

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM HISTÓRIA, CULTURA E IDENTIDADES

RENATO TOLEDO SILVA AMATUZZI

**À MESA COM JAIME II, O JUSTO: SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E PODER NA
COROA DE ARAGÃO ENTRE OS SÉCULOS XIII E XIV.**

PONTA GROSSA

2016

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM HISTÓRIA, CULTURA E IDENTIDADES

RENATO TOLEDO SILVA AMATUZZI

**À MESA COM JAIME II, O JUSTO: SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E PODER NA
COROA DE ARAGÃO ENTRE OS SÉCULOS XIII E XIV.**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Estadual de Ponta Grossa, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em História.

Orientador: Prof. Dr. Antonio Paulo Benatte; Co-orientadora: Prof. Dr^a Marcella Lopes Guimarães (UFPR).

PONTA GROSSA - PR

2016

Ficha Catalográfica
Elaborada pelo Setor de Tratamento da Informação BICEN/UEPG

A487 Amatuzzi, Renato Toledo Silva
 À Mesa com Jaime II, o justo: saúde,
 alimentação e poder na coroa de Aragão
 entre os séculos XIII e XIV/ Renato Toledo
 Silva Amatuzzi. Ponta Grossa, 2016.
 121f.

 Dissertação (Mestrado em História,
 cultura e identidades - Área de
 Concentração: História, cultura e
 identidades), Universidade Estadual de
 Ponta Grossa.

 Orientador: Prof. Dr. Antonio Paulo
 Benatte.

 Coorientadora: Prof^a Dr^a Marcella Lopes
 Guimarães.

 1.Alimentação medieval. 2.Arnaldo de
 Vilanova. 3.Dietética. 4.Teorias
 higiênicas. I.Benatte, Antonio Paulo. II.
 Guimarães, Marcella Lopes. III.
 Universidade Estadual de Ponta Grossa.
 Mestrado em História, cultura e
 identidades. IV. T.

CDD: 946



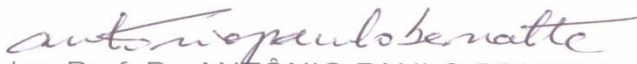
Recepção de casamento, 1933



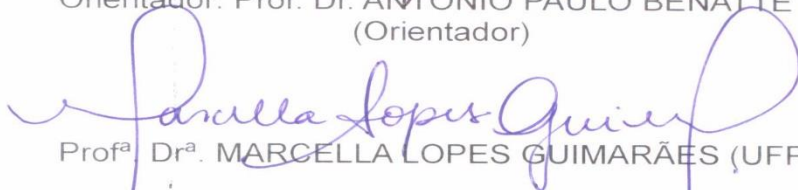
Trabalhadores da Serraria Sonyra, 1929

TERMO DE APROVAÇÃO**RENATO TOLEDO SILVA AMATUZZI****À MESA COM JAIME II , O VIRTUOSO : SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E PODER NA
COROA DE ARAGÃO ENTRE OS SÉCULOS XIII E XIV.**

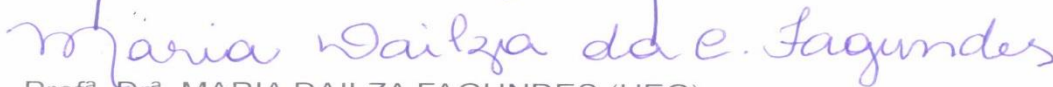
Dissertação aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre no Curso de Pós-Graduação em História – Mestrado em História, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Estadual de Ponta Grossa, no dia 22 de julho de 2016, pela seguinte banca examinadora:



Orientador: Prof. Dr. ANTÔNIO PAULO BENATTE (UEPG)
(Orientador)



Prof^a Dr^a. MARCELLA LOPES GUIMARÃES (UFPR)



Prof^a. Dr^a. MARIA DAILZA FAGUNDES (UEG)



Prof^a. Dr^a. ALESSANDRA IZABEL DE CARVALHO (UEPG)

Ponta Grossa, 22 de julho de 2016.

Aos meus avós Ordival e Eloisa, uma vez mais e para sempre.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador Prof. Dr. Antonio Paulo Benatte, por aceitar o desafio de orientar uma pesquisa incomum a sua carreira acadêmica e me dar total liberdade durante o processo criativo e científico de minha pesquisa.

A Prof. Dr^a Marcella Lopes Guimarães (UFPR) pela generosidade em compartilhar seu tempo, conhecimento, experiência e paixão pela História Medieval. Esse trabalho não teria o mesmo êxito sem você.

À professora Maria Dailza da Conceição Fagundes (UEG) por aceitar compor a banca e gentilmente tecer comentários, sugestões e modificações bastante significativas para tornar essa pesquisa viável.

A minha mãe Maria Fernanda Toledo por me proporcionar todo o conforto possível para que eu não tivesse nenhuma preocupação além de pesquisar, escrever e produzir uma boa dissertação.

Aos meus amigos Dhésmon Lima, Eduarda Machoski e Gabrielle Mendes pela amizade duradoura e que me motiva a seguir em frente.

Aos meus amigos Angélica, Carina, Cássio, Jessica, Luis e Matheus por tornarem mais leve os meus dias da graduação ao mestrado e por dividirem comigo os mesmos sentimentos da vida de pesquisadores e historiadores.

Ao meu tio Odilon Vargas Toledo por me iniciar no caminho da mais refinada erudição e me ensinar valiosas lições de como manter-me afastado do esnobismo intelectual, dos pecados de orgulho e dos modismos acadêmicos que prevalecem no meio universitário.

A toda equipe do Museu de História da Catalunha, da Biblioteca e Centro de Documentação do Museu de História da Catalunha, do Museu Nacional de Arte da Catalunha (MNAC), do Museu de História de Barcelona e da Catedral de Barcelona, por serem gentis, atenciosos e generosos ao me ajudarem durante as longas e prazerosas horas de pesquisa. Obrigado por facilitarem meu trabalho e respeitarem tanto o conhecimento.

Resumo

A Idade Média Central, no Ocidente Latino, foi marcada pela teoria política da metáfora orgânica de sociedade, elaborada pelo intelectual inglês João de Salisbury, no livro *Policraticus*. Essa teoria imaginava a sociedade como um organismo vivo, cuja a cabeça pensante seria o rei. Todos os membros do corpo social deveriam exercer suas funções de maneira harmônica e eficiente. No entanto, quando o monarca adoecia, todo o corpo ficava desestabilizado. No reino católico de Aragão, no ano de 1308, o rei Jaime II, o Virtuoso, buscando sanar das hemorroidas que o adoentava, queria também evitar uma crise política no reino, pediu ajuda para seu médico pessoal, Arnaldo de Vilanova, para sanar uma moléstia que vinha o incomodando há muito tempo, as hemorroidas. Baseado nas teorias médicas e higiênicas da época, Arnaldo de Vilanova viu na funcionalidade dos alimentos a chave para amenizar e curar a doença do rei. Através de uma lista de alimentos dos mais variados gêneros e também indicando tudo que havia de melhor no território real e no além mar, o médico selecionou, misturou, separou e recomendou uma diversidade de comidas e sabores para a dieta régia. A presente pesquisa tem como objetivo principal analisar a difusão das teorias dietéticas na corte de Aragão entre os séculos XIII e XIV através dos regimentos de saúde e também compreender de que maneira o ofício do médico se cruzava no território do cozinheiro, revelando uma mesa farta e funcional onde o sabor e a saúde eram importantes aliados para a saúde do rei.

Palavras-chave: Alimentação medieval; Arnaldo de Vilanova; Dietética; Teorias higiênicas.

Abstract

In the middle age, in Latin East, remarkable for political theory of the organic metaphor, it was formulated by Jhon of Salisbury, in the Policraticus. This theory imagined the society like a living organismo, whose head would be the king. All the members of social body should exercise their roles way consoante and efficient. However when the king got sick, all the society got sick too. In the Aragon's kingdom, in 1308, the king Jaime II, the Virtuous, avoiding a political crises asked for help for his doctor, Arnaldo de Vilanova, to heal his sickness, the hemorrhoid. Based on medicals and hygiene theories, Arnaldo noticed in the food functionality the way to cure the king's sckiness. Through the food list his showed there were the besto f the territory, the doctor selected, blended and recomended a loto f types of food and tastes. This research has the propouse to anlyze the difusion of medical theories in Aragon's kingdom between XIII and XIV centuries trougt the healths rules and understand too the relationship between the doctor's craft and cook's craft, revealing a fet up table where taste and health were importante allies to the health's king.

Keywords: Medieval food; Arnaldo de Vilanova; Dietetic; Hygienic theories.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1	Obra médica de Arnaldo de Vilanova (1240-1311)	53-54
TABELA 2	Estrutura interna das regras de saúde à Jaime II	65
TABELA 3	Teoria dos humores, qualidades pessoais e meio	89
TABELA 4	Grãos, verduras e frutas presentes no regimento	105
TABELA 5	Carnes e derivados presentes no regimento	107
TABELA 6	Condimentos, especiarias e temperos presentes no regimento	108

LISTA DE MAPAS

MAPA 1	Expansão comercial e territorial da Coroa de Aragão nos séculos XIII e XIV	29
MAPA 2	Comércio insular entre os reinos hispânicos e Portugal (Séculos XIII e XIV)	45
MAPA 3	Matadouros, <i>carnicerías</i> e postos de venda de carne em Barcelona no século XV	73
MAPA 4	Percurso dos textos médicos greco-árabes: centros de difusão, tradução e recepção	86

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	Quantificação dos alimentos que compõe a divisão interna do regimento: <i>as coisas da terra</i>	109
GRÁFICO 2	Quantificação dos alimentos que compõe a divisão interna do regimento: <i>as coisas vivas, animais e seus derivados</i>	110

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

LISTA DE MAPAS

LISTA DE TABELAS

INTRODUÇÃO

11

CAPÍTULO 1 – A COROA DE ARAGÃO NOS SÉCULOS XIII E XIV: AGENTES SOCIAIS, ECONÔMICOS E POLÍTICOS

22

1.1- Jaime II: quando o rei adoece, o reino padece..... 24

1.1.1- Jaime II e a Sicília..... 27

1.2- A economia catalã entre os séculos XIII e XIV 34

1.3- Arnaldo de Vilanova: um homem de saber medieval 46

CAPÍTULO 2- A ALIMENTAÇÃO, BANQUETES E OS OFÍCIOS NA COZINHA NA CORTE DE JAIME II (1291-1327)

58

2.1- Os ofícios da alimentação 61

2.2- A culinária catalã medieval 63

2.3- A Igreja e alimentação..... 66

2.4- A carne 69

2.5- Os temperos, condimentos e especiarias 75

2.6- O vinho 78

2.7- O pão 80

CAPÍTULO 3 –DIETÉTICA E SABERES MÉDICOS NA BAIXA IDADE MÉDIA

83

3.1- O ar 91

3.2- Os exercícios físicos e a digestão 93

3.3- O beber e o comer 96

3.4- O dormir e o repousar 99

3.5- A higiene dos resíduos corporais 100

3.6- As paixões: danos e benefícios ao corpo 100

3.7- Alimentação terapêutica: selecionar, comer e curar 102

CONCLUSÃO 112

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 116

ANEXO 121

INTRODUÇÃO

Nasci em uma família de descendentes italianos, grande e extensa, onde todo o núcleo familiar reunia-se em volta da mesa. Fui criado no interior do Paraná, em Piraí do Sul, onde as casas, em sua maioria, possuem uma estrutura bastante particular: o cômodo principal é a cozinha. Ampla, movimentada, geralmente integrada à copa, acolhendo a todos à medida que a família chegava ou as visitas surgiam na porta. A cozinha era um cômodo multifuncional, onde se fazia tudo, inclusive cozinhar. Nas janelas, as cortinas de renda; nas bancadas, entre potes, baleiros e bolos, objetos fora do seu lugar; no fogão, uma panela de ferro ou barro bastante pesada; nos armários a louçaria que nunca combinava, xícaras, bibelôs, copos de molho de tomate que viravam copos de bebidas; televisão e rádio disputando o espaço entre os recipientes cheios de gulodices e a geladeira abarrotada de ímãs de gosto duvidoso.

O personagem central deste cenário era a mesa. Grande, sempre abarrotada de coisas, com cadeiras diferentes, que abrigava embaixo dos seus pés o esconderijo dos cachorros ou a cabana das crianças. A mesa era o elemento que nos unia, tanto na hora de comer, de se fartar, saborear, experimentar, quanto na hora de fofocar, jogar conversas fora, rir, discutir ou chorar. Do outro lado da cozinha se encontrava a dispensa: escura, amontoadas, cheia de suprimentos, caixas, compotas e sacolas. Um lugar misterioso. Toda vez que minha avó ali demorava, tínhamos a certeza de que teríamos um prato incrível nos esperando no jantar. Embora eu tenha crescido observando todo este conjunto, nunca aprendi a técnica, ou melhor, a arte de cozinhar. Estes muitos sabores fazem parte da minha memória afetiva até hoje e basta uma colherada para eu relembrar o gosto da infância.

Todo esse cenário convidativo, às vezes caótico, harmônico, que seduz e abraça quem nele se insere, era perfumado pelo cheiro do café fresco, do pão assado no forno e dos temperos do quintal picados e postos nos potes que enfeitavam as prateleiras de madeira. Nas gavetas, entre os talheres, havia os livros de receitas, velhos, com suas páginas amareladas, rabiscados, copiados e guardados como um legado exclusivo das mulheres de minha família, passado de geração após geração, readaptado e com as dosagens sempre dobradas a partir do original; pois, na lógica de minha avó, e de qualquer avó, comer bem é comer muito!

Desde muito pequeno, todas as minhas lembranças, assim como dos meus familiares, giravam em torno da mesa. Se a cozinha de minha casa pudesse falar, ela teria milhares de histórias: das cômicas até as tristes, dos cafés com prosas até as discussões familiares acaloradas, das madrugadas falando sobre tudo e das tomadas de decisões que mudaram os

caminhos de muitas pessoas. Aquele espaço presenciou incontáveis festas de aniversário, batizados, natais, páscoas e outras datas comemorativas. Muitas fotografias que tenho guardadas foram tiradas na cozinha. Numa cidade pequena, onde não há opções de entretenimento e diversão, cozinhar é a primeira forma de lazer pensada. Cozinhar é o elo de ligação entre as pessoas, é uma – das diversas formas – de expressar estima, amor e carinho.

Nesses 25 anos que possuo, a comida teve um papel central em minha vida e, de tão importante, precisei fazer uma cirurgia bariátrica. Em 2012, aos 21 anos de idade, este estilo de vida – de excessos e exageros alimentares - me levou aos pesados 160 quilos, com um índice de massa corporal (IMC) superior a 30 e minha expectativa de vida reduzida pela metade. O índice de massa corporal é uma fórmula onde divide sua altura elevada ao quadrado pelo peso e o resultado é um número que varia de 19 a 32, enquadrando-se nas categorias de abaixo do peso para obeso mórbido. Nos padrões médicos atuais, o IMC considerável saudável para os homens é entre 19 e 25, ou seja, o meu resultado extrapolava consideravelmente os limiares da saúde. Quem me conheceu nestes tempos lembrará do que estou falando. Era impossível passar despercebido.

Esse processo radical de emagrecimento e mudança me fez repensar o modo como eu me alimentava e, principalmente, como me relacionava com os alimentos. Se alimentar, além de ser uma necessidade biológica, é um ato cultural, carregado de construções sociais, significados e memórias que são mais fortes do que nossa real necessidade de saciar a fome, a famosa gula. O homem guloso era condenado desde a Idade Média, considerado um pecador – já que a gula pertencia aos sete pecados capitais – tinha sua fome insaciável reprimida pela moral cristã e reforçada cientificamente pelos textos médicos que circulavam pelo Ocidente Latino. Hoje os avanços médicos comprovam que os físicos e monges medievais não estavam errados ao reprimirem e alertarem sobre o perigo dos excessos alimentares, a gula adoenta e mata.

Nos últimos três anos passei a pesquisar, observar e a refletir sobre o papel que os alimentos têm em nosso cotidiano. Descobri a História da Alimentação através das conversas com meu cirurgião gástrico Prof. Dr. Fábio Milléo, que lidera um grupo de pesquisa da UFPR sobre doenças metabólicas, nutrição e sociedade. Nossas consultas eram o momento dele me apresentar a riqueza de possibilidades que a alimentação humana oferecia à pesquisa histórica. Logo ele, um médico, me apresentou a um campo historiográfico novo e bastante prazeroso. O historiador italiano Carlo Ginzburg diz que o ofício do médico é semelhante ao do historiador, pois somos detetives, investigadores, precisamos compreender o contexto, seguir pistas,

trabalhar sobre vestígios pouco notados e, a partir da nossa intuição, reconstruirmos com riqueza de detalhes o que aconteceu. Ginzburg aproxima a medicina à ciência da historiografia porque ambas assumem que “quando as causas não são reproduzíveis, só resta inferi-las a partir dos efeitos”, ¹o famoso paradigma indiciário. Não era à toa que tínhamos tanto em comum.

As pesquisas acerca da História da Alimentação são relativamente recentes. Foi a partir das pesquisas feitas por historiadores europeus de renome, entre as décadas de 1980 e 1990, que a História da Alimentação consolidou-se como campo historiográfico. Podemos citar como exemplo os trabalhos de Antoni Riera-Melis, Jean Louis Flandrin, Juan Cruz Cruz e Massimo Montanari além do norte-americano Paul Freedman. ²

O que tornou estes trabalhos os precursores da historiografia da alimentação atual foi integrar o alimento na perspectiva cultural, pensando a História humana como parte da biologia. Além de sermos agentes históricos capazes de mudanças políticas e sociais significativas, somos seres humanos com necessidades biológicas fundamentais para nos mantermos vivos. Na maior parte do tempo, dedicamos horas dos nossos dias para dormirmos, nos relacionarmos social e sexualmente com outras pessoas, nos vestirmos e nos alimentarmos. O que torna estas práticas objeto de interesse da História Cultural é a forma com que estas atividades são realizadas e o significado que damos a elas em diferentes sociedades ao longo do tempo. ³

A alimentação torna-se um objeto de estudo da cultura, e consequentemente da História, não somente quando ela é produzida, mas também quando preparada, adquirida e consumida. As pessoas não fazem uso apenas do que é oferecido pela natureza, mas criam e inventam seus próprios alimentos, por meio de técnicas sofisticadas, escolhendo, separando e selecionando rigorosamente a forma que lhes convêm, segundo critérios culturais⁴.

A cozinha expressa a cultura de todos os responsáveis envolvidos em criar receitas, inventar misturas, modificar e transmitir geração pós geração seus resultados. É um depósito de tradições, técnicas, invenções, adaptações e identidades comunitárias e pessoais frutos de

¹ GINZBURG, Carlo. *Sinais: raízes de um paradigma indiciário*. In: _____. *Mitos, emblemas e sinais: morfologia e história*. São Paulo: Companhia das Letras, 1989, passim.

² Todos os autores supracitados são medievalistas. Antoni Riera-Melis é professor de História Medieval da Universidade de Barcelona; Jean Louis Flandrin foi professor catedrático de História Medieval da Universidade de Paris VIII; Juan Cruz Cruz é professor de Filosofia Medieval da Universidade de Navarra-Pamplona; Massimo Montanari é professor de História Agrária Medieval na Universidade de Bolonha e Paul Freedman leciona História da Medicina Medieval na Universidade de Yale.

³ DURANT, Will. *Heróis da História: uma breve história da civilização da Antiguidade ao alvorecer da era moderna*. Porto Alegre, RS: L&PM POCKET, 2012, p.15-17.

⁴ MONTANARI, Massimo. *Comida como cultura*. São Paulo: Senac, 2008, p.10.

um processo histórico bastante longo. A cozinha é também influenciada por séculos de interferências culturais e ambientais, assim como urgências econômicas e necessidades criativas de adaptação conforme variáveis como clima, espaço e quantidade de pessoas. Uma das maneiras mais fáceis de entrar em contato com a cultura alheia é através da comida. A comida permite decodificar culturas diferentes, abrindo seus sistemas culinários e junto todas as suas interferências, mudanças, contaminações e invenções.

A História da Alimentação dedica-se justamente às dinâmicas de transformações culturais do patrimônio alimentar em diferentes sociedades ao longo do tempo. As tradições alimentares não são estáticas, pelo contrário, são constantemente redefinidas e recriadas. É justamente nesse contato com o *outro* que se cria o novo. É comum ao historiador que se aventura pelas tradições alimentares perceber que há tradições antigas que foram inventadas e outras, tidas como marca típica de determinados grupos, que são apropriações de outros grupos totalmente diferentes. Esse dinamismo e a pluralidade de questões envolvidas que me levaram às aventuras por este campo tão novo e, convenhamos, saboroso da História.

A atenção aos hábitos alimentares, porém, não é algo recente e tampouco inovadora; não era também exatamente matéria da História. Desde a Antiguidade viajantes faziam relatos sobre os hábitos alimentares, as gulodices, aquilo que se come e se produz nas mais diversas civilizações que já habitaram a Terra.

Podemos considerar a França como um dos primeiros países a produzir obras históricas com abordagens alimentares. Em ordem cronológica de publicações específicas temos, por exemplo, os clássicos *Histoire de la vie privée des Français* (1782), escrito por Legrand D'Aussy; a *A Fisiologia do Gosto*, escrito pelo gourmet sobrevivente da Revolução Francesa, Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1797); *La vie privée d'autrefois* (1887) de A. Franklin; o texto de Marc Bloch *L'alimentation de l'ancienne France*, publicado nas vésperas da Segunda Guerra Mundial e *Histoire de la vigne et du vin en France* (1959), do geógrafo Roger Dion.

O que torna então estas publicações diferentes dos estudos atuais? Retirando todas as contribuições metodológicas e a riqueza de detalhes, além de uma erudição invejável, os autores consideravam os hábitos alimentares e a culinária como um estudo de segunda ordem, inferior perante as pesquisas políticas, econômicas e demográficas. Nesses estudos, o jogo alimentar era relacionado somente a uma ou duas variáveis, sempre ligadas à economia ou às questões populacionais. Para muitos historiadores que defendiam uma historiografia limitada ao homem como agente político, os hábitos alimentares foram reduzidos a mero capricho e curiosidade

dos historiadores⁵. Embora as produções intelectuais de D'Aussy, Savarin, Franklin e Bloch estivessem longe da superficialidade acusada por demais historiadores, a História da Alimentação demorou um bom período de tempo para ter seus méritos.

Na década de 1980 que ocorreram as contribuições recentes para a historiografia da alimentação e que tornaram o campo bastante rico e atraente, devido a diversidade de fatores sobre aquilo que se cultivava, cozinava e se comia. O gosto alimentar é um terreno complexo, que envolve preconceitos sociais, valores estéticos, proibições religiosas, condições materiais, fatores climáticos e geográficos, correntes médicas e valores estéticos. A gastronomia é uma arte que possui uma história própria, ligada ao gosto e à sensibilidade, ao prazer e à memória e não somente a simples curiosidade daquilo que se come ou como se come.

Após compreender os pilares teóricos e as balizas historiográficas desse campo da História, fui me aproximando da Idade Média a fim de perceber como essas relações entre a alimentação e a saúde eram vivenciadas em uma época que costumamos qualificar como mais dependente dos desafios impostos pela natureza.

Quando desisti do meu projeto inicial de mestrado, já havia tido um contato inicial com a alimentação medieval. Durante uma leitura desprezensiosa da tradução espanhola do documento *Regimen sanitatis ad inclytum regem Aragonum*, encontrei nesse pequeno texto médico uma porta para desvendar a mentalidade enigmática e distante do medievo. O *Regimen* foi escrito pelo físico catalão Arnaldo de Vilanova (1240-1311) a fim de propor uma dieta alimentar capaz de harmonizar os humores do rei de Aragão, Jaime II (1267-1327) e curá-lo pela alimentação das hemorroidas que o mesmo sofria.

Um pequeno documento foi capaz de revelar um universo de possibilidades que eu jamais imaginaria acerca do período. Somente no regimento pude encontrar uma variedade de frutas, legumes, verduras, carnes, temperos e condimentos variados, que se contrapunham à imagem obscura que eu mesmo tinha sobre o consumo alimentar da época. De forma alguma nego as penúrias, fomes e pragas que deixaram populações famintas a ponto de dizimar parte delas por conta da escassez alimentícia, mas esse é um trabalho onde analisarei a mesa de um rei, ou seja, uma mesa farta e com todas as técnicas, quantias e variedades que o território pudesse oferecer ao monarca.

⁵ BURGUIÈRE, André. (Org). *Dicionário das Ciências Históricas*. Editora Imago: 1993, p. 35.

Nesse pequeno tratado de medicina me deparei com assuntos tidos como atuais e divulgados pelas mídias como se fossem as mais recentes descobertas da modernidade. De fato, os avanços de medicina permitiram explorar propriedades alimentícias inviáveis e inimagináveis para a Idade Média, mas perceber a funcionalidade dos alimentos e associá-los à medicina preventiva e dietética não é algo inovador, pois, a seu modo, Arnaldo de Vilanova já propunha em seus regimentos a importância de se alimentar e selecionar os alimentos como uma das etapas fundamentais para a obtenção de uma boa saúde e equilíbrio dos humores.

Após diversas seleções, as traduções da fonte selecionadas para este trabalho foram: a tradução do latim para o catalão, do historiador Joaquim Carreras i Artau (1894-1968), do Instituto de Estudos Catalães, que encontra-se na coleção *Obres catalanes*, volume II, *Escrips Médics*, organizada pelo padre Miquel Batllor (1947)⁶; a tradução feita para o espanhol pelo professor Juan Cruz Cruz, da Universidad de Navarra Pamplona (Espanha), como anexo do livro *Mesa y dietética medievales: el régimen de Arnaldo* (2011); ⁷e a tradução do espanhol para o português, feita pelo professor Ricardo da Costa (UFES) e Matheus Corassa, publicada no website do professor Ricardo e próxima de ser finalizada. As três versões serão confrontadas para ter uma aproximação mais fidedigna do regimento escrito por Arnaldo. ⁸

Portanto, ao longo da análise do documento, as três edições serão referenciadas de maneira abreviada, onde a sigla RSAIRA será acompanhada do sobrenome do autor e o ano de publicação da tradução. Logo, o regimento traduzido por Carreras i Artau será indicado por (RSAIRA/Carreras i Artau, 1947); a tradução de Juan Cruz Cruz ficará (RSAIRA/ Cruz, 2011) e a de Ricardo da Costa como (RSAIRA/Costa, 2013).

No primeiro capítulo trabalharei o contexto político, econômico e social do reino de Aragão na transição dos séculos XIII para o XIV. Esse período é conhecido pela expansão marítima e a conquista do Mar Mediterrâneo, das conquistas da Ilha de Mallorca até a Sardenha, e do firmamento de acordos comerciais com o norte da África e o Oriente Próximo, além de representar para a Coroa de Aragão o seu momento de maior apogeu e poderio frente a outros reinos cristãos do Ocidente latino. Neste contexto, surge a figura de dois personagens históricos,

⁶ CARRERAS I ARTAU, Joaquim. “Pròleg. Les obres mèdiques d’Arnau de Vilanova”. In: ARNAU DE VILANOVA. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Médics* (org. Pe. Miquel Batllori, S. I.). Barcelona: Editorial Barcino, 1947.

⁷ CRUZ, Juan Cruz. *Mesa y dietética medievales: el régimen de Arnaldo*. Disponível em: <<http://regusto.es/2015/01/29/mesa-y-dietetica-medievales/>>.

⁸ COSTA, Ricardo, CORASSA, Matheus S. *As regras de saúde a Jaime II* (1308). Disponível em: <<<http://www.ricardocosta.com/traducoes/textos/regras-da-saude-jaime-ii-1308>>>.

com biografias interessantes e histórias ricas de serem contadas: o rei Jaime II, monarca de Aragão (1267-1327), responsável por administrar e reger um reino em fase de expansão e transformações constantes e Arnaldo de Vilanova (1240-1311), seu físico e amigo, um intelectual e homem de saber da época. Compreender a relação pessoal entre ambos é essencial para preencher lacunas e sanar dúvidas sobre algumas questões lançadas ao longo deste primeiro capítulo, como por exemplo, o papel que Arnaldo desempenhava na corte aragonesa, nos assuntos familiares e políticos do reino, além de compreender a posição médica de Arnaldo em relação às hemorroidas do rei, que levou Jaime II a requisitar com urgência o pedido do regimento.

É importante entender o contexto cultural e científico que tornaram as regras um texto médico bastante famoso, difundido e lido no período, inclusive, reimpresso e traduzido séculos depois em outros reinos, prefaciado por outros médicos famosos, pois as universidades e centros de tradução da Península Ibérica tiveram um papel fundamental na consolidação e difusão dos saberes médicos e dietéticos do período.

Tratar Jaime II não se limitava somente a recuperar a saúde do rei, mas também zelar pelo bem estar de todo o seu reino. Essa relação simbiótica entre o monarca e seus súditos remete-nos à metáfora organicista de João de Salisbury (1120-1180), autor da famosa obra de filosofia política inglesa *Policraticus* (1159), divulgada amplamente no Ocidente latino e que defendia a sociedade medieval como um organismo vivo, comparado ao corpo humano, onde cada camada equivalia a um órgão com funções específicas e juntos tornavam vivo e atuante o restante do corpo social. Na análise de Guilfooy, neste organismo social “o rei seria a cabeça, a responsável por todo o funcionamento do corpo e das decisões que iriam beneficiar ou não os demais órgãos, que seriam o clero, campesinato, nobreza etc.”⁹

Nas disputas políticas peninsulares e marítimas era fundamental a presença de um rei forte, saudável e consciente da importância de suas decisões para o futuro dos súditos. Um monarca doente era um personagem diminuído, pois a doença do mesmo também fazia nascer consigo a possibilidade dramática de sua morte, gerando uma crise política sem iguais no reino, caso ele não tivesse descendentes¹⁰. A fim de evitar este cenário, muitos monarcas, nobres e o papa, contratavam físicos e outros profissionais da saúde, para se tornarem os responsáveis pelo

⁹ GUILFOY, K. “John of Salisbury”. In: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, p.73. Disponível em: <<<http://plato.stanford.edu/entries/john-salisbury/>>>

¹⁰ LE GOFF, Jacques, e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. Vol. 1. Bauru, SP: EDUSC, Imprensa Oficial do Estado, 2002. p. 409.

acompanhamento das condições físicas, emocionais e alimentares dos seus importantes pacientes.

Arnaldo de Vilanova, além de físico, foi conselheiro pessoal do rei, embaixador na Cúria Pontifícia, no Reino da França e professor na Escola de Medicina de Montpellier. Sua presença constante com o rei era difícil, pois atendia os filhos e a esposa do mesmo, o papa Bonifácio VIII e outros nobres da Sardenha. A partir de um pedido pessoal de Jaime, Arnaldo elaborou um conjunto de regras de saúde para o monarca.

Essas regras pertenceram ao gênero literário dos regimentos de saúde. Os regimentos surgiram no século XIII, no contexto da medicina universitária. Eram escritos médicos destinados a um determinado indivíduo, com a finalidade de prevenir doenças e manter a saúde equilibrada. Esses escritos eram feitos para os nobres, reis e papas que financiavam físicos para traduzir textos médicos clássicos e produzir um conjunto de regras curtas e fáceis de memorizar, além de medidas higiênicas e prescrições dietéticas.

O regimento *Regimen sanitatis ad inclytum regem Aragonum* é dividido em dezoito capítulos, de fácil compreensão, onde se incluem conselhos sobre a melhor hora de se banhar, os sentimentos nocivos e saudáveis e os alimentos adequados conforme cada tipo de humor, além é claro, de um capítulo exclusivo para o tratamento das hemorroidas. Os tratamentos médicos das hemorroidas na Idade Média, conforme registros gráficos e tratados do período, eram dolorosos e, no olhar presente, bizarros. O diferencial do regimento de Arnaldo, perante os demais tratados da época, foi justamente associar as dores aos alimentos consumidos. Uma boa alimentação poderia aliviar os desconfortos e, se possível, eliminá-los.

No segundo capítulo será discutido e analisado o papel dos alimentos na corte medieval em seus mais variados aspectos, do momento de sua produção nas cozinhas das cortes medievais à base alimentar da nobreza e da realeza medieval, incluindo os ofícios da alimentação e o modo de servir e alimentar o rei, dos banquetes até as refeições diárias. Foi entre os séculos XIII e XIV que o privilégio alimentar tornou-se uma característica bastante comum da nobreza e da realeza ocidental, tornando a alimentação um elemento fundamental no processo de distinção social.

Essa mudança de olhar em relação ao alimento – não somente como comida, mas como meio de distinção – acompanhou o orgulho de pertencer às cidades e às camadas mais seletas, sobretudo por parte do novo grupo enriquecido pelas atividades comerciais. Estes endinheirados, burgueses, incentivadores das artes e nobres enriquecidos fizeram da mesa farta,

com opulência e desperdício, um sinal incisivo da distinção social. As boas maneiras tornaram-se uma linguagem própria que buscava distinguir “nós” (nobreza) dos “outros” (pobres e camponeses), através do comportamento refinado nos banquetes e jantares fornecidos pelos entes do rei. Os modos como a mesa era posta, arrumada, o preparo e escolha dos alimentos, a qualidade e sabor – subjetivos - e o verdadeiro exército de criados recrutados para servir um grupo, fizeram da comida uma maneira bastante eficaz de manter a ordem social vigente.¹¹

Muitos alimentos possuíam papel de destaque na dieta real medieval, sobretudo a famosa tríade do pão, da carne e do vinho. Cada um destes alimentos seguia critérios rigorosos de escolha, seleção, preparo e consumo, pois além de marcarem presença constante nas mesas, eram carregados de simbolismos religiosos e significados míticos. Devido ao grande número de capítulos dedicados à alimentação no *Regimen Sanitatis ad inclitum regem Aragonum*, é possível observarmos a interferência constante do ofício médico no ofício do cozinheiro, uma vez que ambos eram profissionais incumbidos de cuidar da dieta e saúde do monarca.

Foi nesse período que o pão e o azeite – produtos símbolos da tradição romana e, também, eleitos como símbolos da nova fé judaico-cristã – foram integrados na cultura alimentar medieval da cerveja, das gorduras animais e das conservas alimentares. O porco e, com ele, o vinho, tornaram-se os signos alimentares da identidade medieval europeia. Neste novo modelo gastronômico que surgiu entre os séculos XIII e XIV, a cultura islâmica forneceu uma contribuição decisiva para essa mudança alimentar, com a inserção de novos temperos, aromas e sabores desconhecidos que foram “bastante valorizados pelas camadas mais enriquecidas e seletas da Catalunha.”¹²

Além dos elementos básicos da dieta medieval, houve a presença de outros gêneros alimentícios que circularam pela bacia mediterrânica, graças à aculturação de técnicas agrícolas, como por exemplo, as frutas cítricas, vermelhas, melões e muitas hortaliças. Longe de terem um papel secundário, elas eram essenciais para a funcionalidade que os alimentos tinham ao agir contra as enfermidades ou amenizar as dores provocadas pelas hemorroidas do rei.

¹¹ FLANDRIN, Jean-Louis. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 387.

¹² RIERA-MELIS, Antonio. O mediterrâneo, crisol das tradições alimentares. A herança islâmica na culinária catalã medieval. In: MONTANARI, Massimo. (Org.) *O mundo na cozinha: história, identidade, trocas*. São Paulo: Estação Liberdade, 2009, p. 23.

Sob essa perspectiva, das teorias médicas medievais e sob o olhar da História da Medicina, no terceiro capítulo, será analisada a fonte histórica em questão, o regimento de saúde *Regimen sanitatis ad inclytum regem Aragonum*. Será feita uma análise das divisões internas do regimento, o número de capítulos, os alimentos citados pelo físico, suas combinações, modos de preparo, quantidades e recomendações alimentares tanto para o estabelecimento do equilíbrio dos humores quanto para o tratamento das hemorroidas. É aqui que a alimentação e medicina se cruzam e revelam a riqueza de detalhes e entendimento sobre saúde que os físicos medievais tinham sobre a compleição, humores e a saúde do rei.

Na Teoria dos Humores acreditava-se que o universo era formado por quatro elementos: água, ar, fogo e terra; o corpo humano constituía-se, por sua vez, um microcosmos que também possuía quatro elementos principais, os humores, que se relacionavam com os quatro elementos universais. Estes humores eram: bÍlis negra, bÍlis amarela, fleuma e sangue. Para manter uma saúde conservada e prevenir-se de doenças, era necessário manter todos estes elementos em equilíbrio. Estes humores eram produzidos em algum órgão vital, no caso, o fÍgado, coração, baço, pulmão e, ou, cérebro. A soma destes elementos (universais, humores e órgãos) eram responsáveis pela personalidade, temperamento e comportamento pessoal: colérico, sanguíneo, fleumático e bilioso.¹³

Segundo a doutrina dos quatro humores, o sangue é armazenado no fÍgado e levado ao coração, onde se aquece, sendo considerado quente e úmido; a fleuma, que compreende todas as secreções mucosas, provém do cérebro e é fria e úmida por natureza; a bile amarela é secretada pelo fÍgado e é quente e seca, enquanto a bile negra é produzida no baço e no estômago e é de natureza fria e seca.

A doutrina humoral encaixava-se perfeitamente na concepção filosófica da estrutura do universo. Estabeleceu-se uma correspondência entre os quatro humores com os quatro elementos (terra, ar, fogo e água), com as quatro qualidades (frio, quente, seco e úmido) e com as quatro estações do ano (inverno, primavera, verão e outono). O estado de saúde dependeria da exata proporção e da perfeita mistura dos quatro humores, que poderiam alterar-se por ação de causas externas ou internas. O excesso ou deficiência de qualquer dos humores, assim como o seu isolamento ou mistura inadequada, causariam as doenças sintomáticas.

Com surgimento da medicina investigativa e a consolidação de saberes médicos – através da tradução de textos árabes e latinos – o alimento figurou também como um elemento

¹³ Bilioso refere-se ao sulco biliar e fleumático aos líquidos nasais.

essencial e indispensável para a saúde preventiva e peça chave para entender o dinamismo dos humores humanos. Físicos famosos do período na Península Ibérica, como Pedro Hispano (1215-1277), o judeu nascido em Al-Andaluz Maimônides (1135-1204) e o próprio Arnaldo de Vilanova (1240-1311) representavam uma corrente que percebia a comida como fonte de energia capaz de reestabelecer os humores e harmonizar o corpo com o meio em que se vivia.

Além de frisar a importância da alimentação, é necessário compreender estas teorias salutaras que vigoravam no período, os lugares onde circulavam, bem como o impacto destas pesquisas e os centros difusores de saberes, por exemplo a Escola de Salerno (Itália), Montpelier (França) e os centros de tradução em Córdoba, Al-Andaluz e Toledo (Espanha).

É sabido que as invasões muçulmanas na Península Ibérica e o contato ao longo dos séculos com as culturas árabes e judaicas nos reinos cristãos, permitiram uma troca de saberes ímpares e de erudição inigualável no Ocidente latino entre os séculos XII e XIV. O objetivo central do capítulo três é compreender como se estabeleceu a relação entre os saberes médicos de Arnaldo de Vilanova com a variedade de alimentos oriundos da Ásia menor, norte da África e outras regiões islamizadas do Ocidente latino e Oriente próximo, mostrando que além de novos agentes sociais que adentraram o território da Catalunha, a mesma recebeu novos agentes naturais.

CAPÍTULO 1

A COROA DE ARAGÃO NOS SÉCULOS XIII E XIV: SEUS AGENTES SOCIAIS, ECONÔMICOS E POLÍTICOS

A Coroa de Aragão pertencia à região da Catalunha, localizada na Península Ibérica, no Ocidente latino, parte do território que hoje compreendemos como Espanha. Seus limites fronteiriços tornavam Aragão uma região estratégica, pois fazia divisa ao norte com o Reino da França, separada pelos Pirineus, ao sul com o Reino de Castela e Navarra e a oeste era banhada pelo Mar Mediterrâneo (ver mapa p. 30). Seus domínios se estendiam também ao arquipélago das Ilhas Baleares. Todo este território era cortado pelo Rio Ebro, importante elemento natural que unia o litoral ao interior.

Internamente, a Coroa de Aragão foi uma confederação política formada por unidades políticas autônomas, que integravam o principado da Catalunha, os reinos de Aragão, Mallorca e Valência. Com o passar dos séculos, uniu-se com outros territórios ultramarinos numa série de acordos políticos e laços de vassalagem, formando uma entidade política dominada por um rei em comum.

Foi a partir do século VIII que iniciou o processo de formação da Catalunha e de Aragão, duas entidades políticas diferentes que conseguiram unir duas dinastias através do casamento da herdeira do trono aragonês, princesa Petronila (1136-1173), com o conde barcelonês Ramón Berenguer IV (1113-1162), em 1137. Como na época a princesa tinha apenas um ano de idade, o casamento só foi consolidado mais tarde, em 1157, quando Petronilla, com 21 anos, engravidou e deu à Ramón um herdeiro, o futuro rei Afonso II, o Casto (1157-1196), cumprindo as exigências de seus familiares e da nobreza. Assim, desde o século IX, Aragão e Catalunha estiveram debaixo do governo de um rei-conde. Entretanto, mantiveram-se as particularidades culturais, políticas e econômicas de cada região; prova disso foram as instituições representativas reais criadas nestas regiões, destacando por exemplo, as corte-gerais, o conselho real, a *hacienda regia* e a *cancillería*¹⁴.

O núcleo original da Coroa de Aragão (Catalunha e Aragão) era fruto de uma série de uniões territoriais e feudais. A Catalunha era formada pela junção da Catalunha Velha: Rosellón, Cerdanã, Besalú, Ampurias, Gerona, Barcelona, Ausona, Urgel e Pallars e a

¹⁴ MATILLA, Enrique Rodríguez-Picavea. *La Corona de Aragón en la Edad Media*. Madrid: AKAL, 2006, p.4-6.

Catalunha Nova, constituída por Tarragona, Lérida e o Vale do Elbro. Em 1137, quando o principado catalão uniu-se à Aragão, os territórios aragoneses de Barbastro, Zaragoza e Albarracín passaram a fazer parte de uma única e extensa faixa de terra.¹⁵

No reinado de Jaime I, o Conquistador (1208-1276), os anos de 1229 a 1240 foram dedicados à anexação do reino islâmico de Valência, ao arquipélago das Ilhas Baleares, especificamente as ilhas de Mallorca e Minorca. Por muito tempo Provença, Arlés, Bearn, Carcassonne e Nîmes, pertencentes à região francesa próximas dos Pirineus, pertenceram também a Coroa de Aragão, os chamados senhorios do sul da França. Este avanço permitiu não somente reorientar as forças sociais e políticas de Aragão, mas também renovar as esperanças do monarca em alcançar novas terras onde poderia reforçar seu poder perante Castela e os muçulmanos. Com a expansão militar, os novos espaços no leste peninsular não foram simplesmente anexados, mas sim definidos como um novo reino, o reino de Valência, de tal modo que a partir de 1238 os reis de Aragão assumem o título de soberano de Mallorca e Valência.¹⁶

Uma das características marcantes dos reinados de Jaime I, o Conquistador, Pedro III, o Grande (1239-1285) e Jaime II, o Justo, foi a vontade de expandir os domínios aragoneses, somado pelo desejo de engrandecimento destes monarcas em consolidar um antigo projeto que impulsionou seus esforços rumo ao Mediterrâneo. Esta expansão foi possível devido a uma série de fatores internos: o término da expansão aragonesa na Península Ibérica, a recusa em prosseguir com a política de expansão aragonesa nos Pirineus franceses, a conquista de Mallorca e Minorca – regiões estratégicas no Mar Mediterrâneo – e os interesses da burguesia local em buscar novos mercados ultramarinos¹⁷.

O leitor deve perguntar-se por que há necessidade de explicar processos de anexação territorial, expansão marítima e acordos comerciais se o presente trabalho busca investigar as relações de um rei com a saúde e a alimentação. Além da necessidade de compreender a política como elemento essencial e específico da vida da realeza medieval, especialmente dos reis guerreiros de Aragão, podemos compreender as expedições militares como correspondentes à busca de recursos; pois, uma guerra bem sucedida é a forma de um reino ou nação se alimentar. Todo o processo de expansão não se caracteriza somente pela ambição ou por um projeto de

¹⁵ Ibid, p. 5.

¹⁶ SABATÉ, Flocel. A Coroa de Aragão: identidade e especificidade política e social. In: *Revista Signum*, v.14, nº2, 2013, passim.

¹⁷ Id.Ibidem, p. 37-38.

reino grande e poderoso, pois, no caso da Casa de Aragão, a necessidade biológica e as promessas religiosas eram tão importantes quanto manobras políticas e diplomáticas.

Nessas manobras, o monarca Jaime II se tornou um líder bastante respeitado e agente histórico fundamental para a compreensão deste trabalho. Portanto, se faz necessário reconstruirmos uma pequena parte de sua biografia e entender como suas relações pessoais e monárquicas foram se construindo com Arnaldo de Vilanova, além das relações político-econômicas do abastecimento alimentício na Coroa de Aragão, sua própria alimentação e a relação do monarca com regimento de saúde dedicado a ele, a dietética e o pensamento médico da época.

1.1- Jaime II: quando o rei adoece, o reino padece.

Foi neste cenário de mudanças econômicas, conquistas peninsulares e ultramarinas e de intenso comércio mediterrâneo que viveu Jaime II de Aragão. Movendo-se constantemente, o rei estava incumbido de retomar os territórios ibéricos das mãos dos muçulmanos, enriquecer seu reino e cumprir a promessa feita ao papa de difundir a fé cristã por outros reinos, tornando-o bastante ativo e que encarnou a missão dada pelos seus antepassados com maestria, a de tornar seu reino um dos mais importantes da cristandade medieval. E de fato o fez.

É necessário compreendermos e estudarmos mais sobre a biografia deste monarca, a fim de relacionar sua saúde física, suas emoções e a alimentação com as demandas políticas de seu reino, que eram bastante dinâmicas e exigiam sua atenção e presença constantes. Afinal, como ficaria Aragão na iminência de seu rei adoecer?

A biografia de Jaime II foi reconstruída por estudiosos do monarca com base em diversos documentos oficiais encontrados no Arxiu de la Corona d'Aragó (Arquivo da Coroa de Aragão), por exemplo, os itinerários reais, as cartas trocadas entre o rei e Arnaldo de Vilanova, leis, decretos, pinturas e gestas dedicadas ao monarca. No caso das gestas, elas foram escritas por membros da nobreza, intelectuais e religiosos ao serviço do monarca, tornando os dados biográficos e da personalidade do rei parciais e enaltecedores. Podemos citar como exemplo o cronista Ramón Muntaner (1265-1336), responsável pelas crônicas e gestas de Aragão. Entretanto, alguns desses dados são postos, como o ano de seu nascimento e seus descendentes. As características pessoais e temperamentais do rei são diversas, mostrando um monarca cheio de facetas e de personalidade complexa, desvendado aos poucos por

documentos, correspondências pessoais e relatos de terceiros que conviveram ou conheceram pessoalmente o rei.¹⁸

É sabido que o rei Jaime II nasceu em Valência, em 10 de abril de 1267. Por linha paterna, Jaime II foi neto do famoso rei Jaime I, o Conquistador (1208 – 1276) e da rainha Iolanda da Hungria (1215 – 1251); neto materno de Manfred da Sicília (1232 – 1266) e da rainha Beatrice de Savóia (1230 – 1259), Jaime era filho da rainha Constança Hohenstaufen da Sicília (1249 – 1302) e de Pedro III, rei da Sicília e Aragão (1236-1285), casamento que gerou cinco irmãos a Jaime II: Afonso III, Frederico III, rei da Sicília, Violanta, Pedro de Aragão e Isabel de Portugal.¹⁹

Assim como Jaime II, seus irmãos tornaram-se peças-chaves num jogo de acordos matrimoniais que visavam ao estabelecimento de alianças peninsulares com os reinos de Leão, Castela e Navarra; a ampliação das rotas mediterrânicas, sobretudo com a Borgonha, Sicília e Chipre; fazer frente com a monarquia francesa, representada pela importante dinastia D’Anjou e atender as ambições mercantis e feudais firmadas com territórios estrangeiros.²⁰

Sobre as características físicas do rei pouco se sabe, mas os adjetivos que acompanham seu nome como “justo” ou “prudente” nos ajudam a entender um pouco das características pessoais do monarca. O senso de justiça medieval é bastante distinto do que compreendemos hoje. As adjetivações dadas ao rei datam do seu reinado. Por exemplo, a adjetivação de *justo* deve-se ao fato de Jaime II ter sido um monarca que protegeu judeus e muçulmanos de perseguições – o que não torna Aragão um reino que apoiasse a causa muçulmana ou judaica – pois estes povos eram importantes contribuintes fiscais e pagadores de impostos, uma lucrativa fonte de renda aos cofres reais. Jaime II aplicava a justiça do seu reino com o máximo de rigor para pequenos e grandes delitos, a fim de dar o exemplo aos seus súditos. Havia também as habilidades diplomáticas e comerciais do rei com os inúmeros líderes e regiões que o mesmo estabeleceu comércio no seu reinado, conseguindo selar acordos de paz e findar conflitos armados dentro de seu território.²¹

O cronista Ramón Muntaner, que viveu durante o reinado de Jaime II junto com o autor da *História de Aragão*, Jerónimo Zurita (1512-1580), concordavam ao dizer que o rei era

¹⁸ MONTALVO, José Hinojosa. *Jaime II e el esplendor de la Corona de Aragón*. San Sebastián: Nerea, 2006, p.66-67.

¹⁹ RUCQUOI, Adeline. *Histoire médiévale de la Péninsule Ibérique*. Éditions Points, 1993, p.406-407.

²⁰ CLARAMUNT, Salvador. *Societat, cultura i món mediterrani a l’Edat Mitjana. Recull d’articles*. Barcelona: Editora Universitat de Barcelona, 2006. *Passim*.

²¹ MONTALVO. Op.cit, p.72-74.

também um monarca presente em todos os atos militares do reino. Um episódio bastante enaltecido nas crônicas catalãs foi uma batalha na Sicília, em 1280, quando o futuro rei matou cinco soldados franceses e o alcaide da Sicília de maneira brutal, podendo mostrar toda a sua força.²² Estes episódios podem ser verídicos, afinal, os reis medievais eram reis guerreiros e guiavam seus exércitos em batalhas. Devemos, no entanto, relevar algumas descrições e adjetivações, pois os cronistas do período eram parciais em seus relatos e estavam ao serviço e custeio do rei.

Esta relação com a guerra, sempre presente na história de Aragão, e o gosto pela medicina, favoreceram Arnaldo de Vilanova a escrever um regimento de saúde para o exército aragonês manter-se forte e resistente durante a cruzada contra o reduto mulçumano de Almería, ao sul do território ibérico. Em 1310, Jaime II encontrava-se em Almería em Al-Andaluz. Devido a um desentendimento entre Arnaldo de Vilanova e o rei,²³ o físico encontrou uma maneira de desculpar-se com o monarca, elaborando o *Regimen Castra Sequentium*, contendo quatro páginas, pouco organizado em relação ao regimento feito para o rei, mas com regras que abrangiam desde a alimentação real até a posição em que Jaime deveria armar sua tenda, além de tratamentos contra febre e outras enfermidades que poderiam atingir o exército durante suas campanhas.²⁴

O físico Arnaldo de Vilanova tinha uma relação antiga com os reis de Aragão, foi médico de Pedro III e de Jaime II quando ainda eram crianças. Essa relação se estendeu com as esposas e filhos do rei, especialmente com Blanca D'Anjou-Sicília, filha do rei Carlos II de Nápoles, que gerou muitos herdeiros ao rei e teve seus partos acompanhados por Arnaldo. Além de físico pessoal, Arnaldo foi um conselheiro real e embaixador em outros reinos, articulando acordos políticos e, inclusive, enlacs matrimoniais dos sucessores de Pedro III. A relação de Arnaldo com o rei será trabalhada mais adiante.

Jaime II casou-se quatro vezes e teve treze filhos, sendo três ilegítimos – anteriores ao segundo casamento – e outros dez somente com a rainha Blanca D'Anjou. O primeiro

²² MONTALVO. Op.cit, p. 114-115.

²³ Em 1309, Arnaldo pediu o apoio espiritual e financeiro do papa Clemente V na cruzada contra Almería. Junto com o pedido apresentou em seu discurso várias críticas à hierarquia civil e eclesiástica e às ordens mendicantes não apenas em seu nome, mas também no do rei de Aragão. Suas ideias ofenderam alguns cardeais que escreveram a Jaime II relatando o teor do discurso de Arnaldo, que levou o rei a exigir a presença de seu médico em Almería para explicações. Essa desavença marcou o rompimento das relações de Arnaldo com o monarca de Aragão.

²⁴ FAGUNDES, Maria D. C. O. *Saber médico e poder: as relações entre Arnaldo de Vilanova e a Coroa Aragonesa* (séculos XIII-XIV). Tese de doutorado. Goiânia, 2014, p.8-10.

casamento foi com Isabel de Castela (1293-1359), em Soria, no ano de 1291, firmando uma aliança com a Coroa de Castela, importante aliado na conquista da Murcia. A união foi anulada quatro anos depois, já que era desvantajosa do ponto de vista político, uma vez que a questão siciliana e o embate contra Carlos I de Nápoles, herdeiro da Casa de Anjou, e o Papa eram mais urgentes no momento²⁵. Isabel casou-se com Jean III da Bretanha (1312 - 13?) e Jaime II com Blanca D'Anjou (1273-1310).

O segundo casamento foi o mais longo e o único que gerou herdeiros para o rei. Após o enlace matrimonial, feito às pressas na cidadela de Villabertran, em 1295, a filha de Carlos II de Nápoles (1254- 1309), tornou-se rainha Blanca D'Anjou-Sicília e representou para o reino de Aragão o selamento de um importante acordo de paz firmado com os angevinos.

1.1.1 – Conquistar, casar e comercializar: os interesses de Jaime II na ilha da Sicília.

Quando Jaime II, o Virtuoso, assumiu o trono, em 1291, uma de suas preocupações era retomar o poder na Sicília e findar os problemas com os reis de Nápoles, a Casa de Anjou (Reino da França) e o papado. O acordo foi selado em 1295 no Tratado de Anagni (1295), quando Jaime II casa-se com a princesa Blanca de Anjou-Sicília, filha do monarca angevino Carlos II de Anjou (1254-1309).²⁶ Para Sabaté, o Tratado de Anagni representou uma grande “estratégia diplomática por parte da Coroa de Aragão”, pois através dele “o papado retomou o poder da Sicília, a Coroa de Aragão incorporou ao seu domínio as ilhas da Córsega e Sardenha, Jaime II de Mallorca torna-se vassalo de Jaime II, o Virtuoso e o casamento de uma herdeira da Casa de Anjou-Sicília com um monarca de Aragão garante a paz com o Reino da França”.²⁷ As ilhas da Córsega, Sardenha e Sicília representavam para a Coroa de Aragão um ponto estratégico nas rotas comerciais com o Norte da África, Ásia Menor e com o Egito, além de quebrar o monopólio comercial e marítimo das cidades de Veneza e Gênova na região.

Com isso, cessava-se temporariamente um conflito que se estendera por décadas e envolveu os reinos de Aragão, França e até o Papa Bonifácio VIII. A união firmou-se junto com o Tratado de Anagni (1295) onde, além de celebrar o casamento, a Igreja cedia a Jaime II os reinos da Córsega e Sardenha, devolvendo a autoridade da Santa Sé sobre a Sicília e anulava o pedido de excomunhão de Jaime II²⁸.

²⁵ MATILLA, 1999, p.37-39.

²⁶ Angevino é relativo aos monarcas que pertenceram à Casa de Anjou (Reino da França) e também aqueles que apoiavam a causa francesa no Mediterrâneo.

²⁷ SABATÉ, 2013, p.61.

²⁸ MATILLA. Op.cit, p.38.

A Sicília era uma importante produtora de trigo. Através dele obtêm-se a farinha branca, ingrediente essencial para a panificação e elemento central na dieta alimentar medieval. Anexar a ilha ao poderio de Jaime era garantir por muito tempo a produção desse grão essencial e, conseqüentemente, saciar a fome de todo um reino. Além do elevado consumo de trigo, a inserção do açúcar na medicina e culinária catalã tornou a ilha um alvo duplamente importante, pois, era uma grande fornecedora de açúcar rosado. Tão importante que “em 1305, o rei solicitou que Bartolomeu Tallavita enviasse, da Sicília, sementes de cana e um escravo sarraceno perito em seu cultivo”.²⁹

No regimento arnaldiano à Jaime II, o capítulo oito dedica-se exclusivamente aos derivados da farinha e o capítulo XVI, “dos sabores e dos condimentos”, ao mel e ao açúcar. O capítulo é intitulado “*Das coisas que nutrem, isto é, dos grãos, como o trigo e seus congêneres dos quais se faz o pão*”. A farinha de trigo é posta como uma das principais coisas que nutrem, logo, indispensáveis na dieta real, pois faz parte das “de les coses quil cors nodrexen”, “das coisas que alimentam o corpo”.³⁰

Tanto no regimento de saúde quanto nas questões político-militares aragonesas, a função da expansão marítima tinha múltiplas finalidades: além de demonstrar poderio, as ilhas mediterrânicas eram uma região fundamental para suprir demandas alimentícias do rei e de todo seu reino, principalmente no comércio do trigo e açúcar, essenciais na nutrição humana e um dos pilares da dieta medieval nas camadas mais elevadas da sociedade. Essa necessidade de alimentar o reino voltaria a ser uma constante nas decisões de Jaime II nos seus futuros matrimônios.

Para compreender melhor o processo de expansão, encontram-se abaixo dois mapas que ilustram o avanço aragonês sobre o arquipélago das Ilhas Baleares (especificamente Mallorca e Minorca), seguido da Sicília até o Ducado de Atenas e, por fim, as ilhas da Córsega e Sardenha. Os mapas datam as anexações e batalhas ocorridas nos últimos seis anos do reinado de Pedro III até a morte de Jaime II.

²⁹ RIERA-MELIS, 2009, p. 39.

³⁰ RSAIRA/ Carreras i Artau, 1947, p. 143.

MAPA 1 – EXPANSÃO COMERCIAL E TERRITORIAL DA COROA DE ARAGÃO NOS SÉCULOS XIII e XIV.



Ao longo dos quinze anos que durou o casamento de Jaime com Blanca, o casal teve dez filhos, que assim como os pais, foram criados desde tenra idade para um destino inevitável, contrair matrimônio em favor das grandes causas reais de Aragão, ou, conforme promessas religiosas fervorosas, seguir a carreira monástica³¹. Alguns dados não oficiais sugerem que Jaime II tenha tido mais três filhos bastardos, anteriores porém ao casamento com Blanca d'Anjou, frutos de relações pontuais e passageiras com alguma amante, já que a sociedade não via com bons olhos as amantes, apesar de saberem da existência delas³²

Em 1310, após um longo e sofrido trabalho de parto, a rainha Blanca de Anjou-Sicília faleceu nos aposentos do castelo de Barcelona³³. Com 27 anos de idade, deixou uma recém nascida e nove filhos aos cuidados da família. As obrigações sobrecarregadas e as exigências reais impediam Jaime II de manter-se próximo de seus filhos, necessitando da presença de diversas aias e tutores da nobreza para acompanharem o crescimento da prole. Esta disposição dos infantes e infantas sob a proteção de outros nobres, inclusive em reinos distantes, ocorria também por uma questão de segurança, pois, caso houvesse uma guerra, invasão ou atentado régio, toda a família real seria morta, impossibilitando a sucessão ao trono.³⁴

Após cinco anos de viuvez, Jaime II cedeu às pressões internas familiares e casou-se novamente. Em 1315, em Girona, no território catalão, casou-se com a princesa cipriota Maria (1290-1322), uma união que não gerou filhos e reforçou uma importante aliança com a ilha cristianizada mais próxima da Terra Santa. O Chipre representava uma região estrategicamente viável para as rotas comerciais com o Egito, Palestina, Jerusalém e o Reino de Acre, além de um grande fornecedor de trigo. É importante ressaltar que a Coroa de Aragão – agora

³¹ O rei Jaime II foi considerado pelos biógrafos Montalvo e Martínez Ferrando um rei prolífico, ou seja, que gerou muitos filhos. Sobre o sucesso e sentimentos pessoais mantidos em relação à rainha Blanca de Anjou, há uma pequena nota de rodapé no livro de Montalvo (2008, p.72-73) indicando que o rei amou de fato a rainha, pois, nas cartas trocadas entre ambos, Jaime II sempre referia-se à ela como querida esposa. No entanto, suas relações paterno-filiais foram consideradas, pelo próprio rei, negativas e insuficientes. Cf. MARTINEZ FERRANDO (J. Ernesto). Jaime II de Aragon. Su vida familiar. Barcelona, 1948; 2.vol.

³² CLARAMUNT, 2006, p. 41.

³³ Em 2010, uma equipe do Museu de História de Catalunha, supervisionada pelo Centro de Restauración de Bienes Muebles de Cataluña, en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), desenterrou o corpo da rainha Blanca D'Anjou-Sicília. O trabalho da equipe de arqueologia forense revelou diversas curiosidades sobre a vida, a saúde e a morte da rainha. A diante, a equipe seguiu com os estudos dos demais corpos encontrados no túmulo real, inclusive os restos mortais do monarca Jaime II. Mais detalhes poderão ser vistos no link: <http://cultura.elpais.com/cultura/2010/05/05/actualidad/1273010405_850215.html>

³⁴ ROIG, Nuria. G. Correspondencia de Jaime II con sus hijos. Afecto, formalismo ou interés. In: *Aragón en la Edad Media*. Zaragoza: Departamento de Historia Medieval, Ciencias y Técnicas Historiográficas y Estudios Árabes e Islámicos, p. 696-699.

convergente com os interesses da Igreja, que empenhava uma série de incursões de reconquista à Terra Santa.³⁵

O último casamento após a morte precoce de Maria do Chipre, em 1322, foi com a jovem Elisenda de Moncada (1300 – 1364), filha de Pedro de Moncada, barão de Aytona e Moncada, articulado a fim de estabelecer novas alianças continentais pois, na primeira década do século XIV, a consolidação política com o reino de Castela fora prioridade. Vale relembrar que Jaime II havia cancelado o primeiro casamento com uma herdeira do trono vizinho e, após consolidar seu poderio marítimo, se fazia necessário voltar a firmar alianças peninsulares.

Podemos imaginar o grande acúmulo de responsabilidades políticas, religiosas e pessoais por Jaime II no seu turbulento cotidiano de monarca. Ser responsável por um reino em expansão, satisfazer os interesses da nobreza, atender às expectativas dos seus súditos e, ainda por cima, planejar o futuro de sua prole numerosa não eram tarefas fáceis e deviam esgotar emocionalmente o monarca com muita frequência. Embora pareça novidade, a relação entre o corpo saudável com o equilíbrio emocional não é uma descoberta recente. Nas *Sátiras*, do poeta romano Juvenal, o autor já dizia que “*mens sana in corpore sano*”, ou seja, uma mente sã num corpo são, conforme reforça o trecho abaixo:

Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo são. Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte, que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza, que suporte qualquer tipo de labores, desconheça a ira, nada cobice e creia mais nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental. Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio; Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude.³⁶

Certamente a saúde emocional do rei foi levada em conta por Arnaldo, pois nas regras que Jaime II deveria seguir, o primeiro capítulo, prefaciado pelo cirurgião Berenguer Sarriera deixa claro essa ordem médica e a importância vital do ar na saúde régia:

A sabedoria dos reis, a qual, pela saúde dos reinos, estudou meticulosamente a conservação de sua saúde, tanto quanto pode, escolhe o ar que lhe é melhor e mais conveniente para habitar nos lugares de seu reino e outros, pois, quando escolhe estar e habitar mais tempo naqueles locais aos quais, de acordo com a diversidade do tempo, é o ar mais puro e mais são. De duas maneiras proveitosas ao bem estar geral ele atua: na conservação de sua saúde, na qual está a saúde de todos aqueles que lhe são encomendados, e quando melhor e mais sutilmente provê e dá atenção à multidão que lhe vem diante.³⁷

³⁵ RUCQUOI, 2012, p. 244-247.

³⁶ JUVENAL, Décimo Júnio. *Sátiras*. São Paulo: Ediouro, 1988, p.44.

³⁷ RSAIRA/Costa, 2013, p. 1.

Acompanhando a trama familiar, a corte locomovia-se constantemente entre as cidades que sediavam a corte. O rei medieval era um rei itinerante (*rex ambulans*) porque constantemente saía em peregrinação pelo seu território; por tradição, necessidade ou por questões políticas, aventurando-se nos caminhos terrestres ou marítimos, obrigando séquitos a deslocarem-se constantemente e instalarem-se nas residências reais nas principais cidades do reino. Era através destes trajetos reais – cada vez maiores, no caso de Aragão – que estabeleceu-se um mapa régio. Por onde o rei passava era aguardado com ansiedade e festa pelos seus súditos.³⁸

A locomoção real também possuía fins salutareis. Pois, conforme as estações do ano e as teorias humorais, os ventos e a temperatura interferiam na saúde das pessoas. Arnaldo de Vilanova dedicou um capítulo exclusivamente a isso e dividido em sete subitens, que serão tratados no terceiro capítulo com mais atenção, uma vez que o ar se relaciona com as mudanças sazonais que interferem na oferta de alimentos, consequentemente, na dieta real.

Jaime II circulava entre os castelos que abrigavam a corte, nas cidades de Zaragoza, Lérida e Barcelona. As viagens à região da Murcia e Valência também eram frequentes, pois a região apresentava um clima mais ameno, quente e terapêutico para o rei e toda a sua família. Ali eles ficavam durante o inverno, pois em Barcelona o frio costumava ser mais intenso.³⁹

A urgência que Jaime II exigiu a presença de Arnaldo de Vilanova na corte devia-se ao fato da constante locomoção real pelo reino e também por territórios estrangeiros, a serviço do seu povo. Para cumprirem com essa agenda lotada de cerimônias, tratados, assuntos políticos internos e externos, além das tumultuadas questões familiares, o rei necessitava de uma boa dieta para ter força física e disposição para longas viagens e peregrinações. A sede da corte catalã localizava-se em Barcelona, no litoral catalão, entretanto a família do monarca encontrava-se espalhada em regiões de importância estratégica, no interior do reino, como Alicante, Ribagorça e Zaragoza, e em territórios vizinhos como Castela e Sardenha⁴⁰.

Quando o rei não estava em viagem, estava à disposição da nobreza (*rex inter pares*), pois era um rei cerimonial (*rex facetus*), assim como deveria estar servindo a população (*rex populi*). Era seu ofício (*officium real*) e deveria obedecê-lo. O rei medieval tinha esse dever,

³⁸ BANEGAS LÓPEZ, Ramón A. Banegas. *Europa Carnívora: comprar y comer carne em el mundo urbano bajomedieval*. Gijón (Astúrias): Editora Trea, 2012, p. 381-383.

³⁹ MONTALVO, 2006, p. 95-96.

⁴⁰ ESTAL, Juan Manuel Del. *Itinerario de Jaime II de Aragón (1291 – 1327)*. Zaragoza: Institución Fernando el Católico, 2009, p. 756.

pois exercia suas atividades no interior de uma sociedade fundada na relação entre doação e contra doação⁴¹. Diante de tantas obrigações, o meio de transporte real utilizado eram os cavalos, carroças ou carruagens pouco confortáveis, utilizadas com frequência pelas estradas de terra das subidas e ladeiras sinuosas do Vale de Arán. É possível imaginar as dores e desconfortos de Jaime II durante uma crise de hemorroidas. Na ausência de Arnaldo de Vilanova, o rei precisava de recomendações para cessar o desconforto, não havia tempo a perder. Essas crises se agravaram entre 1304 e 1305, com episódios de dores agudas durante os anos que se seguiram até a produção do regimento, em 1308. Com a proximidade de datas, podemos supor que havia urgência.

Ao recorrer a Arnaldo, Jaime II depositava nele a confiança de um monarca que estimulava a vida intelectual e científica na sua corte. Em Barcelona, além dos nobres e funcionários, os intelectuais tinham presença constante, pois exerciam diferentes funções na hierarquia real além de serem pessoas da confiança do rei. Podemos destacar a figura dos famosos filósofos Ramón Llull, Jafudà Bonseyor, Pere Carbonell e do cronista Ramon Muntaner.

Jaime II era um admirador da medicina. Durante seu reinado ocorreu um impulso nas traduções de textos médicos árabes. O biógrafo do rei, o historiador José Hinojosa Montalvo, no livro *Jaime II y el esplendor de la Corona de Aragón* dá vários exemplos das quantias desembolsadas pelo rei para aquisição e tradução de tratados médicos, por exemplo: em 1296 o rei ordenou a Vidal Benvenist de Porta (+1268), judeu, que traduzisse por dois soldos diários, do árabe para a língua romance, uma série de textos médicos árabes de autoria desconhecida; em 1301, pediu que um general catalão adquirisse uma obra de Galeno por 500 soldos para presentear o renomado cirurgião real Berenguer Sarriera, e, novamente, no ano de 1303, o presenteou-o com um livro de Avicena, no valor de 250 soldos. Em 1309 o rei deu 1200 soldos para o físico Martí de Calça Roja para adquirir um exemplar de Avicena. Os físicos que circulavam na corte de Jaime não eram de maioria catalã, como no reinado de Pedro III, mas muitos de origem judaica e profissionais oriundos do famoso centro universitário de Montpellier⁴²

A construção da Universidade de Lérida, foi a concretização dos planos intelectuais de Jaime II em tornar o reino de Aragão um centro de referência intelectual. Na época, os centros

⁴¹ LE GOFF, 2002, p. 407-409.

⁴² MONTALVO, 2006, p.122 et.seq.

de difusão de saberes médicos eram Montpellier (França) e Salerno (Itália). Com a grande concentração de habitantes de origem judaica e muçulmana, a entrada de novos textos médicos do Oriente e de regiões islamizadas tornou a Península Ibérica um polo difusor da obra dos cânones da saúde antiga e medieval, sobretudo Galeno (129 – 217 a.C), Hipócrates (460-370 a.C), Avicena (980-1037) e Avernóis (1126-1198). As cidades de Toledo, Sevilha e Valência tornaram-se famosos centros de tradução e transcrição destes textos.

Além dos físicos supracitados, Jaime II tinha uma relação de mais confiança com o famoso físico Arnaldo de Vilanova (*consiliarius et familiaris noster*), que atendia o rei e todos os membros de sua família. Para Arnaldo, o monarca pagava grandes quantias de soldos, deu propriedades, benefícios e vantagens na corte de Aragão e em outros reinos onde o físico era embaixador.⁴³

Essa rede de contatos com intelectuais, físicos, diplomatas e membros do clero eram feitas por interesse e curiosidade intelectual e também para estreitar laços com as mais distintas camadas do corpo social medieval. Jaime II precisava pensar na estruturação não somente política e econômica, mas sim na social, e para isso, aproximou-se de homens de opinião e homens de saber que se responsabilizariam não somente pela sua saúde, mas também pelos conselhos políticos, matrimoniais e pessoais necessários para manter a soberania aragonesa.

1.2- A economia catalã entre os séculos XIII e XIV

A partir do século XII, ocorreu no Ocidente latino uma revitalização econômica que se refletiu nas grandes cidades e na vida de seus moradores. Os grandes centros urbanos medievais, principalmente as cidades portuárias, tiveram um aumento populacional bastante considerável, resultado do êxodo rural e da intensificação das atividades comerciais e mercantis. Na Catalunha, a população somava em torno de 500 mil habitantes em uma área de aproximadamente 32 mil km². Em Barcelona, a população ultrapassava os 40 mil habitantes – número bastante elevado para os padrões da época – e se destacava também por sediar a residência oficial dos monarcas.⁴⁴

Estas circunstâncias inéditas foram ocasionadas por fatores que não eram exclusivos da Catalunha, mas sim de diversas localidades e regiões. Numa sociedade predominantemente agrícola, como a Europa Medieval, o crescimento urbano-demográfico estava também associado a melhoria do consumo alimentar de determinadas regiões. Por sua vez, o número

⁴³ FAGUNDES, 2014, p.140 et seq.

⁴⁴ MONTALVO, 2006, p.287

maior de habitantes bem alimentados, se reproduzindo e aumentando as taxas demográficas, estava ligado a um fenômeno singular, a melhoria nos procedimentos agrícolas, que se revertiam novamente para o campo, em termos de trabalho.⁴⁵

Sem dúvida, mesmo com essa força comercial citadina, a maioria da população catalã continuou trabalhando no âmbito rural, sobretudo com a agricultura de subsistência e o manejo de animais domésticos aproveitamento, além da carne, seus subprodutos como a lã, leite, gordura, couro, ovos, transporte e força motriz para instrumentos agrícolas como o arado.⁴⁶

Na Península Ibérica era comum encontrar alguns equipamentos agrícolas de mecanismos sofisticados, que permitiram uma produção maior e mais eficiente durante as colheitas. Podemos citar, por exemplo, a difusão do sistema de três campos, responsável pelo aumento da porção de terras em descanso em cada fase do cultivo, tornando possível plantar na mesma faixa de terra logo após a colheita; além disso, tornou-se comum o uso do cavalo no trabalho com a terra, devidamente ferrado e arreado, mostrando-se muito mais eficiente, e rápido, do que o boi.

Ocorreu também a proliferação de moinhos d'água e vento, sobretudo no litoral catalão, aproveitando da força dos ventos mediterrânicos para gerar força motriz e aumentar a produção e trato dos grãos. Os machados mais desenvolvidos, que auxiliavam na limpeza de matas fechadas e florestas; o uso do arado, que penetrava mais fundo a terra e tornava os solos mais férteis; as cangas frontais para os bois e o cabresto rígido para os cavalos, somados com a disseminação da ferradura, graças ao desenvolvimento da siderurgia, mostravam o domínio de técnicas agrícolas.⁴⁷

A consolidação da economia agrária no mesmo período, assegurou a subsistência de uma parcela considerável da população europeia. O crescimento do comércio fez com que a economia de mercado se somasse à tradicional economia de subsistência, primeiro no meio rural, depois no meio urbano. Assim, o cultivo progressivo do território foi o resultado de dois fatores estritamente ligados: o aumento das necessidades alimentares e a utilização das terras

⁴⁵ HEERS, Jacques. *O Ocidente nos séculos XIV e XV: aspectos econômicos e sociais*. São Paulo: EDUSP, 1981, p.49.

⁴⁶ Em espanhol, a economia silvo-pastoril é chamada de *ganadería*.

⁴⁷ O medievalista francês Jean Gimpel (1918-1996), escreveu um livro bastante instrutivo sobre as inovações e avanços técnicos que ocorreram na agricultura durante a Idade Média. Em 1975, a pesquisa de Gimpel tornou-se um livro e, ao ser traduzido, recebeu na edição brasileira um título infeliz e anacrônico, *Revolução Industrial da Idade Média*. Apesar disso, a obra permanece digna de leitura, pois demonstra com clareza e riqueza de fontes as relações de domínio, medo, inovação e reverência do período com a natureza e com o que o território fornecia.

incultas e terrenos baldios, estimulada e pressionada pelos senhores feudais, nobres e mercadores que buscavam tirar mais proveito de suas propriedades, intensificando o trabalho dos camponeses.⁴⁸ A Catalunha, para tentar contornar a penúria de seus habitantes, precisou suprir uma desvantagem territorial, o terreno acidentado e montanhoso que dificultava o plantio e iniciar o cultivo de trigo nas ilhas da Sardenha e Sicília.⁴⁹

Complementar à economia de subsistência, encontramos a economia silvo-pastoril, indispensável em períodos de colheitas de insucesso, pois tratava-se de um mercado de consumo direto e crescente, o da carne, atendendo dos nobres aos mercadores e burgueses, uma clientela de hábitos alimentares esbanjadores e carnívoros, desejando ter a carne como elemento central à mesa. É indispensável compreendermos as transformações ocorridas na economia catalã do período, pois é através de mudanças alimentares, ocasionadas pela necessidade de sobrevivência e distinção pelo gosto, que a economia voltada ao mercado alimentício (açougues, peixarias, frutarias etc.) teve suas atividades readaptadas a partir dessas novas demandas.

A maioria da população aragonesa, mesmo após o renascimento urbano e comercial, seguia trabalhando no meio rural. As atividades agrícolas e silvo-pastoris eram reflexo da consolidação de um sistema feudal imposto durante a consolidação do território catalão. Neste período, a maioria das atividades agrárias estava ligada aos mansos senhoriais. Estes mansos eram cuidados pelos camponeses senhoriais, que trabalhavam respeitando um contrato de obrigação com a terra cuidada, sob ordem eclesiástica ou laica, impedindo-os de serem trabalhadores livres. As condições de trabalho dos camponeses que serviam aos senhores feudais eram críticas, sobretudo devido aos altos impostos e taxas pagas pelos camponeses ao seu senhor. Já os camponeses que serviam diretamente ao rei, possuíam condições melhores de trabalho e pagavam menos tributos, aprendendo ofícios burgueses e desenvolvendo outras atividades não relacionadas estritamente à terra. Matilla aponta essas diferenças entre as relações contratuais vassálicas régias e senhoriais como uma das explicações do atraso econômico do interior catalão em relação ao litoral.⁵⁰

No litoral e próximo dele, as atividades com pescas, comércio de produtos estrangeiros, artesanato, construção civil e de embarcações, além dos grupos ligados às atividades liberais, tornavam a economia mais dinâmica, principalmente nas cidades de Huesca, Barbastro e

⁴⁸ MONTANARI, 2009, p. 385-387.

⁴⁹ MONTALVO, 2006, p.139.

⁵⁰ MATILLA, 2006, p.30-32.

Gerona. No Vale do Ebro, as cidades de Granollers e Vici eram famosas pela produção têxtil, cujo comércio alavancou com a vinda de novos corantes do Mediterrâneo Oriental e do Norte da África, tornando essas feiras grandes produtoras locais. O mercado alimentício recebia grande parte de seus suprimentos do interior, de regiões com pouco dinamismo econômico, mas com grandes espaços para plantio.

A localização geográfica catalã facilitou a obtenção de alimentos marítimos, sobretudo os peixes. O pescado era um elemento central na mesa da população medieval catalã, pois, além de fácil obtenção, tinha funções religiosas e era bastante consumido na Quaresma e durante festividades religiosas. Somente no regimento a Jaime II, encontramos uma variedade de pescados – e modos de preparo - mostrados no capítulo quinze “Dos peixes e de como fazê-los”⁵¹

Se por um lado a produção agrícola deixava a desejar na produção de alguns alimentos, do outro se sobressaíam o cultivo de cereais (trigo, cevada, aveia e centeio), muito utilizados na produção dos pães de grãos, prato obrigatório na dieta mediterrânica medieval. No capítulo 8, Arnaldo de Vilanova cita diversos derivados do trigo e outros grãos essenciais para o rei, com a dupla função de nutrir e facilitar a digestão.

VIII.1. Dos grãos com os quais se faz o pão:

São cinco as coisas que nascem da terra e que nós usamos, nessa ordem: os grãos dos quais se faz o pão, como o fermento, cevada, centeio, milho, aveia, pão e arroz; os legumes, as frutas, as folhas (isto é, couves e ervas), as raízes (como os alhos-porós, cebolas e todas as coisas que recebem seu crescimento sob a terra).⁵²

Há também a produção do azeite de oliva e vinhos, nas regiões áridas, próximas aos Pirineus. Os legumes cultivados em pequenas propriedades de terra também eram bastante requisitados, uma vez que eram misturados aos pães para dar mais sustância e sabor, pois seus consumidores eram pessoas ligadas às atividades manuais e da terra, o que exigia uma refeição com maior consumo calórico e rica em carboidratos.

Como podemos mapear os alimentos encontrados à mesa real? O regimento de saúde dedicado a Jaime II oferta ao leitor uma variedade grande desses cereais, pois, ao sugerir a Jaime, o físico Arnaldo supostamente deduziu a oferta alimentícia na região onde o rei se encontrava, inclusive a facilidade de obtenção dos produtos conforme as exigências reais. Se

⁵¹ RSAIRA/Costa, 2013, p. 36.

⁵² Ibid, p. 16.

Arnaldo falava sobre o modo de preparo e a escolha criteriosa desses alimentos, consequentemente o próprio físico consumia-os e os empregava em sua dieta pessoal adquiriu o saber conforme a sua experiência científica como intelectual. Dessa forma podemos elencar uma variedade de receitas e gêneros alimentícios presentes na dieta de uma camada bastante enriquecida e que muito pouco sabia, na prática, sobre as penúrias e as carências camponesas e servis.

As conquistas territoriais possibilitaram o aumento da criação de gado, ovelhas, cabras e suínos, já que havia mais espaço para as migrações de rebanhos nas mudanças sazonais. A carne, por conta das exigências de um paladar bastante carnívoro por parte da nobreza, tornou os açougueiros, fazendeiros, donos de abatedouros e de artigos ligados ao gado de corte um grupo bastante organizado, protegido pelo rei e por nobres, formando uma grande e forte associação, por exemplo, a *Casa de Granaderos de Zaragoza*⁵³

Ao numerar as carnes recomendadas por Arnaldo, é notória a grande quantia de carnes elencadas nas regras. Somente no capítulo 13 “*Das diversas carnes e como consumi-las*”⁵⁴ são citadas as carnes de cervo, corça, lebre, carneiro, porco, leitão, cabrito e vaca. A variedade é grande e as quantias individuais para um rei são fartas se comparadas ao consumo semanal de uma família pobre da mesma localidade no mesmo período. Dessa forma, podemos calcular que a demanda por carne vermelha de toda a nobreza e burguesia enriquecidas era algo que movimentava um comércio muito rico e constante.

As dificuldades climatológicas e territoriais da Coroa de Aragão criaram a necessidade de adquirir muitos produtos e recursos naturais de territórios estrangeiros. Os monarcas aragoneses possuíam um antigo histórico de boas relações exteriores e diplomáticas com territórios distantes e influentes, do norte da África até o Mar Negro. Após o Tratado de Agnani, que cede o poder da Sicília à Coroa de Aragão, junto com a anexação dos novos territórios, com o da Córsega, Sardenha e o Ducado de Atenas, a Coroa de Aragão presenciou uma expansão extraordinária – que gerou muitas críticas ao monarca e formou uma oposição interna – rumo a territórios bastante disputados pelas cidades italianas.⁵⁵

⁵³ BANEGAS LÓPEZ, 2012, p. 163.

⁵⁴ RSAIRA/Costa, 2013, p.31.

⁵⁵ MONTALVO, 2006, p. 246.

Logo em seguida, em 1311, Jaime II, com o apoio de seu irmão Frederico III da Sicília⁵⁶ (1296-1337), comandou uma expedição de almogávares⁵⁷ que retiraram o poder do Ducado de Atenas das mãos dos franceses. Esta conquista foi essencial para estreitar os laços comerciais com o Chipre – que seriam bastante proveitosos no terceiro casamento de Jaime II – e com o projeto de liderar uma cruzada de fé para reconquistar o Reino do Acre, atual território de Israel. Além disso, a Coroa de Aragão preocupava-se em garantir o intenso e lucrativo comércio de exportação de tecidos catalães e importação de trigo cipriota.

A partir do século XIII, as atividades mercantis tiveram uma importância cada vez maior na Coroa de Aragão. Principalmente nas regiões da costa litorânea, protagonistas de uma grande expansão comercial que beneficiou a cidade de Barcelona, a ilha de Maiorca e o reino de Valência. A conquista da Sicília foi fundamental, pois reforçou a presença política e econômica aragonesa no Mediterrâneo.

Falar do comércio internacional que Jaime II estabeleceu durante seu reinado, é falar do intercâmbio de produtos e estabelecimento de rotas marítimas entre as regiões mais desenvolvidas do Mediterrâneo, o comércio com o Norte da África, o Egito e a Ásia Menor. Este impulso aragonês colocava em xeque a supremacia genovesa e veneziana no mar, além de tornar Barcelona e outras cidades portuárias catalães grandes centros comerciais da época⁵⁸.

O comércio desenvolvido por Barcelona tornou a cidade a porta de entrada de produtos e especiarias, sedas, escravos e metais para o Ocidente. Os portos de Blanes, Sant Feliu de Guíxols e Collioure desempenharam um papel ativo e dinâmico, com uma organização interna de mercadores e burgueses apoiadas pelo poder de Jaime II, que via nos marinheiros fortes aliados para a economia do reino e agentes que ajudariam a expandir e consolidar a imagem de um rei influente apesar da distância que o separava de seus domínios.

Apesar de os catalães manterem um comércio ativo com todo o Mediterrâneo, a rota preferida deles era a chamada *Rota Insular*⁵⁹, que ligava a Ilha de Maiorca à Sardenha, da Sardenha a Sicília e da Sicília se dividia para o Chipre, Alexandria e Síria. O comércio com as cidades italianas de Nápoles, Gênova e Veneza também era bastante intenso, mesmo com as

⁵⁶ Frederico III era irmão do monarca Jaime II, o Virtuoso. Foi regente do reino da Sicília e uniu as dinastias de Aragão e Hohenstaufen na ilha. Podemos encontrar referências ao seu nome como Frederico III de Trinácia.

⁵⁷ Os *almogávares* foram forças mercenárias que serviram principalmente à Coroa de Aragão; foram ativos no Mediterrâneo entre os séculos XIII e XIV. Estas tropas eram integradas por oficiais catalães e por tropas de camponeses e pastores oriundos dos vales pirenaicos, embora variasse a procedência para a região de

⁵⁸ MONTALVO, 2006, p. 325-327.

⁵⁹ Ibid. Loc.cit.

tentativas de proibição por parte de Jaime II, em 1326⁶⁰. Os contatos com Bizâncio eram pouco lucrativos, pois o imperador Andrônico II (1282-1320) não fazia questão de beneficiar os mercadores catalães, mas sim os italianos. Estes desestímulos comerciais enfraqueceram as rotas entre Aragão e Bizâncio, onde, aos poucos, foram tomadas e invadidas pela pirataria.

Próximo de Bizâncio situava-se o Chipre. Os portos catalães exportavam grandes remessas de trigo e azeite, oriundos dos domínios aragoneses na Sicília e Sardenha, e traziam para o reino mel, pimenta, açúcar e, sobretudo, tecidos orientais e algodão que forneciam matéria prima necessária para alimentar as atividades têxteis do reino, famosas pelos tecidos de qualidade. Esta relação comercial era tão vantajosa que o rei Enrique II do Chipre (1270-1324) forneceu muitas facilidades fiscais e proteção ao rei Jaime II durante sua travessia, contra piratas e outros mercadores italianos. Alguns anos mais tarde, Enrique II ofereceu a mão de sua irmã Maria do Chipre (1279-1319) em casamento a Jaime II, após o rei se tornar viúvo de Blanca de Anjou (1280-1310).⁶¹

O casamento com Maria foi bastante lucrativo, pois, além de firmar laços diplomáticos com uma ilha estrategicamente viável para os planos de retomada da Terra Santa, o casamento voltaria a trazer estabilidade política junto à nobreza aragonesa e facilitaria o comércio e abastecimento de trigo ao reino. Jaime II cumpria novamente com suas funções de proteger e alimentar seus súditos.

Do Chipre, as embarcações aragonesas seguiam para o Egito, especificamente à cidade de Alexandria, um rico entreposto comercial medieval e vital para o abastecimento de mercadores europeus. Do comércio com Alexandria, o Reino de Aragão levava produtos, especiarias e minerais do centro africano e exportava os tecidos catalães. Apesar de desproporcional o que o Egito fornecia a Aragão, a relação comercial entre ambos era tão forte que o sultão do Egito permitia a presença de um cônsul aragonês na cidade encarregado de lidar com todas as questões mercantis, de exportação e importação de produtos oriundos desse comércio.⁶² Em 1309, parte do dinheiro levantado pelo rei deste comércio com o Egito, que deveria ser repassado uma porcentagem estipulada ao papa Clemente V (1264-1314), foi

⁶⁰ Em 1326, Jaime II impõe uma lei que proibia o porto de Barcelona de comercializar com os portos de Veneza e Gênova. Como essa rota era consolidada e muito lucrativa, a lei se tornou impopular e foi retirada no mesmo ano, revelando-se mais uma tentativa falha de derrubar a concorrência com as cidades italianas.

⁶¹ CLARAMUNT, 2002, p.203.

⁶² MONTALVO, 2006, p.330.

abonado pela Cúria Romana para que Jaime II investisse em equipar um exército para a cruzada contra Almería.⁶³

Uma vez que as embarcações saíam do Egito, elas contornavam o litoral norte do continente africano em direção ao Califado Hafside de Túnis, o Emirado Ziânida de Tlemcen e o Sultanato Marínida do Marrocos. Toda essa região tinha um comércio intenso com Aragão, possível graças aos acordos de paz feitos durante o reinado de Jaime I e Pedro III com os líderes do Magreb. Assim como no Egito, essas regiões possuíam consulados específicos para assuntos comerciais além de gozarem de benefícios políticos locais. Do norte da África os mercadores aragoneses levavam para a Catalunha cera, plumas de avestruz, marfim, coros de crocodilo e de outros animais em troca da exportação de frutas secas, trigo, tecidos manufaturados, azeite, arroz e cerâmica vindos de Maiorca, registrando uma balança comercial bastante favorável para ambos.⁶⁴

Do norte da África e Chipre até a região de Valência e Al-Andaluz era transportado o açúcar. A partir dos séculos XII e XIII, o açúcar difundiu-se como um importante medicamento no trato de doenças respiratórias e na dieta dos membros da nobreza catalã. Devido ao apreço que os mesmos davam às especiarias, o açúcar limitava-se no primeiro momento às funções medicinais. Já o açúcar consumido na alimentação era bastante popular entre os muçulmanos que habitavam a região, pois comemoravam o final do Ramadã com muitos doces e receitas açucaradas.⁶⁵

Jaime II, consciente da importância econômica que o açúcar adquiriu, aumentou a produção do mesmo em Valência. O medievalista Antonio Riera-Melis (2009) narra que no ano de 1305 o rei Jaime II ordenou que Bartolomeu Tallavita enviasse, da Sicília, sementes de cana e um escravo sarraceno perito no cultivo para plantar em Valência. Diante da fácil recepção que o produto teve no mercado catalão, o rei passou a aceitar pagamentos em açúcar do dote que receberia ao casar-se com sua terceira esposa, Maria do Chipre. As prescrições dietéticas que Arnaldo de Vilanova fez ao rei em 1308, através do regimento, também recomendava o consumo de água de rosas adoçada com açúcar, para corpos temperados, como os do rei, se refrescarem nos dias quentes. No capítulo XVII, “As ordens de beber”, a terceira regra diz:

⁶³ DESAMPARADOS, M^a de los Cabanes Pecout. *Aragón en la Edad Media*. Zaragoza/ES: nº1, 2008, p.580 Et seq.

⁶⁴ McEVEDY, Colin. *Atlas de História Medieval*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007, p.82.

⁶⁵ RIERA-MELIS, 2009, p.28-30.

Por razões médicas, bebesse licor, somente no verão, para conter o ardor dos membros internos (...) este xarope é feito da mistura de água rosada com açúcar (...) sendo este xarope muito proveitoso para refrescar os órgãos em razão do ardor dos tempos.⁶⁶

Vindas da China, Malásia e Indonésia pelas rotas que conectavam a Ásia Menor ao Egito e norte da África, as frutas cítricas como a cidra, laranja-doce, laranja-azeda, limão-siciliano e limão-taiti chegavam à Catalunha em forma de sementes, onde eram feitos testes em plantações seguindo as regras de muitos tratados de agricultura árabes. As frutas cítricas tiveram um importante papel curativo e eram indicadas constantemente por boticários e físicos para o tratamento de doenças intestinais. No regimento de saúde, Arnaldo indica – com ressalvas – uma grande quantia dessas frutas para Jaime II saborear e utilizar como parte integrante do tratamento de hemorroidas. No capítulo X, intitulado “Das frutas comestíveis”, são citadas as amoras, pêssegos, nêspersas, figos, uvas, ameixas, damascos, melancias, melões, romãs, limões, laranjas, nozes, avelãs, peras, tâmaras, damascos e pistaches⁶⁷

As sementes desses frutos vieram importadas dos portos orientais e norte africanos, pois a maioria das frutas supracitadas não são naturais da Catalunha e tampouco da Península Ibérica. Essas frutas foram introduzidas a partir das invasões muçulmanas e domesticadas para frutificarem em solos diferentes, através de manuais de plantio e colheitas árabes. O reino de Valência, incorporado à Coroa de Aragão no início dos anos de 1300, foi “um verdadeiro vergel irrigado e rico, onde se praticavam experimentos agrícolas de aclimação e aprimoramento dos cultivos estrangeiros com a observação dos tipos de solo e uso adequado de adubos e plantios”⁶⁸Foi na região de Valência, inclusive, que ocorreu a circulação do “Tratado de Agricultura”, de Ibn Wafid, tornando-se famoso através da ampla divulgação no final do século XIII.

Adiante deste comércio estrangeiro muito intenso e que rendeu grandes fortunas aos mercadores aragoneses, havia a presença das rotas terrestres, sobretudo os que ligavam Barcelona à Lisboa, Marselha, Nápoles, Palermo, Mesina, Flandres e a Inglaterra. Um importante elo de ligação entre as cidades da Catalunha era o Rio Ebro, que transportava com rapidez e agilidade produtos, pessoas e, inclusive, as comitivas reais. Através do rio formou-se uma malha comercial onde as trocas, compras e vendas eram constantes, onde a produção local

⁶⁶ RSAIRA/Cruz, 2011, p. 219.

⁶⁷ Ibid, p. 119 et seq.

⁶⁸ GOLDFARB-ALFONSO, Ana Maria; PERASSOLLO-PILEGGI, Maria A. *O universo cultural e científico valenciano durante os séculos XIII e XIV e a contextualização da obra de Arnaldo de Vilanova*. VI Colóquio de História da Ciência, 26-29 de agosto de 1990, Campinas, p. 23.

vendia seus produtos, as lãs e tecidos chegavam às vilas e povoados distantes, os cereais e coros eram trocados por produtos manufaturados constituindo assim um circuito mercantil bastante dinâmico.

Estes produtos comercializados tanto no interior quanto nas regiões portuárias, oriundos de diversas localidades estrangeiras e regionais, impulsionou na Catalunha um fenômeno bastante comum do Ocidente na Idade Média Central, as feiras e mercados. Entre 1275 e 1330, a Catalunha contava com mais de 30 feiras, sendo as mais famosas, ricas e mais aguardadas as de Barcelona, Zaragoza, Valência, Daroca e Teruel. Os produtos comercializados nessas feiras eram variados, de pequenos artesanatos, carnes, trabalhos de marcenaria, venda de carroças e equipamentos agrícolas até tecidos nobres e locais.

Estes mercados e feiras tinham características comuns: havia a concessão real para realizar as atividades, o estabelecimento de acordos entre os mercadores, os investimentos locais na infraestrutura da cidade que sediaria o evento – investindo em pontes, estradas, estrebarias até hospedarias – o caráter anual com duração de quinze dias, durante o outono, marcando o fim do ciclo agrário, a simultaneidade com festas religiosas convergindo o tempo de rezar e celebrar com o tempo de vender e lucrar.⁶⁹

Os mercados eram também os espaços de convergência das atividades econômicas municipais, uma vez que as feiras da Catalunha não atingiram proporções internacionais como as de Flandres. Somente em Barcelona realizavam-se feiras de proporções maiores e com a venda de produtos importados. A ideia de segurança e proteção jurídica eram essenciais para vendedores, compradores, municípios, senhores e nobres, uma vez que era dever do rei garantir a proteção de todos⁷⁰.

Todas essas redes de contatos comerciais e a conquista marítima encabeçada pelo pai e avô de Jaime II, tinham diversos objetivos não somente de natureza política e econômica, mas também alimentar. O território catalão é acidentado, próximo à região montanhosa dos Pirineus, além de ter presenciado nos séculos XIII e XIV um esgotamento do solo devido à intensa utilização do mesmo a fim de suprir uma demanda alimentar bastante alta, ocasionada pelo número expressivo de habitantes na região.

⁶⁹ HEERS, Jacques. *O Ocidente nos séculos XIV e XV: aspectos econômicos e sociais*. São Paulo: EDUSP, 1981, p. 237.

⁷⁰ Ibid. Loc.cit

Para evitar a penúria e as grandes fomes, que eram constantes em vários momentos da Idade Média, o rei necessitou firmar acordos com reinos estrangeiros e atender uma série de demandas e reivindicações de mercadores e comerciantes catalães. Muitos alimentos que compunham a mesa do rei, sobretudo aqueles que eram essenciais, como o pão, o vinho e a carne, tinham suas matérias primas trazidas de diferentes localidades do Mediterrâneo, sobretudo das ilhas da Sardenha, Sicília e, posteriormente, do Chipre.

Ciente da importância dos responsáveis pelo abastecimento do reino, os reis de Aragão fundaram uma série de *Consulados del Mar*, uma instituição jurídica mercantil medieval que tinha seus costumes, normas e leis escritas no *Libro del Consolat del Mar*. Em Barcelona, no reinado de Pedro IV, o Cerimonioso, o rei estipulou nas ordenações uma quantia mínima de refeições e porções diárias que os capitães deveriam servir à sua tripulação. A carne deveria compor o cardápio três vezes durante a semana (domingos, terças e quintas) e nos demais dias os pescados e cozidos. À noite deveria ser servido um pão com queijo, cebolas e restos de carne com legumes, chamado de *campanaje*.

No mapa 2 (p.47), é possível observar as relações comerciais continentais estabelecidas com outros reinos Ibéricos (Castela, Leão e Navarra) e o reino de Portugal, assim como o sentido geográfico para onde essas expedições comerciais eram direcionadas. No mapa é indicado também as regiões dentro do território ibérico de produção de vinicultura e de tecidos – importante produto para a dinâmica econômica- e as frutas e metais, como ouro e prata, onde havia presença de prata, cobre, ouro, ferro e bronze, utilizados para vários fins, como a fabricação de moedas e outros produtos metalizados. É possível observar também os acordos comerciais estabelecidos via Atlântico com os reinos saxões e da região de Flandres, Lyon e Champagne.

1.3- Arnaldo de Vilanova: um homem de saber medieval.

Com o crescimento urbano os grandes centros citadinos do ocidente começaram a ser frequentados por um novo e importante grupo de agentes sociais, os intelectuais. A cidade de Barcelona foi um desses lugares, que recebeu homens de saberes e ideias de diferentes localidades da época. Estes homens eram atraídos para esses meios mais dinâmicos por conta da proximidade dos centros de ensino e do apadrinhamento recebido pelos reis, príncipes, ricos burgueses e de membros do alto clero.⁷¹

O que os diferenciava eram o seu ofício, o das ideias. Eram homens que tinham como objetivo pensar, sistematizar seus saberes e ensiná-los para outros jovens e aprendizes dispostos a compreender os mistérios da natureza, da mente humana, do cosmos e de Deus. Esse grupo tornou-se bastante importante, a ponto de formarem uma elite custeada pela nobreza, pois a mesma possuía interesse na produção intelectual a fim de reverter esse produto final para seu próprio desfrute pessoal.

Um exemplo de intelectual medieval foi Arnaldo de Vilanova. Nascido na cidade de Valência, em 1238, ingressou ainda jovem na Escola de Medicina de Montpellier, na região da Provença e senhorio do rei de Aragão na época. Por volta de 1260, casou-se com a filha de uma rica família de comerciantes da Provença, a jovem Agnes Blasi. Da união entre os dois, nasceu a única filha do casal, Maria, por volta de 1276 e 1280, em Valência. Nessa mesma época, mas sem data exata, Arnaldo iniciou as atividades como físico pessoal do monarca Pedro III, pai de Jaime II.

Há divergências teóricas acerca do conceito de intelectual medieval. No entanto, limitar-me-ei ao conceito dado por Le Goff, que analisa a figura de um intelectual como aquele “cujo ofício é pensar e ensinar seu pensamento”, criando uma aliança entre “reflexão pessoal” e sua “difusão num ensino”.⁷² Esses intelectuais surgem nas grandes cidades, como Barcelona, e divulgam seu ofício nas universidades, como Montpellier e Salerno.⁷³ Esse grupo de homens, no qual se inclui Arnaldo de Vilanova, tem como resultado do ofício de pensar um produto, que é lido, debatido, divulgado, aceito ou recusado pelos seus pares.⁷⁴ Para financiar seus estudos, buscaram ajuda de reis e papas. No caso de Arnaldo, Pedro III e Jaime II de Aragão fizeram do físico uma figura respeitável e solicitada, inclusive, pelo papa Bonifácio VIII. Um dos produtos

⁷¹ LE GOFF, Jacques. *A civilização do ocidente medieval*. Bauru, SP: EDUSC, 2005, p. 74.

⁷² Idem. *Os intelectuais na Idade Média*. Rio de Janeiro: José Olympio, 2003, p.23.

⁷³ Idem. *Ibidem*, p. 88.

⁷⁴ Idem. *Ibidem*, p. 93.

finais do ofício pensante do físico foi o popular regimento de saúde escrito ao seu amigo Jaime II, que se tornou um texto popular, bastante traduzido, com obras falsas e de autoria atribuída à Arnaldo, circulou nos meios mais seletos de reinos poderosos do Ocidente latino e, por fim, cumpriu uma das funções cabíveis aos intelectuais e homens de saberes da época: a difusão do pensar.⁷⁵

No entanto, a análise de Le Goff acerca dos intelectuais medievais foca esse grupo de homens pensantes como um grupo majoritário de membros da Igreja ao serviço da mesma.⁷⁶ Arnaldo afasta-se, nesse momento, do conceito elaborado por Le Goff. Embora tivesse uma relação próxima com a Igreja, pois possui uma produção teológica bastante polêmica, o físico não era um clérigo e tampouco permaneceu ao serviço de nenhuma ordem monástica ou arcebispado, pelo contrário, atuou com independência em diversas localidades, lecionou e realizou tarefas diplomáticas a pedido de Jaime II.

Sem dúvidas, Arnaldo de Vilanova foi um dos intelectuais mais prestigiados da Baixa Idade Média. Além de ser um físico bastante requisitado pela realeza e cúria romana, escreveu uma extensa obra médica, filosófica e teológica, causando não somente admiração entre seus pares como estimulou grandes debates e polêmicas no meio religioso do Ocidente latino, acarretando em brigas pessoais com os bispos de Roma e, inclusive, com o rei Jaime II.

Ao longo dos anos, muitos historiadores têm se dedicado a estudar detalhadamente os aspectos mais diversos da obra arnaldiana, desde suas inspirações filosóficas e intelectuais árabes e clássicas até os manuais de botânica e médicas, bastante populares e difundidos nas cortes, igrejas e universidades do século XIII.

Os dois biógrafos escolhidos para analisar a obra de Arnaldo foram Jaume Mensa i Valls e Juan Antonio Paniagua, pois tratam-se de autores renomados e referências essenciais nas pesquisas da área. Após um erudito e intenso trabalho comparativo entre os manuscritos médicos originais de Arnaldo com as versões posteriores ao século XIII - principalmente as do Renascimento - o historiador espanhol Carreras i Artau comprovou a presença de muitos tratados atribuídos falsamente ao físico, pois tinham seu conteúdo original descartado, alterado,

⁷⁵ TEIXEIRA, Igor S. *O intelectual na Idade Média: divergências historiográficas e propostas de análise*. In: Revista Diálogos Mediterrânicos. Nº 7, Dez/2014, p.155-173.

⁷⁶ LE GOFF, J. 2003. Op.cit. p. 120.

adicionado ou modificado conforme necessidades locais da época. Esse corpo documental foi nomeado como conjunto das obras falsas arnaldianas.⁷⁷

Devido à presença de falsificações, a análise foi limitada ao documento RSAIRA (1308), de autoria comprovada de Arnaldo. A veracidade baseia-se nas correspondências trocadas com o rei Jaime II, onde o mesmo pede ao físico a elaboração do regimento para aliviar seu sofrimento ocasionado pelas hemorroidas e cartas do próprio Arnaldo, colocando-se como responsável pelo documento.⁷⁸

Arnaldo de Vilanova destaca-se claramente como uma das figuras mais notáveis e representativas no âmbito da ciência médica do baixo medievo, por este motivo, sua obra foi difundida, lida, copiada e impressa milhares de vezes tornando-se uma constante nos acervos de filosofia natural e universitários. Este fenômeno nos revela o discurso de autoridade que emanava da figura do físico tanto no século XIII quanto para os herdeiros e estudiosos de seu legado. Sua fama tornou sua vida intensa e com muitas posses materiais, tornando-o um homem rico e requisitado, “toda a biografia de Arnaldo articula-se com em torno de sua condição de médico eminente e de uma personalidade com várias faces”⁷⁹

A trajetória acadêmica e profissional de Arnaldo inicia-se no centro universitário de Montpellier. Todo o contato que ele teve com os manuscritos clássicos e árabes de medicina teórica e prática deve-se ao fato do físico dominar tanto o latim quanto o hebraico e o árabe. Na época, “duas línguas eram usadas pelos pensadores cristãos do século XIII ibérico: o latim, para os problemas na esfera teológica e filosófica, e o árabe, que ainda predominava nos saberes da natureza.”⁸⁰

Durante a formação de Arnaldo, a medicina não era considerada ainda uma profissão, mas parte integrante do conhecimento dos homens cultos – sobretudo os clérigos – que dedicavam seu tempo aos estudos da Filosofia Natural, sendo a medicina um desdobramento dessa e voltada para a parte prática, especialmente as técnicas de cirurgia, a elaboração de medicamentos, poções, partos e a identificação e tratamento de moléstias mais comuns ao período.

⁷⁷ CARRERAS I ARTAU, 1947, p. 24-29

⁷⁸ MENSA I VALLS, Jaume. *Arnau de Vilanova*. Barcelona: Rafael Dalmau Editora, 1997, p. 24.

⁷⁹ El Maestro Arnau de Vilanova, Médico. In: *Studia Arnaldiana*: trabajos en torno a la obra médica de Arnau de Vilanova, c. 1240 – 1311. Barcelona: Fundación Uriach, 1994, p. 51.

⁸⁰ GOLDFARB-ALFONSO; PERASSOLLO-PILEGGI, 1990, p. 34

A partir do século XIII iniciou-se a sobreposição da medicina popular à atividade médica dos mosteiros e abadias do Ocidente latino. Com o grande número de traduções árabes, judaicas e greco-romanas que foram feitas no período, os centros universitários europeus viram-se inundados de obras médicas de Aristóteles, Avicena, Galeno e Hipócrates. As cidades de Valência e Toledo na Catalunha eram grandes referências destas traduções. Arnaldo de Vilanova era também um tradutor. De acordo com o levantamento feito por Paniagua, ele traduziu textos de Avicena e Galeno em 1282. Estas traduções no entanto não eram originais do árabe, mas sim do hebraico, pois o judeu Gerardo de Cremona (1144-1187), havia se incumbido desta tarefa, “o que não torna a tradução de Arnaldo algo de segunda ordem, pois foi essencial para o período conhecer as teorias clássicas da medicina que se apresentavam ao ocidente dominado pela medicina prática”.⁸¹

Arnaldo de Vilanova destacou-se em sua época por conseguir fazer esta ponte entre os saberes práticos e teóricos do conhecimento médico. Foi um tradutor, difusor, autor e físico que punha em prática todas as teorias higiênicas, dietéticas e dos humores apresentadas a ele através destes textos. Quando lecionou em Montpellier, Arnaldo escreveu sua obra mais extensa e completa sobre a medicina, o *Introductionum Medicinalium Speculum*, onde buscou estabelecer os princípios gerais das artes médicas baseados na teoria galênica “dotada de certa peculiaridade e, sobretudo, de uma válida e elaborada estrutura científica com uma terminologia muito precisa”.⁸²

Esta obra, assim como a difusão das teorias galênicas – que serão trabalhadas com mais atenção e clareza no próximo capítulo – foram difundidas em Montpellier (1289) quando Arnaldo iniciou suas atividades docentes. Após seu ingresso no renomado centro médico que a fama de Arnaldo começa a se expandir pelo continente. Arnaldo foi médico pessoal e atendia com grande reverência a família real de Aragão. Foi físico dos reis Pedro III, Afonso III e Jaime II de Aragão. O físico adquire propriedades em sua terra natal, Valência, após ser ricamente remunerado por reis, rainhas, bispos, cardeais e papas pelos serviços médicos e intelectuais prestados às autoridades máximas da cristandade latina.

Paniagua narra um interessante episódio que marca sua competência técnica e respaldo político que o ofício de físico conferiu à Arnaldo durante sua vida. Em 1301, Arnaldo chega à

⁸¹ PANIAGUA, 1969, p.54-56.

⁸² GARCIA-BALLESTER, Luís. *La búsqueda de la salud: sanadores y enfermos en la España medieval*. Barcelona: Ediciones Península, 2001, p.129.

Roma a pedido do Papa Bonifácio VIII para tratar de assuntos diplomáticos entre o Reino de Aragão e a ilha da Sicília – já conquistada por Jaime II na época. No mesmo período, Arnaldo atende o pedido de urgência do papa, que sofria de cálculos renais. Como forma de demonstrar gratidão, o papa excluiu Arnaldo de seus desafetos do Reino de Aragão e disse ao rei de Nápoles: “Sólo he encontrado un catalán que obre el bien – diría al rey de Nápoles -;es el maestro Arnau de Vilanova que me hizo un sello de oro y una faja que llevo continuamente y que me libra del mal de piedra y de otros dolores y me ha devuelto la vida”. Entretanto a eficiência de Arnaldo em salvar o papa não foi muito bem recebida pelos inimigos do pontífice, que desejavam a morte do mesmo, exclamavam entre si: “Ojalá, que el maestro Arnau no hubiera venido!”⁸³

Foi a serviço dos reis de Aragão que Arnaldo de Vilanova tornou-se um homem de posses, influente e conhecido, pois principalmente durante o reinado de Jaime II que o físico teve todo o amparo material e político para exercer seu ofício com liberdade e proteção régia. Durante o reinado de Afonso III, Arnaldo recebeu os direitos sobre o castelo de Ollers del Mas, junto com uma pensão mantida por Pedro III de dois mil soldos e, além das regalias, teve a admiração pública e estimada amizade com o rei Jaime II, que referia-se a Arnaldo como “venerado e amado médico, familiar e conselheiro”⁸⁴

Esta estima fez com que Arnaldo se tornasse o físico principal da corte, sendo consultado por outros físicos antes de tomar qualquer decisão, como é o caso de seu sobrinho Ermengol Blasi. Além disso, conviveu e trocou experiências médicas com outros físicos prestigiados da corte de Jaime II, dentre eles Giovanni Rayner, Guilherme de Béziers, Martí de Calça Roja, João Amell e Berenguer Sarriera. Os serviços médicos de Arnaldo eram requisitados sempre, para atender o rei, acompanhar os partos da rainha Branca de Nápoles – segunda esposa de Jaime II – quando a mesma deu à luz aos infantes Maria (1297), Alfonso (1299), Constança (1300) e Juan (1302). Em 1303, foi a Nápoles para tratar do sogro de Jaime II, o rei Carlos de Nápoles. É importante observar que Barcelona era seu destino principal, pois era sede da coroa de Aragão, próximo à Montpellier, o centro universitário que lecionava e sua casa, em Valência.

A produção intelectual e escrita de Arnaldo de Vilanova foi bastante intensa e deixou um rico legado escrito tanto para a medicina quanto para a História. Sua obra médica costuma

⁸³ PANIAGUA, 1996, p. 58.

⁸⁴ Ibid, p.59.

ser dividida em sete grupos (ver tabela p. 54 e 55), sendo eles: 1) obras traduzidas do árabe e latim; 2) comentários aos textos clássicos de medicina; 3) aforística; 4) tratados gerais de medicina; 5) regimentos de saúde; 6) conselhos; 7) tratados especiais. O historiador Joaquim Carreras i Artau prefaciou o livro *Obres Catalanes volume II: Escrits Mèdics de Arnau de Vilanova* (1947), e mapeou toda a produção médica de Arnaldo conforme os sete grupos divididos acima. Para tornar mais claro a quantidade de escritos assim como o grupo que pertencem, foi feito uma tabela onde há a descrição completa do conjunto de 59 obras escritas no total, divididas da seguinte forma: 6 traduções; 3 comentários de clássicos médicos; 3 de aforística; 8 tratados médicos; 6 conselhos salutareis e 23 tratados médicos especializados, que, por sua vez se subdividem em: 4 de fisiologia; 3 sobre sintomas de doenças diversas; 5 estudos monográficos onde o autor debate com outros médicos da época acerca de identificação e tratamento de patologias; 4 sobre tratamentos terapêuticos e 7 sobre farmácia e preparo de poções e medicamentos curativos.

Há ainda 11 obras de ciências ocultas, especificamente sobre Alquimia. Estas obras não foram tabeladas, pois tratam-se de escritos de natureza filosófica e astrológica, afastando-se dos objetivos gerais desta pesquisa que é analisar o papel curativo dos alimentos e a importância da medicina preventiva nos tratamentos salutareis da Baixa Idade Média. Vale ressaltar que estas obras são verdadeiras, pois seus manuscritos originais encontram-se documentados, catalogados e arquivados em acervos, bibliotecas e arquivos da Europa, após serem minuciosamente analisados e terem sua veracidade averiguada com base em outras fontes documentais e epistolares que Arnaldo de Vilanova trocou com reis, nobres e papas.

A obra médica de Arnaldo de Vilanova é importante para compreendermos a diversidade de gêneros literários médicos que surgiram no Ocidente latino após a consolidação das universidades e centros de tradução. Sendo Arnaldo um tradutor, com seis obras traduzidas desde Avicena, Costa bem Luca e, principalmente, Galeno, fizeram com que o autor se apropriasse de muitos elementos da medicina antiga e oriental na composição de sua própria atividade médica, por exemplo, a teoria dos humores que estava na essência da medicina medieval por muitos séculos.

Junto com as traduções, Arnaldo fez uma série de comentários às obras clássicas, mostrando elevado grau de conhecimento teórico e prático ao questionar, modificar e inserir sua experiência frente os cânones da medicina. A obra médica arnaldiana, é também a busca “das verdades ocultas e sensíveis”, baseadas através da “especulação desenfreada, fruto da

interpretação arbitrária da natureza”, que tornavam o ofício de físico para Arnaldo “um sacerdócio, a honrar a Deus (...) e pedir ajuda divina com frequência.”⁸⁵

Para melhor compreender a produção intelectual e escrita de Arnaldo, foi elaborada uma tabela explicativa somente de seus escritos médicos e vários subgêneros. Para dar uma visão mais ampla e quantitativa, esses dados foram tabelados conforme exposto na tabela 1 da página seguinte⁸⁶ (p.54-55)

⁸⁵ CARRERAS I ARTAU, 1947, p.12-15.

⁸⁶ A tabela foi elaborada com base na divisão criada por Carreras i Artau no prólogo do livro. Les obres mèdiques d’Arnau de Vilanova. In: ARNAU DE VILANOVA. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics*, 1947.

TABELA 1 – OBRA MÉDICA DE ARNALDO DE VILANOVA (1240-1311)

OBRA MÉDICA DE ARNALDO DE VILANOVA (1240-1311)	
I Tradução de textos árabes e latinos	1.1- <i>Galeno liber de vigore et iectigatione et tremore et spasma;</i> 1.2- <i>Libellus Avicennae de viribus cordis;</i> 1.3- <i>Liber costae bem Lucae de physicis;</i> 1.4- <i>Albuzale, de medicinis simplicibus;</i> 1.5- <i>Alkendi de medicinarum;</i> 1.6- <i>Liber de conservatione corporis humani et regimine sanitatis de Abu-l-Ala Zuhr.</i>
II Comentários aos clássicos médicos	2.1- <i>Pronòstics d’Hipocràs;</i> 2.2- <i>De mala complexione diversa de galè;</i> 2.3- <i>Aforismes d’Hipocràs;</i>
III Aforística	3.1- <i>Ars graduandi complexionem medicinarum compositarum;</i> 3.2- <i>Medicationis parabolae secundum instinctum veritatis aeterna;</i> 3.3- <i>Aphorismi de ingeniis nocivis, curativis et praeservatis morborum, speciales corporis partes respicientes;</i>
IV Tratados gerais de medicina	4.1- <i>Breviarum practicae a copite usque ad plantam pedis;</i> 4.2- <i>Practica Summaria seu regimen ad instantiam domini papae Clementis;</i> 4.3- <i>Medicinalium introductionum speculum;</i> 4.4- <i>Liber de diversis intentionibus medicorum;</i> 4.5- <i>De parte operativa;</i> 4.6- <i>De considerationibus operis medicinae;</i> 4.7- <i>Tabulae quae medicum informant specialiter cum ignoratur aegritudo;</i> 4.8- <i>Thesaurus pauperum;</i>
V Regimentos de Saúde	5.1- <i>Commentum super regimen salernitarum;</i> 5.2- <i>Liber de regimine sanitatis;</i> 5.3- <i>Regimen Sanitatis ad inclytum regem Aragonum directum e ordinatum;</i> 5.4- <i>De conservanda iuventute et retardanda senectude;</i> 5.5- <i>Liber Vitae, dedicat a Cardenal de Toledo;</i> 5.6- <i>Tractus de seu carniū pro sustentatione ordinis carthusiensis;</i> 5.7- <i>Libellus regiminis de confortatione visus;</i> 5.8- <i>Regimine Castra Sequentium;</i> 5.9- <i>Amore qui heroicus;</i> 5.10- <i>Liber de ornatu mulierum;</i> 5.11- <i>Tractatus de decoratione;</i>

VI Conselhos Médicos		6.1- <i>Regimen sive consilium quartanae;</i> 6.2- <i>Consilium sive regime podagrae;</i> 6.3- <i>Compedium regimenti actorum;</i> 6.4- <i>Regimen curativum et praeservativum contra catharrum;</i> 6.5- <i>De tremore cordis;</i>
VII Tratados médicos específicos	7.1 Fisiologia	7.1.1- <i>De húmido radicali;</i> 7.1.2- <i>Tractadus de sterilitate tam ex parte viriquam ex parte mulieris;</i> 7.1.4- <i>De coitu;</i>
	7.2 Sintomas	7.2.1- <i>Signa leprosarum;</i> 7.2.2 – <i>De arte cognoscendi venena;</i> 7.2.3- <i>Tractus de urina;</i>
	7.3 Estudos monográficos sobre moléstias	7.3.1 – <i>De flebotomia;</i> 7.3.2 – <i>Tractus de venenis;</i> 7.3.3 – <i>Tractus contra calculum;</i> 7.3.4 – <i>De epilepsia;</i> 7.3.5 – <i>Quaestio determinata de genere febrium;</i>
	7.4 Tratados terapêuticos	7.4.1- <i>Curae breves;</i> 7.4.2- <i>De modo preparandi cibos et potus infirmorum in aegritudine acuta;</i> 7.4.3- <i>Tractatus de conferentibus et nocentibus principalibus membris corporis nostre;</i> 7.4.4 – <i>Recepta electuarii mirabilis praeservantis ab epidemia;</i>
	7.5- Farmácia	7.5.1- <i>Simplicia;</i> 7.5.2- <i>Antidotarium;</i> 7.5.3 – <i>Tractatus de dosibus theriacalibus;</i> 7.5.4- <i>De vinis;</i> 7.5.5 – <i>Tractatus de aquis medicinabulus;</i> 7.5.6- <i>Medicinae regales;</i> 7.5.7- <i>Tabula syruporum etc electuariorum;</i>

A ciência e os saberes médicos, no entanto não eram suficiente para a obtenção da cura. Os constantes pedidos de ajuda a Deus, intermediado pelos santos e pelo espírito dos sábios da medicina, era prática recorrente na obra. A medicina e a teologia possuíam finalidades semelhantes e convergentes: a teologia se incumbia dos cuidados com a alma e o espírito, enquanto a medicina cuidaria da matéria física e do corpo. Como a medicina se embebedou dos textos latinos – Aristóteles, Hipócrates e Galeno – é possível que Arnaldo tenha incorporado em sua prática médica a filosofia que norteava as obras latinas.

Estes regimentos escritos por Arnaldo circularam abundantemente pelo Ocidente latino no final da Idade Média e durante o Renascimento. Uma possibilidade sobre o sucesso destas recomendações deve-se ao fato da carência de recursos médicos e técnicos na cura e trato de moléstias. Numa época que a expectativa de vida girava em torno de 50 e 60 anos (65 anos, nas camadas mais ricas), adquirir uma doença poderia ser o fim, por isso a importância da prevenção frente o tratamento. Carreras i Artau e Paniagua afirmam que a medicina teórica teve uma grande resistência por parte dos físicos da época, que eram mais adeptos da medicina prática, e foram apropriadas aos poucos, sendo o ofício de médico uma que livrasse o paciente da dor e desconforto o mais rápido possível.⁸⁷

É importante ressaltar que a obra médica de Arnaldo de Vilanova circulava somente nos meios mais cultos, seletos e segmentados da sociedade da época, afinal, uma imensa maioria da população não tinha acesso à quantia considerável de soldos para adquirir manuscritos, tampouco sabiam ler para interpretar e aprender as regras propostas pelo físico. Além da falta de acesso das camadas mais pobres em adquirir os regimentos, havia uma outra barreira material: os alimentos indicados pelo físico – assim como os temperos, especiarias, carnes e técnicas de preparo – eram bastante inacessíveis e presentes na dieta de uma pequena porcentagem da população.

Neste cenário de recursos médicos escassos e tratamentos salutareis reduzidos, a prevenção era fundamental, sobretudo, devido à ausência de instituições direcionada ao tratamento e a carência de recursos técnicos e conhecimento para tratamento de moléstias. Nos estudos de Ernesto de Souza Campos sobre os hospitais, os mesmos designam do termo *Hospitium*, ou seja, o lugar em que se recebiam hóspedes. Deste vocábulo derivou-se o termo *hospício*. A palavra *hospício* foi consagrada especialmente para indicar os estabelecimentos

⁸⁷ CARRERAS I ARTAU, 1947, p. 16-18; PANIAGUA, 1969, p.21

ocupados permanentemente por enfermos pobres, incuráveis e insanos. Sob o nome de hospital ficaram designadas “as casas reservadas para tratamento temporário dos enfermos”. Este espaço era destinado a receber pobres, órfãos e peregrinos. Vários “hospitais” para escolares e peregrinos foram criados em Paris – o hospital dos escolares de São Nicolau do Louvre, em 1187; o hospital do Santo Sepulcro, em 1326, para receber peregrinos de Jerusalém; o hospital de Santa Catarina, para abrigar apenas por três dias os desocupados. O termo hospital era, pois, impreciso, nesta época, em relação ao conceito atual, um espaço de promoção da saúde e da cura.⁸⁸

Na Catalunha, após a morte de Arnaldo, a rainha Branca de Nápoles ordenou a construção de hospitais para transeuntes, pobres e peregrinos sem condições de arcar com hospedagem, concretizando um antigo desejo do físico de servir aos necessitados. Ao analisar os pedidos pessoais de Arnaldo, após a abertura do seu testamento, entre 1312 e 1315, José Hinojosa Montalvo (2006) e Agustín Rubio Vela (1981) pesquisaram o impacto do pensamento cristão de Arnaldo após sua morte – fruto de anos de contato com o filósofo Raimundo Lúlio (1232-1315) o que motivou a construção e fundação do Hospital de Las Fonts del Perelló, perto de Tortosa, com fins curativos e de caridade. Além disso, Bernart de Clapers – seguidor de Arnaldo em Valência – usou parte de sua própria riqueza para erguer o Hospital d’Enclapers, e Guillem Ramón Catalá, um outro seguidor de Arnaldo, fundava com amparo régio e familiar o Hospital dels Beguins⁸⁹

O físico Arnaldo de Vilanova faleceu em 1311, após um naufrágio na embarcação que ele estava na Costa Amalfitana. No espólio da família Vilanova é possível observarmos um físico rico e de posses – diferente dos demais da época – pois foi presenteado e protegido por reis, nobres, bispos e papas durante sua vida. Na tese de doutorado de Maria Dailza da Conceição Fagundes (2014), a autora enumera os bens materiais de Arnaldo, por exemplo: além da renda anual de 2000 soldos concedidos por Pedro III, o físico recebeu num intervalo de 4 anos mais de 3700 soldos por serviços médicos particulares, incluindo o de Jaime II e outros nobres. Na sua residência em Valência, objetos pessoais, livros, tapeçarias e a “existência de um baú com 4 mil torneses (turões), bolsa com 432 *reforzatos* de prata e um recibo, 4 pequenos

⁸⁸ SOUZA, M. C. *História e evolução dos hospitais*. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 1943, p. 8-10.

⁸⁹ RUBIO VELA, Agustín. Una fundación burguesa en la Valencia medieval: El Hospital de En Clapers (1311) In: *Acta Higanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Zllustrandam*. Valência, Espanha: Vol. 1, 1981. *Padim*.

denários, uma caixa dourada com pedras preciosas e pérolas, um reservatório de ouro e um crucifixo em marfim”, e mais “uma gabela de sal em Burriana. ”⁹⁰

Arnaldo também foi um físico e erudito além do seu tempo. Estudou em Montpellier, aprendeu árabe e hebraico, traduziu e estudou clássicos latinos, operou, desvendou os mistérios do corpo humano, buscou ajuda dos mestres do oriente e também a Deus. Estava inserido num espaço geográfico e político favoráveis ao seu exercício da medicina, uma corte representada por monarcas que fundaram universidades, que desembolsavam ricas somas de dinheiro para pagamentos a físicos e cirurgiões, incentivavam as traduções e tornaram Arnaldo um homem rico e influente que, ao morrer, deixou uma herança intelectual imensurável ao conhecimento médico do final da Idade Média. Sua obra e experiência contribuiu para uma área ainda incipiente no Ocidente latino da época, mas, sem sombra de dúvida, exerceram com maestria e primor um campo fascinante de conhecimento que teimava em desafiar Deus.

⁹⁰ FAGUNDES, 2014, p. 55-58

CAPÍTULO 2

ALIMENTAÇÃO, BANQUETES E OS OFÍCIOS DA COZINHA NA CORTE DE JAIME II.

“Que nessa corte se tenham as melhores comidas que se possam encontrar!” (Ordinacions de Cort de Pere IV, 1344)

A televisão e o cinema contribuíram para difundir a imagem errônea dos banquetes medievais como verdadeiros festivais de desperdício, ausência de boas maneiras e hábitos rudes e grosseiros à mesa, um reflexo da ausência de modos e noções básicas de etiqueta. Esse cenário podia ser comum, talvez nos reinos germânicos da Alta Idade Média, entretanto, nas cortes ibéricas dos séculos XIII e XIV, sentar-se à mesa exigia postura e rituais diários de como servir-se, manusear talheres, dispor os pratos e recipientes na mesa até a ordem de comer as refeições. Um cenário muito distante e diferente da bestialidade apresentada nos filmes. Esse processo civilizador já consolidado se refletia nas cozinhas e despensas das cortes régias, que se organizavam minuciosamente para orquestrar com maestria pequenos e refinados espetáculos diários.

Enquanto nos andares debaixo dos castelos as refeições eram pensadas, planejadas e executadas pelo cozinheiro e seus subalternos, nos andares de cima, nos salões de refeições, diante da mesa, o rei e seu séquito encontravam-se diariamente à espera de receitas feitas dos melhores alimentos. As mesas das cortes catalãs eram o cenário ideal para acordos políticos, flertes, administrar pequenos conflitos entre a nobreza e reforçar o poder cada vez mais autoritário do rei. Cada um que se sentava para comer assumia um papel social e encarnava um personagem; onde todos os modos rudes e grosseiros deveriam ser abandonados e o cerimonial tornar-se-ia o centro das atenções.

Era através da mesa que o rei exibia e reforçava o papel central que exercia na sociedade. Desde a louçaria utilizada até o cardápio cuidadosamente escolhido, tudo fazia parte de um espetáculo teatral onde o bom gosto, requinte e riqueza eram importantes indicadores de onde e com quem você estava. Os reis de Nápoles, sogros de Jaime II, possuíam um conjunto de louçaria de mais de 3000 mil peças, sendo que 10% do total eram de ouro revestido com pedras

preciosas, como rubis e esmeraldas.⁹¹ Podemos imaginar a magnitude de um banquete celebrando a união entre Jaime e sua esposa Blanca.

Estes banquetes eram meticulosos e se estruturavam de acordo com um rito formal quase litúrgico, que não sedia espaço ao erro ou à improvisação. Os responsáveis por orquestrar tudo isso eram os *maestresalas*, que impunham uma etiqueta à mesa que controlava todos os convidados e a ordem de servi-los e como servi-los – sempre de acordo com sua posição no reino. Infelizmente as fontes são escassas sobre os rituais à mesa nas cortes catalãs. Há dois relatos que encontram-se nas crônicas de Ramón Muntaner (1265-1336), do século XIV e nas crônicas *Chròniques d’Espanya*, de Miquel Carbonell, e contam a história de uma lenda medieval catalã ambientada num banquete.

O biógrafo José Hinojosa Montalvo⁹² recriou a estrutura social e hierárquica presente nos rituais festivos. Na coroação de Afonso IV (1328), em Zaragoza, no mesmo ano da morte de seu pai, Jaime II, em 1327, Muntaner narra que no banquete feito ao novo rei havia todo o luxo possível no salão principal. Ele sentava-se num *sitial* inteiro de ouro, ao seu lado, o pomo e o cetro inteiro de pedras preciosas descansavam em suportes também de ouro. A mesa principal tinha dezoito palmos de largura e nela estavam sentados à direita seu irmão Dom Juan, arcebispo de Toledo, seguido pelos arcebispos de Tarragona e de Arborea. Ao lado direito, todos os homens ricos e influentes do reino que seriam consagrados cavaleiros pelo novo monarca coroado. Numa outra mesa, próxima à principal, os bispos, abades, priores e capelães do reino.

Os convidados foram servidos com água e vinhos nobres. O jantar era servido ao som de uma música animada e composta pelos nobres para o novo rei, sendo que cada alimento entraria nos intervalos das canções e eram saudados pelos nobres com alegria e cantoria na primeira garfada que o novo rei dava no prato. Esta cena revela não só a importância que a alimentação tinha no cotidiano das cortes reais em Aragão, mas a alegria que seus súditos demonstravam quando o monarca comia fartamente. O monarca bem nutrido, forte e alimentado era sinônimo de força e energia vital para governar seu reino e atender todos os seus súditos.

Nas crônicas de Carbonell, o autor conta que o conde Ramon Berenguer IV, um dos fundadores da dinastia de Aragão, havia salvo a esposa de um imperador do antigo Sacro

⁹¹ RIERA-MELIS, Antonio. Gastronomía y política en los banquetes cortesanos de la baja edad media. In: *La alimentación en la Corona de Aragón* (siglos XIV-XV). IFC: Zaragoza, 2013, p.81.

⁹² MONTALVO, 2006, p.100-101

Império Romano Germânico da fogueira, pois ela fora acusada de adultério. Como forma de agradecimento, além de ajudar a conquistar o condado da Provença, o imperador enviou sua esposa à Barcelona junto com suas damas de companhia e membros mais distintos da nobreza. Para recepcioná-la, o conde Ramón mandou realizar o maior e mais luxuoso banquete já feito, para impressionar a jovem imperatriz e ficar conhecido nos reinos distantes do norte. Para isso contou com a ajuda de diversos membros da nobreza, homens comuns, burgueses e comensais responsáveis por arrumar uma grande mesa, com mais de seis quilômetros, nos jardins entre as muralhas de Barcelona e o castelo de Montcada.⁹³

Nessa mesa foram colocadas toalhas do mais fino linho, guardanapos de seda, pequenas vasilhas de prata com água de rosas para lavar as mãos, taças de prata, garrafas de cristal com o melhor vinho, que encheriam taças de ouro cravejadas de rubis e esmeraldas. Facas, garfos, colheres, aparadores e *suplants* de uma prata tão bem polida e nobre que era capaz de ver seu reflexo sem distorção, refletiam o belo sol que fazia naquela tarde clara e de temperatura agradável, como se até mesmo Deus ajudasse ao conde Ramon a impressionar seus convidados. Todos os tipos de carnes, manjares, sobremesas, doces, assados e cozidos foram servidos numa ordem impecável e cronometrados com exatidão. Esse espetáculo de exageros, riqueza e poder era embalado pela melhor música que já se ouviram, uma melodia que tinha como fundo o bater dos talheres, os brindes feitos com as taças de ouro e os risos despreocupados de uma camada tão seleta do corpo social medieval.⁹⁴

As crônicas e gestas estão repletas de exageros por parte de Muntaner e Miquel Carbonell, por exemplo, uma mesa de seis quilômetros, a quantia de alimentos, o número de convidados e outros detalhes expostos em ambas. Porém, revelam um cerimonial repleto de pequenos detalhes e elementos presentes na corte aragonesa desde sua fundação, no século XI até o apogeu no século XIV. Mesmo sendo um texto onde prevalece o enaltecimento, são relatos importantes porque dão sentido à experiência e fornecem pistas comportamentais e alimentares das comemorações políticas e religiosas dos reis aragoneses.

Por fim, podemos perceber os banquetes como quebras dos rituais ordinários de se alimentar, uma ruptura com as refeições servidas diariamente ao rei. Dessa forma, as mesas tornaram-se paradigmas do bom gosto, do poder real, da boa gastronomia e o triunfo dos aspectos qualitativos no lugar da quantidade consumida. Sem sombra de dúvidas, os banquetes

⁹³ RIERA-MELIS, 2013, pp. 82-83 *apud* CARBONELL, Miquel, 1997, p.6-11

⁹⁴ *Ibid.* Loc.cit.

serviam de instrumento simbólico ao serviço do monarca, onde se selavam alianças, casamentos, planejavam-se guerras e difundiam-se ambiciosos projetos políticos.

2.1- Os ofícios da alimentação

Para alimentar, preparar as mesas, polir a prataria, lavar a louçaria, selecionar, comprar, limpar e armazenar, as cozinhas reais medievais contavam com um verdadeiro exército de cozinheiros e auxiliares responsáveis por transformar alimento em comida, organizar a mesa, escolher os melhores temperos, cortes de carne e controlar todos os gastos, entradas e saídas, quantidade e procedência dos estoques e armazéns reais. Essa dinâmica revelava uma estrutura funcional e uma rígida organização e hierarquia pré-estabelecida entre os encarregados da cozinha e dos ofícios da alimentação.⁹⁵

Esta hierarquia iniciava-se com o o *majordomo*, responsável direto em providenciar os pedidos e exigências do rei para os demais funcionários. Este funcionário era o topo da hierarquia entre os empregados diretos que atendiam o rei nas suas diversas propriedades. Era ele quem informava os alimentos desejados pelo rei, que o lembrava de suas prescrições médicas e mantinha o *coq* atualizado das necessidades, desejos, gostos e restrições dietéticas da realeza. Além disso, o *majordomo* cuidava rigorosamente da água, da lavagem de mãos antes das refeições, da procedência e qualidade dos alimentos que seriam comprados pelo *despensero real*, sendo um articulador entre o rei, cozinheiro, físico e demais funcionários.⁹⁶

Uma das tarefas mais importantes encarregadas ao *majordomo* era a conferência de todos os alimentos e bebidas antes de serem servidos, justamente para evitar que o rei e os nobres que estavam à mesa fossem envenenados. Por isso fiscalizava e treinava de maneira enérgica e rigorosa todos os funcionários que estavam sob seu comando. Vale ressaltar que este cargo, por ser de confiança, era dado a um nobre, de família rica e próxima ao rei. O *majordomo* possuía um auxiliar, também nobre, de extrema confiança que seria o responsável por tudo na ausência de seu superior, o *botellero maior*.

Os *botellers* comuns se responsabilizavam por outros familiares e amigos do rei quando estes estavam hospedados nos castelos durante festividades ou visitas à corte. Eram também nobres e funcionários de confiança da corte.

⁹⁵ MOTALVO, 2006, p. 97-101

⁹⁶ RIERA-MELIS, 2013, p. 89-100

Em seguida, havia os escudeiros *portaescudillas* e os *portafuentes*, que trasladavam os pratos entre a cozinha e a sala de jantar, servindo-os de acordo com a hierarquia e importância dos convidados, sendo o rei o primeiro a receber os pratos. Depois os *trinchantes* colocavam e organizavam a mesa e permaneciam em pé, ao lado do monarca, servindo água, vinho, cortando a carne e retirando os pratos depois de acabados. Os *portabebidas* escolhiam os vinhos mais adequados conforme o prato servido.

O cozinheiro, *coq*, era o personagem principal, pois era o agente criador e transformador, o alquimista, encarregado de criar as mais tradicionais e inovadoras receitas com base no gosto particular do rei e da rainha e das prescrições médicas feitas pelo físico; em seguida havia o *despensero real* que distribuía as comidas aos auxiliares de cozinha diariamente, fazendo o controle de estoque, qualidade e armazenagem, além de elaborar o cardápio do dia com base no que havia disponível no castelo e na região que o rei se encontrava; em seguida, havia o *platero real*, que organizava a mesa do rei nas suas refeições diárias, nas caçadas, viagens e nos banquetes. O *platero real* era auxiliado pelo *reboster*, que cuidava da prataria, vasilhas, talheres, copos, velas e todos os equipamentos necessários para servir um jantar ou simples refeição intermediária para o rei. Embora a corte de Jaime II não fosse tão requintada como as de seus sucessores, principalmente Pedro IV, o Cerimonioso (1319-1387), e era regida nos princípios da doutrina franciscana, Jaime II era um rei, e como todo o rei necessitava de um amplo amparo de profissionais e auxiliares para servi-lo diariamente.

Junto com o *coq* havia o *sobrecoq*, incumbido de escolher as melhores carnes para o rei, fazer seu corte, limpeza, além de escolher os melhores matadouros e *carnicerías*, que o *despensero* enviaria as somas de soldos mensais ou diários para aquisição. Como será tratado adiante, a carne era o elemento central na mesa dos reis e seu consumo estava ligado a uma série de fatores dietéticos e místicos, sendo de fundamental importância um funcionário responsável pelo manuseio deste alimento tão importante na alimentação régia. Estes cozinheiros eram auxiliados por vários *pinches*, que faziam o serviço pesado, responsáveis por colher, escolher, lavar os alimentos, além de limpar a cozinha, lavar a louça, cortar e picar temperos, organizar os armazéns, acender o fogo, lavar o chão etc.⁹⁷

⁹⁷ Ibid. p. 89-90.

2.2- A culinária catalã medieval

A cozinha catalã medieval é composta de temperos, ingredientes, frutas, grãos, técnicas de preparo e receitas bastante sofisticadas, refinadas e sensíveis, apuradas para os paladares mais exigentes de uma corte bastante ligada à etiqueta e ao protocolo. Uma bela surpresa. Longe da imagem negativa já exposta no início deste capítulo, é evidente a presença de elementos culinários bastante típicos da Catalunha somados a contribuições muçulmanas, judias, norte africanas e até do extremo Oriente.

A alimentação representava para toda a gente da Idade Média uma rede complexa de símbolos e valores, relações sociais e de poder, espetáculos de riqueza nas cortes ou uma amostra da frugalidade e moderação severa que habitava no interior dos mosteiros isolados do Ocidente latino. Os regimentos de saúde, livros de tesouraria das casas reais e os livros de receitas são importantes fontes para desvendarmos uma parte do importante papel que o ato de comer tem para a humanidade ao longo do seu processo evolutivo e civilizatório, sobretudo na Idade Média, onde as fontes sobre o tema são esparsas e cercadas de pré-conceitos negativos.

Neste contexto, o físico e mestre Arnaldo de Vilanova analisou empiricamente o papel central que a alimentação possui na vida das pessoas. Mesmo as regras terem sido produzidas aos pedidos de Jaime II, elas foram tão bem recebidas pelo público em geral que foram traduzidas por muitos anos em diversos idiomas, ou seja, um claro sinal da consistência das informações ali contidas e, principalmente, dos resultados obtidos. Junto com as regras de Arnaldo de Vilanova, um famoso livro de receitas circulou na corte de Aragão na transição do século XIII para o XIV, o *Libre de Sent Soví*, que representa um texto base fundamental para entender a cozinha catalã medieval. Os livros de culinária que circularam na região são bastante importantes para compreender os alimentos disponíveis na mesa, quais eram escolhidos, como eram preparados e quais as combinações feitas, além da experiência gustativa e estética das receitas, podemos perceber um discurso médico e humoral.⁹⁸

A cozinha medieval recebeu uma grande influência cultural estrangeira no início da Idade Média, fato esse que contribuiu para uma transformação nos hábitos e gostos alimentares sem precedentes. As invasões muçulmanas na Península Ibérica ocorreram a partir dos séculos VII e VIII, com elas novos agentes culturais introduziram-se na região, incluindo novas receitas,

⁹⁸ Devido às limitações de tempo e a complexidade necessária de analisar um único documento médico medieval, o *Libre de Sent Soví* foi descartado por ora dessa análise.

técnicas culinárias, combinações, gostos e sabores que o ocidente latino julgava como exóticos e distante. A cultura alimentar islâmica fornece então uma contribuição decisiva ao novo modelo gastronômico em processo de elaboração na Europa medieval.

A cozinha catalã é uma das várias cozinhas que recebe essa influência, a reproduz, adapta e integra junto aos modelos alimentares continentais e de traços romano-germânicos. Na cultura das carnes vermelhas e gorduras animais dos povos germânicos, do pão de trigo e do vinho herdado dos romanos, inserem-se as frutas, sabores cítricos, temperos e condimentos, arroz, cana-de-açúcar, berinjela e espinafre numa nova e revolucionária dieta.

A proximidade do norte da África, região já islamizada na época, o clima mais ameno e ensolarado da península e o fato de ser banhada pelo Mar Mediterrâneo, permitiram aos reinos ibéricos introduzirem nos seus solos as novas técnicas de cultivo e plantio de sementes exógenas e endêmicas de regiões distantes. Muitos desses alimentos não somente tiveram sucesso nos solos locais, como foram bastante requisitados por membros da nobreza, reis, papas e recebidos com entusiasmo por físicos, boticários, barbeiros e cirurgiões que viam nos excêntricos temperos, condimentos e alimentos do Oriente – como o açúcar, as águas de rosas e algumas especiarias - um toque especial para suas poções e tratamentos curativos.

O regimento de Arnaldo incorporou todas essas novidades culinárias e médicas em suas breves e poucas páginas, pode revelar traços gerais do universo imbricado de pensamentos que misturam técnicas sofisticadas, teorias humorais, teoria dos contrários, dietética e a ascensão de um novo tipo de paladar voltado às novidades do mundo muçulmano, as ofertas alimentícias locais e as demandas comerciais da expansão aragonesa. No regimento de saúde é possível observar pequenas indicações alimentares que revelam ao leitor mais atento e ao leitor especializado as redes comerciais e a complexidade cultural, técnica e material que envolvia a introdução de gêneros novos ao cardápio da corte de Aragão.

No caso específico das regras à Jaime II, é claro uma divisão interna bastante estruturada - e que será exposta antes da análise documental – baseada nas teorias médicas do galenismo árabe, dos autores judeus e dos mestres de Montpellier que seguiam os preceitos da teoria dos humores e dos contrários, levando em conta qualidades do paciente e sua compleição.

A primeira parte do manuscrito dedica-se à dietética, conceito utilizado na medicina medieval para o conjunto de prescrições médicas, técnicas e recomendações alimentares

utilizadas para estabelecer e conservar a saúde. ⁹⁹Compreende os capítulos 1 ao 7, a seguinte ordem: 1. O ar e o ambiente; 2. Exercícios; 3. Banho; 4. Considerações sobre a alimentação; 5. O sono e a vigília; 6. Acidentes da alma; 7. Alimentos e bebidas. A segunda parte é reservada aos alimentos e bebidas, que pertencem à segunda *coisa não natural*, abrangendo os capítulos 8 ao 17, com a ordem: 8. O pão; 9. Os legumes e verduras; 10. As frutas; 11. As hortaliças; 12. Raízes; 13. As carnes; 14. Os derivados dos animais; 15. Peixes; 16. Os condimentos e especiarias e 17. O ato de beber. O último capítulo, o 18, Das hemorroidas, dedica-se à terapêutica relacionada às hemorroidas.

Resumidamente, o regimento divide-se em três partes: dos capítulos 1 ao 7 com caráter universal e destinado a todos que queiram uma vida saudável, fundamentado no princípio das *dietética*; dos capítulos 8 ao 17 exclusivos à alimentação, que enquadra-se nas *coisas não naturais*, onde se apresenta uma alimentação com fins preventivos e restritivos, com uma subdivisão interna em dois grandes grupos. São eles: as coisas que nascem da terra (grãos, legumes, frutas, hortaliças, ervas, raízes) e as coisas vivas, ou seja, os animais (quadrúpedes, peixes, aves e derivados dos animais). Por fim, a terceira parte, o capítulo 18, é a terapêutica, onde propõe tratamentos que variam da intervenção física (sangrias e sanguessugas) até a manipulação de remédios e pastas locais para aliviar as dores das hemorroidas. O último capítulo apresentaria o que Galeno definiu como *contra natureza*, ou seja, aquilo tudo que desarmoniza os humores e adoece.

TABELA 2- ESTRUTURA INTERNA DAS REGRAS DE SAÚDE À JAIME II

CAPÍTULOS	PRESCRIÇÕES	CATEGORIA
1 ao 7	Dietética	<i>Coisas não naturais</i>
8 ao 17	<i>Coisas da terra</i>	Alimentação: 2º <i>Coisa não natural</i>
	<i>Coisas vivas e seus derivados</i>	
18	Terapêutica	<i>Coisas contra a natureza</i>

Fontes: RSAIRA/Cruz, 2011; RSAIRA/Costa, 2013; FAGUNDES, 2014.

⁹⁹ São os elementos externos ao homem: o ar, o ambiente, a temperatura etc.

Desta forma, a introdução de sementes e novos gêneros alimentícios foi bastante possível. Dentre eles podemos encontrar a presença do açúcar, açafrão, berinjela, espinafre, laranjas, limões, romãs e amêndoas como elementos centrais da culinária árabe na culinária catalã.¹⁰⁰

As frutas e legumes serão discutidos no capítulo três sob a perspectiva salutar e médica, indicando algumas receitas culinárias e misturas seguindo os critérios médicos que Arnaldo achou melhor para o rei. Além desses grupos de comidas, alguns alimentos constituíram os pilares da alimentação medieval do Ocidente Latino, inclusive da Catalunha. Estes alimentos eram a tríade do pão (produzido com grandes somas dos grãos citados), vinho e carne. O pão em suas mais variadas formas, o vinho e seus diversos critérios de qualidade, seleção, escolha e litros consumidos e a carne e os inúmeros tipos de preparo, corte, escolha e tipos de animais abatidos somavam-se com elementos novos e em processo de introdução no ocidente via regiões portuárias mediterrânicas: as especiarias.

2.3- A Igreja e a alimentação

A Igreja e a Medicina foram duas grandes controladoras da alimentação na Idade Média. A primeira atuava no campo da espiritualidade e religiosidade e a segunda no discurso prático e científico. Todas as religiões possuem suas restrições alimentares, baseadas em textos sagrados, mitos ou tradições. A Igreja Católica teve como modelos as vidas de Jesus Cristo, dos santos, dos mártires e dos primeiros padres da Igreja primitiva para formular suas restrições.

Alguns exemplos de como a trajetória dessas pessoas interferiram na elaboração de restrições alimentares podem ser vistas, por exemplo, no jejum que Elias fez no deserto (Reis: 19,8) inspirado em Jesus Cristo (Mateus, 4:2) durante os quarenta dias que permaneceram em peregrinação. As homilias de Basílio da Cesaréia também incitavam o jejum. Outros textos de cunho religioso também estimularam as restrições dietéticas.

Um destes casos eram as hagiografias, gênero literário que narra a vida de santos e santas da Igreja Católica, sendo a *Legenda Aurea Sanctorum* (1260), compilada por Jacopo de Varazze, em Gênova, Lombardia, um dos livros mais conhecidos e divulgados da época. Nele o frade dominicano, através dos *exemplas* dados pelos mártires cristãos, demonstrava em diversas hagiografias as proibições alimentares, os longos jejuns e até os períodos de fome como sacrifício humano perante Deus, incentivando as penitências, tentações e gulodices numa

¹⁰⁰ RIERA-MELIS, 2009, p. 23-25.

espécie de ascese através das proibições alimentares. Dentro das próprias hagiografias encontramos práticas de inanição feitas por mulheres que buscavam na ausência total de alimento obter uma experiência religiosa via alucinações, febres e delírios provocados pela fome, como Angela de Foligno, Mechtilde de Magdeburg, Brígida da Suécia e Catarina de Siena.¹⁰¹

Na Suma Teológica, de Santo Tomás de Aquino, o jejum e a abstinência alimentar eram exaltados e vistos positivamente. Esta abstinência da carne era reforçada pelas ordens mendicantes – mantidas, amparadas e protegidas por Jaime II – que, com base nos escritos de Santo Tomás de Aquino, viam a carne da seguinte maneira:

A Igreja instituiu o jejum para frear a concupiscência da carne, isto é, os prazeres do tato, que tem por objeto de desejo a comida e os prazeres venéreos. Por isso a Igreja proibiu também, no jejum, os alimentos que produzam o máximo de deleite, como aqueles que excitam o venéreo. Tais são eles: a carne dos animais que vivem e respiram na terra e os produtos dos mesmos, como os lácteos, que procedem dos quadrúpedes, e os ovos, que procedem das aves. Estes alimentos são os que mais se assemelham ao corpo humano, pois são os que mais nutrem, cujo consumo em grande quantidade, pode se converter em matéria seminal, cujo aumento incita e estimula a luxúria.¹⁰²

O calendário litúrgico da Igreja Católica estipulava os períodos de jejum, penitência e excessos. O tempo sagrado e o tempo profano regiam a dieta alimentar da época. Recomendava-se, na época, que a Quaresma e as tẽmporas¹⁰³ fossem usadas para jejuar. Às terças e quintas-feiras deveriam comer um único prato após o pôr do sol, com moderação e pequenas doses. No total, esses períodos somavam mais de 150 dias do calendário anual. A religião deveria vir sempre à frente da medicina, pois, nas palavras de Berenguer Sariera, no prólogo do RSAIRA, diz: “Como Deus Todo-Poderoso, cheio de misericórdia, criou o homem, que não tem nenhuma possibilidade de fazer algo nem qualquer razão a não ser pelo poder, e o poder não é nada sem saúde.”¹⁰⁴

Na segunda metade do século XIV, Juan Ruíz (1284-1351), conhecido como Arcipretse de Hita, nascido em Alcalá de Henares, escreveu um famoso romance autobiográfico em 1343, o Libro de Buen Amor. Nesse livro, o autor narra uma batalha travada entre don Carnal e dona

¹⁰¹ FRAISE, Nathalie. *L'anorexie mentale et le jeûne mystique du Moyen Âge: Faim, foi et pouvoir*. Paris, 2000, p.229.

¹⁰² AQUINO, Santo Tomás. *Suma Teológica*, op. cit. Vol. IV, c. 147, a. 8, p.437-438

¹⁰³ Período de três dias que antecedem e sucedem a mudança das estações do ano.

¹⁰⁴ RSAIRA/Costa, 2013,p.1

Quaresma, sete dias antes da quarta-feira de cinzas, onde os soldados que iriam batalhar eram pratos típicos das festividades e o dos períodos de frugalidade:

Éste e presen-ta en el campo con sus peones gallinas perdizes, onejos capones ánades navancos gordos ansarones , sus ballesteros - los ansares eginas, ostados de cameros piemas depuerco resco, osjarnones nteros , sus aballeros las pues-tas de las vacas, echones cabritos y sus escuderos que-suelos riscos y finahrente os nfarzones 'lnuchos buenosfaisanes, os loganos avones , a los que se añaden lnuchosgamos el fuerte abalí , ciervos, iebres, cabrón montés , ue-yes, ogino cecinas. pero antes e dar batalla, on Camal cornedernasiado, cuando lega a hora de luchar o vencen os alia-dos de doña Cuaresma: l pueno cuelloalbo , a salada ardi-na , as verduras, as anguilas e Valencia, l atún, os cazonesde Bayona, os camarones el Henares, angostas e Santander,arenques besugos e Benneo, lbures lampreas e Sevilla, lpulpo y el congrio, y todo ipo de peces. Don Camal se atrepíen-te, se confiesa recibe como penitencia l comer el domingogarbanzos ocidos con algo de aceite, el lunes arvejas, l martesmigas on pan, el miércoles spinacas, l ueves entejas on sal,el viemes pan y agua, y el sábado solamente abas. Tras unassemanas e ayuno, don Camal escapa e su cárcel el domingode Ramos y hace una entrada riunfal con don Amor el día dePascuas, mientras doña Cuaresma uye hacia Jerusalén estidade peregrin.¹⁰⁵

Quem vence a batalha é a Quaresma, que como castigo oferece um cardápio bastante restritivo e dosado para don Carnal, que após uma semana de jejum, escapa do cárcere e no domingo de Ramos e faz uma entrada triunfal com a dona Amor, após a saída de dona Quaresma em peregrinação à Jerusalém. Porém, apesar das fontes históricas produzidas no período valorizasse os sacrifícios alimentares, estes princípios religiosos, começaram a entrar em decadência a partir do século XIV, sobretudo nos reinos cristãos da Península Itálica, Ibérica e da França. A rígida disciplina dentro dos refeitórios nos mosteiros e monastérios “foram corrompidas com o enriquecimento destas abadias, a entrada de nobres nas ordens - sem a vocação para seguir as regras - e o fim da valorização da vida eremítica com o crescimento demográfico”.¹⁰⁶

Através desses documentos é possível perceber a interferência direta entre a medicina e a religião, uma vez que os preceitos médicos deveriam se adequar às normas religiosas e ao calendário litúrgico. Numa corte onde os reis eram generosos contribuintes às ordens franciscanas e a influência delas era visível no linguajar, na mobília e no vestuário dos monarcas, nada mais comum que essa aproximação e reprodução dos valores franciscanos se estendesse também à mesa.

¹⁰⁵ RUCQUOI, Adeline. Comer para viver ou viver para comer? In: ÁLVAREZ, José E. C. (Org) *Comer a lo largo de la histori*. Valladolid: Editora Universidad de Valladolid, 2015, p.68-69.

¹⁰⁶ RIERA MELIS, 1998, p. 403.

2.4- O papel central da carne na dieta medieval

A carne possui um papel central na dieta da nobreza medieval. O grande destaque que os homens desse tempo conferem à carne deve-se à mítica de que esta foi por muito tempo cercada. Assada, temperada, sangrenta, suculenta e farta, a carne é, desde muito tempo, um símbolo de poder, força, riqueza, potência sexual, virilidade, energia vital e uma das principais manifestações de alegria - a de comê-la fartamente ao redor da mesa. Numa sociedade dirigida por guerreiros e cavaleiros, a carne ajuda a reforçar a lenda que relaciona sua ingestão à força física e aos poderes duradouros.

A carne possuía um posto privilegiado na representação do mundo medieval. Os livros de contas de cozinha, além dos livros de receitas, regimentos e tratados de saúde que circulavam nas cortes europeias na Baixa Idade Média e início do Renascimento iluminam a quantidade considerável de carne consumida pelos nobres e pelos reis. A ingestão desse alimento, no entanto, tem se revelado muito mais rica e complexa do que se pode imaginar, cercada por tabus religiosos, prescrições médicas, tradições culturais, oferta e procura de alimentos, preparo, seleção, idade dos animais, corte e etc.

Durante o processo de transição entre um sistema alimentar romano-germânico para o cristão, muitas mudanças ocorreram, mas algumas permanências se prolongaram por muitos séculos depois, por exemplo, a ideia primordial de que os alimentos se dividem em duas grandes categorias, “a alimentação consistia em dividir os alimentos em carne e aquilo que não o é”.¹⁰⁷ Dentro das próprias carnes havia uma hierarquia interna, pois se prefere as aves exóticas e estranhas do que as carnes vermelhas comuns ao consumo cotidiano, como o boi ou o carneiro. Nos reinos ibéricos da Baixa Idade Média, o carneiro foi a carne mais consumidas, assim como as aves como o frango, galinha e faisão, pois eram leves e de fácil preparo. Os físicos desta época, ao fazerem suas recomendações dietéticas, indicavam as aves “para os estômagos frágeis e das damas em convalescência, pois as carnes de boi e cabrito eram imundas”.¹⁰⁸

Entretanto, a análise da função da carne na sociedade medieval não deve limitar-se somente ao consumo ou a uma questão de gosto. Com a ascensão das universidades e o aumento das traduções de tratados médicos do período, os regimentos de saúde se tornaram gêneros literários bastante comuns no Ocidente latino, sobretudo nas cortes reais. Um dos preceitos básicos dos regimentos era a preocupação com a alimentação. Com o crescimento populacional,

¹⁰⁷ LAURIOUX, Bruno. *A Idade Média à mesa*. Mira-Sintra: Publicações Europa-América, 1992, p. 28.

¹⁰⁸ RIERA-MELIS, 1998, p. 337.

o aumento das demandas alimentares e a ampla exigência da carne (branca, vermelha ou pescado), se tornaram uma das principais preocupações políticas do tempo, alimentar o reino. Mais do que isso, alimentar o reino de acordo com princípios dietéticos decorrentes da medicina universitária.

Por exemplo, em Barcelona, no Reino de Aragão, em 1371, durante o reinado de Pedro IV, ocorreu um surto de peste que dizimou grande parte da população local. Para isso, o rei exigiu ao conselho municipal, diante da grande *mortandad de los medianos*: “como na cidade há muita gente enferma é necessário que comam carne! Ordenamos que todos os carnicheiros da cidade cortem em cada dia da Quaresma três *tabuas* a razão de 16 *dineros* a libra para venda e distribuição” e mais, “ordena a abertura imediata de mais três *carnicerias*”, mesmo durante um período de abstinência e jejum, para conseguir suprir as necessidades médicas dos cidadãos barceloneses. Como forma de apoio, decretou temporariamente a redução dos impostos pela carne para 16 *dineros* a libra, enquanto durasse a epidemia.¹⁰⁹

Estes preceitos médicos conexos a ideais religiosos, políticos e universitários da Baixa Idade Média, estabeleciam uma rigorosa hierarquia interna e vertical entre as carnes que eram consumidas pela nobreza. Há certas carnes essenciais para o equilíbrio humoral, por isso é conveniente consumi-las durante todo o ano. Se trata de aves e quadrúpedes domésticos. As aves deveriam ser consumidas relativamente jovens, entre seis e oito meses, dando destaque aos capões e faisões. Os quadrúpedes entre doze e dezoito meses, em especial os carneiros já castrados e cabritos e terneiros, sendo este último dezesseis meses o máximo que poderia viver antes do abate.¹¹⁰

A carne, antes de ser servida na mesa do rei, passava por rigorosos processos técnicos e sanitários, tanto dentro quanto fora da cozinha real (ver tabela p. 108). Os açougueiros eram obrigados a abater os animais, após a passagem destes por um rígido controle sanitário e custoso processo de engorda e trato. Estes animais iam para um cercado onde eram abatidos, eviscerados, esfolados e tinham suas vísceras e outras impurezas, como o sangue, rapidamente colocados em baldes, para serem levados aos campos e derramados nos rios mais próximos, quando não aproveitados para carnes de segunda mão que seriam vendidas aos mais pobres.¹¹¹

¹⁰⁹ BANEGAS LÓPEZ, 2012, p. 74.

¹¹⁰ Ibid, p. 79.

¹¹¹ DESPORTES, François. Os ofícios da alimentação. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 432-433.

Após isso, as partes mais nobres dos animais, eram salgadas e armazenadas para serem vendidas ao *sobrecoq* real, que desembolsava grandes somas de dinheiro para comprar o que houvesse de melhor nos açougues. Muitos açougueiros tornaram-se burgueses enriquecidos com o protecionismo e corporativismo estimulado pelo rei, sobretudo os monarcas de Aragão, famosos pelo seu apreço em relação ao consumo de carne. Por exemplo, no final do século XV, portanto posterior ao contexto desta pesquisa, na cidade de Barcelona havia vinte açougues e casas de carne de grande porte em regiões centrais. Este número é bastante significativo, comparado a cidades maiores como Rouen, Paris ou Londres. Esta presença marcante é fruto de todo o amparo régio e fiscal concedido pelos monarcas de Aragão ao longo dos séculos, para os fornecedores do alimento mais prestigiado, requisitado e consumido na dieta régia, a carne.

A razão de haver um controle grande sobre a carne tinha caráter público. De acordo com as teorias aristotélicas da *transferência* ou *câmbio*, que se um ser vivo estivesse enfermo, sua doença seria transmitida ao outro ser vivo através da troca de ares ou contato. No caso dos animais doentes, sua enfermidade seria adquirida pela pessoa que consumisse sua carne, mesmo morta. Para garantir a segurança e controle alimentar da população, “a maioria das cidades europeias criaram sistemas de controle de entrada e saída de animais destinados às *carnicerias*”,¹¹² porém, este controle não se dava de maneira igual, mas com mais rigor conforme a região.

Na Coroa de Aragão, desde o século XII, havia uma guarda formada por membros eleitos através das corporações de ofício, que fiscalizava rigorosamente o controle das carnes. Sendo que uma das regras impostas aos carneiros era a entrada dos animais vivos na cidade, seu abate ocorrer nas periferias e não em zonas centrais – exceto para animais de pequeno porte – a pele e carcaça deveriam ser limpas antes de irem para venda, o sangue e outros excrementos deveriam ser postos em vasilhas, carregadas com pedra, e arremessados no meio dos rios para afundarem e evitarem o cheiro pútrido e fétido¹¹³.

O ato de afundar os restos mortais dos animais mortos também tinha caráter salutar. Pois a medicina medieval considerava o ar um transmissor de enfermidades. Na Teoria dos Humores, se um alimento estivesse podre, suas qualidades se *transportariam* pelo para um alimento saudável, a carne, por exemplo, convertendo este alimento em veneno. Com a chegada da Peste Negra na Coroa de Aragão, através de Barcelona, em 1348, aumentou o controle da entrada e saída de animais. Esse controle e o conhecimento da população sobre o perigo das

¹¹² BANEGAS LÓPEZ, 2012, p. 119.

¹¹³ Ibid, p.120-125.

pestes, “não fez com que o preço das carnes ruins e de animais pestilentos diminuísse ou seu consumo caísse consideravelmente”, isso ocorre porque a população pobre não deixou de consumir carne, apesar da procedência duvidosa, e “recorriam ao cozimento” ¹¹⁴ para eliminar o *veneno*.

Somente após todo este processo de fiscalização, controle – que ocorria nos lados de fora dos muros que protegiam as cidades - estes animais entravam para as regiões periféricas, onde eram abatidos, limpos, cortados, pesados, tributados e liberados para a venda nas *tabulas* das *carnicerias* centrais. Ali poderia ocorrer o abatimento de animais menores, como os carneiros, porcos, lebres e aves, mas, geralmente, ocorriam em regiões mais pobres e afastadas.

Além das razões salutaras, havia razões religiosas para esconder todo esse processo de morte e abate de mamíferos, era o tabu do canibalismo. Comer um animal semelhante aos humanos, com muito sangue, que sofrem ao morrer e ainda servir sua carne sangrenta e rosada, como a medicina medieval imaginava nossa composição anatômica, era motivo de muitas contradições e críticas clericais.

O mapa da página seguinte (p.74) é da cidade de Barcelona no final do século XV identificando através de vestígios arquitetônicos e arqueológicos a localização destes estabelecimentos voltados à venda e produção de carne. Merece destaque as seis *carnicerias* localizadas na área central e nobre da cidade de Barcelona, a de La Boquería, la Cocorella, del Call, la Plaça Nova, la Daguería e a Mayor. Outro ponto importante é que são somente estabelecimentos de consumo de carne cristãos, pois neste mapa não estão identificadas as lojas e abatedouros exclusivos dos judeus e muçulmanos. Se fôssemos incluir estes estabelecimentos, provavelmente os números dobrariam, pois, apesar das restrições religiosas, o longo contato ao longo dos séculos com uma dieta cristã que tinha a carne como elemento central, foi aculturada por estes povos.

¹¹⁴ Ibid, p.149.

MAPA 3 – MATADOUROS, CARNICERÍAS E PONTOS DE VENDA DE CARNE EM BARCELONA NO SÉCULO XV



Fonte: BANEGAS LÓPEZ, Ramón. *Europa carnívora: comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*. Ediciones Trea S.L: Gijón – Asturias (ES), 2012, p. 144.

A carne estava relacionada também à potência sexual, virilidade e masculinidade. Segundo as ideias de Galeno, um alimento que produza muito sangue, como é o caso das carnes, principalmente as vermelhas, assim como seus subprodutos (patês, linguças etc.) produziram mais sêmen e os que mais incitam as atividades sexuais. Apesar das restrições religiosas e da cobrança monástica por uma vida frugal, era de importância a vida sexual dos monarcas, afinal, reis férteis trariam ao reino infantes que assumiriam seus lugares futuramente e manteriam a ordem e a estabilidade social. O físico Constantino, o Africano (1020-1087), escreve um tratado chamado *Liber de coitu*, que foi usado por Arnaldo ao elaborar seus regimentos. Nota-se esta influência no capítulo VI subitem I do regimento escrito a Jaime II denominado “Da união carnal válida ou não ao corpo”

A carne também possuía uma forte teia de significados e símbolos religiosos, pois trata-se de um alimento oriundo do sofrimento e morte de um animal vivo, de fisiologia e anatomia muito semelhante aos seres humanos (mamíferos). Porém, ao contrário das rigorosas regras de abatimento, corte e escolha das carnes vermelhas feitas pelos judeus e muçulmanos que habitavam a Catalunha no século XIII, os cristãos “do ponto de vista dietético, constituem uma religião muito tolerante com a alimentação.”¹¹⁵

A carne era o alimento central da dieta medieval, sobretudo dos nobres, que possuíam condições financeiras e materiais de servir-se fartamente dela. Entretanto, este alto consumo de carnes não era restrito somente às camadas mais seletas da sociedade, mas aos grupos dos pobres, servos, camponeses e cidadãos comuns, que consumiam o produto em quantidades menores ou de procedência inferior aos demais. A carne estava cercada de significados bíblicos, religiosos, médicos e salutareis, místicos e sexuais. Seu consumo tornava a pessoa um membro pertencente à “classe dos comedores de carne”, segundo a cosmovisão medieval da alimentação, conferindo às pessoas poder, força e energia vital suficientes para enfrentar os problemas e mazelas do dia a dia. Quando o assunto era a dieta real, a preocupação não era somente abastecimento e fornecimento das cozinhas reais, mas a relação entre dietética, alimentação e saúde régia. Prova concreta dessa relação é um capítulo especial para as carnes (capítulo 13) do regimento de Arnaldo ao rei Jaime II, que subdivide o mesmo em 19 subitens abordando desde combinações, cortes até a idade ideal para o abate do animal. Um rei com uma dieta rica em carnes, era um rei forte e apto a governar.

¹¹⁵ BANEGÁS LOPEZ, 2012. P. 66-67.

2.5- Os temperos, condimentos e especiarias

No final da Idade Média, o que diferenciava uma camada social da outra na alimentação era a qualidade do que era ingerido. Com o passar do tempo, o caráter quantitativo foi dando lugar para o caráter qualitativo, “conforme sua qualidade” (*juxta suam qualitatem*). Nos tratados médicos e nos regimentos também, os físicos advertiam que se os nobres comessem alimentos presentes nas dietas dos camponeses, os mesmos fariam mal a eles e causariam prisão de ventre, dores de barriga e outros problemas digestivos, e vice versa, já que também “o estômago rude do pobre não saberia assimilar pratos seletos e refinados”.¹¹⁶ No regimento, o físico não recomenda pimenta para o rei, pois, além de ser prejudicial para as hemorroidas, “era um alimento rústico, apropriado somente para os estômagos fortes dos aldeãos”.¹¹⁷

Os temperos oriundos de lugares distantes do Norte da África e Ásia Menor eram caros e de difícil acesso aos mais pobres e, até mesmo, entre as camadas com determinado poder aquisitivo. Neste período, destacava-se o açafrão, coentro, amêndoas e gengibre, utilizados como corantes e na hora de dar contraste e sabor singular às comidas já conhecidas e comuns ao paladar da nobreza. Estas especiarias eram disputadas e sinônimo de prestígio nos círculos mais seletos e nobres da sociedade medieval.

No regimento prescrito por Arnaldo ao rei Jaime II, o capítulo XVI é destinado somente ao uso dos condimentos, com a presença da mostarda, salsa verde, broto de sarmento etc. Por exemplo, o físico descreve detalhadamente a quantidade de condimentos e especiarias que deveriam ser evitadas para não piorar as hemorroidas do rei: “há sempre de se ter na memória que as coisas muito doces, agudas e assadas, e também as saladas, são contrárias aos que sofrem de hemorroidas (...) assim não convêm que se prepare alimentos com adobos e salsa, em especial se possuírem muito gengibre, galanga, noz moscada, cravos ou muito açafrão.”¹¹⁸ Ao longo do capítulo XVI Arnaldo cita também outras especiarias, como a canela e amêndoas, comuns nas receitas doces apreciadas pelo paladar real.

Nota-se a presença de muitas especiarias no trecho acima. O adobo, por exemplo, era uma imersão feita em várias especiarias apimentadas para dar mais sabor à carne, dentre estas especiarias encontra-se a pimenta e a páprica. A galanga é uma espécie de gengibre mais raro, oriundo da Arábia, de gosto forte, assim como a noz moscada, cravos e açafrão. Há de se convir

¹¹⁶ FREEDMAN, Paul. (org.). *A História do Sabor*. São Paulo: Editora Senac, 2009.

¹¹⁷ RSAIRA/Costa, 2013, p. 41

¹¹⁸ RSAIRA/Cruz, 2011, p. 215-217.

que se elas são citadas com dicas de misturas, dosagens e preparo, é porque eram comuns e de fácil acesso ao cozinheiro real e ao rei, o que nos faz imaginar as grandes somas desembolsadas pelos contadores e administradores das cozinhas nesses produtos.

Estes elementos provavelmente eram trazidos por mercadores e burgueses que exploravam os territórios do Oriente e traziam para o rei adquirir alimentos e temperos nobres que tornavam a dieta do monarca e da nobreza diferente de todas as camadas sociais. É interessante pensar que esta dieta que distinguia socialmente foi copiada e reproduzida por camadas mais pobres, e, à medida que os temperos e especiarias foram perdendo seu valor comercial e de gosto, os mais pobres começaram a inserir estes elementos em sua dieta. O cravo, canela, raspas de gengibre, noz moscada, açafrão e coentro que compramos em saquinhos nas prateleiras dos mercados por preços bastante acessíveis, era algo impensado na Idade Média. O historiador Paul Freedman destaca que as especiarias revelavam “tendências hedonistas dos consumidores, ávidos por experimentar novas experiências gustativas, cercadas pelo prestígio de produtos procedentes de lugares remotos, alguns dos quais acreditava-se terem vindo do Paraíso Terreno” ¹¹⁹

A pimenta era um destes temperos, no entanto, começou a cair em desuso entre as camadas mais seletas. Isso não significava totalmente sua extinção da alimentação. No regimento de Arnaldo, a pimenta é vista como agressiva ao corpo temperado do rei, mas, no *Llibro de Sent Soví*, publicado no mesmo período, “a pimenta aparece como um condimento para as carnes de cabrito, leitões assados, nos *migraust* ou na *camalina*” ¹²⁰. Estes usos e desusos dos alimentos tornam claro uma hierarquia não somente social, mas na própria alimentação medieval, já destacada e mostrada em ampla pesquisa documental. ¹²¹

Esta hierarquização acompanhava não somente as especiarias e temperos, mas todos os alimentos presentes na dieta da nobreza medieval, sobretudo a carne, o pão e o vinho, a famosa tríade da alimentação do período. Como destacado anteriormente, a transição da Alta Idade Média para a Baixa Idade Média e início do Renascimento, vê o aspecto qualitativo dos alimentos tão importante quanto sua quantidade.

Nas regras de Arnaldo, o autor cita uma série de temperos, condimentos e especiarias que poderiam servir junto com a comida e, se misturado com vinho, poderiam ser importantes

¹¹⁹ FREEDMAN, 2010, p. 78.

¹²⁰ MARSILLA, 2013, p. 129-130.

¹²¹ Cf. Montanari (2006); Freedman (2010) e Marsilla (2013).

poções curativas ou com fins médicos. Os temperos e condimentos encontrados foram: alho; alho-poró; alcaravia; açafrão; açúcar; cebola; cebola-roxa; cominho; hortelã; leite de amêndoas; mel; mostarda; néctar; pimenta; pó de nardo; pólvora; sal e salsa. Eles não estão organizados por capítulos, mas de acordo com a citação deles por Arnaldo ao longo do seu texto escrito.

Finalizando as considerações sobre as especiarias, vale lembrar que elas têm fins salutares, culinários e eram bastante apreciadas pelo seu valor monetário. Porém, muitos historiadores da alimentação têm repetido a ideia de que na Europa da Baixa Idade Média e início do período moderno trouxeram às cozinhas europeias – repito, às cozinhas e não ao comércio – a ideia de que as especiarias eram uma solução para a má qualidade das carnes. Essa ideia não possui lógica, uma vez que todo o papel social, dietético e comercial que era dado à carne não permitiria que reis, nobres ou pessoas comuns consumissem um alimento tão importante que já estivesse passado ou com um gosto ruim. Basta ver o rígido controle de higiene, escolha e armazenamento da carne que foi explicado no subitem acima. O valor das unidades de especiarias (canela, açafrão, pimenta) era muito mais caro do que uma carne nobre vendida nas *carnicerías* de Barcelona, ou seja, qual o sentido comprar uma especiaria cara para temperar uma carne de má qualidade a fim de disfarçar o gosto rançoso ou passado? Se o comprador tivesse poder de adquirir especiarias, não iria ele comprar uma carne fresca ao invés de tentar salvar algo que já não possui o mesmo sabor? Arnaldo já estabeleceu regras sobre o tempo de espera entre o abate e o consumo da carne:

XIII.7-De como devem ser preparadas as aves e as outras carnes, quando devem ser mortas antes de consumidas e como se deve consumi-las: Estes corpos devem ter mais cuidado no preparo das carnes ditas acima. Isso porque as galinhas, após mortas, devem ser abertas para que sejam retiradas todas as suas entranhas, penduradas da manhã até a noite ou da noite até a manhã antes serem cozidas. As perdizes velhas e os coelhos devem estar mortos pelo menos por um dia; os grou e os faisões, dois dias no Verão e três no Inverno; os pavões sempre dois dias e, caso tenha mais de um ano, pelo menos três dias.¹²²

A regra é clara, passou do prazo, jogue-as fora. As especiarias tiveram outras finalidades além das culinárias, por exemplo, na Europa Medieval possuía escassez de metais preciosos para a cunhagem de moedas e a distribuição delas pela coroa ou pelos condados, por isso, algumas especiarias como o gengibre e a pimenta-do-reino eram usadas como moeda de troca.

¹²³Não retirando o valor que as especiarias tiveram, em algumas cortes eram de fato apreciadas

¹²² RSAIRA/Costa, 2013. P.32-33.

¹²³ KRONDL, Michael. *O sabor da conquista: Veneza, Lisboa e Amsterdã na rota das especiarias*. Rio de Janeiro: Rocco, 2008. P. 23.

e bem quistas, mas na dieta alimentar do rei, o excesso de temperos, além de serem enjoativos, poderia trazer complicações e inflamar os corpos sãos.

Percebemos nas especiarias uma forte presença árabe na mesa servida ao rei. Ao longo do regimento, em ordem dispersa, percebe-se a recomendação de alimentos como a romã, berinjela, limão, laranja, espinafre, açúcar, arroz com leite de amêndoas e água de rosas. Esses alimentos eram misturados à pratos salgados e receitas típicas da corte. Os séculos de influência árabe na Península Ibérica contribuíram para a grande presença de especiarias na composição de receitas agrídoces e revelando através do sabor e dos temperos o resultado de séculos de aculturação de três culturas distintas sobre a mesa.

2.6 - Vinho

O vinho, ao contrário da carne, não possuía tantas restrições religiosas. De acordo com teorias galênicas e médicas da Baixa Idade Média, o vinho era o responsável por manter dentro do corpo toda a energia vital fornecida pela carne. Além de ser amplamente recomendado pela medicina universitária e representar um forte elemento socializador e unificador, criando espaços de sociabilidade e identidades locais e regionais ao redor da produção e consumo de determinados tipos de vinho.

O vinho era consumido amplamente em todas as camadas sociais, mas, assim como ocorria com a carne e o pão, era a técnica e a qualidade que diferenciava um líquido nobre de um vinho popular. Utilizado nos banquetes, festas e nas consagrações da eucaristia, estava também presente na dieta monástica. O monge catalão Francisco Eiximenis (1330-1409), no tratado moral sobre a alimentação e a bebida intitulado *Com usar bé de beure e menjar: normes morals constigudes en el Terç del Crestiá* faz uma ampla defesa da bebida como elemento capaz de trazer alegria, pois era o vinho o sangue de Cristo e foi dado para diversos personagens bíblicos para matar a sede, celebrar a vitória de Deus e selar a união entre os homens e o Reino dos Céus. Porém, o mesmo deveria ser consumido com moderação, “pois os homens geralmente ficavam agressivos e caíam em pecado, transgredindo muitas normas religiosas impostas pela Igreja”.¹²⁴

Nas cortes reais eram exigidos os melhores vinhos. Além de serem servidos fartamente nas celebrações, acreditava-se que os vinhos tinham propriedades curativas. Devido à ausência de tratamentos químicos para a água, gotas de vinho eram misturadas na mesma, junto com

¹²⁴ RODRIGO-ESTEVAN, María Luz. El consumo de vino em la baja edad media: consideraciones socioculturales. In: *La alimentación en la Corona de Aragón* (siglos XIV-XV). IFC: Zaragoza, 2013, p.103.

canela, para anular as impurezas. Essa mistura era bastante consumida e recebeu o nome de *pigmentum*. O físico Arnaldo de Vilanova via no vinho um importante aliado no processo digestivo e ordenava que Jaime II, recomendava o vinho branco ou rosado no verão e, no inverno, os escuros e tintos. Todos devem ser de substância clara e sutil, com sabor simples e amigável e odor suave. Além disso, para as pessoas com corpos sanguíneos e coléricos, seria ideal beber o vinho fraco, com pouca água. É adequado ao rei também beber vinho com mel ou especiarias para confortar o estômago.¹²⁵

Estes vinhos eram adquiridos de centros de produção renomados, sendo o Sul do Reino da França, Portugal e a região da Borgonha na Península Itálica os provedores mais disputados e de melhor qualidade – como até hoje o são. Muitos reis exigiam um enorme estoque dessas bebidas para servir em seus banquetes e consumi-los diariamente. Estes gostos sofisticados de muitos monarcas, foram eternizados em muitas fontes do período, inclusive nas poesias. Para Hugh Johson (2001, 133), havia uma competição muito clara entre as principais regiões vinícolas do Ocidente latino, que inspirou o poema *La bataille des vins* (1224), de Henri d'Andeli. Neste poema, anterior ao reinado de Jaime II, é contada a história de uma degustação promovida pelo rei da França, que recebeu mais de setenta amostras enviadas de lugares distantes, como o Chipre, os reinos ibéricos de Aragão e Castela, e de regiões como a Alsácia, Midi, Épernay e St-Émillion, no reino da França. O rei escolheu então jurados ingleses, que deveriam avaliar de maneira justa e igual que avaliaria o melhor vinho pela sua excelência, vigor e saciedade. No final, os juízes concedem o prêmio ao vinho doce do Chipre.

No reinado de Jaime II, as vinhas eram cultivadas em Mallorca e Valência, devido ao clima capaz de produzir excelentes uvas. Dali eram manufaturadas as bebidas e entregues em grandes barris transportados por cavalos e burros até os castelos e residências régias ao longo do território catalão. De tão importante na dieta real, o vinho era escolhido, armazenado, servido, adquirido e negociado por um funcionário específico, o *portabebidas*. Somente no RSAIRA, o vinho foi citado 29 vezes e era recomendado para beber, limpar feridas, compor medicamentos e temperar carnes secas.¹²⁶

Por fim, o vinho estava cercado de símbolos religiosos, significados médicos e salutareis, propriedades curativas e digestivas e tornando-se um dos pilares da alimentação medieval, tornando-se objeto de desejo, largo consumo, elemento de união, sociabilidade e disputas.

¹²⁵ RSAIRA/Cruz, 2011, p. 308.

¹²⁶ FAGUNDES, 2014, p. 123-124.

2.7- O pão

Para encerrar a famosa tríade da alimentação medieval, serve-se à mesa o pão. Um dos alimentos mais antigos da civilização, o pão não era somente uma comida essencial na dieta, mas seu preparo exigia questões mais complexas do que a técnica, como, por exemplo, a plantação, cultivo e colheita do trigo. Como fora explicado no primeiro capítulo, as plantações de trigo administradas pelo rei Jaime II encontravam-se nas ilhas de Mallorca e da Sardenha – peças chave no comércio insular. Devido à exigência de uma infraestrutura portuária, de embarcações, mão de obra, conquistas e acordos territoriais para o plantio de trigo, a farinha branca era um elemento caro e seletivo na dieta dos mais abastados, sobretudo o rei.

Na alimentação da maior parte da população, o pão era feito de cevada, centeio e milho misturado com legumes e pedaços de carne, conforme aponta Cortonesi (1998, p. 413). Para Arnaldo de Vilanova, é possível fazer o pão com os alimentos que provêm da terra, dispostos da seguinte maneira:

São cinco as coisas que nascem da terra e que nós usamos, nessa ordem: os grãos dos quais se faz o pão, como o fermento, cevada, centeio, milho, aveia, pão e arroz; os legumes, as frutas, as folhas (isto é, couves e ervas), as raízes (como os alhos-poros, cebolas) e todas as coisas que recebem seu crescimento sob a terra. ¹²⁷

O físico Arnaldo, no regimento elaborado ao rei, dedicou o capítulo VIII exclusivamente para analisar os pães e derivados dos alimentos da terra. Como a alimentação buscava aliviar as dores do rei, Arnaldo deixa claro no capítulo VIII subitem 9, intitulado *Qual o melhor pão?* que “O pão deve ser feito com um pouco de levedo e sal, sem muita farinha. Para evitar a constipação, é proveitoso que ele tenha a sexta ou a sétima parte do joio, com o cuidado de não ser comido quente ou duro”. ¹²⁸

Havia também a questão religiosa por trás do pão, cercada de referências bíblicas, sobretudo nos livros bíblicos de Gênesis e Êxodos, que veem o pão como alimento indispensável na dieta, sinônimo de alegria e satisfação, alimento que Jesus repartiu com os mais necessitados matando a fome e nutrindo-os. Entretanto, o pão tem todo seu simbolismo deixado de lado na hora das refeições. Nas dietas dos mais nobres, o pão branco prevalecia, muitas vezes misturados com pedaços de carne, legumes e até mesmo frutas, consumido com

¹²⁷ RSAIRA/Cruz, 2011, p. 241.

¹²⁸ Ibidem, p.242.

vinho, mergulhado em sopas, junto com a carne ou com patês feitos de partes nobres de aves e quadrúpedes.

O trigo começou a predominar na dieta mediterrânea entre os séculos XIII e XIV, principalmente no sul da Península Itálica e litoral dos reinos ibéricos. Mesmo durante os anos de crise, “os cidadãos toleraram mal as farinhas misturadas e menos ainda aquelas feitas à base de cereais menores, que só lançam mão em circunstâncias de excepcional gravidade e sempre por curtos períodos”. Esse comportamento de recusa dos cereais menores é uma questão cultural. Como dito anteriormente, ocorreu uma forte hierarquização social neste período, atingindo principalmente as questões alimentares. Os pães escuros e de cereais menores eram vistos como alimentos grosseiros e pesados presentes na dieta campesina, mesmo que estes pães, do ponto de vista técnico, nutricional e de gosto, tivessem uma qualidade muito superior aos pães brancos servidos às camadas mais ricas.¹²⁹

Com base nas fontes expostas no segundo capítulo, podemos concluir que a base da dieta medieval era a carne, o pão e o vinho. Assim como a sociedade, a própria alimentação tinha sua hierarquia, baseada em rigorosos critérios de escolha, corte, preparo e temperos. Das camadas mais pobres às mais ricas, pão, vinho e carne eram consumidos de diferentes formas, quantidades e com preparos diversos. É importante destacar que a alimentação e a mesa são elementos fundamentais para compreender as relações culturais, econômicas e, principalmente, de poder.

Nas cortes régias dos reinos ibéricos da Baixa Idade Média, a alimentação e toda a estrutura necessária para cozinhar e servir, eram símbolos de status e poder, afinal, desperdiçar era uma forma bastante clara, e cara, de demonstrar poderio e riqueza. As cozinhas régias medievais dispunham de um pequeno exército de cozinheiros, auxiliares, padeiros, doceiros, peixeiros e fornecedores de alimentos capazes de atenderem com rapidez, eficiência e perfeição os gostos mais requintados e diferentes dos reis. Na corte de Jaime II, além do espetáculo dos banquetes e das exigências alimentares, havia a preocupação real de aliviar as dores das hemorroidas, por isso a presença do elemento médico no preparo das comidas e receitas.

A alimentação unificava diversas preocupações: poder, quantidade, qualidade, simbologia religiosa e medicina preventiva. Numa sociedade onde as técnicas médicas de

¹²⁹ CORTONESI, Alfio. Cultura de subsistência e mercado: alimentação rural e urbana na baixa Idade Média. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 412.

tratamento das doenças eram raras, a prevenção era a melhor maneira de não ficar enfermo. A comida era o principal caminho para prevenir-se. Absorver todas as propriedades curativas e salutaras daquilo que se comia era uma das principais preocupações que tangiam as obras médicas do período, como foi o caso de Arnaldo de Vilanova, que no seu mais famoso regimento de saúde escrito para seu amigo e rei, Jaime II, dedicou mais de dez capítulos para os alimentos, suas formas de preparo, combinação e suas relações com as teorias médicas clássicas e orientais que influenciaram a obra médica arnaldiana.

O rei bem nutrido, saudável e amparado por uma grande equipe de subalternos dispostos a servi-lo diariamente, garantiriam àquele que rege seu povo uma vida mais saudável e com alimentos que fariam bem ao seu corpo, equilibrando seus humores e temperamento de acordo com uma série de critérios estudados minuciosamente pelo amplo conhecimento erudito que Arnaldo de Vilanova possuía sobre farmácia, astrologia, alquimia, dietética, higiene e medicina. O rei doente e moribundo era um personagem diminuído. Sua doença era suficiente para causar uma crise entre a nobreza na sucessão e decisões sobre o futuro do reino e do seu povo. Um monarca forte, saudável e bem alimentado era um rei apto e capaz de bem reinar sobre todos.

CAPÍTULO 3

DIETÉTICA E SABERES MÉDICOS NA BAIXA IDADE MÉDIA

*“Cesó la música, sentóse Sancho a la cabecera de la mesa, porque no había más de aquel asiento, y no outro servicio em toda ella. Púsose a su lado em pie um personaje, que después mostro ser médico, con uma varilla de bajena en la mano. Levantaron uma riquíssima y blanca toalla com que estaban cubiertas las frutas y mucha diversidad de platôs de diversos manjares: uno que parecia estudiante echó la bendición, y um pajé puso um babador randado a Sancho; outro que hacía el oficio de maestresalla llegó um platô de fruta delante; pero apenas hubo comido um bocado, cuando el de la varilla tocando com ella em el platô, se le quitaron de delante com grandíssima celeridade”. (CERVANTES, Miguel. *El ingenioso Hidalgo*, vol II, cap. XLVII, p. 640-641).*

A medicina medieval diferencia-se da medicina contemporânea principalmente sobre as fronteiras do conhecimento. Hoje a medicina é marcada pela especialização e segmentação do conhecimento e das práticas. Há médicos preparados arduamente para compreender e intervir em cada sistema ou órgão do corpo humano, tornando-se referência em cirurgias cardíacas ou do aparelho digestivo e metabólico, por exemplo. Na Idade Média, a medicina, além de prática, era um exercício intelectual.

O pensamento analógico medieval integrava tanto as esferas biológicas e técnicas da prática médica quanto seus aspectos teológicos, astrológicos, filosóficos e teóricos. Nos centros universitários do século XIII, principalmente Salerno e Montpellier, os físicos formavam-se filósofos naturais, pois toda sua trajetória intelectual nos *studium generale* era permeada pela escolástica¹³⁰ – de tradição grega platônica e aristotélica - e pelos modelos educacionais das artes liberais: o *trivium* e *quadrivium*. Antes de físicos, eram filósofos.

A medicina medieval dividiu-se em três grandes momentos. O século XIII presenciou a introdução das obras galênicas pela via de transmissão das traduções do grego para o árabe nos reinos ibéricos e no sul da Península Itálica, gerando o que se convencionou chamar de galenismo árabe medieval. Ocorria também a introdução das obras aristotélicas de Filosofia

¹³⁰ A escolástica é uma corrente filosófica que surgiu no Ocidente Latino a partir do século IX e tinha como um de seus objetivos conciliar os ideais de fé da cristandade com a racionalização do pensamento cristão, ou seja, é uma tentativa de explicar dogmas de fé através da razão, baseado em textos clássicos latinos e escrituras sagradas da Igreja. Um dos expoentes dessa corrente é Santo Agostinho e Santo Tomás de Aquino. A doutrina escolástica materializou-se nas universidades, centros de tradução e saberes da época através da formação de grupos de disciplinas chamados *Trivium* (gramática, retórica e dialética) e *Quadrivium* (aritmética, geometria, astronomia e música). In: LE GOFF, 2002, p. 245.

Natural e a institucionalização das Escolas Médicas sob a proteção régia e papal, estas faculdades, por sua vez, possibilitaram o desenvolvimento da escolástica médica e a formação de mestres e doutores na área. Foi no século XII, após a consolidação destes centros, que “a medicina saiu do rol das artes mecânicas e foi considerada uma ciência no interior da filosofia natural e assim o saber médico achou seu lugar na representação geral do mundo e daí a designação de físico, o intérprete da natureza, para o médico medieval”.¹³¹

A prática médica, por sua vez, era dividida em três ramos: farmácia, cirurgia e a higiene. Entendia-se como higiene “o ramo que compreendia o regime alimentar, o conhecimento das propriedades curativas do alimento, as relações entre corpo e alimentação assim como os benefícios e malefícios desencadeados pela alimentação.”¹³² Estas regras da higiene eram difundidas através de um gênero textual bastante divulgado e conhecido na Idade Média, os regimentos de saúde.

Como o objeto de estudo deste trabalho é o regimento de saúde escrito por Arnaldo de Vilanova ao rei Jaime II, limitar-me-ei à análise do terceiro ramo da medicina medieval, a higiene. Neste capítulo, apresentar-se-á as especificidades e recomendações diretas ao rei no que concerne sua dieta de acordo com suas características pessoais. Portanto, saímos dos aspectos universais do regimento, ou seja, aqueles que poderiam ser utilizados por qualquer leitor e começamos a análise dos aspectos mais específicos e direcionados ao monarca.

Os regimentos eram textos objetivos, diretos, de fácil memorização, sem questões filosóficas ou referências eruditas como os tratados médicos. Sua estrutura dividia-se em duas partes: a primeira de natureza geral, com conselhos sobre o ar, alimentação, exercícios, banhos e espiritualidade e uma segunda parte específica, destinada para um paciente com reclamações específicas. Era nesses textos médicos que se articulavam os saberes teóricos das universidades com o saber prático do ofício médico, pois “o regimento é direcionado para uma pessoa bem identificada, pertencente às camadas superiores da sociedade, cujo estilo de vida proposto é consagrado inteiramente aos cuidados do corpo”. Além da alimentação – central nos regimentos – ganhavam muito destaque os exercícios físicos, “prevendo sessões de ginástica de manhã e à tarde.”¹³³

¹³¹ SANTOS, 2013, p. 122.

¹³² Ibidem. p. 123; PANIAGUA, 1969, p. 101-103

¹³³ SOTRES, 1995, p. 257-258.

Era nos regimentos também que toda a erudição era transformada em texto simples, como o objetivo único e principal de conservar a saúde, reequilibrar os humores e dificultar o surgimento de doenças. São nesses objetivos que se percebe o caráter pedagógico das indicações. Um dos primeiros regimentos de que há registros é *A Epístola de Diócles*, de origem grega, que possui uma estrutura particular, semelhante aos regimentos medievais. Há também os *Preceitos de Saúde de Plutarco*, pois a relação estabelecida entre medicina e filosofia na Antiguidade, e que permaneceu até a Idade Média, é que a Filosofia cuida da alma nos preceitos da *Paideia*, educação, buscando unicamente trazer o bem ao corpo e ao espírito.

Especificamente no RSAIRA, a dietética desempenhou um papel central, pois era nos alimentos que se encontravam a resposta para a solução, cura e origem de diferentes patologias. Este estado de harmonia interna e externa, proposta nos regimentos medievais, e também nos antigos, tem uma forte e original raiz nas teorias galênica, que traduzem todo o pensamento médico hipocrático e aristotélico grego, divulgado no Ocidente latino através das traduções feitas no século XI e XII, na Península Itálica, por Constantino, o Africano (1020-1087), Burgundio de Pisa (? -1193) e, no século XIV, por Nicolo da Reggio (1280 -?).

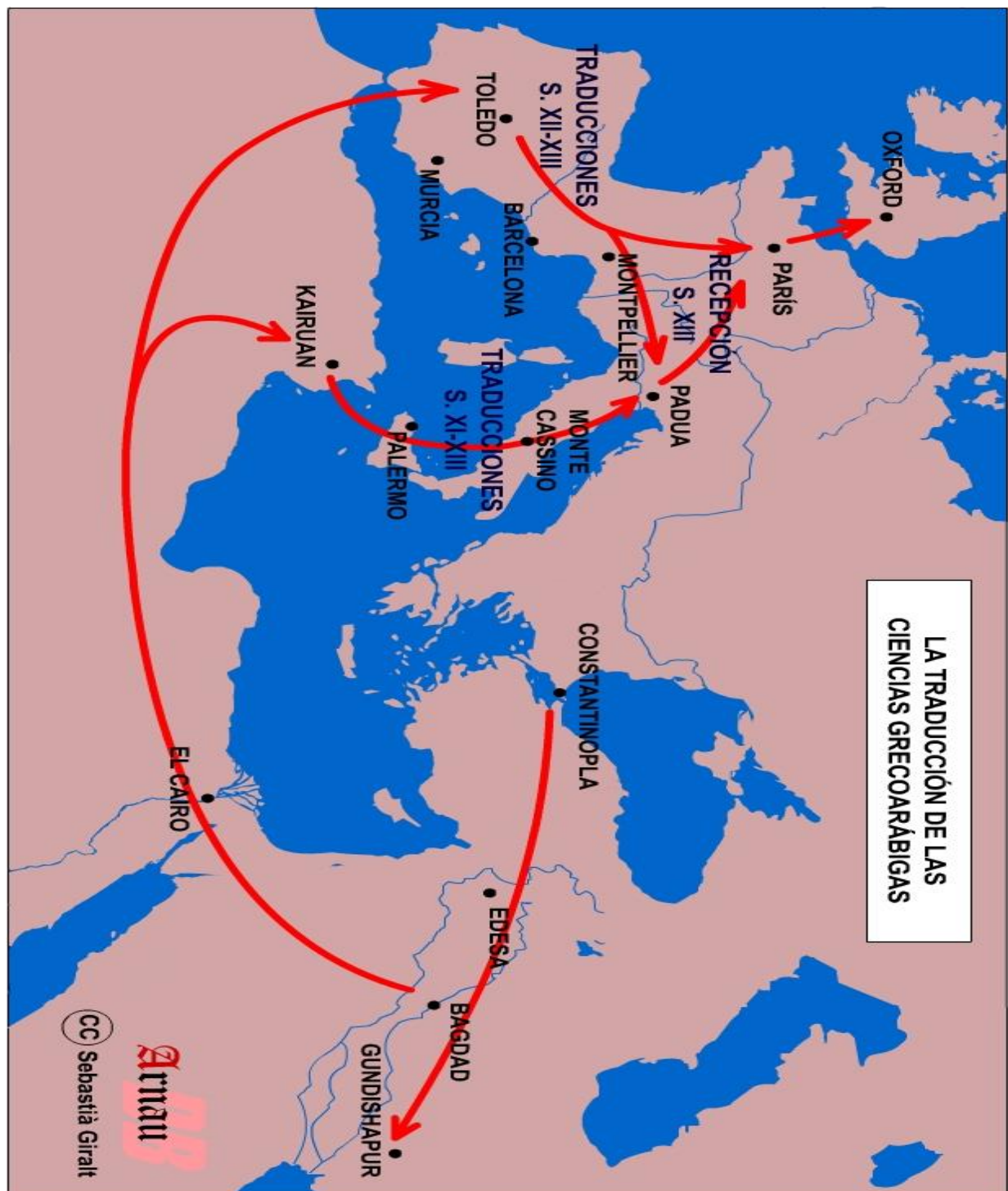
Na Idade Média, os regimentos de saúde ganharam impulso nos grandes centros urbanos da época, circulando nas camadas mais seletas das sociedades, difundidos num primeiro momento em latim e depois nas línguas vulgares, como foi o caso do RSIARA, traduzido do latim para o romance¹³⁴ por Berenguer Sarriera, a pedido da rainha Branca. Estes textos eram amplamente lidos e divulgados nos centros de ensino medievais, merecendo destaque para Montpellier (onde Arnaldo de Vilanova estudou e tornou-se professor) e Salerno. Devido a suas regras terem um caráter universal e de fácil memorização, os regimentos eram escritos em prosa, como os de Arnaldo, e também em versos como os regimentos de Salerno¹³⁵

Estes tratados, uma vez traduzidos, tinham uma grande circulação entre o Oriente e o Ocidente latino, sendo o Oriente, sobretudo Constantinopla no Império Bizantino e as grandes cidades de Bagdá, Edesa, Gundishapur e Cairo os centros difusores e as grandes cidades ocidentais latinas os centros receptores. Nos reinos ibéricos, estas obras vinham por Bagdá, passando pelo Cairo até chegar em Toledo; de Toledo, estes manuscritos eram traduzidos e difundidos para Montpellier, Paris e Oxford.

¹³⁴ Língua vulgar originada do latim. Idioma falado na época em alguns reinos católicos da Península Ibérica.

¹³⁵ SOTRES, 1995, p.256.

MAPA 4 – PERCURSO DOS TEXTOS MÉDICOS GRECO-ÁRABES: CENTROS DE DIFUSÃO, TRADUÇÃO E RECEPÇÃO.



Fonte: GIRALT, Sebastià. *Difusão e recepção das traduções Greco árabes entre o Oriente e o Ocidente latino nos séculos XII e XIII*. Disponível em: <<http://grupsderecerca.uab.cat/arnau/es/galenisme>> Acesso em: 09 set. 2015.

Um dos textos médicos que aproveitou das rotas comerciais para difundir-se foi o RSAIRA, que de tão famoso, teve o último capítulo, do trato das hemorroidas, retirado e o restante do regimento traduzido e divulgado amplamente nos meios acadêmicos e reais da época. Nos levantamentos documentais feitos Peña e Girón em parceria com Kurze, somente no século XIII havia mais de 360 manuscritos das regras de Arnaldo feitas a Jaime II, e no século XIV e XIV havia mais de 250 manuscritos da mesma obra comentados e editados sob diversas formas.

Atualmente, após ampla contabilização em acervos e bibliotecas europeias, podemos conhecer mais de 3520 regras de saúde arnaldianas produzidas entre os séculos XIII ao XV. Uma hipótese curiosa sobre a tradução do regimento para as línguas vernáculas, que contraria a ideia que Arnaldo fosse a favor da massificação de seus escritos, foi a proposta por Peña e Girón que pensaram a elaboração do regimento como um documento bastante seletivo, destinado somente aos reis e pessoas de temperamento equilibrado, pois somente as pessoas privilegiadas de fato, sem obrigações e sem um trabalho duro que as obrigasse a consumir suas energias, podiam ser as únicas com disposição de seguir os complicados conselhos que continham os tratados dietéticos.¹³⁶

Contra a vontade de Arnaldo, talvez, seus trabalhos foram amplamente traduzidos e divulgados, talvez pelo fato de expor a intimidade de seu amigo e confidente, o rei Jaime II, uma figura pública. A produção médica arnaldiana da segunda metade do século XIII e da primeira metade do século XIV são, “de uma brilhante produção (...). É nesse momento que aparecem os textos redigidos por Arnaldo de Vilanova e Bernardo de Gordon, que levaram estes textos a um nível jamais atingido”. Por isso muitos reis utilizavam estes tratados a fim de “garantir a saúde dos seus súditos, conservando o equilíbrio e mostrando que somente através de sacrifícios e regras poder-se-ia permanecer por muitos anos saudável.”¹³⁷

Assim, os textos clássicos de Galeno (129-216) absorvidos na obra do árabe Avicena, foram traduzidos em centros de tradução nas cidades de Toledo, Sevilha e Valência, cidades estas que tiveram um elevado número de cidadãos de procedência árabe e judaica. Foi através destas traduções que os físicos da época entraram em contato com diversas teorias, entre elas as teorias das *coisas naturais* e das *coisas não naturais* e a *teoria dos humores* de Hipócrates.

¹³⁶ PEÑA; GIRÓN, 2006, p.48.

¹³⁷ SOTRES, 1995, p.269.

Para a concepção hipocrática da patologia humoral, quando uma pessoa se encontra enferma, há uma tendência natural para a cura; a natureza (*physis*), encontra meios de corrigir a desarmonia dos humores (*discrasia*) restaurando o estado anterior de harmonia (*eucaria*) Este processo se realiza em três etapas nas doenças agudas: *apepsia*, *pepsia* e *crisis*. A *crisis* tem tendência a ocorrer em dias certos, o que levou Hipócrates a estudar os dias críticos de várias enfermidades. A recuperação do enfermo acompanha-se da eliminação do humor excedente ou alterado. O médico pode auxiliar as forças curativas da natureza, retirando do corpo o humor em excesso ou defeituoso, a fim de restaurar o equilíbrio. É na cura que reside a função mais nobre do físico medieval. Com esta finalidade, surgiram os quatro principais métodos terapêuticos: sangria, purgativos, eméticos e clisteres. Um dos métodos de tratamento das hemorroidas recomendados por Arnaldo foi o uso de sangrias, conforme será visto mais adiante.

Galeno, no século II d.C., com o prestígio de sua autoridade, revitalizou a doutrina humoral e ressaltou a importância dos quatro temperamentos, conforme o predomínio de um dos quatro humores: sanguíneo, fleumático, colérico (*decholé*, bile) e melancólico (*demelános*, negro + *cholé*, bile). Colérico, portanto, é aquele que tem mais bile amarela, e melancólico, o que tem mais bile negra. Transfere-se, desse modo, para o comportamento das pessoas, a noção de equilíbrio e harmonia dos humores. As expressões “bom humor”, “mau humor”, “bem-humorado”, “mal-humorado” são reminiscências dos conceitos de eucrasia e discrasia.

A doutrina da patologia humoral guiou a prática médica por mais de dois mil anos e só começou a perder terreno com a descoberta da estrutura celular dos seres vivos graças ao desenvolvimento da microscopia. Os órgãos e os tecidos deixaram de ser considerados como massas consistentes exultantes da solidificação dos humores e passaram a ser vistos como aglomerados de células individuais, adaptadas à natureza e função de cada órgão.

Ao elaborar o regimento para o rei Jaime II, Arnaldo precisou levar em conta uma série de fatores pessoais como a idade do paciente, sua função, signo, as viagens realizadas, a idade, o sexo do paciente e suas qualidades. No caso do rei, eram as hemorroidas que o atormentavam. Essa doença tinha qualidades quente e seca, portanto, os alimentos recomendados deveriam ser frios e úmidos para diminuir o excesso de quente e seco no corpo e restaurar o equilíbrio. Na medicina contemporânea, chamamos este processo de *anamnese*, que seria fazer uma entrevista a fim de obter o máximo possível de informações a respeito do paciente para, por fim, adequar o tratamento médico ao mesmo. Arnaldo concluiu que o rei tinha “uma compleição sanguínea

e colérica, portanto, tendendo a ser quente, pois os humores predominantes eram o sangue, com domínio das qualidades úmida e quente e a bile amarela, seca e quente”¹³⁸

Para melhor compreender a relação analógica entre universo, corpo humano, humores, órgãos vitais e comportamento, se fez necessário colocar uma tabela explicativa, uma vez que a compreensão medieval acerca do funcionamento do corpo humano causa estranheza no primeiro momento:

TABELA 3- TEORIA DOS HUMORES

Temperamento	Qualidades	Elemento	Órgão produtor	Características	Estações do ano
Bílis amarela/ Colérico	Quente e seco	Fogo	Fígado	Irritação, agressividade e coragem	Verão
Sangue/ Sanguíneo	Quente e úmido	Ar	Coração	Alegria, valentia e esperança	Outono
Fleuma/ Fleumático	Fria e úmida	Água	Pulmão ou cérebro	Moderação, frieza e diplomacia	Primavera
Bílis negra/ Melancólico	Fria e seca	Terra	Baço	Melancolia, desânimo e complexidade	Inverno

Fonte: SOTRES, 1995, p. 265-271.

O quadro acima representa alguns dos elementos que constituem as *coisas naturais*. Portanto, as coisas não naturais seriam todos os elementos que se relacionam com o homem mas não pertencem de fato a ele. Esta categoria se subdivide em seis: o exercício e o repouso; a retenção e a expulsão; o sono e a vigília; as paixões da alma; os alimentos e as bebidas e o ar e o meio ambiente. Quando as *coisas naturais* eram afetadas pelas *coisas não naturais*, aconteceria uma desarmonia corporal interna, resultando na doença. Vale ressaltar que a Antiguidade legou ao medievo o conceito de doença, ou seja, o desequilíbrio, as *coisas contra a natureza*.

As bases da teoria galênica difundidas na Idade Média originam-se na teoria biológica da Grécia antiga. Segundo esta teoria, todo corpo, orgânico como inorgânico, está constituído por *elementos primários*, de caráter *material e irreduzível, invisível aos sentidos* e cujas combinações dão origem aos múltiplos seres do universo: *água, ar, terra e fogo*. Eles, por sua vez, não eram concretos, mas sim “princípios do concreto”, pois “o elemento terra não é a terra

¹³⁸ FAGUNDES, 2014, p.87-88.

em si, mas sim a combinação concreta em que predomina o elemento básico terra”.¹³⁹ Por sua vez, estes elementos possuem *qualidades*, que são também quatro: *quente, frio, úmido e seco*.

Este mesmo esquema foi adaptado e inserido na fisiologia e anatomia humana a partir do século XI. No lugar de elementos básicos, houve a substituição por *humores*, daí a famosa teoria médica medieval chamada *Teoria dos Humores*. Os humores seriam quatro: *sangue, fleuma, bÍlis negra e bÍlis amarela*, verificáveis através dos fluidos corporais e excrementos. Cada humor também tinha sua qualidade, desta forma: o sangue era quente e úmido; a fleuma era fria e úmida; a bÍlis amarela era quente e seca e a bÍlis negra era fria e seca. O conceito de saúde seria o equilíbrio entre estes quatro humores, sendo que há sempre um humor que predomina sobre os demais, que chama-se *compleição*. Desta forma, quem possuía o humor sangue como predominante era *sanguÍneo*, a fleuma era *fleumática*, a bÍlis amarela era *colérica* e a bÍlis negra era *melancólico*.

Os alimentos também possuíam qualidades semelhantes aos humores. Estas qualidades deveriam ser combinadas de acordo com a compleição de cada indivíduo, levando em conta a teoria dos contrários. Se ocorrer o desequilíbrio, deverá se alimentar com alimentos que possuam qualidades contrárias ao humor predominante, desta forma, o consumo do contrário anularia o efeito do predominante.

Galeno considerava a alimentação fundamental, e esta preocupação foi levada adiante nas teorias médicas medievais, merecendo destaque o número de capítulos que Arnaldo de Vilanova dedicou aos alimentos no regimento à Jaime II. Os alimentos pertenciam as *seis coisas não naturais* (*sex res non naturales*), pois a ação humana é inoperante sem elas.

(1) os quatro elementos que compõem o universo: terra, água, ar e fogo; (2) as compleições; (3) os humores (sangue, bÍlis amarela, bÍlis negra e fleuma); (4) as partes sólidas do corpo humano (o cérebro, o coração, o fígado etc); (5) as operações (funções das partes sólidas do corpo humano); a propagação da espécie (órgãos genitais); a manutenção da vida (cérebro, coração e fígado); e a qualidade de vida (olhos, nariz, orelhas e mãos); (6) as faculdades (grandes funções biológicas) ou dynamis, que contribuem para as grandes funções biológicas (formação, crescimento, locomoção e nutrição).¹⁴⁰

Como dito anteriormente, os alimentos e as bebidas tinham importância vital para o reequilíbrio e manutenção da saúde corporal das pessoas. Por isso Arnaldo e outros físicos da

¹³⁹ BANEGAS LÓPES, 2012, p.52.

¹⁴⁰ SANTOS, Dulce O. Amarante dos; FAGUNDES, Maria DaÍlza da Conceição. Saúde e dietética na medicina preventiva medieval: o regimento de saúde de Pedro Hispano (século XIII). *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.17, n.2, abr.-jun. 2010, p.333-342

época dedicavam grande parte dos seus regimentos de saúde para analisar o papel dos alimentos, comidas, combinações, seleção, temperos e técnicas de preparo dos alimentos que seriam servidos ao paciente como etapa fundamental. Este ramo da medicina medieval responsável pelos estudos investigativos das propriedades terapêuticas e curativas dos alimentos ficou conhecido como dietética, uma subárea da higiene.

É importante esclarecer que antes dos físicos estabelecerem diretivas dietéticas aos seus pacientes, eles faziam uma análise de acordo com vários critérios, por exemplo, a idade, a posição social, a profissão, o temperamento, alguma doença adquirida ou crônica, os humores em excesso etc. Esse conjunto de fatores que inter-relacionavam o corpo-humano com o meio onde o paciente estava inserido foi denominado como compleição, um conceito bastante relevante na medicina medieval.¹⁴¹

Após ter uma breve noção das teorias médicas que embasavam as decisões, diagnósticos e tratamentos de muitos físicos medievais é necessário cruzar essas informações com o regimento de Arnaldo de Vilanova, o RSAIRA. A análise será dividida em dois momentos de acordo com a divisão do regimento: dos preceitos dietéticos universais, que compõe a primeira parte do documento e as recomendações sobre a alimentação, pertencente a segunda coisa não natural, a à Jaime II associando-se com terapêutica proposta para amenizar a enfermidade do rei. Por tratar-se de uma análise com foco na alimentação, como um dos caminhos de obter-se o equilíbrio dos corpos e estabelecer a saúde, através de uma dieta alimentar de acordo com as teorias humorais e dos contrários, a atenção maior será dada à alimentação preventiva do que o tratamento (técnico) da doença.

3.1- O ar

Os regimentos de saúde começam, em geral, tratando das relações entre os homens e o meio natural em que vivem. Esse conjunto de fatores é chamado de *aer*. Um dos principais fatores que altera o equilíbrio de humores de um homem é o ar, pois a medicina medieval considerava esse elemento essencial para a manutenção da vida. Acreditava-se na época que havia dentro de cada homem um calor inato cuja chama mantinha-se acesa no coração graças ao ar que entrava dentro do corpo, mantendo constante a queima desse combustível necessário à vida, evitando que o organismo ficasse úmido e expurgando os vapores resultantes das

¹⁴¹ Ibidem, p. 243.

combustões fisiológicas. As doenças respiratórias estavam ligadas ao coração e por isso afetavam o organismo inteiro.

Por conta dessa grande importância do ar no pensamento médico, Arnaldo dedicou o primeiro capítulo somente para tratar da relação direta entre o rei e o ar que respirava. Era essencial que o paciente em processo de convalescência buscasse lugares onde o ar era puro. Dentre as diversas viagens feitas por Jaime II e seu séquito, provavelmente teremos algumas com fins salutareis e não somente políticos ou diplomáticos. Mas o que seria o ar puro? Na lógica médica medieval, seria aquele “ar livre de fumaça, cheiros tóxicos, turves e que pudesse ver a claridade do dia sem ser ofuscado por qualquer tipo de substância nociva.”¹⁴² O paciente instalado em uma região com bom ar, os efeitos seriam “a conservação da saúde, na qual está a saúde de todos aqueles que lhe são encomendados” e para a “alma, pois (...) julga mais claramente e inteiramente quando o ar é mais são e mais puro”¹⁴³

Percebemos claramente as alusões feitas à metáfora organicista da época, pois se o rei buscasse um bom ar ele teria mais clareza na tomada de suas decisões e uma saúde conservada seria “proveitosa aos súditos e não somente para si mesma, mas também para seu Conselho, por meio do qual rege e governa o reino”¹⁴⁴ ou, como destacou mais adiante no primeiro capítulo “a sujeira e a densidade do ar fazem perder a sutileza e o engenho, destroem as virtudes apreensivas, obscurecem a virtude (...) e os desejos oriundos da razão”¹⁴⁵. Diante dessa preocupação de “bem governar”, Arnaldo indica que Jaime II “escolha para habitar por mais tempo aquela parte do reino na qual a substância é mais pura e em suas qualidades mais temperada”¹⁴⁶

Uma vez que a teoria dos humores estava associada também às estações do ano, Arnaldo atribuiu à primavera e ao outono as melhores estações para as qualidades de Jaime II, pois “a primavera e o outono são moderadas em suas qualidades.”¹⁴⁷ No entanto, não era somente o ar que definiria um corpo com a saúde conservada ou não, mas vários fatores relacionados a ele, por exemplo, o sono, aquilo que se vestia, o espaço físico, o quarto e a intensidade de fogo que

¹⁴² SOTRES, 1995, p.267.

¹⁴³ RSAIRA/Costa, 2013, p.3.

¹⁴⁴ Ibidem, p.3.

¹⁴⁵ Ibidem, p.4.

¹⁴⁶ Ibidem

¹⁴⁷ Ibidem

se poria na lareira ou no fogaréu. Esse conjunto de regras relacionadas ao ar, Arnaldo as denominou como *operimenta*.¹⁴⁸

Como o acúmulo de ventos podia agravar mudanças súbitas no coração, Arnaldo recomendava o uso de roupas adequadas para cada estação do ano, a fim de prevenir que o “coração se encha de sangue”. Nos lugares com muito vento era preciso usar tecidos grossos sob as costas, mas no caso de um rei, linho, seda ou algodão são melhores para aqueles com a complexão colérica ou sanguínea, pois tratam-se de tecidos nobres e leves que não inflamariam o sangue nem o aqueceriam e também protegeriam o rei do excesso de ventos.¹⁴⁹

Durante o sono, o rei deveria escolher um lugar onde pudesse deixar sua respiração livre, pois ambientes úmidos, escuros localizados ou no subterrâneo ou nos sótãos poderiam deixar o sono agitado e tornar o paciente “gordo, preguiçoso e sonolento, pois pressiona o coração, endurece o alento, torna grave a respiração, deixa rouca a voz ou a torna opaca”.¹⁵⁰ Mas como melhorar o ar de um ambiente úmido? Nas estações chuvosas e durante o inverno, Arnaldo aconselha que o ar deva ser amenizado com o fogo, desde que não faça fumaça e acabe deixando o ar tóxico e irrespirável. No verão, as janelas devem ser abertas todas as manhãs, retirados os tapetes e tapeçarias e o chão de pedras molhados com água.¹⁵¹

O ar também poderia ser perfumado com aloés, madeira de zimbro ou cipreste, sândalo, ramos de murta seca ou rosas, que também poderiam ser postas em sacos na cabeceira das camas¹⁵². No inverno convinha deixar as janelas fechadas, as tapeçarias e tapetes postos, utilizar os tecidos indicados e, ao acender o fogo, permanecer de costas à ele, pois a fumaça prejudicaria a visão. No inverno deve-se cuidar também “para que, ao dormir, os ventos que entram pelas janelas ou frestas abertas não atinjam a cabeça”¹⁵³

3.2- Os exercícios físicos e a digestão:

Neste tópico, serão relacionadas as recomendações dos exercícios físicos ao conceito de superfluidades. Na medicina contemporânea, as superfluidades seriam o termo antigo para a

¹⁴⁸ SOTRES, 1995, p.247.

¹⁴⁹ RSAIRA/Costa, 2013, p.4

¹⁵⁰ Ibidem, p.4.

¹⁵¹ As tapeçarias tinham finalidade mais salutar do que decorativa. Devido ao tamanho dos castelos e o material com que eram feitos, esses tapetes imensos eram postos nas paredes para ajudarem a aquecer os cômodos. Como iriam ser postos nos aposentos reais, eram manufaturadas com os tecidos mais nobres, corantes diversos e contavam a história de reis, rainhas, cavaleiros, batalhas, guerras ou cenas bíblicas.

¹⁵² RSAIRA/Costa, 2013, p.4.

¹⁵³ Ibidem, p.12.

obesidade. Durante a Idade Média Central (séculos XII ao XIV), a obesidade era associada aos líquidos internos e ao excesso de ar, os fluídos. Embora desconhecemos os motivos clínicos da obesidade, a dietética e a higiene tinham claras que ela poderia ser combatida através dos exercícios físicos e da menor ingestão de alimentos.

O exercício era recomendado em duas situações: para ajudar na digestão do alimento e para expulsar as superfluidades de dentro do corpo. Para o primeiro objetivo, a explicação dada por Arnaldo é simples, “o calor natural propício à digestão do alimento é necessário para a comida ser absorvida, de modo que o organismo se encontre agitado. O segundo objetivo fundamenta uma noção bastante discutida durante a Idade Média, a do gordo. A gordura servia à aparência, seu simples desaparecimento era com frequência um sinal de doença. Ela dava formas, volumes, modula o corpo e opõe-se ao ressecamento, facilitava a digestão e protegia do frio. Se de um lado reforçava a vaidade, seu extremo era a prova total de debilidade.”¹⁵⁴

Várias gorduras coexistiram no universo medieval, relacionadas à saúde, a frouxidão, aos exageros e ao pecado da gula. É necessário limitar à análise da melhor gordura para o monarca. Os reis medievais eram também reis guerreiros estrategistas militares que lideravam exércitos para grandes e vitoriosas batalhas. Um rei gordo seria um rei inútil, incapaz de montar num cavalo, aguentar longas caminhadas, excesso de atividades físicas e não teria forças o suficiente para liderar seus soldados.

Os exercícios físicos eram recomendados justamente para expulsar as superfluidades do corpo e impediriam a natureza de completar suas ações. Movimentar-se muito era conveniente para todos aqueles que comeram muito. Se compararmos com as regras médicas atuais, é a conhecida fórmula de ter um gasto calórico maior do que o consumo. Uma outra observação bastante interessante feita por Arnaldo de Vilanova é a relação das atividades físicas com a alegria, “quando o exercício é igual e moderado, torna-se mais alegre e os membros mais ágeis”¹⁵⁵(p.6). Novamente comparando com a medicina atual, diversos estudos comprovam a relação direta entre prática de atividades físicas e o aumento da produção de endorfina (o “hormônio da felicidade”), responsável pela sensação de bem estar geral no organismo. Se na época desconhecemos os hormônios e suas ações fisiológicas, a experiência médica e a observação

¹⁵⁴ VIGARELLO. Georges. *As metamorfoses do gordo: história da obesidade*. Editora Vozes: Petrópolis, RJ: 2012, p.28-30.

¹⁵⁵ RSAIRA/Costa, 2013, p.6.

de vários casos clínicos levaram Arnaldo a perceber que aqueles que se exercitavam mais e moderadamente ficavam mais alegres.

Para o físico medieval Bernard de Gordon: “o exercício é uma das melhores coisas que se pode impor ao corpo humano¹⁵⁶” e Avicena chama de exercício todo movimento voluntário, ou seja, os trabalhos que exigem esforço não são exercícios, pois é algo mecânico e necessário. Exercício seria aquilo feito com a finalidade de exercitar-se, por iniciativa própria e que resulte na fadiga.

O cansaço é uma das consequências do exercício físico e por isso a alimentação mais uma vez incumbia-se de restaurar a energia vital que se esvaiu após horas de atividades. As proteínas animais eram as mais recomendadas para repor essas energias e criar um estoque, esses alimentos Arnaldo chamava de “coisas gordurosas”. Uma vez bem nutrido e descansado, o rei poderia retomar suas atividades físicas. Esses exercícios, no entanto, não eram quaisquer exercícios, buscavam preservar a dignidade do monarca: “o jogo de bola, o jogo *aureal*¹⁵⁷ ou a luta não pertencem ao rei, pois o rebaixa, e muito prejudica o bem comum”¹⁵⁸

Um bom exercício seria aquele que indicasse uma boa postura do rei. Ao longo do capítulo dois, Arnaldo recomenda que “aquele que caminha, caso queira pegar algo com as mãos, deve-se inclinar para alcançar sucesso em tal ação. Aquele, porém que cavalga, enquanto levanta, abaixa ou movimenta o cavalo, não somente movimenta as solas dos pés, mas também as costas, as mãos e os braços, principalmente quando caça”.¹⁵⁹

Em trechos como esse o autor revela as atividades recomendadas para alguém da estirpe de Jaime II, a equitação e a caça. Ao ensinar o rei o modo de melhorar sua postura durante a montaria ou a caminhada, demonstra a preocupação de disciplinar o corpo e os ruídos por ele provocados, que foi gradualmente adquirido no final da Idade Média e a consolidação de regras de etiqueta, postura e hábitos de civilidade que difundiram-se em pequenos manuais dentro das cortes régias a partir do século XIV.¹⁶⁰

Os banhos eram considerados complementares ao esporte, um dos pares de *motus et quies* (repouso e movimento) necessários para estabelecer o equilíbrio da saúde e também como um agente auxiliar da eliminação de substâncias tóxicas e supérfluas ao corpo. Arnaldo dedicou

¹⁵⁶ SOTRES, 1995, p. 269.

¹⁵⁷ Palavra inexistente no vocabulário léxico catalão e sem tradução nas versões de Costa, Cruz e Carreras i Artau.

¹⁵⁸ RSAIRA/Cruz, 2011, p.234.

¹⁵⁹ Ibidem.

¹⁶⁰ Cf. ELIAS, Norbert. *O processo civilizador*. 2 volumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1994.

três itens do capítulo dois ao banho. Após o exercício, Arnaldo recomendava um “banho de estufa, para remover o suor do corpo”. Como Jaime II tinha qualidades quentes e excesso de sangue, os banhos não eram indicados sempre, pois o “corpo temperado com abundância de sangue, pois este temperamento auto estimula o corpo, e faz com que ele não necessite ter seu suor lavado, tampouco lavado por causa do suor” ¹⁶¹.

O banho era recomendado então na temperatura morna, para não aquecer o sangue e limpar o suor liberado pelo exercício. Recomendava também colocar rosas fervidas ao banho. Arnaldo aconselhava também que a cabeça fosse lavada uma vez por semana, não mais do que isso, antes das refeições e também não poderia ultrapassar o prazo de vinte dias.

Antes de dormir, Arnaldo recomendava um escalda pés com água quente para, em seguida, deitar-se e manter os pés aquecidos. Os pés tinham uma função importante, além do movimento, a de ser o centro responsável pela visão, audição e da memória. A medicina oriental acredita que nos pés esteja localizado um microcosmo onde todos os órgãos e glândulas se conectam em pontos e linhas que se cruzam pelo corpo todo. Essa prática chama-se *reflexologia* e é bastante investigada pela medicina tradicional chinesa e recomendado pelos mais antigos como um tratamento preventivo e curativo.

3.3- O beber e o comer

Uma das características mais marcantes no RSAIRA é a recomendação de uma dieta alimentar diária baseada no consumo de pequenas porções, sem variações alimentares e com intervalos de tempo necessários para a boa digestão do alimento. Essas recomendações seguem a teoria médica árabe de que os alimentos constituíam uma parte do corpo e deveriam ser bem selecionados, mastigados e evitar que ingerissem quantidades desnecessárias. Essa relação direta entre alimentação e corpo humano, levou muitos físicos a se interessarem pela culinária, combinações de alimentos, elaboração de pratos e pela técnica de cozinhar. Um exemplo disso é o grande número de capítulos que Arnaldo dedicou à alimentação para Jaime II e que analisaremos mais adiante.

Embora haja discordâncias acerca do número de refeições na Idade Média, a historiografia da alimentação da época atribui ao período o sistema seguido até hoje pelo Ocidente, o de quatro refeições diárias: o *ieiunum*, ou café da manhã; o *prandium*, ou refeição por volta das nove horas da manhã; a *merenda*, ou refeição ao meio dia e a *cena*, por volta das

¹⁶¹ RSAIRA/Costa, 2013, p.7.

seis horas da tarde. Essas refeições deveriam ser preparadas com alimentos pré-selecionados, geralmente indicava-se o pão branco, vinho, carnes de aves, carne vermelha e excluía-se os legumes secos e algumas frutas, pois eram comidas típicas da mesa de um camponês e não eram dignas de serem comidas por um rei ou príncipe. A seleção de alguns alimentos em detrimento de outros, mostra uma faceta bastante elitista do regimento, pois os alimentos de origem nobre e caros nos mercados e feiras, eram aqueles que melhor se adequariam ao organismo do seu consumidor e poderiam ser adquiridos pelo mesmo.

Essas refeições seguiam uma série de regras universais, e não somente para o rei. A primeira dela era seguir a natureza, pois “em nenhuma época do ano é conveniente que os corpos comam fora de hora, nem no café da manhã, nem no jantar, a não ser quando a natureza os impele de comer”. Para o rei, de corpo temperado e qualidade sanguínea, “coma quando tem fome, já que a natureza dos membros não recebe o que não deseja, pelo contrário, a recusa e, por isso, a comida que é recebida sem o desejo da natureza é conduzida pelo ventre e corrompe mais do que se transforma.” ¹⁶²

O ato de comer deveria ser discreto e deveria se evitar comer apressadamente, pois, além de fazer mal ao organismo, aqueles que comem rápido emitem sons e ruídos como “loucos”, “comportando-se de modo indiscreto” ¹⁶³ à mesa. Mais uma vez percebemos o processo civilizador agindo sobre o domínio do corpo e seus ruídos. Na vida cortesã, as regras de etiqueta (pequena ética) começaram a se tornar cada vez mais exigentes e necessárias para que esses códigos de conduta tornassem a vida comum de diferentes pessoas mais polida e regulamentassem o meio social. Os monarcas eram os que deveriam seguir e servir de exemplo sobre esses códigos, para que seus súditos o copiassem e assim sucessivamente. A nobreza, ao longo do tempo, nos legou duas heranças inquestionáveis e essenciais: o bom gosto e as boas maneiras.

Por de trás da função social do comer devagar, encontramos a função médica, que Arnaldo intitula “dos danos que a comida provocada quando não é recebida de modo ordenado.” ¹⁶⁴ O primeiro dano é enganar a natureza do corpo, enviando a ele uma quantidade grande de alimentos não triturados. A função de triturar cabe aos dentes e não ao estômago, como destaca na passagem a seguir: “a primeira é mastigar vagarosamente (...), os dentes são ordenados para este fim (...), quando o alimento, por algum motivo, não é triturado (...) engana intensamente a

¹⁶² Ibidem, p.8.

¹⁶³ Ibidem

¹⁶⁴ RSAIRA/Costa, 2013, p.8.

natureza do seu corpo”. ¹⁶⁵O resultado de enganar o corpo é ficar doente “como os glutões frequentemente o ficam e não chegam à uma velhice saudável.”

Uma segunda regra sobre se alimentar é evitar a grande variedade de comidas, pois ela estimula que o rei coma muito e sem moderação, exagerando a capacidade do ventre em digerir algo e faz com que a nutrição dos membros seja impedida. Um exemplo dado por Arnaldo é não misturar os tipos de carne: carne cozida de vaca e de frango juntas. Alimentar-se moderadamente e pouco “chegam a uma velhice avançada e saudável”, ¹⁶⁶enquanto os que abusam e cedem aos caprichos dos excessos alimentares “bem morrerão antes da velhice, ou bem a velhice será prematura e imundíssima, como acontece, muito frequentemente com os habitantes do norte”. ¹⁶⁷

Nessa época ocorria uma transição em relação à comida, principalmente nas camadas mais nobres, a valorização da qualidade em relação à quantidade daquilo que era consumido. Comer muito não significava mais comer bem, Arnaldo comprava essa transição: “não somente há de ter em conta a hora de comer e a quantidade, mas a qualidade, isto é, que sejam tomados aqueles alimentos que convêm ao corpo segundo a exigência da sua natureza e do tempo, e os que não convêm sejam evitados.” ¹⁶⁸

O ato de beber também seguia regras semelhantes à alimentação: beber somente quando se tem sede e bebidas suaves que não agredissem o estômago ou aumentassem o calor do corpo. A bebida mais recomendada, e também consumida, era o vinho, mas não qualquer vinho e sim aquele de cor clara e suave, sabor simples, agradável e de odor suavíssimo, pois Jaime II era sanguíneo e colérico e seu corpo receberia melhor algo fraco para ser misturado com água e evitar os vinhos conservados e velhos, pois são mais fortes e com alto teor de álcool. ¹⁶⁹Arnaldo recomendava também os gargarejos com água ou vinho misturado com água, mastigar frutas com bastante líquido (laranjas, limas, melões, peras), jogar fora o bagaço, engolir o líquido ou fazer um suco das frutas e beber somente quando sentir sede.

Podemos analisar as restrições alimentares sob dois aspectos: a moderação, o jejum e a abstinência como parte de um discurso religioso restritivo e proibitivo, onde frisava-se a gula como um pecado capital a ser combatido à mesa e no dia a dia e também pelo viés médico, pois

¹⁶⁵ Ibidem, p.10.

¹⁶⁶ Ibidem

¹⁶⁷ Ibidem

¹⁶⁸ Ibidem

¹⁶⁹ Ibidem, p.16.

a pouca ingestão de alimentos, assim como sua escolha rigorosa que atinha-se as observâncias dos regimentos de saúde e conselhos dados pelo físico ao paciente.

A incursão dos físicos medievais nas artes culinárias e na gastronomia é resultado da soma de três hipóteses: a necessidade de deixar o prato apetitoso e saboroso para o paciente – o que explica a necessidade de um capítulo, o décimo sexto, somente para os condimentos e temperos (*saporibus*); o caráter terapêutico do alimento, que ajudaria a cuidar dos distúrbios de apetite e as enfermidades digestivas e o controle das esferas da vida privada do paciente que se adeque às esferas da vida social em que o mesmo estava inserido, ou seja, dar de comer ao rei aquilo que é digno de um rei.¹⁷⁰

3.4- O dormir e o repousar:

No regimento de Arnaldo, o sono era um importante aliado do processo digestivo e merecia bastante atenção. A alimentação deveria ser pensada de acordo com o horário de repouso e dormir. No quinto capítulo do regimento, denominado “Do repouso, do sono e da vigília”, foi recomendado que a principal refeição fosse feita à noite, pois assim ela traria três benefícios ao corpo. O primeiro seria que a noite possui um ar frio, pois a digestão é mais intensa que no quente, ajudando o corpo a ficar aquecido por dentro, indo em direção às vísceras, estômago e fígado. A segunda coisa benéfica seria o descanso dos afazeres e pensamentos diários que estariam associados ao terceiro benefício, o dormir tranquilamente, sem “os gritos e ruídos que embargam o sono, nem o resplendor que de dia fere os olhos e o abrevia.”¹⁷¹

Alguns conselhos eram mantidos para melhorar a qualidade do sono: não ouvir coisas que causem desprazer, mas sim se distrair com alegrias ou com o som de instrumentos musicais, dormir em lugares frescos no verão e deixar os pés descobertos, cobrir a cabeça e evitar que o ar frio disperse os calores naturais do cérebro, evitar locais de teto abobadado, pois os ventos circulariam com mais força e velocidade em ambientes assim, dormir do lado direito, pois o fígado ficaria abaixo dos outros órgãos e emanaria calor para aquecer os demais, pois trata-se do órgão com mais calor natural do corpo e num eventual cochilo, o lado esquerdo seria o mais recomendado, pois o corpo não aqueceria tanto e não atrapalharia a digestão. Dormir de costas também não era recomendado, pois “as superfluidades não retornem ao cérebro.”¹⁷²

¹⁷⁰ SOTRES, 1995, p.273.

¹⁷¹ RSAIRA/Costa, 2013, p.12.

¹⁷² Ibidem, p.13

O rei Jaime II, na análise de Arnaldo, era um rei de ventre quente e, portanto, não deveria dormir sobre ele, pois agrediria o ventre e os calores do órgão seriam expulsos dali. Uma dica dada pelo físico para manter o órgão aquecido mesmo deitando de bruços, seria amarrar uma almofada na região e deitar sobre ela, para manter o órgão aquecido. Outra importante observação feita pelo físico é em relação ao processo digestivo. Como a principal refeição era a ceia, aqueles que comem muito não podem deitar-se para dormir de imediato, pois ela poderia causar o vômito, subir para a cabeça e agredir o pensamento e também desarmonizar os membros espirituais, que na medicina galênica eram o fígado, coração e cérebro.

3.5- A higiene dos resíduos corporais.

Os resíduos corporais eram vistos como produtos excedentes do processo digestivo e deveriam ser limpos diariamente toda vez que o corpo os expurgasse ou alertasse sobre a necessidade de eliminar. Era o caso das fezes e da urina, do cuspe, do escarro, da tosse e do esperma. Quando esses resíduos fossem expelidos, eles deveriam ser limpos suavemente, assim como ter a face, as mãos e todos os orifícios lavados com água limpa.

Junto com a limpeza corporal, Arnaldo fez indicações sobre o melhor momento para ter relações sexuais. O melhor momento é depois do sono e após o corpo estar nutrido e a digestão completa. Havia um duplo apelo ao pedir moderação na quantidade de relações sexuais: o apelo médico, que envolvia esperar o processo de “espelhar as sementes pelo corpo” - talvez fazendo alusão à fertilidade, evitar o esgotamento das forças e calores internos e com isso evitar a velhice precoce e o “decaimento” antes da hora. Resguardar era o segredo por de trás da virilidade e da fertilidade, o que nos revela subjetivamente um apelo religioso, reforçando as relações sexuais dentro do matrimônio e buscando sempre a produção de um novo herdeiro sucessor.¹⁷³

3.6- As paixões: danos e benefícios ao corpo

As paixões, na Idade Média, eram movimentos afetivos que se relacionavam diretamente com o corpo humano e indiretamente com a alma. Uma paixão, boa ou ruim, ocorria no plano do espírito e refletiria no corpo, sendo o órgão responsável pela produção desses sentimentos o coração. A explicação fisiológica desse processo seria a entrada ou saída do calor natural e alterações no sangue, por exemplo, acelerar os batimentos cardíacos e rubor

¹⁷³ Ibidem, p.15.

na pele.¹⁷⁴ Arnaldo de Vilanova indicava que os sentimentos que ferem a alma deveriam ser evitados fortemente, especialmente a ira e a tristeza.¹⁷⁵

O corpo manifesta-se da seguinte forma diante desses sentimentos: a ira elevava o calor interno do corpo e a tristeza diminuiria o mesmo, pois ela “comprime o coração, turva os espíritos e a deixa espessa, além de destruir o raciocínio, dificultar a apreensão das coisas, obscurecer o juízo e ferir a memória.”¹⁷⁶ podendo levar as pessoas tomados por esse sentimento a atitudes impensadas. Por isso era importante o entretenimento, não qualquer entretenimento, mas distrações conforme sua posição social: caças, ouvir jograis, ler algo sobre a história de reis, papas e santos, fazer caminhadas e cultivar tudo aquilo que acalanta e eleva a “beleza da alma.”¹⁷⁷

Estas regras universais seguiram os princípios das *coisas naturais e não naturais* propostas pela filosofia médica galênica. Elas poderiam ser seguidas por qualquer pessoa que buscasse chegar a uma velhice saudável, com equilíbrio de humores e sabendo como dormir, alimentar-se, evitar maus sentimentos, exercitar-se e prevenir de enfermidades de acordo com as mudanças de sua compleição, pois as qualidades, temperamentos e humores variavam de acordo com a idade. É sabido que poucas pessoas teriam acesso à tamanha preciosidade de informações e a tratamentos médicos, que embora fossem rudimentares e sem grande eficácia, estavam em um patamar muito mais elevado e seguro do que aqueles praticados por boticárias e barbeiros desinstruídos e charlatões que circulavam nos grandes centros urbanos tratando multidões anônimas e carentes de recursos materiais e, inclusive, alimentares para manterem-se saudáveis.

¹⁷⁴ SOTRES, 1995, p.276-278.

¹⁷⁵ Na tipologia de São Tomás de Aquino, a ira é um dos pecados chamados de vícios capitais, pois a ira só seria aplacada com a vingança, e a vingança é algo fora da ordem moral devido as ações danosas que podem trazer.

¹⁷⁶ RSAIRA/Costa, 2013, p.15.

¹⁷⁷ Ibidem, p.15.

3.7- Alimentação terapêutica: selecionar, comer e curar

A alimentação quando observada do ponto de vista da medicina medieval possuía um papel importante tanto na doença quanto na manutenção da saúde. Na primeira parte do RSAIRA, Arnaldo reforçava que o ato de comer deveria seguir preceitos básicos e fundamentais, levando em conta a quantidade, a qualidade¹⁷⁸, o horário e a moderação. Nesse processo todo, mastigar era a primeira etapa da digestão, e deveria ser feito de maneira lenta e ingerindo pequenas quantidades para não agredir o organismo. A moderação era a chave da dietética, pois as *coisas contra a natureza* (doenças) se manifestavam mais nos corpos que abusavam dos alimentos do que em corpos que tinham pouco apetite.

Arnaldo não se preocupou somente em criar uma dieta restritiva ao rei, mas sim em achar soluções alimentares para que Jaime II tivesse refeições adequadas a sua complexão e doença e fossem, ao mesmo tempo, saborosas e terapêuticas, mostrando que a alimentação medieval buscava conciliar sabor, prazer e saúde nas refeições.

As recomendações dadas por Arnaldo no RSAIRA estão divididas em três partes: as bebidas, as *coisas da terra* (cereais, legumes, frutas, hortaliças, raízes e temperos) e os *animais* (peixes, carnes e derivados). As bebidas recomendadas aparecem respectivamente nos capítulos 4 e 17, onde recomenda-se beber água de rosa com açúcar para amenizar o calor interno do corpo, refrescar e aumentar a qualidade úmida para balancear a qualidade seca. O vinho poderia ser indicado desde que misturado com especiarias, mel ou se fosse novo, suave e odor fraco, deixando os vinhos quentes e secos para o inverno¹⁷⁹. As águas de rosas e a água de cevada também eram recomendadas, sendo a última uma facilitadora do processo digestivo, umidificando as fezes e evitando as dores da constipação que agravavam as dores provocadas pelas hemorroidas.

As *coisas da terra* recomendadas iniciam-se no capítulo 7 e vão até o capítulo 12. Desta forma, iniciam-se pelos cereais e grãos. Os cereais recomendados eram a cevada e o arroz preparado com leite de amêndoas, sendo o arroz evitado caso ultrapassasse o prazo de oito a dez meses, pois deveria ter as cascas retiradas, já que indicava sinais de que os grãos “foram corrompidos pela velhice”.¹⁸⁰ Os pães, apresentados no capítulo seguinte (capítulo 8), deveriam

¹⁷⁸ O conceito de qualidade exposto acima não refere-se a qualidade do alimento no sentido atual, ou seja, de um alimento fresco, dentro do prazo de validade e de boa procedência, mas sim às qualidades humorais (fria, seca, úmida, quente) e como elas poderiam equilibrar as substâncias do corpo.

¹⁷⁹ RSAIRA/Costa, 2013, capítulos 4 e 17.

¹⁸⁰ RSAIRA/Costa, 2013, p.17.

ser feitos com pouco sal e fermento, pois o fermento endurecia o alimento após alguns dias e poderia “engendrar no ventre”, causando o aparecimento de “lombrigas, engendrar obstruções e dispor pedras nos rins e areia na bexiga”¹⁸¹. Os grãos recomendados para a panificação eram o trigo, joio e a sêmola. A farinha misturada com grãos poderia resultar em biscoitos. Como eram alimentos secos, para não ingerir e assim aumentar a qualidade seca do corpo, recomendava-se molhar em caldos de carne, leite de amêndoas e no azeite de oliva.¹⁸²

O capítulo nove, “*Os legumes*”, inicia recomendando de imediato que se evite o consumo dos mesmos, pois “legumes não são convenientes a corpos temperados enquanto são sadios. Por isso, deve-se evitar sua substância, especialmente se é seca”.¹⁸³ Caso o rei quisesse provar legumes acompanhado de carnes, deveriam ser legumes cozidos com leite de amêndoas e não fritos na gordura. A ervilha, a fava e o grão de bico são recomendados para serem consumidos antes das principais refeições, especialmente a ceia, pois ela aqueceria o corpo e ajudaria na recepção de novos alimentos.

Arnaldo qualifica os caldos de grão de bico e feijão como “a água louvada pelos sábios”¹⁸⁴ e receita que no caldo poderiam ser acrescidos vinho branco, pó de nardo, açafraão e sal em quantidades pequenas, fervendo tudo de uma única vez e depois moídos para fazer a sopa. O caldo ajudaria a “limpar as veias que estão no fígado e nas vias urinárias. Assim, evitar-se-ão as pedras e resíduos”.¹⁸⁵ Observa-se também a função religiosa da alimentação. Considerando que o calendário litúrgico medieval tinha uma grande quantia de dias voltados à retidão, inclusive alimentar, os caldos auxiliavam a soltar o intestino quando alimentos como os peixes – que causam constipação – fossem ingeridos na Quaresma.¹⁸⁶

O capítulo nove é o mais longo, “*As frutas*”. Sua extensão se deve ao fato das frutas serem analisadas terapeuticamente e, devido à grande variedade ofertada desse gênero alimentar na Catalunha e no litoral mediterrânico, se fazia necessário advertir e recomendar com cautela. Antes das recomendações e restrições, Arnaldo alerta sobre os cuidados que deverão ser tomados antes de consumi-las: não consumir frutas que não estejam maduras, não consumir frutas diferentes ao mesmo tempo e preferir que as frutas sejam amadurecidas de maneira

¹⁸¹ Ibidem, p.18.

¹⁸² Ibidem

¹⁸³ Ibidem

¹⁸⁴ Ibidem, p.19.

¹⁸⁵ Ibidem, p.20.

¹⁸⁶ Ibidem

natural, nas árvores, do que por outros meios e consumir as frutas que sejam proveitosas conforme a compleição do paciente:

“Por isso, como no verão o sangue se inflama graças ao calor do ar, e no verão e no outono são muito secos, convém que sejam consumidas frutas frias e úmidas para temperar o sangue. Do mesmo modo, como no calor do verão os membros dos corpos emagrecem e empalidecem, e o calor natural e os espíritos mais rapidamente saem deles, convém consumir frutas moderadamente para que os poros da carne sejam obstruídos, como frutas um pouco constringentes. Também nesses períodos é bom consumir frutas ácidas para quebrar a agudez das cóleras”.¹⁸⁷

As frutas recomendadas seriam: as ameixas, figos, uvas, pêssegos, maçãs maduras, pepinos, melões, limão, peras, melancias, sorvas, romãs, nêspers (ameixas-amarelas), avelãs torradas, tâmaras e as castanhas assadas. Os frutos verdes e frutos oleosos como as avelãs *in natura*, nozes e o pinhão não eram recomendados, pois prendiam o ventre. Essas variedades de frutas eram importadas no norte da África e algumas produzidas dentro do próprio território da Coroa de Aragão, principalmente as plantações próximas à região mediterrânica, no reino de Valência, onde as culturas de frutas cítricas foram testadas e cultivadas desde o século XII¹⁸⁸.

As hortaliças, assim como as frutas, foram recomendadas e proibidas depois de algumas observações sobre o consumo das mesmas. Arnaldo dividiu-as entre as hortaliças que poderiam ser consumidas no inverno (urtigas, salsa, couve-vermelha, couve-crespa e couve-branca) e as que poderiam ser consumidas no verão (alfaces, beldroegas, acelgas, bredos, hortelã e abóboras). Em seguida, as hortaliças que contêm espigas não poderiam ser comidas; não se deveria misturar legumes com caldos de animais para não acumular gases e preparar somente legumes frescos nos caldos de carne, óleos doces e leite de amêndoas.¹⁸⁹ As hortaliças indicadas para o rei eram as beldroegas, alfaces, hortelã, espinafre, abóboras, aspargos, couves e bredos e deveria ser evitado o consumo de hortaliças cruas. As raízes (capítulo onze) que poderiam ser consumidas de acordo com a compleição do rei eram as cebolas brancas, nabos e a pastinaca assada ou cozida. Evitando os alhos, alho poró e cebola e também a raiz forte.

A fim de tornar mais clara a variedade das coisas da terra ofertadas na mesa do rei, é possível observá-las na tabela abaixo e na página a seguir. Vale ressaltar que elas foram agrupadas conforme as classificações atuais do que são raízes, hortaliças etc. e postas na divisão

¹⁸⁷ RSAIRA/Costa, 2013, p.19.

¹⁸⁸ GOLDFARB-ALFONSO, Ana Maria; PERASSOLLO-PILEGGI, Maria, 1990, p. 102.

¹⁸⁹ RSAIRA/Costa, 2013, p.28-31.

abaixo conforme foram citadas no Regimento, independente se estavam de acordo ou não com a dieta restritiva e terapêutica do paciente.

TABELA 4 – GRÃOS, VERDURAS E FRUTAS PRESENTES NO REGIMENTO

Grãos	Raízes, hortaliças, legumes e verduras	Frutas	
Aletria Amido de milho Arroz Aveia Centeio Cevada Favas Grão de bico Sêmola do trigo Trigo	Abóbora Acelgas Alfaces Alho Alho-poró Anchusas Beldroegas Berinjelas Cebolas Cenouras Chalotas Cherovias Couve-branca Couve-verde; roxa; crespa Erva-Armole Feijão-fava Feijão Nabo Pastinaca Raiz forte Rúcula Saramago Urtigas-tenras	Ameixas Amoras Avelãs Sorvas Azeitonas Castanhas Cerejas Damascos Figs Laranja Limão Maça Marmelo Melancia Melão Nêspersas Pepino Peras Pêssegos Pinhões	Pistache Romãs Tâmaras Toranjas Uvas

Fonte: RSAIRA/Costa, 2013; RSAIRA/Cruz, 2011.

Os alimentos supracitados não representam tudo aquilo que estava disponível na região onde residia a corte de Aragão, tampouco indica o que a nobreza, em geral, consumia nos banquetes servidos na corte de Jaime. Essa tabela indica somente aquilo que o rei, na condição de paciente, poderia consumir de acordo com sua compleição, humor e temperamento respeitando as regras impostas pelo físico e a dieta restritiva que deveria seguir.

Os capítulos 13 ao 15 são reservados aos animais e seus derivados, iniciando pelas carnes e todas as partes que são proveitosas dos restos de animais mortos. O capítulo treze recomenda inicialmente que o monarca consumisse carnes de animais jovens e pequenos, pois eram carnes macias, suculentas e convinhavam para os corpos quentes. As carnes de animais recomendados ao rei eram as de galinha, patos, perdiz, rolas, codornas, pombos, carneiro e cabras. As que deveriam ser evitadas eram as de animais velhos, pois a carne ficava seca, de

difícil mastigação e digestão lenta. As carnes de javali e de vacas velhas, assim como os tordos, estorinhos, melros-pretos e patos também não eram aconselháveis.¹⁹⁰

Ainda no capítulo 13 do regimento de Arnaldo para Jaime II, por exemplo, o físico destaca a idade ideal do animal antes do seu abatimento, seguindo a lógica da relação entre a idade do animal e seus “líquidos internos”:

XIII.1. Das carnes que podem ser consumidas durante todo ano:

Quando a galinha começa a botar ovos, o capão quando tem seis, sete ou oito meses, o pavão quando está com um ano (ou dezesseis meses), o faisão e o carneiro castrado quando estão com um ano ou, no máximo, dezoito meses, o coelho com quatro ou seis meses, todos estes, se estiverem moderadamente gordos conforme sua linhagem, podem ser consumidos em qualquer época do ano. Carnes de cabritos ou de bezerros, aos corpos temperados e quentes, também são convenientes em qualquer época do ano.¹⁹¹

Como a teoria dos humores baseava-se no galenismo, a ideia de úmido e seco predominava, inclusive, nas seleções de carnes. As carnes velhas eram secas e úmidas, pouco digestivas e poderiam prejudicar o estômago, quente e seco. No caso do regimento escrito por Arnaldo, as carnes que eram proibidas na mesa do rei eram as vermelhas de boi e vaca e dos caprinos domésticos adultos, como o cordeiro. Estas recomendações são mais preventivas, no que se refere à hemorroida do que religiosas.

Ao mapear o RSAIRA, nos deparamos com uma quantidade grande de carnes, desde os pescados até as carnes vermelhas. Para o leitor possuir uma real dimensão do significado conferido a tal alimento, foi elaborada uma tabela em três grupos: pescados, carnes brancas e carnes vermelhas. Neste mapeamento (p.113) as carnes não estão divididas pelos capítulos que se encontram, mas foram agrupadas conforme as categorias expostas acima. Elas eram indicadas, além dos critérios médicos e da compleição do paciente, conforme o calendário litúrgico, corte e disposição dos animais no território.

¹⁹⁰ Ibidem, p.32-33.

¹⁹¹ RSAIRA/Cruz, 2011, p.234.

TABELA 5- CARNES E DERIVADOS PRESENTES NO REGIMENTO

CARNES BRANCAS	CARNES VERMELHAS	PEIXES
Capão Codornas Estorninhos-comuns Faisão Galeirão comum Galinha Galinhas-velhas Gansos Garças reais <i>Grous</i> Melros-pretos Pavões – velhos Patos Perdizes Pombos Torcazes Tordos	Bezerros Cabritos Carneiro Cervo Coelho Corça Javali Leitões Lebres Porco Vaca *Miúdos feitos com os órgãos internos dos animais, como o pulmão, mamilos, coração, fígado etc.	Peixes vertebrados de água salgada; Peixes pisciformes; Baleia Atum Esturjões

Fonte: RSAIRA/Costa, 2013; RSAIRA/Cruz, 2011.

Podemos observar um número maior de carne branca (17 citadas) em relação às carnes vermelhas (12) e os pescados (3 espécies citadas e 2 grupos de peixes indicados). Mas não eram os nobres e reis medievais grandes consumidores de carnes vermelhas? Sim, e foram! O que é importante destacar é que Arnaldo elaborou um regimento com base na *funcionalidade* dos alimentos, ou seja, alimentos capazes de melhorar a digestão do rei levando em conta o processo digestivo completo, da facilidade de triturá-los até a consistência das fezes digeridas. Toda essa preocupação justificava-se pelas reclamações constantes de Jaime II a Arnaldo das dores de hemorroidas. As carnes brancas eram melhores recebidas, pois eram “macias, claras e de rápida digestão”¹⁹², ou seja, seriam as mais recomendadas por Arnaldo a fim de sanar a doença do rei.

O pescado também era bastante recomendado, mas também seguia critérios higiênicos de seleção, como todos os outros animais destinados ao abate, antes de serem servidos ao rei. No começo do capítulo 15, Arnaldo lança recomendações imediatas sobre a escolha dos peixes, por exemplo, “deve-se evitar todo peixe de lagoa, caso não se saiba ao certo se a lagoa é limpa e sem imundície; se é de pedras, de pedregulhos ou arenosa; se nasce de um grande rio, ou de uma bela fonte, ou de um grande refluxo e afluxo para o mar”.¹⁹³ Esses critérios estendiam-se não somente às lagoas como também aos rios, pois “(...) deve-se evitar os peixes de rios

¹⁹² RSAIRA/COSTA, 2013, p.31-32.

¹⁹³ Ibid, p.33.

pequenos que correm lentamente, e os de rios que recebem detritos de cânhamo, de linho, de ervas podres, de limo de couro, de sujeiras que nascem desses resíduos ou de quaisquer superfluidades de vilas ou de castelos”. Os únicos peixes não vistos com desconfiança por Arnaldo eram os peixes de água salgada, desde que sejam “macios por dentro e de polpa branca”.¹⁹⁴

Um aspecto convergente encontrado em ambos os capítulos (13 e 15) é o fato de Arnaldo ressaltar constantemente a importância da limpeza e a escolha correta dos alimentos, sobretudo as *coisas vivas*. Do ponto de vista da medicina medieval, não havia ainda o conceito moderno de doença, e tampouco tinha-se a noção dos germes e micro-organismos, mas é sabido que a teoria médica das trocas defendia que se um corpo vivo estivesse enfermo o corpo que estivesse próximo poderia ficar enfermo também, logo consumir uma carne de procedência duvidosa e sem conhecimento de suas condições, era expor o consumidor às enfermidades que aqueles animais possuíam. Por isso, grandes esquemas organizados foram montados para melhorar a qualidade daquilo que era consumido, sobretudo os quadrúpedes, uma vez que eram animais mamíferos, com patologias e sistemas anatômicos e fisiológicos semelhantes aos dos humanos e com um número muito mais elevado de produção de resíduos.

Os sabores e os condimentos compunham o capítulo 16, onde Arnaldo restringia a dieta real pedindo que Jaime II evitasse os sabores fortes e picantes, como a mostarda, alho, eruca, noz moscada, galanga, pimenta, gengibre e o excesso de mel a açúcar. A salmoura e os sabores picantes e ácidos, com muito alho e mostarda agrediam ao corpo. Para não deixar a comida insossa, recomendava-se temperar com água de rosas, canela, vinho, vinagre e o suco de romã, desde que fosse com dosagens certas e mínimas, somente o essencial para não tirar o gosto dos alimentos.

TABELA 6- CONDIMENTOS, ESPECIARIAS E TEMPEROS PRESENTES NO REGIMENTO

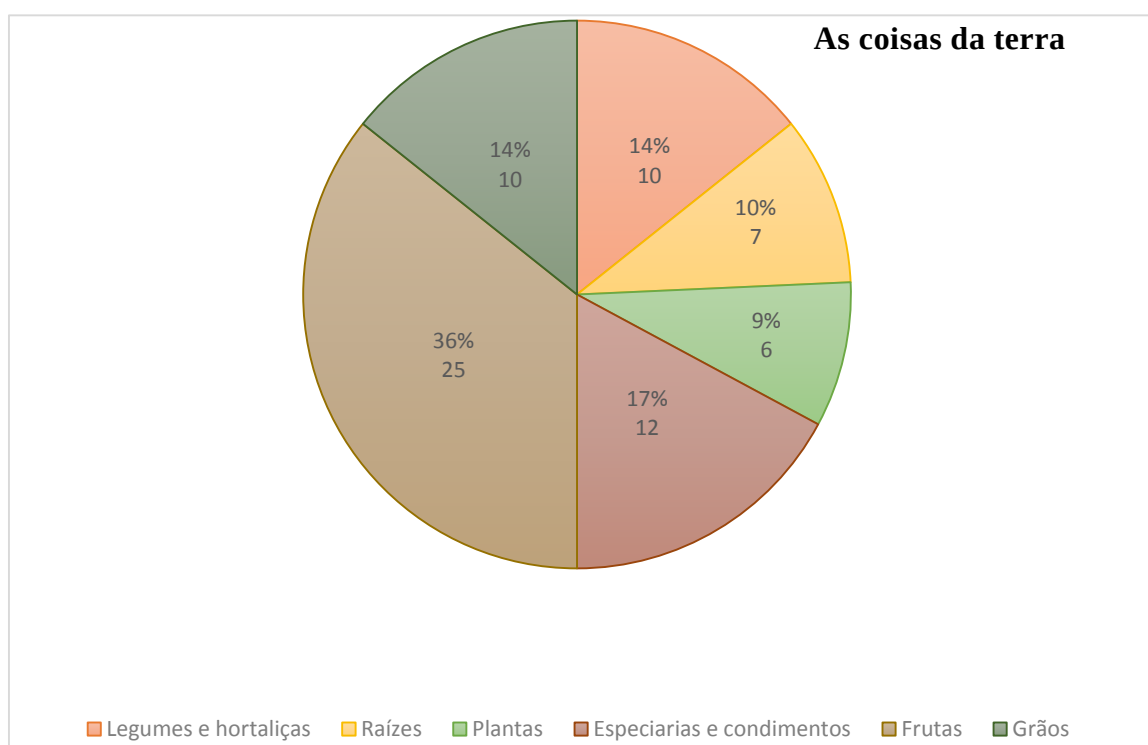
Condimentos, especiarias e temperos
Açafrão; Açúcar; Broto de Samento; Canela; Eruca; Galanga; Gengibre; Mostarda; Mel; Noz moscada; Pimenta

¹⁹⁴ Ibid, p. 34.

Considerando o aspecto quantitativo dos alimentos recomendados e restritos ao rei Jaime II, percebe-se claramente a presença da base dietética da alimentação medieval composta pelos grãos e cereais que compunham os pães, o vinho e as carnes (vermelhas, branca e de peixe), somados com as frutas, verduras, hortaliças e raízes que desempenhavam um papel secundário, mas não menos importante, na composição do cardápio diário. As especiarias e condimentos complementavam e davam o sabor do diferente e sofisticado aos pratos típicos da Catalunha medieval, com seus tons ácidos e picantes, com cores fortes e vibrantes levando a cozinha ao patamar da experiência estética e visual. Para melhor entender a variedade de alimentos, foram elaborados três gráficos levando em conta os alimentos indicados pelo físico, vale ressaltar que eles não estão contabilizados conforme o número de vezes em que são citados, somente foram contados na primeira vez em que aparecem no regimento, independentemente de terem sido indicados ou não.

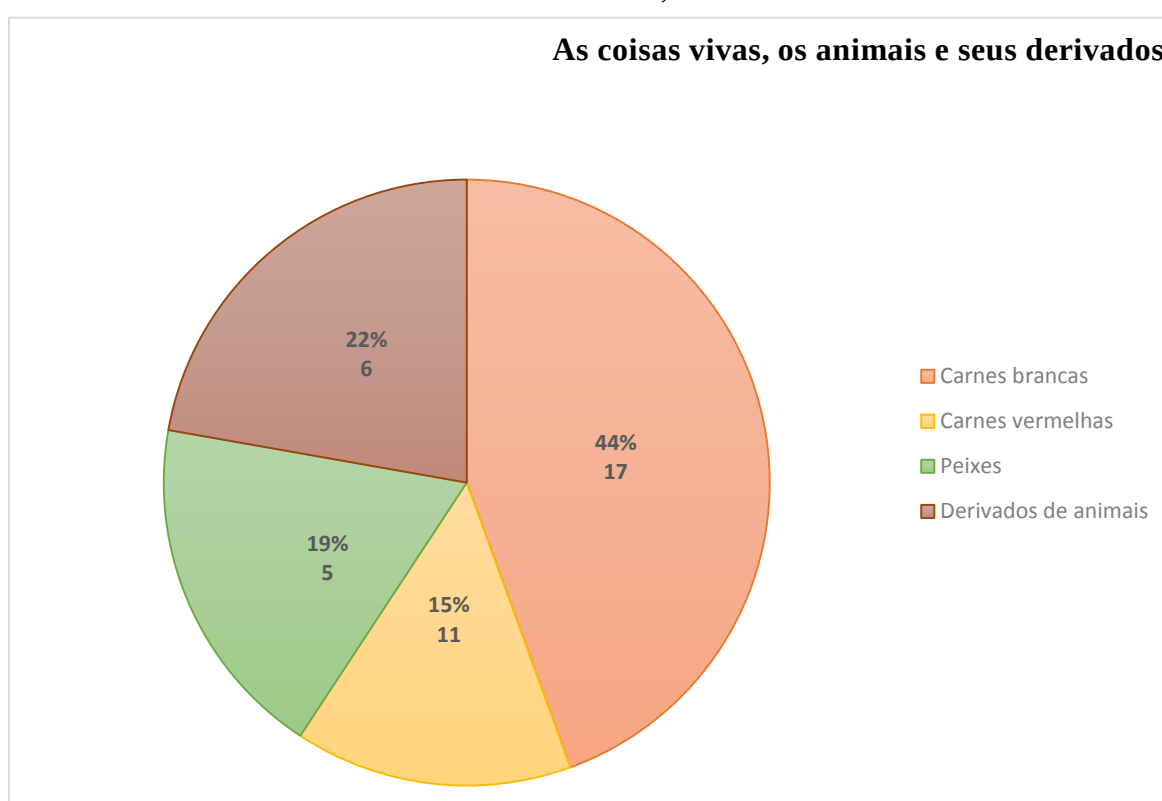
Os gráficos dividem-se conforme a grande divisão interna que há no regimento, das *coisas que vem da terra* e das *coisas vivas*, os animais, suas carnes e derivados. Entretanto, suas subdivisões e classificações, foram agrupadas conforme critérios recentes de classificação de alimentos – que apesar da distância temporal, não se diferem dos utilizados antigamente.

GRÁFICO 1 – QUANTIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE COMPÕE A DIVISÃO INTERNA DO REGIMENTO: AS COISAS DA TERRA:



A variedade de alimentos oriundos da terra e as especiarias era visível. As frutas compunham a maior parte dos alimentos citados (25), seguido das especiarias e condimentos (12), vindo atrás dos grãos (10), das hortaliças e legumes (10), as raízes (7) e as plantas comestíveis (6), no total de 74 espécies de alimentos que se enquadram nas *coisas da terra*. Vale ressaltar que essa variedade era misturada e disposta as mais variadas técnicas de preparo e mesclas durante a elaborações dos pratos, supondo que as múltiplas combinações triplicavam a variedade de receitas e pratos servidos ao rei e seu séquito.

GRÁFICO 2 – QUANTIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUE COMPÕE A DIVISÃO INTERNA DO REGIMENTO: AS COISAS VIVAS, ANIMAIS E SEUS DERIVADOS:



As carnes brancas aparecem em maior quantidade do que as vermelhas, porém, vale ressaltar que o regimento buscava uma alimentação que facilitasse a digestão do rei e não provocasse dores ao evacuar. O número de aves era bastante grande (17), seguido das carnes vermelhas (11), os derivados (6) e os peixes (5). As carnes vermelhas eram em quantidade menor, porém, os animais que forneciam a carne eram animais de grande porte tendo a maioria de suas partes aproveitadas, desde o filé até a costela, o fígado, pulmões, cérebro e miúdos para fazer caldos, cozidos e guisados. Os peixes indicados eram os de lagoas doce e mar, somando 5 tipos diferentes citados no regimento. Os derivados dos animais eram a coalhada, os ovos, o

leite, o soro do leite, manteiga e a nata. No total, *as coisas vivas e seus derivados* somam 33 tipos diferentes de animais e derivados citados na fonte.

No total, esses 107 alimentos indicados para a dieta do rei revelam uma mesa bastante farta e diversificada, de origens distintas e que buscava trazer fartura, sabor, prazer e a cura através da alimentação, levando em consideração a posição social de quem a consumia, a oferta desses alimentos no território, o poder aquisitivo de comprar, de distribuir ordens, saber preparar, servir e comer. A alimentação do rei Jaime II não envolvia somente o quanto se comia

Nesse aspecto os ofícios do físico se assemelhavam ao do cozinheiro, pois era na cozinha que o mesmo imperava, ordenava, delegava funções e decidia o que seria ou não servido. Era o cozinheiro quem adequaria as regras médicas as técnicas de preparo, cocção, armazenamento e apresentação estética à mesa.

Com a descoberta da dietética, comer se tornou algo maior do que saciar a fome e se transformou em uma maneira de obter a cura e o equilíbrio de humores. Os alimentos foram observados através de suas propriedades curativas e salutareas, com poder capaz de tratar e eliminar as intempéries que acometiam os organismos humanos. O mestre Arnaldo de Vilanova, e outras dezenas de físicos da época, passaram a dedicar sua inteligência e curiosidade intelectual para dividir, classificar, testar e provar alimentos adequados para os pacientes que buscavam uma mesa não somente baseada na quantidade, mas sim na funcionalidade daquilo que ingeriam.

As variedades alimentícias postas à mesa levam os historiadores a compreenderem que os alimentos, até chegarem à boca do rei, passam por relações complexas que envolvem milhares de pessoas, desde os camponeses e servos que cultivam nas terras comunais e reais os legumes e hortaliças, passando pela venda, revenda, transporte e disponibilidade dos alimentos nos mercados e feiras que eram recebidos por navegadores responsáveis pela pesca e busca de condimentos, frutas, sementes e especiarias em terras distantes cujo objetivo era diversificar a dieta real e mostrar que saúde, qualidade, funcionalidade e sabor são fortes aliados.

CONCLUSÃO

“Leve um agasalho, vai fazer frio”, “cubra essa cabeça”, “não saia no sereno”, “mastigue devagar”, “não coma com pressa”, “não deite de barriga para baixo”, “se comer muito vai ficar gordo”, “se mexa!” ou “vai tomar um sol, saia desse quarto!”.

Eis aí alguns conselhos típicos de avós, mães e matriarcas em geral. Quando os pronunciavam, suas vozes, mesmo que irritadas – de tanto repeti-los, talvez – têm algo de ternura, pois querem transmitir aos descendentes, para o seu bem-estar, ensinamentos simples e eficazes, carregados de uma sabedoria experimental e científica, presente já nos regimentos de saúde medievais.

Embora tenham sido ditos há séculos, antes das descobertas de curas para muitas doenças, esses avisos sempre foram fáceis de decorar, diretos e universais, enfim destinados a qualquer pessoa que objetivasse ter uma vida mais saudável e uma boa velhice. Até hoje o são.

Físicos medievais, como Arnaldo de Vilanova, fundamentaram seu saber nas principais etapas do processo científico: observação e experimentação. Os anos de experiência de Vilanova como médico pessoal de reis, rainhas, papas e nobres conferiram-lhe fama, fortuna e o respeito entre pares.

Sua obra médica inspirou-se nos cânones da medicina oriental e latina, como Galeno, Hipócrates, Avernóis e Avicena, além de contribuir para as teorias higiênicas da época se difundirem ao grande público, ajudando-o a desvendar os mistérios do corpo humano, os segredos da dietética, como utilizar aquilo que a natureza fornecia em seu próprio benefício e a assimilar as complexas teorias médicas traduzidas no Ocidente latino.

Muitos dos conselhos de Arnaldo parecem simples e banais se analisados pela ótica do presente, talvez pelo avanço rápido e o progresso das ciências médicas com que o último século nos presenteou. Devemos, no entanto, contextualizar o tempo em que esses saberes foram pensados e produzidos e aceitar a eficácia de muitos deles até hoje.

Os famosos conselhos de avó, que são passados de geração a geração, exatamente aqueles que os mais novos insistem em ignorar, são, na verdade, fruto da experiência prática, faculdade essa que confere aos mais velhos, a autoridade para ensinar e admoestar.

Atualmente, com o desenvolvimento tecnológico e o aumento da expectativa de vida, buscamos uma vida em equilíbrio fazendo uso de recursos acessíveis e práticos. Esse equilíbrio

entre a mente, o corpo, as relações familiares, a vida afetiva e sexual, o trabalho e o lazer não são buscas contemporâneas, tampouco modernas.

Como explorado anteriormente, Arnaldo difundiu seus conselhos e regras médicas para um público que também ansiava por promover a harmonia entre diferentes aspectos da vida, talvez associado a outros fatores, sob outras condições, em outros tempos, mas em sua essência iguais a nós.

Diariamente nos deparamos com muitos programas televisivos sobre vida saudável, além dos livros, sites, canais de internet, *best-sellers*, *talk shows* e revistas dedicadas à procura de respostas que anteriormente também causavam incômodos e anseios aos reis medievais e a Arnaldo de Vilanova: como ter uma vida mais saudável? O que comer? O que beber? Como melhorar a alimentação? Estou me alimentando direito?

Quem nunca se percebeu perdido em meio a tantas informações, alarmes, indicações, contraindicações e reportagens sensacionalistas, que ora celebram as propriedades “milagrosas” de um alimento e ora divulgam que outro – quando não o mesmo – é propício a causar câncer, envelhecimento precoce ou doenças crônicas? Em tempos de bombardeios de informações o *terrorismo nutricional*, como bem definiu a nutricionista francesa Sophie Derran, prevalece sobre o prazer e a funcionalidade de se alimentar.

Muita gente, inclusive eu, come ou já comeu pensando em calorias, nutrientes, carboidratos e combinações adequadas. Diante de um *buffet*, pensamos em porcentagem de gorduras, vitaminas, sais minerais e outros componentes. Há momentos em que comer torna-se um cálculo matemático e não mais uma atividade humana dotada de elementos culturais, sociais e afetivos.

Naquele almoço rápido antes de voltar ao trabalho, lembramo-nos das dicas que as atrizes famosas de Hollywood deram na televisão para manter um corpo fantástico após os 40 ou dos conselhos de modelos das cuecas Calvin Klein para manter, diariamente, a pele impecável e o corpo escultural.

Mas será que nós, simples mortais, que levam vidas comuns, em lugares comuns, iremos conseguir reter e aplicar tanta informação? Daremos conta de tantas regras?

Como ter uma vida saudável e envelhecer plenamente, sem doenças ou vícios? Arnaldo de Vilanova também tinha tal questionamento e, há mais de 700 anos, soube indicar um caminho dentre os muitos possíveis, para a boa alimentação.

O eixo central das regras de saúde à Jaime II de Aragão era a dietética. Os alimentos tinham uma funcionalidade e não eram ingeridos à toa. Antes se pensava em humores, astros, signos, compleição e temperamento. Hoje pensamos em nutrientes. Apesar dos longos séculos que nos separam, ainda temos em mente que está na alimentação um dos segredos da boa e longa vida.

O ato de cozinhar e de transformar alimento em comida, do cru para o cozido, é uma das habilidades que nos difere dos demais animais. Transformamos um ovo cru de galinha numa omelete, uma carne crua e sangrenta num estrogonofe com cogumelos e o leite em queijos, iogurtes e em sobremesas incrivelmente saborosas.

Aprender a cozinhar significa adotar uma relação de intimidade com a física, a química, a microbiologia e também com um conjunto de técnicas simples e avançadas que envolvem o processo de transformar a natureza e usá-la ao nosso favor.

Temos na tarefa de cozinhar uma narrativa, pois cozinhar envolve um começo, um meio e um fim. Trata-se da rica história de um alimento fornecido pela natureza e transformado num prato delicioso, que aviva lembranças e afetos, é herdado de geração a geração em famílias de cozinheiros e cozinheiras, de homens e mulheres preocupados em nutrir os seus iguais.

Há inúmeras formas de cozinhar e não somente a profissional. Muitas vezes pensamos que nos afastamos da cozinha, talvez pelos compromissos diários, pelo comodismo e praticidade dos restaurantes ou por não saber cozinhar.

No entanto, observar e se preocupar com aquilo que se come é tão fundamental quanto fazer sua própria comida. Basta ver que na televisão os programas de culinária e receitas se multiplicaram nos últimos anos, os *chefs* de cozinha se tornaram celebridades e os restaurantes famosos são avaliados por revistas especializadas e disputados em longas filas de espera.

Talvez, hoje, os *coqs* e *sobrecoqs* da corte de Aragão, Borgonha e Anjou se tornassem os novos *chefs* como Paola Carosella, Anthony Bourdain, Alex Atala ou Gordon Ramsay, e o *Libro de Sent Soví* fosse vendido nas livrarias como os guias *Larousse* de gastronomia. Por que não? A cozinha sempre esteve muito presente nas nossas vidas e sempre estará, independente das mudanças que o tempo se incumbe de trazer.

Numa época em que *ter* tempo é um luxo, reunir-se à mesa é um momento único. Uma mesa bem posta, com belas louças, servindo uma comida caseira, simples, feita com alimentos frescos, saudáveis e regados ao bom e velho vinho, tudo degustado sem preocupações com

horários ou compromissos, tornou-se o desejo de muitas pessoas, algo de valor incalculável e memorável. Existe, afinal, atividade menos egoísta, trabalho menos alienado, tempo menos desperdiçado do que aquele empregado preparando um alimento para si mesmo e para quem se ama?

A História da Alimentação nos mostra que cozinhar tem tudo a ver com estabelecer conexões entre nós, com outros tempos, sociedades humanas e, o mais importante, com outras pessoas. Cozinhar é uma das formas mais maravilhosas assumidas pela generosidade humana. Cozinhar é também estabelecer intimidade entre você e o fogão, as panelas, os temperos e quem irá comer seu prato.

Quando aprendemos a cozinhar nos libertamos da dependência do outro, podemos dar asas ao processo criativo de inventar e misturar tudo o que queremos e obter um prato único. Livramo-nos dos alimentos processados e industrializados e apreciamos o sabor e o toque das mãos. Cozinhar é um ato de rebeldia e liberdade e também é uma forma de amor.

Fontes

- AQUINO, Santo Tomás. *Suma Teológica*, o. cit. Vol. IV, c. 147, a. 8, pp.437-438
- CARRERAS I ARTAU, Joaquim. “Pròleg. Les obres mèdiques d’Arnau de Vilanova”. In: ARNAU DE VILANOVA. *Obres catalanes. Volum II: Escrits Mèdics* (org. Pe. Miquel Batllori, S. I.). Barcelona: Editorial Barcino, 1947.
- COSTA, Ricardo, CORASSA, Matheus S. *As regras de saúde a Jaime II (1308)*. Disponível em: << [<http://www.ricardocosta.com/traducoes/textos/regras-da-saude-jaime-ii-1308>](http://www.ricardocosta.com/traducoes/textos/regras-da-saude-jaime-ii-1308)>>.
- CRUZ, Juan Cruz. *Mesa y dietética medievales: el régimen de Arnaldo*. Disponível em: < <http://regusto.es/2015/01/29/mesa-y-dietetica-medievales/>>.
- JUVENAL, Décimo Júnio. *Sátiras*. São Paulo: Ediouro, 1988.
- LLIBRE DE SENT SOVÍ. Barcelona: Editorial Barcino, edição de João Santanach, 2014.
- VARAZZE, Jacopo. *Legenda Áurea: vidas de santos*. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

Referências bibliográficas

- ABULAFIA, David. *O grande mar: uma história humana do Mediterrâneo*. São Paulo: Editora Objetiva, 2014.
- BANEGAS LÓPEZ, Ramón A. Banegas. *Europa Carnívora: comprar y comer carne em el mundo urbano bajomedieval*. Gijón (Astúrias): Editora Trea, 2012.
- BURGUIÈRE, André. (Org). *Dicionário das Ciências Históricas*. Editora Imago: 1993.
- CLARAMUNT, Salvador. *Societat, cultura i món mediterrani a l’Edat Mitjana. Recull d’articles*. Barcelona: Editora Universitat de Barcelona, 2006.
- CORTONESI, Alfio. Cultura de subsistência e mercado: alimentação rural e urbana na baixa Idade Média. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, pp. 409-421.
- COSTA, Ricardo da; SILVA, Matheus Corassa. *O Regimen sanitatis (1308) de Arnau de Vilanova (c.1238-1311) e sua prescrição de boa dieta*. Palestra proferida no I Seminário Capixaba de Humanidades Médicas, evento realizado no Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC), Colatina/ES, 11 de outubro de 2013.
- _____; Corpo & alma, vida & morte na medicina ibérica medieval: O Regimento proveitoso contra a pestilência (c.1496). In: *História, Ciência, Saúde – Manguinhos*. Rio de Janeiro: Casa de Oswaldo Cruz/Fundação Oswaldo Cruz, set-dez. 2005, v. 12, nº 3, p. 841-851.
- _____; Maillorca e Aragão no tempo de Ramon Llull (1250-1350). In: *Mirabilia* 1. 2001, p. 163-172.
- DESAMPARADOS, M^a de los Cabanes Pecout. *Aragón en la Edad Media*. Zaragoza/ES: nº1, 2008.
- ELIAS, Norbert. O processo civilizador. Jorge Zahar: Rio de Janeiro, 1995, 2 volumes.

DESPORTES, François. Os ofícios da alimentação. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, pp. 422-436.

DURANT, Will. *Heróis da História: uma breve história da civilização da Antiguidade ao alvorecer da era moderna*. Porto Alegre, RS: L&PM POCKET, 2012.

ECO, Umberto. *Como se faz uma tese*. São Paulo: Editora Perspectiva, 2002.

ESQUIVEL, Laura. *Como água para chocolate*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

ESTAL, Juan Manuel Del. *Itinerario de Jaime II de Aragón (1291 – 1327)*. Zaragoza: Institución Fernando el Católico, 2009.

FAGUNDES, Maria D. C. O. *Saber médico e poder: as relações entre Arnaldo de Vilanova e a Coroa Aragonesa (séculos XIII-XIV)*. Tese de doutorado. Goiânia, 2014.

_____. O galenismo nos regimentos de saúde dos físicos Pedro Hispano e Arnaldo de Vilanova (século XIV). In: *Aedos Revista do corpo discente do Programa de Pós-Graduação em História da UFRGS*, vol. 3, nº 9, 2011, pp. 159-166.

FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

_____. Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI. In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

_____ e LAMBERT, Carol. *Fêtes gourmandes au Moyen Âge*. Paris: Imprimerie Nationale, 1998.

FRAISE, Nathalie. *L'anorexie mentale et le jeûne mystique du Moyen Âge: Faim, foi et pouvoir*. Paris, 2000.

FREEDMAN, Paul (org.). *A História do Sabor*. São Paulo: Editora Senac, 2009.

GARCIA-BALLESTER, Luís. *La búsqueda de la salud: sanadores y enfermos en la España medieval*. Barcelona: Ediciones Península, 2001.

_____. Panorama de la medicina em uma sociedade medieval mediterrânea: la Valencia cristiána bajomedieval. In: *Cuadernos valencianos de historia de la medicina y de la ciencia*. Valência: volume 3, nº 1, 2000.

GIMPEL, Jean. *A revolução industrial da Idade Média*. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 1977.

GINZBURG, Carlo. *Sinais: raízes de um paradigma indiciário*. In: _____. *Mitos, emblemas e sinais: morfologia e história*. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

GIRALT, Sebastià. *Difusão e recepção das traduções Greco árabes entre o Oriente e o Ocidente latino nos séculos XII e XIII*. Disponível em: <<http://grupsderecerca.uab.cat/arnau/es/galenisme>>

GOLDFARB-ALFONSO, Ana Maria; PERASSOLLO-PILEGGI, Maria A. *O universo cultural e científico valenciano durante os séculos XIII e XIV e a contextualização da obra de Arnaldo de Vilanova*. VI Colóquio de História da Ciência, 26-29 de agosto de 1990, Campinas.

GUILFOY, K. “Jhon of Salisbury”. In: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Disponível em:

<<<http://plato.stanford.edu/entries/john-salisbury/>>>

GUIMARÃES, Marcella Lopes. Do livro de cozinha da infanta D. Maria de Portugal às receitas eletrônicas: o sabor e o saber no tempo. In: *Capítulos de História: o trabalho com fontes*. Curitiba: Aymará Educação, 2012.

HEERS, Jacques. *O Ocidente nos séculos XIV e XV: aspectos econômicos e sociais*. São Paulo: EDUSP, 1981.

JACQUART, Danielle. La scolastique médicale. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident*. Paris: Seuil, 1995, Vol. I, p. 175 – 210.

JOHNSON, Hugh. *A História do Vinho*. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

KRONDL, Michael. *O sabor da conquista: Veneza, Lisboa e Amsterdã na rota das especiarias*. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

LAURIOUX, Bruno. *A Idade Média à mesa*. Mira-Sintra: Publicações Europa-América, 1992.

LE GOFF, Jacques; TRUONG, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

_____. *Os intelectuais na Idade Média*. Rio de Janeiro: José Olympio, 2003.

_____. e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. Vol. 1. Bauru, SP: EDUSC, Imprensa Oficial do Estado, 2002.

_____. *A civilização do ocidente medieval*. Bauru, SP: EDUSC, 2005.

LÓPEZ, Ana Rodríguez. Viajar y gobernar: la monarquía itinerante. In: DE LA IGLESIA DUARTE, José Ignacio (Org.). *Viajar en la Edad Media*. Logroño: Instituto de Estudios Riojanos, 2009, pp. 381 – 422.

MARSILLA, Juan Vicente García. Alimentación y salud en la Valencia Medieval: teorías y prácticas. In: *Anuario de Estudios Medievales*. Vol: 43, Nº 1, 2013, pp115-157

_____. Cozinhas medievais (séculos XIV-XV). In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, pp. 447-465.

MARTINEZ FERRANDO (J. Ernesto). *Jaime II de Aragon. Su vida familiar*. Barcelona, 1948; 2.vol.

MATILLA, Enrique Rodríguez-Picavea. *La Corona de Aragón em la Edad Media*. Madrid: AKAL, 2006.

McEVEDY, Colin. *Atlas de História Medieval*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

MENSA I VALLS, Jaume. *Arnau de Vilanova*. Barcelona: Rafael Dalmau Editora, 1997.

MONTALVO, José Hinojosa. *Jaime II e el esplendor de la Corona de Aragón*. San Sebastián: Nerea, 2006.

MONTANARI, Massimo. (Org.) *O mundo na cozinha: história, identidade, trocas*. São Paulo: Estação Liberdade, 2009.

_____. *Comida como cultura*. São Paulo: Senac, 2008.

_____. Alimentação. In: LE GOFF, Jacques, e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. Bauru, SP: EDUSC, Imprensa Oficial do Estado, 2002, v. 1.

PANIAGUA, Juan A. e GARCÍA-BALLESTER, Luis. El Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum. In: GARCIA-BALLESTER, Luís e McVAUGH, Michael R. (Orgs.). *Arnaldi de Villanova Opera Medica Omnia*. Barcelona: Universidad de Barcelona, 1996, p. 863 – 885.

_____. El Maestro Arnau de Vilanova, Médico. In: *Studia Arnaldiana: trabajos en torno a la obra médica de Arnau de Vilanova*, c. 1240 – 1311. Barcelona: Fundación Uriach, 1994, p. 49 – 143.

PEÑA, Carmen e GIRÓN, Fernando. *La prevención de La enfermedad en La España Bajo Medieval*. Granada: Editorial Universidad de Granada, 2006.

POUCHELLE, Marie-Christine. “Medicina”. In: LE GOFF, Jacques, e SCHMITT, Jean-Claude (coord.). *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*. Vol. 2. Bauru, SP: EDUSC, Imprensa Oficial do Estado, 2002, p. 152

RIERA-MELIS, Antonio. Gastronomía y política en los banquetes cortesanos de la baja edad media. In: *La alimentación en la Corona de Aragón* (siglos XIV-XV). IFC: Zaragoza, 2013, pp. 65-99.

_____. O mediterrâneo, crisol das tradições alimentares. A herança islâmica na culinária catalã medieval. In: MONTANARI, Massimo. (Org.) *O mundo na cozinha: história, identidade, trocas*. São Paulo: Estação Liberdade, 2009.

_____. Sociedade feudal e alimentação (séculos XII-XIII). In: FLANDRIN, Jean-Louis e MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, pp. 387-408.

RODRIGO-ESTEVAN, María Luz. El consumo de vino em la baja edad media: consideraciones socioculturales. In: *La alimentación en la Corona de Aragón* (siglos XIV-XV). IFC: Zaragoza, 2013, pp. 101-133.

ROIG, Nuria. G. Correspondencia de Jaime II con sus hijos. Afecto, formalismo ou interés. In: *Aragón en la Edad Media*. Zaragoza: Departamento de Historia Medieval, Ciencias y Técnicas Historiográficas y Estudios Árabes e Islámicos. 1999, pp. 693-707.

RUBIO VELA, Augustín. Una fundación burguesa en la Valencia medieval: El Hospital de En Clapers (1311) In: *Acta Hiqanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Zllustrandam. Valência, Espanha: Vol. 1, 198 1, pp. 17-49.*

RUCQUOI, Adeline. *Histoire médiévale de la Péninsule Ibérique*. Éditions Points, 1993.

_____. Comer para viver ou viver para comer? In: ÁLVAREZ, José E. C. (Org) *Comer a lo largo de la histori*. Valladolid: Editora Universidad de Valladolid, 2015.

SABATÉ, Flocel. A Coroa de Aragão: identidade e especificidade política e social. In: *Revista Signum*, v.14, nº2, 2013, pp.54-72.

SANTOS, Dulce O. A. e FAGUNDES, Maria D. C. Saúde e dietética na medicina preventiva medieval: o regimento de saúde de Pedro Hispano. (Século XIII). In: *História, Ciências, Saúde (Manguinhos)*, 17, abril – junho 2010. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, pp. 333-341.

SANTOS, Dulce O. A. Os saberes da medicina medieval. In: *História Revista - Revista da Faculdade de História e do Programa de Pós-Graduação em História*, v. 18, nº 1, 2013, pp. 121-134.

SOTRES, Pedro Gil. Les regimes de santé. In: GRMEK, Mirko D. (Org.). *Histoire de la pensée medical en Occident: Antiquité et Moyen Age*. Paris: Seuil, 1995, p. 257 – 281.

SOUZA, M. C. *História e evolução dos hospitais*. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 1943.

TEIXEIRA, Igor S. *O intelectual na Idade Média: divergências historiográficas e propostas de análise*. In: *Revista Diálogos Mediterrânicos*. Nº 7, Dez/2014. P. 155-173.

VIGARELLO. Georges. *As metamorfoses do gordo: história da obesidade*. Editora Vozes: Petrópolis, RJ: 2012.

ANEXO

Esposas e filhos do monarca Jaime II, o Justo (1267-1327).

1- Isabel da Borgonha e Infanta de Leão e Castela (1283-1328).

[Casou-se em Soria (1291). Sem filhos].

2- Blanca de Anjou-Sicília (1283-1310).

[Casou-se em Santa María de Vilabertrán (1295). Dez filhos].

2.1- Jaime, Infante de Aragão (1296-1334).

[Casou-se com Leonor de Leão e Castela (1319). Sem filhos].

2.2- Afonso IV de Aragão (1299-1336).

[Casou-se com Tereza de Entenza (1314) e com Leonor de Leão e Castela (1329)].

2.3- Maria, Infanta de Aragão (1299-1327)

[Casou-se com Pedro da Borgonha, Infante de Leão e Castela (1311)].

2.4 – Constança, Infanta de Aragão (1299-1336)

[Casou com o Duque de Villena (1303)].

2.5 – Isabel, Infanta de Aragão (1302-1330).

[Casou-se com Frederico da Áustria (sem dados)].

2.6- Juan, Arcebispo de Toledo e Tarragona (1304-1334).

2.7- Pedro, II Conde de Prades e XXIV Conde de Ampurias (1305-1381).

[Casou-se com Juana de Foix (? -1358)].

2.8- Blanca, Infanta de Aragão (1307-1348).

2.9- Ramón Berenguer, I Conde de Prades e XXV Conde de Ampurias (1308-1366).

[Casou-se com Blanca de Tarento (1328) e com Maria Álvarez de Xérica (1338)].

2.10 – Violante, Infanta de Aragão (1310-1353).

[Casou-se com Felipe de Tarento (1328) e com Lope de Luna (1339)].

3- Maria do Chipre (1273-1319)

[Casou-se em Girona (1315). Sem filhos.].

4- Elisenda de Moncada y Pinós (? -1364).

[Casou-se em Tarragona (1322). Sem filhos.].

