

RESSALVA

Atendendo solicitação
do(a) autor(a), o texto completo
desta dissertação será
disponibilizado somente a partir de
27/10/2025.

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS
FÍSICOS NA CASTELA DO SÉCULO XV**

FRANCA

2023

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS
FÍSICOS NA CASTELA DO SÉCULO XV**

Dissertação apresentada à Faculdade de
Ciências Humanas e Sociais da Universidade
Estadual Paulista – UNESP –, para a obtenção
do título de Mestre em História. (Área de
concentração: História e Cultura)

Orientador: Dr. Leandro Alves Teodoro

FRANCA

2023

R196a Ranhel, André Silva

 Alimentos que sustentam, bebidas que curam : práticas alimentares
em tempos de pestilência segundo os físicos na Castela do século XV /
André Silva Ranhel. -- Franca, 2023
168 f.

 Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp),
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Franca
Orientador: Leandro Alves Teodoro

 1. Castela e Leão (Espanha). 2. Idade Media Historia. 3. Medicina
medieval. 4. Peste negra. 5. Hábitos alimentares. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de
Ciências Humanas e Sociais, Franca. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

ANDRÉ SILVA RANHEL

**ALIMENTOS QUE SUSTENTAM, BEBIDAS QUE CURAM: PRÁTICAS
ALIMENTARES EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA SEGUNDO OS FÍSICOS NA
CASTELA DO SÉCULO XV**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, como pré-requisito para a obtenção do título de Mestre em História.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Alves Teodoro

BANCA EXAINADORA

PRESIDENTE: _____

Dr. Leandro Alves Teodoro
Universidade Estadual Paulista

1º EXAMINADOR: _____

Dr. Francisco José Díaz Marcilla
Universidad de Almería

2º EXAMINADOR: _____

Dra. Dulce Oliveira Amarante dos Santos
Universidade Federal de Goiás

Franca, 27 de outubro de 2023.

Ao Marcelo
Eterno amigo

AGRADECIMENTOS

Ao longo da jornada desta pesquisa, muitas pessoas e instituições contribuíram, de forma direta ou indireta, para que fosse concluída com êxito. Primeiramente, agradeço ao professor doutor Leandro Alves Teodoro (UNESP) pela dedicação, seriedade e parceria com que me orientou ao longo do desenvolvimento do trabalho. Com muito zelo e profissionalismo, me auxiliou a vencer obstáculos e a resolver as diversas problemáticas que se apresentaram à pesquisa; tanto em orientações pontuais, como nas ricas discussões durante os seminários de pesquisa do grupo ‘O ensino da fé cristã na Península Ibérica’. Ao professor doutor Francisco José Díaz Marcilla (Universidad de Almería) e à professora doutora Dulce Oliveira Amarante dos Santos (UFG), pelos riquíssimos apontamentos feitos no exame de qualificação, os quais foram essenciais para a revisão e redação final do trabalho. À professora doutora Susani Silveira Lemos França (UNESP), que acompanhou minha trajetória acadêmica desde a graduação, sendo suas aulas e textos em disciplinas no PPGH de grande valor para o enriquecimento da pesquisa. Aos professores doutores Thiago Henrique Alvarado (UNESP), Rafael Alfonso Gonçalves (USP), Ana Carolina de Carvalho Viotti (UNESP) e Simone Ferreira Gomes de Almeida (UNESP) que, sempre prestativos, contribuíram com a orientação de documentos e bibliografias sobre aspectos cruciais da pesquisa. À Universidade Estadual Paulista (UNESP) e seus funcionários, pelo suporte institucional indispensável para a realização da pesquisa. O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, que recebe meus agradecimentos por possibilitar o acesso à grande parte dos documentos e obras utilizadas no trabalho. Agradeço à minha família, por sempre ter me apoiado e torcido pelo meu sucesso e crescimento. Por fim, mas não menos importante, dedico um carinhoso agradecimento a todos os meus amigos que me apoiaram nessa caminhada, torcendo pelo meu sucesso e suprimindo-me de forças para que eu possa seguir em frente; em especial, agradeço ao professor doutor Marcelo dos Reis Tavares (UNESP), sendo sempre fonte de grande inspiração e coragem, que esteja honrado nas linhas que se seguem.

“não há plantas boas para comer que não sejam boas também para a cura, desde que ingeridas na justa medida. Somente o excesso as torna causa de doença”.

Umberto Ecco, *O Nome da Rosa*.

RANHEL, André Silva. **Alimentos que sustentam, bebidas que curam: práticas alimentares em tempos de pestilência segundo os físicos na Castela do século XV**. 2023. 168 f. Dissertação (Mestrado em História). Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Franca, 2023.

RESUMO

No século XV, a Coroa de Castela assistia ao avanço, em seu território, de uma calamidade que assolou diferentes reinos no século anterior, conhecida posteriormente como Peste Negra e chamada na época de peste, mortalidade ou pestilência. Tendo atingido a Península Ibérica e toda a Europa a partir de meados do século XIV, as diversas reincidências da doença, ao longo do século XV, resultaram na circulação e produção cada vez mais comuns de tratados de saúde, principalmente nas cortes régias. Médicos licenciados e outros renomados passaram a produzir obras que ensinassem aos demais físicos da corte, além de religiosos e leigos letrados, as corretas medicinas a serem seguidas para a manutenção da saúde do corpo e da alma. Nesses tratados de medicina, ou regimentos de saúde, foi notável a preocupação com uma dieta alimentar saudável, um dos pilares da medicina para os físicos do período. Com os constantes surtos da peste ao longo do século XV, os tratadistas passaram a recomendar práticas alimentares a serem seguidas em tempos de pestilência. Além de grandes manuais médicos, pequenos regimentos contra a pestilência passaram a ser produzidos e circularem em Castela, instruindo sobre as formas de prevenção e cura para a doença, incluindo os corretos cuidados com a alimentação. Este estudo analisará as práticas alimentares castelhanas do século XV pelo olhar dos médicos tratadistas, com a finalidade de examinar os usos da alimentação como medicina. Nesse contexto, o trabalho abordará o papel dos médicos na sociedade castelhana principalmente na regulamentação e naturalização de práticas alimentares. Mais precisamente, a presente pesquisa procurará analisar em que medida os físicos castelhanos passaram a definir condutas alimentares específicas para os tempos de propagação da pestilência.

Palavras-chave: Pestilência; Peste Negra; Medicina; Alimentação; Castela.

RANHEL, André Silva. **Aliments qui soutiennent, boissons qui guérissent: pratiques alimentaires en temps de peste selon les médecins en Castille au XV^e siècle.** 2023. 168 f. Dissertation (Master en Histoire). Faculté de Sciences humaines et Sociales, Université d'État Pauliste "Júlio de Mesquita Filho". Franca, 2023.

RÉSUMÉ

Au XV^e siècle, la Couronne de Castille assistait à la propagation d'une calamité sur son territoire qui avait déjà frappé différents royaumes au siècle précédent, connue plus tard sous le nom de Peste Noire et appelée à l'époque peste, mortalité ou pestilence. Après avoir touché la Péninsule Ibérique et toute l'Europe à partir du milieu du XIV^e siècle, les différentes récurrences de la maladie au cours du XV^e siècle ont entraîné une circulation et une production de plus en plus fréquentes de traités de santé, principalement dans les cours royales. Les médecins diplômés et autres renommés ont commencé à produire des ouvrages destinés à enseigner aux autres médecins de la cour, ainsi qu'aux religieux et aux laïcs lettrés, les bonnes pratiques médicales à suivre pour maintenir la santé du corps et de l'esprit. Dans ces traités de médecine, ou règlements de santé, une attention particulière a été accordée à une alimentation saine, l'un des piliers de la médecine pour les médecins de l'époque. Avec les épidémies constantes de peste tout au long du XV^e siècle, les auteurs de traités ont commencé à recommander des pratiques alimentaires à suivre en temps de peste. En plus des grands manuels médicaux, de petits règlements contre la peste ont commencé à être produits et diffusés en Castille, donnant des instructions sur les mesures de prévention et de guérison de la maladie, y compris les bons soins alimentaires. Cette étude analysera les pratiques alimentaires castillanes du XV^e siècle à travers les yeux des médecins auteurs de traités, dans le but d'examiner l'utilisation de l'alimentation comme médecine. Dans ce contexte, le travail abordera le rôle des médecins dans la société castillane, en particulier dans la réglementation et la normalisation des pratiques alimentaires. Plus précisément, cette recherche cherchera à analyser dans quelle mesure les médecins castillans ont commencé à définir des conduites alimentaires spécifiques pour les périodes de propagation de la peste.

Mots-clés: Peste; Peste Noire; Médecine; Alimentation; Castille.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
 PARTE I: MÉDICOS VIRTUOSOS E SEUS CONSELHOS	19
Capítulo 1: Físicos entre a prática e a escrita	21
<i>Formação universitária.....</i>	<i>21</i>
<i>Ignorância e equívoco dos físicos</i>	<i>29</i>
<i>Escrever para guiar a correta prática da medicina.....</i>	<i>36</i>
<i>A prática orientada pela escrita.....</i>	<i>45</i>
 Capítulo 2: Aconselhar e prescrever em tempos de pestilência	49
<i>A peste na Coroa de Castela</i>	<i>49</i>
<i>As causas da pestilência.....</i>	<i>54</i>
<i>Prescrições contra a peste de acordo com as coisas não naturais.....</i>	<i>62</i>
<i>Ares e lugares</i>	<i>64</i>
<i>Exercícios e repouso.....</i>	<i>70</i>
<i>Sono e vigília</i>	<i>72</i>
<i>Questões morais: abstinência sexual e as paixões da alma.....</i>	<i>73</i>
<i>Evacuação e retenção.....</i>	<i>75</i>
<i>Recurso das sangrias.....</i>	<i>77</i>
 PARTE II: SUSTENTAR, CURAR E ALIVIAR O CORPO EM TEMPOS DE PESTILÊNCIA	81
Capítulo 1: Os sólidos que sustentam	86
<i>Escolher, temperar e preparar a carne.....</i>	<i>86</i>
<i>O preparo das carnes para sustentar corpos enfermos</i>	<i>93</i>
<i>Atenção aos peixes.....</i>	<i>95</i>
<i>Cuidados com os produtos da terra</i>	<i>99</i>

<i>Dos grãos do pão e de outros manjares</i>	<i>100</i>
<i>Os melhores legumes para os enfermos</i>	<i>104</i>
<i>Das frutas e seus usos medicinais</i>	<i>105</i>
<i>As ervas e hortaliças produzidas acima da terra</i>	<i>110</i>
<i>As raízes ou o que se produz abaixo da terra</i>	<i>112</i>
 Capítulo 2: Os líquidos que curam	115
<i>Riscos e benefícios do que vem do leite.....</i>	<i>115</i>
<i>O mel e suas propriedades</i>	<i>118</i>
<i>Águas que saciam, águas que curam</i>	<i>119</i>
<i>Das mezinhas que se fazem com as águas.....</i>	<i>128</i>
<i>“Que o vinho seja pouco e bem aguado”</i>	<i>139</i>
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	146
 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	152
Fontes.....	152
Estudos.....	153
Dicionários, bancos de dados e obras de referência	162
 GLOSSÁRIO	164

INTRODUÇÃO

Entre os anos de 1353 e 1384, o judeu converso Juan de Avignon (c.1320 – c.1384), de origem francesa, fez estadia na cidade castelhana de Sevilha. Sua presença foi requisitada por Pedro Gómez Barroso (c.1320 – 1374), arcebispo da cidade a partir de 1369, que anos antes necessitou de um físico para tratar de sua saúde. Nesse período em Sevilha, Avignon elaborou a *Sevillana Medicina*, cujas recomendações médicas se adequaram às especificidades e características da cidade e de seus habitantes.¹ Nesta obra, o autor reportou as doenças que assolaram a respectiva cidade durante a sua estadia, sendo uma delas a peste ou pestilência que, em 1374, causou uma “grande mortalidade”, caracterizada por gerar “bubões nas axilas e nas virilhas”.²

A dita enfermidade, chamada por Avignon de *mortandade*, de grande letalidade e que, por vezes, se manifestavam bubões ou nódulos de sangue enegrecidos voltou a ser descrita ocasionalmente em sua obra, como no relato de 1380, época em que muitos habitantes sofreram dessa doença, tanto em Castela quanto em outras partes da Península Ibérica.³ Comumente denominada de Peste Negra, a enfermidade em questão teria assolado a Europa intensamente, resultando em um decréscimo de, aproximadamente, um terço de sua população, sendo sua manifestação mais intensa no período entre 1348 e 1350; além de surtos esporádicos e regionais ocorridos no fim do século XIV e início do XV. Embora com consequências menos devastadoras, a peste continuou fazendo vítimas até o surgimento das investigações sobre bacteriologia e vacinas realizadas no século XIX.⁴

Estudos recentes, envolvendo pesquisas arqueológicas e bacteriológicas, identificaram que o bacilo *Yersina pestis* esteve presente no continente europeu séculos antes do grande surto. Sua ocorrência foi descrita em obras médicas gregas do século II, além de ter sido o mesmo bacilo dos surtos ocorridos entre os séculos VI e VIII, ou a peste de Juliano.⁵ Por mais

¹ MONDEJAR, José. Introducción. In: AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 2000. p. 7-8.

² AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. p. 112: “En la era de mil y quatrocentos y doze años, començo gran mortandade en Nieba y en Gibraleon y en Trigueros, y llevo aquí el março y peligraron aquí muchos de landres de los sobacos y de las ingles, y duro fasta el agosto”. A diferença de datação exposta no texto e na citação se dá ao fato de Juan de Avignon ter redigido a obra na Era de César, não na contagem cristã.

³ *Ibidem*. p. 112-113: “En la era de mil y quatrocentos y diez y ocho años, acaecieron dolencias de descendimientos e de afogamentos y dolores de los costados; y vuo en Portugal, y en otras paridas, pestilencias”.

⁴ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Discurso y práctica médicos frente a la peste en la Europa bajomedieval y moderna. *Revista de historia moderna*. n. 17, p. 11-20, 1998-1999.

⁵ Cf. GREEN, Monica H. A New Definition of the Black Death: Genetic Findings and Historical Interpretations. *De Medio Aevo*, v.11, n.2, p.139-155, 2022; MULHALL, John. Plague before the Pandemics: The Greek Medical Evidence for Bubonic Plague before the Sixth Century. *Bulletin of the History of Medicine*. Johns Hopkins University Press. v. 93, n. 2, p. 151-179, 2019.

que o conhecimento sobre essa doença tenha se popularizado por conta de sua grande manifestação no século XIV, é possível que o início de sua propagação na Europa, vinda da Ásia, teria sido ainda no século XIII, com o cerco de Bagdá pelos Mongóis, em 1258.⁶ Destaca-se que o termo Peste Negra se popularizou tanto na literatura médica quanto na historiografia sobre a doença apenas a partir do século XVIII, constando nas fontes mais terminologias como mortalidade, peste ou pestilência.⁷ Ao se ter em vista esses marcos, torna-se viável o estudo das manifestações dessa enfermidade, tomadas como acontecimentos históricos, considerando os contextos e os diversos lugares de sua manifestação⁸ evitando, assim, englobá-las numa categoria a-histórica e que sempre as trata da mesma maneira, ou seja, como uma única doença.⁹

Na coroa de Castela o fenômeno epidêmico da pestilência tomou certas especificidades, como sua relativa baixa taxa de mortalidade, se comparada a outros reinos no ápice de sua propagação no século XIV.¹⁰ Além disso, o decréscimo populacional nesse século foi consequência tanto da pestilência quanto de outros fatores, como conflitos bélicos, baixas colheitas e mesmo outras enfermidades causadas pela alimentação precária de determinados setores da sociedade.¹¹ Suas maiores ocorrências se registraram em zonas portuárias, por onde a enfermidade teria chegado e se distribuído, atingindo também os campos; o que gerou, entre outros fatores, uma migração para os centros urbanos. Migração esta que contribuiu para que, a partir do século XV, a peste em Castela tenha se manifestado de forma mais rigorosa no ambiente citadino.¹²

É no século XV que se verifica, em Castela, uma maior circulação de escritos sobre a pestilência, conhecidos como obras loimológicas¹³; em contrapartida às referências à peste em obras de medicina greco-romanas e judaico-árabes, ou aos tratados de pestilência ibéricos produzidos em regiões vizinhas.¹⁴ Tais obras passaram a ser produzidas ou traduzidas para o

⁶ FANCY, Nahyan; GREEN, Monica H. Plague and the Fall of Baghdad (1258). *Medical History*, n. 65/2, p. 157-177, abr-2021.

⁷ ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. La peste Negra de 1348: los orígenes de la construcción como enfermedad de una calamidad social. *Dynamis: Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*, n.11, p. 74-82, 1991.

⁸ VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*. Lisboa: Edições 70, 2008, p. 25-31; 82.

⁹ Cf. FOUCAULT, Michel. *História da Loucura*. São Paulo: Editora Perspectiva, 1978.

¹⁰ Cf. NOGAL, Carlos; PRADOS DE LA ESCOSURA, Leandro; SANTIAGO, Carlos. (2020). Economic effects of the Black Death: Spain in European perspective. *Investigaciones de Historia Económica*. Espanha, n.16. 2020.

¹¹ VALDEÓN, Julio. La Muerte Negra en la Península. In: CARRERAS, Antonio; MITRE, Emilio; VALDEÓN, Julio. *Peste Negra. Cuadernos de História* 16, p. 19-24, 1985.

¹² VACA LORENZO, Angel. La Peste Negra en Castilla. *Studia historica, Historia medieval*, n. 2, p. 89-97, 1984.

¹³ Termo derivado do grego *loimos* (pestilência) ou *loimōdeis* (pestilencial). As obras loimológicas caracterizam-se por tratar exclusivamente sobre a pestilência. Cf. MULHALL, John. Plague before the Pandemics, p.165-169; BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*, p. 11-12; 103-104; 175-176; 349-350.

¹⁴ ARRIZABALAGA VALBUENA. *op. cit.*, p. 75

vernáculo, por físicos castelhanos, e circularam nas cortes e nos centros urbanos. Um dos responsáveis por isso foi o físico intitulado Licenciado Forés (? – c.1507), atuante na corte dos Reis Católicos (Fernando e Isabel, 1475 – 1504). Este teria redigido o *Tratado útil y muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto* para a cidade de Sevilha, um século depois de Juan de Avignon, mais precisamente em 1481, em virtude do surto que afligia seus habitantes. Direcionado à maior parte da população, este documento consistia em um “regimento com algumas orientações curativas e preventivas”, de forma breve, pois o “morbo ou enfermidade epidêmica”, naqueles tempos, cercava a cidade.¹⁵

A partir do século XV, certos indivíduos estabeleceram conselhos e orientações para o bom regimento do corpo, em tempos de pestilência, a fim de evitar a proliferação da doença. Os físicos formados nas universidades, principalmente em Salamanca, no caso de Castela, tiveram importante papel no governo ao atuarem na proposição de normativas quanto aos corpos dos homens. Mais especificamente, tiveram o papel de conduzir as pessoas a um caminho de moderação e temperança; orientando-as a serem vigilantes para com a própria saúde e a controlar seus próprios impulsos¹⁶ para que não adoecessem. O físico português Velasco de Taranta (c.1382 – c.1417), cuja obra *Tratado de la peste* ganhou uma edição castelhana em 1484, afirmou que uma das causas da pestilência seria a entrega dos homens e seus corpos aos excessos, quando faziam “mau regimento de si”.¹⁷

As obras médicas produzidas em Castela no século XV, em especial as direcionadas ao combate da pestilência – quer em forma de tratados, regimentos ou receituários específicos, quer em sessões inseridas em grandes sumas ou enciclopédias médicas – se enquadraram nesse movimento de ordenamento dos corpos e, conseqüentemente, das almas. Neste período, circulavam tanto obras médicas genuinamente ibéricas, escritas em castelhano, quanto outros livros traduzidos para esta língua, como as traduções de *Régimen de salud*, de Arnaldo de Vilanova (c.1238 – 1311) e o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio (c.1270 – 1330), escritos em Montpellier, no século XIV. Organizadas em poucos fôlios, as obras sobre a pestilência continham diversos conselhos e recomendações de fácil compreensão¹⁸, configurando-se como textos prescritivos que buscavam auxiliar os homens na análise de suas

¹⁵ FORES, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 80: “por la mayor parte quise ordenar vn regimento com alguna forma curatiua e preseruatiua breve para este morbo o passion epidemial que en estos tiempos nos cerca”.

¹⁶ SELLENART, Michel. *As artes de governar, do regimen medieval ao conceito de governo*. São Paulo: Editora 34, 2006, p. 23-26.

¹⁷ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993, p. 39: “mas ahun se conforta esta rauia mortifera quando falla los cuerpos rellenos, que tienen mal regimento en si”.

¹⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988, p.15.

condutas, bem como a velarem por sua própria saúde corporal¹⁹ para que não padecessem da doença.

A circulação de obras voltadas à peste coincidiu com certo reconhecimento da medicina como saber acadêmico em Castela. Ainda que com diversos empecilhos econômicos e de ordem estrutural, como a baixa oferta de livros e de professores, a universidade de Salamanca passou a formar os físicos que integraram as cortes nobiliárquicas, os quais se tornaram mestre-escola em instituições religiosas ou mesmo estiveram a serviço de monarcas, fiscalizando o exercício da medicina em Castela.²⁰ Os profissionais das artes de curar ali formados, passaram a valorizar uma interpretação singular sobre a medicina, priorizando um diálogo entre os saberes teórico e prático provindos da cultura judaico-árabe na península.²¹

Caso esse do físico Alonso de Chirino (c.1365 – 1429), que ganhou renome entre os séculos XIV e XV por ter servido nas cortes de Enrique III (1390 – 1406) e Juan II (1406 – 1454) e ao enfatizar, em sua obra *Espejo de Medicina*, a necessidade de se conhecer as particularidades das doenças, evidenciando a importância da parte prática da medicina. Chirino defendia que os diagnósticos não deveriam se basear apenas em fórmulas prontas da análise da “urina e pulsos”, prática provinda da tradição galênica, pois compreendia que os pacientes seriam “indivíduos singulares”, devendo os físicos se atentar às suas especificidades²²; para além disso, deveriam avaliar os costumes daqueles que estavam sob o seu regimento, diagnosticando, assim, com base na observação dos hábitos e ocupações dos pacientes.²³ Em sua outra obra de renome, *Menor Daño de la Medicina*, Chirino fez severas colocações para que não fosse seguida nenhuma “física” a mais ou “diferente” da que deixou escrita, salvo as “coisas, ervas ou medicinas” já conhecidas, como as “viandas de costume” de que serviam nas refeições.²⁴

¹⁹ FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II, o uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Graal, 1984, p. 16.

²⁰ Cf. AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1990.

²¹ Cf. CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews. In: FREUDENTHAL, G. (Ed.). *Science in Medieval Jewish Cultures*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

²² CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*. Madrid: Cosano Imp., 1945, p. 364: “E si dize el médico que puesto que non conozca la dicha enfermedad por sus causas vntrínscas, que la conosce por los efectos de la enfermedad que se demuestra en el paçicnte, que són por orina e pulso, etc, a esto digo que los tales efectos, pues son yndiuiduos e singulares, no son çiertos naturalmente, antes son dubdosos”.

²³ NICLOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. Roma: École Française de Rome, 2007, p. 328.

²⁴ CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1973, p. 4-5: “Las cosas que deuedes guardar para vos aprouchar desto son doze razones. Primera: que non creades de ninguna física de más nin allende que ésta, salvo en las cosas o yeruas o medeçinas que vosotros conosçedes, de aquellas cosas que los omnes suelen comer por vianda o echar en las viandas acostunbradas, que destas tales podedes vsar, asi de las que viésedes escritas en libros de medeçinas comino las que oyésedes a físicos o a mugeres que sean cosas de comer o de esas mesmas que sean de poner en los miembros de partes de fuera. E en las otras que son medeçinales, e las dan a comer los físicos, e an de entrar por la boca en qualquier manera, en estas, non creades nin a buen físico nin a malo en ninguna guisa”.

Por ter sido a pestilência considerada uma enfermidade contagiosa, advinda de ares contaminados – “corrompidos” ou em estado de “putrefação” nos termos das fontes –, diversos foram os meios indicados para se evitar adoecer. Alfonso López de Valladolid (? – 1468), bacharel em medicina, redigiu em 1439 o *Regimiento contra la peste* para a população de Santiago de Compostela, no qual afirmou ser esta enfermidade “provinda da elevação de vapores horríveis e venenosos”, que entrariam no corpo por meio de veias, artérias e outros poros até o coração; o primeiro membro que receberia o “espírito vital” e o último que o perderia. Ao ser visto como “rei e senhor de todos os outros membros” por sua “grande nobreza e pureza” o coração não poderia suportar os ditos vapores pestíferos, devendo ser logo socorrido com “defesas e prevenções”.²⁵

Os meios de prevenção contra a pestilência elencados pelos físicos referiam-se principalmente ao uso das chamadas ‘seis coisas não naturais’; fatores externos ao ser humano, porém essenciais para a manutenção de sua vida que, utilizados de forma errônea, poderiam levar ao adoecimento e à morte, por desordenar as “coisas naturais”, ou seja, as internas, como os quatro fluídos ou humores. Os fatores externos seriam: os ares e lugares; o comer e o beber; o dormir e a vigília; as práticas de exercícios e de repouso; a evacuação e a retenção; e os movimentos ou as paixões da alma.²⁶ Explicações herdadas da tradição hipocrático-galena e adaptadas aos princípios práticos prezados pela medicina do século XV.

Nesse contexto, os autores dos tratados médicos consideravam o comer e o beber ações imprescindíveis ao ser humano e advertiam que, se não fossem conduzidas corretamente, males afetariam o corpo e a alma.²⁷ Alonso de Chirino identificou que, no tempo de escrita de seu *Espejo*, havia crescido a “gula, desordem de diversos comer e loucos regimentos”, males que seriam responsáveis por “diversas enfermidades”.²⁸

²⁵ VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988, p. 67-68: “Por quanto la pestelencial infeçion se cabsa de eleuacion de fumusydades orribeales ponçonosas, pasantes porlas venas e arterias e otras porosydades al coraçon del cuerpo humano el primero mienbro que espiritu vidal resçibe e el prostrimero que lo pierde, i sea eso mesmo rey e señor de todos los otros nienbros, e por su gran nobleza e puridat non puede longamente soportar las tales orribles, venenosas e pestíferas fumosidades, por ende es nesçesario que luego, lo mas en breue que podamos, le acorramos con defensiones e preseruati[u]os adjutorios”.

²⁶ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*. Huesca: La Val de Onsera, 1997. p. 25-50.

²⁷ LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*. New York: Palgrave Macmillan, 2016, p. 159-163.

²⁸ CHIRINO, Alonso de. *Espejo de Medicina*, p. 380: “Mayormente que en este tienpo e mucho más después acá cresçió la gula e desorden de los diuersos comer e locos regimientos, tanto que fazemos vida contra del estableçimiento natural, e de desacordables comer e fazen desacordables enfermidades e non çiertas de muchas maneras e de tan enlazadas formas que non se pueden desenlazar. E así como biuimos contra natura, así nuestras enfermidades non son de çierta natura, o enfermamos non por señalada natura de enfermedat. E así como non sabemos el su nonbre propio, así non sabemos la su cura propia”.

A pestilência foi tomada como uma dessas enfermidades, a qual poderia ter origem em hábitos alimentares impróprios, principalmente em tempos propícios para a má administração dos humores no corpo. Assim, o consumo de certos alimentos, em quantidade excessiva e desordenada, foi considerado uma das causas para o adoecimento pela peste. Da mesma forma, a ingestão de comidas e bebidas que fossem contrárias à natureza corrompida dos ares poderia ser um dos principais aliados na prevenção da enfermidade. No que se refere à busca pela cura, os alimentos (tanto os líquidos como sólidos) serviram de sustento para o corpo poder suportar a doença e os procedimentos mais invasivos como as sangrias, ou utilizados na elaboração de mezinhas e receitas que, se não curavam, garantiam certo alento aos enfermos.

Os alimentos, para além de substâncias que poderiam saciar a fome e a sede, foram tomados como importantes elementos com características medicinais.²⁹ Assim, ao propor dietas para os tempos de pestilência, os físicos procuravam não apenas agradar ao paladar, mas também listar os alimentos que deveriam ser evitados e quais deveriam ser consumidos para que pudessem auxiliar na sua prevenção e cura. O ato de alimentar-se, mais do que simplesmente garantir sustento ao corpo, teria um relevante papel nos modelos de condutas morais³⁰; e para tais profissionais, e em tempos de pestilência, auxiliaria no combate à enfermidade. Interrogar como os físicos castelhanos do século XV, por meio de suas obras, atuaram como importantes agentes na ordenação de condutas frente à alimentação, assim como analisar as formas e especificidades que seus conselhos sobre os alimentos tomaram em tempos de pestilência, consiste no principal objetivo do presente estudo.

As fontes aqui estudadas foram serializadas de acordo com alguns parâmetros para cumprir a esse propósito. Optou-se, primordialmente, por escritos que circularam no século em questão e foram produzidos em língua castelhana, os quais pretendiam ser acessíveis a um número mais amplo de leitores, do que os escritos em latim. Além disso, alguns constam como traduções de obras do século XIV e XV para o romance castelhano circulando, posteriormente, em edições impressas nos meios universitários. Também foi de grande importância o estudo de algumas obras do século XIV, como o *Regimen de Salud*, de Arnaldo de Vilanova, modelo de escrita para os regimentos de saúde produzidos por físicos castelhanos; e a *Sevillana Medicina*, de Juan de Avignon, por sua especificidade de abordar características de uma cidade e por ter sido uma das primeiras obras a registrar os surtos de peste no fim do século XIV.

²⁹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. London: Greenwood Press, 2004, p. 205.

³⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 78.

Dentre as obras serializadas, constam diferenças entre os gêneros de escritas, cada uma com suas especificidades; algumas delas abarcando, inclusive, características de mais de um gênero, como é o caso da *Sevillana Medicina*. As grandes sumas de medicina ou obras que pretendiam fazer um grande compilado do maior número de saberes médicos possíveis, foram também utilizadas, como o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio, ou o *Menor Daño de Medicina*, de Alonso de Chirino, o qual também inseriu um regimento de saúde em sua obra. Os regimentos foram obras especificamente dietéticas, que orientavam como os homens deveriam conduzir suas vidas e tinham como objetivo a prevenção de possíveis doenças. Nos tempos de pestilência os físicos se preocuparam tanto em inserir informações específicas sobre a peste nas grandes obras da literatura médica já existente, quanto produzir regimentos acerca do tema, como o citado *Regimiento contra la peste*, de Alfonso López de Valladolid, que continha conselhos para a sua prevenção e cura.

Os tratados contra a pestilência, como o mencionado *Tratado de la peste*, de Velasco de Taranta, apresentavam as origens da peste, suas causas, além de orientações sobre como identificá-la e outras informações mais detalhadas e úteis para que se evitasse a propagação da enfermidade. Outras obras ganharam formas reduzidas como os receituários, devido ao seu caráter prático; tratavam-se de escritos curtos, destinados a elencar métodos curativos, como é o caso do *Recetario contra la peste*, de Gómez Garcia de Salamanca (? – c.1465). Dentre as obras escolhidas, o *Regimiento contra la peste*, de Fernando Álvarez (c.1456 – 1526) e o *Tratado nuevo, no menos útil que necesario...*, de Diego Álvarez Chanca (? – c.1515), extrapolam o recorte para a primeira década do século XVI; porém suas características de escrita os insere dentro das séries de produções do fim do XV, permitindo diálogos com as demais obras.

Ao se considerar a pluralidade das obras e dos autores que as redigiram, assim como as especificidades da pestilência em Castela, a primeira parte deste trabalho dedicou-se a compreender a formação e atuação desses físicos no combate à peste. Primeiramente procurou-se analisar os estudos acadêmicos em medicina nesse espaço, no século XV: como eles se estruturavam, como as obras eram lidas e estudadas, e deu-se atenção aos exames para a qualificação dos físicos. Estes encaravam diversos desafios ao exercerem a prática da medicina; desde atritos com curandeiros locais, desprovidos de conhecimentos acadêmicos legítimos até disputas entre pares ao integrar ambientes nobiliárquicos e cortes monárquicas. Num período em que existiam pouco qualificados, grande parte das obras médicas, principalmente as sumas, preocuparam-se em estabelecer modelos de condutas para esses

profissionais. São obras dirigidas tanto aos próprios físicos, para se aperfeiçoarem, quanto ao público interessado em conhecer a matéria e reconhecer os melhores profissionais da área.

Posteriormente, o presente estudo se direcionou a compreender o contexto da pestilência no cenário e período proposto, abordando suas especificidades e a maneira como os físicos descreveram essa enfermidade e propuseram conselhos para a sua prevenção e cura. Desse modo, identificou-se quais as prescrições elencadas para cada uma das ‘seis coisas não naturais’, tanto na ordem de prevenção, que ganhou destaque nas obras médicas, quanto da cura ou possível alento ao enfermo. Nesse contexto, a sangria foi o principal método utilizado como tratamento e consistia na retirada de determinadas quantidades de sangue das veias; visto que uma das ‘seis coisas não naturais’ se referia à extração das superfluidades, ou de substâncias resultantes da digestão dos alimentos que não eram absorvidas pelo corpo. Porém, também foi considerado o mais invasivo, devendo o físico ter cuidado reforçado com a alimentação do enfermo para que não o enfraquecesse e acabasse falecendo.

Na segunda parte do trabalho foram analisados ‘o comer e o beber’, aspectos inseridos entre as ‘seis coisas não naturais’. Com isso, dedicou-se ao estudo das prescrições sobre a alimentação presentes nas obras médicas; em específico, deu-se atenção aos modos de como alimentar-se em tempos de pestilência. Foram examinados os alimentos sólidos como as carnes, peixes, frutas e verduras, dando-se ênfase às formas de preparo desses ingredientes, desde como assá-los ou cozinhá-los, até os temperos próprios para manter suas qualidades contrárias à pestilência. Em relação ao uso dos sólidos nos processos curativos, verificou-se que eles serviram de base para certas receitas que pudessem fortalecer os corpos dos enfermos, ou mesmo para suportar os tratamentos, como as sangrias, ajudando no enfrentamento da doença. Essas recomendações adequaram-se ao estilo de vida dos homens (seja para os que exerciam trabalhos laborais ou não) e, igualmente, às condições sociais, adaptando receitas com ingredientes mais acessíveis aos mais necessitados.

Na sessão sobre os líquidos, algumas bebidas alimentícias foram analisadas como o leite (e seus derivados), bem como o mel. Já a água teve destaque nas obras médicas, tanto pela preocupação em se estabelecer qual seria a melhor para ser consumida (com base nas suas características e no lugar onde se retirava), evitando assim contaminações; quanto pela diversidade de águas que poderiam ser produzidas com fins medicinais. As últimas, derivadas geralmente de plantas – e outras peculiares, como as dos metais resfriados – além de se prestarem aos fins de prevenção da doença, eram uma das bases das mezinhas medievais. A água era ingrediente não apenas de receitas para a ingestão, mas também de misturas pastosas aplicadas sobre o corpo dos enfermos (os unguentos e os emplastos) que visavam a cura da

pestilência ou ao menos o alívio de sua dor. Outra bebida analisada foi o vinho, considerada pelos físicos da época como fundamental na vida dos homens, quer por sua importância ritualística no seio das práticas cristãs quer por sua presença indiscutível nas refeições na Península Ibérica, servindo como alimento e medicamento.

Verificou-se que os alimentos (sólidos e líquidos) foram minuciosamente regrados pelos físicos castelhanos, seja em suas formas de preparo nas refeições, como por seus usos medicinais; tornando-se grandes aliados na prevenção e na cura de doenças, especialmente a pestilência que, conforme apontado, se tornou predominantemente urbana no século XV. Diante disso, os físicos formados nas universidades desse período passaram a produzir diversas obras direcionadas ao ordenamento dos hábitos considerados cruciais para a manutenção da saúde das pessoas. Desse modo, por meio da análise das prescrições médicas de tais obras, o presente estudo se dedicou a investigar o campo das práticas alimentares nesse contexto de Castela, momento de maior produção de obras loimológicas em castelhano, assim como de traduções e de difusão de obras impressas em vernáculo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao refletir sobre a diversidade das causas da pestilência, assim como seus efeitos diversos sobre “alimentos e corpos”, Fernando Álvares afirmou que havia “distintos remédios” para a sua prevenção e cura. Tratadistas como ele identificaram dois tipos de tratamento diferentes: o primeiro era conduzido por físicos prudentes e conhecedores da matéria; o segundo poderia ser praticado por pessoas de formações diversas. Álvarez diferenciou as recomendações voltadas a um público amplo e, postas em prática, sem muitas dificuldades das que envolveriam conhecimentos específicos da medicina como as sangrias, a purgação pelo suor e as cirurgias para abrir os bubões. Sobre elas, somente poderiam determinar os “médicos sábios, a quem Deus deu prudência e ciência”, em sua “infinita misericórdia”.⁶⁵⁷

Frente às dificuldades enfrentadas pelos castelhanos, no século XV, envolvendo conflitos bélicos, crises climáticas e a propagação de doenças nos meios urbanos, a prescrição sobre a saúde temporal⁶⁵⁸ demandou atenção por parte dos físicos formados nas universidades. Nesse contexto, Salamanca foi o principal centro de saber e de formação acadêmica entre os séculos XIV e XV, embora os estudos em medicina carecessem de recursos e, conseqüentemente, de profissionais qualificados para atuarem na área. Porém, em Salamanca formou-se a maior parte dos profissionais que redigiram obras para guiar letrados, nobres e mesmo e físicos pouco doutos nos cuidados com a saúde.⁶⁵⁹

Estes médicos formados nas universidades, dotados de um conhecimento tido como legítimo e sustentado nas obras dos grandes mestres da medicina, desde os escritos clássicos greco-romanos até a tradição judaica e a árabe, integraram as cortes nobiliárquicas e monárquicas, ocuparam cargos de mestre-escola e de fiscalizadores reais das artes de curar, aconselhando tanto os membros de classes mais abastadas como os praticantes da medicina que lidavam com parcelas menos privilegiadas da sociedade. Em todo caso, os estudos

⁶⁵⁷ ÁLVARES, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 162-163: “Puesto que es verdad que en algunos mantenimientos e cuerpos imprima mas que otros [...] E aunque segun son las causas diuersas hay distintos remedios particulares en la preseruacion e cura, los quales no pueden bien determinar saluo el medico presente si tiene sciencia e prudencia para ello, hay empero algunos consejos generales e tan prouechosos que aprouechan e no pueden danar; e otros que aprouechan por la mayor parte, los quales los fisicos, aunque mediados en sciencia, no pueden regular enteramente, como son: si conuiene sangrar en toda pestilencia, si conuiene par para sudar en toda pestilencia, si conuienen causticos sobre las nacidas en todos casos, si conuiene dar mucha agua en todos los casos. Porque es notorio que estas cosas e otras no son ni pueden ser generales, mas determinar como conuengan e como no, puedelo Dios administrar e el medico sabio a quien Dios diere prudencia e sciencia para ello por su misericordia infinita”.

⁶⁵⁸ CHIRINO, Alonso de. *Menor daño de la medicina*, p. 3: “A lo qual Sant Agustín en el libro de Mendaçio nos exorta deziendo: faga el omne por la salud tenporal lo que pudiere sin pecar”.

⁶⁵⁹ AMASUNO, Marcelino V. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*.

médicos em Salamanca também foram alvo de diversas críticas dos próprios profissionais que lá se formaram; tanto por seus métodos focarem em explicações puramente teóricas e livrescas, formando físicos sem quaisquer preparos práticos, quanto pela facilidade com que seus exames eram realizados.⁶⁶⁰

As dificuldades presentes na formação universitária em Salamanca, assim como o baixo acesso às obras de referências traduzidas para o latim e para o vernáculo⁶⁶¹, fizeram com que os físicos devidamente instruídos se diferenciasssem da tradição galênica da medicina. Inspirados pelas interpretações judaicas da medicina greco-romana – presentes principalmente nos escritos de físicos judeus como Maimônides⁶⁶² –, os físicos castelhanos, assim como os demais formados na Península Ibérica e no sul da França, adotaram uma postura mais prática frente ao exercício da medicina. Postura que considerava, por vezes, mais as especificidades de cada corpo do que as rígidas lições galênicas, processo chamado de ‘novo galenismo’.⁶⁶³

Com base nessa visão singular⁶⁶⁴ do galenismo, os físicos castelhanos escreveram suas próprias obras médicas prescritivas, compostas de instruções e conselhos para guiar a conduta cotidiana em relação aos cuidados para com a saúde. Para que fossem acessíveis a uma gama maior de pessoas, tais obras passaram cada vez mais a serem redigidas em língua vulgar; circulando em versões impressas, na Castela no século XV, juntamente com traduções para o castelhano de trabalhos de referência como o *Lilio de Medicina*, de Bernardo de Gordonio.⁶⁶⁵ Dessa forma, os discursos em torno do cuidado do corpo, nessas obras, se integravam no estabelecimento de modelos morais⁶⁶⁶, em que se encontrariam admoestações para o cuidado de si, que envolviam atenções para com a saúde corporal.⁶⁶⁷

Essa postura prática frente aos conselhos e admoestações sobre os cuidados do corpo se refletiram nas obras loimológicas castelhanas do século XV, ou seja, em uma literatura médica destinada ao combate da pestilência, a qual procurou abordar as suas origens e os seus efeitos, propondo meios para a prevenção da doença e, caso possível, para a cura do corpo enfermo.⁶⁶⁸ Obras que se estruturaram tanto em regimentos, formulando materiais que

⁶⁶⁰ AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso de Chirino, un médico de monarcas castellanos*, p. 36-37.

⁶⁶¹ BEZARES, Luis Enrique Rodríguez-San Pedro. La Universidad de Salamanca: evolución y declive de un modelo clásico. *Studia Histórica. Historia moderna*, IX (1991), p. 11-12.

⁶⁶² FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy, p. 557-558.

⁶⁶³ ROGERS, Donna M. *Notions of Nutrition and the Properties of Food in the Middle Ages*. p. 86.

⁶⁶⁴ VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*, p. 70-72.

⁶⁶⁵ DUTTON, Brian; SÁNCHEZ, M^a Nieves. Introducción. In: GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. p. 7-30.

⁶⁶⁶ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 354.

⁶⁶⁷ FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II*, p. 11-16.

⁶⁶⁸ AMASUNO, Marcelino V. *Contribucion al estudio del fenomeno epidemico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*, p. 15-16.

procuravam guiar as pessoas de forma prática e breve nos processos de cura e, majoritariamente, de prevenção; quanto como sessões em grandes sumas médicas, seja através de tratados que detalhavam a origem da doença e as suas características, ou ainda como pequenos receituários com propostas de preparos de medicinas curativas.

Tais obras foram direcionadas a públicos diversos, para que pudessem ordenar o seu modo de viver, evitando adoecerem mesmo sem um bom médico à sua disposição; ou mais comumente escritas para os físicos com pouca formação acadêmica. De toda forma, elas permitiram aos seus destinatários guiarem as suas condutas por meio de orientações aprovadas por médicos de renome, os quais aplicavam receitas já testadas ou mesmo adaptavam as suas prescrições de acordo com cada paciente; isso porque os físicos levavam em consideração os hábitos e os costumes daqueles que teriam seus corpos regidos com base em seus escritos.⁶⁶⁹

As orientações presentes nos escritos loimológicos se voltaram para as coisas externas ao corpo humano, aquelas que os homens poderiam ter certo tipo de controle ou ao menos poderiam manipular. Dentre esses fatores, ou as ‘seis coisas não naturais’, o ‘comer e beber’ ganhou grande foco, tanto por ser indiscutivelmente essencial para a vida, não podendo ser os alimentos evitados em qualquer maneira, como por produzir efeitos diretos no corpo, responsáveis ou pelo adoecimento ou pela manutenção da saúde. Além disso, ordenar o correto comer e beber seria a forma menos nociva de preservar a saúde do corpo, em contrapartida de outros procedimentos como as sangrias, considerados mais eficientes, porém igualmente mais perigosos e invasivos.⁶⁷⁰

As ordenações sobre a alimentação contidas nas obras médicas castelhanas basearam-se no princípio da temperança, virtude cardinal por excelência. Assim, quando realizada em excesso, poderia levar os indivíduos a diversas enfermidades; devido à má digestão dos alimentos no corpo, ou mesmo pelo excesso de bebidas como o vinho, que poderia gerar embriaguez. Em contrapartida, jejuns excessivos poderiam ser igualmente prejudiciais para o corpo que, por sua vez, não conseguiria encontrar forças suficientes para se sustentar frente à eminência de doenças como a pestilência. O correto equilíbrio da ingestão de alimentos seria, portanto, uma das principais formas de garantir a boa saúde.⁶⁷¹

Nas disposições específicas para os tempos de pestilência, a noção de temperança no comer e beber permaneceu como princípio norteador. Porém, para prevenir-se dessa doença

⁶⁶⁹ NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 299-328.

⁶⁷⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieva*, p. 25-69.

⁶⁷¹ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. p. 181-201.

tida como contagiosa, provinda principalmente de ares contaminados por águas e solos em estado de putrefação, ampliou-se a discussão em relação aos alimentos e bebidas que seriam benéficos ou não. Aqueles a quem se destinavam as obras deveriam ser convencidos da necessidade de seguir as prescrições, assim como serem capazes de cumpri-las. Por isso, os físicos também se preocuparam em adaptar e flexibilizar os conselhos indicados em suas obras, levando em consideração as vontades, gostos e apetites dos pacientes⁶⁷², para que não houvesse uma quebra brusca de seus hábitos alimentares.⁶⁷³ Juan de Avignon assinalou que se o físico não tivesse esses cuidados em mente, todas as dietas por eles propostas não teriam serventia alguma.⁶⁷⁴

Além da moderação e temperança na alimentação, certos tipos de alimentos e bebidas que, por suas características naturais, poderiam facilitar a corrupção dos fluidos essenciais do corpo deveriam ser evitados. O Licenciado Forés afirmou que a alimentação deveria ser baseada em comidas leves, de fácil digestão e que “resista e seja contrária à putrefação”. Alguns sabores como o doce das frutas foram estritamente desaconselhados, assim como os alimentos de difícil digestão como carnes pesadas e os derivados do leite, em detrimento da acidez do vinagre, frutas ainda não maduras e o agridoce das romãs e vinhos temperados. Alertava-se para comer e beber em menor quantidade que em outros tempos, mas com todas as receitas acompanhadas de temperos e molhos de sabor agro “mais vezes do que o costume”.⁶⁷⁵

Para aqueles que não pudessem seguir uma dieta baseada em carnes de aves, diversidades de frutas, vinhos finos e bom pão de farinha de trigo, os físicos recomendavam alimentar-se de lentilhas, romãs e mesmo as carnes mais pesadas, como a de vaca e o porco, adequadas aos organismos preparados para o trabalho laboral. Mesmo as receitas voltadas para a cura da pestilência, muitas vezes tidas como aprovadas e experimentadas, podiam conter uma infinidade de ingredientes de difícil acesso, ou mesmo de complicada elaboração, reservando seu preparado aos boticários. Pedras preciosas, metais, temperos exóticos podiam fazer parte das receitas que tinham como base uma diversidade de águas extraídas de plantas e flores de sabor amargo. Para os desafortunados, a simples ingestão de lentilhas, pão de

⁶⁷² NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*, p. 367-369.

⁶⁷³ *Ibidem.*, p. 375.

⁶⁷⁴ AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*, p. 128-129: “y esto puede alcançar el físico por vso, y por costumbre, y por pratica, parando mientes en la quantia que cumple aquellos omes de quienes piensa, tambien de los sanos como de los enfermos y, si esto non supiere, toda su obra es nada”.

⁶⁷⁵ FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 88: “En quanto possible sea, el mantenimiento o gouierno sea sutil e delgado, de buena digestion, que resista e contrarie al pudrimiento; e sea recebido con cosas azedas en menor quantidad que en outro tiempo e deuese tomar en mas vezes que suelen”.

cevada, vinho no ponto de vinagre e plantas como as vinagreiras bastaria para que se prevenissem da pestilência, ou mesmo valer-se de alimentos simples considerados medicinais, como o alho, a teriaga dos pobres.⁶⁷⁶

Nesse sentido, os tratadistas propunham certas receitas que divergiam das recomendações galênicas, como relativizar o consumo do leite e do queijo ou propor o vinho puro e tinto em certas ocasiões, com a finalidade de respeitar as limitações do corpo enfermo e particularizar o tratamento de acordo com o quadro do paciente. Mesmo após a realização de procedimentos como as sangrias, eficientes e invasivos ao corpo, a alimentação dos enfermos ainda deveria ser regrada, tendo como base o pão fermentado, vinho suave e carnes leves, conforme as orientações de Johannes de Ketham.⁶⁷⁷

Alimentos e bebidas, sólidos e líquidos, ganharam destaque nos regimentos preventivos e curativos contra a pestilência presentes nas obras loimológicas castelhanas do século XV. As receitas feitas com os sólidos visavam garantir bom sustento para o corpo em tempos de pestilência, assim como ordenar corretamente os humores e a digestão. Nos casos da dieta para os enfermos, os alimentos sólidos teriam mais a função de auxiliar a sustentar seus corpos, com receitas contendo ingredientes leves para a digestão e que pudessem fornecer forças para o paciente suportar a doença. A noção de que a dieta pouco ajudaria para a cura efetiva da pestilência⁶⁷⁸ esteve clara nas obras, levando os físicos a orientarem seus pacientes a fazer o máximo possível para evitar adoecer-se, com o uso de suas recomendações preventivas.⁶⁷⁹

As recomendações sobre os líquidos também ocuparam papel importante na prevenção contra a pestilência, principalmente no que se refere ao consumo de águas não contaminadas, sumos de frutas e plantas de sabor agro para impedir a corrupção dos humores; por isso, se deveria evitar leite e vinhos muito fortes e doces. Grande parte das receitas presentes nas sessões curativas as obras tomaram como base os líquidos como o vinho adicionado de água, a aguardente e mesmo o mel, veículo de transporte das medicinas pelo corpo. Ainda que algumas receitas divergissem de uma obra para outra, algumas resumidas e outras com ingredientes específicos, os líquidos tiveram igual importância para os tratamentos de cura.

⁶⁷⁶ ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*, p. 225-226.

⁶⁷⁷ KETHAM, Johannes de. *Compendio de la humana salud*, p. 68: “A los que estiuuieren sangrados se deue dar pan fermentado bien cocho, que sea de trigo, vino que sea liuiano, no grueso ni pesado, que embargue el estomago, huevos blandezicos para sorber, pescados se scama e de qualquier specie de carne ligera, assi como de carnero e pollos e semejantes”.

⁶⁷⁸ ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*, p. 171: “En estas calenturas se guarda menos la dieta que en las otras”.

⁶⁷⁹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 33: “Mucho es mas facil el socorro e mas seguro, que en curar el tal accidente despues que alguno es actualmente ferido”.

A pestilência seria uma enfermidade “má e perigosa”, nas palavras de Velasco de Taranta, para os “espíritos do coração e do corpo”, ou os vapores sutis produzidos pelo sangue e que transportariam as virtudes necessárias para a manutenção da vida.⁶⁸⁰ A doença faria com que esses vapores perdessem suas propriedades mais rápido que em qualquer outra febre e, por isso, Taranta sugeriu que os alimentos e bebidas dados aos enfermos deveriam propiciar ao máximo sua regeneração.⁶⁸¹ Recomendações que poderiam destoar ligeiramente das tradições médicas, como a de Forés ao indicar vinho puro e “não tão aguado” caso os doentes “sentissem fraqueza no espírito”.⁶⁸² Portanto, as prescrições dos físicos frente a peste tinham a função, utilizando-se de sólidos e líquidos, de dar alento aos enfermos, permitir que seus corpos sustentassem ao máximo a enfermidade, ou mesmo aliviá-los das dores e garantir que sua alma se encontrasse em estado de tranquilidade em tempos de pestilência.

⁶⁸⁰ CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*, p. 73.

⁶⁸¹ TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*, p. 74: “Mala es esta dolência e tan peligrosa que los espíritus del corazón e del cuerpo se resueluen mas e se disueluen que en alguna outra fiebre. E por esso mas auemos nosotrs manester regimento regenerativo de espíritus”.

⁶⁸² FORÉS, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*, p. 89; 107: “Saluo si sintiessen flaqueza de espíritu o de miembros podrian tomar vn poco puro o no tanto aguado”; “Generalmente todas aquellas cosas que alteran el espíritu o el anima en demasia son dañosas”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fontes

ÁLVAREZ, Fernando. *Regimiento contra la peste*. Estudio y edición de María Nieve Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

AVIÑÓN, Juan de. *Sevillana Medicina*. Introducción, edición, versión y notas de José Mondéjar. Madrid: Editorial Arco/Libros, 2000.

CHANCA, Diego Álvarez. *Tratado nuevo, no menos útil que necesario, en que se delcara de qué manera se ha de curar del mal de costado epidémico*. Estudio y Edición de María Nieve Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

CHIRINO, Alonso de. *Menor Daño de la Medicina y Espejo de Medicina*. Con un estudio preliminar acerca del autor por Angel Gonzalez Palencia y Luis Contreras Poza. Madrid: Cosano Imp., 1945.

_____. *Menor Daño de la Medicina*. Edición crítica y glosario de Maria Teresa Herrera. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1973.

FORES, Licenciado. *Tratado útil e muy provechoso contra toda pestilencia y aire corrupto*. Estudio y edición de María Nieve Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

GORDONIO, Bernardo de. *Lilio de medicina*. v.I e II. Estudio y edición de Brian Dutton y Maria Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

KENTHAM, Johannes. *Compendio de la humana salud*. Estudio y edición de María Teresa Herrera. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1990.

SALAMANCA, Gómez de. *Compendio de medicina*. Edición crítica, notas y glosario de matéria médica medieval de Marcelino V. Amasuno. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1971.

_____. *Reçeptas que fizo el doctor Gómez para el muy alto e muy esclarecido rey don Enrrique el quarto, nuestro sennor*. Transcripción y edición de Fernando Serrano Larráyo y Érika López Gómez. Espanha: Universidad Complutense de Madrid, 2019.

_____. *Recetario contra la pestilencia*. Edición y glossário de Marcelino V. Amasuno. Valladolid: Secretariado de Publicações. 1991.

TARANTA, Velasco de. *Tratado de la peste*. Estudio y edición de María Nieves Sánchez. Madrid: Editorial Arco/Libros, 1993.

TORRES, Diego de. Eclipse del Sol. Introducción, edición, notas y glossário de Marcelino V. Amasuno. Salamanca: Universidad de Salamanca, *Cuadernos de Historia de la medicina española*, 1972.

VALLADOLID, Alfonso López de. *Regimiento contra la pestilencia*. Estudio preliminar, edición, glosario, notas y apéndices de Marcelino V. Amasuno. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988.

VÁZQUEZ, Licenciado. Regimen sanitatis contra la peste. Estudio, transcripción y notas de Efrén de la Peña Barroso. *Asclepio - Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, v. LXIV, n.2, 2012.

VILANOVA, Arnaldo de. *Régimen de salud*. Edición de Juan Cruz Cruz. Huesca: La Val de Onsera, 1997.

VILLALOBOS, Francisco Lopez de. *Sumario de Medicina, con un tratado sobre las pestíferas bubas – 1498*. Edición de Antonio María Faibé. Madrid: imprenta de Miguel Ginesta, 1886.

Estudos

ABERTH, John. *An environmental history of the middle ages*. Garamond: Taylor & Francis Books, 2013.

ADAMSON, Mellita Weiss. *Food in medieval times*. London: Greenwood Press, 2004.

AGUILAR-AMAT, Pilar Azcárate; FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; GUZMÁN, Ana Arranz. Catastrofes medievales. Madrid: *Cadernos Historia* 16, n. 120, 1985.

AMASUNO, Marcelino V. *Alfonso Chirino, un médico de monarcas castellanos*. Espanha: Junta de Castilla y León, 1993.

_____. *Contribución al estudio del fenómeno epidémico en la Castilla de la primera mitad del siglo XV*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones, Universidad, 1988.

_____. *El “compendio de medicina” para D. Alvaro de Luna del doctor Gomez de Salamanca*, edición crítica, notas y glosario de meteria medica medieval. Salamanca. 1971.

_____. *La Escuela de medicina del estudio salmantino, siglos XIII-XV*. Salamanca: Ediciones Universidad de Salamanca, 1990.

_____. *Medicina Castellano-Leonesa Bajo Medieval*. Valladolid: Secretariado de Publicações, 1991.

_____. Un texto medico-astrologico del siglo XV: “Eclipse del sol” del Licenciado Diego de Torres. Salamanca: Universidad de Salamanca, *Cuadernos de Historia de la medicina española*, 1972.

AGUILAR-AMAT, Pilar Azcárate; FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; GUZMÁN, Ana Arranz. Catastrofes Medievales. Barcelona: *Cadernos de História* 16, nº 120, 1985.

ARRIZABALAGA VALBUENA, Jon. Discurso y práctica médicos frente a la peste en la Europa bajomedieval y moderna. *Revista de historia moderna*. n. 17, p. 11-20, 1998-1999.

_____. Francisco Lopez de Villalobos (c.1474-c.1549), médico cortesano. *Dynamis*, n. 22, p. 29-58, 2002.

_____. La peste Negra de 1348: los orígenes de la construcción como enfermedad de una calamidad social. *Dynamis: Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*, n. 11, p. 73-118, 1991.

_____. La peste y el discurso médico (1348-1720). Reacciones ante la peste, miedo a la muerte. Barcelona: *História 16*, n. 247, 1996. p. 52-59.

AUDOIN-ROUZEAU, Frédérique. *Les chemins de la peste: Le rat, la puce et l'homme*. Nouvelle édition [en ligne]. Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2003.

BALLESTER, Luis García. Panorama de la medicina en una sociedad medieval mediterránea: la Valencia cristiana bajomedieval. *Dynamis: Acta Hispanica ad Medicinae Scientiarumque Historiam Illustrandam*. v. 7-8, 1987-88. p. 59-115.

_____. Galenismo y enseñanza médica en la universidad de Salamanca del siglo XV. *Dynamis*, n. 20, 2000. p. 209-248.

BARROSO, Efrén de la Peña. Un regimen sanitatis contra la peste: el tratado del licenciado Vázquez. *Asclepio -Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia*, v. LXIV, n. 2, p. 397-416, 2012.

BASCHET, Jérôme. *Corpos e almas*. Uma História da pessoa na Idade Média. São Leopoldo, 2019.

BASTOS, Mário Jorge da Motta. *O poder nos tempos da peste* (Portugal – séculos XIV/XVI). Niterói: Eduff, 2019.

BAU, Andrea Maria; CANAVESE, Gabriela Fernanda. "Agua que cura, agua que alimenta" la dietética para sanos y el uso del agua en la sociedad española bajomedieval y moderna. *Cuadernos de historia de España*, n. 80, p. 127-146, 2006.

BEZARES, Luis Enrique Rodríguez-San Pedro. La Universidad de Salamanca: evolución y declive de un modelo clásico. *Studia Histórica. Historia Moderna*, n.IX, p. 9-22, 1991.

BINSKI, Paul. *Medieval Death: ritual and representation*. London: British Museum Press, 1996.

BOULET, Dominique; HARF-LANCNER, Laurence (org.). *Ecriture et modes de pensée au Moyen Age (VIII^e-XV^e siècles)*. L'Ecole Normale supérieure: Paris, 1993.

BRAET, H. e VERBEKE, W. (org.). *A Morte na Idade Média*. São Paulo: EdUSP, 1996.

CABALLERO-NAVAS, Carmen. Medicine among Medieval Jews. In: FREUDENTHAL, G. (Ed.). *Science in Medieval Jewish Cultures*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. p. 320-342.

FERNÁNDEZ, Emilio Mitre; PANCHÓN, Antonio Carreras; VALDEÓN, Julio. Peste Negra. Barcelona: *Cadernos de História* 16, n.17, 1985.

CLIMENT, Cristina Riera; PALMERO, Juan Riera. Francisco Lopez De Villalobos (1474-1549), un médico y poeta judeoconverso en el Renacimiento castellano. *Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*, n.78, p. 359-386, 2013.

COHEN-HANEGBI, Naama. Jean of Avignon: Conversing in Two Worlds. *Medieval Encounters*, nº 22, p. 165-192, 2016.

CONZÁLEZ DE FAUVE, María Estela; FORTEZA, Patricia de. “Del beber con moderación”. Usos y aplicaciones del vino según los tratados médicos de la España bajomedieval y de la temprana modernidad. In: *Historia. Instituciones. Documentos*. Espanha: Universidad de Sevilla, n.32, 2005, p. 175-192.

COSTA, Ricardo da; SILVA, Matheus Corassa da. O Regimen sanitatis (1308) de Arnau de Vilanova (c. 1238-1311) e sua prescrição da boa dieta. In: *eHumanista: Journal of Iberian Studies*, v. 34, Santa Barbara: University of California, p. 463-480, 2016.

COVENEY, John. *Food, morals and meaning*. London, New York: Routledge, 2000.

CRUZ CRUZ, Juan. *Dietética medieval*. Huesca: La Val de Onsera, 1997.

FABIÉ, Antonio Maria. *Vida y escritos de Francisco Lopez Vilallobos*. Madrid: Imprensa de Miguel Ginesta, 1886.

_____. *Algunas obras del doctor Francisco Lopez de Villalobos*. Madrid: imprensa de Miguel Ginesta, 1886.

FANCY, Nahyan; GREEN, Monica H. Plague and the Fall of Baghdad (1258). *Medical History*, n.65/2, p. 157-177, 2021.

FEBVRE, Lucien; MARTIN, Henri-Jean. *O aparecimento do livro*. São Paulo: EdUSP, 2019.

FERRE, Lola. The Jewish Contribution to the Transmission of the Classical Legacy. *European Review*, Cambridge University Press, v. 20(4), p. 552-562, 2012.

FOUCAULT, Michel. *História da Loucura*. São Paulo: Perspectiva, 1978.

_____. *História da Sexualidade II, o uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

GEANJEL, Luis Sánchez. *El ejercicio medico de judios y conversos en España*. Madrid: Real Academia Nacional de Medicina, 2003.

GENET, Jean-Philippe. *La mutation de l'éducation et de la culture médiévales, occident chrétien (XII^e siècle – milieu du XV^e siècle)*. Tome 2. Paris: Éditions Seli Arslan SA, 1999.

GIL-SOTRES, Pedro. Los evacuantes particulares: ventosas, escarificaciones, sanguijuelas y cauterios en la terapéutica bajomedieval. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n. 34, p. 1-16, 1990.

GIRÓN IRUESTE, Fernando. Uso médico del agua en el mundo hispánico bajo medieval (siglos XII-XV). In: EYZAGUIRRE, Francisco Maraver (coord.). *Establecimientos balnearios: historia, literatura y medicina*. Espanha: Universidad Complutense de Madrid, 2006. p. 79-85.

GIORDANI, Mário Curtis. *História do mundo árabe medieval*. Petrópolis: Vozes, 1985.

GÓMEZ, Antonio Castillo. *Libro y lectura en la Península Ibérica y América (siglos XIII a XVIII)*. Salamanca: Junta de Castilla y León, 2003.

GONÇALVES, Iria. *Imagens do Mundo Medieval*. Livros Horizonte LDA, Lisboa, 1998.

GONZÁLES DE FAUVE, Maria Estela. Los cuidados sanitarios en los hospitales sevillanos, los aportes de la enfermería (siglos XIII-XVI). In: *Homenaje al profesor Eloy Benito Ruano*. Sociedad Española de Estudios Medievales: Universidad de Murcia, 2010. p. 355-366.

GONZÁLEZ DE HERRERO, Maria Nieves Sánchez, VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. La huella de Avicena en la medicina medieval castellana. In: CLAVERÍA, Gloria Nadal, et al. (ed.). *Historia, lengua y ciencia: una red de relaciones*. New York: Peter Lang, p. 255-27, 2013.

GRANARA, Gonzalo; CIPOLLA, Damián. La peste negra bajomedieval. Una aproximación a partir de las coronas de Aragón y Castilla. In: FERNÁNDEZ, Mabel María (dir.). *Revista Atek Na [En la Tierra]*. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de Luján. v. 9, p. 237-252, 2020.

GRANJEL, Luis S. La medicina española en la época de los reyes católicos. *Medicina & historia: Revista de estudios históricos de las ciencias médicas*, n.1, p. 7-26, 1971.

GREEN, Monica H. (ed.). *Pandemic Disease in the Medieval World: Rethinking the Black Death*. Western Michigan University: Medieval Institute Publications, 2014.

_____. A New Definition of the Black Death: Genetic Findings and Historical Interpretations. *De Medio Aevo*, n.11/2, p. 139-155, 2022.

GRMEK, Mirko D. (dir). *Historie de la pensée médicale en Occident. Tome I: Antiquité et Moyen Âge*. Paris: Éditions du Seuil, 1995.

HOMAR, Francesc Bujosa; PIÑERO, Jose M^a Lopez. *Los impresos científicos españoles de los siglos XV y XVI: inventario, bibliometría y thesaurus*. Vol I, II e III. Valencia: Catedra de historia de la medicina universidad de Valencia, 1981.

KOBUSCH, Theo (org.). *Filósofos da Idade Média, uma introdução*. São Leopoldo: Unisinos, 2005.

LABÈRE, Nelly (dir.). *Être à table au Moyen Âge*. Nouvelle édition [en ligne]. Madrid: Casa de Velázquez, 2010.

LANGUM, Virginia. *Medicine and the seven deadly sins in late medieval literature and culture*. New York: Palgrave Macmillan, 2016.

LARRÁYOZ, Fernando Serrano. Consejos médicos en lenguas vernáculas para las élites hispanas durante la Baja Edad Media y el Renacimiento. *Llull: Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*. Espanha, v. 42, n° 86, p. 43-68, 2019.

_____; GÓMEZ, Érika López. El recetario médico de Enrique IV de Castilla (Real Academia de la Historia, 2/Ms. 46, ff. 123r-130v): un ejemplo de transmisión textual en la Baja Edad Media. *En la España Medieval*, n° 42. Universidad Complutense de Madrid, Espanha, p. 211-265, 2019.

LAURIOUX, Bruno. Cuisine et médecine au Moyen Âge: alliées ou ennemies?. *Cahiers de recherches médiévales et humanistes*, n° 13, p. 223-238, 2006.

_____. La cuisine et le poison à la fin du Moyen Âge. In: MORDEGLIA, C.; BAGLIANI, A. Paravicini (eds). *Sous presse in Poison. Knowledge, Uses, Practtices*. Firenze: SISMEL-Galluzzo. 2022. p. 249-272.

LE GOFF, Jacques. *As doenças têm história*. Portugal: TERRAMAR, 1985.

_____. *Os Intelectuais na Idade Média*. São Paulo: Editora Brasiliense S.A, 1988.

_____; TROUNG, Nicolas. *Uma História do Corpo na Idade Média*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006.

LEGUAY, Jean-Pierre. *L'air et le vent au Moyen Âge*. Rennes: Presses universitaires de Rennes, 2011.

LINDBERG, David C; SHANK, Michael H. (ed.). *The Cambridge History of Science*, vol. II Medieval Science. New York: Cambridge University Press, 2013.

LOIZAGA, Saturnino Ruiz de. *La peste en los reinos peninsulares según documentación del archivo Vaticano (1348-1460)*. Espanha: Bilbao, 2009.

MONTSERRAT, Piera (ed.). *Forging communities: food and representation in medieval and early modern Southwestern Europe*. Fayetteville: The University of Arkansas Press, 2018.

MULHALL, John. Plague before the Pandemics: The Greek Medical Evidence for Bubonic Plague before the Sixth Century. *Bulletin of the History of Medicine*. Johns Hopkins University Press. vol. 93, nº 2, p. 151-179, 2019.

NICOUD, Marilyn. *Les régimes de santé au Moyen âge*. Roma: École française de Rome, 2007.

NOGAL, Carlos; PRADOS DE LA ESCOSURA, Leandro; SANTIAGO, Carlos. (2020). Economic effects of the Black Death: Spain in European perspective. *Investigaciones de Historia Económica*. Espanha, nº 16, p. 35-48, 2020.

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

PENSADO FIGUEIRAS, Jesús. Textos médicos "extraacadémicos": difusión de pronósticos, recetarios, herbarios y tratados de alimentos medievales en romance peninsular. *Signa: revista de la Asociación Española de Semiótica*, n. 23, Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia, p. 43-66, 2013.

PUNTONI, Pedro. Da libra ao real: sobre a formação do sistema monetário português (1185-1580). *Revista de História*, n. 178, p. 1-38, 2019.

REDONDO, Fernando Gómez. *Historia de la prosa medieval castellana*. v. III, los orígenes del humanismo, el marco cultural de Enrique III y Juan II. Madrid: Ediciones Cátedra, 2002.

RODAMILANS RAMOS, Fernando. La moneda y el sistema monetario en la Castilla medieval. *Ab Initio*, n.1, p. 22-83, 2010.

ROLF, Eberenz. Discurso y léxico de la alimentación en los tratados médicos medievales y renascentistas. In: POURRY, María Luisa Arnal et al. *Actas del X Congreso Internacional de Historia de la Lengua Española*. v. II. Zaragoza: Institución Fernando el Católico, 2018, p. 1075-1088.

RUCQUOI, Adeline. ¿Comer para vivir o vivir para comer? In: CAMPILLO ÁLVAREZ, J. E. et. al. *Comer a lo largo de la historia*. Valladolid: Ediciones Universidad de Valladolid, p. 61-96, 2015.

_____. Alimentation des riches, alimemation des pauvre dans une ville castillane au XVe siecle. In: MENJOT, Denis. *Manger et boire au Moyen Âge*. Paris: Publications de la Faculté des Lettres et des Sciences Humaines de Nice, 1984. p. 297-312.

_____. *História medieval da Península Ibérica*. Lisboa: Editora Estampa, 1995.

SCHIPPERGES, Heinrich. *La medicina árabe en el medievo latino*. Toledo: Real Academia de Bellas Artes y Ciencias Históricas de Toledo, 1989.

SELLENART, Michel. *As artes de governar, do regimen medieval ao conceito de governo*. São Paulo: Editora 34, 2006.

SIRAISI, Nancy. *Medieval and Early Renaissance Medicine*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.

UJARI, Stefan Cunha. *A História e suas epidemias, a convivência do homem com os microorganismos*. São Paulo: Editora Senac, 2003.

_____. *História das epidemias*. São Paulo: Contexto, 2020.

VACA LORENZO, Angel. La Peste Negra en Castilla (nuevos testimonios). *Studia historica, Historia medieval*, n.8, p. 159-173, 1990.

_____. La Peste Negra en Castilla, aportación al estudio de algunas de sus consecuencias económicas y sociales. *Studia historica, Historia medieval*, n.2, p. 89-107, 1984.

VÁZQUEZ DE BENITO, María Concepción. Influencia de la medicina árabe en la medieval castellana. *Azafea: revista de filosofía*, n.1, Universidad de Salamanca, p. 369-375, 1985.

VEYNE, Paul. *Como se escreve a história*. Lisboa: Edições 70, 2008.

VILLA PRIETO, Josué. Introducción a la didáctica de la Medicina en la Edad Media. ANGOTTI NETO, Hélio (org.). *Mirabilia Medicinæ*, nº 6, p. 1-25, 2016.

Dicionários, bancos de dados e obras de referência

Banco de Dados de Minerais ao Microscópio. UFRGS.

Disponível em: <https://www.ufrgs.br/minmicro/index.htm> . Acesso em: 07 mar 2023.

BYRNE, Joseph Patrick. *Encyclopedia of the Black Death*. California: ABC-CLIO, 2012.

Conversor de medidas - de peso para volume (cozinha)

Disponível em: <https://conversor-de-medidas.com/culinaria-mv/#> . Acesso em 08 ago 2023.

COROMIDAS, Joan. *Diccionario crítico etimológico castellano e hispánico*. Madrid: Editorial Gredos, 1984.

Diccionario da língua portuguesa. Tomo I (A-E). Lisboa: Typographia de Joaquim Germano de Souza Neves, 1877.

Diccionario de la lengua española. Real Academia Española.

Disponível em: <https://dle.rae.es/>. Acesso em: 10 mar 2023.

Dicionário Infopédia. Porto: Porto Editora.

Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios>. Acesso em: 10 mar 2023.

Euro+Med Plantbase - the information resource for Euro-Mediterranean plant diversity.

Disponível em: <https://europlusmed.org/>. Acesso em: 20 fev 2023.

GREEN, Monica; LONG, Brian. *Constantinus Africanus*.

Disponível em: <https://constantinusafricanus.com/>. Acesso em: 09 jul 2023.

KLIPE, Kenneth F.; ORNELAS, Kriemhild Coneè (ed.). *The Cambridge World History of Food*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2000.

LE GOFF, Jacques e SCHMITT, Jean-Claude. *Dicionário Temático do Ocidente Medieval*, v. I e II. Bauru: EdUSC, 2006.

Museu virtual da lusofonia. *Glossários*.

Disponível em: <https://www.museuvirtualdalusofonia.com/glossario/?categoria=portas-adentro&letra=a>. Acesso em: 14 mar 2023.

Oxford Classical Dictionary. Oxford University Press, 2023.

Disponível em: <https://oxfordre.com/classics/>. Acesso em: 10 jul 2023.

Vocabulario de comercio medieval, legado Gual Camarena. Universidad de Murcia.

Disponível em: <https://www.um.es/lexico-comercio-medieval/index.php/vocabulario>. Acesso: em: 15 mar 2023.

GLOSSÁRIO

Abrunho: Fruto comestível do abrunheiro (*Prunus insititia*), sumoso, de cor variável e forma arredondada.

Agraço: suco de sabor azedo feito com maçãs verdes, uvas verdes ou qualquer outra fruta não madura.

Almíscar: Perfume obtido a partir de uma substância de forte odor secretada por uma glândula do cervo-almiscarado, de outros animais e de algumas plantas de odor similar.

Aloé: designação comum, extensiva a diferentes espécies de plantas xerófilas do género *Aloe*, da família das *Liliáceas*, de folhas carnudas, geralmente dispostas em roseta, e flores em cacho terminal. Frequentemente são cultivadas para extração de fibras, resinas e sucos tónicos e purgativos, chamadas também de azebre ou babosa. As obras trazem geralmente o termo *Aloe çecotri*, *Aloe çecotri fino*, referindo-se ao *sucotrino*, aloé que procede da ilha de Socotra, considerado o melhor de todos.

Âmbar: Resina fóssil produzida nos intestinos das baleias cachalotes. Apresenta cor entre amarelo e laranja, translúcida, leve e dura, que derrete com facilidade e exala bom odor. Essa substância foi utilizada na fabricação de joias, cosméticos e de perfumes.

Anil: *Pimpinella anisum*. Planta herbácea, da família das *Umbelíferas*, com caule ramoso, e flores brancas agrupadas, de cujas sementes se extrai uma essência de aroma e sabor característicos, com propriedades medicinais, usada na produção de licores e xaropes. Conhecida igualmente por aniseira ou erva-doce.

Anserinas: Nas obras com o nome de *bledo*. Designação extensiva a várias plantas herbáceas, da família das *Quenopodiáceas* (género *Chenopodium*), como a ambrósia-das-boticas, a erva-formigueira e a fedegosa.

Aristolóquia: Designação comum, extensiva às plantas do género *Aristolochia*, da família das *Aristolóquiáceas*, com raiz fibrosa, talos tênues e ramosos, largos e por volta de quarenta centímetros, sendo uma das espécies a *Aristolóquia redonda* pelo formato arredondado de suas folhas, com flores amarelas e fruto esférico. Inclui espécies utilizadas para fins terapêuticos.

Armola; Erva-armola: Planta herbácea nativa da Ásia, da família das *Quenopodiáceas*, tem folhas grandes, de formato triangular, que se podem comer cruas ou cozinhadas, e pequenas flores dispostas em cachos axilares ou terminais, de coloração esverdeada ou vermelha.

Azevias: Peixe semelhante ao linguado, mas de carne menos apreciada e de escamas mais duras e unidas, de cor parda com manchas amarelas, vivendo comumente no fundo dos rios ao norte da Espanha.

Baga: Refere-se a diversos tipos de frutos carnosos com sementes rosadas, como uva e tomate.

Bálsamo: designação comum, extensiva a diferentes plantas de flores carnosas, com grande quantidade de mucilagem. Podendo ser igualmente a designação para a substância resinosa e

aromática que goteja de alguns vegetais, espontaneamente ou por incisão, além de medicamentos e perfumes odoríficos voltados para o alívio e consolo dos enfermos.

Beldroega: *Portulaca oleracea*. Da família das *Portulacáceas*, planta herbácea e subespontânea. Cultivada para fins medicinais e na alimentação, especialmente em saladas. Pode atingir cerca de meio metro de altura e tem talos grossos e suculentos, folhas carnosas de contorno arredondado e pequenas flores amarelas. Conhecida também como verdoega.

Betónica: Planta herbácea, aromática, da família das *Labiadas*, tem folhas basais cordiformes, dispostas em roseta, folhas caulinares de formato lanceolado, caule ereto, pubescente e flores em capítulos de cor purpúrea, sendo cultivada pelas suas propriedades medicinais.

Bezoar; Pedra Bezoártica; Medicina Bezoártica: Cálculo de formato arredondado, tomado como pedra semipreciosa, que se forma nas vias digestivas ou urinárias de alguns animais ruminantes, como cabras, ovelhas, camelos, a partir de elementos não digeridos (caroços, sementes, etc.). A ela se atribuíam propriedades preventivas e curativas, como contra envenenamentos, picadas de animais peçonhentos e contra resfriados.

Borragem: Planta herbácea, da família das *Boragináceas*, pubescente, tem folhas rugosas, flores azuis ou róseas e sementes de que se extrai um óleo com propriedades medicinais.

Buglossa: as obras trazem o termo *lengua de buey*, podendo ser identificada como a *Anchusa azurea*, da família das *Boragináceas*, de nome popular buglossa. Planta herbácea comum na Península Ibérica, mais abundante em Portugal, de flor azul intenso.

Camuesas: Variedade de maçã.

Cânfora: Substância sólida, cristalina e oleosa, destilada da madeira da árvore de cânfora (*Cinnamomum camphora*), com forte odor acre e aromático. Usada na Idade Média como medicamento contra espasmos, além de ter propriedades antissépticas e sedativas quando aplicada externamente e poder ser usada como analgésico na forma de álcool canforado ou óleo.

Cássia: Árvore de origem asiática, pode atingir cerca de 15 metros de altura e apresenta copa arredondada com flores em racimos longos e pendentes. Cultivada por madeira, utilizada em construções, e raízes e folhas, que se aproveitam para fins medicinais.

Centáureas: Designação comum, extensiva às plantas herbáceas do género *Centaurea*, da família das *Compostas*, que inclui espécies com aplicações medicinais.

Cherívias: Planta herbácea, da família das *Umbelíferas*, de raiz carnosa, comestível e de sabor intenso, tem caule ereto, folhas grandes e pequenas flores amarelas.

Corvina: Peixe da família dos *Cienídeos*, frequente nos mares portugueses, pode atingir cerca de dois metros de comprimento e tem corpo alongado, coberto por escamas grossas, de cor prateada, mais escuras no dorso, com uma linha distinta ao longo de todo o flanco.

Diagargante: Arbusto presente na Ásia Menor e Pérsia do qual se tira uma goma branca, empregada na Idade Média como medicina.

Dinheiros: Ou *dinero* nas obras, foi o nome de uma moeda de cobre usada em Castela no século XV e igualmente um sistema de peso correspondente a 4 *adamares*, medida equivalente a aproximadamente 1,79 gramas.

Dormideiras brancas: Classe da *Papaver somniferum*, ou papoula, de suco leitoso, com flores pedunculadas que podem ter quatro a seis pétalas de coloração variada. Dessa planta se extrai o ópio.

Drama; Dracmas: Dracma medicinal, ou drama, foi uma unidade de medida empregada pelos boticários castelhanos, equivalendo a oitava parte de uma onça, por volta de 3,59 gramas.

Endívia: *Chicorium endivia*. Planta herbácea, tem folhas frisadas, oblongas e comprimidas que são utilizadas na alimentação sobretudo na forma de saladas, sendo também conhecida como chicória-brava, chicória-crespa, escarola.

Erva-andorinha: Planta herbácea, vivaz e venenosa, da família das *Papaveráceas*. Possui caule ramificado que pode atingir entre cinquenta centímetros e metro de altura, folhas verdes, e flores amarelas em umbelas, sendo também conhecida por ceruda, erva-andorinha, erva-das-verrugas, leitaria, quelidônia.

Escabiosa: Planta herbácea do gênero *Scabiosa*, que inclui diversas espécies perenes e rizomatosas, com caules eretos que atingem cerca de um metro de altura e folhas lanceoladas. Cultivadas como ornamentais pela beleza das suas flores violetas, azuis e brancas (raramente). Conhecidas também por morso-diabólico.

Espodio: Cinzas que se formam das fomalhas de cobre.

Feno-grego: *Trigonella foenum-graecum*. Ou ervinha, planta forrageira, também usada como especiaria e planta medicinal, da família das *Leguminosas*.

Funcho: *Foeniculum vulgare*. Planta cujas folhas, frutos, sementes e raízes são utilizadas, sob a forma de infusão, como diurético, além de provocar a expulsão de gases intestinais, ou prevenir a formação desses gases, e estimular o fluxo do leite nas mulheres que estão a amamentar. Conhecido também como erva doce.

Genciana: Designação comum, extensiva às plantas herbáceas do gênero *Gentiana*, da família das *Gencianáceas*, próprias de climas temperados, que inclui espécies cultivadas pelas suas raízes com propriedades medicinais.

Hissopo: designação comum, extensiva às plantas do gênero *Hyssopus*. Planta herbácea e aromática, nativa das regiões mediterrânicas e da Ásia Central, utilizada desde a Grécia Antiga por seus fins medicinais, além de servir como condimento culinário e para extração do óleo essencial usado na produção licores.

Láudano: Ou *aledam* como consta na maioria das fontes, sendo a forma árabe com o artigo incorporado (*al lâdan*). Trata-se de um medicamento feito à base de ópio, que causa sonolência.

Libra: Libra medicinal, medida de peso usado nas boticas e equivalia, em Castela desde o século XIII, a 16 onças, o equivalente a 460 gramas.

Loimologia; Obras Loimológicas: O termo loimologia, do grego *loimos* (pestilência) ou *loimōdeis* (pestilencial), ficou fortemente associado ao estudo de surtos pestilenciais principalmente após a publicação da obra, em latim, de Nathaniel Hodges intitulada *Loimologia; or, Historical Account of the Plague in London in 1665*, em 1672 e traduzida para o inglês em 1722 por Daniel Dofoe. Também há a obra *Loimotomia* de George Thomson, e *Loimographia* de William Boghurst, redigidas em 1666.

Lótus: *Nenúfar* nas obras. Designação comum, extensiva às plantas do género *Nymphaea*, da família das *Ninfeáceas*, aquáticas, de folhas largas, geralmente arredondadas e flutuantes e flores solitárias, de coloração variada conforme as espécies.

Maravedís: Moeda cunhada em ouro (*maravedí afonsínes* ou *viejos*) a partir do século XII e posteriormente substituída, por Alfonso X, por moeda de conta, ou valor de referência para transações monetárias (*maravedí bueno*). No XV, possuía valor volátil devido as constantes desvalorizações e crises econômicas.

Medronheiro: Planta de porte arbóreo ou arbustivo, da família das *Ericáceas*, pode atingir mais de dez metros de altura e tem caules tortuosos, folhas alternas, lanceoladas e de margens serradas, flores esbranquiçadas reunidas em panículas e frutos bacáceos comestíveis (medronho), de cor vermelha quando maduros, sendo também conhecida por êrvodo, ervedeiro, etc.

Mirobálanos cítricos: Uma das cinco classes de mirabolano, fruta em formato de noz, semelhante as ameixas, com usos farmacêuticos.

Nabiça: Rama de nabo que ainda não atingiu desenvolvimento completo.

Oitava: Medida de peso correspondente a uma oitava da *onça*, ou sessenta e quatro avos do *marco*, equivalendo a 3,59 gramas.

Onça: Unidade de medida de peso, por volta de 28,75 gramas, equivalente a um oitavo do *marco*, cuja medida era aproximadamente a 230 gramas em Castela.

Osso de coração de cervo: Refere-se aos vasos arteriosos dos cervos que se tornam ossificados quando chegam a idades mais avançadas.

Pâmpanos: Designação comum, extensiva a diferentes peixes teleósteos, da família dos *Estromateídeos* e da família dos *Carangídeos*, de corpo ovalado e comprimido, geralmente de coloração azul, comum no atlântico e mediterrâneo. Nessa designação se encontra o sável.

Peso, Pesante: Medida de peso correspondente a 10 *dineros*, equivalendo a 17,9 gramas.

Polipódio: *Polypodium*. Planta rizomatosa da família das *Polipodiáceas*, espontânea em lugares úmidos e com pouca luz, que inclui espécies utilizadas para fins medicinais. No Brasil, as espécies têm o nome popular de Samambaia.

Real: *Real* foi uma moeda de prata instituída por Pedro I no século XIV, que também foi usado como referência de medida de peso equivalendo em média a 3,35 gramas.

Safio: Designação pela qual é conhecido o *congro* enquanto juvenil, um peixe comum na fauna marinha portuguesa, encontrado sobretudo em fundos rochosos e arenosos, que pode atingir mais de dois metros de comprimento e que apresenta coloração escura no dorso, mais clara no ventre, boca grande e dentes pontiagudos.

Sândalos: designação comum, extensiva às árvores asiáticas do género *Santalum*, da família das Santaláceas, que se caracterizam pela madeira aromática, valorizada comercialmente pela sua utilização para diversos fins. As obras fazem referência aos três tipos de sândalos, sendo o sândalo cítrico (*Santalum freydnnetianum*), sândalo vermelho (*Pterocarpus indicus*) e o sândalo branco (*Santalum album*). A madeira desse último é a mais comumente usada para produção de incenso, pigmento e de óleo essencial usado em cosmética e para fins medicinais.

Sável: Peixe migratório, da família dos *Clupeídeos*, pode atingir cerca de 70 centímetros de comprimento e apresenta coloração azulada no dorso e ventre prateado, com mancha escura no bordo do opérculo.

Serralha: Planta herbácea, da família das *Compostas*, pode atingir mais de um metro de altura e tem folhas crenadas comestíveis e flores amarelas, sendo utilizada na medicina popular como depurativa.

Solano Negro: Planta herbácea anual, da família das solanáceas. Empregada na medicina como calmante por suas propriedades narcóticas, sedativas e analgésicas.

Teriaga: mistura medicinal utilizada desde a antiguidade, composta de vários elementos que poderiam variar entre as obras médicas, tendo como base o ópio. Usado como preventivo de diversas enfermidades e antídoto contra picadas de animais venenosos.

Tísica: Doença que pode ser identificada como tuberculose, principalmente a pulmonar.

Vinagreira: *Rumex acetosa*, planta herbácea, da família das *Poligonáceas*, aproveitada para fins medicinais. Também chamada de azeda, azedinha ou azeda-brava.