

**De los comeres e beveres convenientes al sennor arçobispo ssegunt los
tiempos del anno e costunbre e hedat: prescripciones dietéticas para Pedro
(de Toledo), arzobispo de Sevilla (ca. 1381)^[1]**

Fernando SERRANO LARRÁYOZ
Universidad de Alcalá

RÉSUMÉ : Vers 1381, « Estéfano », médecin au service de l'archevêque de Séville Pedro de Toledo (souvent identifié sous le nom de Pedro Gómez Barroso), rédige le traité intitulé *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*. Dans ce travail nous étudions le troisième « consiliatorio » de la première partie du livre, qui consiste en réalité en un *regimen sanitatis*. Il y traite des aliments (nourriture et boisson) appropriés pour maintenir la santé d'un personnage appartenant à l'élite ecclésiastique de la fin du XIV^e siècle.

Mots-clés : Estéfano de Sevilla, Pedro de Toledo (Pedro Gómez Barroso), *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*, *Regimen sanitatis*, Diététique, XIV^e siècle.

RESUMEN: Hacia el año 1381 Estéfano, médico al servicio del arzobispo de Sevilla Pedro de Toledo (en numerosas ocasiones identificado como Pedro Gómez Barroso), escribió el tratado titulado *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*. En este trabajo se estudia el tercer « consiliatorio » de la primera parte del libro, esta última en realidad un *regimen sanitatis*, que trata sobre los alimentos (comida y bebida) apropiados para mantener la salud de un personaje perteneciente a las élites eclesiásticas de finales del siglo XIV.

Palabras clave: Estéfano de Sevilla, Pedro de Toledo (Pedro Gómez Barroso), *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*, *Regimen sanitatis*, Dietética, Siglo XIV.

ABSTRACT: Around 1381 Estéfano, a physician in the service of the archbishop of Seville Pedro de Toledo (often identified as Pedro Gómez Barroso), wrote a treatise entitled *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*. This work studies the third “consiliatorio” of the first part of the book, which is actually a *regimen sanitatis*, dealing with the appropriate food (food and drink) to keep the health of a character belonging to the ecclesiastical elites of late 14th century.

Keywords: Estéfano de Sevilla, Pedro de Toledo (Pedro Gómez Barroso), *Libro de visitaçione e consiliaçione medicarum*, *Regimen sanitatis*, Dietetics, 14th century.

1. Introducción

La alimentación resulta un fenómeno cultural que desde siempre ha sido utilizada como elemento de diferenciación social. A cada grupo social le correspondía un sistema alimentario determinado que lo definía a través de las estructuras mentales y del imaginario colectivo de la sociedad^[2] (Riera i Melis 1993-1994: 193). Esa diferenciación no solamente quedaba expresada en la consideración que se tenía sobre el propio alimento y sobre los tipos de preparaciones utilizadas, sino también en la disposición de los comensales en la mesa, la posesión o no de cubiertos, la cantidad de alimento ofrecido (y consumido), etc. (Lauriou 1992: 87), llegando incluso a alcanzar tintes de exaltación nacional, como las afirmaciones del franciscano Francesc Eiximenis en su *Terç de Lo Crestià* (1384), quien consideraba que los catalanes comían de forma decente, moderadamente y con un régimen equilibrado en contraposición de los habitantes de otros territorios (Peláez 1996: 133). Estos tratados moralizantes permiten, como también el del jerónimo Hernando de Talavera, redactado a finales del siglo XV, comprobar el papel de los alimentos, la conexión entre jerarquía social y su consumo o, entre otros aspectos, las teorías dietéticas imperantes (Castro 2001: 20).

Durante el periodo medieval existió una estrecha relación entre cocina y medicina, donde la alimentación tuvo una función tanto preventiva como curativa^[3]. Es a finales del siglo XII y principios del XIII cuando en el Occidente cristiano empieza a desarrollarse una literatura médica que buscaba tanto el mantenimiento de la salud como la curación de los enfermos mediante la elaboración de dietas. Del diagnóstico del médico resultan una variedad de regímenes que sirvieron para preservar el equilibrio complexional, mediante alimentos que tienen las mismas cualidades que el individuo a tratar, o para disminuir el desequilibrio y restablecer el equilibrio con alimentos de cualidades opuestas (Nicoud 2017: 51). Hay que esperar a principios del siglo XIV para que esta literatura prospere y se difunda, redactándose textos de diversa índole, generalmente destinados a miembros de la nobleza, como los denominados *regimina sanitatis* y los *consilia*, estos últimos exponían el saber médico de forma epistolar mediante dietas para convalecientes o enfermos crónicos. Un género literario en donde las lenguas vernáculas alcanzaron una amplia difusión^[4] (Nicoud 2007, Agrimi y Crisciani 1994).

La doctrina galénica medieval consideraba que el alimento, una vez ingerido, era convertido en sustancia corporal que se consumía debido a la actividad física (Nicoud 2017: 47). Este tenía la propiedad de calentar, refrigerar y confortar los miembros del cuerpo con sus cualidades (calor, frío, humedad y sequedad), y también de actuar de manera determinada según su clase. El efecto de los alimentos sobre el organismo también estaba estrechamente

relacionado por la cantidad ingerida: los alimentos gruesos alimentan mucho, aunque se consuman cantidades pequeñas, los sutiles, por el contrario, nutren poco, aun tomándose en gran cantidad, y los moderados alimentan más o menos dependiendo de la cantidad ingerida. A todo esto, hay que añadir que algunos médicos incorporaron « los grados medicamentosos al estudio de las cualidades de los alimentos »que indicaban su intensidad (fortaleza, largueza y virtud) (Gil-Sotres 1996: 647-649; Harig 1974: 131-153).

La diferenciación social aludida anteriormente queda mostrada en las dietas propuestas por los médicos. Así la relación entre vida activa y comidas sustanciosas justificó el establecimiento de distintos tipos de dieta. Los campesinos y aquellos que realizaban esfuerzos intensos tenían que alimentarse con alimentos gruesos, considerando perjudiciales los alimentos sutiles, como pollos, capones o ternera y cabrito por ser carnes que se digerían muy deprisa, lo que les obligaba a comer frecuentemente. La nobleza por su parte, entre quienes se encuentra el arzobispo de Sevilla Pedro de Toledo (ca. 1331-1390), debía consumir alimentos refinados porque, en palabras de un autor anónimo, « la *virtus* digestiva es débil y no puede digerir los alimentos gruesos ». Diferenciación aplicada a la salud y la alimentación que establece una estrecha relación entre los alimentos más apetecibles (y más caros) con los propios de los grupos privilegiados (Gil-Sotres 1996: 650).

Estos principios quedan expresados en la obra que el médico Estéfano de Sevilla compone a instancia del aludido arzobispo de Sevilla. Del primero sabemos muy poco, tan solo lo que él mismo informa en su libro. Era hijo de maestre Esteban, cirujano y alcalde mayor de los cirujanos de Castilla en el reinado de Alfonso XI, y en 1381 está al servicio del segundo, quien le encarga « ffeziesse e conpusiesse este libro, provado por los mejores antigos médicos e modernos discretos que podieren ser avidos ». Obra preparada:

[...] a onrra e a loor del beatíssimo reverendíssimo padre sennor don Pedro, natural de la honoratíssima çibdat de Toledo, casa antigua de mucha buena ssabidoría, arçobispo de la muy noble perfectíssima çibdat de Sevilla, en la era del sennor de mille e trezientos e ochenta e un anno ordenó, e ffago este libro ssegunt el sennor arçobispo mandó poniéndole nonbre legítimo concordante a la ssu entençión vera, el qual será llamado *Libro de visitaçione e consiliaçione medicorum*^[5].

El manuscrito está formado por dos tratados diferenciados tal y como expone su autor: el primero « De vesitaçión conservativa quanto a la ssalud corporal de la su angélica pressona e preservatyva contra las ssus passiones corporales »; y el segundo « De vesitaçión spritual e consiliar quanto a los médicos corporales por dar buena cuenta al alto sennor dellos^[6]». El primer tratado, que es el que nos interesa ahora, incluye una arenga (a la que falta el

inicio) y dos partes: « La primera será quanto a la consiliación cibal, la ssegunda quanto a la mundifical^[7]». En esa primera parte (la « consiliación cibal ») se incluye una noticia sobre la naturaleza y edad del arzobispo y cuatro « consiliatorios » (falta parte del tercero y cuarto completo). El primero de ellos, dividido en seis capítulos, trata del aire, en general, y de sus alteraciones, según los accidentes que le modifican; el segundo, estructurado en ocho capítulos, alude al trabajo y la holganza; y el tercero, dividido en nueve capítulos, aunque solo se conserva hasta el séptimo, recoge los alimentos y bebidas beneficiosas para el arzobispo sevillano. La segunda parte (la « consiliación mundifical ») se subdivide en dos « consiliatorios » (falta el primero y parte del segundo). Aquí se ofrecen recetas para el tratamiento de distintas enfermedades, y termina con un capítulo sobre el baño^[8]; (Valls Toimil 1974: VII).

2. La naturaleza y edad del arzobispo Pedro de Toledo

La elaboración de un plan dietético estaba estrechamente vinculada con el estado de salud, la edad y la complejión individual del paciente. No parece que el primero fuera preocupante pero sí que a sus 50 años sufría ciertas molestias estomacales. Desde un punto de vista médico el dato de la edad resulta importante puesto que desde la antigüedad se consideraba que una persona entraba en la vejez al cumplir entre los 45 y 55 años. A partir de esos años hasta los 72 años se aludía a la vejez, y más allá los tratados médicos hablan de ancianidad. Periodos de la vida en que las particularidades complejionales se reconocían por una cada vez mayor disminución del calor y la humedad natural (Gil-Sotres 1996: 845-846).

Justifica Estéfano la necesidad de tratar primeramente sobre la complejión del arzobispo aludiendo al noveno libro del *De ingenio sanitatis* (= *De methodo medendi*) de Galeno y al *Tacuinum sanitatis* de Ibn Butlân (*Tacuyno*)^[9]. Describe el médico la naturaleza esencial del arzobispo: « colórica ssanguina » que, según Galeno (*Tegni* y *De ingenio sanitatis*), Avicena (*Cantica*), Averroes (*Canticorum Avicenne cum commento Averroes*) y « todos los médicos ssabios », la mezcla de tal complejión resulta propia de personas con carácter airado y de cabellos rojizos que en poco tiempo adquieren un tono amarillo fuerte. No obstante, su paciente es « tenprado e muy paçífico e mesurado^[10] ».

Las alusiones al carácter virtuoso que Estéfano realiza del arzobispo se complementan con una detallada narración de su aspecto físico: « de apostura (buena disposición) quantitat en tenprada ssequedat » y su faz enjuta de color tirante a amarillento sutil y vivaz « por la abundanca más de la cólera ut coloricus ssanguinus ». Alude también a su pelo cano, atribuido a la « frialdat estranna » provocada por sus desvelos en los muchos servicios a la Iglesia defendiendo la fe cristiana^[11]. Establece Estéfano cierto paralelismo entre Pedro de

Toledo y San Gregorio (Gregorio Magno) en la salvaguardia de la doctrina, señalando que el arzobispo estuvo durante veinticinco años en la curia romana « sirviendo a Dios predicando [...] contra los inobedientes a la santa madre iglesia ». A esta agitada actividad atribuye su médico los fuertes dolores de estómago que sufre, « por causa mediata de mucha flema e qualitat fría ». Contrariamente su hígado, pese a su edad, parece que estaba en perfecto estado - « contrasta mucho a la qualitat averssa del ssu precioso estómago »- al ser caliente « un poco más de la esençia natural del ffigado ». Esta cualidad del hígado es considerada favorable porque con su edad, en torno a los 50 años recordemos, es normal la disminución del calor natural, aunque no tanta como la « frialdad de la ssetud^[12] ». Una edad en la que debe prevalecer el reposo y la vida contemplativa tras largos años de actividad, como afirman, según el galeno sevillano, Aristóteles (*Ethica ad Nicomachum*) y Bernardo de Gordon (*Tractatus de conservatione vite humane*)^[13]. Finaliza Estéfano este apartado argumentando que todo lo dicho es « ssin lisonja », porque no es conveniente la adulación por parte de los médicos, según lo afirmado por Galeno en su libro cuarto *De ingenio sanitatis*^[14]. Descargo a mi entender que buscaba el agrado de su mecenas.

3. Sobre el comer y el beber: el « Consiliatorio terçio »

Tras los dos primeros « consiliatorios » Estéfano continua con el relacionado con la alimentación (comida y bebida), cuya función consiste, retomando nuevamente a Galeno (*De regimine sanitatis (=De sanitate tuenda)* y *De simplicibus medicinis*), en restaurar el calor y la humedad corporal^[15]. Se plantea abordar las distintas cuestiones de lo general a lo particular, como disponen Galeno (*Megategni* y *De interioribus*) y Haly Abenrudian (*Aly Benrrudian*) (*Expositio anuncio Tegni Galeni*)^[16]. De los nueve capítulos que componían el tercer « consiliatorio » se conserva hasta la parte inicial del séptimo. Las hojas que recogían el resto de este último capítulo, del octavo -« De los manjares convenientes ssegunt los tiempos anuales »- y del noveno -« Quanto a la costumbre »- han desaparecido^[17].

3.1. Título primero: el pan

El mejor pan para el arzobispo es el elaborado con trigo grueso, pesado y duro. La bondad de ese trigo queda justificada por Constantino el Africano (*Pantegni*), y su calidad, cuando es recogido a tiempo (no estando podrido ni viejo)^[18], queda confesada por Rufo de Éfeso (*Sobre la preparación de los alimentos*) e Isaac Israelí (conocido también como Isaac Iuadeus) (*Liber dietarum universalium*). La harina debía estar bien molida « igual en blandura ssegunt Ysac, libro ssobredicho, título nono », y cernida en cedazo de seda, « e non mucho apretada quanto al ssalvado » según Averroes (*Canticorum Avicenne cum commento*

Averroes)^[19]. La mezcla de harina con algo de salvado busca facilitar la digestión para no perjudicar el estómago del paciente, evitando el estreñimiento (Gil-Sotres 1996: 675). Las piezas deben estar bien amasadas (« mollete^[20] ») con sal común. Tras fermentar la masa con levadura (« libdo^[21] »), y una vez bien cocido, hay que comerlo al día siguiente^[22]. Justifica este testimonio en Isaac (*Liber dietarum particularium*) y Mauro de Salerno (*Regimen sanitatis salernitanum*)^[23]. Es aquí cuando el galeno de Pedro de Toledo desapruueba a los médicos judíos que atienden al obispo por sus opiniones encontradas^[24]: unos afirmando que el pan frío cocido el mismo día es el mejor, otros que el caliente y otros que el duro. Posiciones que rechaza fundamentándose en Hipócrates (*De regimine*), Galeno (*De ingenio sanitatis*), Rufo, Platón y en el pseudo-aristotélico *De regimine principum*, conocido también en el Occidente latino como *Secretum secretorum*. Alude nuevamente a Isaac (*Liber dietarum particularium*) para confirmar que el pan cocido el mismo día es menos nutritivo y de mala digestión:

E esto porque de parte de fuera es enfriado e los poros clausos e el calor rrecluso de dentro e el fumo por ende es movido e exir estra non puede por la clausidat de fuera e el tornante falla otra ffumosidat, a los quales la grossedat de la ventosidat inflativa es mista, por esto es rretornado al estómago; lo qual non convenía a la esçelente perssona del dicho sennor [arzobispo]^[25].

Según esta autoridad, la frialdad del pan, tanto la interna como la externa, resulta predominante en el cocido el día anterior, o incluso una vez transcurridos dos días. Por este motivo este pan nutre mejor, no siendo grueso ni viscoso, y transita ligeramente por los intestinos. Por el contrario, el pan muy seco provoca indigestión y estreñe, y el caliente dificulta el transito del estómago a los intestinos porque es « nadante e es agraviativo », perjudicando « los preçiosos mienbros del sennor [arzobispo] ». Termina Estéfano con otra crítica a los médicos judíos, quienes « con ssu falssedat e lisonja quieren dezir lo opósito a la verdat^[26] », reafirmando en lo expuesto, ahora citando a Avenzoar (*De regimine sanitatis*)^[27].

3.2. Título segundo: « Quanto a las carnes tan volantes quan quadrópesas convenientes a la guarda del dicho sennor »

La importancia de la carne en la dieta del hombre medieval está fuera de dudas, siendo considerada como el alimento más nutritivo. Un buen ejemplo para comprobar, como en este caso, la estrecha relación entre alimento y condición social. Sin ánimo de entrar al detalle y, pese a las complicaciones que conlleva el análisis del consumo de carne en los diferentes grupos sociales debido a la complejidad de la sociedad medieval, puede afirmarse que pese a que a partir del siglo XIII la carne va perdiendo parte de su valor simbólico como

alimento de prestigio, algunas variedades (volatería doméstica y la caza) mantendrán ese simbolismo diferencial^[28] (Banegas López 2012: 23-48). De hecho, las carnes que los médicos consideran como más apropiadas suelen ser las más costosas y preciadas (Gil-Sotres 1996: 690). Así, las más convenientes para el enfermo, debido a su edad y con el objeto de preservar su estómago, son las gallinas nuevas y sanas, cocidas con mucho perejil y canela, o asadas con un poco de cilantro seco, alcaravea, azafrán y canela^[29].

Estas últimas son las mejores para atemperar la complejión del arzobispo, en la línea de lo que sostiene Averroes (*Colliget*). También son buenos los pollos de las gallinas domésticas y de las perdices porque generan, a decir de Isaac (*Liber dietarum particularium*), buena sangre además de confortar el apetito^[30], en especial aquellos que comienzan a cantar y poseen « tenprada gordura ». Recurre Estéfano nuevamente a Rufo (*De regimine*), quien afirma que estos últimos son los mejores para las personas sanas, y al *Colliget* de Averroes para valorar de igual manera la carne de capón, codorniz, cabrito, carnero de edad mediana « e gazela^[31] ». La bondad de todas ellas queda avalada también por Galeno (*De alimentorum facultatibus*), Avicena (*Cantica*), y nuevamente Averroes (*Canticorum Avicenne cum commento Averroes y Colliget*)^[32].

De las carnes citadas el carnero es la mejor atendiendo a la complejión del eclesiástico, especialmente el de un año. Según Constantino (*Pantegni*), si hace poco tiempo que ha sido castrado, al ser más equilibrado, favorece la digestión y nutre más. Además, engendra mucha y buena sangre como afirma Isaac (*Liber dietarum particularium*). De manera ocasional le es permitido el consumo de carnes de becerro -« vitulinas^[33] »- y porcinas por ser templadas y generar buenos humores, sangre untuosa y buen y nutritivo calor natural según Rufo (*Sobre la conservación de la salud*). Entre estas dos variedades cárnicas Estéfano se inclina por la de cerdo, debido a que la « untuosidad » templada de esta última conserva el calor natural de quien la consume. Retoma a Isaac (*Liber dietarum universalium*) para afirmar que el calor natural se mantiene por la untuosidad de la sangre, « pues quando la untuosidad fuere tenprada el calor natural será más conservado ». Vuelve en esta ocasión a cargar contra los médicos judíos, a los que considera ignorantes de la verdad propuesta por la medicina moderna, afirmando que el « el sennor [arzobispo] puede comer carnes porçinas e toda natura humana porque tal carne es vezina a la natura humana en qualidat^[34] ».

Las bondades del cerdo quedan avaladas por Constantino (*Pantegni*), Galeno (*De alimentorum facultatibus*), Avicena (*Canon*), Averroes (*Colliget*) además de por « Tacuynio » y Mauro (*Regimen sanitatis salernitanum*), quienes indican que el mejor es el joven « ya a casar, porque en tal hedat es tenprada la ssu humidat e más rremota la grossedat viscosa e

mulijosa ». A esa edad la carne alcanza también buen temperamento a causa de « la calentura potente ». La opinión al respecto de Isaac (*Liber dietarum universalium*) es citada de esta manera:

[...] los ssabios de Atenas dizen que la carne del puerco, después que es partido de la leche fasta aquel tienpo que cobdiçia casar, que aquel es el mejor e más loable, allegando consigo a Ypocrás e a Galieno^[35].

El resto de carnes no son aconsejadas para consumo del arzobispo, aunque Estéfano va aludir a ellas a sabiendas de lo frecuentes que son en la mesa, pese a la negativa consideración que tienen entre los médicos^[36]. Menciona el galeno sevillano como poco recomendables las tórtolas « e pavones e todas las otras que ovieren la calentura desigual ». Según Galeno (*De alimentorum facultatibus*) e Isaac (*Liber dietarum universalium*) las piezas grandes son de difícil digestión mientras que las pequeñas engendran humores « adustos^[37] ».

Por su parte, los lechones (« puer[c]os pequennos de leche mamantes ») son dañinos, según Hipócrates, « allegado por Ysac, libro sobredicho », para el estómago porque « enbota e costrinne la virtud aperitiva (purgativa) e humores malos engendra ». Por esto mismo se desaconsejaban también las carnes de ciervo, bovina, vacuna y caprina que, como dice Galeno (*De regimine sanitatis*), son nocivas para todo tipo de edad y complexión, generando enfermedades melancólicas. Avicena (*Canon*) considera que la carne de vaca, la de cabra y la de aves grandes provocan fiebres cuartanas « e semejantes », siendo poco recomendables especialmente en otoño a decir del pseudo-aristotélico *De regimine principum*. Tampoco conviene al arzobispo, basándose Estéfano en Avicena (*Canon*), ninguna « carne montesa », aunque puede comer la de gacela y la de puerco (entiendo que el puerco montés -jabalí-), mejor la de este último. No resulta nada saludable la carne salada, principalmente si es blanda y viscosa, porque quema la sangre y nutre mal según Isaac (*Liber dietarum universalium*) y Averroes (*Canticorum Avicenne cum commento Averroys*)^[38].

Finaliza Estéfano este segundo título prohibiendo a Pedro de Toledo la ingesta de leche, vino, queso y pescado conjuntamente porque engendra lepra. Por el contrario le permite el uso de yemas de huevos escalfados blandos, asados o fritos porque, según Avicena (*De viribus cordis*) es alimento « tenprado e cordial » que engendra buena sangre^[39].

3.3. Título tercero: « Quanto a la eslección del pescado conveniente »

El título comienza con una cita bíblica -« Et quia ex ssolo pane e carni corporali non vivit homo, más a ssolo verbo Dei »- con la que justificar la normativa eclesiástica del ayuno

(entiéndase también la abstinencia de comer carne). Práctica que el arzobispo cumple comiendo pescado, alimento de poco provecho a decir de Rufo (*De regimine*) y « otros discretos » médicos. Ejemplo de que el uso generalizado de este producto estuvo estrechamente relacionado con las prescripciones de carácter religioso^[40] (Gil-Sotres 1996: 695; Serrano Larráyo 2019: 54-55).

Pese a la idea de que todo pescado es perjudicial para el estómago, punto débil del arzobispo, y la importancia que Isaac (*Liber Pantegni Ysaac Israelite*), Girad Bituricensis (Glosa al *Liber Pantegni Ysaac Israelite*), Galeno e Hipócrates otorgan al buen funcionamiento de este órgano para mantener la salud, Estéfano propone las variedades que menor daño pueden provocarle: róbalos, salmonetes, lenguados, camarones y galludos^[41]. Los menos malos son los más pequeños, escamosos y « nacidos en mar pedregoso o arenoso », según Isaac (*Liber dietarum particularium*). Pese a que la frialdad y la humedad de los pescados pequeños perjudican el estómago del arzobispo, los de origen marino, según Constantino « in quinto ssue esepulative, título XXV », eliminan la viscosidad y « grossedat ». De los aludidos los mejor considerados son el galludo y la cola de « pescada ceçial » (merluza) curada al aire^[42].

Por lo que respecta al pescado de agua dulce los preferibles, como sucede con los marinos, son los pequeños, escamosos « e bermejós », mejor todavía si proceden de aguas pedregosas y en movimiento (ríos), como afirma Hipócrates según Isaac (*Liber dietarum universalium*). No obstante, Estéfano es consciente, al igual que sucede con la carne, que resulta habitual consumir otras variedades, por lo que para tratar de contrarrestar su « malicia » el arzobispo debe beber vino « puro bueno », tomar triaca rústica^[43], o cocinarlos con vinagre y pimienta tal como se propone en el *Tacuinum sanitatis* de Ibn Butlān. Se rechaza expresamente el pescado bestial -« que muy grant danno trae »- al igual que las ostras, las anguilas y la carne de ballena, especialmente, a decir de Galeno (*De regimine sanitatis*), a las personas de mayor edad. También se deben evitar las sardinas saladas y cualquier pescado blando, viscoso y salado porque, según Averroes (*Canticorum Avicenne cum commento Averrois*), queman la sangre^[44].

3.4. Título cuarto: « Quanto a la elección de las cozinās »

En el apartado de « cozinās » se alude a las legumbres y hortalizas. Estéfano no se extiende demasiado porque siguiendo el parecer general de los médicos de la época, la « cozina non es muy conveniente a la conservación de la angélica persona » del arzobispo^[45]. Existe un rechazo general al consumo de estos alimentos crudos, de ahí la denominación de « cozinās » y la necesidad de ser preparados. No obstante, pese al poco aprecio de estos productos

como alimento sí que se valora su condición como medicina (Gil-Sotres 1996: 683). Así, para la debilidad del estómago y de la « venerable cabeça » de Pedro de Toledo se recomienda el caldo de garbanzos, espárragos, borrajas y berzas (« verças colinas ») además de ser provechoso también para el pecho (« petorales »). El caldo de los garbanzos se considera diurético y en su preparación debe utilizarse perejil y mucha alcaravea « por contrastar la inflamación (hinchazón) dellos^[46] ». Los espárragos además de diuréticos son laxativos y mundificativos de las vías urinarias según Avicena (*Canon*). A la borraja, considerada una variedad de berza, Estéfano le atribuye propiedades mundificativas y confortativas de los « miembros spirituales^[47] » basándose en el *Canon* y en Averroes (*Colliget*). La mejor manera de prepararlas para beneficiar el pecho es cocerlas con aceite de almendras, aunque también se permite emplear vinagre. Las coles pueden ser guisadas con aceite dulce común, aunque es mejor de almendras, por ser medicina pectoral según Avicena (*Canon*), Mateo Plateario^[48] (*Circa instans*) y el *De conferentibus e noçentibus*^[49], texto atribuido a Ibn Butlân. Las berzas, los bledos y las espinacas son consideradas buenas para los coléricos debido a su complexión moderadamente fría, engendrantes de sangre templada según Averroes y Avicena en los « libros sobredichos^[50] ».

3.5. Título quinto: « Quanto a la eslección de los frutos »

El título referido a las frutas está más desarrollado, al igual que los dedicados a la carne y a la bebida. Este desarrollo suele ser habitual en los regímenes de salud tanto latinos como árabes (Gil-Sotres 1996: 685). Al igual que las verduras y legumbres las frutas son consideradas peyorativamente. Estéfano acepta la opinión expuesta entre otros por el pseudo-galénico *De dinamidiis*, de que generan corrupción en la naturaleza humana. Pese a todo, la costumbre tiene más peso que las recomendaciones médicas, siendo consentidas al arzobispo algunas variedades en los días de ayuno: higos, uvas, membrillos, peras, y uvas pasas -« passas prietas »-. Incidiendo en el reparo hacia la fruta el médico sevillano reconoce que Galeno, según Isaac (*Liber dietarum universalium*), defiende que esta nutre poco, infla los cuerpos y genera malos humores salvo las ya aludidas. Estéfano justifica su ingesta « por causa de la deleytación del ssabor que la natura en ellos toma ». Además del placer sensorial que aportan las citadas variedades, a decir de Hipócrates, según Rufo (*Sobre la conservación de la salud*) y Galeno (*In Hippocratis aphorismos*), nutren y son bien digeridas^[51].

Para evitar los efectos nocivos de la fruta Rufo (*Sobre la conservación de la salud*) establece dos reglas. La primera relativa a su elección y la segunda sobre el modo de tomarla. Las variedades más alabadas por Averroes (*Colliget*), Avicena (*Canon*) y otros son las uvas y los higos maduros porque, según Constantino (*in quinto ssue especulative*), se digieren bien y generan buenos humores. Las moras, por el contrario, son mejores cuando no han

madurado^[52]. Fruta propicia esta última para estómagos calientes y secos, pero poco conveniente al arzobispo por sus problemas estomacales, no debiendo abusar de ella. Estéfano desaconseja comer fruta con gusanos « porque es ssennal de pudrimiento », pudiendo causar, como afirma Rufo, dolencias peligrosas. La fruta doméstica resulta mejor que la silvestre según Galeno e Isaac (*Liber dietarum universalium*). La seca es preferible a la verde por carecer « de humidat e aguanosidat ssuperflua », evitando pudrirse, en palabras de Avicena (*Canon*) e Isaac (*Liber dietarum universalium*)^[53].

Por lo que respecta a la segunda regla, los higos y uvas deben tomarse antes de comer porque, según Averroes (*Colliget*), laxan y limpian el estómago^[54]. Los melones, los duraznos « capelludos^[55], porque estos sson los mejores », las cerezas « roales^[56] » y las ciruelas se aconseja comer antes que las otras viandas, a poder ser con un intervalo de dos horas. Vuelve Estéfano a generalizar sobre las mejores frutas para su señor, aunque hay ligeras modificaciones con el listado anterior: « ffigos e huvas e passas prietas e alfofigos e granadas e pinnones e almendras e peras ». Apropriados por la edad del paciente son los higos secos que, tomados en poca cantidad antes de comer y acompañados con nueces y con unas pocas hojas de ruda, hace las veces de antídoto contra cualquier veneno mortal. Las autoridades en las que se basa para afirmar esto son numerosas:

Aristóteles in tercio De ssecretis ssecretorum, en fin del título ssesto de conservancia ssanitatis. E Ypocrás in Negoçio inperiali e Aviçena Canon ssegundo e assý de Tacuyno e Mauro in Negoçiis rregimentalibus e de todos los discretos^[57].

En caso de no contar con nueces Isaac (*Liber dietarum universalium*) propone sustituirlas por almendras o avellanas. Igualmente, si el arzobispo tampoco tuviera higos a su alcance puede sustituirlos con simiente de cidra, mezclando dos dracmas de ella con buen vino o con agua tibia. El resultado, según Avicena (*Canon*) y el texto el atribuido a Ibn Butlân (*De conferentibus e noçentibus*), es un potente anti-veneno contra la picadura del escorpión^[58].

La ingesta de higos y nueces después de comer contrarrestan la « maliçia » del pescado. Las pasas también son beneficiosas a su edad, según Hipócrates (*De regimine*), porque evitan enfermedades propias de flemáticos y melancólicos, así como la perlesía, las fiebres cuartanas u otras enfermedades semejantes. El Pseudo-Aristóteles *De regimine principum* reconoce ser bueno comer seis dracmas de pasas bien dulces para evitar las enfermedades « de flema, e el entendimiento será alumbrado e la memoria emendada, nin quartanas non temerás ». La misma opinión recoge Mauro (*Regimen sanitatis salernitanum*). Las pasas blancas prietas y los higos blancos son los mejores, como dice Avicena (*Canon*), porque nutren y confortan el cuerpo según el *De conferentibus e noçentibus* atribuido a Ibn Butlân. Los piñones machos también son buenos para Isaac (*Liber dietarum particularium*). Si estos

se ponen en agua caliente resultan muy nutritivos, favoreciendo el tratamiento de la « asperura petoral e a los tossientes » porque ablandan los humores podridos y limpian los pechos, además de provocar la orina y de expulsar las piedras (del riñón) según Averroes (*Colliget*). Los pistachos -« alfoستigos »- también son beneficiosos para el arzobispo. Isaac (*Liber dietarum particularium*) afirma que nutren bien, confortan el hígado y mundifican la región pectoral y pulmonar. Averroes (*Colliget*) los considera provechosos y confortativos para el estómago, muy propios, como reconoce Estéfano, para su señor. Bien valoradas por Avicena (*Canon*) resultan también las almendras al ser de cualidad templada. Entre sus propiedades, aumentar la sustancia cerebral, facilitar el sueño y limpiar las vías urinarias, siendo muy convenientes, según Averroes (*Colliget*), para las personas de constitución delgada. Según Isaac (*Liber dietarum particularium*) favorecen los pulmones, el pecho y los riñones. Propone tomarlas verdes o preparadas en agua templada^[59].

En lo referente a las frutas indicadas para consumir después de comer Estéfano siente predilección por la granada dulce. A decir de Avicena (*De viribus cordis*) es cordial y confortativa de los ya mencionados miembros espirituales. Según Averroes (*Colliget*) tienen la propiedad para lograr que el alimento no se corrompa en el estómago, siendo muy acertado, según Ibn Butlān (*Tacuinum sanitatis*), tomar un poco de ella tras la comida. Muy beneficiosas para el estómago son también las peras. Isaac (*Liber dietarum particularium*) afirma que son mejores las dulces y maduras debido a los buenos humores que engendran. Estas últimas, según Galeno (*De alimentorum facultatibus*), son especialmente indicadas contra el estreñimiento si se toman después de comer, mientras que antes de comer son apropiadas para los que evacuan con frecuencia. Finaliza aquí Estéfano este título porque de:

[...] las otras (frutas) non fago mençion porque non son tan aprovechosas, mas de lo malo muy poco e rrarlo e non contrariará contrastando luego después assý commo al pescado, las nuezes a los malos çibos putridinales, las granadas ssegunt Rruffo in Negoçio curial e assí de los ssabios médicos^[60].

3.6. Título sexto: « Quanto a los beveres convenientes al dicho sennor »

La función de la bebida explicada por Estéfano está enmarcada en la corriente general del pensamiento médico bajomedieval (Gil-Sotres 1996: 704-705). Una finalidad es la de restaurar la humedad cotidiana desaparecida. Otra la de humedecer el alimento ingerido para llevarlo a los « rremotos logares indigentes^[61] » para su reposición, como lo señalan Constantino (*Pantegni*) y Avicena (*Canon*). Así, la elección de las bebidas más apropiadas para el arzobispo se basan en dos causas principales: la primera la relacionada con la

naturaleza de la bebida, en concreto con su color y utilidad para su salud, y la segunda con la hora más conveniente para tomarla^[62].

Según su esencia (o naturaleza) el agua es mejor que el vino, aunque según la edad del arzobispo la primera no es tan provechosa « a la preservación del dicho sennor » como este último por la poca capacidad de nutrir^[63]. Lo dicho queda corroborado a través de las citas a diversas autoridades: Galeno (*De regimine sanitatis*), Hipócrates (*De regimine acutorum*), el comentario a esta última obra por parte de Galeno y Avicena (*Canon*). Sobre la propiedad poco confortativa del agua Estéfano vuelve a remitir a Galeno y a su comentario a la obra de Hipócrates: *terçio De rregimine acutorum, en el comento del testo décimo octavo*. Con todo, al ser el agua gustosa a la naturaleza humana y por resultar habitual su consumo no está mal visto mezclarla con vino^[64].

Las condiciones para elegir una buena agua son cuatro (aunque Estéfano se equivoca y dice cinco): el lugar de nacimiento, el color, el olor y el peso. Por lo que respecta a la primera condición el agua puede nacer de fuente oriental y septentrional « o de flumen (río) pedregoso », siendo la procedente de la primera la mejor, todavía más si fluye por tierra limpia. Esta agua es conveniente, según Galeno (*De regimine sanitatis*), Hipócrates aludido por Averroes (*Colliget*), Constantino (*Pantegni*), Isaac (*Liber dietarum particularium*) y Avicena (*Cantica*). Respecto a los ríos, Estéfano alude al que pasa por Sevilla (Guadalquivir), considerando favorablemente su caudal porque el río mengua y crece provocando lodo:

porque a la menguante toda la sordicie se rremueve dello por el corrimiento dello por el apegramiento del lodo. E así porque es bien fondo e luengo e largo e de todas partes al ssol descubierto es avido en él agua muy buena e clara e liviana e a toda bondat provada^[65].

La consideración sobre la bondad del agua que corre sobre el lodo frente a la que lo hace sobre las piedras queda recogida en Avicena (*Canon*) - « el agua que sobrel lodo a mejor es que sobre las piedras »- y Averroes (*Colliget* y *Canticorum Avicenne cum commento Averroys*)^[66]. Otras de las características del agua es que no debe tener elementos extraños, sino ser clara y limpia a decir de Galeno (*De regimine sanitatis*) y el pseudo-aristotélico *De secretis secretorum*, además de no poseer ningún tipo de olor ni sabor según Galeno (*De simplicibus medicinis*). En lo referente al peso del agua la mejor es la más liviana. Si no es ligera perjudica al estómago « por ssu pesadunbre e maliçia, ssegunt » Constantino en su *quinto ssuy especulativo*. La misma opinión queda recogida por Galeno (*De simplicibus medicinis*) como por Bernardo de Gordon (*Tractatus de conservatione vite humane*)^[67].

De las palabras de Estéfano sabemos que el arzobispo bebía vino con regularidad, pero considera necesario dar a conocer los beneficios generales de este último a quienes no lo beben según lo plantea Galeno en el « libro séptimo De ingenio sanitatis, título ssesto »:

diziendo pues que la frialdat del agua mora en los yprocundios^[68] e non ayuda a la digestión e engendra por ssi finchazones e rroydos al vino nos es de tornar; el qual es contrario al agua porque non fincha el vientre. Mas ante ssi falla ventosidat en él dissuélvela e non mora en los yprocundios nin en el estómago por ssu tenpramiento del ssu calor, conserva la conplessión tenprada e a las otras rreduze a tenpramiento e abre las carreras, por las quales el çibo a de traspasar e fázelo yr más aýna a los logares prenesçientes e ayuda a la digestión e es causa de buena sangre engendrar e la materia clausa en el estómago e en las venas digérela e cuézela e conforta la virtud de los mienbros e desecha e alança la fez del çibo por egestión e provoca urina, eçétera^[69].

Rufo (*Sobre la conservación de la salud*) atribuye al vino las propiedades de confortar el estómago, de conservar el calor natural, de eliminar la tristeza y de hacer frente a « los podrimientos poçonientos », características de un alimento imprescindible para mantener la salud: « así commo el tenprado olio mantiene la lumbre » a decir de Averroes (*Canticorum Avicenne cum comento Averroes*). No obstante, pese a ser la mejor bebida -Galeno (*De regimine sanitatis*)-, Ateneo [de Attalea] (aludido como *Atanaco*) e Ibn Butlān (*De conferentibus e noçentibus*) afirman que su abuso lo convierte, a decir de Estéfano, en el « peor de los beveres ». Este último afirma que los desórdenes provocados por su consumo en exceso quedan recogidos en el *De regimine principum*, cuya recuperación se logra, según Avicena (*Canon*), mediante el vómito. Su consumo está orientado al mantenimiento de la salud, evitando el deleite (en demasía), y siempre en los momentos y cantidades adecuadas, buscando la templanza^[70]. En ningún momento Estéfano valora la idea de Avicena, muy criticada por los médicos latinos, sobre la bondad de embriagarse una o dos veces al mes con el fin de purgar el cuerpo mediante el sudor, la orina y el ya aludido vómito (Gil-Sotres 1996: 732-733).

La elección del vino debe estar regida por siete particularidades: origen, elaboración, edad, licor, olor, color y sabor^[71]. Por lo que respecta a su origen los mejores racimos son aquellos procedentes de « entre montes e valles », con carácter dulce y maduro « e de ssozil ayre ». Según Estéfano el color más apropiado es el áureo, como señala el *De regimine principum*. Los racimos deben estar sanos, limpios y maduros, con buen olor y no muy exprimidos, para que el líquido desperdiciado, a decir de Rufo (*Sobre la conservación de la salud*) y el aludido texto pseudo-aristotélico, no haga perder al vino su sutileza y claridad^[72].

La edad aconsejada de los caldos es, según Avicena (*Canon*) y Galeno (*De ingenio sanitatis*), aquella « entre nuevo e viejo ». Según estos el vino nuevo resulta duro de digerir y engendra humores gruesos, perjudica al hígado y conlleva a quien lo bebe a « corrençia^[73] epática ». El vino viejo, por su parte, puede utilizarse como medicina pero nutre poco^[74]. Lo dicho queda corroborado por Avicena (*Canon*), Isaac (*Liber dietarum universalium*), Constantino (*Pantegni*) y Galeno (*De temperamentis*). Según el licor (sutilidad/fuerza) el mejor es aquel de suave sustancia, delgado, claro con mucha agua. Hipócrates alude a este, según Galeno (*De ingenio sanitatis*), como « bueno vero vino^[75] ».

El olor debe ser aromático porque, como firma Avicena, conforta los espíritus. Los caldos odoríferos (de buena fragancia) y claros engendran, según Isaac (*Liber dietarum particularium*), sangre buena y clara, mundifica el corazón, conforta el alma, da alegría y elimina la angustia debido a que purifica la sangre cercana al corazón, además de eliminar los humos turbios. En caso de consumirse un caldo con mal olor el resultado, según Constantino (*in quinto sue Especulativa*), es el contrario^[76]. Respecto al color Estéfano se inclina por el rojo claro y el blanco « tirante a un poco a doradura », secundando a Rufo (*Sobre la conservación de la salud*) y Mauro (*Regimen sanitatis salernitanum*), aunque el mejor para el arzobispo, debido a su edad, es aquel de sustancia sutil y color rojizo, como propone Galeno (*De regimine sanitatis*). Este último está indicado durante las comidas mientras el blanco, según Avicena (*Canon*), es más propicio al final sustituyendo al agua. Este rechazo al agua sola está viene justificado porque « contraria a los ssenos^[77] ».

El sabor no debe ser amargo, agrio ni dulce. El mejor de todos es aquel que no destaca ni por su dulzura ni por su amargor. Si es agrio perjudica al pecho y nervios según Mauro (*Regimen sanitatis salernitanum*), si es amargo no produce buena sangre ni nutre bien a decir de Galeno (*De ingenio sanitatis*), y si es dulce Avicena (*Canon*) considera que engendra putrefacción y opilaciones hepáticas. Concluye Estéfano:

[...] el vyno rrúbeo e blanco claro, odorífero, ssofite, deletable, ssufiente mucha agua, este es el mejor de todos para la conservación e preservacion del ssenor arçobispo ssegunt Galieno, terçio De sinpliçi medeçina, destençione quarta, título ssecundo, e assý de Aviçena, Canon general, e de todos los ssobredichos doctores^[78].

En lo referente al momento en que deben ingerirse líquidos (agua y vino) el galeno del arzobispo comienza por el agua, cuyo consumo desaconseja en ayunas, durante las comidas y nada más terminar de comer^[79]. Sí que permite a su paciente beber después de la primera digestión con el objeto de « inliqueçer » el alimento para favorecer su asimilación, pero la temperatura del agua no debe ser fría porque en tal caso corrompe la complexión, destruye

la virtud digestiva y ocasiona hidropesía según Rufo (*Sobre la conservación de la salud*). El agua fría en ayunas perjudica tanto al estómago como al resto del cuerpo y disminuye el calor del estómago según el *De regimine principum*. Avicena (*Canon*) rechaza el agua fría en ayunas o después del baño porque « venino es », al igual que Galeno (*De ingenio sanitatis*)^[80]. El rechazo al consumo de agua durante las comidas viene también justificado por Averroes (*Canticorum Avicenne cum comento Averroes*), quien considera que corrompe el alimento provocando indigestión. Tampoco es favorable este último a beberla nada más terminar de comer, « porque encrudeçe la vianda e e[n]fría el estómago e contrasta a la digestión ». Vuelve Estéfano a referirse al *De regimine principum* para añadir que el estómago se enfría y genera flema^[81].

Contrariamente a lo propuesto para el agua, el momento de comer es cuando hay que beber vino, mientras que tras las comidas solo se permite poca cantidad. Sus virtudes son ayudar a la digestión y « al traspasamiento del çibo a los otros miembros ssegunt fue dicho ». No es recomendable el vino en ayunas o después de comer porque, según Avicena (*Canon*), perjudica al cerebro, provocando, a decir de Galeno (*In Hippocratis Aphorismos*), espasmos y defectos en la voluntad. Tampoco resulta benigno tomarlo nada más terminar de comer porque según este último (*De temperamentis*) dificulta la digestión debido a su propiedad aperitiva, provocando que el alimento indigesto pase a los miembros originando, según Avicena (*Canon*), obstrucción y putrefacción en los órganos^[82].

3.7. Título séptimo: « De los estrumentos e condimentos convenientes con los manjares del sennor sse deven preparar vasos para el ssu preçioso potar »

Tras poner en consideración la elección de los alimentos y las bebidas que Pedro de Toledo debe consumir, Estéfano profundiza en la vajilla donde se deben preparar dichos alimentos. El elevado estatus social del paciente queda reflejado en la necesidad de utilizar elementos de oro, plata y, en el peor de los casos, acero, « porque estos tales vasos sson confortativos de los miembros ». Entre los elementos de la vajilla alude a las escudillas y tajadores. No descarta en caso de necesidad la utilización de vajilla de buen barro y de vidrio, aunque no se deben utilizar en la cocina en más de cinco ocasiones: « esto por lo que entra en los poros dellos non puede del todo ssalir e podreçe », pudiendo producir fiebres pútridas, sarnas « e otros podrimientos », según Avenzoar (*De regimine sanitatis*)^[83].

Por lo que respecta a la vajilla de mesa esta debe ser de oro, puesto que este metal es « muy cordial e contra los viros (toxinas/venenos) » según Hipócrates (*De regimine*)^[84]. Con el fin de atenuar los problemas estomacales, los cuales ocasionalmente provocan al arzobispo

grandes dolores, se le recomienda encargar la confección de un vaso de oro puro con elementos astrológicos:

Mas porque el sennor arçobispo a la pasión estomática, porque padece muchas vezes grandes dolores e por la donservaçion de la ssu persona angelical sea fecho un vaso de oro ssol in virgine estante, ora ssolis con acatamientos rrectos e propincos de bonívilos cuerpos rremoto a Ssaturno e a Mars. E después ssafumado con tus masculino, tal vaso contra viçio viroso es. E la ffábrica fecha del vaso ssea después fecho un sello de oro, el ssol estando en la primera ffaz de Libra, luna cresçiente in día de Júpiter, en las çinco oras primeras. Ssea fecho el ssello en el ffigurado un omne que tiene en la una mano un peso e en la otra un ave que ssea medio negra e medio blanca. E puesto este ssello en logar de esmalte en el vaso, grant profico a la passion estomática sse le sseguirá más que ninguna de las medeçinas otras corporales ssegunt los estrólagos in libris ssecretorum ut ait Arnaldos in Spiramentis sperimentatorum, tractado De ssegillos, título Contra dolore estomachi; eçiam beatus Albertus in ssuo libro Ssecretorum, tractado De ssegellis. E con este vaso preçioso e muy virtuoso beva el dicho sennor el ssu venerable beber^[85].

En lo referente a la preparación las aves, los pollos, tanto asados como cocidos, como las gallinas se deben condimentar con perejil. Según Avicena (*Canon*) las últimas son mejores si han sido cocidas « porque lo tenprado es lo más virtuoso », siempre que no sean muy gordas, porque en caso contrario, a decir de Isaac (*Liber dietarum universalium*) e Ibn Butlân (*Tacuinum sanitatis*), las asadas son más aconsejables « porque el fuego rressiste mucho a la malicia de la mucha gordura ». Las perdices más sabrosas son las asadas debido a la excesiva sequedad de su carne. El fuego fuerte y breve elimina toda la humedad extraña, siendo el pecho, según el *Tacuinum sanitatis*, la parte más carnosa. Algo parecido se considera de las codornices, aunque requieren un fuego más suave. Los capones tienen la misma consideración que las gallinas^[86].

De los cuadrúpedos el mejor cabrito es aquel asado cuando es muy grueso, debiendo ser adobado con azafrán, canela y un poco de jengibre. El carnero, por su parte, debe ser cocido y adobado. Cuanto más cocido mejor si es con salsa de perejil, la cual, según Isaac y Avicena (*Canon*), « es aperitiva e contrastable al podrimiento^[87] ». De los asados al arzobispo no le conviene el de cerdo, salvo su caldo o salvo que sea preparado con salsa de vinagre y pimienta porque, según Avicena (*Canon*), esta salsa « contrasta a la ssu viscosidat moliçiosa e ayuda al digerimiento ». La carne de vaca (y todas las carnes frías) puede, según Isaac (*Liber dietarum universalium*), formar parte de la dieta si se cuece con perejil y levístico^[88].

Una vez sacrificada la carne la mejor es la del día, la fresca, por ser la más tierna y sabrosa debido al poco tiempo transcurrido que le haga perder su calor inicial. Las partes delanteras

son las mejores, y entre las de los lados las diestras, por ser más templadas y sanas que el resto por su cercanía al corazón y al hígado. Opinión que Estéfano de Sevilla atribuye a Isaac (*Liber dietarum universalium*), Ibn Butlān (*Tacuinum sanitatis*) y Mauro (*Regimen sanitatis salernitanum*). Lamentablemente el texto se interrumpe al tratar de los adobos a utilizar en los pollos como en las « carnes edulinas^[89] ».

4. Consideraciones finales

El « consiliatorio » tercero de Estéfano de Sevilla, aunque se conserva incompleto, resulta un magnífico esfuerzo de erudición de autores y obras. Galeno, Avicena, Isaac Israelí, Averroes, Ibn Butlān, Aristóteles, Hipócrates, Rufo de Éfeso, Constantino el Africano y Mauro de Salerno son los más representativos por número de alusiones, siendo citadas más de una treintena de obras médicas, incluidas también las apuntadas en la justificación inicial de la obra. No obstante, que el médico sevillano tuviera a su alcance todos los textos referenciados resulta complicado de creer porque algunos son citados de forma genérica o equívoca. Esto nos permite afirmar que muchas referencias son de segunda mano, cambiando en ocasiones los títulos de las obras y sus autores, en función del manuscrito o la traducción utilizada. Y ¿qué decir cuando las citas son ideológicas simplemente? Alusiones a autoridades médicas que como en otros ejemplos buscan la justificación de sus afirmaciones, así como el reconocimiento profesional a través de su erudición.

Otro elemento a tener en cuenta en el conjunto de la obra de Estéfano es la utilización, como ya ha sido puesto en evidencia en alguna ocasión (García Ballester 2001: 300-301) de la lengua castellana, mezclándola con distintas formas latinas generalmente de términos médicos (disglosia). Un ejemplo más de la fuerza que van alcanzando este tipo de textos escritos en lenguas vernáculas como medio de difusión entre los miembros de las élites que no tenían ningún problema para manejarse con el latín. Resulta destacable su evidente antijudaísmo, demostrado en su máxima expresión en su alegato a favor de la carne de cerdo, aunque debido a los problemas físicos de su mentor no le es especialmente recomendada. Punto de vista totalmente diferente del médico de origen francés Antonio de Tornay, que aproximadamente un siglo más tarde elabora para García Álvarez de Toledo, primer duque de Alba, una serie de textos redactados en castellano con el fin de hacerlos accesibles a los médicos judíos que atendían a este último y que desconocían la lengua latina (Serrano Larráyo 2018: 86).

Las propuestas alimentarias planteadas en este « consiliatorio » corresponden a las propias de un eclesiástico perteneciente a las élites nobiliarias, mostrándose la naturaleza de los alimentos y el proceso nutricional de estos con el fin de tratar ciertas molestias estomacales

y problemas en el pecho teniendo en cuenta^[90] la avanzada edad del Pedro de Toledo. Estéfano de Sevilla es consciente de que pese a sus recomendaciones en la mesa del arzobispo hispalense se presentan otros tipos de alimentos no especialmente saludables desde un punto de vista médico, por lo que también alude a alguno de ellos. Resulta especialmente interesante la alusión a especias exóticas y otras yerbas más comunes en la elaboración de salsas, como en la técnica de preparación de algunos alimentos, que, más allá de las modas gastronómicas, tienen funciones medicinales que buscan mejorar sus propiedades digestivas. Del mismo modo, la ausencia de referencias a los productos lácteos (queso y leche) salvo para desaconsejarlos está en consonancia con los puntos de vista médicos de la época.

Llaman la atención, para terminar, las referencias a algunos antídotos contra los venenos, especialmente contra el de la picadura del escorpión por lo que deduzco que estos últimos no eran infrecuentes en tierras sevillanas, y también la mención a la utilización de sellos astrológicos como complemento de la práctica médica en la decoración de una copa de oro. La utilización de textos astrológicos, a los que se les otorga mayor eficacia que a los médicos, ha sido considerada por algunos autores como una práctica poco habitual de la medicina universitaria, por lo que sería un indicador de la práctica médica al margen de los estudios reglados (Weill-Parot 2002: 542). No obstante, su ya aludida defensa sobre la carne de cerdo frente a los médicos judíos, a quienes considera al margen de la medicina moderna, las intercalaciones latinas por todo el texto y el uso continuado de la literatura médica en latín parecen indicar lo contrario (García Ballester, 2001: 301).

Bibliografía

- AGRIMI Jole y CRISCIANI, Chiara (1994), *Les consilia médicaux*, Turnhout, Brepols. 108 p.
- ALDEBRADÍN DE SIENA (1997), *El régimen del cuerpo*, traducción de Dulce María González Doreste y María Pilar Mendoza Ramos, La Laguna, Universidad de La Laguna, 211 p.
- AMASUNO SÁRRAGA Marcelino V. (2002), *Medicina ante la ley. El ejercicio de la medicina en la Castilla bajomedieval*, Valladolid, Junta de Castilla y León, 205 p.
- AVIÑÓN, Juan (1545), *Sevillana medicina*, Sevilla, [s.n.], 135 fol.
- BANEGAS LÓPEZ Ramón A. (2012), *Europa carnívora. Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Gijón, Trea, 229 p.
- BARRAGÁN NIETO José Pablo (2012), *El De secretis mulierum atribuido a Alberto Magno. Estudio, edición crítica y traducción*, Oporto, Fédération Internationale des Instituts d'Études Médiévales, 600 p.
- CASTRO Teresa (2001), « El tratado sobre el vestir, calzar y comer del arzobispo Hernando de Talavera », in *Espacio, Tiempo y Forma, Serie III, Historia Medieval*, 14, p. 11-92.
- DAREMBERG Charles; RUELLE, Charles Émile (1879), *Oeuvres de Rufus d'Ephèse: texte collationné sur les manuscrits, traduit pour la première fois en français, avec une introduction*, París, L'Imprimerie Nationale, 1879, LVI.
- DETEMA HERRERA María Teresa (dir.) (1996), *Diccionario español de textos médicos antiguos*, 2 vols., Madrid, Arco/Libros, 1697 p.
- EDELSTEIN Ludwig y NUTTON, Vivian (2015), « Athenaeus (3), of Attaleia, founder of the Pneumatists », in Tim Whitmarsh (ed.), *Oxford Classical Dictionary*, Oxford, Oxford University Press [en línea], URL: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199381135.013.915>
- FIORUCCI Francesco (2010), « Rufo di Efeso », in Paola Radici Colace, Silvio M. Medaglia, Livio Rossetti, Sergio Sconocchia (eds.) *Dizionario delle scienze e delle tecniche di Grecia e Roma*, vol. 2, Pisa-Roma, Fabrizio Serra, p. 887-888.
- FONT QUER Pius (1985), *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, Barcelona-Madrid, Labor, 1033 p.
- FORTUNA Stefania (dir.), *GALENO. Catalogo delle traduzioni latine* [en línea], URL: <http://www.galenolatino.com>
- FRANCÉS CAUSAPÉ María del Carmen (2012), « Aspectos culinarios y farmacéuticos del ajo », in *Botanica Complutensis*, 36, p. 131-137.
- FREEDMAN Paul (2010), *Lo que vino de Oriente. Las especias y la imaginación medieval*, Valencia, Universitat de València, 289 p.
- FREYLAS Alonso (1606), *Conocimiento, curación, y preservación de la peste*, [Jaén], Fernando Díaz de Montoya, 508 p.
- GARCÍA BALLESTER Luis (2001), *La búsqueda de la salud. Sanadores y enfermos en la España medieval*, Barcelona, Península, 2001, 718 p.
- GIL-SOTRES Pedro (1996), « Introducción », in Luis García Ballester, Michael R. McVaugh, Pedro Gil-Sotres, Juan A. Paniagua (eds.), [Arnaldi de Villanova] *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Barcelona, Universitat de Barcelona-Fundació Noguera, p. 471-885.
- _____ (1992), « El arte de la cocina y los médicos: las recetas culinarias en los regímenes de salud », in Lola Ferre, José Ramón Ayuso, María José Cano (eds.), *La ciencia en la España medieval: musulmanes, judíos y cristianos*, Granada, Universidad de Granada, p. 193-207.
- GIRALT Sebastiá (2006) « Medicina i astrologia en el corpus arnaldia », in *Dynamis*, 26, p. 15-38.

- GRIECO Allen F. (2004), « Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento », in Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari (dirs.), *Historia de la alimentación*, Gijón, Trea, p. 611-624.
- HARIG Georg (1974), *Bestimmung der Intensität im medizinischen System Galens: Ein Beitrag Zur Theoretischen Pharmakologie, Nosologie Und Therapie in Der Galenischen Medizin*, Berlín, Akademie-Verlag, 1974.
- JABOULET-VERCHERRE Azéline (2014), *The Physician, the Drinker, and the Drunk*, Turnhout, Brepols.
- JACQUART Danielle (2006), « La nourriture et le corps au Moyen Âge », in *Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, 13 especial.
- LAURIoux Bruno (2006), « Cuisine et médecine au Moyen Âge. Alliées ou ennemies », in *Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, 13 especial, 223-238.
- _____ (1992), « Table et hiérarchie sociale à la fin du Moyen Âge », in Carole Lambert (dir.), in *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen Âge et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires*, Montreal-París, Presses de l'Université de Montreal-Champion-Slatkine, 87-106.
- LÓPEZ PIÑERO José M^a (1999), « La medicina como norma de la vida humana en el galenismo y las 'Tablas de salud' de Ibn Butlān », in *Theatrum Sanitatis. Biblioteca Casanatense*, Barcelona-Madrid, Moleiro, 1999, 11-45.
- MARTÍNEZ PRIETO Rocío (2017), « El "Galeno arabizado" frente a las prácticas humanistas: referencias directas al médico pergameno en el Antidotarium (ms. 97-10, Catedral de Toledo, s. XVI?) de Álvaro de Castro », in *Studia Philologica Valentina*, 19:16, 43-58.
- MCVAUGH, Michael R. y BOS, Gerrit; SHATZMILLER Joseph (2019), *The Regimen sanitatis of "Avenzoar"*, Leiden, Brill.
- MORALES MÚÑIZ Dolores Carmen (2000), « La fauna exótica en la Península Ibérica: apuntes para el estudio del coleccionismo animal en el Medievo hispano », in *Espacio, Tiempo y Forma. Serie III, Historia Medieval*, 13, 233-270.
- NICOUD Marilyn (2017), « Nutrirsi secondo i medici nell'età antica e medievale », in Chiara Crisciani, Onorato Grassi (eds.) *Nutrire il corpo, nutrire l'anima nel Medioevo*, Pisa, ETS, 41-68.
- _____ (2015), « L'alimentation, un risque pour la santé? Discours médical et pratiques alimentaires au Moyen Âge », in *Médiévales*, 69, 149-170.
- NICOUD Marilyn (2007), *Les régimes de santé au Moyen Âge*, 2 vols., Roma, École Française de Rome.
- PELAEZ Manuel J. (1996), « Banquets et festins dans la pensée sociale de Francesc Eiximenis », in *Banquets et manières de table au Moyen Âge*, Aix en Provence, Université de Provence (Centro de Aix), 125-139.
- PEÑA, Carmen y GIRÓN, Fernando (2006), *La prevención de la enfermedad en la España bajo medieval*, Granada, Universidad de Granada.
- RIERA I MELIS Antoni (1993-1994), « Estructura social y sistemas alimentarios en la Cataluña bajomedieval », in *Acta Historica et Archaeologica Mediaevalia*, 14-15, 193-217.
- SALMÓN Fernando y CABRÉ, Montserrat (2019), « Health and Hygiene: Hair in the Medical Traditions », in Toberta Millike (ed.), *A Cultural History of Hair in the Middle Ages*, vol.2, Londres-New York, Bloomsbury Academic, 91-106 y 188-191.
- SÁNCHEZ HERRERO José (2006), « En torno al arzobispo de Sevilla don Pedro (1378-1390) », in Manuel Jiménez González, Isabel Montes-Romero Camacho (eds.), *La Península Ibérica entre el Mediterráneo y el Atlántico; siglos XIII-XIV. Cádiz, 1-4 de abril de 2003*, Cádiz, Diputación de Cádiz-Sociedad de Estudios Medievales, 2006, 635-650.
- SERRANO LARRÁYOZ Fernando (2022), « Medicine and Diet in Castile in the Late 15th Century: the *Opúsculo de cozinhas* by el licenciado Antonio (de Tornay) », in *Imago temporis. Medium Aevum*, 16, 2022, (en prensa).

- _____ (2019), « Consejos médicos en lenguas vernáculas para las élites hispanas durante la Baja Edad Media y el Renacimiento », in *Llull*, 42:86, 43-68.
- SERRANO LARRÁYOZ Fernando (2018), « Acerca de la enfermedad de temblor de los miembros e molición: consideraciones médicas para García Álvarez de Toledo a finales del siglo XV », in Concepción Villanueva Morte, Antonio Conejo da Pena, Raúl Villagrasa Elías (ed.) *Redes hospitalarias: historia, economía y sociología de la sanidad*, Zaragoza, Institución Fernando el Católico, 85-106.
- SHATZMILLER Joseph (1994), *Jews, Medicine, and Medieval Society*, Berkeley-Los Ángeles-Londres, University of California Press.
- THOMAS David (2010), « 'Alī ibn Riḏwān », in David Thomas, Alex Mallett (eds.) *Christian-Muslim Relations 600-1500*, Leiden, Brill, URL: <https://referenceworks.brillonline.com/browse/christian-muslim-relations-i>
- VALLS TOIMIL Jose Luis (1974), *De visitatione et consiliacone medicorum* de Estéfano de Sevilla, Salamanca, Universidad de Salamanca (tesis de licenciatura). 312 h.
- VÁZQUEZ DE BENITO María de la Concepción; ÁLVAREZ MORALES, Camilo (trad.) (2003), [Abū-l-Walīd Ibn Rušd (Averroes)] *El libro de las generalidades de la medicina [Kitāb al-Kulliyāt fil-ṭibb]*, Madrid, Trotta.
- WEILL-PAROT Nicolas (2002), *Les « images astrologiques » au Moyen-Âge et à la Renaissance. Spéculations intellectuelles et pratiques magiques (XIIe-XVe siècle)*, París, Honoré Champion.
- WELLMANN Max (1896), « Athenaios. 24 », in August Friedrich von Pauly, Georg Wissowa (eds.) *Paulys Realencyclopädie der classischen Altertumswissenschaft*, vol. II/2, Stuttgart, Metzler, 2034-2036.
- WICKERSHEIMER Ernest (1979), *Dictionnaire biographique des médecins en France au Moyen Âge*, vol. 1, Ginebra, Librairie Droz.
- ZAPATERO Mariana (2015), *Alimentación y abastecimiento de carne. El caso castellano durante la Baja Edad Media: mercado, consumo y cultura*, Murcia, CEM.
- ZAPATERO Mariana (2009), « La carne en la España bajomedieval: usos a partir de las normas eclesiásticas y médicas », in *Iacobvs*, 25-26, 133-152.

Anexo. Autores y obras citadas por Estéfano de Sevilla

Autor	Obras aludidas y número de referencias	% [177=100%]
Galeno	Comentario del <i>De regimine acutorum</i> de Hipócrates (2) <i>De alimentorum facultatibus</i> (4) <i>De creticis diebus</i> (1) <i>De dinamidiis</i> (1) <i>De ingenio sanitatis</i> (9) <i>De interioribus</i> (1) <i>De regimine sanitatis</i> (8) <i>De simplicibus medicinis</i> (4) <i>In Hippocratis aphorismos</i> (2) <i>Megategni</i> (1) <i>Tegni</i> (1)	19,2
Avicena	<i>Canon</i> (27) <i>Cantica</i> (3) <i>De viribus cordis</i> (2)	18,07
Isaac Israelí	<i>Liber dietarum particularium</i> (11) <i>Liber dietarum universalium</i> (15) <i>Pantegni</i> (1)	15,25
Averroes	<i>Canticorum Avicenne cum commento Averroes</i> (8) <i>Colliget</i> (14)	12,42
Aristóteles	<i>De regimine principum / Secretum secretorum</i> (8+2) <i>Ethica ad Nicomachum</i> (1)	6,21
Ibn Butlān	<i>De conferentibus e nocentibus</i> (4) <i>Tacuinum sanitatis</i> (7)	6,21
Constantino el Africano	<i>Pantegni</i> (traducción de la obra de Haly Abbas) (10)	5,65
Rufo de Éfeso	<i>De regimine</i> (1) <i>Sobre la conservación de la salud</i> (7) <i>Sobre la preparación de los alimentos</i> (1)	5,09
Mauro de Salerno	<i>Regimen sanitatis salernitanum</i> (7)	3,97
Hipócrates	<i>De regimine</i> (4)	2,83

	<i>De regimine acutorum</i> (1)	
Avenzoar	<i>De regimine sanitatis</i> (2)	1,13
Bernardo de Gordon	<i>Tractatus de conservacione vite humane</i> (2)	1,13
Alberto Magno	[<i>De mineralibus</i>] / [<i>Tractatus de sigillo et anulo Leonis</i>] (1)	0,57
Arnau de Vilanova	[<i>De duodecim imaginibus Hermetis</i>] (1)	0,57
[Girad Buturicensis]	Glosa del <i>Liber Pantegni Ysaac Israelite</i> (1)	0,57
Haly Abenrudian	<i>Expositio anuncio Tegni Galeni</i> (1)	0,57
Mateo Plateario	<i>Circa instans</i> (1)	0,57

Notas

^[1] Este trabajo se inscribe en el proyecto de investigación del MICIU-AE/FEDER « Narpan II. Vernacular Science in the Medieval and Early Modern Mediterranean West » (PGC2018-095417-B-C64, 2019-2021). Quiero agradecer la ayuda prestada a Lluís Cifuentes i Comamala, Ana Isabel Martín Ferreira, Juan Jesús Virto Ibáñez, Bertha M. Rodríguez Rodilla, Érika López Gómez, Sebastiá Giral, Michael R. McVaugh, Montserrat Cabré i Pairet, Jon Arrizabalaga Valbuena, Lucia Rodríguez-Noriega Guillén, María José García Soler, Manuel Ruiz de Luzuriaga, Antonio Isacio González Bueno y Pablo Sastre Fraile.

^[2] Sobre esta cuestión, véase Grieco (2004: 611-624).

^[3] Cabe destacar al respecto los trabajos de Gil-Sotres (1992: 193-207), Jacquart (2006: 259-266), Laurioux (2006: 223-238) y Nicoud (2015: 149-170).

^[4] Durante la Edad Media los médicos utilizaron el término dieta en un doble sentido. Por un lado, como un conjunto de medidas que se conocían como *sex res non naturales*, es decir, los elementos que hacían referencia a un régimen de vida general. Por el otro lado, existe una acepción más restrictiva, la cual se limita al recto uso de los alimentos (Gil-Sotres 1996: 646), y que es la utilizada en este trabajo. Sobre los dos conceptos de dieta, véase también Nicoud (2017: 41 y 44-45).

^[5] Biblioteca Nacional de Madrid (=BNM), ms. 18052, fol. 3r. Una aproximación sobre Pedro de Toledo [o Pedro Alonso de Toledo], en Sánchez Herrero 2006: 635-650. Con anterioridad a la identificación del arzobispo sevillano como Pedro de Toledo hay autores que lo han señalado como Pedro Gómez Barroso. Sobre la falta de consenso entre los historiadores sobre el nombre del arzobispo, ver Luis García Ballester 2001: 299. De Estéfano es también otro texto titulado *Rregimiento para conservar la salud de los omes*. Se encuentra en la biblioteca de la Real Academia Española (ms. 155) (Amasuno Sárraga 2002: 69). Desconocemos dónde se formó este último y si pasó por las aulas universitarias (García Ballester 2001: 301).

^[6] BNM, ms. 18052, fols. 2v-3r.

^[7] BNM, ms. 18052, fol. 4r. Consiliación: consejo (DETEMA, 1996 I, voz *consiliación*). Mundificativo: que limpia, cura o purifica (DETEMA, 1996 II, voz *mundificativo*).

^[8] Sobre el resto de la estructura de la obra, ver Valls Toimil 1974: VII-VIII. Realmente el primer tratado es un *regimen sanitatis*. Resulta « un ejemplo del exquisito trato que recibía un aristócrata cultivado y del nivel de sofisticación alcanzado por los médicos y la medicina medievales en el cuidado de la salud de los miembros de este estamento social » (García Ballester 2001: 300).

^[9] Galeno: « nono libro De ingenio ssanitatis, título quarto décimo »; Ibn Butlān: « en el Rregimiento curial » (BNM, ms. 18052, fol. 4r). La obra de Galeno llegó a la Europa medieval en tres fases, que corresponden a tres traducciones latinas diferentes: 1) una versión abreviada, a partir de un original árabe quizá también abreviado, hecha por Constantino el Africano (1017- a. 1098/1099) a finales del s. XI con el título de *Megategni*; 2) una traducción completa, hecha también a partir del árabe por Gerardo de Cremona en Toledo en la segunda mitad del s. XII, con el título de *Liber de ingenio sanitatis*; 3) una traducción completa, hecha a partir del original griego, iniciada por Burgundio da Pisa en la segunda mitad del s. XII y terminada por Pietro de Abano (1250-c. 1316), con el título de *Terapéutica Methodus* (Sciència.cat DB op3442 [consulta: 15/1/2021]). Todas ellas denominaciones medievales para el *De methodo medendi* galénico (Martínez Prieto, 2017: 49). « Tacuyno » hace referencia a Abū-l Hasan al-Mutjar ibn Butlān, también llamado Baldach (Bagdad), médico cristiano del siglo XI. Su obra más difundida durante la Baja Edad Media fue *Taqqwin al-sihha*, difundida como *Tacuinum sanitatis* (López Piñero 1999: 39-40).

^[10] Galeno: « in De ssinism ssecundo teni, tratado de las ssennales del cuerpo, todo en el nono De ingenio sanitatis, título quinto décimo »; Avicena: « Canticorum primo »; Averroes: « in Comento » (BNM, ms. 18052, fol. 4r-v). El *Cantica* de Avicena (Abū'Alī al-Ḥusayn ibn'Abdallāh Ibn Sina -Afhāna, cerca de Bukhārā, c. 980-Hamadān, 1037-), denominado en árabe *Urǧūza fī l-ṭibb* fue traducido por Ermengol Blasi (fl. 1290-1312), médico vinculado a la Universidad de Montpellier (Sciència.cat DB nom179 y op4708 [consulta: 18/1/2021]).

^[11] La identificación del color del cabello y su relación con los temperamentos está ampliamente difundida en la literatura médica. El calor o la frialdad propia del cerebro determinaban las modificaciones de color con el paso de los años. El encanecimiento del pelo se explicaba por la putrefacción de humores mal cocidos debido a la disminución del calor cerebral (Salmón y Cabré 2019: 98).

^[12] BNM, ms. 18052, fols. 4v-5r. Pese a las consideraciones generales de los *regimina sanitatis* sobre cuándo se llega a la vejez (*senes a senectute*) (Gil-Sotres 1996: 845-846), Estéfano de Sevilla no considera que su paciente haya entrado en esa etapa. No obstante, el resto de características complexionales aludidas sí que se corresponden con esa etapa de la vida.

^[13] BNM, ms. 18052, fols. 4v-5r. Aristóteles: « in primo Etorum »; Bernardo de Gordon: « in libro Conservaçione vite humane » (BNM, ms. 18052, fol. 5r). De origen occitano Bernardo de Gordon se formó en la Universidad de

Montpellier, donde empezó a ejercer como catedrático en 1283 y aún se mantenía activo el 1308, y de la que fue decano desde 1289. Autor de más de una docena de obras médicas de una marcada intencionalidad pedagógica, en las que es evidente el impacto de la *Articella* y del 'nuevo Galeno'. Destaca el manual médico práctico (*práctica*) conocido como *Lilium medicine*. Estimuló a sus discípulos a traducir al latín obras en árabe. Murió antes de 1330, tal vez c. 1318-1320 (Sciència.cat DB nom191 [consulta: 20/1/2021]).

[14] Galeno: « quarto De ingenio » (BNM, ms. 18052, fol. 5r).

[15] Galeno: « in De rregimine ssanitatis et in De simpliciibus medecinīs, distençione prima, título primo » (BNM, ms. 18052, fol. 18r).

[16] Galeno: « in ssecundo Magateni et in quinto interiorum » (BNM, ms. 18052, fol. 18r). Esta última obra parece corresponder al *De interioribus* (conocido también como *De locis affectis*). La traducción del árabe de esta obra generalmente se transmitió de forma anónima, aunque algún manuscrito se atribuye a Constantino el Africano. Fue corregido por Taddeo Alderotti (1215-1295), profesor de medicina en Bolonia, sobre la base de la traducción del griego de Burgundio da Pisa. Además, en 1300 lo resumió Arnau de Vilanova (1240-1312) (Fortuna (dir.): <http://www.galenolatino.com/index.php?id=11&L=&uid=21> [consulta el 3 de febrero de 2021]). Haly Abenrudian: « ssecundo Teni in comento questionis de ssinis çelebri » (BNM, ms. 18052, fol. 18r). 'Alī ibn Ridwān (El Cairo, 968 - El Cairo, 1060/1061) dio amplios detalles sobre su vida en una autobiografía, que fue utilizada por Ibn Abī 'Usaybia. Nació en una familia con pocos recursos y, como no podía pagar profesores, aprendió medicina por su cuenta a través de los libros. A pesar de este comienzo desventajoso, su reputación creció y atrajo a muchos estudiantes. Fue nombrado médico del califa otorgándosele el cargo de principal autoridad médica en el estado fatimí. Celoso de su posición y conocimiento, era conocido por sus ataques a predecesores y contemporáneos que tenían puntos de vista diferentes a los suyos. Hechos que se han atribuido a su profunda inseguridad sobre sus orígenes y educación. Entre las muchas obras médicas que Ibn Abī 'Usaybia enumera para Ibn Ridwān, incluidas las diatribas contra los médicos Hunayn ibn Ishāq (m. 873) y su propio contemporáneo Ibn Butlān (quien buscó su mecenazgo), tanto cristianos como de Bagdad, hay algunas de carácter más teológico y filosófico (Thomas 2010: https://doi.org/10.1163/1877-8054_cmri_COM_24148 [consulta el 12 de febrero de 2021]).

[17] BNM, ms. 18052, fol. 18r-v.

[18] Aldebradin de Siena (siglo XIII) considera que la mejor variedad de trigo es el candeal « que haya crecido en buena tierra, que esté limpio, que esté entre viejo y nuevo [...], [y] que haya sido conservado adecuadamente » (1997: 117).

[19] Constantino el Africano: « quinto ssuy Panteni, título quinto décimo »; Rufo de Éfeso: « in libro çibal »; Isaac Israelí: « in libro Universsal de los çibos, tratado De granis »; Averroes: « comento primi, canticorum, tratado décimo, comento terçio » (BNM, ms. 18052, fol. 18v). Entre las numerosas traducciones de Constantino el Africano (Kairouan, 1017 -Montecassino, a. 1098/1099) se encuentra el *Kitāb Kamil al-sinā'a al-ṭibbiyya* ('Libro completo del arte de la medicina'), también conocido como *Kitāb al Maliki* ('Libro real') por estar dedicado al emir buyí Adud al-Dawla (c. 980), de 'Alī ibn al-'Abbās al-Mağūsī (m. 982/994) (conocido en el Occidente latino como Haly Abbas) (Sciència.cat DB nom2286 [consulta: 29/1/2021]).

Por su parte, Rufo de Éfeso, médico griego, vivió en la época del emperador Trajano (siglo I) y ejerció su profesión en Roma. Viene expresamente citado en las obras de Galeno, Oribasio y Pablo de Egina, pero se sabe muy poco de su vida. Se conocen cuatro escritos médicos suyos (en griego): *De renum et uesticæ morbis*; *De corporis humani, partium appellationibus*; *De satyriasi et gonorrhoea*; *Quaestiones medicinales* (Fiorucci 2010: 887-888). La mayoría de sus obras se distinguen a través de fragmentos de Oribasio y otros autores bizantinos y árabes. El texto aludido puede identificarse con el *Sobre la preparación de los alimentos*, citado por Oribasio y Aecio de Amida, probablemente un extracto de su *De regimine* (mencionado por los autores anteriores y también por Rhazes) (Darembert y Ruelle 1879: XXXIII y XXXV). Por su parte Isaac Israelí (Abū Ya'qub Ishaq ibn Sulayman al-Isrā'īlī -Egipto, c. 832-Kairouan, c. 932-) fue un médico y filósofo judío al servicio de los califas fatimíes de Ifríqiya (actual Túnez) (Sciència.cat DB nom58 [consulta: 5/2/2021]). Destacan sus obras conocidas con los nombres de *Liber dietarum universalium* y *Liber dietarum particularium*, en los que se desarrolla una completa teoría sobre la alimentación (Gil-Sotres 1996: 497).

[20] Referido al pan esponjoso, blando (DETEMA, 1996 II, voz *mollete*).

[21] DETEMA, 1996 II, voz *leudar*.

[22] Planteamientos semejantes podemos comprobar en las distintas propuestas médicas hispanas estudiadas hasta el momento (Serrano Larráyo 2019: 56).

[23] Isaac Israelí: « in Libro particulari çiborum, título quarto décimo »; Mauro de Salerno: « in Negociō rregimentali » (BNM, ms. 18052, fol. 18v). Este último fue médico de la llamada Escuela salernitana. Nacido c. 1130 en el seno de una familia bien relacionada, tal vez de Calabria. Estudió en Salerno hacia 1150-1160, con Mateo Plateario (fl. s. XII tercer cuarto) y Pietro Musandino, el discípulo de Bartolomé de Salerno (fl. C. 1150-1180), como profesores. Posteriormente, enseñó medicina desde finales de 1165 hasta finales de 1200. Tuvo

por discípulo Gilles de Corbeil (c. 1140 - c. 1224). Murió en el año 1214. Fue un prolífico autor, cuya obra se centró sobre todo en la semiótica médica (el arte de leer los signos de la salud en el cuerpo), en la sangre y sobre todo en la orina. Sus obras más importantes, sin embargo, fueron los comentarios a los seis libros del *Articella*, la colección médica que Bartolomé de Salerno había difundido. Con su obra, a pesar de ser marcadamente práctica, dotó a la llamada Escuela salernitana de una sofisticación teórica y de una orientación pedagógica mayores, esta última con el uso de la *quaestio*. Autor de varios tratados sobre la uroscopia (*De urinaria o Regulae urinarum* y otros), la flebotomía (*De flebotomia*), la anatomía (*Anatomia*), el compendio de medicina práctica (*Practica*), las fiebres (*De febribus compositis*), la veterinaria (*Doctrina [o De curatione] equorum*). Adquirió una gran fama, atestiguada por los epítetos '*optimus Physicus*' y '*Galienus salernitanus*' que algunos manuscritos le aplican (Sciència.cat DB nom2620 [consulta: 10/2/2021]). Es posible que Estéfano de Sevilla atribuyera a Mauro de Salerno la redacción del anónimo *Regimen sanitatis salernitanum*, texto que tuvo una tradición abierta, siendo quizá la obra más citada y versionada de toda la Escuela de Salerno.

[24] No es la única ocasión en que Estéfano critica a los médicos judíos que atienden (o atendieron) al arzobispo, aunque desconocemos los motivos concretos de su animadversión hacia ellos. Posiblemente en su actitud influyeran factores de índole tanto religiosa como profesional (su antijudaísmo ya fue observado por García Ballester (2001: 301)). Desde inicios del siglo XIII la Iglesia promulgó sin éxito toda una serie de leyes con el fin de eliminar la práctica judía en la profesión médica. De hecho, los propios dirigentes eclesiásticos eran los primeros en contar con los servicios de médicos hebreos (Shatzmiller 1994: 90-99).

[25] Hipócrates: « in Rregimine inperiali »; Galeno: « in ssecundo De ingenio ssanitatis, título quinto »; Pseudo-Aristóteles: « in De rregimine prinçipum »; Isaac Israelí: « libro particular de los çibos, capítulo ssobredicho [título decimocuarto] » (BNM, ms. 18052, fol. 19r). Hay quien afirma que la obra hipocrática *De regimine* no tuvo ninguna influencia directa sobre la medicina medieval, al traducirse al latín tardíamente, pero sí de manera indirecta a través de la obra de Galeno (Gil-Sotres 1996: 484). Por lo que respecta a la obra atribuida a Aristóteles, esta recibió también otras denominaciones: *De regimine sanitatis*, *De conservazione sanitatis*, *De regimine regum* y *Regimen dominorum*. Adopta la forma de epístola dirigida por Aristóteles a su discípulo Alejandro Magno, mezclando consejos políticos, filosóficos, fisiognomía, alquimia, etc. Procede de un texto árabe del siglo X titulado *Sirr-al-'asrār*. Traducido inicialmente por Juan de Sevilla durante la primera mitad del siglo XII, resulta una versión parcial, que contiene solamente los capítulos de dietética del texto árabe. La traducción más completa fue realizada por Filipo de Trípoli a inicios del siglo XIII y es la que se conoce propiamente como *Secretum secretorum* (Barragán Nieto 2012: 27).

[26] BNM, ms. 18052, fol. 19r. Al aludir a los judíos Estéfano de Sevilla atribuye a Isaac Israelí el título de « doctor » por seguir la « çiençia ypocrática e galiena, las quales por la graçia de Dios sson fundamentos de la medicina e nunca dixieron falssidat ». Sustenta esta afirmación en Galeno (*De creticis diebus*) -« terçio De cretiçis diebus, título ssesto »- y en « Giraudos in glosa ssuper Panteni Ysac » (BNM, ms. 18052, fol. 19r). La última fuente citada puede ser la versión del *Pantegni* que comenzó a circular en el segundo cuarto del siglo XIII y se imprimió a principios del siglo XVI bajo el nombre de Isaac Israelí. El glosador podría ser el parisino Girard Bituricensis (s. XIII), autor de las *Glosule super Viaticum Constatini* y del *Commentarius in Iohannitii Isagoge* (Wickersheimer 1979 I: 203).

[27] Avenzoar: « in libro Rregimental, tracto çibal » (BNM, ms. 18052, fol. 19v). De este (Abū Marwān 'Abd al-Mālik ibn Abī-l-'Alā' ibn Ḥuhr al-Iṣbīlī al-Iyādī -Sevilla, c. 1091-1162-) se tiene noticia de nueve obras escritas por él, de las que solo se conserva una pequeña parte. La más importante es el *Kitāb al-Taysir fī l-Mudawar wal-tadbīr* ('Libro que facilita la terapéutica y la dieta'), dedicada a su amigo Ibn Rusd (1126-1198) (Averroes) (Sciència.cat DB nom169 [consulta: 10/2/2021]). Una edición reciente del *Regimen sanitatis* de Avenzoar, en McVauhg, Bos y Shatzmiller (2019).

[28] Algunas consideraciones muy generales sobre la relación entre la carne y la medicina, en Zapatero (2015: 196-205). De manera somera también alude a las referencias sobre la carne de Estéfano de Sevilla (Zapatero 2009: 145-147).

[29] La utilización de las especias en la cocina medieval no solamente respondía a una cuestión de gusto y de prestigio social, sino que su presencia en las distintas elaboraciones respondía a un papel médico, con la finalidad de contrarrestar las cualidades negativas o extremas de algunos alimentos (Freedman 2010: 69). Planteamientos médicos similares sobre la utilización de las especias a los propuestos por Estéfano de Sevilla los vamos a encontrar a finales del siglo XV en la obra del licenciado Antonio de Tornay (Serrano Larráyo 2022, (en prensa)).

[30] Aldebradin de Siena considera que la carne de los polluelos es la más conveniente, especialmente para aquellos que están delgados, tienen el estómago débil o padecen alguna enfermedad. También está bien valorada la carne de perdiz, « la mejor de todas las carnes de ave » (1997, 131 y 133).

[31] BNM, ms. 18052, fol. 19v. La referencia a la gacela parece estar influida por el texto de Averroes. Avenzoar la menciona como originaria de territorios cálidos (Peña y Girón 2006: 217). Esta especie fue muy común en territorio andalusí y más tardíamente en el reino nazarita de Granada (Morales Múñiz 2000: 259).

[32] Averroes: « in quinto ssuy Coliget, título carnali », « in quinto Coliget », « in Comento et in sexto suy Coliget »; Isaac Israelí: « libro particular de los çibos, título LXXVI »; Rufo de Éfeso: « in Negoçio rregimental »; Galeno: « in libro Çiborum »; Avicena: « Canticorum secundo, segundo tractado De rregimine sanorum » (BNM, ms. 18052, fols. 19v-20r). El *Colliget* es la traducción latina (a partir del siglo XIII) del *Kitāb al-Kulliyāt fil-ṭibb* ('El libro de las generalidades de la medicina'). Sobre la influencia de esta obra en el medioevo europeo y sobre las diferencias entre la versión latina y el texto árabe, véase Vázquez de Benito y Álvarez Morales (2003: 19-25 y 35-37). Respecto al texto de Rufo de Éfeso, acudir a la nota número 19.

[33] DETEMA, 1996 II, voz *vitulinas*.

[34] Constantino: « en el quinto de su Panteni, capítulo XXI »; Isaac Israelí: « libro particular Ciborum, título XLVII », « in libro Universal de los manjares, capítulo XLV »; Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial » (BNM, ms. 18052, fol. 20r). La atribución de la obra a Rufo de Éfeso está recogida por Rhazes, en Daremberg y Ruelle, 1879, p. XXXVI. La referencia a las bondades de la carne porcina es, a decir de García Ballester, « uno de los mayores elogios encontrados en la literatura médica de la carne de cerdo » (2001: 301). La carne de cerdo doméstico, según Aldebradin de Siena, es bien digerida por el estómago, « proporcionándole buen alimento y aflojando el vientre » (1997: 126).

[35] Constantino: « quinto ssuy Panteni, título XXI »; Galeno: « in libro Çiborum »; Avicena: « Canon ssecundo, título carniun »; Averroes: « quinto ssuy Coliget »; Mauro de Salerno: « in Rregimine sanorum »; Isaac Israelí: « in libro Universsaly çiborum, título nutrimentorum » (BNM, ms. 18052, fol. 20r-v). El *Canon* se convirtió, a partir del siglo XIII, gracias a su traducción latina en la obra médica más valorada de las provenientes del mundo árabe en los ámbitos universitarios europeos hasta el siglo XVII. Aunque la síntesis de las *Cuestiones sobre la medicina* de Hunayn ibn Ishaq, adaptada al latín por Constantino el Africano (*Isagoge ad Tegni Galieni*), continuó disfrutando del favor de los estudiantes, el *Canon* fue el manual preferido por los maestros universitarios latinos de los siglos XIV y XV como introducción general a la medicina, sobre todo por la profunda presentación que se hace en el libro I y la exposición sistemática de las fiebres del libro IV. Los cinco libros que constituyen la obra tuvieron circulación independiente, tanto en latín como en hebreo, y, en el caso del libro IV, también en catalán. En efecto, el libro IV, que se centra en algunos de los aspectos fundamentales de la medicina práctica (fiebres, pronóstico y diagnóstico, abscesos y pústulas, cirugía, dislocaciones y fracturas, envenenamientos, dermatología y cosmética), atrajo la atención tanto de los médicos universitarios como de sectores extrauniversitarios. Este libro IV generó importantes comentarios escolásticos, como los de Dino del Garbo o Gentile da Foligno, entre otros, e inspiró obras prácticas, como la de Pedro de Argellata, *Chirurgia*, que también circuló en catalán (Sciència.cat DB op1956 [consulta: 18/2/2021]).

[36] BNM, ms. 18052, fol. 20v.

[37] Adusto: se aplica a humores o sustancias que han padecido una combustión patológica (DETEMA, 1996 I, voz *adusto*). Galeno: « in libro Çiborum »; Isaac Israelí: « in libro Universal de los çibos, título De las animalías volantes » (BNM, ms. 18052, fol. 20v).

[38] Galeno: « quinto De rregimine ssanitatis, título ssesto »; Avicena: « ssecundo Canon, in fine tituli carniun », « Canon ssegundo »; Pseudo-Aristóteles: « in De rregimine prinçipium, título De tenporibus »; Isaac Israelí: « libro Universsal çibal, título LXIII^a »; Averroes: « in Comento primi canticorum » (BNM, ms. 18052, fols. 20v-21r). Para comprobar las semejanzas y diferencias existentes en la prescripción de las distintas variedades de carne con el fin de sanar a algunos pacientes entre los siglos XV y XVI, véase Serrano Larráyo (2019: 53-54).

[39] Avicena: « in De viribus cordis » (traducción al latín por Arnau de Vilanova) (BNM, ms. 18052, fol. 21r). *De Viribus cordis* ('Sobre las fuerzas del corazón'), es una traducción quizá realizada en Barcelona en la década del 1281. El tratado explica la relación entre el estado del corazón y los procesos normales y patológicos de las emociones. Posteriormente se describe la capacidad de las diversas medicinas para fortalecer el corazón (Sciència.cat DB op4601 [consulta: 22/2/2021]).

[40] Rufo de Éfeso: « in loçis rregimentalibus » (BNM, ms. 18052, fol. 21r).

[41] Isaac Israelí: « in Panteni »; Giraudo: « in Glosa » (BNM, ms. 18052, fol. 21v).

[42] Isaac Israelí: « libro particular çiborum, título LXXX »; Constantino: « in quinto ssue especulative, título XXV » (BNM, ms. 18052, fol. 21v). La última referencia parece hacer alusión al quinto libro de la primera parte del *Pantegni*, es decir de la llamada teórica, que está íntegramente dedicado a la higiene (Gil-Sotres 1996: 495 y ss.). BNM, ms. 18052, fol. 21v.

[43] Para algunos autores como Galeno se compone de vino y zumo de ajo. Con el tiempo las formulas son de lo más variadas y complejas (Francés Causapé 2012: 136; Freylas 1606: 198-200).

[44] Isaac Israelí: « in libro Universsal de los çibos »; Ibn Butlān: « in Negoçio curial »; Galeno: « in quinto De rregimine ssanitatis, título sexto »; Averroes: « Canticorum primo, comento testi pi[s]cium » (BNM, ms. 18052, fols. 21v-22r). No existe unanimidad entre los médicos medievales sobre la preferencia por los peces marinos o de agua dulce (Gil-Sotres 1996: 696). La predilección de Estéfano por los pescados marinos coincide con

Aldebradin de Siena, quien reconoce que los mejores son aquellos que viven en lugares donde hay piedras y arena, mientras que los de agua dulce aquellos que evitan aguas estancadas (1997: 170-171). Ejemplos de otros consejos prácticos sobre el consumo de pescado, en Serrano Larráyo (2019: 43-68).

[45] BNM, ms. 18052, fol. 22v.

[46] Arnau de Vilanova cree que esta bebida abre y limpia las venas capilares del hígado, y las vías urinarias, siendo un excelente remedio para los cálculos, sobre todo si se le añade perejil (Gil-Sotres, 1996: 681).

[47] El pulmón y todos los órganos que forman parte del aparato respiratorio (DETEMA, 1996 II, voz *miembro espiritual*).

[48] Médico de la llamada Escuela de Salerno. Maestro de Mauro de Salerno (c. 1130-1214) hacia 1150-1160. Autor de un repertorio de simples titulado *Liber de simplicibus medicina* (inc. « *Circa instans...* ») y de un comentario a la obra de Nicolás de Salerno, *Antidotarium Nicolai* escrito durante el tercer cuarto del siglo XII (*Liber iste*). En el siglo XIX se propuso una elaborada genealogía de aquellos médicos salernitanos que en los manuscritos aparecen nombrados como Plateario (Platearius o Platea), afirmando que podía haber pertenecido a una misma familia. Según esta hipótesis el Matthaëus Platearius, autor del *Liber de simplicibus medicina* y del comentario al *Antidotarium* de Nicolás de Salerno (*Liber iste*), que ha sido fechado hacia 1140-1180, fue el segundo de este nombre ('Mateo Plateario el joven') de los dos que habría tenido esta supuesta familia. Hubiera sido hijo del Juan Plateario (fl. siglo XII segundo cuarto) que fue autor de la *Practica brevis*, sobrino de Mateo (*Archimatthaëus*), autor de la *Practica Archimatthaëi*, y nieto de Trota de Salerno. Los estudios más recientes, habiendo constatado la gran variación y las contradicciones que hay en los manuscritos que actualmente se conocen, ponen en duda esta hipótesis, si bien a menudo mantienen convencionalmente el nombre de Mateo Plateario o bien prefieren hablar simplemente de Plateario o de Pseudo-Mateo Plateario, y lo sitúan en torno al tercer cuarto del siglo XII (Sciència.cat DB nom199 [consulta: 22/2/2021]). El *Circa instans* constituye la principal aportación del siglo XII en latín a la materia médica, en particular en cuanto a la botánica. Se describen las propiedades de un gran número de simples medicinales ordenados alfabéticamente, con sus acciones, formas de aplicación, signos de pureza, falsificaciones y distinción de diversos tipos. Tuvo gran difusión, tanto en latín como en lenguas vernáculas y en hebreo, hasta entrado el siglo XVI (Sciència.cat DB op2466 [consulta: 22/2/2021]).

[49] Obra que tuvo gran trascendencia en forma anónima o falsamente atribuida a varios autores, especialmente a Arnau de Vilanova pero también a otros como Gualterio Agilon o Plateario. Consiste en diez capítulos, cada uno dedicado a un órgano, con dos apartados en los que se enumera qué le favorece y qué le duele, incluyendo medidas farmacológicas, mágicas, higiénicas y psíquicas, de manera desordenada (Sciència.cat DB op4590 [consulta: 8/3/2021]).

[50] Avicena: « Canon segundo », « in secundo Canone », « Canon ssegundo »; Averroes: « in Coliget »; Mateo Plateario: « Circa Ynstans »; Ibn Butlân: « in de conferentibus e noçentibus » (BNM, ms. 18052, fols. 22r-v).

[51] Pseudo-Galeno: « in dinamidiis »; Isaac Israelí: « in libro Universsali çiborum »; Rufo de Éfeso: « en el Negoçio curial »; Galeno: « in Comento anforismorum ssegundo » (BNM, ms. 18052, fol. 22v).

[52] Aldebradin de Siena afirma que las moras maduras no son buenas para el estómago porque lo debilitan y quitan las ganas de comer. « Las verdes, frías y secas por naturaleza confortan el estómago, enfrían y abren el apetito, aunque es mejor utilizarlas como remedio para algunas enfermedades que como simple alimento » (1997: 150).

[53] Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial »; Averroes: « in quinto ssuy Coliget »; Avicena: « Canon ssegundo »; Constantino el Africano: « libro ssobredicho »; Isaac Israelí: « libro preasunto » (BNM, ms. 18052, fol. 23r). Consideraciones semejantes son planteadas por Arnau de Vilanova (Gil-Sotres 1996: 687).

[54] Averroes: « en el quinto de ssu Coliget » (BNM, ms. 18052, fol. 23r).

[55] Se aplica a los frutos que tienen pelusilla o vello (DETEMA, 1996 I, voz *capelludo*).

[56] Juan de Aviñón menciona cerezas de tres clases: prietas, bermejas y roales. Las últimas son descritas « como natura de ciruelas », posiblemente por su tamaño, ya que *rotalis*, *rolalis*, *roal* significa en forma de rueda en latín (1545: capítulo XIII, fol. XXIXr).

[57] BNM, ms. 18052, fol. 23v.

[58] Isaac Israelí: « in libro Çiborum »; Avicena: « Canon ssegundo, título de çidram »; Ibn Butlân: « in de conferentibus » (BNM, ms. 18052, fols. 23v-24r).

[59] Hipócrates: « in Negoçio inperial »; Pseudo-Aristóteles: « De rregimine prinçipum, terçio libro, título sexto »; Mauro de Salerno: « in Negoçio rregimental »; Avicena: « Canon ssegundo »; Ibn Butlân: « in de conferentibus »; Isaac Israelí: « in libro particulari çiborum, primo tratado, título último », « libro ssobredicho », « libro denotado »; Averroes: « in Coliget », « in quinto ssuy Coliget », « quinto ssuy Coliget » (BNM, ms. 18052, fol. 24r-24v).

v). En la edición del *De diaetis universalibus* de Isaac Israelí (Basilea: ex oficina Sixti Henricpetri) de 1570, el último capítulo del primer libro (cap. LXVII) -« De regimine sanitatis »- no hace referencia a los piñones como afirma Estéfano, pero en las páginas 440-441, en el libro segundo, en el capítulo final se encuentra un bloque dedicado a los « pineis » [granos] donde se alude a las dos especies (masculinas y femeninas). ¿Realmente esta descripción de los piñones hace referencia al fruto comestible del pino? Piñones, piñoncillos o granos rateros son algunos de los nombres populares con que suele conocerse al tártago (*Euphorbia lathyris* L.) en Castilla, de efecto vomitivo (purgante) (Font Quer, 1985: 188-191), pero dudo mucho que Estéfano se refiera a esta planta.

[60] Avicena: « in De viribus cordis »; Averroes: « quinto ssuy Coliget, título dellas [granadas] »; Ibn Butlân: « in libro Rregimental »; Isaac Israelí: « libro particular de los çibos, título dellas »; Galeno: « in libro Çiborum » (BNM, ms. 18052, fol. 24v). Puntos de vista muy parecidos sobre la fruta (entiéndase también incluidos los frutos secos) en Serrano Larráyo (2019: 52). Arnau de Vilanova alude a dieciocho especies de frutas frescas y siete de frutos secos, variedades muy semejantes al *regimen sanitatis* de Maino de Maineri (ca. 1330) (Gil-Sotres 1996: 687).

[61] Necesitado, falto (DETEMA, 1996 I, voz *indigente*).

[62] Constantino el Africano: « en el quinto de ssu Panteni, tratado De potu, título primo »; Avicena: « Canon primo, fen e dotrina ssegunda, suma prima, título sexto décimo » (BNM, ms. 18052, fol. 25r).

[63] La idea general de los médicos medievales de que el agua « no tiene ningún valor nutritivo » queda manifestada en el régimen de Aldebradin de Siena. La función de esta es trasladar los alimentos y distribuirlos por todos los miembros y reducir el calor nocivo producido por la ingestión de alimentos calientes (1997: 42).

[64] Galeno: « quinto De rregimine ssanitatis, ssesto título », « in Comento »; Hipócrates: « in De regimine acutorum, terçio libro, testo XL »; Avicena: « Canon general, fen ssecunda, título ssesto décimo » (BNM, ms. 18052, fol. 25r). En los consejos médicos personalizados no es frecuente la alusión al agua salvo para desaconsejarla, aunque en algún caso, dependiendo la enfermedad a tratar, se recomienda su consumo antes de dormir o se indica la bondad de aquella procedente de fuentes naturales (Serrano Larráyo 2019: 56).

[65] Galeno: « in primo De rregimine ssanitatis, título terçio »; Averroes: « in quinto suy Coliget »; Constantino el Africano: « in quinto suy Panteni »; Isaac Israelí: « in libro particular Çiborum »; Avicena: « Canticorum ssegundo » (BNM, ms. 18052, fol. 25v). Semejante opinión sobre la calidad del agua del Guadalquivir tiene Juan de Aviñón (ca. 1384) (1545: capítulo XXIII, fol. LIIIIr).

[66] Avicena: « Canon general, título del agua »; Averroes: « in quinto ssuy Coliget et in Comento, primi canticorum » (BNM, ms. 18052, fol. 25v).

[67] Galeno: « in primo De rregimine ssanitatis, título terçio », « in primo De simpliçii medeçina, destençione ssecunda, título primo », « in de ssimpliçe medeçina, destençione e título dicho »; Pseudo-Aristóteles: « in de ssecretis ssecretorum »; Constantino el Africano: « quinto ssuy especulativo »; Bernardo de Gordon: « in de preservacione e conservacione vite humane » (BNM, ms. 18052, fols. 25v-26r). En el régimen destinado al eclesiástico Antonio de Flisco (escrito hacia 1339), Maino de Maineri, sigue los planteamientos de Bernardo de Gordon: « Se conoce cuál es el agua más ligera si, mojando dos paños de lino del mismo peso, en dos aguas distintas, se les deja secar. El paño que es más ligero después de seco, significa que el agua es más ligera y el más pesado significa que el agua es más gruesa » (Gil-Sotres 1996: 710-711). Semejante opinión encontramos en Aldebradin de Siena (1997: 42).

[68] Región superior y lateral del abdomen a cada lado del epigastrio (DETEMA, 1996 I, voz *hipocondrio*).

[69] BNM, ms. 18052, fol. 26r. Sobre las funciones del vino entendido como bebida, alimento y medicina, véase Jaboulet-Vercherre (2014: 57-73).

[70] Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial »; Averroes: « Canticorum secundo »; Galeno: « quarto De rregimine sanitatis, título ssecundo »; Ateneo de Atalea: « Atanaco e Tacuyno in de conferentibus »; Ibn Butlân: « in de conferentibus »; Pseudo-Aritóteles: « in terçio de rregimine prinçipium, título nono »; Avicena: « Canon general, fen terçia, dotrina ssegunda, título octavo » (BNM, ms. 18052, fol. 26v). Ateneo Attalea fue el fundador de la escuela médica neumática. Ateneo, que consideraba la medicina como parte de la educación general, ideó unas reglas dietéticas muy elaboradas, en las que incluía preceptos tanto pedagógicos como médicos, diferenciados según las diferentes etapas de la vida. Las ideas de Ateneo fueron muy estimadas por Galeno. Este en *De causis contentivis* lo convierte en alumno del estoico Posidonio. Hay quien considera que vivió en la mitad del siglo I a.C. Pero si la reputación de Ateneo y sus alumnos fue tan grande como sugiere Galeno, el silencio de Celso y Plinio el Viejo, escribiendo un siglo después, resulta extraño. Por lo tanto, puede ser preferible volver a las citas más antiguas, que situaban su actividad alrededor del 50 d.C., y tratar la referencia de Galeno a un vínculo con Posidonio como reflejo de una dependencia intelectual más que personal (Edelstein y Nutton 2015: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199381135.013.915>). La terapia propuesta por Ateneo estaba dirigida esencialmente a combatir la cualidad imperante, por lo que puso especial énfasis en una dieta racional. Esto explica su gran contribución a la formación de dietética. Oribasio recoge sus puntos de vista sobre los beneficios y daños de varios tipos de grano, sobre ciertos principios respecto a la naturaleza del aire atmosférico, sobre la diferente ubicación de las viviendas, sobre los métodos para depurar el agua potable, sobre ciertas normas sobre

el modo de vida de las mujeres, recomendándoles abstenerse del consumo de vino por su debilidad y sobre todo practicar el ejercicio físico para comer con apetito y tener un cutis sano. Sus normas sobre educación son excelentes. Escribió un extenso compendio de medicina en al menos 30 libros, cuyo título se ha perdido (Wellmann 1896: 2034-2036). Los médicos medievales consideraban que el exceso de vino afectaba primeramente al hígado, pero también al cerebro provocando problemas nerviosos, epilepsia, apoplejía y muerte súbita entre otros (Gil-Sotres 1996: 730-731; Jaboulet-Vercherre 2014: 183-185).

[71] Estéfano de Sevilla utiliza una clasificación mixta. Por un lado, los vinos son clasificados según cinco principios: color, olor, sabor, sustancia y fuerza. Otra forma de clasificarlos es por su vejez o juventud (Gil-Sotres 1996: 720).

[72] Pseudo-Aristóteles: « in tercio De rregimine prinçipum, titulo nono », « libro presunto »; Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial » (BNM, ms. 18052, fols. 26v-27r).

[73] Flujo (DETEMA, 1996 I, voz *corrençia*).

[74] Tadeo Alderotti (1215-1295), profesor de la Universidad de Bolonia (*Comm. In Isagoge Iohannicium*, impreso en 1527), afirma que cuanto más viejo es un vino más fuerte resulta (Gil-Sotres 1996: 720).

[75] Avicena: « Canon primero, fen terçia, doctrina ssecunda, título nono », « libro e título dicho »; Galeno: « in sséptimo De ingenio, título sexto », « in De conplassionibus », « in ssétimo De ingenio, título ssesto »; Isaac Israelí: « in libro Çiborum »; Constantino el Africano: « in quinto ssuy Panteni » (BNM, ms. 18052, fol. 27r). Sobre la referencia al « De conplassionibus » me inclino a que alude al *De temperamentis. Complexio y temperamentum*, se usaron muchas veces como sinónimos, dependiendo de la traducción del original 'Peri kraseon'. Burgundio de Pisa lo tradujo en el siglo XII como *De complexionibus*. También lo tradujo Gerardo de Cremona.

[76] En el *Pantegni* se dice que los vinos de mal olor suelen producir mala sangre y provocar dolor de cabeza al generar malos humos procedentes del estómago (Gil-Sotres, 1996: 723).

[77] Isaac Israelí: « libro particular de los çibos »; Constantino el Africano: « in quinto sue Especulativa »; Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial »; Mauro de Salerno: « in Regimental »; Galeno: « in quinto De rregimine ssanittatis, título ssesto »; Avicena: « in primo Canone, título preassunto » (BNM, ms. 18052, fols. 27r-v).

[78] Mauro de Salerno: « in Rregimentali »; Galeno: « in duodécimo De ingenio ssanittis, título terçio »; Avicena: « Canon terçio, fen, doctrina, tratado quarto, título ssesto » (BNM, ms. 18052, fol. 27v).

[79] Beber el agua en ayunas permite que esta penetre en los miembros principales, dañando el calor innato, según el *Regimen sanitatis salernitanum*. Bernardo de Gordon avisa del daño que esta práctica hace al estómago y al hígado. Respecto a la inconveniencia de beber en las comidas Gordon justifica que el agua impide que el alimento entre en contacto con las paredes del estómago haciéndolo flotar (Gil-Sotres, 1996: 714-715).

[80] Los médicos medievales recomendaban que el baño se hiciera con el estómago vacío y por eso la recomendación de no beber agua (Gil-Sotres, 1996: 714).

[81] Rufo de Éfeso: « in Negoçio curial »; Pseudo-Aristóteles: « terçio De rregimine prinçipium, título octavo »; « terçio De rregimine rregum, en fin del título otavo »; Avicena: « Canon quarto, fen sesta, in prinçipio del tratado primo »; Galeno: « in ssétimo De ingenio »; Averroes: « Canticorum ssecundo », « in Comento canticorum ssecundo » (BNM, ms. 18052, fols. 27v-28r).

[82] Avicena: « Canon general, ffen terçia, doctrina ssecunda, título octavo », « Canon primero, fen terçia, título sétimo »; Galeno: « anforismorum ssecundo, in comento anforismi XXI », « in terçio De conplassionibus, título ssecundo » (BNM, ms. 18052, fol. 28r).

[83] Avenzoar: « in libro Rregimentali sanorum, tratado nono, título de vasis » (BNM, ms. 18052, fol. 28v).

[84] Hipócrates: « in Rregimento inperial » (BNM, ms. 18052, fol. 28v).

[85] BNM, ms. 18052, fols. 28v-29r. El texto al que alude Estéfano de Sevilla referente a Arnau de Vilanova es un misterioso libro que titula *De experimentis experimentorum* que, contrariamente a lo que pueda creerse es el *De sigillis* de Arnau. Realmente la exposición corresponde con el *De duodecim imaginibus Hermetis*, asociado a la figura de Arnau en al menos en tres manuscritos. La alusión a Alberto Magno parece corresponder con el Tratado 3 del Libro 2 de su *De mineralibus*, que bien pudo circular de manera independiente. Otra posibilidad es relacionarlo con el *Tractatus de sigillo et anulo Leonis et eius virtutibus* atribuido a Alberto Magno, cuya lectura mostraría que el médico sevillano tuvo ante sí el *De duodecim imaginibus Hermetis*. Los ejemplares de este texto están fechados no antes del siglo XV, por lo que de ser manejado por Estéfano habría pruebas de un uso anterior (Weill-Parot 2002: 538-542). Sobre la utilización de sellos astrológicos con fines medicinales, véase Giralt (2006: 21-30).

[86] Avicena: « Canon primo »; Isaac Israelí: « libro Çiborum universal »; Ibn Butlân: « in Negoçio curial » (BNM, ms. 18052, fol. 29r).

^[87] Avicena: « Canon ssegundo, tratado de petroxilo e de açeto » (BNM, ms. 18052, fol. 29v).

^[88] Avicena: « Canon ssegundo, título de piperó »; Isaac Israelí: « libro sobredicho » (BNM, ms. 18052, fol. 29v). Aproximadamente un siglo después, el licenciado Antonio de Tornay, en su tratado de cocina para el duque de Alba, también considera la carne de cabrito como la mejor, proponiendo su elaboración tanto cocida como asada. Parecida opinión tiene sobre la carne de cerdo, y tampoco es muy favorable a la de vaca (Fernando Serrano Larráyo, 2022, (en prensa)).

^[89] Isaac Israelí: « libro Çiborum »; Ibn Butlân y Mauro de Salerno: « in Negoçis rregimentalibus » (BNM, ms. 18052, fol. 29v). En el margen inferior aparece la nota « Faltan muchas hojas. Y se conoze por la división de los títulos ». BNM, ms. 18052, fol. 30r: en el margen superior izquierdo hay una nota que dice « Faltan hojas ». Efectivamente, esto es así porque en el folio antecedente aparece el reclamo « o arrope » que no coincide con el inicio de este folio.

^[90] También sabemos que el arzobispo de Sevilla sufría ocasionalmente de dolores de muelas (García Ballester 2001: 300 / BNM, ms. 18052, fol. 33v), aunque el tercer « consiliatorio » no lo refleja.