

1. «De les coses que el cos nodreixen».

Els aliments al *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova*

ANTÒNIA CARRÉ

Professora col·laboradora de la Universitat Oberta de Catalunya

RESUM

Arnau de Vilanova (c. 1240-1311) va ser un dels científics més rellevants de la baixa edat mitjana llatina. Metge de reis i papes, va ser autor d'obres de medicina teòrica i pràctica de gran importància. Va deixar també la seva empremta intel·lectual en la reforma dels estudis universitaris de medicina i en l'escriptura d'obres espirituals de caire reformista, que no van estar exemptes de polèmica. Segurament, l'obra on Arnau va deixar més petjada com a científic d'aliments és el *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* (1305-1308), escrita en llatí per al seu rei, Jaume II d'Aragó, i traduïda al català dues vegades, la primera gràcies al bon fer del cirurgià major del rei, Berenguer Sarriera (abans del 1310), ciutadà de Girona. En aquesta obra, que va obtenir reconeixement acadèmic i un gran èxit de públic a l'edat mitjana, Arnau classifica i enumera els aliments que són més beneficiosos per a la salut del seu rei: els grans, els llegums, les fruites, les hortalisses, les arrels, la carn, les humitats del bestiar (ous i lacticinis), els peixos, les salses i els condiments i les begudes. La varietat d'aliments de la piràmide alimentària d'Arnau són una bona mostra de la gestió quotidiana de l'alimentació de les classes socials altes i urbanes, que eren les destinatàries de la gran quantitat de règims de salut que van proliferar al llarg dels segles XIV i XV, escrits tant en llatí com en les llengües vulgars de cada territori.

INTRODUCCIÓ

Arnau de Vilanova (c. 1240-1311), el científic més rellevant que va sorgir de la Corona d'Aragó i que va tenir una influència intel·lectual notable en tota l'Europa llatina occidental, és un personatge carismàtic. Apassionant. Tant per la seva

* Aquest treball forma part del projecte de recerca FFI2011-29117-C02-01 (2012-2015) i FFI2014-53050-C5-3-P (2015-2018), i del grup de recerca Cultura i Literatura a la Baixa Edat Mitjana (SGR2014-119), consolidat i finançat pel Departament d'Innovació, Universitats i Empresa de la Generalitat de Catalunya.

activitat incansable com per les seves ànsies de reforma, que ell va aplicar als seus dos àmbits d'actuació i d'estudi: el de la medicina i el de l'espiritualitat.

En el camp mèdic, Arnau de Vilanova es distingeix per l'escriptura de diverses obres, de medicina teòrica i pràctica, que li van atorgar reconeixement ja en el seu temps.¹ El gran prestigi professional que va adquirir el va portar a fer de metge per a diversos reis i papes: va ser metge de Pere II el Gran, d'Alfons II i de Jaume II d'Aragó, de Frederic III de Sicília, de Felip IV de França, de Carles II i de Robert I de Nàpols. Va ser metge dels papes Bonifaci VIII, Benet XI i Climent V. Com a conseqüència d'aquest prestigi professional, els mandataris li van encarregar diverses accions diplomàtiques. També va ser fonamental la seva aportació a la universitat escolàstica: Arnau de Vilanova va ser un dels científics que més van contribuir a reformar els estudis mèdics universitaris amb la introducció del que s'ha anomenat «nou Galè» i que va consistir en la incorporació en el currículum de noves i decisives obres (de Galè, d'autors àrabs traduïts al llatí, com Avicenna, Rasís, etc.), cosa que va comportar una ampliació sense precedents de l'horitzó intel·lectual dels futurs metges. Des de la Facultat de Medicina de la Universitat de Montpeller —que aleshores pertanyia a la Corona d'Aragó i on havia estudiat Arnau de Vilanova entre els anys 1260 i 1270—, la reforma curricular es va estendre a les altres universitats, com la de Bolonya, Pàdua o París (García Ballester, 1982).

Arnau de Vilanova, doncs, es movia per les aules universitàries i per les corts, tant les laiques com les eclesiàstiques, amb desimboltura. Amb naturalitat. Això li va permetre d'exercir-hi una altra tasca que ell valorava especialment: durant uns anys, va ser el conseller espiritual de Jaume II i del seu germà, Frederic III. I és que Arnau de Vilanova va escriure també moltes obres de caràcter teològic, religiós o espiritual, en les quals predominava l'afany de denúncia dels falsos religiosos, la voluntat de reforma de l'espiritualitat. El seu caràcter polèmic i apocalíptic va comportar notables problemes a l'autor, que va ser perseguit i empresonat. Enmig de tanta activitat, Arnau de Vilanova va trobar temps per casar-se (ho va fer a Montpeller, amb Agnès Blasi), per tenir una filla, per viatjar i per viure en diferents indrets (durant molts anys, va fixar la seva residència a València).²

La trajectòria vital i intel·lectual d'Arnau de Vilanova no és un cas aïllat. El seu és un exemple conspicu de les actuacions decidides que, a partir del segle XIII i enmig de l'apogeu de la vida urbana, van emprendre els laics que apostaven per accedir a la cultura que fins aleshores havia estat reservada en exclusiva als clergues, al mateix temps que manifestaven unes inquietuds espirituals profundes que els van abocar a dedicar la vida a escampar la fe pertot arreu (Soler, 1998).

1. Vegeu-ne la llista a *Arnau DB. Corpus digital d'Arnau de Vilanova* (en línia).

2. Per a les dades biogràfiques d'Arnau, vegeu el primer capítol de MENSEA I VALLS (2012) i la base de dades *Arnau DB. Corpus digital d'Arnau de Vilanova* (en línia).



FIGURA 1. Jaume II, el rei a qui Arnau dedica el seu *Regiment de sanitat*. (FONT: Usatges i Constitucions de Catalunya, segle XIV, reg. 1375 foli 139r, Arxiu Municipal de Lleida.)

Com Ramon Llull (1232-1316) o Dante Alighieri (1265-1321), Arnau de Vilanova va ser un intel·lectual laic que es va esforçar per esbotzar les fronteres que separaven els diversos camps del saber en interessar-se amb la mateixa passió per la filosofia, la teologia i les ciències d'aplicació pràctica (Imbach, 1996; Pereira, 2012). Ramon Llull, Dante Alighieri i Arnau de Vilanova són tres grans baules en el procés que comporta la difusió social del saber entre els laics, procés en el qual l'ús de les llengües vernacles va ser fonamental.³

Com que tenia estudis universitaris, Arnau de Vilanova va escriure la seva obra mèdica en llatí. L'obra espiritual, en canvi, la va escriure en llatí i en català per

3. Per a una visió de conjunt del fenomen de la vernacularització, vegeu BADIA, SANTANACH i SOLER (2010). Per a la gran quantitat d'obres tècniques i de medicina que van circular en català, vegeu CIFUENTES I COMAMALA (2006).

arribar a un sector més ampli de públic. Però tant l'obra mèdica com l'espiritual van ser traduïdes ben aviat a altres llengües. És el que es va esdevenir amb el *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, que Arnau de Vilanova va escriure en llatí per al seu rei Jaume II, entre el 1305 i el 1308, i que poc després va ser traduït al català per encàrrec de la reina Blanca d'Anjou. Efectivament, l'esposa de Jaume II va encarregar a Berenguer Sarriera, cirurgià major del rei, una traducció al català de l'obra dedicada al seu reial marit, que havia d'estar acabada per força el 1310, any de la mort de la reina Blanca i del gironí Berenguer Sarriera.⁴ L'ús del català va ajudar a divulgar l'obra entre un ampli sector de públic: l'obra va sortir de la cort i va anar a parar a les cases de la noblesa i de la burgesia urbana.⁵

EL REGIMENT DE SANITAT D'ARNAU DE VILANOVA

El *Regiment de sanitat* és una de les obres més importants d'Arnau de Vilanova. Pertany a un gènere de medicina pràctica, els anomenats en llatí *regimina sanitatis*, gènere que aconsegueix una extraordinària difusió al llarg dels segles XIV i XV. Durant més de dos-cents anys, els règims de salut s'escriuen en llatí o en llengua vulgar, es copien de manuscrit a manuscrit i es tradueixen a diverses llengües. Els conceptes que s'hi vehiculen arriben a un ampli sector de públic, els consells dietètics que s'hi donen traspassen les fronteres de la medicina (Nicoud, 2010) i arriben a molts altres contextos, com per exemple la literatura.⁶ O els llibres de cuina, com el famós *Llibre de Sent Soví*, de mitjan segle XIV, o el *Llibre de coc* de Robert de Nola, imprès en català el 1520.⁷

A grans trets, els regiments de sanitat eren manuals higienicopràctics destinats a garantir el manteniment de la salut, individual o col·lectiva. Hereus de la medicina àrab i grega, consistien en un recull de regles que ensenyaven a actuar de manera higiènica i a evitar els excessos, sempre perjudicials. Aquestes regles es fonamentaven en un concepte bàsic del galenisme: el de les *sex res non naturales*, sis factors externs al cos humà que tenien incidència directa en la salut o la malal-

4. Per a l'edició llatina, vegeu ARNAU DE VILANOVA (1996). Per a l'edició catalana, vegeu ARNAU DE VILANOVA (1947) i la nova edició que l'autora d'aquest capítol ha preparat a ARNAU DE VILANOVA (2017).

5. Per als possessors del tractat d'Arnau de Vilanova, documentats en els inventaris *post mortem*, vegeu CIFUENTES I COMAMALA (1999 i 2006). Ens consta que van posseir el *Regiment*, en versió llatina o catalana i a banda de la casa reial, nobles, eclesiàstics i membres de la burgesia: cinc ciutadans, dos notaris, un jurista i cinc professionals de la medicina (metges, cirurgians, apotecaris).

6. Vegeu CARRÉ (2015a), on es posen exemples de Francesc Eiximenis, Ramon Llull, l'*Espill* de Jaume Roig o el *Tirant lo Blanc* de Joanot Martorell.

7. Sobre el *Llibre de Sent Soví*, el receptari de cuina català més antic, vegeu *Llibre de Sent Soví* (2009). Sobre el *Llibre de coc*, vegeu MESTRE ROBERT (1977) i NOLA (2000). Per a la influència dels regiments de sanitat en els llibres de cuina, vegeu GIL-SOTRES (1992), JANSEN-SIEBEN (1994) i NASO (1999).

tia, i que eren l'aire, l'exercici físic, la dieta, el son, els residus (això és, les excrecions; aquesta cosa no natural incloïa també les relacions sexuals) i les passions o els accidents de l'ànima, és a dir, les emocions.⁸ Com és evident, aquestes sis coses no naturals del galenisme tenen molts punts en comú amb la idea actual de vida saludable. Totes les piràmides dels aliments, nascudes a partir de la dècada dels setanta del segle xx, donen rellevància a la dieta, a l'exercici físic (i a l'equilibri emocional) com a factors que condicionen la salut dels individus.⁹

El *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* d'Arnau de Vilanova és una de les obres més importants del gènere, que va tenir una difusió extraordinària. Bona prova de l'èxit que va tenir són els setanta-vuit manuscrits llatins que se'n conserven (Arnau de Vilanova 1996, p. 405-406) i les traduccions a diverses llengües: el català, l'hebreu, el francès, l'alemany, l'italià i el castellà (Arnau de Vilanova, 1996, p. 409-416). Concretament en català, n'hi ha dues traduccions distintes, la de Berenguer Sarriera, ja esmentada, i una altra que conté un abreujament del text i feta durant les primeres dècades del segle xiv (Carré, 2015b).

El *Regiment de sanitat* es divideix en divuit capítols. El primer és dedicat a l'aire, la primera cosa no natural. Escollir un aire sa per respirar és fonamental per al manteniment de la salut. En aquest apartat es descriuen com han de ser les cases (ben ventilades) i els vestits (que conserven la calor natural del cos), perquè són elements que formen part de l'ambient que envolta l'individu. El segon capítol està dedicat a l'exercici físic, que és important perquè remou la calor natural, elimina les superfluitats del cos i fortifica els membres, és a dir, augmenta la massa muscular. El tercer capítol dona consells sobre els banys i la neteja del cos, que són aspectes complementaris de la segona cosa no natural, l'exercici. El quart capítol està dedicat a la dieta. Arnau de Vilanova parla de manera genèrica del menjar i del beure. El cinquè capítol pren en consideració el son, que és beneficiós per a l'organisme i que s'ha de regular. El sisè capítol està dedicat a l'evacuació dels residus produïts per les tres digestions (la gàstrica, l'hepàtica, la sanguínia) i que s'expelleixen amb els excrements, l'orina, la suor, el semen, les llàgrimes, els mocs, els esputs, etc. Els mitjans d'evacuació utilitzats per la medicina arabogalènica són la flebotomia, les ventoses, les escarificacions, les sangoneres, els cauteris, els emètics i els purgants. El capítol setè està dedicat a les emocions. Els accidents que interessin els metges (que limiten la seva atenció a l'observació clínica) són l'alegria, la tristesa, el temor i la ira. L'amor no té espai als regiments de sanitat i tampoc no en té al d'Arnau.¹⁰

8. Sobre el concepte galènic de les sis coses no naturals i per a l'estudi exhaustiu del gènere dels *regimina*, vegeu la introducció de Pedro Gil-Sotres a ARNAU DE VILANOVA (1996) i NICLOUD (2007).

9. Vegeu, per exemple, la piràmide Alcía a la FUNDACIÓ ALFÍCIA (2013).

10. Arnau dedica una obra a estudiar la passió amorosa (*De amore heroico*). Vegeu ARNAU DE VILANOVA (2011) i MENSA I VALLS (2012).

Del capítol vuit al disset, Arnau concreta els principis de la dieta que ha esbossat al capítol quatre. L'esquema que segueix procedeix de les *Diaetae universales* i les *Diaetae particulares* d'Isaac Israeli, que Constantí l'Africà va traduir al llatí al segle XI (Nicoud, 2007, p. 159). Com que els aliments que provenen de la terra són superiors als aliments d'origen animal, primer es tracten els vegetals: el gra, els llegums, les fruites, les verdures i els tubercles (capítols 8-12). Després Arnau considera els aliments de procedència animal (capítol 13), les superfluitats dels animals (capítol 14) i els peixos (capítol 15). El capítol 16 parla de les salses i els condiments, mentre que el capítol 17 està dedicat al beure. El darrer capítol parla en exclusiva de les hemorroides, una malaltia que turmentava el rei Jaume II.¹¹

L'ALIMENTACIÓ AL *REGIMENT DE SANITAT*

L'alimentació té un pes rellevant en el gènere dels regiments de salut perquè és una de les coses no naturals del galenisme i perquè la dieta és la primera actuació proposada sempre pels metges medievals, formats en la teoria humoral hipocràtica. Per retornar la salut a un malalt, el primer que feia un metge era prescriure-li una dieta adequada. Si no n'hi havia prou, el medicava amb substàncies medicinals provinents del regne vegetal, mineral o animal (aquest segon nivell incloïa les sagnies). El tercer grau d'intervenció dels metges era la cirurgia.¹² Aturar-nos en els capítols que parlen de l'alimentació al *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova ens donarà una idea força aproximada de com i què menjaven els homes i les dones del seu temps, sobretot els que eren de classe social alta i urbana, que eren el públic destinatari dels règims de salut (Nicoud, 2007).¹³

La primera pregunta que ens podríem respondre és quants àpats s'havien de fer cada dia. Aquí, Arnau de Vilanova no és clar del tot. Apunta, això sí, que hi ha dies que hom sopa i dies en què hom no ho fa. La periodicitat canònica dels àpats era de tres menjades cada dos dies. Però no tothom hi estava d'acord: alguns metges remarcaven que s'havia de menjar un cop al dia, d'altres argumentaven que era millor fer-ho dos. Dels que recomanaven fer dues menjades diàries, uns consideraven que l'àpat principal s'havia de fer al matí i d'altres al vespre (Arnau de Vilanova, 1996, p. 190-195). El que sí que deixa clar Arnau és que només s'ha de menjar quan es té gana perquè, si no, el menjar ingerit sense necessitat circula pels membres del cos com una càrrega feixuga. Ho diu al capítol quatre, on dona una

11. Per a la vida de Jaume II i les seves relacions familiars, és encara imprescindible la consulta de MARTÍNEZ FERRANDO (1948).

12. Per als conceptes bàsics de la medicina galènica medieval, vegeu GARCÍA BALLESTER (1972) i TEMKIN (1973).

13. Per a una visió de conjunt de l'alimentació medieval, vegeu RIERA (1988), FLANDRIN i MONTANARI (2004) i LÓPEZ OJEDA (2011).

sèrie de consells genèrics sobre la ingesta d'aliments. Hi recomana que l'aliment que es prengui en una menjada sigui mesurat, perquè els excessos són sempre nocius, que es mastegui bé el menjar per ajudar-ne la digestió i que s'eviti la barreja d'aliments diferents en un mateix àpat per no enterbolir-la. Afirmar que no convé beure mentre es menja, perquè s'entorpiria la digestió, de la mateixa manera que l'aigua freda llançada en una olla bullent li frenaria el bull. L'ús de comparacions com aquesta, tret de la vida quotidiana, és un recurs retòric utilitzat pel metge Arnau de Vilanova, que s'adreça a un públic que no és especialista en la matèria i que ha de trobar comprensible i útil la lectura. El destinatari del *Regiment de sanitat* és el rei Jaume II i, de retruc, el personal de la cort que havia de tenir cura del seu benestar diari. Com és lògic, la categoria social del destinatari condicionarà el tipus d'aliments que es recomana consumir.¹⁴

Enumero tot seguit els aliments que apareixen en la traducció catalana del *Regiment de sanitat* d'Arnau de Vilanova, efectuada per Berenguer Sarriera, seguint l'ordre de classificació del text. S'hi prioritzen els aliments d'origen vegetal enfront dels d'origen animal, com fan també les piràmides alimentàries actuals.¹⁵

Els grans (capítol 8)

En aquest capítol, Arnau es disposa a parlar «de les coses que el cos nodreixen» i comença pels grans. Esmenta l'arròs, el breny, la civada (ell en diu *avena*), la farina (que podia ser de forment o d'arròs), el forment, el midó, el mill, l'ordi, el panís, la sèmola i el sègol. Els grans elaborats que esmenta són l'alatria (que eren fideus), el bescuit (un pa de bla assecat dues vegades al forn), les neules i el pa, que pot ser de forment, d'ordi, de sègol, de mill, de civada, de panís i d'arròs. El pa s'ha de fer amb una mica de llevat i amb poca sal i poca farina. S'ha d'evitar menjar-lo calent o massa dur.

Els llegums (capítol 9)

Els llegums secs no són bons, els tendres, en canvi, sí. Però convé que es coquin amb gingebre i safrà i que s'amoroseixin amb llet d'ametlles. Si es couen amb carns grasses, però, no cal afegir-hi la llet d'ametlles. S'ha d'evitar coure'ls amb llet animal. És recomanable començar un àpat, sobretot durant la quaresma, amb brou de cigrons o de pèsols.

Els llegums més saludables són els pèsols rodons i blancs, els cigrons i les faves. Com és sabut, hi ha diferents espècies de pèsols, que es poden classificar per la

14. Per a la relació entre el tipus d'aliment i les classes socials, vegeu GRIECO (2004).

15. Vegeu, per exemple, SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (2015).

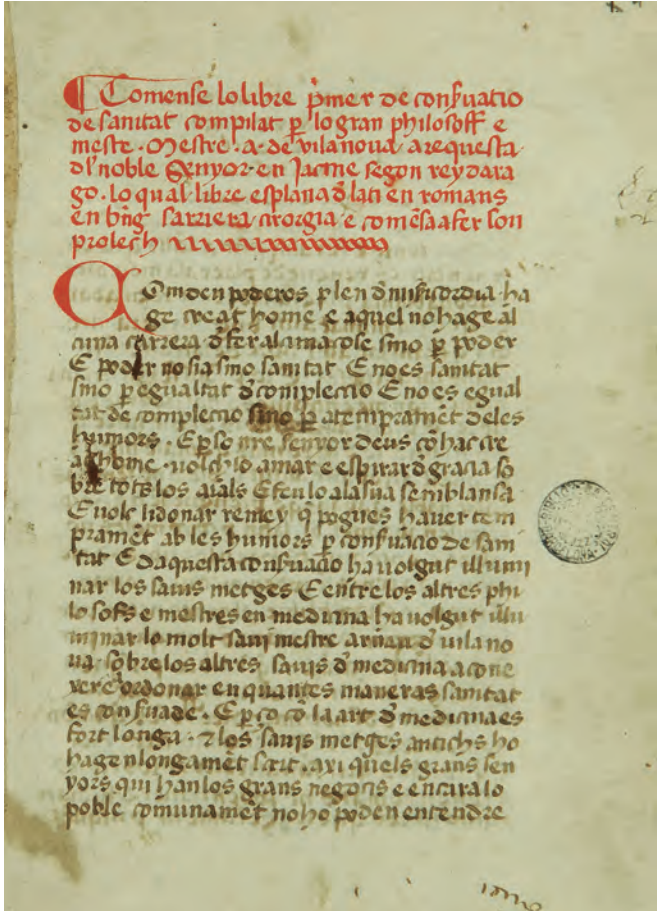


FIGURA 2. Inici de la traducció catalana que Berenguer Sarriera va fer del *Regiment de sanitat per al rei d'Aragó* d'Arnau de Vilanova. (FONT: Biblioteca de Catalunya, Barcelona, ms. 1829, f. 1.)

forma (poden ser quadrats —angulosos— i rodons) i pel color (poden ser blancs, verds o vermellors) (Roziar, 1800, p. 200-201). També es pot consumir el brou de pèsols o de cigrons o un brou de llegums que Arnau anomena «pureta».

Les fruites (capítol 10)

Primer de tot, cal tenir en compte que els regiments de sanitat no consideren les fruites aliments nutritius, sinó aliments medicinals, que s'utilitzen per laxar o per restrènyer el cos (Arnau de Vilanova, 1996, p. 222-225). No s'ha d'abusar del

consum de fruites, doncs, i s'ha d'evitar barrejar-ne de diferents en una menjada. Són fruites laxants les prunes, les cireres, el raïm, les figues, els préssecs, les olives, els dàtils o les panses, mentre que són fruites astringents les peres o les sarmenyes (que restrenyen poc) o els codonys i permanys (que restrenyen molt).

Arnau classifica les fruites en crues i confitades (és a dir, cuinades). Les fruites crues poden ser fresques o olioses.

Les fruites fresques esmentades per Arnau són els albudeques (uns melons aigualosos i insípidos), els albercocs, les aranges, les cireres, els codonys, els cogombres, les figues, els grumets (un raïm rogenic i dur que fa mal als budells, als ronyons i a la bufeta), les llimones, les magranes, els melons, les mores, les naronges, les nespres, les olives, les peres, els permanys (una varietat de pera d'hivern, molt grossa i dolça), les pomes, els préssecs, les prunes, el raïm, les serves, les sarmenyes (una pera primerenca de la mida d'una cirera), les taronges i les síndries.

Les fruites olioses són les ametlles (fresques, tendres, seques, oli d'ametlles o llet d'ametlles), les avellanades (crues, seques, tendres o torrades), les castanyes (dolces o rostides), els dàtils, els festucs (que van bé per al fetge, tot i que perjudiquen el cap), les nous (confitades, tendres o seques), les panses i els pinyons (que són dels fruits secs més perniciosos per a la salut). En general, els fruits secs si es mengen crus fan mal al ventre. Per això és millor consumir-los confitats i llavors és recomanable l'avellanat, el nogat i el pinyonat, que són avellanades, nous o pinyons confitats amb mel o sucre.

Les hortalisses (capítol 11)

La regla general és que no s'han de prendre crues (excepte l'enciam i les verdolagues) i que s'han de prendre sempre al començament del menjar, excepte les cols perquè són estíptiques. Tot i això, és millor prendre les cols o el brou de les cols al començament de l'àpat. Si les hortalisses ja estan espigades, és millor no consumir-les. I s'han de cuinar amb brou de carn, sobretot de gallina, o amb llet d'ametlles o amb oli dolç, i evitar sempre coure-les amb llet animal.

Arnau esmenta les hortalisses següents: les albergínies, els armolls, les bledes, les borratges, les carabasses, els créixens, les cols (que poden ser blanques, crespes, vermelles o verdes), els espàrrecs, els espinacs, la llengua bovina domèstica, l'enciam (que pot ser amargós o dolç) i les verdolagues.

Les arrels (capítol 12)

Les arrels i els bulbs de les hortalisses que té en compte Arnau són els alls, les cebes (que poden ser rodones blanques, rodones vermelles i escalunyes), els naps tendres, els porros, els naps rodons (napissos), els raves, les pastanagues blanques,

les xufles i les xirivies. És millor consumir-les cuites que crues, sobretot els porros, els alls, les cebes i els raves.

Les carns (capítol 13)

En aquest capítol, Arnau considera els aliments de procedència animal: la carn de quadrúpedes (domèstics o salvatges) i la d'aus. Cal tenir en compte que el destinatari del *Regiment de sanitat* és el rei Jaume II, de manera que Arnau hi esmenta molts tipus de carn, que era un aliment car (Banegas, 2012). En la traducció catalana abreujada d'aquest regiment, destinada a un sector de públic més ampli i extern a la cort, se suprimeixen molts apartats d'aquest capítol perquè, com és natural, els destinataris de l'abreujament no tenien la capacitat adquisitiva del monarca (Carré, 2015*b*).

Arnau classifica els animals segons l'estació de l'any que convé consumir-los. La carn que es pot menjar durant tot l'any és la de la gallina quan comença a pondre (la carn de gallina és la més recomanada sempre pels metges medievals), la del capó de sis o vuit mesos, la del paó d'un any, la del faisà, la del moltó d'un any o divuit mesos i la carn de conill de quatre o sis mesos. També es pot consumir tot l'any la carn de cérvol i cabirol, mentre la bèstia sigui sana, o la de cabrits o de vedells «si hom en pot trobar», afegeix Arnau. Evidentment, la frase indica que aquests eren animals més poc usuals a taula. A l'estiu és bo de menjar pollets de gallina, d'oques, guatilles, tórtoras o colomins i també carn fresca de porc i de porcell. A la tardor és bo consumir fotges i ànedes. A l'hivern són millors les gallines velles, les gallines cegues, els agrons, les grues, les oques, els paons vells, les perdius, els tudons, les xixelles, els conills d'un any, els moltons i la carn de vaca o de senglar.

La carn es pot menjar bullida o rostida. Cal anar alerta amb la carn rostida, perquè no s'ha de menjar si s'ha recremat massa. El porcell rostit no és recomanable i, sobretot, s'ha d'evitar menjar-ne la cotna i el greix. Un plat molt recomanable és el menjar blanc, que era una crema espessa, elaborada amb pit de gallina, brou, ametlles i sucre, i de vegades també amb arròs, que també esmenten els llibres de cuina com el *Llibre de Sent Soví* (2009).

Les vísceres i els menuts d'animals són del tot rebutjables. Així, Arnau recomana no menjar morterol (carn triturada amb greix), ni el cor, el fetge, el cervell, els budells, el pulmó, les mamelles, l'estómac, els ronyons, la melsa, els peus, el morro, les orelles o la llengua de qualsevol animal. Hi ha excepcions, però: es poden menjar el cervell de cabrit; l'estómac de gallina o d'oca; els peus, les orelles o el morro de porc o de cabrit; el pulmó de cabrit o la llengua de vedell i de cérvol.



FIGURA 3. El consum de carn d'au, sobretot de gallina, és recomanat per tots els regiments de sanitat. (FONT: Ibn Butlân, *Tacuinum sanitatis*, BnF, París, ms. Latin 9333, f. 63.)

Les humitats del bestiar (capítol 14)

Aquí Arnau tracta dels ous de gallina, la llet i els lacticinis, com la mantega, la quallada, el sèrum i el formatge. La sang dels animals cal descartar-la del tot, afirma Arnau.

Dels ous, se'n valora sobretot el rovell. La millor manera de consumir-los són passats per aigua, encara que també es poden coure, però sense que arribin a ser durs. També es poden menjar fregits o cuits al caliu.

La llet i els seus derivats eren un aliment rebutjat pels metges des de l'antiguitat, per la fragilitat de conservació i perquè el seu consum (sobretot de formatge) es considerava que podia provocar malalties com la malenconia o l'obcecació del cervell (Arnau de Vilanova, 1996, p. 236-239). No és estrany, doncs, que Arnau limiti la ingesta de llet a quaranta-cinc dies de l'any, des del quinze d'abril fins a finals de maig, i que consideri que la més apta per al consum sigui la llet de cabra, acabada de munyir i presa en dejú. Si es menja mantega, ha de ser crua amb mel i no rànica ni massa salada. El serigot que Arnau recomana és el de cabra, que ha de ser fresc, i el formatge, el de vaca o d'ovella. La llet presa (la colada) s'ha d'ingerir al començament del menjar i va bé per assuaular la cremor d'estómac. En canvi, el formatge fresc és millor consumir-lo al final de l'àpat.

Els peixos (capítol 15)

Els peixos poden ser de mar, de riu o de llac. S'han d'evitar els de llac, sobretot si no és net, i els de riu poc cabalós. El peix s'ha de menjar cuit amb aigua o rostit, untat amb vi que contingui sal dissolta i no pas amb oli. Si el peix es menja fregit, no se n'ha de menjar mai la pell.

La balena i la tonyina, amb espinacs, van molt bé durant la quaresma. El brou de congre és bo. No són bons ni l'esturió ni l'anfós, que no s'han de menjar frescos. En una societat religiosa com la medieval no fa estrany que es tinguin en compte determinats períodes del calendari litúrgic a l'hora de prescriure uns determinats aliments (ho hem vist també amb els llegums).

Les salses i els condiments (capítol 16)

Com reconeixen els llibres de cuina medievals, les salses i els condiments són imprescindibles per adobar el menjar. Al *Llibre de Sent Soví* (2009), per exemple, s'explica com confeccionar la salsa de paó, la salsa d'oques, la salsa de peix, la salsa d'eruga, la salsa blanca, la salsa verda, la salsa granada, la pebrada (que és una salsa feta bàsicament amb pebre), la mostalla (que és salsa de mostassa), etc. Les salses també ocupen un lloc en els regiments de sanitat, que s'interessen per la

manera de preparar i consumir els aliments amb l'objectiu de fer-los més atractius als destinataris (Arnau de Vilanova, 1996, p. 201-205).

Al *Regiment de sanitat* d'Arnau s'esmenten la salsa d'eruga, la salsa verda, la salsa d'all (anomenada allada), la mostalla i la pebrada. També hi apareixen les olives en salsa, sense concretar de quina salsa es tracta.

Les begudes (capítol 17)

En aquest capítol es tracta de l'aigua i el vi, com a begudes més importants, i també d'algunes begudes medicinals. Cal destacar que per a la medicina medieval el vi és una beguda molt millor que l'aigua, perquè calma la set i és un aliment alhora. Tots els metges, però, deixen clar que no s'ha d'abusar de la ingesta de vi (Arnau de Vilanova, 1996, p. 240-245; González de Fauve i Forteza, 2005).

Al *Regiment de sanitat* d'Arnau, l'aigua serveix per cuinar i alguna vegada per rentar les fruites. En menys ocasions, serveix per beure. Perquè la beguda predilecta és, naturalment, el vi: el vi blanc, el vi aigualit (que és el més recomanat i que també va bé per fer gargarismes), el vi fort, el vi vermell, el vi novell i el vi vell. A l'estiu és millor el vi blanc «o de color de rosa», mentre que a l'hivern és millor el vi vermell. També es poden consumir begudes elaborades amb vi, com el claret (fet amb mel i espècies aromàtiques) o el piment (que era una beguda composta de vi, espècies i mel). Pel que fa a les begudes medicinals, Arnau esmenta diferents tipus de xarops, com el xarop julep, fet d'aigua-ros i pa de sucre blanc i que va molt bé per temperar la calor del cos. O el xarop rosat (fet de roses i sucre) o el xarop elaborat amb suc de codonys o grans de murta, que s'esmenten al capítol 18 i que són idonis per esmorteir el dolor provocat per les hemorroides que patia el rei Jaume II, un dels pacients il·lustres del metge Arnau de Vilanova. Però això ja és tota una altra història.

BIBLIOGRAFIA

- Arnau DB. *Corpus digital d'Arnau de Vilanova* [en línia]. Direcció de Sebastià Giralt i Jaume Mensa. Universitat Autònoma de Barcelona. <<http://grupsderecerca.uab.cat/arnau/>> [Consulta: 13 febrer 2016].
- ARNAU DE VILANOVA (1947). *Obres catalanes*. Vol. 2: *Escrits mèdics*. Edició a cura de Miquel Batllori. Barcelona: Barcino. (Els Nostres Clàssics. Col·lecció A; 56)
- (1996). *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*. Edició a cura de Luis García Ballester i Michael R. McVaugh. Barcelona: Fundació Noguera: Edicions de la Universitat de Barcelona. (AVOMO; X.1) [Estudi introductor i de Pedro Gil-Sotres, amb la col·laboració de J. A. Paniagua i L. García Ballester]
- (2011). *Tractat sobre l'amor heroic*. Edició a cura de Michael R. McVaugh i Sebastià Giralt. Barcelona: Barcino. (Biblioteca Barcino; 7)

- ARNAU DE VILANOVA (2017). *Regiment de sanitat per al rei d'Aragó: Aforismes de la memòria*. Edició crítica d'Antònia Carré. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.
- BADIA, L.; SANTANACH, J.; SOLER, A. (2010). «Els manuscrits lullians de primera generació als inicis de la *scripta* librària catalana». A: ALBERNI, A.; BADIA, L.; CABRÉ, LL. (ed.). *Traduït i transferit: La transmissió dels textos i el saber (1200-1500)*. Santa Coloma de Queralt: Obrador Edendum; Tarragona: Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili, p. 61-90.
- BANEGAS, R. A. (2012). *Europa carnívora: Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*. Gijón: Trea.
- CARRÉ, A. (2015a). «Del Regiment de sanitat a la literatura. El cas d'Arnau de Vilanova». *Anuario de Estudios Medievales*, vol. 45, núm. 1 (gener-juny), p. 233-263.
- (2015b). «La traducció catalana abreujada del Regiment de sanitat d'Arnau de Vilanova és un abreujament de la traducció de Berenguer Sarriera?». A: BADIA, L.; CASANOVA, E.; HAUF, A. (ed.). *Estudis medievals en homenatge a Curt Wittlin*. Alacant: Universitat d'Alacant: Institut Interuniversitari de Filologia Valenciana, p. 103-115.
- CIFUENTES I COMAMALA, LL. (1999). «Vernacularization as an intellectual and social bridge: The Catalan translations of Teodorico's *Chirurgia* and of Arnau de Vilanova's *Regimen sanitatis*». *Early Science and Medicine*, 4, p. 127-148.
- (2006). *La ciència en català a l'edat mitjana i el Renaixement*. 2a ed. Barcelona: Universitat de Barcelona; Palma: Universitat de les Illes Balears. [Edició revisada i amplificada de l'original de 2002, amb una addenda a les p. 411-454]
- FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (dir.) (2004). *Historia de la alimentación*. Gijón: Trea.
- FUNDACIÓ ALÍCIA (2013). *Piràmide Àlicia* [en línia]. <<http://www.alicia.cat/ca/noticies/alicia-introdueixes-you-the-pyramid/75>> [Consulta: 16 febrer 2016].
- GARCÍA BALLESTER, L. (1972). *Galeno en la sociedad y en la ciencia de su tiempo (c. 130 - c. 200 d. de C)*. Madrid: Guadarrama.
- (1982). «Arnau de Vilanova (c. 1240-1311) y la reforma de los estudios médicos en Montpellier (1309): el Hipócrates latino y la introducción del nuevo Galeno». *Dynamis*, núm. 2, p. 97-158.
- GIL-SOTRES, P. (1992). «El arte de la cocina y los médicos: las recetas culinarias en los regímenes de salud». A: FERRE, L.; AYASO, J. R.; CANO, M. I. (ed.). *La ciencia en la España medieval: musulmanes, judíos y cristianos*. Granada: Universidad de Granada, p. 193-207.
- GONZÁLEZ DE FAUVE, M. E.; FORTEZA P. de (2005). «Del beber con moderación. Usos y aplicaciones del vino según los tratados médicos de la España Bajomedieval y de la temprana modernidad». *Historia, Instituciones, Documentos*, núm. 32, p. 175-191.
- GRIECO, A. J. (2004). «Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento». A: FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (dir.). *Historia de la alimentación*. Gijón: Trea, p. 611-624.
- IMBACH, R. (1996). *Dante, la philosophie et les laics*. Friburg: Éditions Universitaires de Friburg.
- JANSEN-SIEBEN, R. (1994). «From Food Therapy to Cookery-Book». A: KOOPER, E. (ed.). *Medieval Dutch literature in European context*. Cambridge: Cambridge University Press, p. 261-279.
- Llibre de Sent Soví* (2009). Edició a cura de Joan Santanach. Barcelona: Barcino. (Biblioteca Barcino; 4). [Amb la col·laboració de Carme Ruscalleda]

- LÓPEZ OJEDA, E. (ed.) (2011). *Comer, beber, vivir: Consumo y niveles de vida en la Edad Media hispánica. XXI Semana de Estudios Medievales (Nájera, del 2 al 6 de agosto de 2010)*. Logronyo: Instituto de Estudios Riojanos.
- MARTÍNEZ FERRANDO, J. (1948). *Jaime II de Aragón: Su vida familiar*. Barcelona: Consejo Superior de Investigaciones Científicas. 2 v.
- MENSA I VALLS, J. (2012). *Arnau de Vilanova i les teories medievals de l'amor*. Barcelona: Editorial Cruïlla: Fundació Joan Maragall.
- MESTRE ROBERT (1977). *Libre del coch*. Edició a cura de Veronika Leimgruber. Barcelona: Curial.
- NASO, I. (1999). *La cultura del cibo: Alimentazione, dietetica, cucina nel basso medioevo*. Torí: Paravia Scriptorium.
- NICOUD, M. (2007). *Les régimes de santé au Moyen Âge: naissance et diffusion d'une écriture médicale en Italie et en France (xiii^e-xv^e siècle)*. Roma: École française de Rome. 2 v.
- (2010). «La dietética medieval: textos y lectores». *Minerva: Revista de Filología Clásica*, núm. 23, p. 15-34.
- NOLA, Robert de (2000). *Libre de doctrina per a ben servir, de tallar y de l'art de coch, ço és, de qualsevol manera de potatges y salses*. Alacant: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. També disponible en línia a: <<http://www.cervantesvirtual.com/obra/libre-de-doctrina-per-a-ben-servir-de-tallar-y-del-art-de-coch-transcripcio--0/>> [Consulta: 17 febrer 2016]. [Edició digital basada en l'edició de Barcelona, Carles Amorós, 1520. Edició facsímil: Borriana: Ediciones Histórico Artísticas, 1988]
- PEREIRA, M. (2012). «Comunicare la verità: Ramon Llull e la filosofia in volgare». A: ALBERNI, A.; BADIA, L.; CIFUENTES, LL.; FIDORA, A. (ed.). *El saber i les llengües vernacles a l'època de Llull i Eiximenis. Estudis ICREA sobre vernacularització = Knowledge and Vernacular Languages in the Age of Llull and Eiximenis: ICREA Studies on Vernacularization*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, p. 21-44.
- RIERA, A. (ed.) (1988). *Alimentació i societat a la Catalunya medieval*. Barcelona: Consell Superior d'Investigacions Científiques.
- ROZIER, F. (1800). *Curso completo ó Diccionario universal de agricultura, teórica, práctica, económica y de medicina rural y veterinaria: Escrito en francés por una sociedad de agrónomos y ordenado por el abate Rozier, traducido al castellano por don Juan Alvarez Guerra*. Vol. VIII. Madrid: La Imprenta Real.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (2015). *Pirámide de la alimentación saludable SENC 2015* [en línia]. <<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>> [Consulta: 16 febrer 2016].
- SOLER, A. (1998). «Espiritualitat i cultura: els laics i l'accés al saber a final del segle XIII a la Corona d'Aragó». *Studia Lulliana*, núm. 38, p. 3-26.
- TEMKIN, O. (1973). *Galenism: Rise and decline of a medical philosophy*. Ithaca: Cornell University Press.
- ZIEGLER, J. (1998). *Medicine and Religion c. 1300: The Case of Arnau de Vilanova*. Oxford: Clarendon Press.