 10. C.S.I.C. Madrid: 141-152.

Montes R. 1989: "El Paleolítico Medio en la costa de Murcia". Tesis doctoral. (Murcia, 1987). Universidad de Murcia (Microfilmada). -

Montes, R. 1993: "El uso y consumo de moluscos en Murcia. De la Prehistoria a la Edad Media. *Revista Verdolay* nº 5. Museo de Murcia. Murcia: 7-15.

Salazar-García, D. C., Power, R. C., Serra, A. S., Villaverde, V., Walker, M. J., & Henry, A. (2013). "Neanderthal diets in central and southeastern Mediterranean Iberia". *Quaternary International*, *318*, 3-18.

Walker, M. (1985): "El Prado and the Southern Spanish Chalcolitic". *Nacional. Geographic Society* nº 20: 799-834.

Walker, M. (1986): "Asentamientos eneolíticos del Sureste en áreas bajas». En *Historia de Cartagena*. Tomo 11. Edic. Mediterráneo. Murcia: 173-186.

Walker, M; Gómez Domínguez, A. 2002: La Cueva Negra del Estrecho del Río Quípar, en la Encarnación de Caravaca de la Cruz: campaña de 1995. Memorias de Arqueología nº 10. Murcia, pp. 21-28.

Virginia Page del Pozo[1]
José Miguel García Cano[2]

La alimentación de los iberos

Resumen: El artículo hace un breve repaso a la alimentación y a las prácticas culinarias en la cultura ibérica, basándonos en los datos que aporta la arqueología, principalmente en asentamientos del sureste peninsular, de restos orgánicos de flora y fauna, útiles empleados en el proceso de elaboración de comestibles, almacenamiento y transporte, así como de los espacios de la vivienda dedicados a estos. Finalmente, a las representaciones de alimentos en el arte ibérico y a algunas referencias a las fuentes clásicas.
Palabras clave Alimentación, comida, vajilla, almacenamiento, flora, fauna, cereales, caza, ritual, banquetes.
Summary: This work briefly reviews food and culinary practics in iberian culture. It is based on the data provided by archaelogy mainly in settlements in the southeast of the Iberian Península, of organic remains of flora and fauna, useful used in the process of preparing food, storage and transport, as well as the spaces of the home dedicated to there. Finally, food pictures in Iberian Art and some references to classical sources.
Keywords: Feeding, food, tableware, flower, fauna, cereals, ritual, banquet

Con este trabajo procuraremos hacer una breve exposición sobre el conocimiento actual acerca de las prácticas culinarias en el mundo ibérico. No pretende ser un estudio exhaustivo sino dar unas breves pinceladas sobre este importante tema, al tratarse de la primera necesidad que el hombre tiene desde que nace, para su propia supervivencia y la de la especie. Además, puede tener connotaciones simbólicas o sociales, a partir de la cual se establecen lazos de amistad con otras personas o comunidades, puesto que la comida, como señala Arturo Oliver, en principio, no se comparte con enemigos y la ofrecida como hospitalidad indica buenas relaciones[3]. Capítulo aparte habría que mencionar la ingesta de comida o bebida de la comunidad en determinadas festividades o acontecimientos y en rituales, tales como los hipotéticos banquetes funerarios, ofrendas de alimentos a los difuntos con el fin de que les sirvieran en el más allá o, sacrificios alimenticios realizados para la divinidad[4]. Alrededor de ellas se han creado patrones de conducta, normas y prohibiciones religiosas en diferentes culturas a lo largo de la historia[5], ya sean realizadas en el ambiente privado doméstico o en espacios abiertos públicos.

LÁMINA 1. Almendras. Tumba 220 de El Cigarralejo. Mula.

(1) Museo de Arte Ibérico El Cigarralejo (Mula, Murcia).
(2) Universidad de Murcia.
(3) Oliver Foix, 2000:16.
(4) García Cardiel, 2011:119-153. Olmos, 2004:61-78. Quesada, 1994:99-124; Domínguez, 1995:23-72; Bendala, 1991:181-186; Blánquez, 1995:213-240; Oliver, 1996:281-308.
(5) Oliver Foix, 2000:16.

La investigación ha dado un gran avance en los últimos años, debido a los numerosos estudios arqueológicos con los que contamos sobre esta materia, unos específicos, de los que destacaremos el completo trabajo del Dr. Oliver[6], en donde hace un recorrido por todas las etapas del proceso productivo de los víveres en general. El de Iborra y VVAA sobre las prácticas culinarias y la alimentación en los asentamientos ibéricos valencianos[7] quienes evalúan los elementos materiales que indican actividades de transformación, cocina y consumo, con el trasfondo de definir el tipo de dieta, variedad de alimentos, las prácticas culinarias y la relación que existe entre los elementos diferenciadores de cocina y el estatus social de los grupos ibéricos. Por otro lado, Eulalia Subirá o Salazar y VVAA trataran la dieta humana[8] en base al análisis de elementos químicos isotópicos y oligoelementos, es decir los elementos químicos que se hallan en mínimas cantidades en las células de los seres vivos y son indispensables para el desarrollo normal del metabolismo.

También hay ciertas publicaciones más concretas centradas en determinados productos de consumo como los cultivos, principalmente cerealísticos, o la producción de vino[9], empleo y uso social del mismo[10], sin obviar la ganadería y la caza[11]. Mientras que otros se centran en una amplia zona del ámbito ibérico como puede ser el Ampurdán[12], el Levante peninsular[13] o el área Contestana[14]. Muchos artículos inciden en la dieta, especialmente la vegetal, en un asentamiento o una estación ibérica determinada[15]. En estos últimos, junto al estudio de los hallazgos materiales recuperados, dedican algún capítulo a los análisis carpológicos o de las semillas encontradas[16], arqueo zoológico[17], es decir de los huesos de animales, de palinología (polen) o, de las maderas encontradas en los hogares (antracología) y en ocasiones, al estudio de los moluscos con concha (conquiliología). No podemos pasar por alto las exhaustivas publicaciones existentes sobre los análisis de los restos faunísticos y de flora, recogidos en diversos yacimientos arqueológicos, en donde se clasifican y describen botánica y zoológicamente todos los ítems recuperados[18]. Y finalmente trabajos genéricos acerca de las plantas útiles, venenosas o medicinales en nuestra Península[19], así como los de su explotación económica[20]. Aunque desgraciadamente la mayoría de ellos tratan de la producción, pero no de su consumo por parte de la sociedad, el minucioso examen de dichos restos orgánicos proporciona información tanto sobre las pautas de alimentación de los iberos, como acerca de la producción y obtención de alimentos, de la elaboración de productos secundarios y en ocasiones, del comercio, al vender los excedentes.

Los alimentos según A. Oliver con el que estamos totalmente de acuerdo, "al ser un bien de primera necesidad, se transforman en un bien de atesoramiento, susceptibles de ser cambiados por otros bienes de lujo secundarios, cuya acumulación y control formará una estructura social jerárquica, basada en el dominio económico y político de un pueblo y la consiguiente estructuración social del mismo y paralelamente, marca unos comportamientos que marcan y diferencian a una cultura de otra".[21]

Por último, resaltar la existencia de numerosos recipientes cerámicos y enseres diversos, utilizados para la manufactura de alimentos, su almacenamiento, conservación, el transporte o posible comercialización[22].

(6) Oliver Foix, 2000.
(7) Iborra y Otros, 2001:99-114.
(8) Subirá, 1993: 7-13; Salazar y VVAA, 2010.
(9) Alonso, 2004:25-46; Pérez y Otros, 2007:327-372; Guerín y Gómez, 2000:379-387; Cabrera, 1995: 139-156.
(10) Quesada (1994): 99-124.
(11) Iborra, 2004:289-291; Alfaro y Fernández, 1995:157-165. Chapa, 1992:315-326; Sarrión, 1979:93-108; Pérez Almoguera, 1995:251-260.
(12) Pujol-Puigvehí, 1996.
(13) Uroz Sáez, 1999:59-85.
(14) Abad y Grau, 2001:63-67; Rivera, Obón y Asencio, 1988:317-334.
(15) Canal, 2000; Espí, Grau, López y Torregrosa, 2009: 23-50. Rivera y Obón, 1987:74-76. Rivera y Obón, 2005:59-72.
(16) Reseñar algunos trabajos de Cubero en diferentes yacimientos como Puig de la Nao (Cubero, 1995: 289-297).
(17) Thomas, García Cano, Albizuri y Nadal, 2022.
(18) VVAA, 2014; VVAA, 2010.
(19) Rivera y Obón, 1991a; Rivera y Obón, 1991b; Riba, Vila e Infiesta, 1988; Font, 2016.
(20) Buxó, 1997.
(21) Oliver Foix, 2000:16-17.
(22) Mata y Bonet, 1992: 117-173; Cuadrado, 1952; Cuadrado y Quesada, 1989; García Cano, 1997: Ramón, 1981; Fletcher, 1957:113-148.

LÁMINA 2. *Sítula* con pico vertedor de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

Otro tema a tratar, por su relación con la materia serían las herramientas, armas y útiles usados tanto en las labores agrícolas y de recolección, como para la caza o la pesca[23]. Aunque la base económica era principalmente de tipo agropecuario, predominando la agricultura o la ganadería según el emplazamiento del hábitat de los poblados en llano o en zonas montañosas, la dieta se complementó sin ninguna duda, como hemos expuesto anteriormente, con la recolección de productos vegetales, de miel[24] y huevos, con la captura de animales salvajes[25] y la pesca. Esta última, practicada por los habitantes de los poblados situados junto a los ríos, como sería el caso del río Segura en nuestra Región, o de los poblados costeros, donde habría que sumar la recolección de moluscos.

Con este breve y superficial repaso a una mínima parte de la bibliografía existente, apreciamos que, aunque conozcamos el registro general de especies animales y vegetales presentes en la dieta básica de los iberos, resulta difícil conocer a ciencia cierta, el peso que tuvieron proporcionalmente cada uno de ellos en la misma[26]; todo el

LÁMINA 3. Herramientas agrícolas de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

proceso de elaboración y los componentes de los guisos y preparados culinarios con sus aderezos; así como su distribución entre los integrantes de la unidad familiar, cuyo número oscilaría entre los cuatro y ocho miembros y finalmente, su consumo en la mesa, ¿sobre quién o quienes recaía la responsabilidad de la preparación de alimentos, el reparto entre los componentes de la familia y la conservación de los mismos?, ¿eran unas tareas compartidas?. Respecto a esta última cuestión ha proliferado la bibliografía en lo que se viene denominando "arqueología de género" [27]en donde, estos trabajos cotidianos y domésticos que se ocupan del sostenimiento, sustento y bienestar de los miembros del grupo social, son vinculadas a la mujer, seguramente, tal y como apuntan Abad y Grau[28] ante la necesidad de encontrar ámbitos relacionados con las prácticas de las mujeres con el fin de visibilizarlas.

LAMINA 4. Olla de cerámica tosca de cocina de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

(23) Sanahuja, 1971:60-110; Pla Ballester, 1968:143-190.
(24) Fernández,1988:185-208.
(25) Sarrión, 1979:93-108; Quesada Sanz, 1989:161-201; Thomas, García Cano. Albizauri y Nadal, 2022:157-166; García Cano, 1994:173-201.
(26) Abad y Gray 2021, 65.
(27) González, Montón y Picazo, 2005:143-148; Montón, 2005.
(28) Abad y Gray 2021:73.

Por otro lado, ¿sería el reparto equitativo e igualitario entre todos ellos?, ¿Cuántas comidas hacían a lo largo de la jornada?, ¿la consumición de alimentos se producía a determinadas horas y, la realizaban a la vez toda la unidad familiar? y muchas otras cuestiones difíciles de resolver, con los datos de que disponemos hoy en día. A estas incógnitas se suma el hecho de desconocer el empleo específico de cada uno de los recipientes cerámicos o de metal que aparecen en los distintos asentamientos, salvo los más obvios que constituyen la denominada "vajilla de mesa", esto es platos, fuentes y escudillas para la comida y jarras y copas para la bebida, las "ollas" de cerámica tosca para la cocción de alimentos o incluso el famoso *kálathoi*, en los que la mayoría de investigadores coinciden en un uso bien para la miel, o como medida para el cereal[29], o las parrillas metálicas y los morillos cerámicos, que indudablemente se usaron para asar la carne, tortas de pan o vegetales.

Pero aún está por resolver la función de los cientos de envases que componen el muestrario tipológico de la cerámica ibérica, con sus variantes características en cada estación y de los que existen tipologías múltiples, de entre las que reseñaremos en nuestra Región las propuestas para las necrópolis ibéricas del Cigarralejo (Mula), de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) y el poblado de los Molinicos (Moratalla)[30].

FIGURA 5. A, B Y C Vajilla de mesa del Cigarralejo (Mula) a-plato, b-copas, c-jarra.

No obstante, contamos con multitud de interesantes datos proporcionados, básicamente por el registro arqueológico, además de los distintos objetos recuperados y relacionados con esta temática. Cada vez se identifican más espacios dentro de los poblados o de cada vivienda vinculados a la cocina, producción de alimentos tratados y almacenamiento de los mismos[31]. Así como las representaciones pintadas en vasos cerámicos, modeladas en barro o esculpidas en piedra de plantas o de animales, sin obviar determinadas escenas, de pintura vascular, mayoritariamente de caza, como veremos a continuación. En menor medida, pero no por ello menos interesantes, los conocemos por las fuentes clásicas que nos aproximan a la dieta alimentaria del hombre ibérico entre los s. V y I a. C., tan ligada y condicionada en la antigüedad al ecosistema del individuo. De forma muy somera haremos un recorrido por todos ellos

Evidencias reales

1-Restos materiales orgánicos

A- Vegetales: Semillas (carpología); Frutos y huesos de frutas. Polen (palinología). Maderas usadas como leña en la cocina (antrocología). En el año 2020, en esta misma serie, publicamos un estudio sobre la agricultura y los recur-

(29) Mata Y Bonet, 1992:117-174. Camuña, 2017:263-288; Calvo ,2006:35-55; Huguet, 2013:316-321.
(30) Cuadrado, 1972:125-188; García Cano, 1997:127-187; Lillo Carpio, 1981.
(31) Abad y Grau, 2021: 65-69

sos vegetales en el mundo ibérico en la Contestania murciana. Por ello vemos innecesario repetir las características y propiedades de cada uno de los restos vegetales encontrados en los asentamientos ibéricos, ya sean en necrópolis o en poblados, así como su significado en la antigüedad, vinculado principalmente a la fertilidad, fuerza o a los ciclos de muerte y resurrección y asociación con determinadas divinidades como Deméter (cereal, trigo), Dionisos (uva), Afrodita (manzana), Perséfone (granada), Atenea (olivo), Apolo (laurel) o Artemisa (palmera)[32]. Únicamente aportamos el listado de los que tenemos constancia de su uso en el ámbito cultural ibérico.

A-1 Plantas cultivadas

ÁRBOLES FRUTALES

- Olivo (*Olea europea, L.)* del que obtenemos aceitunas como alimento y aceite usado tanto para el consumo como para la iluminación. Seguramente para esta última función, se emplearía de forma habitual la grasa animal.
- Almendro *(Prunus dulcis*. Miller).
- Granado (*Púnica granatum*. L.). El gusto hacia las granadas debió de ser enorme dentro de las sociedades ibéricas. Tanto para el propio consumo de la fruta como en su aspecto ritual y simbólico, relacionado con la muerte y el mundo de ultratumba. Quizás, una parte de esta consideración, se deba a las influencias de los comerciantes y colonizadores griegos durante los siglos V-IV a. C. de hecho, dentro de la cultura material ibérica, tenemos pequeños vasos cerámicos realizados con forma de granada, en distintos yacimientos ibéricos del sureste y levante peninsular. En la Región de Murcia contamos con magníficos ejemplares como el documentado en la necrópolis de Cabecico del Tesoro[33]. No faltan representaciones en la pintura vascular ibérica. Así en Coimbra del Barranco Ancho, tenemos varios ejemplos sobre grandes **ánforas** de almacenamiento procedentes tanto de ajuares domésticos localizadas en las casas H y M[34], como de la necrópolis homónima[35].
- Palmera datilera (*Phoenix dactylefera*, L.), en un periodo más tardío, manzanas, …

FIGURA 6. Ánfora de "Las Granadas". Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

CEREALES
- Trigo (*Triticum Aestivum*, L.)
- Cebada vestida (*Hordeum vulgare*, L.)
- Mijo, avena, …

VID (*vitis vinífera*, L.)

LEGUMBRES:
- Lentejas o habas

ALHOLVA (trigonella foenum-graecum

A-2 Frutos y plantas recolectadas

FRUTOS
- Bellotas (*quercus ilex*, L.)
- Higos (*Ficus carica*, L.)
- Piñones (*Pinus pinea* L.)
- Avellanas (*Corylus sp.)*
- Nueces (*juglans regia* L.)
- Sauco (*sambuco nigris*), posiblemente moras, …

FIGURA 7. Hoz de hierro. Poblado de Coimbra del Barranco Ancho.

(32) Page, 2000:25-54.
(33) García Cano y Page, 2004:156-157.
(34) García Cano, Fenoll, Robles, Martínez, Caracuel, Hernández y Gallardo, 2023 e.p.
(35) García Cano, 1999:113, nº 4541,4571, 4729 y 4966.

PLANTAS
- Gamones (*asphodelus ayardii*)
- Hierbas aromáticas tomillo o romero?,…
- diente de león, ajo, zanahoria, espárragos silvestres,….
- Lentisco (*pistacia lentiscus*)

B-Animales (arqueozoología)

B-1 Corral y granja

Es frecuente encontrar en los yacimientos ibéricos, restos **óseos** de diferentes animales: aves de corral y mamíferos como ovejas o cabras, cerdos, vaca o buey. Mención aparte merece el caballo, animal muy apreciado debido al prestigio social que denotaba su posesión en la actividad bélica, y apenas hay evidencias de que se consumiera como alimento, al igual que el perro.

Entre los materiales óseos recuperados en los ajuares funerarios de la gran necrópolis de Coimbra del Barranco Ancho, se han podido catalogar y estudiar en profundidad por Paula Thomas más de 500 astrágalos de distintas especies de mamíferos. La mayoría corresponden a ovejas -225- (*ovis aries*), o cabras -63- (*capra hircus*). También se han documentado 7 tabas de cerdo (*sus s*crofa) correspondientes a un mínimo de 4 ejemplares, todos procedentes de la tumba 70, la más rica y opulenta de Coimbra del Barranco Ancho que se coronó con el pilar-estela decorado[36].

FIGURA 8. Relieve tallado en forma de mula y pollino del santuario del Cigarralejo (Mula).

B-2 Caza

Una faceta poco tratada dentro de las actividades comunes realizadas por las sociedades ibéricas es la de la caza. Quizás porque, aunque hay representaciones en la plástica y más tardíamente en la pintura vascular, son exiguos y sobre todo, porque los hallazgos materiales de elementos vinculados con la caza escasean. Si exceptuamos unas cuantas puntas de flecha de bronce con arponcillo lateral, las denominadas puntas tipo "macalón" por la bibliografía tradicional[37] apenas se han documentado, aunque si está probado el uso del arco en la cultura ibérica.

Hay que señalar como punto novedoso en las estaciones ibéricas murcianas, la presencia de tabas de animales que sin duda fueron objeto de caza. En concreto 25 astrágalos de corzo procedentes de un mínimo de 17 ejemplares (*capreolus capreolus*) distribuidos entre los ajuares de las tumbas 75 (12), 113 (1), 70 (9), 36 (2) y 21/25 (1) de la necrópolis del Poblado de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla). La cronología de estos enterramientos se extiende a lo largo del uso de la necrópolis entre los siglos IV-II a.C.[38] Es decir, la "costumbre" de cazar parece perdurar a lo largo del tiempo entre los pobladores de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) para completar la dieta alimentaria de sus habitantes.

Una segunda especie relacionada con la caza, es el ciervo (*cervus elaphus*). Hemos consignado 4 astrágalos que corresponden a un mínimo de 3 ejemplares[39]. Proceden de las tumbas 116 (3) y sepultura nº 7 (1), de la citada necrópolis jumillana. Datada la primera en el siglo IV y la segunda, a lo largo del siglo III a. C. Liebre o conejo eran muy abundantes y darían nombre a la palabra "Hispania" que significa "tierra de conejos", aves de todo tipo, y otros animales como el jabalí, pero también oso, lince, tejón y gato salvaje, que se continuó comiendo hasta el siglo xv.

B-3 Peces y moluscos

. Raspas, escamas y vértebras de pescado
. Conchas y valvas

Pescaban y comían todo tipo de peces de río: anguilas, barbos, bagres, etc. y una gran variedad de pescado como pagel, besugo, dorada, lubina, caballa, atún, etc. y también marisco como murex, coquinas, mejillones, chirlas, lapas, vieiras, ostras rojas, etc.

En la necrópolis del Cigarralejo han podido identificarse numerosas vértebras de peces, gracias al estudio de R. Marlasca Martín (Posidonia S.L.). Así en la tumba 200 reconoció al menos 4

(36) García Cano, 1994.
(37) Quesada Sanz, 1989:161-201.
(38) Thomas, García Cano, Albizauri y Nadal, 2022:161.
(39) Thomas, García Cano, Albizuri y Nadal, 2022:161.

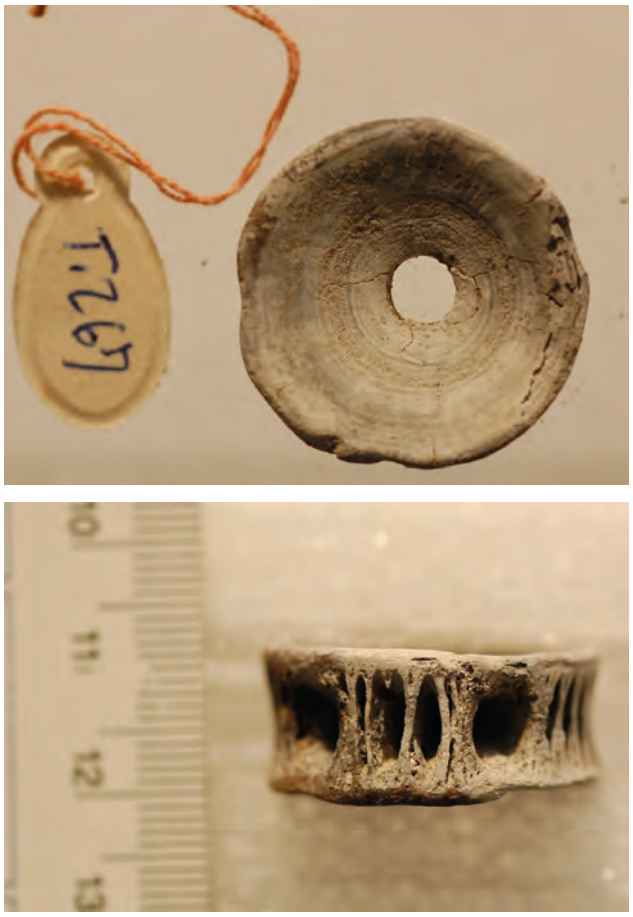


FIGURA 9 A Y B A y b. Vértebras de tiburón. Tumba 267 del Cigarralejo (Mula).

vértebras. Con el nº de inventario 2479 hay una entera y dos *facies articularis* de otra igual a la anterior. Al número 2478 pertenecen diversos fragmentos de al menos cuatro *facies articularis anterior* o *posterior*, lo que da un mínimo de dos vértebras más del mismo espècimen de la vértebra entera.

Tumba 267.- En ésta habría al menos 6 vértebras. Nº 2540 – 2543.- 4 vértebras enteras y restos de otras tres facies articularis del mismo espécimen que las completas.

En definitiva, se trata de un tipo de vértebras de peces cartilaginosos, tiburones, en este caso con vértebras del tipo asterospondyl, por el dibujo en forma de estrella que obtendrían de la sección frontal. Los rasgos de todas las piezas nos remiten a tiburones de la familia Lamnidae, de cuerpo fusiforme y compacto. De esta familia hay 4 especies en el Mediterráneo y éstas concretamente parecen de tiburón blanco (*Carcharodon carcharias*) o marrajo común (*Isurus oxyrrinchus*). Se trata de los tiburones más grandes y voraces que pueden alcanzar entre 6 y 4 metros respectivamente y estos animales, aunque son de costumbres pelágicas, pueden acercase a la costa.

B-4 Otros

Productos de origen animal como leche, huevos y miel.

De estos dos primeros elementos apenas hay restos en el registro arqueológico, pero sabemos de ellos indirectamente. Por un lado, existen recipientes identificados como queseras y por otra parte, al estudiar los huesos de animales de granja o de corral, el sexo y edad de los mismos, son indicativos de su uso para la explotación de huevos, en el caso de que haya un claro predominio de gallinas o, vacas, cabras y ovejas de cierta edad, indican que no se criaron para su consumo, sino por la leche de la que conseguirían otros productos como el queso, o mantequilla.

Respecto a la abeja y la miel, remitimos al estudio de Fernández[40], en el que hace un recorrido de la misma a lo largo de la historia de la antigüedad como alimento, industria, uso medicinal sola o mezclada con otros productos y por último, desde el punto de vista religioso. Si bien, apenas hay referencia para los iberos, aunque está bien documentada en el mundo griego y existen numerosos textos clásicos que aluden a la miel, alabando la del Ática griega, mientras que sobre Híspania, en época tardía, comenta Plinio: «In Híspanla mules provehunt simile de causa. Tantumque pabulum refert ut mella queque venenate fiant». Y también conocemos la inscripción grabada en una tablilla de plomo con un nombre: «C. Valerius Capito», que ha tomado posesión de un terreno para el cultivo de la miel: «Alvari locum occupavit» (C.I.L, II, 2242)[41].

FIGURA 10. Embudos de cerámica de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

(40) Fernández Uriel, 1988:185-208, 190.
(41) Fernández Uriel, 1988:190.

2-CERÁMICAS Y UTENSILIOS

A- Vajilla de mesa

Abundan en los yacimientos ibéricos la denominada "vajilla de mesa" compuesta por platos, fuentes y escudillas para la comida, jarras y copas para la bebida. Se documentan tanto de fabricación local, en la que predominan los motivos pintados geométricos sobre la superficie cerámica del recipiente, pero también la importada de la región del Ática griega, principalmente copas tipo *kantharoi* y *kylix* tanto decoradas con la técnica de las "figuras rojas" como mayoritariamente recubiertas con barniz negro, al igual que los distintos modelos de platos. Escasean las importaciones de jarras o de contenedores para vino usados en los banquetes, como las crateras. No obstante, hay muchas "imitaciones en cerámica local que emulan las formas de las cerámicas griegas usadas para el consumo del vino, como crateras de campana, jarras tipo *oenochoe* y *stamnos*.

Además, existieron los cubiertos como las cucharas de madera y cuchillos de hierro usados durante la ingesta de alimentos o bien para manipularlos durante la preparación previa a su consumo.

FIGURA 11. Vajilla de lujo importada de la necrópolis del Cigarralejo (Mula).

B- Cerámicas para el proceso de elaboración, transporte y almacenamiento de alimentos [42]

Aquí entraría todo el elenco de recipientes habitualmente asociados al cocinado de los alimentos como las ollas, pero también aquellos auxiliares que sirvieron para la preparación y manipulación de alimentos antes de cocinarlos como morteros, coladores, ralladores, embudos, cazos y algunas cajitas o vasitos geminados que podrían haberse utilizado para guardar condimentos y especias, sal o las hierbas aromáticas.

B-1 Guisos

. Ollas de cerámicas toscas de cocina para los guisos. En general su tipología es muy reducida y se extiende a lo largo del desarrollo cronológico de la cultura ibérica sin grandes cambios. Se trata de ollas de base plana, con baquetón decorativo o friso con incisiones a la altura del cuello y, los tamaños son variados. También hay tapaderas y más tardíamente, sartenes y cazuelas. Su función primordial fue la de cocer lentamente ciertos alimentos para hervidos o guisos y la tapa evitaría que el líquido se evaporara con rapidez. Los alimentos cocinados pudieron ser variados como cereales, verduras, legumbres o incluso carne, lo que sabemos gracias a los estudios de huesos cocinados aparecidos en distintos asentamientos ibéricos.

. Ollas-braserillos. Realizados con la misma cerámica tosca de cocina. No abundan en nuestra Región y se consideran bien hornillos portátiles para asar a la brasa o, colocando una olla pequeña encima, cocinar alimentos.

. Morteros y manos de mortero. En esta zona suelen presentarse en forma de plato o de fuente poco profunda, cuyo fondo interno ha sido preparado como superficie abrasiva mediante la incrustación de piedrecitas o de trocitos de cerámica. Respecto a los machacadores. Generalmente son de cerámica, aunque excepcionalmente ha aparecido algún ejemplar en piedra y de pequeño tamaño. Las formas son variadas, desde el tradicional circular, hasta otros en forma de ave, quizás una paloma, de los que tenemos un bello ejemplar en el Cigarralejo procedente de la tumba nº 526. Son más abundantes en los poblados ibéricos y se ha planteado incluso un carácter votivo para ellos, frente a su uso como machacadores con aplicaciones para la cosmética, medicina para la preparación de emplastos o, simplemente como un elemento más de cocina, puesto que se ha constatado su carácter práctico en el hecho de que la base ha sufrido un desgaste por el uso.

. Rayadores, de metal y también de pequeño formato, no suelen abundar en los asentamientos.

. Coladores, para quitar las impurezas a los líquidos.

. Embudos documentados en Coimbra y elaborados en el torno del alfarero, al igual que el resto de la cerámica ibérica, constan de un cuen-

(42) Blanco García, 2029:67-101.

co generalmente muy plano y un grueso canuto, que en ocasiones se ha encontrado relleno de esparto, así se filtraba sobre el embudo y el esparto actuaba como filtro de las impurezas de la miel. Los encontramos entre los ajuares domésticos de varias casas en concreto en la G (1), M(3), I(1)[43].

. **Cazos,** de cerámica y en menor medida, metálicos, a los que se les suele atribuir un uso ritual, para emplearlos en determinados acontecimientos.

FIGURA 12. Vaso plástico cerámico en forma de mulo portando dos grandes tinajas de Cabecico del Tesoro (Verdolay) (foto R. del Pino).

B-2 Contenedores

- Vasitos geminados, cajitas para especias, sal, hierbas, …
- Tinajas o grandes ánforas para contener alimentos sólidos o líquidos, tales como la cerveza, vino, agua o líquidos en general. Suelen aparecen una o dos unidades por casa.
  . Cantimploras, de pequeño tamaño y, elaboradas en cerámica sin decorar. Destacar el ejemplar de la tumba 209 de la necrópolis del Cigarralejo de Mula, con la boca en forma de embudo para facilitar el llenado del recipiente. Debieron ser muy útiles ante la escasez de afloramientos acuíferos en el sureste peninsular.
  . Capazos de esparto. Fueron muy comunes, pero al tratarse de material perecedero los restos documentados suelen ser muy fragmentarios. En la necrópolis del Poblado de Coimbra del Barranco Ancho se documentó uno calcinado, pero completo que se había introducido en la fosa de la tumba 70 como ajuar funerario. En su interior se habían depositado una serie de pequeños objetos de madera (copitas y toneletes), punzones o agujones de hueso, fíbulas etc. Es decir, sirvió como contenedor de una serie de pequeños objetos que la familia decidió ofrendar a la difunta[44]. También aparecieron restos de pleita y de las asas de al menos un capazo en la tumba principesca nº 200 de El Cigarralejo (Mula).

C-Producción

C-1 Panales de miel, en forma de grandes tumbos de cerámica. Se han identificado varios ejemplares en el área edetana

C-2 Queseras. Recipientes circulares con múltiples perforaciones practicadas a lo largo de su superficie.

C-3 Vasos cerveceros. La fabricación de la cerveza, obtenida primero del trigo y luego de la cebada, se testimonia con los decantadores, vasos cerveceros con pitorro en su parte inferior, cerca de la base. Encontramos varios en el poblado ibérico de los Molinicos (Moratalla).

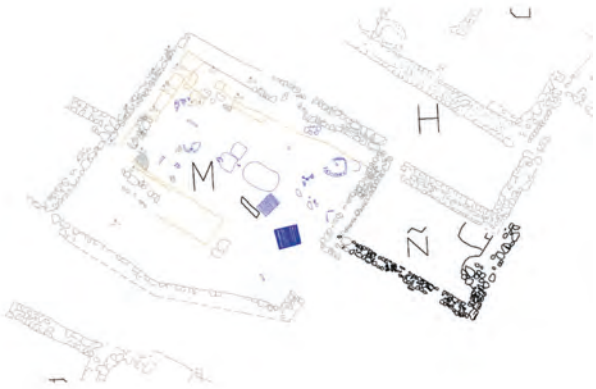


FIGURA 13. Planta de la Casa M. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

3- ESPACIOS DEL HÁBITAT DEDICADOS A LOS ALIMENTOS

A- Hogares que sirvieron paralelamente para cocinar, proporcionar luz y calor a la estancia. Es normal encontrarlos en cada casa ibérica, con

(43) Page del Pozo, García Cano, Iniesta y Ruiz, 1987:18-19 y 64; Gallardo, García Cano, Hernández y Ramos, 2017:32.
(44) Iniesta, Page y García Cano, 1987; García Cano, 1997:70-72, figura página 71.

restos de carbones o incluso con algunos enseres relacionados con la cocina.

B- Parrillas de hierro y morillos de cerámica. En la casa M de Coimbra del Barranco Ancho se han recuperado 2 parrillas de hierro de 75x64 y 64x44 cm. con 17 y 13 asadores respectivamente. Servirían para asar alimentos[45] a la brasa. Una pieza de tipología similar se ha documentado en Libisosa (Lezuza, Albacete)[46]. Tiene 82x65 cm y muestra 15 asadores muy gruesos. Hay que señalar que ésta última es algo más tardía que los ejemplares de jumillanos, datándose a comienzos del siglo I a. C.

FIGURA 14. Parrilla de hierro en el momento de su consolidación y extracción. Casa M. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

C-Molinos para la molienda o molturación del grano. Son de tipo rotativo y están compuestos por dos piezas cilíndricas de piedra, encajadas por el centro con la ayuda de un vástago de madera dura. Al igual que hoy en día, su función era la de convertir el grano en harina o en sémola (cereales, leguminosas o frutos secos). A veces se han encontrado varios molinos en un solo departamento lo que podría indicar un uso especializado según el tipo de alimento o la utilización de éstos por distintas personas[47]. Por el contrario, en otras viviendas no se han documentado molinos, por lo que quizás esta tarea se realizaba fuera de la unidad familiar, en grandes instalaciones equipadas para el procesado y transformación de alimentos.

Hay de diferentes tamaños, de manera que los pequeños podían emplearse donde mejor convenga en cada ocasión, mientras que los de grandes proporciones, dispusieron de un lugar específico dentro de la vivienda, sobre una base de mampostería que facilitaría el trabajo que pudo realizarse entre dos personas.

FIGURA 15. Molino de piedra giratorio. Área de la Puerta. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

D- Basureros o vertederos en el hábitat o próximos a éste, suelen constatarse zonas con abundantes residuos orgánicos que han ido acumulándose a lo largo del tiempo. Sin ninguna duda, estos restos se generaron durante el proceso de preparación de los alimentos, para su consumo. Gracias al análisis de los mismos, se ha verificado la presencia principalmente de huesos de fauna, de frutos, semillas y conchas, estas últimas en asentamientos costeros. El volumen de cada uno de ellos, nos da una imagen aproximada de los alimentos consumidos en una población concreta.

E- Silos. Se han documentado más en los yacimientos del noreste peninsular, básicamente en poblados ibéricos del **área** catalana. Se trata de grandes agujeros ovoides o en forma de cubeta, excavados en el suelo y, a veces revocados que sirvieron para almacenar los excedentes agrícolas, principalmente los cereales. Incluso Plinio el Viejo cuenta esta costumbre hispana para preservar el grano, para lo cual, previamente se disponía una capa de paja en paredes y suelo del silo. Normalmente, cuando dejan de ser funcionales, se reutilizan como basureros, hasta su colmatación, con lo que los datos que aportan su estudio son fundamentales para el conocimiento de los habitantes de dicho asentamiento.

F- Lagares. Se caracterizan por tener dos piletas o plataforma de prensado y pileta situadas a dis-

(45) Gallardo, García Cano, Hernández y Ramos, 2017:15-17
(46) Uroz Rodríguez, 2012:279, figura 220
(47) Guerin, 2003:122-123.

tinta altura, revestidas con mortero de arcilla. En el territorio edetano, en el departamento 15 del Tossal de Sant Miquel, Lliria, se ha examinado una plataforma de prensado con una cubeta situada a nivel inferior que también ha sido interpretada como un lagar. En ellos hay que destacar la abundante presencia de huesos de uva.

4- Instrumental

A- Agrícola para las labores agrícolas como hoces para la recolección del cereal, o rejas de arado. El elenco del aparataje agrícola ibérico se completa con podones, picos, azadas y arrejadas (pala de hierro) usada para eliminar la tierra que quedaba adherida al arado. En Coimbra del Barranco Ancho contamos con un ejemplar que conservó calcinado el astil de madera. El análisis antracológico (M. Celma) pone de manifiesto que la madera empleado fue chopo/álamo[48].

B- Pesca anzuelos de bronce o hierro, cestos o redes de fibras vegetales como el esparto, de los que suelen quedar escasos vestigios.

C- Caza con arco y flechas, de las que únicamente se conserva la punta de bronce.

FIGURA 16. Instrumento agrícola de hierro. Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla).

Representaciones de alimentos en distintos soportes

1- PINTADAS

Animales: caballo, perro, buey, aves, peces, conejos, …

Vegetales: no siempre es posible identificar la especie representada como es el caso de la granada o adormidera; uvas o hiedra silvestre o zarzaparrilla, … hay diferentes opiniones al respecto y hoy en día, son difíciles de resolver debido al esquematismo de las representaciones.

Escenas de actividades

. Caza: principalmente de ciervo. En algunas los jinetes o cazadores a la carrera parecen acompañarse por perros o de aves de presa.
. Recolección frutos conocemos un único ejemplar en donde los personajes subidos a un árbol, recogen ¿granadas?
. Cultivo, hay un solo ejemplar en Teruel donde se representa un personaje arando un campo, con la ayuda de dos bueyes.

FIGURA 17. Vaso de las cabras y de los peces. Cabecico del Tesoro (Verdolay).

2- MODELADAS EN BARRO

Animales: normalmente son vasos plásticos en forma de aves, quizás palomas y équidos que se utilizaron para contener ungüentos o aceites. Como ya expusimos con anterioridad, también hay macitas cerámicas en forma de paloma.

Plantas. Se trata de vasos plásticos en forma de granada, aunque hay investigadores que opinan que se trataría más bien de adormideras.

FIGURA 18. Mano de mortero de cerámica en forma de paloma. Tumba 526 del Cigarralejo (Mula).

(48) García Cano, Fenoll Castillo, Robles Moreno, Martínez, Caracuel, Hernández y Gallardo, 2023 e.p.

3- ESCULPIDAS EN PIEDRA

Tanto de animales como de vegetales, pueden formar parte de escenas más complejas, como por ejemplo las aves que aparecen junto a las grandes "Damas" caso de la de Baza o la del Cigarralejo. El caballo, conejo o ave rapaz en el monumento funerario de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla) y un largo etcétera. No faltan tallas individuales, principalmente caballitos o équidos en general procedentes mayoritariamente de santuarios, como sería el caso de los del Cigarralejo (Mula)[49]. O los animales "reales" que rematan los monumentos tipo "pilar-estela" como toros, aves o caballos.

Plantas, aunque mucho más escasas, contamos con bellos ejemplares como los membrillos que portan las "damitas" del monumento funerario de Corral de Saus (Mogente, Valencia) o la cierva amamantando a su cría, junto a una palmera datilera de Osuna (Sevilla).

FIGURA 19. Pequeña talla de piedra en forma de yegua con potro. Santuario del Cigarralejo (Mula).

4- BRONCE

Pequeñas figuritas o exvotos en forma de animales, principalmente caballos y toros, procedentes de los santuarios ibéricos de Despeñperros (Jaén) o de la Luz (Verdolay, Murcia).

Fuentes clásicas

Hay datos interesantísimos a nivel de enumeración de los alimentos producidos y de su calidad, aunque la mayoría de los testimonios que tratan sobre la alimentación en nuestra Península son ya de época romana, no obstante son relevantes puesto que los productos e ingredientes ya se emplearían en periodos anteriores, aunque indudablemente, la forma de cocinarlos no.

Estrabón (Geografía, Libro III, cap. 2,6) Habla de los comestibles exportados: trigo, vino y aceite, importantes no solo por su abundancia, sino también por la buena calidad de los mismos. Destaca como productora de trigo, la Turdetania, el Levante y la Meseta. Y alaba los vinos de Tarraco y los de Turdetania. "Olivos, viña e higueras abundan en la costa de Levante y en gran parte de la costa exterior". También menciona otros productos como la miel o la cera provenientes de la Bética y la sal en la costa andaluza. Esta última ya sea cavada en las salinas o proveniente de ríos salados era fundamental para las salazones de pescado y la elaboración del garum. Otros autores como Horacio o Plinio comentan que "los serranos dos terceras partes del año comen bellotas, que secan, machacan, muelen, haciendo con ellas pan para tener provisiones.

Estrabón también saca a colación animal como el cordero y lo grande que era el número de ganado y de caza, así como lo dañino del conejo para plantas y sembrados, puesto que se comen las raíces. Menciona diferentes recursos como los corzos y los caballos. Dato curioso ya que otros estudiosos nombran al ciervo, mientras que como ya vimos anteriormente, el corzo está ampliamente documentado en Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla). Finalmente, para la zona costera de la Turdetania, habla de su riqueza en ostras y conchas del mar exterior, así como del superior tamaño de sus peces, sepias o calamares en comparación a los del Mediterráneo. No olvida enumerar numerosas aves y a los castores de los ríos por su valor medicinal, aunque no son de tanta calidad como los del Ponto.

Destacar a Orosio, quién explica cómo se elaboraba la cerveza, al hablar de la caída de Numancia: "… por medio del fuego se extraen el jugo del grano de cebada previamente humedecido; lo dejan secar y después de reducirlo a harina lo mezclan con jugo fresco que luego hacen fermentar, lo que le da un sabor áspero y al beberla se siente un calor embriagador".

Así mismo reseñar los "Doce Libros de Agricultura" de Columela y "De Re Coquinaria" de Marco Gavio Apicio. Además, disponemos de

(49) Cuadrado, 1950.

una visión detallada de muchos platos consumidos en los comedores de los romanos, especialmente de las clases pudientes. Destacaría Marcial quién aprovecha la crítica al tacaño como Mancino, para enumerar los manjares que podía haber puesto en su mesa como uvas de cepas tardanas, manzanas enmeladas, peras, granadas púnicas, quesos, aceitunas del Piceno, … pero en cambio, sólo se sirvió un jabalí mondo y lirondo y tan pequeño que podía matarlo un pigmeo desarmado… También alude al grosero aprovechado Ceciliano (XXXVII), que envuelve en una servilleta una buena parte de las viandas del festín y se las entrega a su siervo para que las lleve a su casa. O al mal poeta Ligurino (XLV) de quién todos huyen de su mesa, pese a estar bien provista "… *Es ella abundante y abastecida de exquisitos manjares, pero nada en absoluto me gusta cuando tú estás recitando. No quiero que me pongas rodaballo ni un salmonete de dos libras, tampoco quiero hongos boletos, no quiero ostras: ¡cállate!.*

FIGURA 20. Vaso caliciforme con decoración pintada de toro y vegetal. Procedencia desconocida.

Conclusiones

Como ya apuntamos anteriormente, la mayoría de los estudios se centran en enumerar los alimentos producidos o recolectados por los iberos, pero escasean los referentes al consumo propiamente dicho en la mesa, de alimentos vegetales o de origen animal. Como señalan Iborra y VVAA[50], para las poblaciones protohistóricas del Mediterráneo, se suelen trasladar la información aportada en los trabajos etnográficos e históricos, lo que con algunos reparos, puede considerarse un buen sistema de aproximación. Así los cereales serían el componente fundamental de la dieta 65/70%; los frutos, legumbres y verduras cubrirían el 20/25% y el aceite, vino y carne entre el 5/15%.

Respecto a los productos de origen animal, en general, hay un predominio de ovejas, cabras, después de cerdos y bovinos y en menor medida, caballos, asnos y especies silvestres[51]. El consumo de équidos sería minoritario. Todos ellos podían ser ingeridos en guisos, hervidos o asados. A éstos hay que sumar las cabañas ganaderas y de aves domésticas para obtener productos secundarios, y como ya expusimos la edad y sexo de los animales criados pueden indicar su uso para obtener productos lácteos, caso de los ovicápridos y bovinos o para la explotación de huevos, al haber un claro predominio de gallinas en el corral.

Sobre las especies vegetales existe el problema de la conservación, es decir, que al tratarse de materiales perecederos han llegado hasta nosotros únicamente los huesos semillas o frutos que se han conservado en condiciones especiales al carbonizarse, pero del registro de la mayoría de las plantas recolectadas o cultivadas, no ha quedado nada, aunque en estos casos juegan un papel importante los estudios etnográficos. Vemos un claro predominio de cereales sobre los frutos carnosos y secos, seguido por las leguminosas y por último las oleaginosas. Puede haber variantes de un área a otra puesto que los productos se adaptan al terreno y clima del entorno y en consecuencia, también la alimentación. Respecto a los cereales, en general hay más cebada que trigo.

Respecto al procesado de productos vegetales: Pan o tortas, harinas (cebada, trigo y bellotas) y sémolas o también pudieron ser usados como ingredientes en distintos platos y la cerveza, la bebida más empleada. El aceite de oliva para consumo e iluminación. Es posible que el contacto con los griegos les impulsó a cultivar viñedos, para elaborar vino,

Carne asada, en guisos y hervidos, pero también se preparaba cruda en salazón o ahumada. Hecho demostrado mediante el análisis en los es-

(50) Iborra y VVAA, 2020:99.
(51) Iborra y VVAA, 2020:100.

queletos de las marcas de carnicería en donde se identifican cortes, descarnados y desarticulaciones realizados con hachas y cuchillos finos. Las señales de fuego en los huesos también aportan una valiosa información sobre la forma de cocinarla.

Ya hemos visto que elaboraban con la leche mantequilla y queso, en base a los recipientes recuperados y que esta constatado su uso con esa finalidad. Así como la elaboración de salsas y aderezos, para los que emplearon morteros y ralladores de pequeñas dimensiones vinculados al triturado de sustancias relativamente blandas y en pequeñas cantidades.

Bibliografía

Abad España, A. y Grau Mira, I.: 2021.- "Alimentación, mujeres y grupos domésticos: Prácticas cotidianas en la conformación de los grupos iberos del área central contestana (ss. V-I a.n.e.)". *Recerques del Museu d´Alcoi, 30.* Alcoy, 63-67.

Alfaro Giner, C. y Fernández Nieto, F.J.:1995.- "Una vieja tradición mediterránea: protohistoria y actualidad de la caza con liga". *Saguntum 29.* Valencia, 157-165.

Alonso N.:2004.- "Cultivos y producción agrícola en época ibérica". *Saguntum Extra-3.* Valencia, 25-46.

Bendala Galán, M.:1991.- "El banquete funerario en el mediodía hispano: una observación". *Gerion, Anejo 3.* Madrid, 181-186.

Blanco García, J. F.:2019.- "Utensilios cerámicos auxiliares en la preparación y consumo de alimentos en el área vaccea". *Oppidum. Cuadernos de Investigación, 14-15.* Segovia, 67-102.

Blánquez Pérez, J. J.:1995.- "El vino en los rituales funerarios ibéricos". *Actas del simposio Arqueología del vino. Los orígenes del vino en occidente.* (Jerez, 1994). Jerez de la Frontera, 213-240.

Buxó Capdevila, R.: 1997.- *Arqueología de las plantas. La explotación económica de las semillas y los frutos en el marco mediterráneo de la península Ibérica.* Editorial Crítica-Grijalbo. Barcelona.

Cabrera Bonet, P.: 1995.- "La comercialización del vino griego en la Hispania prerromana". *Actas del simposio Arqueología del vino. Los orígenes del vino en occidente.* (Jerez, 1994). Jerez de la Frontera, 139-156.

Calvo García, J. C.:2006.- "Sistemas metrológicos Prerromanos en la Península Ibérica". *Studium. Revista de Humanidades, 12.* Madrid, 35-55.

Camuña Pardo, D.: 2017.- "Los *kalathoi* ibéricos funcionalidad, contenido y Simbolismo. El ejemplo de la Cesetania". *Construyendo la Antigüedad: Actas del III Congreso Internacional de Jóvenes Investigadores del Mundo Antiguo (CIJIMA III).* Murcia, 263-288

Canal i Barcala, D.: 2000.- "Dieta vegetal y explotación agraria en el mundo ibérico a través del análisis de semillas y frutos: El Mas Castellar de Pontós". *Saguntum, Extra-3.* Valencia, 125-131.

Cuadrado Díaz, E.: 1950.- Excavaciones en el santuario ibérico del Cigarralejo (Mula, Murcia). *Informes y Memorias 21.* Madrid.

Cuadrado Díaz, E.: 1952.- "La cerámica ibérica tosca de collar con impresiones y su origen céltico". *II Congreso Nacional de Arqueología.* Madrid 1951. Zaragoza, 269-280.

Cuadrado Díaz, E.: 1972.- "Tipología de la cerámica ibérica fina de "El Cigarralejo", Mula (Murcia)". *Trabajos de Prehistoria 29-1.* Madrid, 125-188.

Cuadrado Díaz, E. y Quesada Sanz, F.: 1989.- "La cerámica ibérica de <El Cigarralejo> Murcia. Estudio de cronología ". *Verdolay 1.* Murcia, 45-115.

Cubero Corpas, C.: 1995.- "Análisis paleocarpológico". En Oliver y Gusi 1995.*El Puig de la Nau. Un hábitat fortificado ibérico en el ámbito mediterráneo peninsular.* Castellón, 289-297.

Chapa Brunet, T.: 1992.- "Caracterización económica de la Alta Andalucía, durante la etapa ibérica plena y tardía. Elefantes, ciervos y ovicaprinos". *Economía y aprovechamiento del medio en la Prehistoria de España y Portugal.* Santander, 315-326.

Domínguez Monedero, D.: 1995.- "Del simposio griego a los bárbaros bebedores: el vino en Iberia y su imagen en los autores antiguos". *Actas del simposio Arqueología del Vino. Los orígenes del vino en Occidente (Jerez, 1994).* Jerez de la Frontera, 23-72.

Espí, I., Grau Mira, I., López, E. y Torregrosa, P.: 2009.- "La aldea ibérica de lÁlt del Punxó: producción agrícola y asentamiento campesino en el área central de la Contestania". *Lucentum, XXVIII*: 23-50.

Fernández Uriel, P. :1988.- "Algunas anotaciones sobre la abeja y la miel en el mundo antiguo". *Espacio, Tiempo y Forma, serie II.* T. I. Madrid, 185-208.

Flecher, D.: 1957.- "Toneles cerámicos ibéricos". *Archivo de Prehistoria Levantina VII.* Valencia, 113-148.

Font Quer, P.:2016.- *Plantas medicinales: El Dioscórides renovado.* Ed. Península.

Gallardo Carrillo, J., García Cano, J.M., Hernández Carrión, E. y Ramos Martínez, F.: 2017.- *Excavaciones en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla 2015-2016. La casa M. Catálogo de la exposición.* Murcia.

García Cano, J.M.: 1994.- "El pilar-estela de Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia). *Revista de Estudios Ibéricos 1.* Madrid, 173-201.

García Cano, J.M.: 1997.- *Las necrópolis ibéricas de Coimbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia). I. Las excavaciones y estudio analítico de los materiales.* Universidad de Murcia.

García Cano, J.M.: 1999.- *Las necrópolis ibéricas de Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia). I. Análisis de los enterramientos, catálogo de materiales y apéndices antropológico, arqueozoológico y peleobotánico.* Universidad de Murcia.

García Cano, J.M. y Page del Pozo, V. 2004.- *terracotas y vasos plásticos de la necrópolis del Cabecico del Tesoro, Verdolay, Murcia.* Monografías del Museo de Arte Ibérico de El Cigarralejo. Murcia.

García Cano, J.M., J. Fenoll Cascales, Robles Moreno, J., Martínez García, J., Caracuel, I., Hernández, E. y Gallardo, J.: 2023 e.p.- *Coímbra del Barranco Ancho (Jumilla, Murcia). Memoria de las excavaciones 1977-2019. Las investigaciones arqueológicas en el Poblado.* Murcia.

García Cardiel, J.: 2011.- "Reflexiones en torno al banquete funerario ibérico". *ARYS, 9.* Madrid, 119-153.

González Marcén, P., Montón Subías, S., Picazo Gurina, M. (Eds.): 2005.- "Dones i Activitats de Mantenimenten Tempsde Canvi". *Treballs d´Árqueologia 11.* Bellaterra, 143-148.

Guerín, P. y G. Gómez: 2000.- "La production du vin dans l´Espagne Prèromaine". *Els productes alimentaris d´origen vegetal a l´edat del Ferro de l´Europa Occidental.: de la producción al consum*. Girona, *pp. 379-387.*

Guerin, P.: 2003.- *El Castellet de Bernabé y el horizonte pleno edetano.* Serie de Trabajos Varios del SIP 101, Valencia.

----Huguet Enguita, E.: 2013.- "El material más usado por los antiguos: La cerámica común de cocina. 291-330

Iborra, M. P.: 2004.- *La ganadería y la caza desde el Bronce Final hasta el ibérico final en el territorio valenciano.* Serie de Trabajos Varios 103. SIP. Valencia.

Iborra, M. P., Mata, C., Moreno, A., Pérez, G., QuixalL, D., y Vives Ferrándiz, J.: 2010.- "Practicas culinarias y alimentación en asentamientos ibéricos valencianos". *Saguntum, Extra 9.* Valencia, 99-114.

Mata Parreño, C., Bonet Rosado, H.: 1992.- "La cerámica ibérica ensayo de tipología". *Estudios de Arqueología ibérica y romana. Homenaje a Enrique Pla Ballester. Serie de Trabajos Varios 89 del SIP.* Valencia, 117-174.

Montón Subías, S.: 2005.- "Las prácticas de alimentación; Cocina y Arqueología". *Arqueología y Género.* Universidad de Granada.

Oliver Foix, A.: 1996.- "Fauna y vegetación en los ritos cultuales ibéricos". *Quadern de Prehistoria i Arqueología de Castello 17.* Castellón, 281-308.

Oliver Foix, A.: 2000.- "La cultura de la alimentación en el mundo ibérico". *Geografía i Historia. Col.lecció Universitària.* Castellón.

Oliver Foix, A. y Gusi, F.: 1995.- *EL Puig de la Nau. Un hábitat fortificado ibérico en el ámbito mediterráneo peninsular.* Castellón.

-----Olmos Romera, R.:2004.- "Imágenes del devorar y del alimento en la cultura ibérica". *Ilu 12, 61*-78.

Page del Pozo, V.: 2020.- "La agricultura y los vegetales en el "Mundo ibéric. El caso de la Contestania murciana". *XIII Congreso de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. La Agricultura a lo largo de la Historia en la Región de Murcia.* Murcia, 25-54.

Page del Pozo, V., García Cano, J.M., Iniesta, A. y Ruiz, M.J.: 1987.- *10 Años de excavaciones en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla.* Murcia.

Pérez Almoguera, A.: 1995.- "El lobo y el jabalí en el mundo religioso ilergeta. El testimonio de una cerámica impresa". *Saguntum 28*. Valencia, 251-260.

Pérez, G., Alonso, N. y Iborra, M. P.: 2007.- "Agricultura y ganadería protohistórica en la Península Ibérica: Modelos de gestión". En *Arqueología de la tierra: paisajes rurales de la protohistoria peninsular: VI cursos de verano internacionales de la Universidad de Extremadura* (Castuera, 5-8 de julio de 2005). Cáceres, 327-372.

Pla Ballester, E.: 1968.- "Instrumentos de trabajo ibéricos en la región valenciana". *Estudios de economía antigua en la Península ibérica* Barcelona, 143-190.

Pujol-Puigvehí, A.:1996. "L'alimentació en terres catalanes en l'antiguitat". *L'Alimentació mediterrània*. Edicions Proa. p. p.63.

Quesada Sanz, F.: 1989.- "La utilización del arco y las flechas en la cultura ibérica". *Trabajos de Prehistoria 46*. Madrid, 161-201.

Quesada Sanz, F.: 1994.- "Vino, aristócratas, tumbas y guerreros en la cultura ibérica (ss. V-II a.C.)". *Verdolay 6*. Murcia, 99-124.

Ramón, J.: 1981.- *La producción anfórica púnico-ebusitana*. Ibiza

----Rey Bueno, M.: 2009.- Historia de las Hierbas Mágicas y Medicinales: Plantas alucinógenas, hongos psicoactivos, lianas visionarias, hierbas fúnebres? todos los secretos sobre las propiedades y virtudes ocultas del ancestral mundo vegetal (Investigación Abierta)

Riba Sicart, M., Vila Ballester, L. E., Iniesta García, F.: 1988.- *Cuaderno de dietas para estados fisiológicos especiales y enfermedades más frecuentes*. Barcelona.

Rivera Núñez, D. y Oobón de Castro, C.: 1987.- "Estudio paleoetnobotánico de la sepultura 70". En Iniesta, Page del Pozo, V. y García Cano, J.M., La s*epultura 70 de la necrópolis del Poblado. Excavaciones arqueológicas en Coímbra del Barranco Ancho. Jumilla. Murcia*.

Rivera Núñez, D., Obón de Castro, C. y Asencio, A.: 1988.- "Arqueobotánica y Paleoetnobotánica en el sureste de España. Datos preliminares". *Trabajos de Prehistoria 45*. Madrid, 317-334.

Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 1991a.- *La guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales)* I.N.C.A.F.O Madrid.

Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 1991b.- *Plantas medicinales de la Región de Murcia*. Murcia.

Rivera Núñez, D. y Obón de Castro, C.: 2005.- "Las plantas y el hombre en el mundo ibérico del sureste de España y su reflejo en el Cigarralejo". *Museo de Arte Ibérico El Cigarralejo de Mula. La colección permanente*. Murcia. 59-72.

-----Salazar, D. C., Vives-Ferrándiz, J., Fuller, B. T. y Richards, M. P.: 2020.- "Dieta estimada de la población ibérica del Castellet de Bernabé mediante el uso de ratios de isótopos estables de C y N". *Saguntum E*xtra-6. Valencia, Este número es de 2005 y en Saguntum de 2016 a 2022 no está y en los extras tampoco.

Sanahuja Yll, Mª E.:1971.- "Instrumental de hierro agrícola e industrial de la época ibero-romana en Cataluña". *Pyrenae 7*. Barcelona, 60-110.

Sarrión, I.: 1979.- "Restos de corzo en yacimientos valencianos y conquenses". *Lapiaz, 3-4*. Valencia, 93-108.

Subirá Galdácano, M. E.: 1993.- "Estudio de la dieta humana a través del análisis de elementos químicos". *Revista de Arqueología 144*. Madrid, 7-13.

Thomas, P., García Cano, J.M., S. Albizuri y Nadal, J.: 2022.- "Gaming and divination pieces, marker of ownership, or all three? Zooarchaeology and the interpretation of knuckle bones found in tombs of the Iberian necropolis of El Poblado (Coimbra del Barranco Ancho, Murcia, Spain)". *Anthropozoologica 57-6*. París, 157-166.

Uroz Rodríguez, H.: 2012.- *Prácticas rituales, iconografía vascular y cultura material en Libisosa (Lezuza, Albacete). Nuevas aportaciones al ibérico final del sudeste*. Alicante.

Uroz Sáez, J.: 1999.- "La agricultura ibérica del Levente en su contexto mediterráneo". *Stud. Hist., Hª Antig. 17*. Alicante, 59-85.

VVAA: 2010.- *Flora ibérica: de lo real a lo imaginario*. Serie de Trabajos Varios del SIP, 111. Valencia.

VVAA: 2014.- *Fauna ibérica de lo real a lo imaginario (II)*. Serie de Trabajos Varios del SIP, 117. Valencia.

Emiliano Hernández Carrión
Estefanía Gandía Cutillas

¿Qué se comía por tierras murcianas en época romana?

Resumen: En el presente artículo se hace un somero análisis de las costumbres culinarias de la antigua Roma, así como de sus ritos y costumbres más arraigadas a la hora de ir a la mesa. Costumbres y tipos de platos cocinados que se extendieron por todos los rincones del Imperio.
Palabras clave: Roma, Gastronomía, Alimentos, Pan, Garum.
Abstract: This research shows a brief analysis of the culinary customs of ancient Rome, as well as its most deeply rooted rites and customs when it comes to going to the table. Customs and types of cooked dishes that spread to all corners of the Empire.
Keywords: Rome, Gastronomy, Food, Bread, Garum

Introducción

Los gustos gastronómicos, dietas, costumbres y ritos en la ingesta de alimentos en la antigua Roma fueron evolucionando con la propia sociedad y cultura romanas y, desde la capital del Imperio, se fueron trasladando a todas y cada una de las provincias que lo conformaban como parte de la cultura que irradiaba y que unificaba a su vez al propio imperio.

Esta difusión gastronómica experimentó un proceso de retroalimentación, incorporando costumbres y productos alimentarios propios desde todos los puntos del Imperio, sobre todo en lo que a las especias se refiere, lo que permitió ampliar la variedad de platos que se servían en cada ocasión.

Para un rincón del Imperio Romano como es la Región de Murcia, que formaba parte, primero de la provincia Tarraconense y después de la Cartaginense, es difícil acceder a la información gastronómica del mundo romano, pues la literatura es escasa o inexistente, y además no hubo literatos que se ocuparan del tema, por lo que como acabamos de exponer, las costumbres culinarias de Roma, se expandían con cierta rapidez por todo el Impero llegando, por ende, hasta nuestras tierras.

Desayuno, comida y cena

Durante los períodos de Monarquía y República, los platos tenían un importante y esencial componente de vegetales y frutas, donde escaseaban las carnes y por supuesto el pescado fresco. Es la época que Plutarco denomina con ironía de los "*comedores de hierba*", y donde el plato principal era una especie de gachas realizada con harina de trigo "farro" (*Tríticum dicoccum*), una especia de trigo antiguo, muy duro, mezclado con manteca y sal, llamado "puls" y que era muy común tomarlo en el desayuno, llamado "ientáculum". Según las zonas estas mismas gachas se hacía con cebada (*Hórdeum vulgare*) con la que también se hacían unas tortas que se consumían con queso, miel, vino, huevos, aceitunas, mojadas en aceite, etc. Durante el Bajo Imperio, el farro se sustituyó por trigo harinero (Tríticum aestivum) mucho más blando y con mayores aplicaciones culinarias.

Tras el desayuno, que se consumía con los primeros rayos de sol, llegado el medio día (nuestras 12 horas solares) se tomaba el almuerzo, en latín "prándium", una comida muy frugal donde se comían las sobras de la cena del día anterior, o bien se hacía una especie de papilla de harina de trigo, queso, legumbres y fruta, llamada "pulmentum". Todas las comidas descritas hasta ahora, se con-

sumían sentados en una silla y con las viandas sobre una mesa alta.

Preparando la comida. Ilustración de Juan Espallardo

La comida más importante de época romana era la cena ("cenae"), tan es así que no ha cambiado el nombre del latín al castellano, y que es la base de nuestros almuerzos actuales. Es lo que conocemos como banquete, copiado de la tradición griega del simposio. Generalmente se cenaba en el *triclinium*, donde había tres "lectus triclinaris", una especia de sillón, lecho o diván, para acoger tres personas reclinadas, de aquí su nombre. Los sillones se disponían en formade U, por lo que solamente podían asistir al banquete nueve personas. Las *villae* rústicas romanas, tan abundantes en la Región de Murcia, solían tener un triclinium de verano en el exterior, en ocasiones hecho en piedra, y otro de invierno en el interior de la casa. A la cena se invitaban a familiares, amigos, políticos, artistas, etc. pues se consideraba un acto familiar, social y de convivencia, en el que se recitaban poesías, había música, contadores de historias, etc. pero sobre todo se disfrutaba siempre de una animada tertulia, generalmente de la actualidad política. Es curioso que se tenía por vulgar el que se realizaran bailes o danzas durante la cena, algo que se introdujo en los momentos finales del Imperio. Cada invitado debía asistir a la cena con su esclavo personal, "servus ad pedes" y con su propia servilleta "mappa", en la que al final de la velada se llevaría la comida sobrante, hecho que se consideraba un acto de educación y cortesía hacia el anfitrión. En los primeros momentos, a la mujer no se le permitía asistir a estas cenas-banquetes y, si lo hacían, debían estar sentadas junto a sus maridos o en sillas. Con el tiempo la mujer se incorporó a los banquetes como uno más, incluso se organizaban cenas solamente de mujeres.

Las cenas comenzaban a las cinco de la tarde, siempre después del baño, y se prolongaban una vez entrada la noche. El rito iniciático era una ofrenda a los dioses, tras lo cual se servían tres platos: los entrantes o "gustatio", donde se consumían, entre otras cosas, ensaladas, huevos, pescado en salmuera, champiñones, aceitunas, ostras, almejas, etc. todo ello acompañado de un vino caliente llamado "mulsum", del que hablaremos más adelante. El segundo plato denominado "prima mensa", es lo que denominamos en la actualidad el plato principal, que al igual que hoy, es de carne o pescado, a los que nos referiremos, evidentemente todo regado con gran cantidad de vino. Y un tercer plato "secunda mensa", lo que llamamos actualmente postre, que consistía en dulces, fruta fresca y frutos secos, al principio de los tiempos (República) las ostras y las almejas se servían como postre. Al final de todo había lo que se llamaba "comissatio", que era una especie de ronda de bebidas alcohólicas, pero sobre todo vino dulce.

Las clases menos pudientes, como los agricultores, no podían hacer este tipo de banquetes, por lo que su cena consistía en una especie de merienda llamada "vesperna", mucho menos copiosa, pero igualmente con importante aporte calórico.

El alimento estrella de los romanos era el pan, del que consumían distintos tipos, y gustaban experimentar con las harinas que mezclaban con mil cosas. Utilizaban todo tipo de cereales, como hemos visto incluso la cebada, tenían pan con sal o sin sal, pan ácimo, es decir, hecho sin añadirle levadura, y también con levadura, el pan fermentado y pan de molde. Las harinas se mezclaban con: hierbas aromáticas, con especias, con miel, con queso, con pasas, con aceite, con leche, con pimienta, etc. Como vemos todo un gran abanico

Ánfora de vino. Museo Arqueológico Municipal de Águilas.

de sabores y texturas del pan, De hecho, en Roma existía un Colegio de Panaderos y se calcula que a finales de la República había ya 300 hornos de pan en la ciudad. Era tan apreciado que los propios panaderos tenían uno, con los que marcaban sus productos, sellos de cerámica, que nos ha aportado numerosos ejemplares la arqueología.

La variedad de carnes era abrumadora, pues se consumía, sobre todo cerdo, buey, cabras y oveja, ciervo, gacela, gamo, jabalí, pollos, incluso perro, pollos, gavilanes, ocas, loros y flamencos, pero no se consumía carne de cigüeña, pues como se alimentaban de reptiles, sobre todo de serpientes, consideraban que la carne llevaría parte del veneno de las culebras, ni tampoco comían golondrinas, pues al alimentarse de mosquitos, las enfermedades que transmitían estos insectos se podía trasladar al ser humano. También consumían una gran cantidad de pescados, sobre todo en salmuera, salvo las zonas de costa y durante el imperio se aficionaron al consumo de marisco.

Los platos se elaboraban con abundantes condimentos, a los que eran muy aficionados, y que fueron incorporando según se ampliaba el territorio imperial, además de abundantes hierbas aromáticas, eran muy apreciados el azafrán de Armenia, los cominos de Etiopía, la mostaza de Egipto o la pimienta de la India, amén de la salvia, el laurel, la ruda, el lentisco o la ortiga, etc. Pero los condimentos estrella del mundo romano fueron el vinagre y el garum. El vinagre se usaba también como conservante, mezclado con mostaza sal y miel, se cubrían carnes y pescados y evitaba el crecimiento de bacterias. De hecho, Plinio el Viejo, en su Historia Natural habla de los beneficios y propiedades del vinagre y cita el "posca" una bebida refrescante hecha con agua fría y vinagre. El garum o garo, se elaboraba con vísceras de pescado fermentadas y maceradas con vino, aceite, vinagre, sal, sangre y agua, se ponía en unas balsas al sol, para facilitar la fermentación y luego era envasado, para su comercialización. El garum se elaboraba principalmente en las costas mediterráneas, balsas para la elaboración de esta salsa y hacer salazones, se han hallado en el Puerto de Mazarrón, en concreto en la villa romana del Alamillo, junto a la costa. Plinio el Viejo ensalzaba el garum elaborado en Cartago Nova y sus alrededores.

Salazones. Archivo Catalá-Roca. AGRM.

Hay una gran variedad de vinos que existían en el antiguo imperio romano. Por supuesto está el podríamos llamar vino puro ("Vina mera"), sin ningún tipo de añadido o manipulación, el vino fermentado sin más. El ya citado "mulsum", vino mezclado con miel y especias; "Passum", un vino fuerte, de sabor dulce por estar hecho con pasas secadas al sol, y que se le atribuye origen cartaginés: El "conditum paradoxum", un vino que se consumía caliente, con mucho cuerpo, al estar mezclado con miel, pimienta negra, laurel, dátiles, lentisco y azafrán, todo ello cocinado. "Vina Myrteum" un vino macerado con bayas de mirto. Hay muchas más variedades, Queremos destacar, que los vinos más apreciados eran los de la provincia Tarraconense, donde está incluida Murcia. Recordemos aquí las palabras de Estrabón del libro III de su Geografía que dice que la Turdetania es u país casi civilizado, porque tiene reyes, leyes y sobre todo vino y aceite en grandes cantidades y además excelente. Plinio, cuando habla de los vinos de Hispania, destaca su "selecta calidad". Respecto a las aceitunas, en esta época se conocían 21 variedades de aceitunas, y se diferenciaba el aceite de unas variedades u otras, y por supuesto había numerosas formas de aderezo de las aceitunas.

Ánfora Dresell 20 de aceite. Museo Arqueológico Municipal de Cartagena

Con la ampliación de los platos y la diversificación de las formas de elaboración de los manjares, dio lugar a la aparición a la profesión de cocinero, personas que eran contratadas para eventos y celebraciones, aunque los autores clásicos romanos coinciden en que tenían sueldos muy altos, y algunos rozaban la extravagancia a la hora de elaborar un plato, con la inclusión de ingredientes exóticos. Este hecho también propició que apareciera la repostería, con una gran proliferación de dulces elaborados con frutas, todo tipo de harinas, leche, miel, pimienta y azafrán, ente otros elementos.

Un aspecto importante y que tuvo un gran desarrollo durante la antigüedad fue la conservación de alimentos. En ello los romanos no fueron menos, utilizaron técnicas como la ya mencionada de untar los alimentos con vinagre con mostaza, sal y miel para evitar la proliferación de bacterias, precisamente el salado de carnes y la salmuera de todo tipo de pescados fue muy frecuente. La elaboración de embutidos tras la matanza de varios cerdos, para hacer más llevadero el invierno, que eran colgados en lugares de ambiente fresco y con poca luz fue otra forma de conservación de alimentos, así como ahumar una gran variedad de pescados y determinadas carnes.

Ánfora Dresell 10 de salazones. Museo Arqueológico Municipal de Cartagena

Otra forma de conservar los pescados era macerarlos con una mezcla de aceite y vinagre; también el aceite permitía conservar los quesos determinadas carnes; hervir determinadas frutas y legumbres era otra forma de conservar estos alimentos; determinadas frutas, como la uva para hacerla pasa, los higos antes de ser cocidos, o frutas de hueso, eran secados al aire en lugares muy ventilados. Por último, existía el envasado en recipientes cerámicos, como las ánforas y selladas con yeso o con pez. Como vemos casi todas estas técnicas de conservación de alimentos se han conservado hasta el siglo XX con la irrupción de neveras, frigoríficos y congeladores.

Otros aspectos "gastronómicos"

El carácter social de las cenas fue desvirtuado por algunos ciudadanos para aparentar lo que no eran, o no tenían y hacerse notar en la alta sociedad, para ello los banquetes se convirtieron en auténticos festines, más proclives al exceso y a la orgía, que al espíritu inicial de las cenas normales. Esto provocó que el emperador Claudio regulara la cantidad de alimentos que se podían servir en un banquete, ya desde época republicana se dictaron varias leyes suntuarias, para evitar los excesos alimentarios que eran perjudiciales para la salud y a la vez restringir los signos de ostentación social. Estas leyes decayeron con la llegada del Imperio. Es curioso el decreto del emperador Claudio, por el que además de poder eructar durante los banquetes, se pudiese también ventosear, ya que se consideraba una falta de cortesía, abandonar la cena para hacer necesidades fisiológicas. La deriva de las cenas a fiestas de ostentación fue muy criticada por autores como Petronio, Horacio o Marcial, que atacaron con dureza y fino humos los fastos gastronómicos de personajes carentes de presencia o escala social.

También existían las llamadas tiendas o casas de comidas (restaurantes), las más populares eran las "popinae", tiendas muy populares donde incluso se hacía comida para llevar. Las "cuppediae" y los "thermopolium", eran como las anteriores, pero para gente adinerada (restaurantes de lujo) aunque también se elaboraban comidas para llevar. Las "tabernae", el propio nombre lo dice todo, son nuestras tabernas, en algunas de ellas se podía incluso pernoctar y las "mansio", que eran como las ventas y ventorrillos actuales, localizadas a la orilla de las calzadas más transitadas, disponían de todos los servicios para el viajero y las caballerías, con servicio de pernocta.

Por último, es obligatorio citar al primer recopilador de recetas romanas, Marco Gavio Apicio, también conocido como Cayo Apicio, que imitando el libro de recetas que elaboró en griego Arquestrato (siglo IV a.C.) cuya obra se considera el primer tratado de cocina, Apicio hizo lo mismo, pero en ápoca romana. Vivió en el siglo I, durante el mandato de los emperadores Augusto y Tiberio. Rico hacendado se arruinó buscando elementos cada vez más extravagantes para elaborar sus platos, hasta el extremo, que cuando se vio arruinado se suicidó. Tuvo enfrente a enemigos tan poderosos como Séneca y Plinio el Viejo, que lo criticaron ferozmente. Su obra "De re coquinaria libri decem", los diez libros de cocina, se ha publicado hasta la saciedad por toda Europa, incluso se sabe que algunos capítulos han sido modificados.

Como podemos ver tras lo expuesto up supra, gran parte de los rituales gastronómicos que tenemos en la actualidad es una herencia del imperio romano, que además del idioma, nos dejó otras costumbres más sabrosas.

Veamos algunas de las recetas recogidas por Apicio:

- TORTILLA DE LECHE Y MIEL. - Se baten los huevos mezclados con leche y un poco de aceite. Se fríe en aceite como si fuese una tortilla, es decir, por los dos lados, después se unta con miel y se espolvorea con pimienta.
- DÁTILES CON FRUTOS SECOS. - Se extrae el hueso de los dátiles y se rellena con frutos secos, se fríen con miel cocida y al final se espolvorean con sal.
- APERITIVO DE MARCIAL. - Se coloca una capa de lechuga en el fondo de la fuente, sobre la que se pone una capa de anchoas en aceite, y sobre éstas se echan huevos duros picados, para terminar, añadiendo pimienta, aceitunas negras en trocitos, alcaparras y un poco de aceite.
- MELÓN Y SANDÍA A LA PIMIENTA. - Se parten en trocitos el melón y la sandía, se mezcla todo con miel y pimienta. Se debe servir muy frío.

Bibliografía

Apicio (1985): La cocina en la antigua Roma. Madrid. Anaya

Benavides- Barajas, L. (2000): La cocina del Imperio Romano y su historia. Granada. Ed. Dulcinea

Horacio (1987): Sátiras. Madrid. Ed. Gredos

Marcial (1995): Epigramas. Barcelona. Ed. Iberia

Plinio. el viejo (2001): Historia Natural, Madrid. Ed. Gredos

Villegas Becerril, A. (2001): Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea. El recetario de Apicio. Universidad de Córdoba

VV.AA. (2004): El arte de comer en Roma. Mérida. Fundación de estudios romanos

Agradecemos a Miguel Martín Camino, Juan de Dios Hernández y Juan Espallardo la aportación de las imágenes.

Ismael Galiana
Pachi Larrosa

Gastronomía medieval en Murcia. Ibn Razin al-Tugibi[1]

Resumen: Ibn Razīn al-Tuǧībī fue un escritor y sabio musulmán nacido en Murcia en 1227 y muerto en Túnez en 1293. Fue contemporáneo de Alfonso X el Sabio, rey de Castilla (1221-1284) y también de otro ilustre murciano, el místico sufí, Ibn Arabi (1165-1240). Entre sus obras nos ha llegado 423 recetas gastronómicas de la cocina de- Al-Ándalus y que puede considerarse parte de la riqueza gastronómica murciana actual.
Palabras clave: Ibn Razīn al-Tuǧībī. Murcia. Gastronomía. Recetas gastronómicas. Al-Ándalus.
Abstract: Ibn Razīn al-Tuǧībī was a Muslim writer and scholar born in Murcia in 1227 and died in Tunis in 1293. He was a contemporary of Alfonso X the Wise, King of Castile (1221-1284) and also of another illustrious Murcian, the Sufi mystic, Ibn Arabi (1165-1240). Among his works, 423 gastronomic recipes from the Al-Andalus cuisine have come down to us and can be considered part of the current Murcian gastronomic wealth.
Keywords: Ibn Razīn al-Tuǧībī. Gastronomy, Gastronomic récipes. Al-Andalus.

Ni el acreditado periodista gastronómico, Pachi Larrosa, ni yo mismo, más volcado en el periodismo radiofónico, teníamos la menor idea de donde nos metíamos cuando aceptamos la petición del presidente del Club Murcia Gourmet de escribir el segundo libro de la serie Maestros de la cocina de Murcia, apenas unas semanas antes del estallido de la pandemia del Covid. El primero de esta serie lo había escrito mi padre, Ismael Galiana Romero, también acreditado periodista gastronómico, sobre Raimundo González Frutos, el creador del Rincón de Pepe, faro murciano de la buena cocina regional durante muchos años. Precisamente, mi padre tenía la idea de escribir un libro sobre Ibn Razzín desde hacía tiempo. Sobre todo, después que llegara a sus manos el magnífico libro de la arabista española y profesora de investigación de CSIC, Manuela Marín, que, basándose en la tesis doctoral nunca publicada de Fernando de la Granja, publicada en Marruecos y Beirut, tradujo del árabe el estudio y las recetas de IBN Razzin al-Tuguibi, un sabio nacido en Murcia en el siglo XIII y titulado "*Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*". Pero mi padre nunca pudo escribir un libro debido a su enfermedad y me sentí obligado a recoger el testigo y sacar a la luz la segunda obra de la colección del Club Murcia Gourmet. Y todo ello, con una pandemia mundial a las puertas, lo que complicó, enormemente, la elaboración de este libro, ya que había que reproducir 20 recetas, con la colaboración de 10 prestigiosos cocineros murcianos, y llevarlo todo al papel y a la imagen y sonido ya que es un libro multimedia.

(1) Los dibujos son obra de los dibujantes Juan Alvarez y Jorge Gómez.

Pero ¿qué tiene de singular Ibn Razzin, además del hecho de nació en Murcia una época convulsa pero rica en fenómenos históricos y de personajes de la talla de Ibn Arabí, el sublime maestro de los sufíes, Al Ricotí, precursor de la universidad de Murcia o Alfonso X el Sabio, el rey ilustrado, famoso por sus partidas y sus cantigas?

De todos los textos árabes de gastronomía solo quedan dos en el occidente musulmán. Uno anónimo y éste de Ibn Razzin al que se le atribuyen 428 recetas de cocina andalusí, en las que priman, de forma abrumadora, la cocina de verduras. Así, calabazas, berenjenas, zanahorias, alcachofas, espinacas y lechugas son ingredientes incluidos en numerosas recetas, como estarían en numerosos recetarios de gastronomía murciana contemporánea. Y de todas, es la berenjena la verdura con más referencias, nada menos que 22 recetas. Una de ellas, por cierto, está muy cercana a lo que hoy conocemos como morcilla de verano, joya de la gastronomía murciana, de origen árabe y que los moriscos del Valle de Ricote utilizaban como trampantojo para ocultar que no comían cerdo, lo que habría descubierto que su conversión al cristianismo no era sincera. Son recetas que han tenido una gran influencia en la conformación de nuestros recetarios tradicionales y de nuestros hábitos alimentarios actuales. Referencias muy reconocibles: aquí están: las habas integradas en un plato de alcuzcuz (cuscús); la versión árabe de los michirones (obviamente sin los 'sacramentos' del chorizo y el jamón; las ollas con albóndigas, (del árabe bunduqah, 'bolas', y hoy, en Murcia, 'pelotas'); las gachas de harina de panizo; los guisos de trigo... Pero también hojaldres, mantecadas, almojábanas (los dónuts de nuestros antepasados), que se consumen «si Dios Altísimo quiere»; los buñuelos de viento... Y los dulces, las almendras, el azafrán, la pimienta, la canela, las alcaparras en conserva...

Hace 1.000 años, la Península Ibérica fue escenario de una revolución culinaria, concretamente en Al-Ándalus, es decir, en las zonas conquistadas por tropas árabe-musulmanas en territorios actualmente pertenecientes a España y más específicamente al califato de Córdoba, que abarcaba dos terceras partes de la Península. Y como parte de Al-Ándalus, los territorios que desde su reconquista en el siglo XIII constituirían el Reino de Murcia, y que hasta entonces conformaban la taifa de Murcia. Las taifas eran pequeños reinos musulmanes los que se dividió el califato a partir de 1009. Cuando las primeras incursiones árabes se asientan en territorio peninsular, se encuentran con una población que subsistía a duras penas a base de pan (en muchas ocasiones, el 70% de la dieta diaria) y vino y en algunos privilegiados casos, carne, y con una cultura como la visigoda que ni siquiera entre las clases acomodadas era especialmente sofisticada en la mesa.

Un recetario único

Los árabes llegaron al sudeste peninsular con una herencia legada por los bizantinos, refinados y complejos. Como señala el maestro Néstor Luján, «inventaron, entre otras cosas, el uso cotidiano del tenedor. Supieron cocer al punto. Los pescados se acompañaban con salsas artificiosas y exóticas (…) y como buenos griegos, conservaron el garum». Las habas, por ejemplo, cocidas en agua y sazonadas con sal aceite y comino, que han llegado hasta hoy, fue una receta adoptada por los árabes de la cocina bizantina. A esta herencia se unía el bagaje de la que fue una de las grandes capitales gastronómicas del mundo: Bagdad. Los árabes aportaron nuevos productos, establecieron el orden de las comidas que hoy seguimos observando, implantaron nuevos cultivos y nos dejaron técnicas y tecnología de cultivo avanzadas, sistemas de riego eficientes y, en definitiva, toda una cultura huertana visible hoy en día y un paisaje del que apenas quedan vestigios.

Pero dejemos que sea la profesora Manuel Marín la que nos introduzca en la historia y el contexto histórico de la vida de Ibn Razin. "A comienzos del siglo XIII, la Región de Murcia, como otras muchas partes de al-Ándalus, se había convertido en parte de una frontera fluctuante que iba marcando el avance territorial de los reinos cristianos hacia el sur.

Ese espacio de contornos progresivamente reducidos atraía a refugiados de las regiones conquistadas por los cristianos, y entre ellos se contaban miembros de las élites urbanas que buscaban lugares donde continuar las tradiciones culturales y sociales de sus antepasados.

Un ejemplo de este tipo de migraciones internas en el territorio peninsular fue el de la familia de Ibn Razīn, el personaje cuya nombradía ha llegado hasta nosotros como autor de un tratado de cocina del que se hablará después. Su familia procedía de la región del Segura y en una fecha indeterminada, pero relacionada probablemente con la conquista cristiana de lugares como Úbeda o Quesada, se instaló en Murcia, donde nació nuestro Ibn Razīn en 1227 o 1229. Esta familia debía de tener medios de fortuna propios, ya que el abuelo, Abu l-Qasim, era propietario de esclavos, signo de riqueza en la sociedad andalusí. Uno de estos esclavos, Nabil, era cristiano de origen, y por eso se hacía llamar Nabil al-Rumi (Nabil 'el cristiano'). Debía de tener grandes prendas personales, porque su dueño lo manumitió y se convirtió en su yerno, al casarse con una de sus hijas. Cuando Ibn Razīn quedó huérfano de padre siendo aún un niño, fue educado por su primo Ahmad, hijo de este Nabil.

Ibn Razīn siempre consideró a Ahmad ben Nabil como su mentor y maestro, la persona que guio su educación y le proporcionó los instrumentos necesarios para convertirse en uno de los miembros de la élite social y cultural murciana, a la cual se accedía no solo por orígenes familiares y posición económica, sino también por la formación y categoría intelectual que los adornaba. El problema para Ibn Razīn, como para muchos otros de sus contemporáneos, es que la historia se cruzó en su camino: la carrera a la que estaba destinado iba a frustrarse por la incorporación de la Murcia islámica a la corona de Castilla, como reino tributario, en 1243.

Para entonces, Ibn Razīn ya había adelantado mucho en sus estudios, que versaban principalmente, como era usual entre los sabios musulmanes, sobre temas de religión y derecho. Con ese bagaje, el joven Ibn Razīn podía aspirar a incorporarse a la administración jurídico-religiosa del país y llegar a convertirse en juez o consultor jurídico, o bien en notario o registrador... Pero probablemente en torno a 1248, Ibn Razīn y su primo Ahmad ben Nabil abandonaron al-Ánda-

lus para siempre y se instalaron en Ceuta. Como ellos, muchos otros sabios y hombres de cultura y religión islámicas iban dejando su país tratando de encontrar una nueva vida al otro lado del Estrecho, en un movimiento migratorio que afectó sobre todo a las familias más acomodadas y de mayor nivel cultural, precisamente las que podían encajar mejor en las sociedades árabe-islámicas del norte de África y Oriente Medio; artesanos, pequeños comerciantes, campesinos, clases bajas urbanas fueron quienes permanecieron en al-Ándalus, convirtiéndose en las poblaciones mudéjares (musulmanes que vivían bajo el dominio político cristiano).

En Ceuta, Ahmad ben Nabil encontró pronto acomodo profesional y fue nombrado juez, cargo que ocupó hasta su muerte en 1270. Mientras tanto, su primo y protegido Ibn Razīn continuó ampliando su formación: estaba en el filo de los 20 años y aún le quedaba tiempo para pensar en optar a una función profesional. Pero el caso es que, por razones que se desconocen, Ibn Razīn se marchó de Ceuta en 1251 y se instaló en Bugía (en la actual Argelia), un puerto próspero y de gran actividad comercial y cultural, como también lo era Ceuta. En Bugía tuvo la oportunidad de estudiar con un gran historiador y literato andalusí, el valenciano Ibn al-Abbar (m. 1260), completando así su formación para incorporar saberes que le pudieran ayudar a optar a otras funciones en la administración del estado o en la corte de los príncipes. Debió de ser por ello por lo que, poco después, en 1259, Ibn Razīn se instaló en Túnez, entonces capital de los hafsíes, la dinastía que había sucedido a los almohades y que en cierto modo mantenía las tradiciones de su aparato estatal. En Túnez –que ya no abandonaría hasta su muerte– Ibn Razīn se casó, formó una familia y trató de introducirse en la administración de los hafsíes, que precisaban de los servicios de unos funcionarios altamente especializados: los secretarios de cancillería, encargados de la correspondencia de los sultanes, la redacción de tratados y proclamas, el control de la administración interna y, por último, la escritura de poemas laudatorios y crónicas históricas que dejaran constancia, para la posterioridad, de los hechos notables de cada reinado.

Se desconocen las razones por las que Ibn Razīn no tuvo éxito en sus pretensiones de acceder a un rango elevado de la administración de los hafsíes. Hizo méritos para ello: se sabe que fue autor de algunas obras que no han llegado a nuestros días, pero cuyos títulos indican que se trataba de antologías poéticas o crónicas de hechos de armas relacionados con los soberanos de Túnez. Es posible que las escribiera por encargo o para demostrar su valía como sabio y literato. Por el testimonio de un viajero ceutí que lo visitó en 1286-87, se sabe que vivía modestamente y que no había conseguido la posición a la que aspiraba; sin embargo, estaba plenamente integrado en

los círculos de sabios andalusíes y tunecinos, muchos de los cuales estudiaron con él. Murió Ibn Razīn en Túnez, en 1293.

Es muy posible que fuera también durante la etapa tunecina de su vida cuando compuso Ibn Razīn su recetario de cocina, 'Relieves de las mesas', acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos (esta es mi traducción del título original árabe; recuerdo aquí que la palabra 'relieves', así en plural, tiene en español la acepción de «residuos de lo que se come», que corresponde exactamente al árabe fudala). Digo que es posible porque no tenemos constancia documental de ello; pero es el tipo de texto que podía encajar en la cultura cortesana de los hafsíes, como había ocurrido en otras cortes medievales del mundo árabe-islámico, como las de los abbasíes de Bagdad, los ayyubíes de Damasco, o los propios almohades. Y también debió de contar, naturalmente, el interés personal de Ibn Razīn por la gastronomía, que se observa fácilmente al leer su recetario, en el que se ve que tenía conocimientos prácticos de muchas de las recetas que describe.

Pudo también contar, quién sabe, una cierta nostalgia del al-Ándalus de su infancia y juventud, porque en la introducción de su obra declara su intención de recuperar ese legado gastronómico, que consideraba de gran valor.

El libro de cocina de Ibn Razīn tiene recetas andalusíes, pero también muchas que proceden del ámbito culinario árabe medieval, una de las grandes tradiciones gastronómicas del mundo pre-industrial, de la que se conserva un número considerable de recetarios. Ha de señalarse que el de Ibn Razīn es el único cuyo autor está plenamente identificado y de cuya biografía, como se acaba de ver, se conocen bastantes datos. El resto de los recetarios árabes medievales, o bien son anónimos, o su autoría es dudosa, o bien del autor sólo se conoce el nombre. En ese sentido, por tanto, el de Ibn Razīn es excepcional. Lo curioso, con todo, es que ninguno de los textos que se ocupan de él como sabio y miembro de las élites culturales del occidente islámico –al-Ándalus y el Mágreb- mencionan este título entre las obras, todas perdidas, que se le atribuyen. El recetario compuesto por Ibn Razīn da un panorama bastante detallado de lo que debía de ser el repertorio culinario de la clase aristocrática en al-Ándalus y el norte de África. Contiene también, aunque en escaso número, algunas recetas de origen claramente popular, como las muy variadas preparaciones de migas, gachas, y purés de cereales; pero la inmensa mayoría de las recetas se caracterizan por tener una gran cantidad de ingredientes, que suelen ser además de precio elevado. En esto coincide con el resto de los recetarios árabes medievales, que estaban destinados a las clases más acomodadas de la sociedad.

La obra de Ibn Razīn refleja, por otro lado, características propias de la gastronomía andalusí, que la diferencian de los usos culinarios practicados en el Mediterráneo árabe oriental. Es signo distintivo de ello la presencia constante del aceite de oliva como materia grasa, pero también la frecuencia de uso del azafrán; por contraste, en el recetario del murciano se utiliza muy poco el agua de rosas, frecuente en el mundo oriental. También se pueden detectar otras particularidades, derivadas del momento histórico en que se compone la obra: así, una receta en la que se emplea, dice el autor, una salsa propia de cristianos, lo que confirma el hecho de que para su confección se recomiende el perejil en lugar del cilantro, universalmente usado en la cocina árabe medieval y también en la obra de Ibn Razin, con esta excepción. Quien lea hoy día este recetario se sorprenderá, quizá, al ver que las recetas no tienen lista de ingredientes, que se van mencionando según las fases de su confección; y más chocante aún, que casi nunca se den las cantidades necesarias de cada ingrediente ni el número de personas que podrían alimentarse con cada plato. Esto era común en los recetarios medievales, árabes o no, pero indudablemente dificulta la tarea de quien desee pasar de la teoría a la práctica y probar a confeccionar alguna de estas recetas. Otra dificultad reside en que el gusto es una construcción cultural que depende de muchos factores históricos y, por ejemplo, algunas de las combinaciones de especias que sugiere Ibn Razīn pueden resultar poco apetecibles para el gusto actual. Mientras que muchos de los ingredientes que eran usuales en su época no lo son tanto hoy día, otros han entrado en las cocinas europeas y luego en las de todo el mundo, mucho después que Ibn Razīn escribiera su obra. Hoy día, nos resultaría muy difícil cocinar sin ingredientes como las patatas, los tomates o los pimientos, ninguno de los cuales formaba parte del repertorio alimentario vegetal conocido en el Viejo Mundo durante el siglo XIII.

A pesar de ello, creo que cocineros hábiles y con imaginación serán capaces de actualizar muchas de estas recetas y recuperar de ese modo un legado histórico que merece la pena rescatar. A veces he pensado que quizá Ibn Razīn, en el lejano Túnez, tuvo un momento 'magdalena de Proust' al probar algún plato que le recordó la co-

cina de su infancia y juventud en Murcia, y que decidió entonces poner por escrito las recetas que guardaba en la memoria o que rescató de otros recetarios, hoy día perdidos. Hay que agradecerle, en todo caso, que lo haya hecho; gracias a él se conoce mucho mejor la tradición gastronómica andalusí y es meritorio que haya, ahora, quien le dedique este libro."

10 cocineros murcianos se prestaron a recrear las 20 recetas escogidas- Estas son dos como botón de muestra:

Las recetas

GALLINA EL SORDO. Receta realizada por Jesús Ortega (fotografía Juan Cánovas).

Otro plato llamado muhallal ('envinagrado')

Coges una gallina grasa y joven [y la limpias]. La pones en una olla nueva con agua, sal, aceite, pimienta, cilantro seco, alcaravea, unas pocas cebollas partidas, dientes de ajo, almendras peladas, garbanzos remojados, un poco de almorí desleído, hojas de cidro y una rama de hinojo.

Llevas la olla al fuego para que cueza. Cuando está casi a punto, coges azafrán, lo mueles y lo disuelves, poniéndoselo a la gallina. Después, le añades un buen vinagre en la proporción que le sea adecuada. Luego coges una ollita, cilantro seco y pimienta; coges una pechuga de gallina y la machacas en el almirez. Con ello haces albóndigas y las pones en la ollita, echándoles yemas de huevo. Después coges huevos, los cascas en una zafa y les pones sal, especias y azafrán batiéndolo todo muy bien (…). Después lo pones en la ollita hasta que cuaje ligeramente sobre un fuego flojo (…). Miras la gallina y, si está ya echa, la pones en una fuente; encima lo que está en la ollita (…). Espolvoréale canela y jengibre. Cómelo y que aproveche, si Dios Altísimo quiere[2].

El cocinero

En 1917, Jesús Ortega Buendía y Marina Tomás Buendía crearon el primer Sordo, germen del actual. Su hijo Francisco Ortega (Paco 'el Sordo') junto a su mujer Victoria López ('La Victorica') continuaron con las grandes penalidades propias de tan dura época, acrecentadas por la crianza de ocho hijos. El actual equipo responsable del restaurante está formado por Jesús Ortega, sus dos hijos Sebastián y Abensabin y su mujer Gala Polyakova.

Estas personas conforman la tercera y la cuarta generación del El Sordo, pero es Jesús Ortega (Ricote, 1955) quien pone cara a uno de los mejores establecimientos de la Región y manos a una cocina casi 'arqueológica', impulsada por su pasión por recuperar aromas, sabores y productos de un pasado que apela desde el bello y tortuoso paisaje del valle de Ricote.

El Sordo es un paraíso de una cocina sin reloj, cuyo ingrediente principal siempre es el tiempo, con técnicas de cocción ancestrales, muchas referencias a las cocinas árabes (estamos en el Valle de Ricote, último hogar de los moriscos antes de su expulsión de la Península) y una extrema calidad de la materia prima. Pero no solo guisos, potajes, ollas, carnes pura mantequilla, concilian perfectamente con la vertiente cosmopolita de este rincón del interior murciano. Guiños a co-

(2) La palabra 'escabeche' viene del árabe persa sikbâq, 'guiso con vinagre'. Fueron los árabes los que desarrollaron esta técnica, casi siempre con carnes. En la Península y específicamente en Murcia se extendió, con fines de conservación, a pescados y verduras. Aquí ya se conocía esta técnica antes de la invasión árabe, gracias a los romanos.

cinas como las orientales o las latinoamericanas hacen de El Sordo un lugar único.

Otra receta

Se escogen buenas partes de carne y sebo de carnero endentecido y graso. Se cortan, se lavan y se ponen en una olla nueva con sal, aceite, cilantro seco, un poco de comino y unas pocas cebollas. Se lleva la olla al fuego y se remueve para que la carne suelte su jugo y empiece a blanquear.

Fastuqīya (plato con [habas verdes] y alfóncigos [pistachos] Restaurante Barriga Verde (Murcia). Responsable Juan Pablo Ortiz.

Se escogen buenas partes de carne y sebo de carnero endentecido y graso. Se cortan, se lavan y se ponen en una olla nueva con sal, aceite, cilantro seco, un poco de comino y unas pocas cebollas. Se lleva la olla al fuego y se remueve para que la carne suelte su jugo y empiece a blanquear.

Entonces se le pone agua para caldo y se deja cocer. Después se cogen habas verdes, frescas y tiernas y se pelan, se lavan y se ponen en una olla limpia con agua fresca. Se lleva la olla al fuego hasta que cuecen (…). Cuando veas que se han hecho, se retiran del fuego. Se mete un cucharón en la olla y se remueven con fuerza las habas para conseguir una masa como la del tuétano, que se deja aparte. Se mira la carne y, si está hecha, se le añaden las habas removiendo con cuidado. [Se pone la olla] sobre un fuego flojo. Después se coge sebo fresco y se machaca con tallos de cilantro fresco o de menta; se pone esto en la olla (…). Se deja que cueza y se haga despacio. Después se pone en una fuente y se come; que aproveche, si Dios Altísimo quiere[3].

Tras un primer periodo formativo en escuelas y restaurantes de la Región, Juan Pablo Ortiz (huerta de Murcia, entre Quitapellejos y el Barrio de las Ranas, 1989) trabaja en el Restaurante Alborada donde aprende la cocina de producto. Pasa después un verano en las cocinas de Martín Berasategui, cuatro meses en los que aprendió diferentes técnicas. Posteriormente viaja a Londres para trabajar en el restaurante Ibérica de Nacho Manzano, donde se profesionalizó en temas de gestión y alta cocina. En Londres tuvo experiencias como jefe de cocina de nuevas aperturas, creación de platos, etc. Tras su experiencia en Londres estuvo seis meses en el restaurante Aponiente, de Ángel León, donde perfeccionó técnicas y avanzó en el reconocimiento de nuevos sabores. De vuelta a Murcia trabajó tres años como jefe de cocina del restaurante de David López, Local de Ensayo, donde desarrolló y puso en práctica lo aprendido durante todos estos años en las diferentes cocinas por las que pasó. A finales de 2019 dio el salto con su primer proyecto personal (recientemente ha abierto Alboroque, en Águilas) con Barriga Verde, una gastrotaberna de cocina abierta donde se realiza cocina de autor en formato de tapa y para compartir. Pese a que las medidas tomadas en hostelería como consecuencia de la pandemia le cogieron con su restaurante recién abierto, Juan Pablo Ortiz ha conseguido situarlo como uno de los referentes de la nueva cocina murciana.

(3) A pesar de su nombre, este plato no contiene alfóncigos. Posiblemente, la coincidencia del color entre las habas y los alfóncigos explique esta denominación.
El autor dedica un capítulo específico a la cocina de las habas ya sea como ingrediente principal, ya como guarnición.

Govert Westerveld

Alimentación histórica en el Valle de Ricote. Siglos VIII al XVII

Resumen: No hay estudios con respecto a las comidas musulmanas en Blanca (Valle de Ricote). Si observamos que en 1969 en Blanca se solía decir con regularidad "si Dios quiere" y que en el libro de Ibn Razin al-Tugibi (Murcia 1227 / Túnez 1293), escrito alrededor de 1243, se halla un término similar, que es "si Dios Altísimo quiere", entonces se nota claramente que las palabras de aquellos años lejanos perduran en Blanca. Es lógico suponer que algo similar podía haber pasado con la alimentación culinaria. El objetivo de esta investigación es poder demostrar - desde la ocupación musulmana hasta nuestros días – que la influencia musulmana persiste en las comidas de Blanca (Valle de Ricote).
Palabras claves: Blanca, Valle de Ricote, Murcia, alimentación, recetas, comidas.
Abstract: There are no studies regarding Muslim foods and way of eating in Blanca (the Ricote Valley). If we observe that in 1969 the inhabitants of Blanca regularly said "si Dios quiere" (God willing) and that in the book of Ibn Razin al-Tugibi (Murcia 1227 / Tunis 1293) written around 1243 we find the similar term "si Dios Altísimo quiere" (God's Highness willing), it is clear that the words of those distant years survive in Blanca. It is logical to assume that something similar could have happened with food. The aim of this research is to be able to demonstrate from the Muslim occupation to the present day that the Muslim influence persists in the food of Blanca (Ricote Valley).
Keywords: Blanca, Valle de Ricote, Murcia, way of eating, recipes, meals.

Siglo VIII

Durante el gobierno de 'Abd Ar-Rahmãn 1 (138-172 H/756-788 J.C) fue cuando se estableció y estructuró este sistema de control y defensa. Consistía en una tupida red de control de los caminos desde la altura formada por torres enlazadas visualmente entre sí, y todas ellas con una central (generalmente un hisn o fortaleza central). Se trataba de una red estatal de torres y fortalezas cuya finalidad inicial era controlar los caminos de al-Andalus. Así, a lo largo de la Vía Augusta musulmana se estableció un sistema de este tipo[1].

Cerca de la antigua aldea de Ricote en Tudmir (hoy Ulea) había un peaje en las proximidades de la calzada romana, la Vía Augusta. Allí, los viajeros tenían que pagar un peaje por sus mercancías. De esta forma conocemos los productos alimenticios que eran comunes en aquellos años[2]: trigo, aceite, vino, cebada, centeno, carne y legumbres.

Siglo IX

Abu al Hassan Alí ibn Nafl, conocido popularmente como Ziryab (789-857), fue un personaje polifacético que vivió en Al-AndaIus en la cofia de Abderramán II. Allí fue desplegando sus conocimientos enciclopédicos sobre el arte culinario. Isidro Sierra Alfranca nos introduce, en la obra de Ziryab, el consumo de arroz, trigo triturado, carne: (pollo, cabrito, cordero), berenjena, habas, yogur, azafrán, arroz, alubias, albaricoque, aceitunas, dátiles, calabaza, tortilla, higos, uva,

(1) Franco Sánchez, F. 2005. "La caminería en al-Andalus (ss. VIII – XV J.C): Consideraciones metodológicas, históricas y administrativas para su estudio". En: *Transportes, Servicios y Telecomunicaciones*, Nº. 9, pp. 34-64.
(2) Franco Sánchez, F. 2008. "The Andalusian Economy in the Times of Almanzor" En: *Imago Temporis. Medium Aevum,* II, pp. 83-112. Citado en p. 91.

alcachofa, manzana, garbanzo, pistacho y pasta[3].

Siglo X

Muchas de las plantas más comunes en la actualidad no fueron conocidas en Occidente hasta que los árabes las introdujeron por medio de la Península Ibérica[4]. Entre ellas están: sorgo, arroz, trigo duro, caña de azúcar, algodón, naranjos y limoneros o limas, plátanos y bananeros, cocoteros, sandías, espinacas, alcachofas, colocasia, berenjenas y mangos.

Un tratado anónimo del siglo X muestra los siguientes productos[5]:

cidro, ciruelo, arroz, espinacas, mirto, berenjena, cebolla, armuelle, bledo, altramuz, manzano, higuera, ajo, oruga, zanahoria, avellano, nogal, cerezo, albahaca, alcaucil, lechuga, durazno, fresno, verdolaga, hinojo, granado, acerolo, olivo, ruda, membrillo, azucena, castaño, cebada, mimbre, pino lentisco, uva, tamarisco, rábano, marrubio, moral, pistacho, calabaza, caña de azúcar, cardo, coliflor, puerro, vid, col, cilantro, peral, nabo, almendro, mejorana, albaricoque, naranjo agrio, álamo negro, menta, endibia, rosal castellano y jazmín.

Siglo XI

Ibn Haŷŷāŷ

La publicación de la versión jordana del al-Muqni de Ibn Haŷŷāŷ y su traducción al español por Julia Carabaza[6] ha permitido un mayor acercamiento a la obra original de Ibn Wāfid / al-Nahrāwī (1008-1075) sobre la agricultura, la cual fue escrita en el siglo XI. En dicha obra observamos los siguientes productos alimenticios:

lentejas, garbanzos, habas, altramuces, pan, harina, aceitunas, vinagre, miel, coles, lechugas, acelgas, rábanos, nabos, cebollas, puerros, ajo, ruda, apio, albahaca, pepino, calabaza, melón, caña de azúcar, palomas, gallinas, pavos reales, perdices, uva, manzano, pasas, higuera, granados, almendro, nogales, avellano, pino, castaño, alfónsigo, peral, melocotonero, ciruelo, membrillo, cidro, palmera, morera, y cerezo[7].

Siglo XII

Entonces, para aclarar el asunto sobre las comidas del siglo XII, es mejor tener en cuenta los datos del libro de Ibn Razïn al-Tuğïbï[8], el cual fue escrito entre 1238 y 1243. Lógicamente, todos estos productos y comidas no pueden ser usados solamente en estos 5 años, sino que están basados en una larga tradición de comidas musulmanas en Murcia y sirven perfectamente para el siglo XII.

Cereales: trigo, cebada, panizo.

Arroz.

Leguminosas: garbanzos, habas verdes y secas, lentejas.

Verduras: acelgas, ajetes, armuelle, bledo, colocasia, espinacas, lechuga, verdolaga (sustituto de espinacas).

Hortalizas: ajos, alcachofas, alholva, berenjenas, buglosa, calabaza vinatera, cardos, cebollas, col, coliflor, espárragos, habas verdes, nabos, rábanos, zanahorias.

Frutas: almendras, bellotas, castañas, cidro, ciruelas, dátiles, granada (jugo), higos, limas, manzanas, membrillos, nueces, pistacho, trufas y uva.

Frutos secos: alfóncigos (pistachos), almendras, dátiles, nueces, pasas y piñones.

Condimentos: cebollas, ajos, hojas de toronjil, hojas de cidro, hojas de hinojos y vinagre.

Especias: ajenuz, alcaravea, almáciga, anís, azafrán, canela, cilantro, clavos, cominos, espicanardo, hinojo, menta, orégano y pimienta. Me-

(3) Sierra Alfranca, I. 2010. Recensión de: *La cocina de Ziryab,* escrita por Farouk Mardam-Bey. Editorial: Zendrera Zariquiey.

(4) Watson, Andrew M. 1983. *Agricultural innovation in the early Islamic world. The diffusion of crops and farming techniques* 700-1100. Cambridge.

Aubaille-Sallenave, F. 1984. "L'agriculture musulmane aux premiers temps de la conquête: apports et emprunts, à propose de Agricultural innovation in the early Islamic world de Andrew M. Watson". En: *Journal d'Agriculture Traditionelle et de Botanique Appliquée.* XXXI-3º-4º, pp. 245-256.

(5) Kitāb fī Tartīb awqāt al-girāsa wa-l-magrūsāt. *Un tratado agrícola andalusí anónimo* (1990), ed. y trad. por A. C. López y López. Granada: CSIC.

(6) Carabaza Bravo, J. M. 1988. *Aḥmad b. Moḥammed b. Ḥajjāj al-Ishbīlī: Al-Muqnī' fī 'l-filāḥa,* Tesis doctoral. Universidad de Granada.

(7) Guzmán Álvarez, José Ramón. 2005. "El compendio de agricultura atribuido a Ibn Wäfid". En: *Anaquel de Estudios Árabes*, vol. 16, pp. 83-124.

(8) Ibn Razïn al-Tuğïbï. 1243. *Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos.* Estudio, traducción y notas por Manuela Marín. Ediciones Trea S.L. 2007.

nos usadas: ajedrea, alcanfor, almizcle, áloe indio, ámbar, cardamomo, casia de China, galanga, laurel, mostaza, nuez moscada, ruda y zumaque.

Carnes: (carne de vacuno y ovino): cabritos, carneros, corderos, terneros, vacas. Aves: capones, gallinas, pollos, ocas, perdices, pájaros, palomas, pichones, zorzales y de caza.

Pescado: anchoa, anguila, esturión, mújol, negrilla, sábalo, salmonete y mojama de atún.

Alimentos de origen animal: camarones, caracoles y langostas.

Para endulzar: Azúcar, miel y arrope de uvas.

Grasas: aceite de oliva.

Huevos y lácteos: huevos de gallinas. Con respecto a la leche, en primer lugar se utilizaba la leche de oveja, seguida de la de vaca o, en su defecto, la de cabra.

Siglo XIII

Posteriormente, pequeños cambios en la alimentación debido a las influencias cristianas y judías, así como a la introducción de nuevos productos, desembocaron en la alimentación actual en Blanca[9] y en Murcia[10]. Por lo tanto, se puede considerar la alimentación en el siglo XII como el punto clave. Los demás capítulos de los otros siglos nos proporcionan los cambios en la alimentación y la introducción de nuevos alimentos.

La Andalucía, o Al-Andalus, del siglo XII no era la actual región meridional de España. Era el nombre utilizado para todo el territorio controlado en España por los musulmanes árabes, originarios del norte de África. La mayor parte de España, entre ella el territorio de Murcia (Tudmir), estuvo bajo dominio árabe; pero esto iba a cambiar, como vemos en el siguiente mapa.

https://ccss2eso.blogspot.com/2018/02/analisis-de-un-mapa-sobre-la-expansion.html

Murcia, un importante centro de poder en el sureste, se rindió el 2 de abril de 1243 al infante Alfonso, posterior Alfonso X de Castilla. A finales de julio o agosto de 1264, la población musulmana inició una rebelión en Murcia, por lo cual Castilla pidió la ayuda de Jaime I de Aragón para recuperar a Murcia. La conquista de Murcia tuvo lugar en 1266, cuando Jaime I de Aragón conquistó la taifa de Murcia en nombre de su aliado Alfonso X de Castilla. Tras la conquista, Murcia fue puesta bajo el control de Castilla y perdió su semi-independencia. Posteriormente, su población musulmana se trasladó a los suburbios mientras Castilla desplazaba nuevos pobladores cristianos para la región. A partir de este momento la comida comenzó a cambiar poco a poco

(9) Sánchez Molina, Eduardo. 2003. *El buen saque: recetario tradicional*. Blanca (Murcia). Trama Entorno Gráfico.
Sánchez Molina, Eduardo. 2022. *Hearty Appetite. Traditional récipe book*. ISBN: 978-1-4710-0610-4. Blanca. Traducción en inglés: Govert Westerveld, 300 páginas.
Westerveld, Govert. 2022. *Tapas of yesteryear from Blanca (Murcia); belonging to the Morish Ricote region that Cervantes described in Don Quijote II in 1615*. ISBN 978-1-4710-3976-8 Blanca. 174 páginas.
(10) Díaz Parraga, María Adela. 2000. *Cocina regional. Cocina murciana*. Evarest. Murcia.

en Murcia. Los cristianos solían comer cerdo, seguido en importancia por la oveja y la vaca[11].

En la mesa de los ricos disminuye mucho el consumo de cereales, legumbres y demás productos agrícolas. Este cambio alimenticio fue más rápido y notable en la ciudad de Murcia, en comparación con los pueblos mudéjares del Valle de Ricote, donde al menos un 95% de la población era musulmana. Durante algunos siglos, en estos pueblos se siguió con la tradicional comida musulmana, hasta que la Inquisición hizo su entrada en los pueblos musulmanes de Murcia. En el caso del Valle de Ricote, el pueblo de Blanca fue seriamente castigado[12] en 1562, y fue solamente a partir de esta fecha que cambió drásticamente sus costumbres religiosas y alimentarias.

El dominio visigodo había ya traído diversas hortalizas, tales como las alcachofas, espinacas y rábanos. En el siglo XIII, los principales alimentos en Murcia eran: cereales (trigo y cebada), vino, higos y miel. Con respecto a las frutas, se mencionan: almendras, granados, membrillos, ciruelos, nogales, perales, manzanos y albaricoqueros[13]. En ese entonces Murcia producía varias materias alimenticias: cereales, vino, vinagre, carnes, legumbres, queso, miel, aceite, higos, cebollas, ajos, pasas, almendras y otros. En aquellos años, los vegetales, hortalizas y legumbres eran considerados alimentos de las clases inferiores; mientras que los ajos y cebollas, dos productos sucios y de mal olor, eran el sello de la población campesina. En algunos textos de finales del XII y principios del XII se habla de este tipo de alimentación, compuesta de panes mixtos y oscuros, cebolla cruda, habichuelas, ajo, habas, rábanos, calabazas, berzas y nabos[14].

Siglo XIV

Para saber las costumbres alimenticias por parte de los nuevos pobladores de Aragón, en Murcia, podemos consultar las obras y artículos que tratan sobre la comida en Aragón para los pobres, es decir, para el pueblo en general[15]. De esta forma observamos que el pan era redondo y que su elaboración se llevaba a cabo con cereales mixtos: trigo, avena o cebada. Otros productos alimenticios eran vino, carne de carnero, de vaca, de cerdo (sólo tocino) y huevos. Del pescado solo aparece el congrio. De las verduras, se consumían legumbres frescas o secas (habas, guisantes, lentejas, garbanzos, coles, nabos y arvejas), ajos, cebollas y caldo vegetal. Con respecto a las hortalizas: se consumían las espinacas. Además, el queso (de cabra, vaca u oveja) aparece acompañado de salsa, cebolla y vino. Los condimentos forman parte habitual de la alimentación servida: aceite, queso, pimienta, azafrán, salsas, cilantro y sal.

Siglo XV

Parte del régimen alimenticio de los grupos poderosos ha quedado conservado en las fuentes contables de Murcia[16]. No observamos la carne de cerdo de crianza doméstica, ya que no se registra en la contabilidad municipal. A continuación, se presenta el resumen de este régimen alimenticio del siglo XV:

Año	Alimentos
1441	Aceite de oliva: solamente para frituras de pescado
1441	Adobo: especias, azúcar, mostaza, miel
1468	Agrios: (limones, naranjas, toronjas, limas)
1441	"Ajosquesos" (maceración del queso con ajos)
1456	Almojábanas: (tortas de queso y harina fritas con aceite cubiertas de miel)
1471	Aperitivo: pasas, higos blancos
1471	Arroz
1456	Arroz con leche de almendras
1456	Carne: Arreldes de vaca
1441	Carne: carnero, cabrito, lechones
1456	Carne: Espaldas de carnero, Gallinas, piernas de carnero
1468	Carne: oveja

(11) Moreno Bejar, María Cecilia. 2003. *Historia de la alimentación de la Región de Murcia. Los siglox XVIII y XIX.* Facultad de Medicina de la Universidad de Murcia, p. 20.
(12) Westerveld, Govert. 2015. *La Inquisición en el Valle de Ricote (Blanca, 1562).* Lulu Editors.
(13) Torres Fontes, Juan. 1971. "Los cultivos murcianos en el siglo XV". En: *Murgetano*, 37, pp. 91-92.
(14) Jurado Gómez, Bernardo. 1998. "Gastronomía medieval. La cocina en la frontera: cocina arábigo-andalusí y cocina cristiana". En: *II Estudios de Frontera. Actividad y vida en la frontera. En memoria de Claudio Sánchez-Albornoz.* Jaén, Diputación Provincial de Jaén, pp. 425-438. Cita en p. 437
(15) Bertrán Roigé, Prim. 2012. "La alimentación de pobres y peregrinos en la Cataluña medieval". En: *La alimentación en la Corona de Aragón (siglox XIV-XV).* Zaragoza, pp. 43-64.
(16) Martínez Martínez, Maria. 1995-1996. "Comer en Murcia (S.XV): Imagen y realidad del régimen alimentario". En: *Miscelánea Medieval Murciana*. Vol. XIX-XX, pp. 189-220. Cita en p. 194-196.

1429	Carne: perdigón, perdíz, conejo
1471	Carne: pollos, perdigones, palominos, vaca, ternera
1441	Cereales: harina para elaborar tortillas Cebada para las bestias
1441	Condimentos: ajo (para salsas), perejil, vinagre, cebolla, orégano, limón y agraz, alegría, matalahúva y oruga.
1456	Confitería: turrones blancos, turrones de almendras, turrones de sésamo
1431	Dulces: Diacitrón (cidra confitada para elaborar esa bebida)
1471	Dulces: Pan de higos, letuario (especie de mermelada)
1441	Endulzantes: miel
1471	Especias: de tradición musulmana, en primer lugar, la pimienta
1471	Especias: para aromatizar el vino
1441	Especias: azafrán, mostaza, canela, jenjibre, clavillos, alcaravea, cilantro, nuez de jarque, "castan"
1471	Especias: Piñones
1444	Fruta: palmito
1429	Fruta: priscos de San Juan
1468	Frutas. Brevas, cerezas, membrillos, duraznos, ciruelas, cermeñas
1471	Frutas: Melones, albacoras, albudecas
1468	Frutas: peras y peras de invierno, higos verdes
1468	Frutas: peretas, duraznos, sandías, uvas, albaricoques de damasco
1471	Frutos secos, avellanas, almendras, pasas
1441	Hortaliza: cardos
1471	Huevos
1471	Legumbre: Garbanzos
1468	Pescado: albacoreta, pescada cecial
1468	Pescado: albur fresco
1429	Pescado: bonito, pajel, pescado salado, pescado desecado
1471	Pescado: dorada, albacoreta, congrio, pagel, bisol, salmonete, caramel
1441	Pescados: sardinas, arencadas, pescada azul, dentol, lecha
1471	Postre: arroz con leche de almendras, miel y azúcar
1471	Queso
1471	Sal blanca (de Molina)
1471	Sobremesa: piñones
1471	Tocino (para guisar la carne)
1471	Trigo: pan, tortillas de alegría (sésamo)
1471	Trigo: Tortillas de harina con matalahúva (anís)
1441	Verduras: cebollas
1429	Verduras: rábanos
1471	Vino blanco, vino tinto, vino dulce con canela

Siglo XVI

1528

Tras la caída de Granada, los moriscos y mudéjares murcianos perpetuaron todas estas especialidades gastronómicas, incluso hasta el punto de llegarlas a popularizar entre los cristianos viejos. Uno de estos productos, aparte de fideos, es la col murciana con alcaravea como vemos en la novela La Lozana Andaluza[17].

> [TÍA.-] Sobrina, más ha de los años treinta que yo no vi a vuestro padre, porque se fue niño, y después me dijeron que se casó por amores con vuestra madre, y en vos veo yo que vuestra madre era hermosa.
>
> LOZANA.- ¿Yo, señora? Pues más parezco a mi abuela que a mi señora madre, y por amor de mi abuela me llamaron a mí Aldonza, y si esta mi abuela vivía, sabía yo más que no sé, que ella me mostró guisar, que en su poder aprendí hacer fideos, empanadillas, alcuzcuz con garbanzos, arroz entero, seco, graso, albondiguillas redondas y apretadas con culantro verde, que se conocían las que yo hacía entre ciento. Mirá, señora tía, que su padre de mi padre decía: «¡Éstas son de mano de mi hija Aldonza!» Pues, ¿adobado no hacía? Sobre que cuantos traperos había en la cal de la Heria querían probarlo, y máxime cuando era un buen pecho de carnero. Y ¡qué miel!
>
> Pensá, señora, que la teníamos de Adamuz, y zafrán de Peñafiel, y lo mejor del Andalucía venía en casa de esta mi abuela. Sabía hacer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfajor, testones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, sopaipas, hojaldres, hormigos torcidos con aceite, talvinas, zahínas y nabos sin tocino y con comino; col murciana con alcaravea, y «olla reposada no la comía tal ninguna barba». Pues boronía ¿no sabía hacer?: ¡por maravilla! Y cazuela de berenjenas mojíes en perfección; cazuela con su ajico y cominico, y saborcico de vinagre, esta hacía yo sin que me la vezasen. Rellenos, cuajarejos de cabritos, pepitorias y cabrito apedreado con limón ceutí. Y cazuelas de pescado cecial con oruga, y cazuelas moriscas por maravilla, y de otros pescados que serían luengo de contar. Letuarios de arrope para en casa, y con miel para presentar,

(17) Delicado, Francisco. 1528. *La Lozano Andaluza.*

como eran de membrillos, de cantueso, de uvas, de berenjenas, de nueces y de la flor del nogal, para tiempo de peste; de orégano y de hierbabuena, para quien pierde el apetito.

Siglo XVII

Durante la expulsión de los moriscos en 1613, el matrimonio ricoteño formado por Gonzalo Saurín y Mencía Torrano llevaron hasta Nápoles varios productos alimenticios: bizcocho, bacalao, sardinas, aceite, vino, vinagre, queso, ajos, verduras, atún, aguardiente, azafrán, pasas, higos y manteca de vaca[18]. Durante nuestro estudio de la expulsión de los habitantes de Blanca hemos detectado las siguientes frutas y cultivos[19] en dicha localidad: albaricoqueros, cebada, cedros, ciruelas, granados, higueros, limeras, limoneros, manzanas, moreras, naranjas, oliveros, perales, trigo y viñas.

Siglo XVIII

En este siglo vemos aparecer poco a poco nuevos cultivos[20] de fresas, patatas, tomates, guindas, cerezas, centeno, avena, melocotones, chirivías, remolachas, criadillas de tierra, alfalfa, repollos, bretones, lombardos, pimiento, tomate, cohombros, duraznos, nispoleros y serbales.

Conclusiones

Aunque en la actualidad muchas de las recetas del Ibn Razin tienen sabores o elaboraciones diferentes, por la influencia de la cocina cristiana, en su recetario podemos encontrar platos que hoy en día se siguen aplicando a la comida murciana: panecillos rellenos con carne, albóndigas, salchichas, morcón, gachas de harina, arroz con leche y miel (azúcar), aletría, habas secas (michirones), almojábanas, rosquillas, hojaldre, buñuelos, cogollos de lechuga, alcaparras, tallos de alcaparras y alcaparrones. Por otra parte, hemos observado que se usaron las hojas de cidro en la elaboración de comidas, algo que con el tiempo fue sustituido por las hojas de limón que hoy en día se usan en la preparación de paparajotes.

(18) Escritura en Cartagena el 3-1-1614 ante Juan de Torres. A.H.P.M. Protocolo 5.450.
(19) Westerveld, Govert. 2002. *Blanca el Ricote de Don Quijote. Expulsión y regreso de los Moriscos del último Enclave Islámico más grande de España Años 1613 – 1654*. Blanca (Murcia).
(20) Correo de Murcia, 5-2-1793, 9-2-1793, pp. 3-4; p. 4; 21-6-1794, p. 7,

Pascual Santos-Lopez
Manuela Caballero-Gonzalez[1]

Patentes históricas de alimentación en la Región de Murcia

Resumen: Se analizan patentes relacionadas con la alimentación registradas en la Región de Murcia entre 1878 y 1966, y que llamamos históricas siguiendo el criterio de clasificación de la Oficina Española de Patentes y Marcas. La Región de Murcia ha destacado por la exportación de alimentos vegetales, pimentón y conservas de frutas, por lo que la industria alimentaria ha sido objeto de avances y cambios tecnológicos de los que mostramos algunos ejemplos en este trabajo, excluyendo los dedicados a la construcción de maquinaria para alimentación que merece capítulo aparte debido a su importancia.
Palabras clave: Industria alimentaria, Pimentón, Conservación de alimentos, Patentes históricas, Cambio tecnológico.
Abstract: Patents related to food registered in the Region of Murcia between 1878 and 1966 are analyzed, and which we have called historical following the classification criteria of the Spanish Patent and Trademark Office. The Region of Murcia has stood out for the export of vegetable foods, paprika and fruit preserves, which is why the food industry has been subject to advances and technological changes of which we show some examples in this work, excluding those dedicated to the construction of food machinery that deserves a separate chapter due to its importance.
Keywords: Food industry, Paprika, Food preservation, Historical patents, Technological change.

Introducción

Las políticas liberales del suelo y el aumento de capitales procedentes de la minería y la industria textil (seda y esparto) favorecieron el avance de la agricultura murciana en la segunda mitad del siglo XIX. El aumento de la superficie regable gracias a los medios tecnológicos de la pequeña y mediana hidráulica: aprovechamiento y mejora de las acequias, instalación de aparatos elevadores y excavación de pozos aumentaron las vegas del Segura y del Guadalentín (Pérez, 1989: 34-35) imprimiendo dinamismo y fortaleciendo la agricultura murciana.

A partir de la década de 1880, la exportación de alimentos, como vino, frutas, pimentón y conservas vegetales, va a liderar "el sector agroalimentario español durante el siglo XX" (Martínez, 2006: 393) y la industria alimentaria y de bebidas, conservación de alimentos, fábricas de envases y construcción de maquinaria para alimentación van a ser sectores clave en la industria de la Región de Murcia.

Tomando como hilo conductor las innovaciones y patentes históricas sobre alimentación, registradas entre finales del siglo XIX y hasta mediados del siglo XX, intentaremos dar una visión del cambio tecnológico en este campo y de los avances más característicos producidos en el sector agroalimentario murciano. Hemos elegido estas fechas siguiendo el criterio cronológico utilizado por el Archivo Histórico de la Oficina Española de Patentes y Marcas (en adelante AHOEPM), y que es el mismo que utilizamos en nuestro proyecto de investigación denominado "Ingenio y Técnica en la Región de Murcia 1878-1966"[2].

(1) Universidad de Murcia.
(2) Santos-Lopez, P. y Caballero-Gonzalez, M. (2023). El proyecto. https://ingenioytecnica.org/el-proyecto/

Nuevos enfoques para la historia de la alimentación en España

Son muchos los aspectos relacionados con la alimentación que han sido objeto de estudios, sin embargo, existe todavía un campo muy poco desarrollado como es el de la innovación en el sistema agroalimentario español (González, 2016, VII). Un marco eficaz de protección de las ideas es un incentivo imprescindible para que sus autores, al tiempo que se beneficien de ellas, pongan los nuevos métodos, máquinas y productos al servicio de los sistemas productivos, cosa que redundará en el avance de las empresas, servicios y comercialización, al tiempo que supondrán una mejora en la calidad de vida de la sociedad en general.

Por tanto, estos inventos relacionados con la alimentación son un buen indicador de esa inquietud y son marcadores fiables de la actividad de una zona, de los productos y actividades que le dan singularidad, al tiempo que aportan datos tanto sociales como económicos.

Patentes históricas relacionadas con la alimentación en Murcia

Los privilegios de invención, patentes, marcas y modelos de utilidad aportan un capital inestimable al conocimiento y estado de la técnica. Son títulos de propiedad industrial que dan a su titular el derecho de actuar frente a terceros que copien, falsifiquen, fabriquen, importen o vendan sin su consentimiento, los productos o procedimientos protegidos. Los documentos constan de una memoria en la que se expone el problema técnico y la idea del inventor para resolverlo. En ella se describe la invención, se aportan dibujos aclaratorios, resumen y reivindicaciones[3]. Y ahí radica el interés de estos documentos que presentamos, ya que nos aportarán una curiosa e inestimable información generada por inventores murcianos. El estudio de la actividad inventiva no puede realizarse al margen del estudio de la situación histórica en la que se produce, siendo imprescindible conocer "las reglas del juego" (Saiz, 1995, 13) y es lo que pretendemos hacer en el presente trabajo, aunque de forma muy resumida.

Existen diferentes tipos de patentes aplicadas a la industria alimentaria así como a los diferentes aspectos que tienen que ver con la comida[4]. Como ocurre con todos los inventos, sólo se conceden si reúnen una serie de premisas: ser novedad, que presente actividad inventiva y tenga aplicación industrial. Decir como curiosidad que las recetas de cocina también son patentables, ejemplo de ello es la tortilla de patatas. En el campo de la alimentación se pueden solicitar para los procesos de producción y para el producto final. Como comprobaremos, en las solicitudes registradas en la Región de Murcia que exponemos en este trabajo, están representadas estas dos modalidades.

Figura 1. Marca de fábrica del Limóforo del doctor Precioso. AHOEPM

Métodos para el aprovechamiento y conservación de los alimentos

Los alimentos son sometidos a diferentes procesos para diversificar y prolongar su consumo, para ello se utilizan numerosos métodos que los transforman de alimentos frescos en productos alimentarios. Dicha transformación puede consistir en la aplicación de técnicas, tales como lavar, fermentar, desecar o congelar, entre otras, y como podremos comprobar, en Murcia contamos con patentes relacionadas con procedimientos destinados a conseguirlo desde finales del siglo XIX.

El registro más antiguo lo firma el doctor Precioso, médico de Sanidad Militar, observador curioso y preocupado por el bienestar de la sociedad,

(3) *La importancia de las patentes en la investigación: 6 claves*. (21-10-2022). Recuperado de https://www.uam.es/uam/vida-uam/bibliotecas/biblioteca-politecnica/noticias/las-patentes-en-la-investigacion

(4) *Patentes aplicadas a la industria alimentaria* (s.f.). Recuperado de https://www.protectia.eu/2015/06/patentes-aplicadas-a-la-industria-alimentaria/

registró dos patentes sobre el tema. La primera en 1895 fue un procedimiento para conservar toda clase de sustancias orgánicas de naturaleza vegetal o animal y la segunda en 1898, un procedimiento para la desecación de los pimientos por medio del aire natural o caliente.

Argumenta en su primera patente que tres son los agentes que influyen en el deterioro de las sustancias orgánicas: el calor, la humedad y el oxígeno, cosa que se evitaría quitando o disminuyendo su acción, evitando así su descomposición. Para ello utilizaba un agente antiséptico con el que ya había experimentado, el ácido carbónico. Según dice no es nada venenoso, apto para el consumo humano y presente de forma natural y artificial en las aguas gaseosas y en las bebidas fermentadas como el champán y la cerveza[5].

Su procedimiento consistía en colocar carnes, frutas o verduras en una vasija cerrada herméticamente y desalojar el aire contenido al ser sustituido por los gases del ácido carbónico, nitrógeno o hidrógeno, solos o mezclados en diferentes proporciones conseguía largos periodos de conservación (Precioso, 1895, 3-4).

Invento que por lo visto llevaba varios años investigando, ya que en un periódico de 1893 encontramos una petición al Ministerio de la Guerra para que fuera adoptado por el ejército en los siguientes términos "El médico titular de la fábrica de pólvora de Murcia, D. José Precioso López, ha inventado un procedimiento para mantener la carne en conserva. El capitán general de este distrito ha remitido al ministerio de la Guerra la Memoria de este descubrimiento, con el fin de que si se encuentra ventajoso se adopte para que el soldado, en caso de guerra, pueda disfrutar de tan nutritivo alimento"[6].

Otro de sus procedimientos fue precisamente la fabricación de un tónico reconstituyente con propiedades aperitivas, además de servir como antiséptico en las infecciones del aparato digestivo. Este producto lo llamó "Limóforo", aunque hasta el momento no hemos encontrado la patente, pero sí que registró su marca de fábrica en 1903. Al parecer tuvo mucho éxito este tónico con propiedades antinerviosas y antipiréticas, según el dictamen del doctor Precioso, que lo prescribía a niños y a todo tipo de enfermos con "resultados maravillosos en los convalecientes, jóvenes débiles y enfermizos, ancianos, señoras que están lactando y en cinta, enfermos del pecho"[7]. Lo preparaban las principales farmacias con las instrucciones de fabricación del doctor y estuvo anunciándose entre 1903 y 1907.

Figura 2. Anuncio del Limóforo del doctor Precioso. AMM

Como no podía ser menos, también hallamos registros dedicados a uno de los productos más representativos de la Región de Murcia, el pimentón. Su producción se remonta a comienzos del siglo XVIII, pudiendo situar su origen en Javalí Nuevo, así como un primer molino para elaborarlo en la Ñora, extendiéndose después por pueblos ubicados junto al Segura en el XIX. A partir de entonces su cultivo y comercialización fue en aumento, dando el salto del mercado local al nacional y después a otros países (Montes, 2016, 17). Los procesos, mezclas y envasado también experimentaron cambios e innovaciones, cosa que podemos ver ya reflejado en patentes fechadas a finales del XIX y principios del XX.

Ejemplo de ello es la originada por el doctor Precioso precisamente cuando estaba destinado en la Fábrica de la Pólvora de Murcia en 1898 y

(5) Archivo Histórico de la Oficina Española de Patentes y Marcas (AHOEPM). Precioso López, J. (12-1-1895). Un procedimiento para conservar toda clase de sustancias orgánicas de naturaleza vegetal o animal. Patente nº 16.837, pp. 1-2.
(6) Biblioteca Nacional de España (BNE). Noticia (27-3-1893). *El Correo militar (Madrid)*, p. 2.
(7) Archivo Municipal de Murcia (AMM). Anuncio del Limóforo (2-1905). *Lectura Popular de Higiene*, p. 8.

observaba cómo los agricultores de los pueblos de Javalí Viejo y La Ñora, que se dedicaban principalmente a la producción de pimiento molido como colorante, perdían parte de la cosecha de su tercera cogida debido a que la hacían a finales de octubre y hasta mediados de noviembre, fechas en las que había más humedad en el ambiente ya que el sol no calienta tanto para secar los pimientos en las tendidas. Y no sólo eso, sino que en todas las cogidas al exponerlos a los rayos solares se perdía color en los pimientos y con ello su calidad.

Para remediarlo el doctor Precioso idea y patenta en 1898 un sistema sencillo y natural para secar los pimientos que acortaba el proceso de secado sin alterar las propiedades naturales del producto. El sistema consistía en secar los pimientos en el interior mediante la renovación de capas de aire, previamente calentado y desecado; ya sea agitando el aire o bien imprimiendo una velocidad determinada mediante ventilación forzada.

Figura 3. Membrete de factura de Albarracín y Alemán. Archivo Santos-Caballero.

A principios de 1902 y con apenas unos días de diferencia, encontramos dos patentes registradas por reconocidos industriales pimentoneros que son muy significativas. Ambas están destinadas a la conservación del pimiento molido. En la primera sus autores, Albarracín y Alemán, ponen de manifiesto que "esta antigua industria en España, estaba circunscrita al principio a las inmediaciones de Murcia y Orihuela, extendiéndose posteriormente a la Vera de Plasencia y otros pueblos de la provincia de Cáceres"[8]. A continuación, exponen un tema interesante y muy candente en el momento en el que presentan su invento, que no es otro que el de la adulteración del producto y los fraudes, tema que por otra parte ya venía de antiguo, aunque justo en esas fechas estaba siendo motivo de un encendido debate económico, social y político.

En la memoria del documento dicen que hasta ese momento han sido muy escasos los progresos tecnológicos en esta industria, e insinúan que, si para algunos han sido considerables los beneficios, será debido a las "nunca bastante censuradas mistificaciones", de las que según apuntan, su firma siempre ha sido ajena. Pero conscientes de que no hay sustancia que pierda antes sus propiedades esenciales que el pimentón, se ven en la necesidad de idear una solución. Así tras muchos ensayos dicen haber logrado la fórmula perfecta sin agregar sustancias más o menos tóxicas que influyan en la higiene del producto final. Y aunque no son muchas las innovaciones, ellos introducen una en el proceso de desecación, pues apuntan "que sepamos hasta el presente nadie tostaba el pimiento para una perfecta desecación" y ellos lo hacen en unas cámaras dispuestas para

(8) AHOEPM. Albarracín y Alemán (28-1-1902). Un procedimiento mecánico para la conservación del pimiento molido mediante la adición después de tostado el pimiento de un seis por ciento de aceite fino de oliva. Patente nº 29.186.

tal fin, donde controlan la temperatura a voluntad y en el que incorporan un ingrediente que también es objeto de controversia: el aceite de oliva.

Y es que se consideraba que a finales del siglo XIX casi el 30% del pimentón estaba adulterado, ya que, según algunas informaciones, se le añadían aditivos que nos pueden parecer inverosímiles (fécula, moyuelo, cáscaras de almendras, almazarrón[9], piñuelo) que estaban totalmente prohibidos y bajo penas para los infractores, estando también incluido en la polémica la mixtura con aceite de oliva, aunque como veremos, no todas las voces lo veían como nocivo (Navarro, 2016, 60-64). Las opiniones sobre la utilización de este último como ingrediente para conservar las propiedades del pimiento molido estaban divididas, y su uso estaba cuanto menos mal visto. Todo ello fue motivo de ásperos enfrentamientos; unos consideraban que lo deterioraba y otros que no sólo alargaba su vida, sino que mejoraba sus propiedades y aspecto, por lo que se fue imponiendo el uso de esta mezcla y si bien es cierto que en 1887 se inhibió por Real Orden la elaboración de pimiento con aceite de oliva, esto no duró mucho y la controversia siguió, y fue de tal alcance que el debate de su uso llegó a las más altas esferas de la política incluso provocó disturbios en las calles de Murcia. Así estaba el estado de la cuestión en 1902, año en el que se registran las dos patentes, algunos diputados murcianos elevan al Congreso una proposición de Ley para impedir que se agregara aceite, incluso Juan La Cierva llegó a opinar que era nocivo para la salud, tema que dividió a productores y prensa. Como era de esperar el uso de la mezcla tenía también sus defensores, entre ellos el ministro del ramo, que discrepaba apoyándose en acreditadas opiniones y análisis tanto nacionales como internaciones que argumentaban que ni era nocivo, ni fraude ni adulteración, al contrario, aumentaba las bondades del producto. Esto fue finalmente ratificado por la Real Academia de Medicina a instancias del Ministerio de la Gobernación, así como por las Ordenanzas Municipales de Murcia que prohibirían la adición de toda clase de sustancias, exceptuando el aceite de oliva (Navarro, 2016, 65). Esto ocurría en febrero de 1902. Un mes antes ya se habían patentado los dos procedimientos industriales de los productores murcianos.

El 28 de enero de ese año, la firma Albarracín y Alemán obtuvo patente de invención por un procedimiento mecánico para la conservación del pimiento molido mediante la adición de aceite de oliva después de tostado[10]. La proporción de aceite después del tueste y antes de molerlo sería del 6% y acreditan que conservará sus propiedades porque tras cribarlo, lo envasarán en sacos impermeables, a diferencia de otros productores que lo hacen en otros de menor calidad y para su exportación a América usarán latas especiales de diferentes tamaños.

Tan sólo unos días después, el 30 de ese mismo mes, Fulgencio Alemán, empresario de Espinardo, patenta su "Procedimiento industrial destinado a la conservación del pimiento molido en aceite y su envase de hoja de lata"[11] con el que, según expresa en su memoria, pretende mejorar los procedimientos existentes hasta ese momento con un método químico de su invención, con el cual pretende evitar el deterioro que sufre el pimentón al verse afectado por los agentes atmosféricos, que incluso lo hacen nocivo para la salud. No sabemos si ya conocía la patente anterior, que, aunque básicamente pretende lo mismo, presenta algunas diferencias, como el momento de adicionar el aceite fino que él haría después de moler el pimiento, sin especificar la proporción que usará. Coincide en envasarlo en recipientes de hoja de lata totalmente herméticos. La información sobre el tipo de envases utilizados nos habla de la evolución que están sufriendo, de los primitivos barriles y sacos se pasaría a los de lata a finales del XIX, perfeccionando su hermetismo e identificación mediante etiquetas y litografías (Montes, 2016, 11).

En 1906 Juan Laborda aporta un resultado industrial para facilitar al comercio la venta en pequeñas cantidades de pimentón en envases precintados[12]. Según él mismo apunta, es una idea originalísima, lo que nos da indicios de que no se usaba hasta ese momento, pues el comerciante lo recibía en sacas y lo dispensaba en papel o cualquier envoltorio poco apto, además de permanecer en los sacos abiertos mucho tiempo, cosa que

(9) Óxido de hierro de color rojizo.

(10) AHOEPM. Albarracín y Alemán (28-1-1902). Un procedimiento mecánico para la conservación del pimiento molido mediante la adición después de tostado el pimiento de un seis por ciento de aceite fino de oliva. Patente nº 29.186.

(11) AHOEPM. Alemán, F. (30-1-1902). Un procedimiento industrial consistente en la preparación y conservación del pimiento molido por medio del aceite y envases de hoja de lata. Patente nº 29.202.

(12) AHOEPM. Laborda Martínez, J. (8-3-1906). Un resultado industrial que consiste en facilitar al comercio la venta, en pequeñas cantidades, de pimentón molido, mediante envases adecuados y convenientemente precintados. Patente nº 37.900

deterioraba su aspecto e higiene. Con su invento el género se vendería directamente del fabricante en cajitas-envases preferiblemente rectangulares y de base con menor dimensión de 50 a 2.000 g con precintos de papel, tela, adornos y nombre de la fábrica. Para el material propone un amplio abanico: cartón, lata, madera, celuloide, cristal, incluso pergamino, eso sí, con el cierre totalmente hermético.

Figura 4. Marca de Juan Laborda. AHOEPM

El aceite también es objeto de invenciones, así encontramos en 1905 "Un nuevo procedimiento para la clarificación y el filtrado de aceites con sus correspondientes aparatos" cuyos autores son Mariano Varloud González y Antonio Espín Portero de Cartagena. Así mismo encontramos otros procedimientos aplicables a la elaboración de chocolates en 1934 y para la uva en 1931.

La industria conservera murciana empezó a desarrollarse a finales del siglo XIX e iría evolucionando con el paso de los años. A partir de 1954 encontramos varias patentes de invención cuyos autores son empresarios de prestigiosas marcas dedicadas a este negocio en Molina de Segura, como es el caso de Juan Antonio Prieto Pérez, quien presenta una original innovación con su "Procedimiento para la elaboración de conservas de frutas congeladas en almíbar". Según explica en la memoria del documento, con él pretende elaborar la fruta entera de alta calidad y sabor en bloques o barras transparentes totalmente comestibles. Entre sus muchas ventajas estaría el ahorro, ya que en vez de en hojalata o cristal, lo envasará en cartón o madera, otra sería la dispensación, porque se puede vender a gusto del consumidor, ya que los bloques se podrían cortar como los embutidos, quesos, etc. Describe a continuación todo el proceso, desde la recolección a la fase del congelado en cámaras frigoríficas, lo que también nos da un dato de los avances que ya tenían en su industria. Tiene en su haber otra patente para la fabricación de pasta alimenticia cuya base es el membrillo y la leche, obtenida en 1945. El tema de esta última, nos da pie para introducir el siguiente apartado, en cuyo contexto estaría incluida esta dulce fórmula.

Patentes que se comen

La mayoría de las solicitudes de patentes en las fechas acotadas, están relacionadas con productos propios de la agricultura murciana de ese tiempo, como el pimentón, la oliva, el tomate o los higos. Encontramos así "Tomate en polvo" en 1919, patente de la que es coautor José Pérez Mateos. Este nombre nos lleva a la figura de un eminente otorrinolaringólogo murciano que jugó un papel crucial en instituciones médicas tanto a nivel regional como nacional. Hizo incursiones en la política y su trayectoria corporativa y profesional fue reconocida en el extranjero (Sáez y López, 2016, 1059). Por su amplia cultura e inquietud intelectual fundó revistas profesionales, inició proyectos solidarios, fue fundador y primer director de la Academia Alfonso X el Sabio y destacó como músico, siendo uno de los creadores del Conservatorio de la capital murciana en 1919 (Sáez y López, 2017, 512), año de solicitud de la patente de invención, faceta que se sumaría a otras muchas, confirmando que era un "intelectual bueno y generoso, un hombre de ciencia y gran humanista, […] un hombre del Renacimiento"[13]. El otro titular fue un industrial, nacido en El Palmar, con fábricas de licores, jabones y conservas vegetales en Nonduermas, Jorge López López (Santos y Caballero, 2021, 66), quien fue elegido miembro de la directiva de la Unión Mercantil de Murcia en 1925[14].

(13) Grupo PSN (3-6-2022). *Homenaje a José Pérez Mateos. 'El intelectual bueno y generoso'*. https://enconfianza.psn.es/-/tributo-conjunto-de-las-reales-academias-de-medicina-de-galicia-y-murcia-al-fundador-de-psn-el-doctor-perez-mateos

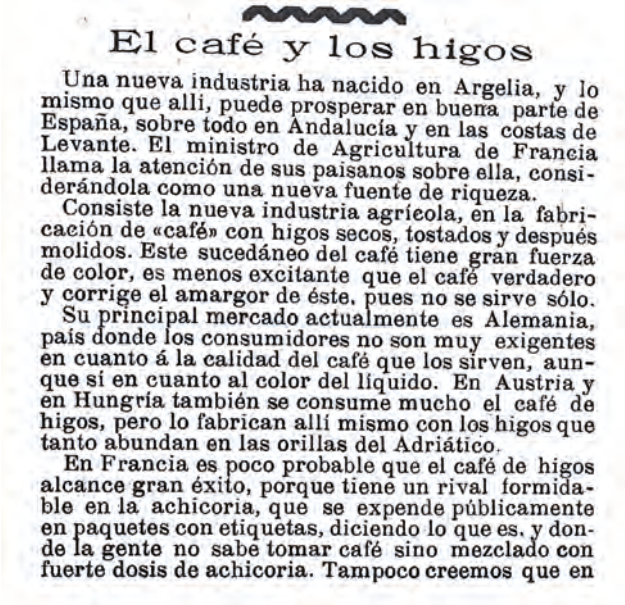
(14) AMM, La Unión Mercantil elige nueva Directiva (7-11-1925). *La Verdad*, p. 1.

También los higos son objeto de varias solicitudes, como la fechada en 1910 para "Una nueva clase de pan de higo" cuyo autor es Marcos Sabater de Cabezo de Torres.

Pero sin duda hay otra que llama mucho más la atención y es la concedida en 1919 a Thomas Blázquez Mac'wen de Águilas por su producto industrial, extraído de los higos, y que podría sustituir al café. Se trata de una patente de introducción, es decir conocida en el extranjero, pero nunca puesta en práctica en el territorio español. Blázquez presenta una autentica innovación en el uso de los higos, que según dice, hasta ese momento sólo se utilizaban en fresco, secos o para alcoholes, pero nunca se pensó en su uso para sustituir al café, incluso para que desplazara a la achicoria. En la memoria del documento quedan reflejadas las costumbres alimentarias de la época, así como la comercialización de este fruto, y por su curiosidad merece una atención detallada.

Según su autor, en el año 1900 unos industriales austríacos empezaron a emplear los higos secos que recibían principalmente de España para obtener el producto que ellos denominaron Feigen Kaffee (café de higos) e instalaron varias fábricas.

Esta información hemos podido contrastarla y verificar que era un tema de actualidad del que se hacían eco los medios de comunicación, lo que también nos da un indicio de que nuestros inventores se mantenían al día de las novedades y oportunidades de negocio.



El café y los higos

Una nueva industria ha nacido en Argelia, y lo mismo que allí, puede prosperar en buena parte de España, sobre todo en Andalucía y en las costas de Levante. El ministro de Agricultura de Francia llama la atención de sus paisanos sobre ella, considerándola como una nueva fuente de riqueza.

Consiste la nueva industria agrícola, en la fabricación de «café» con higos secos, tostados y después molidos. Este sucedáneo del café tiene gran fuerza de color, es menos excitante que el café verdadero y corrige el amargor de éste, pues no se sirve sólo.

Su principal mercado actualmente es Alemania, país donde los consumidores no son muy exigentes en cuanto á la calidad del café que los sirven, aunque sí en cuanto al color del líquido. En Austria y en Hungría también se consume mucho el café de higos, pero lo fabrican allí mismo con los higos que tanto abundan en las orillas del Adriático.

En Francia es poco probable que el café de higos alcance gran éxito, porque tiene un rival formidable en la achicoria, que se expende públicamente en paquetes con etiquetas, diciendo lo que es, y donde la gente no sabe tomar café sino mezclado con fuerte dosis de achicoria. Tampoco creemos que en

Figura 5. Artículo sobre el café y los higos en 1902. Archivo Santos-Caballero

Según apunta en su propuesta, es esencial que contengan la mayor cantidad de pepitas, pero pueden ser blancos o negros, que una vez torrefactados, se trituran y tamizan para obtener el producto final de gran dulzor.

Thomas Blazquez confiaba en que ocurriera lo mismo que en los países del Norte, donde para economizar azúcar solían mezclar el café con achicoria, y según dice, ya están sustituyéndola por este nuevo producto, incluso usándolo en infusión prescindiendo del café. Y añade algo muy importante: la ventaja que supondría para España la introducción de esta industria, influyendo en su desarrollo "la abundante primera materia, economizándose los transportes para poder competir ventajosamente con las del extranjero"[15].

En 1921, Federico García, patenta un resultado industrial que consiste en salsa o puré de pimentón, con la que trata de innovar en el uso de ese condimento, ya que según argumenta, hasta ese momento sólo se emplea en polvo, tal como se fabrica, por lo que pierde sus cualidades cuando transcurre un tiempo. Para evitarlo, había creado esa salsa consistente en una disolución del producto completamente pura, mezclando agua, pimentón y sal en las cantidades propuestas. Patentó también otra para "Extracto de pimentón" ese mismo año.

En 1954, en Espinardo, el industrial Juan Montesinos Sánchez registra un modelo de utilidad por "Bloque estratificado de pasta de frutas", hecho a base de jaleas o pastas de varias frutas incluso cabello de ángel, sin limitación de número o color y lo presenta en ese formato porque según dice, es tan original que lo hará sumamente apetecible al público, además de ser muy nutritivo por la variedad de vitaminas que su composición aporta.

Contamos también con el registro del primer caramelo elaborado con cacahuetes de España, incluso nos atreveríamos a decir que, del mundo, patentado en 1924 por un empresario mazarronero, Antonio Yepes Albaladejo (Caballero y Santos, 2016, 168).

Hemos reseñado que las invenciones encontradas se basan en productos propios de la huerta murciana, pero en este caso la innovación tiene como materia prima el cacahuete o maní producto importado de América y que, en 1911, era ya un cultivo importante en la provincia de Valencia, primera productora, y fuera de allí, sólo se encontraba en Tarragona, Alicante y las Islas Baleares.

(15) AHOEPM. Blázquez Mac'wen, T. (11-11-1919). Un procedimiento para obtener un producto industrial sustitutivo del café, extraído de los higos. Patente nº 71.328.

La fórmula del "Nuevo caramelo a base de cacahuete" nos la proporciona su creador: azúcar 70%, glucosa 30% y cacahuet 50%, agregando a la mezcla canela y esencia de limón o de vainilla, estando el cacahuet tostado y mezclado en pedacitos pequeños. Albaladejo reivindica que el caramelo es nuevo y de su propia invención, ya que nadie había patentado antes uno elaborado con esta materia prima, y que a la fórmula original se le pueden añadir otros ingredientes para variar su sabor.

Los americanos crearon los M&M en 1940 y hasta 1954 no introdujeron esta leguminosa entre sus variedades, a pesar de lo cual lo publicitan como el primer caramelo del mundo a base de cacahuetes (Caballero y Santos, 2019, 172), aunque, como hemos comprobado, 30 años antes un maestro pastelero de Mazarrón ya elaboraba caramelos con este producto.

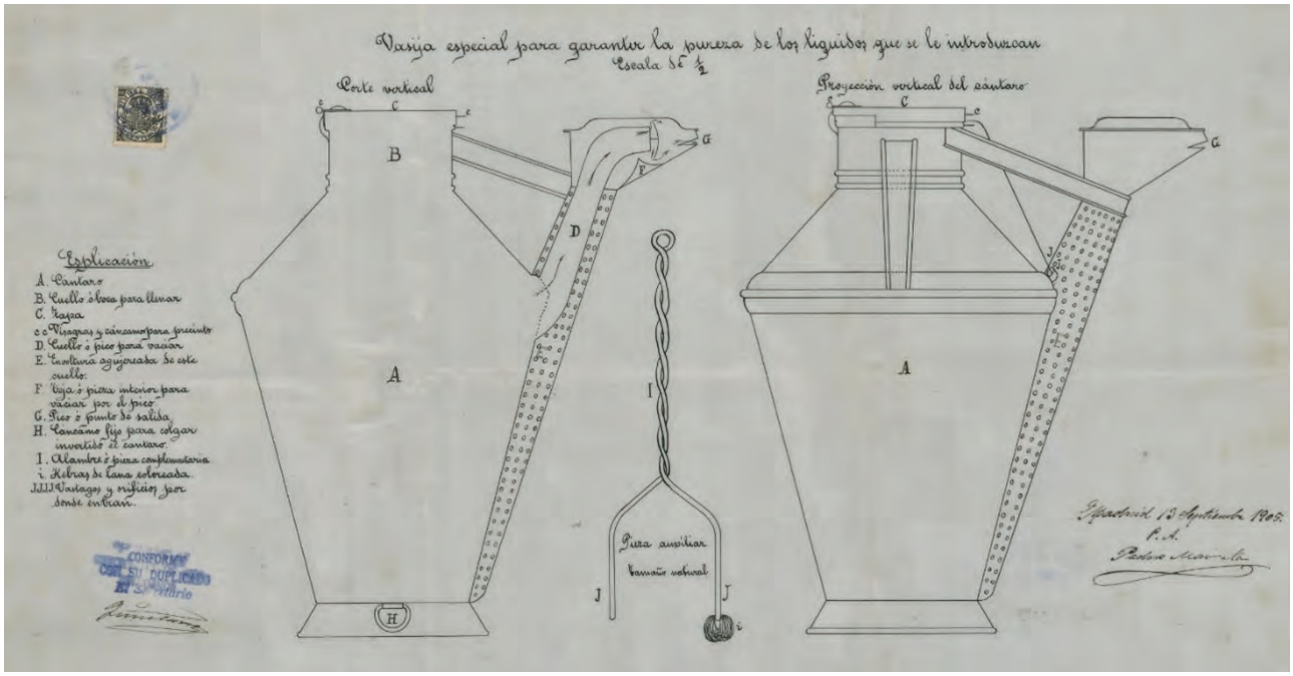


Figura 6. Vasija antifraude. AHOEPM

Envasar, conservar y transportar: Una cuestión clave en alimentación

Aunque este apartado daría para un trabajo monográfico más amplio, hemos querido dejar constancia por su originalidad, de alguna de las ideas que fueron registradas en Murcia sobre estos importantes procesos.

En 1905, el farmacéutico encargado del laboratorio municipal de Cartagena[16], Gonzalo Robles Fernández, solicitaba patente de invención por veinte años para su "Vasija especial para garantir líquidos, evitando el fraude o mixtificación de los que contenga". Con ella pretende resolver el gran problema que supone la venta de leche al público, y que califica como "la constante y fundada pesadilla de todos los Municipios". Al parecer se veían incapaces de atajar las adulteraciones que este producto esencial sufría, por lo que Robles idea un nuevo cántaro, basando su originalidad en que una vez lleno y precintado, puede vaciar el producto, pero es imposible introducirle líquido alguno. Y es que lo había diseñado para que no se pudiera rellenar por el pico, sólo sumergiéndolo completamente, cosa difícil por su tamaño y además contaba con truco secreto: llevaba firmemente anclada una hebra de lana amarilla delatora, ya que, debido a las sustancias en las que estaba impregnada, si se humedecía al intentar añadir agua cambiaba su color destapando el fraude.

Gracias al dibujo que adjunta podemos saber

(16) Archivos Históricos de la Región de Murcia (AHRM). Restablecido (11-1-1907). *El Liberal de Murcia*, p. 1.

cómo era esta vasija de lata de once litros de capacidad. Este invento que nos puede parecer sencillo cobra importancia si pensamos que durante muchos años la venta a granel de leche fue la única manera de abastecer a la población. Robles la ofrecía como solución a los Municipios para que la adoptaran y crearan centros de expedición donde los cabreros y lecheros hicieran la venta de forma higiénica y controlada. Su idea no pasó desapercibida por la prensa, ya que la *Revista Popular de Higiene* la apoyó argumentando que "el invento está sólidamente acreditado y debe ser llevado a la práctica"[17]. Sin duda estaba preocupado por las condiciones de higiene de las bebidas, ya que cinco años después registró una marca para "Café higiénico" que consiste en una curiosa imagen ¿podría ser el propio Gonzalo Robles?

Figura 7. Marca de café higiénico. AHOEPM.

Otra original idea procedente de Cabezo de Torres y cuyo autor es Fernando García Muñoz, tiene que ver con el pimentón y es ya de mediados del siglo XX. El título del modelo de utilidad es "Envase vegetal formado con la cáscara" y estaba destinado a contener pequeñas cantidades de pimiento molido y otras especies incluso sin moler. Se constituiría horadando y mondando la cáscara del pimiento seco por un extremo. Entre las muchas ventajas que aduce su autor, figura que preservaría las especias de su peor enemigo: la humedad, y la no menos desdeñable desde el punto de vista de la economía y el reciclaje: el propio envase puede ser consumido. Todo un avanzado a su tiempo. Los dibujos que adjunta ilustran esta original propuesta.

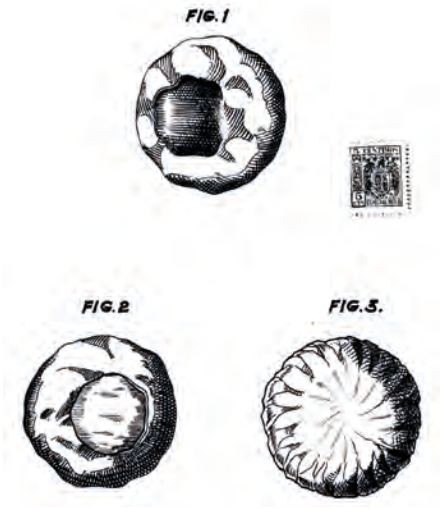


Figura 8. Figura de la patente del envase de pimiento. AHOEPM.

El ya citado Thomas Blázquez tiene otra patente de introducción en 1920 por "Un procedimiento para la desecación o deshidratación de las frutas frescas", en la que empieza dejando constancia de que desecar frutas viene de tiempos inmemoriales "desde las tribus salvajes de África, los egipcios, o los indios de América" pero incluso posteriormente sólo se utiliza la acción del sol. Y en ese momento, 1920, que está aumentando tanto su consumo, él quiere introducir un procedimiento usado principalmente en California, consistente en evaporar el agua de los frutos mediante ventiladores[18].

Como estamos comprobado, el oficio, la imaginación y el deseo de mejorar en diferentes campos relacionados con la alimentación, tanto humana como animal, ha puesto a prueba el ingenio de los emprendedores murcianos, quienes, dentro de sus posibilidades, han contribuido con sus ideas a elevar el estado de la técnica en las distintas épocas.

Inventos sobre alimentación para animales

A principios del siglo XX Manuel Daza Gómez patentaba cinco inventos relacionados con el aprovechamiento de los residuos vegetales y la alimentación animal. Manuel Daza nació el 31 de

(17) AHRM. Patente de Invención (10-10-1905). *Revista Popular de Higiene*, p. 10.
(18) AHOEPM. Blázquez Mac'wen, T. (3-2-1920). Un procedimiento para la desecación o deshidratación de las frutas frescas. Patente nº 72.485.

julio de 1853 en Alhama de Murcia. Fue industrial, inventor e ingeniero, teniente carlista herido en al Maestrazgo y exiliado en Yecla al acabar la tercera guerra carlista. En 1878 instalaba en Yecla el molino de vapor harinero de la empresa "La Ceres", de la que era director y socio. Este molino llegaría a ser un complejo industrial con una moderna almazara, extractora de aceites del orujo y central eléctrica en 1898. Daza fue, además, uno de los introductores y desarrolladores de la electricidad en España con 24 patentes registradas, once de ellas sobre electricidad. (Santos, 2016, 428).

Al final de su vida se dedicó a la investigación sobre el aprovechamiento de los residuos vegetales para alimentación del ganado. Precisamente, en 1907 registraba tres patentes con este objetivo. La primera el 5 de septiembre de 1907, compartida con Rafael Crespo Calpena, procurador de los tribunales de Madrid, por un procedimiento para fabricar una harina graneada destinada a la alimentación de los animales de trabajo y otros. Patente que registró en Villanueva de los Barros, provincia de Badajoz, aunque el resto se encuentran registradas en Yecla.

Figura 9. Manuel Daza Gómez.
Nuevo Mundo, 20-7-1898.

En la memoria de su patente los inventores explican que la paja de los cereales era la base de la alimentación de animales como el asno. Materia que digieren bien, aunque su valor nutritivo es escaso, sobre todo para los animales que debían trabajar mucho, por lo que necesitaban el aporte de semillas, como la cebada, más ricas en principios nutritivos. El precio de estas semillas era por tanto el que regulaba el coste de la manutención de los animales de trabajo.

El poder nutritivo de la cebada se debe, según los inventores, a su mayor riqueza en sustancias nitrogenadas, de las que contiene unas seis veces y media más que la paja a pesos iguales, por lo que doblar la ración de paja no solucionaba el problema, pero si la adición de una harina o pasta confeccionada moliendo la paja y añadiéndole veinte gramos por kilogramo de fosfato de cal precipitado, con una riqueza del 50% de ácido fosfórico, soluble en agua y en los ácidos débiles, junto a harina de trigo de habas u otra semilla adecuada, para que el kilogramo de mezcla resultase con 45 gramos de sustancias nitrogenadas. Esta harina se amasaba con agua formando una pasta que se comprime, granea y deseca, antes de venderla para darla a los animales sola o mezclada con la paja como se hace con la cebada. Lo que resultaba en ventajosas condiciones de economía.

Ese mismo año de 1907 consigue otras dos patentes más. La primera se trataba de un triturador para moler paja y otros productos vegetales hasta darles el aspecto del moyuelo para poder aprovecharlos como alimento de animales. El triturador se componía de varios discos cortados en chapa de acero con dientes tallados en su contorno y otros lisos sobrepuestos. Además de una tolva de alimentación, un cilindro que hace girar los discos, un motor, cojinetes y engranaje dentro de una estructura que lo soporta todo.

La segunda de las patentes era un procedimiento industrial para utilizar las hojas y los tallos de los vegetales como la paja, sarmientos y aulaga triturados hasta darles el aspecto del moyuelo para alimentar a los animales. Le fue concedida el 24 de diciembre de 1907 y trataba de triturar los elementos vegetales secos, que de otra forma lastimaban la boca de los animales y que bien triturados, gracias a su triturador patentado, los animales comían con gusto. Este moyuelo artificial era rico en hidratos de carbono, grasas y proteínas en menor proporción y aportando harinas ricas en sustancias proteicas constituían una alimentación suficiente, sana y barata. La mezcla

también mejoraba, según Daza, aportando sal y harina de huesos (fosfato de cal).

Para explotar estas dos últimas patentes creó en Madrid una sociedad, llamada "Daza, París y Compañía", con 20.000 pesetas de capital social, necesario para construir el triturador, fabricar el moyuelo para alimentar el ganado y explotar productos triturados vegetales. Sus socios eran: Miguel París Lozano y Pedro Gironés Salazar. Además, las investigaciones de Daza sobre alimentación del ganado se plasmaron en una obra sobre nutrición animal que permanece inédita (Santos, 2016, 430).

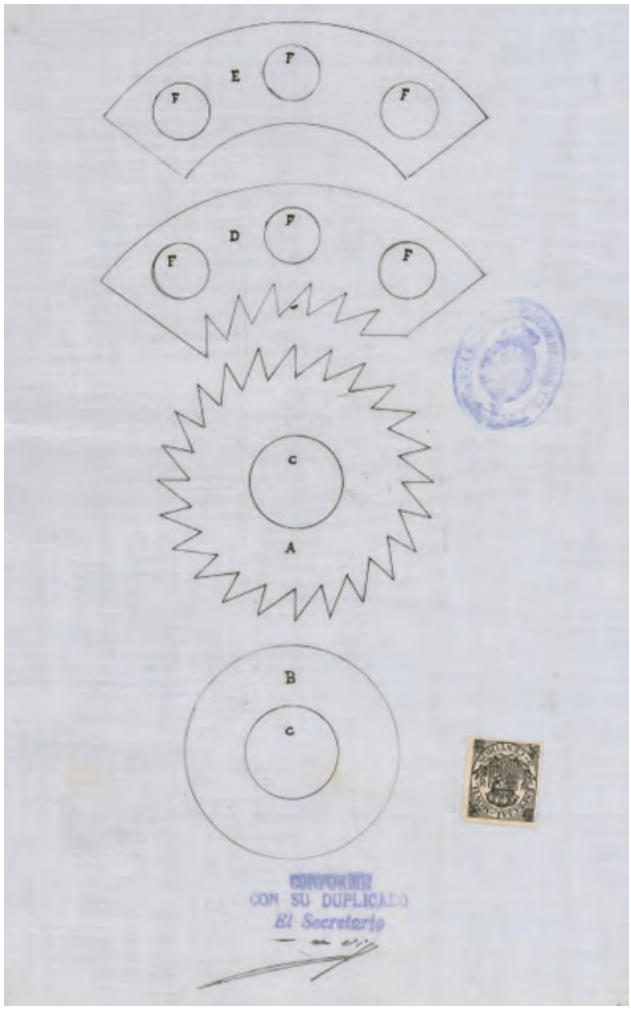


Figura 10. Elementos del triturador. AHOEPM.

En 1909 solicitaba registrar un sistema para concentrar los elementos propios de la alimentación de los animales que contiene la paja de los cereales y leguminosas" pero no aparece la fecha de concesión.

La última patente se le concede en 1914 por un sistema para aprovechar los residuos vegetales, que fue puesta en práctica el 3 de febrero de 1918 en la fábrica de la sociedad anónima "Electro Amonium" de Socuéllamos. Esta patente más otra para aprovechamiento de las brisas de orujos que deja ya agotadas la elaboración del vino y del alcohol, registrada en 1912, fueron cedidas a "Daza y Compañía", luego a los hermanos José y Juan Montané, en tercer lugar, a la sociedad "Sala y Montané Hermanos" y por último a la sociedad "Electro Amonium" ya mencionada. Aunque estas dos tienen que ver más con los abonos que con la alimentación de animales (Santos, 2016, 430).

Conclusión

Desde tiempos ancestrales la conservación, procesamiento y útiles relacionados con los alimentos no han dejado de evolucionar. En todo ello ha estado la clave de la supervivencia y desarrollo de nuestra especie. El número de avances ha sido ingente y en este trabajo hemos tratado de dar una visión de los generados en Murcia registrados en la Oficina de Patentes y Marcas de España entre 1878 y 1966.

Hemos comprobado que contamos con ejemplos en los más diversos ámbitos, algunos de ellos por su complejidad y amplitud, no han podido ser tratados en esta ocasión, tales como los inventos de máquinas para los más diversos fines alimentarios, apartado que puede ser fruto de un próximo trabajo.

Las patentes constituyen una fuente primordial de información tecnológica y esperamos que con este escrito hayamos conseguido dar una idea general de la inventiva y sus protagonistas, contribuyendo así al conocimiento de la historia de la alimentación en la Región de Murcia.

Bibliografía

Caballero González, M. y Santos López, P. (2019). *Inventores y patentes en la Región de Murcia. Un patrimonio industrial y tecnológico.* Murcia: Fundación Centro de Estudios Históricos e Investigaciones Locales Región de Murcia.

González Polonio, L. (2016). *Las patentes y los nuevos productos en la industria agroalimentaria española* (Tesis Doctoral). E.T.S.I. Agró-

nomos (UPM). Madrid.

Marín Mateos, J.A. (2016). Espinardo y el pimentón 1848-1960. *Cangilón*, (35) 19-58.

Martínez Carrión, J.M. (2006). Empresas y empresarios en la Región de Murcia. Una perspectiva histórica, 1840-2003 en J.L. García Ruiz y C.P. Manera Erbina (dirs.) *Historia empresarial de España: un enfoque regional en profundidad*. (391-423). Madrid: LID Empresarial.

Montes Bernárdez, R. (2016). Historia del pimentón murciano 1730-1945. *Cangilón*, (35) 3-18.

Navarro Egea, J. (2016). El pimentón puro, fraudes, mezclas y controversias. *Cangilón*, (35) 59-74.

Pérez Picazo, M.T. (1989). La región murciana en las décadas centrales del siglo XIX. Aspectos socio-económicos. En: Pascual Madoz. *Diccionario geografico-estadistico-historico de España y sus posesiones de ultramar. Región de Murcia* (25-40). Consejería de Economía, Industria y Comercio. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Pérez, Jesús (2000). *El libro del pimentón, 1756-1965*. Murcia: Turbinto, Sociedad Cultural de Murcia.

Sáez Gómez, J.P. y López González, J. (2016). Pérez Mateos, José. En: José Miguel Sáez Gómez *et al. Diccionario Biográfico y Bibliográfico de la Ciencia y la Medicina en la Región de Murcia. Vol. 2* (1059-1067). Murcia: EDITUM.

Sáez Gómez, J.P. y López González, J. (2017). Pérez Mateos, José. En: José Miguel Sáez Gómez. *Historia del colegio de Médicos de la Región de Murcia*. (512-518). Murcia.

Saiz González, J. Patricio (1995). Propiedad Industrial y Revolución Liberal, Historia del sistema español de patentes (1759-1919). AHOEPM.

Santos López, P. (2016). Daza Gómez, Manuel. En: José Miguel Sáez Gómez *et al. Diccionario Biográfico y Bibliográfico de la Ciencia y la Medicina en la Región de Murcia. Vol. 1* (428-434). Murcia: EDITUM.

Santos-Lopez, P. y Caballero-Gonzalez, M. (2021). Fabricantes de Licores y Aguardientes en la Región de Murcia 1878-1966. *Andelma*, 19 (30), 52-68.

Tomás García Martínez[1]

La gastronomía murciana en el calendario festivo anual

Resumen: A través de las fuentes documentales, queremos dar a conocer los rituales gastronómicos que tienen lugar a lo largo del año en la Región de Murcia. acontecimientos festivos en los que la gastronomía, siempre está presente desde hace siglos.
Palabras clave: gastronomía, etnografía, historia, ritos, fiestas.
Abstract: Through documentary sources, we want to publicize the gastronomic rituals that take place throughout the year in the Region of Murcia. festive events in which gastronomy has always been present for centuries.
Keywords: gastronomy, ethnography, history, rites, parties.

1. Introducción

La comensalía[2] representa un ritual en sí mismo, pero además forma parte secuencial de otros muchos ritos. Esta presente en los de tránsito, en los estacionales y en los anuales, en la fiesta y la cotidaniedad[3]. El *Diccionario de la Real Academia*[4] Española del año 1992, registra las palabras comensal y comensalía. Comensal deriva del latín (*cum*, con, y *mensa*, mesa), reseñando de esta forma dos acepciones, la primera como "persona que vive a la mesa y expensas de otra, en cuya casa habita como familiar o dependiente". Y en segundo lugar "cada una de las personas que comen en una misma mesa". El término comensalía queda registrado como "compañía de casa y mesa". Por otro lado, en el *Diccionario Ideológico5* de Julio Casares del año 1971, el término comensalidad se presenta como la "obligación del ordenado para compartir mesa y casa de su prelado". Finalmente, si revistamos la obra de Carlos Delgado *Diccionario de Gastronomía (1988)6,* presentaba la figura del comensal como "cada una de las personas que componen en la misma mesa". Siguiendo las palabras de Amando Millán, la comensalía pone de manifiesto múltiples aspectos socioculturales, entre otros, el proceso de socialización, las técnicas corporales, el nivel técnico de una sociedad, la estructura y organización sociales, la normalización ritual de la interacción, los valores, los símbolos, las creencias, el cambio social, las variaciones intra e interculturales, etc. Por ello, el acto de alimentarse es una vital necesidad común de los seres vivos, de la especie humana, de esta forma nos lo indica Service[7] *"el alimento (y el agua naturalmente) es la única necesidad material común a toda humanidad"*. Compartir la comida y la bebida es actualizar, materializar, hacer patente al grupo, formar un grupo concreto y simultáneamente a nivel simbólico, construir y mantener la sociedad.

Tal y como nos indica Amando Millán alrededor del Mediterráneo encontramos diferencias con respecto a la comensalía. De esta forma la

(1) Documentalista. Correo electrónico: huertano21@gmail.com
(2) RODRÍGUEZ BECERRA, S.: *Las fiestas de Andalucía. Una aproximación desde la Antropología cultural*. Sevilla: Andaluzas Unidas, 1985.
(3) GONZÁLEZ TURMO, I.: "Rituales alimenticios y ocasiones festivas". *El Folk-lore Andaluz*. Sevilla: Fundación Machado, 1992.
(4) REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA.: *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Espasa-Calpe, 1992.
(5) CASARES, J.: *Diccionario Ideológico de la Lengua Española*. Barcelona: Gustavo Gili, 1971.
(6) DELGADO, C.: *Diccionario de Gastronomía*. Madrid: Alianza, 1988.
(7) SERVICE, E.: *Los cazadores*. Barcelona: Labor, 1979.

composición del grupo comensal varia, con respecto al género y a la edad (exclusión/inclusión de las mujeres, niños, etc.), el empleo de utensilios y de técnicas corporales diversos (mesa/seneyé, cubiertos/dedos, etc.), la pluralidad de normas y valores alimentarios (tabús relacionados con las creencias religiosas), etc. Sin duda, existen también semejanzas tanto en la manifestación de la jerarquía social, como en el consumo de ciertos alimentos que llegan a representar simbólicamente el entorno mediterráneo[8], como el trigo, el aceite, el cordero, similitudes extensivas al consumo de otros alimentos como pescado, verduras, hortalizas. Otras divergencias conciernen a las bebidas (vino).

2. Gastronomía y ritos del calendario festivo

A partir del esquema elaborado por el antropólogo Manuel Luna[9] en los años 80, presentamos de forma ampliada nuestro esquema (tabla 1), base fundamental para realizar el recorrido etnográfico por los rituales gastronómicos disfrutados a lo largo del año en el calendario.

Tabla 1: Ritos y fiestas celebrados durante el año.

RITUAL / FIESTA	FECHA
OCTUBRE: MES DEL ROSARIO	Novenas del Rosario Salves del Rosario
NOVIEMBRE: MES DE LAS ÁNIMAS Y DIFUNTOS	Baile de Ánimas (todo el año) Salves de difuntos
DICIEMBRE-FEBRERO: LA NAVIDAD	reparativos a la Navidad Purísima Concepción: La noche del 7 al 8 de diciembre Misas de Gozo: Desde la Purísima hasta Nochebuena Misa de Gallo: 24 de diciembre La Carrera: Durante los días de Navidad Los Santos Inocentes: 28 de diciembre Los Adagios: 31 de diciembre PMisa de Pastores Día de Los Reyes: 6 de enero San Antón San Fulgencio La Candelaria: 2 de Febrero San Blas: 3 de Febrero
TIEMPO DE PASIÓN	Cuaresma Ritos de Semana Santa
PRIMAVERA FESTIVA	La cruz de mayo La ascensión del señor San Isidro Corpus Christi
FIESTAS MAYORES, FIESTAS POPULARES, ROMERÍAS	Encuentros de cuadrillas Romerías tradicionales Participación en festivales, fiestas y acontecimientos en Murcia, Andalucía o Castilla-La Mancha

Fuente: Elaboración Propia.

2.1. Entre el Rosario y Difuntos

El 1 de noviembre es tradición degustar deliciosos postres típicos de este día como los huesos de santo, los buñuelos de viento, boniatos asados o calabazas al horno. La comensalía viene a ser un elemento de relevada importancia en los diferentes periodos festivos distribuidos en el calendario festivo anual. Todas las regiones cuentan con platos gastronómicos representativos e identitários de su comunidad o zona en la que les hacen característicos de ella. Podemos encontrar en cualquier pastelería que se precie los buñuelos de viento (cuenta la tradición que cuando te comes un buñuelo sacas un alma del purgatorio) y los huesos de santo, son dulces de azúcar y huevo que fingen el canibalismo sacro, si uno se come a los muertos simbólicamente es porque los quiere y no les tiene miedo; o las gachas de difuntos o de santos, hechas con harina anisada endulzada con arrope y calabazate. La costumbre de comer castañas asadas con motivo de la festividad de la fiesta de Ánimas, ha sido común en toda la zona norte de la Península. Hay que tener en cuenta que en las zonas en donde no había castañas se comían los frutos de la zona.

En la Región de Murcia, al llegar el tiempo de difuntos, en multitud de casas particulares o comunes y plazas de calles, se elaboran productos

(8) En un interesante artículo sobre la vida y las fiestas en la población de El Palmar fechada en los primeros días del mes de enero del año 1900, se describía el alimento que los habitantes de estas tierras de la Huerta ingerían a lo largo del día. *Lectura Dominical*. 28 de enero de 1900, página 60, *"y es cosa que maravilla como habiendo tantos jornaleros hay tan pocos pobres que pida limosna, siendo de advertir que allí los jornaleros no exceden de cinco reales en invierno y seis en verano, con cuyo mezquino salario se mantienen familias numerosas. Tan extraordinario prodigio solo se explica con otro mayor y es el que tales gentes trabajan mucho, duermen poco, disfrutan de buena salud y... no comen. Un tomate o unos higos por la mañana bastan para el desayuno; la misma ración adicionada con una sardina o arenque o un poco de mojama forman la comida del mediodía y por la noche, cuando comen caliente, unas patatas guisadas forman la cena. Y con esta alimentación, cuya base es el pan y el agua abundante, un hombre trabaja todo el día a lomo caliente, amen de andas en ocasiones un par de leguas para llegar al tajo, lo que les impone la necesidad de dormir tan poco como comen"*.

(9) LUNA SAMPERIO, M.: *Las cuadrillas del sureste*. Murcia: Trenti Antropológica, 2000.

propios de este tiempo. Castañas asadas[10], arrope calabazate o calabazote, huesos de santo, gachas con arrope.

Lo más característico al igual que económico eran las castañas, aún consumidas en este siglo XXI, hacía 1908[11] una noticia publicada en el diario *El Tiempo* contaba lo siguiente respecto a las castañas en la ciudad de Murcia: "Lo típico en el día de Todos Santos son los puestos de castañas. No aparece la castañera hasta que no asoma noviembre. En su primer día en las plazas y en las calles veréis la consiguiente mesa con su manta, en medio de la cual, guardando su calor, están las <<castañicas calientes>>, y en el suelo, la cocina portátil donde se coloca la agujereada sartén donde ha de asarse. Es lo típico, lo que dá más carácter al día, una de las cosas sin la cual estos días resultarían de gran sosería. Completa el día las gachas con su arrope. Pocas serán las casas donde no se compra su <<medio>> de castañas asadas y un poco de arrope para hacer una buena fuente de gachas. Ambas cosas las llevan consigo estas fiestas y hay que ir con la corriente".

Así mismo los anuncios publicados en prensa local, informaban al lector sobre los productos elaborados por confiterías ubicadas en la ciudad, en muchas ocasiones, postres o dulces destinados a gente de la alta sociedad murciana ya que no todos podían acceder a su coste.

El arrope calabazate ha sido durante miles de años un producto natural elaborado artesanalmente hasta nuestros días. Cuando llegaba el tiempo de difuntos, los artesanos, subidos en bicicletas, carros o motocicletas viajaban por todas las poblaciones de la huerta de Murcia vendiendo este producto al son de su bocina diciendo: "arrope calabazate, al rico arrope". Una muestra de su consumo hacía principios de siglo XX[12], nos la describe un breve anuncio: "CALABAZATE Y ARROPE. Lo vende la Martina, á seis perros gordos la libra, en la Posada del Malecón".

En el Campo de Cartagena, según una entrevista realizada a María Meroño[13], para el día de "Tosantos" se hacían tostones[14] o palomitas de maíz con azúcar en las casas y también en las tabernas donde se juntaban dos o tres amigos a comer tostones con un poco de anís después de haber visitado el cementerio. Por lo que como todas las fiestas tiene una convocatoria de asistencia y encuentro entre familiares que se le hace un tipo de invitación preestablecida.

2.2. Tiempo navideño

El interminable catálogo de dulces y productos distribuido por toda la Región de Murcia, aparece bañado con usos árabes[15] y cristianos. En Murcia, la Navidad entra a las casas con la realización de los dulces propios de este tiempo, elaborados con los ingredientes, amasados y confeccionados con el trabajo incansable de hombres y mujeres, para ser horneados en los maravillosos hornos morunos a fuego lento durante los días de invierno. En los albores del día 8 de diciembre, tiempo dedicado a la festividad de la Purísima, con la casa deshollinada[16] de inicio a fin y la matanza del cerdo concluida, comenzaban a fabricarse[17] los dulces con los que obsequiar a la familia o vecinos y a los músicos de la cuadrilla que, tras su visita con el rito petitorio del aguilando eran agasajados por los inquilinos del hogar a realizar una parada gastronómica obligada. Aún en nuestros días, en las casas de la huerta y del campo, encontramos hogares que aguardan con cariño y emoción autenticas recetas transmitidas de padres a hijos desde hace siglos, entre las que encontramos los cordiales, los suspiros, los mantecados, las tortas de *recao* o de pascua[18]. La visita al

(10) En la localidad de Benavente (Zamora) se celebra el magosto benaventano en el que al llegar los primeros días del mes de noviembre las castañas toman protagonismo como en Murcia cuando llega su temporada.
(11) CAMPOY, F. Nota del día: el día de difuntos. Las Castañas y otros requilorios. *El Tiempo*. 2 de noviembre de 1908, página 1.
(12) NOTICIAS LOCALES. *Diario de Murcia*. 1 de noviembre de 1902, página 2.
(13) María Meroño Pedreño, natural del Estrecho de Fuente Álamo, de 83 años de edad. Entrevista realizada en julio de 2008.
(14) Se echaban panochas morunas para hacer los tostones.
(15) Tal y como indica Antonio Botías, si el azúcar fue introducido en Europa por los árabes, quienes también añadieron a nuestros dulces especias exóticas, los judíos fueron grandes consumidores de miel, y es muy probable, extendieran su uso. En: Antonio Botías. Mil años de historia de un bocado. *La Verdad*. 5 de diciembre de 2010.
(16) Hollín es la parte negra sólida adherida a la chimenea, ocasionada por el humo de elementos ricos en carbono con el benceno, ocasionando una cama como si fuera betún.
(17) Cabe decir que las tortas de Pascua no estaban solamente distribuidas en tiempo de Navidad. Hornos como el de la Fuensanta en el mes de octubre anunciaban en la prensa la elaboración del pan casero, bollos para chocolate y las conocidas tortas. *El Tiempo*. 9 de octubre de 1912, página 3.
(18) Este dulce, si estaba bien amasado aguantaba durante varios meses. A pesar de endurecer y ponerse como una piedra, con acercarlo al fuego volvía a ser degustado.

mercado en los primeros días del mes de diciembre era de obligado cumplimiento. Los huertanos y la gente de la ciudad visitaban el gran mercado de Murcia para comprar todo lo necesario para estas fiestas, sobretodo el pavo. Algunos años su elevado precio era comentado entre los clientes que se acercaban a los puestos o por los propios periodistas del *Diario de Murcia*[19] "el mercado de ayer descorazonó a los que no cuentan con grandes recursos para comerse el pavo.

Parece que estos animalitos tuvieron ayer un precio muy subido, y que se presentaron en la plaza de Palacio diciendo que se llamaban cuarenta y cincuenta rs. Malas pascuas se presentan por este lado". Al igual que ocurría con los cerdos y su enfermedad de triquinosis, a finales de los años 80[20] la prensa informaba a los lectores que en algunos pueblos de la provincia morían bastantes pavos por viruela. La alarma social influía de forma negativa en los huertanos que todos los años por tiempo de Navidad llegaban a Murcia a vender en el mercado. En los días de Navidad las casas de la huerta ofrecían un dulce abanico en repostería navideña y alimentos propios del tiempo que se vivía.

En la ciudad de Murcia las pastelerías o confiterías más conocidas como la Pastelería del Progreso, Pastelería de Santa Catalina, Confitería de Sanz Hermanos, la Espiga de Oro u otras tantas distribuidas por las principales calles de la ciudad, ofrecían un amplio abanico de productos. Con motivo de la vigilia de Nochebuena, la Pastelería el Progreso[21], ubicada junto al comercio de Visedo, despachaba empanadas[22] de pescado fresco y sabrosas empanadas Valencianas de atún, pimiento y tomate. Por otro lado, con la llegada del nuevo año, aún quedaba la festividad de los Reyes[23] para este tipo de establecimientos. En la confitería de los Sres. Sanz hermanos, situada en la plaza de San Bartolomé, se hacían vistosos escaparates donde eran expuestos al público artículos propios del establecimiento, cajas preciosas, juguetes con dulces o caprichos del mejor gusto con adornos de los Reyes[24].

Por otro lado, estaban las tiendas de ultramarinos en las que se despachaban toda clase de comestibles. Surtidos de vinos y licores, Jerez, en botellas y por cuartillos, Manzanilla, Aguardiente del Mono, Anís escarchado. Aceitunas sevillanas en cuñetes, en barriles mayores. Manteca de vaca. Embutidos de todas clases se ofertaban en estos establecimientos entre los que destacan las tiendas de Juan Mercader[25], Frenería 9. En la pastelería de Santa Catalina a cargo de Francisco Lechuga hacía 1879[26], se ofrecía vinos, Jerez, Pedro Jiménez, Pajarate, Albillo, Oporto, Madera, Burdeos y Champagne, a precios arreglados. Otra reconocida casa era la que estaba ubicada hacia 1883[27] frente a las Monjas Isabelas, antigua de las Callejas, distinguida por los vinos y licores traídos expresamente para los días de Pascua (vino blanco dulce, Jerez, Manzanilla o Aguardiente). En el acreditado establecimiento de vinos de Valdepeñas, plaza de San Pedro, frente a la puerta lateral de dicha iglesia en 1885[28] se vendía a dos pesetas el kilo de carne de pavo, y 80 céntimos el cuarto de gallina superior.

Dentro de los aguardientes que llegaban a las tiendas de ultramarinos, confiterías, bodegas o droguerías de Murcia se ofertaba la venta de uno realizado en Murcia. El célebre *Anís Murcia*, estaba elaborado con alcohol puro de vino por Loren-

(19) *El Diario de Murcia*. 10 de diciembre de 1880, p. 3.
(20) *El Diario de Murcia*. 13 de diciembre de 1888, p. 3. "En algunos pueblos de la provincia tenemos noticia de que se mueren muchos pavos de viruela. Seguramente que aquí el veterinario municipal se encargará de pasar revista a esas aves, cuando vengan los vendedores de la pascua".
(21) Pastelería del Progreso. *El Diario de Murcia*. 23 de diciembre de 1900, p. 3.
(22) Características eran las noticias que aparecían en la prensa regional anunciando las empanadillas de la Pastelería del Progreso. *El Diario de Murcia*. 24 de diciembre de 1897, p. 2. "Con motivo de la vigilia del día, hoy se sirven empanadas de pescado fresco en dicho establecimiento. Esquina a la calle de Bodegones".
(23) A nuestros días ha llegado la superstición o la costumbre de tener que pagar el roscón de reyes si eres el desafortunado en "sacar el haba" del roscón. Pues bien, al respecto desde antiguo este alimento ha llevado dentro una monedita o figurilla de porcelana en representación de cualquier cosa denominada "haba". Con el paso del tiempo, esta se fue sustituyendo por otros objetos más bonitos e interesantes. Tal y como indica Julio Caro Baroja, en la *Saturnalia* romana parece que ya se hacían pasteles o tortas con formas especiales que pudieran relacionarse con lo que se ha denominado con el paso del tiempo roscón de Reyes. En la misma Edad Media, los musulmanes festejaban el primero de año confeccionando uno semejante. En: CARO BAROJA, J.: *El Carnaval*. Madrid: Taurus, 1965.
(24) Para Reyes. *El Diario de Murcia*. 4 de enero de 1899, p. 2.
(25) Tienda de ultramarinos. *El Diario de Murcia*. 18 de diciembre de 1879, p. 4.
(26) Cosas de Pascua. *El Diario de Murcia*. 23 de diciembre de 1879, p. 3.
(27) Vinos tintos secos. *El Diario de Murcia*. 20 de diciembre de 1883, p. 3.
(28) Pavo y gallina. *El Diario de Murcia*. 3 de diciembre de 1885, p. 1.

cio de Cehegín, siendo uno de los aguardientes mas conocidos según la opinión que por aquellos años realizaban los entendidos. Un aguardiente que hacía 1888[29] se expendía en la sección de comestibles de la Droguería Ferrer Hermanos, plaza de San Julián. La conserva era otro producto muy consumido en tiempo de Navidad. Melocotón, albaricoque, pera o uva se presentaban en cajas para su venta en las tiendas de la ciudad. A finales de los años 80[30], los Sres. Museros y Peña vendían de forma especial para los días de Pascua cajas de diferentes botes a los precios siguientes: una caja con 12 botes, de melocotón, albaricoque, pera y uva, al natural, que pesa unas 16 libras, a 30 reales. De 24 botes, 58. Caja de 12 botes de las dichas frutas, en almíbar, 32. Pudiendo realizar los pedidos a la casa del Sr. Museros, ubicada por aquel entonces en la plaza de Ceballos, o en la Fabrica.

También en la ciudad de Murcia los hornos, tahonas, confiterías, pastelerías y pequeños comerciantes instalados en posadas o casas particulares ofrecían un abanico inmenso de dulces navideños (tabla 2):

Tabla 2: Listado de dulces y precios a finales del siglo XIX.

TIPO DE DULCE	PRECIO
Alfajor Lorca en hostias	1,25
Cordiales de almendra rellenos	1,30
Mantecados de almendra	1,10
Mantecados de almendra fina	1,10
Mantecados de leche	1
Mantecados de naranja	1
Mantecados de vino	1
Mantecados del país	1
Mazapán fino	1,30
Pasteles de Mazapán	1,50
Polvorones sevillanos	1,10
Rollos de aguardiente	0,90
Rollos de Vino	1
Rollos de Yema	1,50
Tortas Bastas	2,50
Tortas Finas	3
Tortas de Pascua abrillantadas	0,90
Tortas de Pascua bañadas	0,70
Tortas de Pascua escaldadas	0,90

Fuente: Elaboración propia.

En los días de Navidad, las confiterías brindaban exquisitos manjares, tentación para los padres y para los golosos de tal exposición casi artística e hispano ultramarina de cuanto se confecciona con la base del azúcar por las manos de los artesanos pasteleros. Amplio era el catálogo de dulces, pastas, mazapanes, turrones, mantecados de todas clases, tortas finas, dulces escarchados y sin escarchar, cordiales o rollos. En 1892[31] la pastelería «La cartagenera» ubicada en la Calle San Pedro, N.º 23, anunciaba al público un rico y exquisito surtido de tortas finas, mantecados de todas clases, turrones, mazapanes y una amplia gama en diferentes clases de pastas. El mazapán representaba un producto de "lujo" para los ambientes de la acomodada sociedad murciana. En ciertas confiterías de la ciudad de Murcia, y muy lejos de aquellos ambientes navideños vividos en las casas y barracas de la huerta, se recibían surtidos variados de mazapán con figuras de anguilas y de corazón en la acreditada y antigua confitería de la Ezequiela[32]. Las tortas y los mantecados eran unos productos extendidos en la sociedad, elaborados en confiterías, panaderías o depósitos de pan como el de la fábrica de San José, ubicado en la calle de la Acequia, casa de la viuda de Cárceles.

Allí, en 1889[33] sus maestros artesanos elaboraban para los días de Navidad un surtido y delicioso repertorio de tortas y mantecados. La viuda de Avencilla tenía su negocio en 1897[34] ubicado[35] en la calle Vidrieros N.º 6. En ella ofrecía tortas bastas (de almendra y piñón), tortas finas, rollos de aguardiente, mantecados de varias clases, pastelillos, rollos de manteca, polvorones y cordiales. Dentro de los productos que ofrecía esta acredi-

(29) Atrás todos los licores. Indispensable para Navidad. *El Diario de Murcia*. 19 de diciembre de 1888, p. 1.
(30) *El Diario de Murcia*. 17 de diciembre de 1887, p. 3.
(31) *El Diario de Murcia*. 19 de diciembre de 1882, p. 2.
(32) *El Diario de Murcia*. 12 de diciembre de 1886, p. 2.
(33) *El Diario de Murcia*. 22 de diciembre de 1889, p. 2.
(34) *El Diario de Murcia*. 25 de diciembre de 1897, p. 4.
(35) Viuda de Avencilla ubicada en el año 1893 en la Calle de Victorio número 14 y en el año 1888 en la Calle del Zoco. Para Pascua. *El Diario de Murcia*. 15 de diciembre de 1889, página 2. "La viuda de Avecilla, que vivía en la Calle de Zoco, esquina a la de Zambrana, habitan actualmente, en la calle del Pilar, num. 31. frente a la iglesia, en donde expenderá este año, las tortas, mantecados, cordiales y demás acreditadas y exquisitas pastas que ya conocen sus parroquianos; y a los precios de costumbre".

tada artesana estaban[36] "las ricas tortas bastas a 2 reales y medio y a 3 reales libra castellana; mantecados de varias clases y pastelillos a 4; tortas finas y rollos de aguardiente, a 8 y medio y rollos de yema, a 5".

Flor de novia. El Albujón (Cartagena). Fotografía: Tomás García.

En las distintas posadas se instalaban los turroneros que llegaban a la ciudad a vender sus productos, al igual que aquellos negociantes que, dentro de sus habitaciones, ofrecían el servicio de venta particular. La propia posada ofrecía un surtido no solo en forma de dulce, sino ingredientes para su realización. Este era el caso de la posada del Malecón. En la Navidad de 1898[37] ofrecía a sus clientes Mazapán de Alhama, Higos pajareros, Mosto para amasar tortas, Alfajor en hostias y en bollos, Tortas de mosto, Ollicas de calabazate, Panes de higos pajareros, etc. Dentro de las posadas distribuidas a lo largo de la ciudad de Murcia, en la Posada del Malecón en el interior de sus habitaciones algunos huéspedes ofrecían surtido de dulces variados. En 1895 la conocida Marita, especialista en mazapanes, se anunciaba en la prensa local con la venta de Tortas de mosto, panes de higos, higos pajareros y ollitas de calabazate y mosto para realizar tortas. En la Navidad de 1911[38] la Tahona de San Nicolás de Jerónimo Bautista vendía a sus clientes para los días de Pascua exquisitas tortas de Pascua, mantecados de varias clases, cordiales y cuantas pastas son propias de los días navideños a un precio corriente. La confitería de Alonso se fundó en el año 1848, su propietario D. Juan Bautista Alonso trabajo durante mas de cuarenta años al frente del acreditado establecimiento siendo restaurado en 1889[39] "anoche estuvimos admirando la nueva tienda-confitería del señor Alonso, y la encontramos verdaderamente artística, una filigrana toda ella, ligera, airosa y alegre, como traje de novia, como mantilla blanca sobre cabellos rubios".

En el establecimiento de La Mallorquina ubicada en la plaza de Díaz Cassou (antigua Carnicería) para los días de Navidad de 1911[40] anunciaba un extenso repertorio de dulces. Para la realización de estos, en los que la almendra representaba la mayor parte de sus recetas. En la prensa se anunciaban establecimientos que ofrecían servicio de molienda a todos aquellos que estaban interesados en disponer de almendra molida. Uno de ellos era la Confitería de la Calle de Santa Teresa, 34, esquina a la de Cadenas, la cual molía almendra a maquina a 15 céntimos libra[41]. De igual forma ocurría con la harina, para la realización de las tortas o los dulces de Pascua en general. La preferida y la mejor era la harina del trigo del país. Dicha harina se vendía en la Espiga de Oro calle de San Nicolás, N. º 4. establecimiento que estaba ubicado junto al *Diario de Murcia*[42].

Cordiales. Rincón de San Antón (Llano de Brujas). Fotografía Tomás García.

Más de una veintena de lugares existían entre los años 1878-1903 en la ciudad de Murcia encargados de elaborar durante los días navideños los mejores dulces. Los espacios alimenticios más se-

(36) La Pascua. *El Diario de Murcia*. 14 de diciembre de 1893, p. 2.
(37) *El Diario de Murcia*. 24 de diciembre de 1898, p. 4.
(38) *El Liberal*. 17 de noviembre de 1911, p. 4.
(39) Lo del Día. La confitería de Alonso. *El Diario de Murcia*. 17 de abril de 1889, p. 1.
(40) *El Liberal*. 5 de enero de 1911, p. 4.
(41) Se muele almendra. *El Diario de Murcia*. 14 de diciembre de 1898, p. 4.
(42) Harinas superiores. *El Diario de Murcia*. 11 de diciembre de 1880, p. 3.

lectos traían de otros puntos de España los productos más demandados por los vecinos de la ciudad.

2.3. La rifa de productos navideños

Con la redacción de los Consejos suprimidos[43] se prohibía el uso y disfrute de las ermitas fuera de los núcleos de población, ya que estaba considerado como un lugar de abrigo para ladrones, homicidas, contrabandistas o desertores acogidos con el nombre de ermitaños o santeros. Espacios religiosos descritos como dormitorios, caballerizas y gallineros a los que la gente de la comarca acudía los días de la fiesta para derrochar y gastarse de lo que no disponía en las distintas romerías que se llevaban a cabo por aquellos lugares. En el texto de los Consejos suprimidos se afirma que las imágenes religiosas distribuidas por estos templos rurales debían estar en las iglesias para rendirle su verdadero culto y no en aquellos espacios solitarios y alejados de la ciudad.

De la misma forma se hace alusión a las fiestas que en los barrios o calles de la ciudad se conmemoraban a las diferentes imágenes o a los pequeños altares construidos en forma de cuadro colocados en las esquinas, a las que los vecinos de zona con el pretexto de ponerles luz de noche "estafan los pueblos, y degenera el culto divino de vanidad de una fiesta nocturna con mucha pólvora, música y concurrencia, que solo sirve de encenderlos en la crítica y cotejo de los gastos de un barrio con otro, y así lo reclama la ciudad de Murcia en su relación". En la actualidad en la ciudad de Murcia aún existe en uno de los laterales de la Iglesia de San Bartolomé un "nicho de ánimas" dedicado a las Ánimas Benditas[44] con la siguiente copla:

"A las ánimas benditas
no te pese hacer bien,
que sabe Dios si mañana
serás ánima también".

En este contexto rural con las ermitas de los pueblos de Murcia y todo lo que acontecía en los barrios de la ciudad, encontramos dentro de estas romerías y fiestas un enorme nivel de superstición y diversas rifas de comestibles. Entre estas rifas públicas se hallan desde la venta de una rosa, una flor, un pollo "o cualquiera otra cosa despreciable de valor de dos, o tres quartos se rifa, y beneficia para las Ánimas, en seis, ocho o más Reales, persuadiéndose ciegamente a que este torpe medio les asegura muchas indulgencias, y sirve de sufragio a las penas del Purgatorio". De igual forma se llevaba a cabo la venta o beneficio de flores, y otras cosas que los Animeros realizaban. La rifa de productos constituía para la hermandad un ingreso para sus arcas. En tiempo de Navidad, pavos, cerdos, pollos, gallinas, conejos, piezas de dulce o fruta enconfitada se rifaban durante los días de fiesta más importantes. Así ocurría en la población de Espinardo el día 28 de diciembre de 1847[45] en el baile de inocentes, en el que "una voz chillona anuncia a guisa de pregón la subasta de una pera enconfitada". Voces potentes la de los hermanos de las ánimas, encargados de rifar en voz alta todo tipo de productos.

Característica era la subasta de productos en forma de dulce elaborados durante la Navidad en la población de Espinardo[46] (Murcia). Dentro de su baile de inocentes solían rifarse todos los años "magníficas piezas de dulce cuyo producto se destinará a las fiestas religiosas de la Virgen del Carmen". Durante los días de Pascua en las iglesias de la ciudad las hermandades religiosas encargadas de organizar sus fiestas no cesaban año tras año en el intento por realizar diversas rifas y pujas de productos navideños. Esperada era la tortada que en la iglesia de San Andrés se rifaba[47]. En otras ocasiones eran pequeñas cajas de dulce, que al igual que ocurría con la tortada, volvían a rifarse para obtener más beneficio o se donaban a los asilos[48].

Así ocurría en la parroquia de San Antolín en el año 1892[49], donde una caja de dulce con serpiente de mazapán y era agraciado con la papeleta de la rifa N.º 1.116 "el agraciado puede recogerla en la confitería de Vidrieros, previa comprobación de la papeleta". No todo lo que se recaudaba a través de

(43) A.H.N. *Consejos suprimidos*. Leg. 7.094, exp. 4. En: ABBAD, F.: "La confrérie condmanée ou une spontanéité festive confisquée: un autre aspect de l'Espagne à la fin de l'ancien régime". Mélanges de la Casa de Velázquez. Tomo 13, 1977.
(44) *El Diario de Murcia*. 21 de febrero de 1884, p. 3. "Habiendo sido denunciado como ruinoso el tejado el nicho de Ánimas de San Bartolomé, se han mandado proceda a su reparación".
(45) R. Romero. Cuadro de costumbre. El baile de inocentes en Espinardo. *La Palma*. 22 de julio de 1849, p. 462
(46) *El Diario de Murcia*. 30 de diciembre de 1886, p. 3.
(47) *El Diario de Murcia*. 30 de diciembre de 1884, p. 2. "La tortada que se rifo el segundo día de pascua en San Andrés, fue regalada por su dueña para una nueva rifa".
(48) "La caja de mazapán que se rifó hace días en San Antolín, ha sido regalada al Asilo de Huérfanas, por no haberse presentado el poseedor del número premiado". *El Diario de Murcia*. 16 de enero de 1892, p. 3.
(49) *El Diario de Murcia*. 12 de enero de 1892, p.3.

las donaciones de los feligreses o compra de la hermandad para su posterior rifa eran dulces propios de la Navidad. Animales como el cerdo o el pavo[50] aparecían siempre entre la lista. Popular era la rifa que todos los años se realizaba por San Antón.

En 1891 y conmemorando su festividad en la ciudad de Murcia se rifaba un cerdo de 16 arrobas[51], ocurriendo un acontecimiento curioso, ya que el agraciado no aparecía[52] con su papeleta afortunada "el cerdo rifado ayer en San Antón ha tocado al núm. 443. si dentro de tres días no se presenta el agraciado a recogerlo, se venderá y su importe se le entregará al agraciado". La Hermandad de la Aurora de la Virgen del Rosario, establecida en la iglesia de San Antón, era la encargada de organizar el Auto de los Reyes Magos a celebrar en 1902[53] en el conocido como Huerto de las Bombas. Para ello los hermanos organizaban una rifa con productos navideños para costear los gastos que ocasionaba la fiesta y obtener un superávit en las arcas de la hermandad.

Rosco de San Antón. La Luz (Murcia).
Fotografía: Tomás García.

El calendario navideño acaba con la festividad de La Candelaria, por este tiempo la tradición culinaria marca la degustación de los rollicos de San Blas o la popular tortada murciana degustada y rifada en diversos puntos de la geografía murciana (romerías en Lorca o en Puebla de Soto). En esta localidad de la huerta de Murcia, las tortadas se colocan a los pies de la Virgen para pasear por la localidad en procesión. De igual forma en La Hoya de Lorca, los mayordomos de las fiestas presentan una enorme tortada de varios pisos para ser pujada a última hora de la noche.

2.4. Entre la Pasión y las fiestas del Estío

Dentro del Calendario festivo señalamos en rojo el 18 de marzo, inicio del tiempo de la Pasión para los hermanos de la Aurora. Durante esa noche, se efectúa la salida de los hermanos cantores por los caminos y veredas de pueblos huertanos (Patiño, Rincón de Seca, Javalí Viejo, etc.) para rezar las salves propias de este tiempo. La víspera de San José es tradicional en algunas localidades, como Rincón de Seca, degustar buñuelos y chocolate, acompañado de alguna copa de licor.

El tiempo de Pasión se caracteriza de igual forma por la degustación de guisos y platos elaborados con motivo del tiempo de Cuaresma. Los cristianos creyentes – practicantes, guardan determinados días de la Cuaresma para abstenerse de carne y elaborar platos tales como el trigo, el potaje, albóndigas de bacalao, tortilla de harina o las tradicionales torrijas.

Migas de harina. Guadalupe (Murcia).
Fotografía: Tomás García.

(50) *El Diario de Murcia*. 27 de diciembre de 1891, p. 3. "Los tres pavos rifados por la comisión de festejos de la Puerta Nueva, en la Merced, han correspondido respectivamente, a los números 820, 813 y 299".
(51) En otras ocasiones llegaban a pesar hasta 28 arrobas. *El Diario de Murcia*. 1 de enero de 1893, p. 3. "El cerdo de 28 arrobas que se rifaba en Espinardo ha correspondido al núm. 344. El agraciado podrá recoger tan gran rifa en el dicho pueblo".
(52) *El Diario de Murcia*. 18 de enero de 1891, p. 3.
(53) La fiesta de Reyes. *El Diario de Murcia*. 2 de enero de 1902, p.2.

Entre los últimos días de Pasión, con la degustación de las monas con o sin huevo y las efemérides a los santos patronos celebrados en verano, el calendario gastronómico va cambiando poco a poco, ya que los habitantes de la Región de Murcia dejan de comer guisos de cuchara, propios del invierno, para dar paso a ensaladas variadas, pescados, frutas, etc.

3. Conclusiones

La Región de Murcia guarda y custodia un rico patrimonio gastronómico a lo largo de su calendario festivo anual. En cada una de las estaciones del año, en cada momento festivo o en cualquier etapa de las edades de la vida, murcianos y murcianas elaboran ricos platos para agasajar a la familia, amigos y vecindad. A pesar de los cambios radicales que se están produciendo en los últimos años con las grandes cadenas de alimentación, no debemos perder el horizonte y seguir elaborando aquellas ensaladas, guisos o postres que nuestros antepasados elaboraron durante siglos.

Juan-Evangelista Ruiz de Burgos Moreno[1]

Dieta, microbiota y longevidad

Resumen: El estilo de vida, habitos y tipo de dieta influye en la salud y la microbiota intestinal. La dieta mediterranea introducida por las costumbres romanas a lo largo de las poblaciones costeras del Mediterraneo, se asocia con una microbiota sana y con longevidad, y por el contrario la alteracion de su equilibrio esta implicada en la perdida de la salud y aparición de enfermedades. Paraprobioticos y paraprobioticos son cada vez mas promocionados para su fortalecimiento y recuperacion de la microbiota intestinal.
Palabras clave: Dieta y estilo de vida. Síndrome metabólico, obesidad y sobrepeso. Dieta mediterránea. Microbiota intestinal. Longevidad y paraprobioticos.
Abstract: The lifestyle, habits and type of diet influence the health and the intestinal microbiota. The Mediterranean diet, introduced by Roman customs throughout the Mediterranean coastal populations, is associated with a healthy microbiota and longevity, d on the contrary, the alteration of its balance is implicated in the loss of health and the appearance of diseases. Paraprobiotics and paraprobiotics are increasingly touted for strengthening your gut microbiota and recovering it.
Keywords: Diet and lifestyle. Metabolic syndrome, obesity and overweight. Mediterranean diet. Gut microbiota. Longevity and paraprobiotics.

Simone de Beauvoir dijo: "la longevidad es la recompensa de la virtud". En el panorama dietético la virtud de practicar el equilibrio y moderación de una dieta sana sin duda nos hace envejecer mejor o favorece el envejecimiento sano, porque la dieta sana promueve y mantiene la salud a lo largo de toda la vida. Desde hace muchos años sabemos que el tipo de dieta, al igual que la inactividad física o hábitos sedentarios y los tóxicos (como contaminación del agua y aire, alcohol, tabaco, drogas y abuso de fármacos), tiene establecida una sólida e importante relación como factor de riesgo de enfermedades crónicas o no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cancer, enfermedades dentales y otras enfermedades incluso mentales secundarias a falta de yodo, aminoácidos esenciales u otros nutrientes.

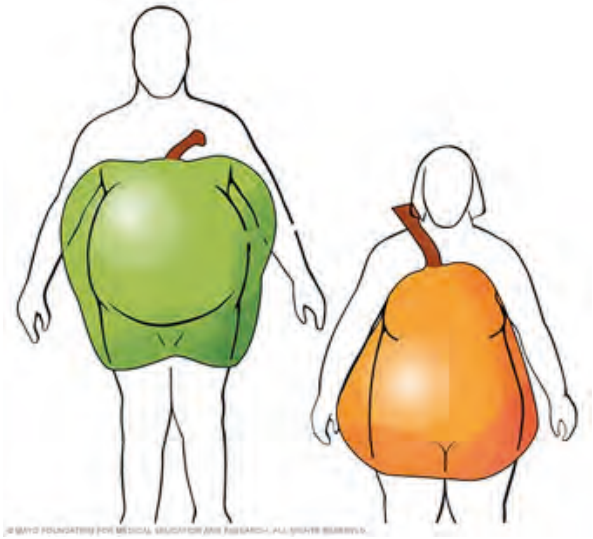
A finales de la última década mas del 60 % de los casi 57 millones de muertes notificadas fueron debidas a enfermedades cardiovasculares, en las que comparten causas la obesidad y la diabetes. Su incidencia va en aumento, apareciendo cada vez a edades más tempranas y extendiéndose cual enfermedad transmisible a todos los países, por imitación del estilo de vida y universalidad de las dietas. La India o China pueden tener incidencias semejantes a países considerados "de la abundancia". Porque las dietas tradicionales basadas en gran parte en alimentos de origen vegetal, con nutrientes más sanos o naturales, se van sustituyendo por dietas hipercalóricas con altos contenido en grasas y origen animal. Contribuye a ello la oferta alimentaria, con un aporte hipercalórico para una deficiente actividad física para quemarlas, así como los tipos de procesamiento industrial y conservación de los alimentos, por no hablar de las innovaciones para la alimentación futura, como la fabricación computarizada de carne a partir de células madre.

Si antaño el problema era la desnutrición y las enfermedades transmisibles hoy son las en-

(1) Doctor en Medicina y Cirugía y Académico Correspondiente de la Real Academia Nacional de Medicina.

fermedades crónicas no transmisibles, incluido algunos tipos de cancer, en los que la dieta tiene sin duda una importancia crucial como factor de riesgo para producir sobrepeso y obesidad que condicionan aumento de triglicéridos, hipertensión, hiperglucemia en ayunas y son, junto al déficit de actividad física, causas del denominado "síndrome metabólico o de resistencia a la insulina" determinando cardiopatía y accidentes cerebrovasculares. Este síndrome no tiene síntomas reales, pero puede ser un indicador inicial del mismo el acumulo de grasa abdominal, por encima de 102 cm de cintura en el hombre y de 88 cm en la mujer ofreciendo un aspecto de cuerpo de manzana o de pera respectivamente. Como su nombre indica los tejidos no responden a la insulina, el cuerpo no puede utilizar la glucosa de manera adecuada, aumentando ésta en sangre y agotando el páncreas. Según la OMS, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad tienen unas repercusiones tremendas en la salud pública, de modo que de un registro de 84 millones de diabéticos en 1995 se pasó a casi 230 millones en 2020.

Es sin embargo difícil luchar contra el complejo entorno de riesgos asociados al régimen alimenticio, inactividad física, alcohol, tabaco, factores biológicos (hipertensión dislipemia, etc.), y factores socioeconómicos y culturales, que interactuando entre si nos llevan a esta situación. Además, aunque algunos de estos riesgos o factores puedan ser aminorados existen otros no modificables como la edad, el sexo, y la vulnerabilidad genética, y es posible que estemos desafiando a una genética que no está preparada para estas modificaciones y que precise mucho tiempo para la adaptación necesaria.



El sobrepeso y obesidad configuran un abdomen tipo manzana en el hombre y tipo pera en la mujer.

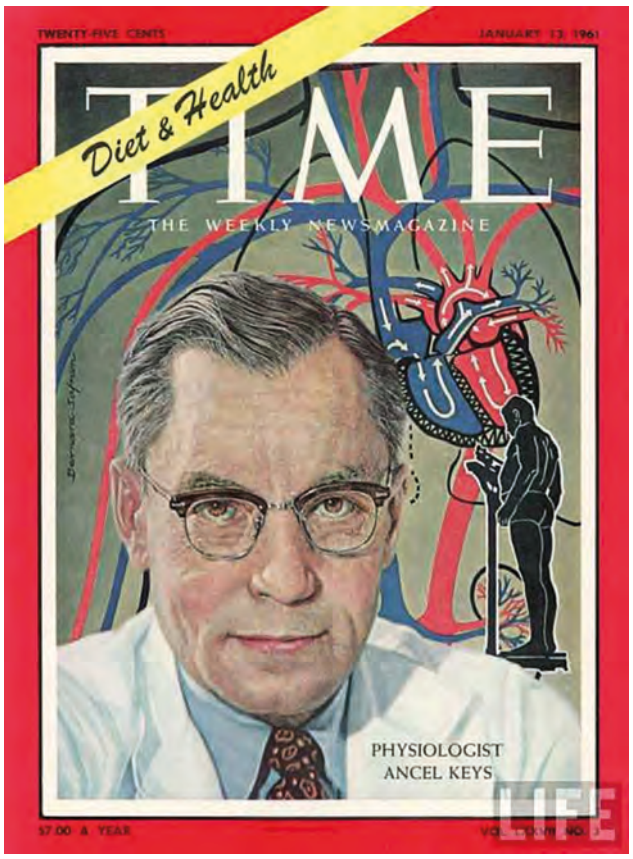
Aunque fuera otra la finalidad con que fue escrita la frase "*Der Mensch ist, was er isst", ("El hombre es lo que come"),* por el filósofo alemán Ludwig Feuerbach en su libro "Enseñanza sobre la alimentación", no deja de ser evidente que "*somos lo que comemos", y* comemos como somos ya que a lo largo de los años, la dieta por la que optamos, influye, sin duda en nosotros, tal como venimos diciendo, haciendo notar sus efectos beneficiosos cuando es natural, sana y equilibrada, o sus deficiencias cuando no lo es.

Cuanto y qué comemos, saber y poder elegir el alimento cotidiano no siempre es fácil o posible para hacer realidad la frase de Hipócrates que conjuga la dieta con la salud: *"Sea el alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento"*. Desde luego esta frase no acompaña mucho a lo que sucede con los hábitos alimentarios y el modo de vida en nuestro medio de vida actual, en comparación con los existentes siglos atrás. Y pueden no sobrar motivos de justificación, como la generosa oferta gastronómica en todos sitios y lugares, con sus refinamientos culinarios de preparación y presentación para paladares cada vez más difíciles de sorprender. Sin duda es un aspecto más de la vida diaria cuando no, un verdadero símbolo cultural en cualquier época. Pero comer más y saborear exquisiteces no equivale siempre a nutrición saludable con nutrientes naturales o no procesados. También cualquier dieta en su esencia sana, la sofisticación culinaria puede disminuir a veces sus saludables propiedades.

De las muchas opciones de dietas saludables y equilibrada, aparte de sobria, variada y accesible, la dieta mediterránea es un referente. Su reivindicación actual y su promoción como la dieta más sana del mundo, (por sexta vez en la clasificación del 2023 del U.S. News & World Report) se debe al estudio iniciado en 1956 por el fisiologo Ancel Keys quien comprobó, al comparar las dietas de siete países, que la mortalidad de origen cardiovascular (la mayor causa de muerte en casi todo el mundo) era cinco veces menor en Grecia (Creta) que en EE.UU.

El análisis nutricional de esta dieta es bastante completo por los nutrientes esenciales que contiene, como aminoácidos y ácidos grasos esenciales (el aceite de oliva es la grasa fundamental de esta dieta), betaglucanos, y polifenoles, como el resveratrol, vitaminas y minerales, etc. Aporta en general una fuente importante de antioxidantes, que pueden reducir el daño celular y prevenir enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer, por lo que

se la ha estudiado ampliamente por su asociación con una buena salud y una longevidad saludable. Además, está reconocida por la FAO como ejemplo de dieta sostenible al ofrecer bajo impacto ambiental debido al bajo consumo de productos de origen animal y al consumo de alimentos frescos o con transformaciones mínimas, locales y estacionales.



La portada de la revista Times en 1961 se hizo eco de Ancel Keys por sus investigaciones de las dietas y su influencia en las enfermedades cardiovasculares, y las bondades de la dieta mediterránea.

Esta dieta responde no solo a la alimentación y su buen aporte nutricional sino también a un estilo de vida, el consumo moderado, la socialización alrededor de la cocina, la actividad física y el descanso.

Tal como publican Fornieles y Martos en "Temas para la educación", su origen procede en nuestro país de las costumbres romanas, y estas a su vez de influencias etrusca y griega. La mayor parte de los platos se preparaba con alimentos de origen vegetal, empleando con profusión los cereales, las hortalizas, entre las que no faltaba la cebolla y el ajo para dar sabor a los platos, y las frutas en especial peras, manzana, melocotón e higos, frutos secos como castañas y almendras, semillas y aceitunas. Las legumbres son muy populares como revela el hecho de que muchos nombres propios, de algunos de familias notables, se derivaran de ellas: *Léntulo* (de las lentejas), *Fabio* (de las habas), *Pisón* (de los guisantes), *Cicerón* (de los garbanzos), etc. Aparte del romero, tomillo, cominos, perejil, etc., el poder contar con sal todo el año en las zonas costeras mejoró la condimentación y conservación de alimentos y, junto al aceite de oliva, importado de Grecia y cultivado ya desde el siglo VI a. C. en el Lacio y en Etruria, constituye el condimento y grasa vegetal básica en la Italia central y meridional, y por tanto en la dieta mediterránea.

Se trata, en general de una dieta rica en fibra, aunque también contiene lácteos fermentados (queso y yogur). Incluye poca carne, fundamentalmente de oveja, cabra y ave, y bastante pescado azul, asequible en las poblaciones costeras, como caballas, doradas, boquerones y sardinas, al igual que jibias, calamares y otros moluscos y mariscos.

La expansión de Roma por el Mediterráneo y por Oriente introdujo una gran variedad de ingredientes, platos y costumbres gastronómicas, de modo que esta dieta la han consumido como decimos, durante siglos, los habitantes de Italia y regiones costeras del Mediterráneo, como Murcia que al contar con una huerta rica y variada en sus cultivos naturales y contar con mar, esta dieta hunde también en ella sus raíces. Como tal, las verduras, hortalizas, aparte de legumbres, cereales y frutas es la base vegetal de muchos de sus numerosos platos, desde su pisto, michirones y zarangollo hasta los arroces de caldero y paparajotes. La influencia árabe no solo aportó nuevos productos a la cocina romana, que para nosotros resultan hoy indispensables, como especias, arroz, caña de azúcar, tomate, patatas, berenjenas o los cítricos, sino también su modo de cocinarlos.

Zarangollo murciano, dieta mediterránea, un revuelto de huevo con cebolla y calabacin, sal y aceite de oliva al que se añade a veces patata y pimiento.

Pero como hemos dicho esta dieta responde también a un estilo de vida, como el hábito de la ingesta de tres comidas al día, que nos llega también de los romanos, algo no muy saludable ya que realizaban como comida más copiosa la cena. En el desayuno a primera hora de la mañana, se comía pan, queso, huevos, hortalizas, aceitunas y vino puro o con miel. Al mediodía tenía lugar una segunda comida rápida, que a menudo se tomaba de pie, a base de alimentos similares, preparados en frio o guisados. Pero la cena comenzaba al caer la tarde, reuniéndose la familia y también a menudo los amigos, era uno de los grandes momentos de la jornada, un ritual social cotidiano, fundamental para la cohesión de la comunidad y en las que no faltaba el vino, aunque su consumo estaba prohibido a las mujeres y a los jóvenes. Esta costumbre aun nos permanece, pero hemos prolongado y aumentado las comidas sentadas, sobre todo la cena, con exceso casi habitual de calorías y alcohol.

El habito de las tres comidas, y de la cena, como momentos de cohesión social entre familia y con amigos deriva de la expansión y costumbres del imperio romano.

Pero si en nuestra elección esta procurar los alimentos adecuados para nuestra salud, en su procesamiento para la obtención de nutrientes necesarios está el concurso de nuestra microbiota intestinal. Si nuestro intestino fuera una caldera y la dieta el combustible, la microbiota que asienta en nuestros intestinos desde antes del nacimiento representaría los quemadores para su transformación y obtención de energía.

Durante las últimas décadas, la investigación y conocimiento sobre la microbiota constituida por miles de millones de microbios (bacterias, hongos, arqueas, virus y parásitos), distribuidos en nuestros ecosistemas corporales, (piel, tractos respiratorio, genitourinario, pero sobre todo en el tracto digestivo, el más complejo, diverso y numeroso, particularmente en el ciego), se va multiplicando considerablemente, hasta estar considerada como un órgano metabólico más, confirmándose cada vez más su implicación en el mantenimiento de la salud y en el desarrollo de la enfermedad. Existe incluso, frente a lo clásicamente establecido, hasta microbiota endógena estable en la glándula mamaria y en la leche materna, llevada allí por traslocación bacteriana por células del sistema inmune (células dendríticas y macrófagos). Igualmente se ha identificado frente a los conceptos asépticos, microbiota en el útero de la mujer gestante, líquido amniótico, placenta y cordón umbilical. Y lo más reciente es el descubrimiento de un microbioma en la sangre, tanto en condiciones fisiológicas como patológicas, aunque su origen sigue sin estar definido varios datos sugieren una traslocación al sistema circulatorio, desde el tracto gastrointestinal, la cavidad oral o a través de células del sistema inmune algo que rompe también el axioma de la sangre estéril, en contra de las propuestas de E. Enderlein en el siglo pasado en su teoría de endobiosis y microscopia en campo oscuro.

En el aparato digestivo son muchas las funciones atribuidas a la microbiota asociada a ella, y otras muchas por descubrir. Así, aparte de la digestión de los alimentos para obtener energía,

y mantener indemne la membrana mucosa para evitar su permeabilidad, participan en el metabolismo de las sales biliares, influyen en funciones endocrinas y densidad de hueso, en la modificación de xenobióticos, antibióticos y tóxicos incluidos quimioterápicos, y participan en síntesis de vitaminas K, E y B, y también de neurotransmisores como metabolitos bacterianos que actúan en el eje descrito como cerebro-intestinal al conectar el sistema nervioso central y la microbiota intestinal a través del nervio vago, el sistema parasimpático, y el sistema endocrino asociado al tracto digestivo.

Por tanto, si nuestra salud y longevidad depende mucho de nuestra dieta y estilo de vida, un segundo agente importantísimo en ella es la cantidad y diversidad de una microbiota sana en nuestro organismo, y en él, por concentración y actividad, la microbiota intestinal. ¿Pero, por qué su presencia?.

Todos los microrganismos de nuestro planeta son ubicuos, porque empezaron a colonizar la Tierra mil millones de años tras su formación, esto es hace 4.600 millones de años, y prosiguen haciéndolo en toda forma emergente de vida y por ende en la especie humana desde que apareció hace 1,7 millones de años. Son ubicuos porque son capaces de adaptarse a los medios más inhóspitos, como el *Ferroplasma acidophilum*, viviendo en medios sulfhídricos. Constituyen elementos esénciales para nuestra existencia y vida. En palabras de Pasteur *"el papel de lo infinitamente pequeño en la naturaleza es infinitamente grande"*.

Los primeros indicios de la microbiota se publicaron hace mas de 300 años con la invención del microscopio, y en el año 2000, el proyecto Genoma Humano secuenció la información genética que contiene nuestro cuerpo, describiendo que solo un 10% corresponde a células corporales propias, mientras que el 90% restante denominado microbioma pertenece a los millones de microorganismos que conforman la microbiota. Se han identificado más de 10.000 especies, que al parecer representan entre el 81% y el 99% de todos los géneros de microorganismos en adultos sanos. Además, como descubrió Curtis Huttenhower y B. Methé, cada lugar del cuerpo humano tiene su propia 'firma' de microorganismos y su diversidad taxonómica y genética, mayor en las muestras de dientes y heces, intermedia en piel y baja en las muestras vaginales. Por ello, como publicó la revista *Nature*, y en palabras de David A. Relman, de la Universidad de Standford: *"Nuestra vida y nuestra individualidad se la debemos a los microbios que viven en nosotros y este descubrimiento cambiará radicalmente la práctica de la medicina"*.

Otros proyectos, como el *Human Microbiome Project* (*http://hmpdacc.org*), auspiciado por el *National Institute of Health* de Estados Unidos en 2007, y el proyecto MetaHIT (*Metagenomics of the Human Intestinal Tract,* promocionado por la Unión Europea, y China en 2008, han contribuido en buena medida a descifrar la estructura y funcionalidad de la microbiota humana, así como su relación con estados de enfermedad, de modo que está cambiando el concepto médico y biológico del cuerpo humano y también de la enfermedad.

En consecuencia, el conocimiento sobre el significado y actividad de la microbiota ha desterrado un poco la idea estanca de ser estos microbios meros corpúsculos productores de enfermedades, y considerarlos como seres unicelulares oportunistas; en cierto modo como somos en la escala evolutiva los seres pluricelulares.… Porque la mayor parte de las bacterias que habitan nuestro cuerpo, como huésped, lo hacen adaptadas a las particularidades de cada nicho, de modo comensal o simbiótico, aportándonos en primer lugar como hemos dicho una función de defensa de nuestro medio interno, estimulando la inmunidad innata a nivel de las mucosas, o procurando por ejemplo en la piel o en el flujo vaginal una acidez inadecuada para patógenos. En palabras de Lederberg (Premio Nobel de Medicina en 1958): «*los microorganismos simbióticos y nosotros formamos una gran unidad metabólica, reconociendo que aquellas bacterias que se localizan en nuestro organismo, en realidad, nos están protegiendo.*»

Nacemos con una microbiota escasa con predominancia de lactobacilos, y que cambia cuando iniciamos la alimentación sólida, alcanzando su máxima concentración y diversidad hacia la edad adulta, y ser más escasa y menos diversa a partir de los 50 años, deteriorándose en la tercera edad.

Preguntándonos sobre los factores que hacen que el microbioma cambie a lo largo del tiempo, y como responden la microbiota a dichos cambios, se ha demostrado que el 98% del microbioma viene determinado por factores externos, y en especial la dieta y el hábito o estilo de vida. La propia dieta favorece los cambios, así ha sido descrita una relación entre una microbiota estable y sana y la dieta mediterránea. Pero también

existen alteraciones del microbioma debidas a influencias ambientales, exposición a antibióticos, infección o estrés, y pueden, como se ha publicado, inducir efectos a largo plazo en la fisiología y el comportamiento del individuo derivando en una variedad de trastornos, que incluyen desde enfermedades locales como la enfermedad inflamatoria intestinal o el cancer colorrectal hasta enfermedades sistémicas como enfermedades metabólicas, alérgicas y asma o enfermedades del sistema nervioso central, incluyendo enfermedades neurodegenerativas como son la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson y la esclerosis múltiple.

Al establecer hábitos dietéticos no saludables, como el abuso de la comida procesada, muy lejos de la dieta mediterránea, estamos desequilibrando nuestra microbiota intestinal. Así, las muchas intolerancias que hoy se observan tienen que ver con la falta de una microbiota adecuada capaz de procesar esos alimentos, de modo que se genera inflamación intestinal, intolerancia y alergias, un terreno abonado a la enfermedad y contra la longevidad.

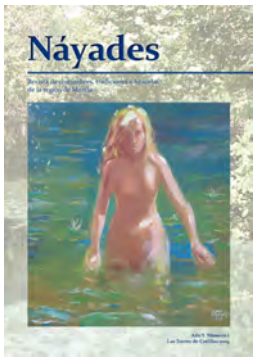
Es inexorable que, con la edad, en la llamada tercera edad, a partir de los 60 años perdemos la fuerza, el interés y al final la vida, y que retrasar esta etapa no se consigue subdividiéndola en: edad avanzada o senectud (de los 60 a los 74 años), vejez o ancianidad (de 75 a 90 años) y longevo a partir de 90 años. Mantener la fuerza y el interés y por ende la vida, libres en lo posible de enfermedad, significa promover el envejecimiento saludable con la ayuda de hábitos y dieta sana o, como hemos dicho al principio del presente artículo, confirmaremos que "la longevidad es la recompensa de la virtud".

Por otra parte, con la edad, al deteriorarse la microbiota se deterioran las funciones que nos proporcionan, disminuyendo nuestras defensas y favoreciendo la enfermedad, entonces, ¿podríamos restaurar o fortalecer nuestra microbiota?. En palabras del profesor Eran Segal del Instituto Weizmann de Ciencias, en Israel «*nuestra microbiota podría ser una poderosa vía para mejorar la salud. No podemos cambiar nuestros genes, pero ahora sabemos que podemos actuar, e incluso remodelar, la composición de diferentes colonias de bacterias que se hospedan en nuestro organismo.*». Este interés ha propiciado que la industria de complementos alimenticios cuando no la farmacéutica desarrolle una abundante oferta de los denominados alimentos prebióticos (para alimentar la microbiota intestinal) y los probióticos, bacterias viables que se encuentran de modo natural en el intestino humano, para suplementar, proteger, mantener o potenciar nuestra microbiota y obtener los efectos beneficiosas correspondientes a las mismas. Dado que para conseguir dichos efectos es necesario a veces una dosificación mantenida y abundante, al ser gérmenes vivos, los probióticos pueden producir efectos secundarios no deseables como desplazamiento de la microbiota autóctona y sobrecrecimiento en el intestino delgado provocando sintomatología no deseable conocida como síndrome de sobrecrecimiento bacteriano en intestino delgado (SIBO, por las siglas en ingles). Por ello una alternativa mas evolucionada lo constituyen los paraprobioticos, que son las proteínas estructurales activas procedentes de cepas bacterianas naturales del intestino humano, y que procuran los mismos efectos beneficiosos, sin ningún efecto secundario, pudiéndose tomar en concentraciones mas elevadas y por el tiempo que se desee.

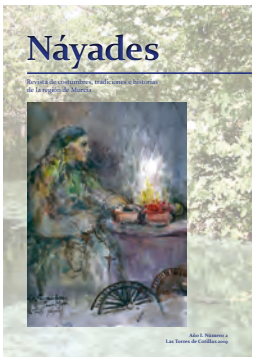
Asi pues, aparte de nuestra genética, si bien nuestro bienestar saludable va a depender mucho de nuestro estilo de vida (la alimentación, la actividad física, el estrés y el descanso), una microbiota estable, abundante y diversa es fundamental contra las enfermedades y el funcionamiento de nuestro organismo y favorece sin duda la longevidad.

La disbiosis o alteración y perdida del equilibrio de la microbiota intestinal esta implicada en numerosos síntomas y enfermedades que condicionan la salud, (tomado de N.Shigwedha. Journal of Medicine,2015).

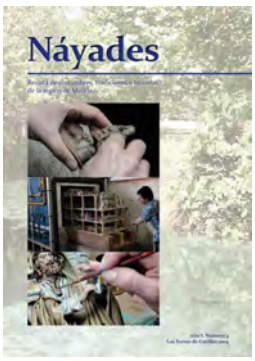
Números publicados:



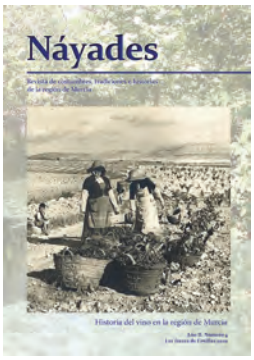
Número 1. Miscelánea



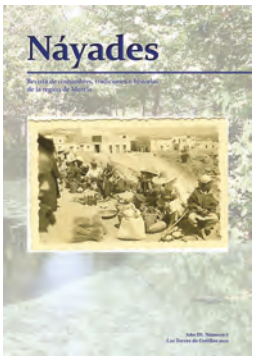
Número 2. El curanderismo en la región de Murcia



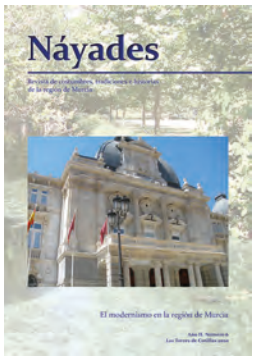
Número 3. Historia del belenismo en Murcia



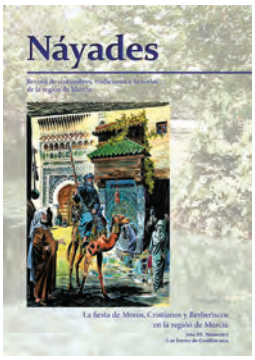
Número 4. Historia del vino en la región de Murcia



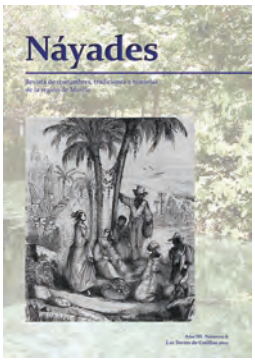
Número 5. Miscelanea



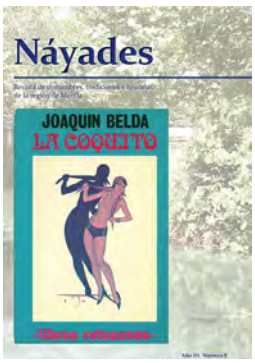
Número 6. El Modernismo en la región de Murcia



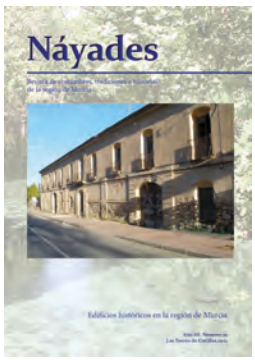
Número 7. La fiesta de Moros, Cristianos y Berberiscos en la región de Murcia



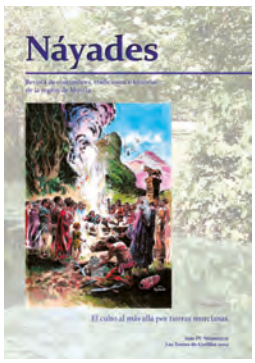
Número 8. La esclavitud en Murcia siglos XVI-XVIII



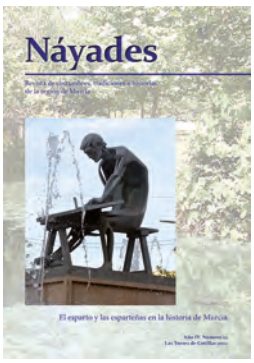
Número 9. Literatura erótica en Murcia



Número 10. Edificios históricos en Murcia

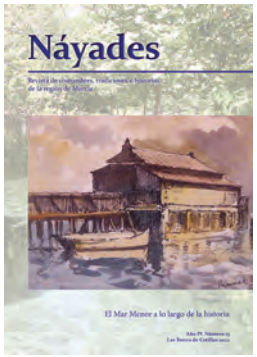


Número 11. El culto al más allá por tierras murcianas

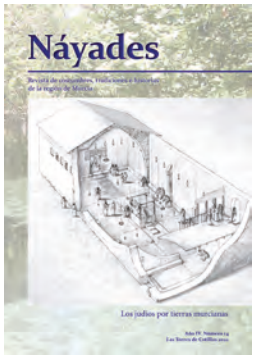


Número 12. El esparto y las esparteñas en la historia de Murcia

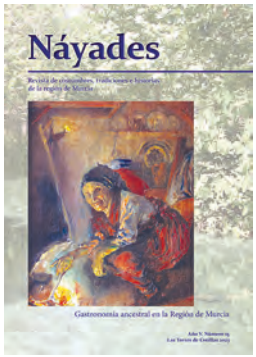
Próximo número:



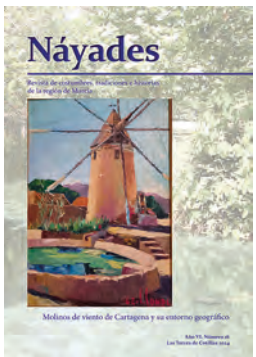
Número 13. El Mar Menor a lo largo de la historia



Número 14. Los judíos por tierras murcianas



Número 15. Gastronomía ancestral en la Región de Murcia



Número 16. Molinos de viento de Cartagena y su entorno geográfico

Weltmont

Porque la salud precisa de prevención y mantenimiento

GAMA DE PARAPROBIÓTICOS LABORATORIOS WELTMONT

Para una microbiota saludable

www.welmont.com

Qutiyyas
Asociación Cultural

Biblioteca Regional