

«ES COMIDA DE VILLANO». ASPECTOS SOCIALES DE LA ALIMENTACIÓN EN EL  
TRATADO RENACENTISTA DE TODAS LAS COSAS QUE SE COMEN DE MICHELE  
SAVONAROLA

«IT'S VILLAIN'S FOOD». SOCIAL ASPECTS OF FOOD IN THE RENAISSANCE TREATISE  
ON ALL THE THINGS WHICH ARE EATEN BY MICHELE SAVONAROLA

SERGIO PASALODOS REQUEJO<sup>1</sup>  
*Universidad de Valladolid*

**Recibido:** 14 de enero de 2023.

**Aceptado:** 27 de septiembre de 2023.

**RESUMEN**

El médico italiano renacentista Michele Savonarola, en su tratado dietético *De todas las cosas que se comen*, repasa los diferentes alimentos presentes en la dieta de la época y sus características, con interesantes comentarios sobre aspectos sociales relacionados con ellos. Analizando estas observaciones podemos ver que lo que se come y cómo se come viene determinado por su posición social, ya que, para la ciencia médica de la época, con base en Hipócrates, la dieta se relaciona directamente con la cantidad de ejercicio físico realizado, lo que está ligado a la actividad profesional y por tanto a la clase social.

**PALABRAS CLAVE**

Renacimiento; alimentación; medicina, clase social; Michele Savonarola.

**ABSTRACT**

The Italian Renaissance physician Michele Savonarola, in his dietetic treatise *On all the things which are eaten*, examines different common foods in the diet of that period, describing their characteristics with interesting comments about social aspects related to them. Through the analysis of these observations, it is possible to see how what an individual eats and the way he eats defines his position in society. For Renaissance medical science, following Hippocrates, the convenient diet is determined by the amount of exercise, which is directly linked to professional activity and therefore to the social stratum.

**KEYWORDS:** Renaissance; food; medicine; social class; Michele Savonarola.

1. ALIMENTACIÓN Y MEDICINA EN EL RENACIMIENTO

La alimentación y la medicina son dos elementos muy unidos ya desde la Antigua Grecia. En la Edad Media y el Renacimiento se recoge la tradición grecolatina, que junto con el conocimiento árabe conformará el saber médico y la cultura gastronómica moderna. La medicina clásica se basa en la teoría de los cuatro humores: bilis amarilla, bilis negra o melancolía, flema y sangre. En función del predominio de uno u otro líquido en el cuerpo hay personas coléricas, melancólicas, flemáticas y sanguíneas.

---

<sup>1</sup> Email: [sergiopasalodos@gmail.com](mailto:sergiopasalodos@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7891-8071>.

Además, dos tipos de elementos determinan la salud:<sup>2</sup> las *res naturales*, factores internos como humores, miembros, sexo, edad... y las seis *res non naturales*, los elementos externos: comida y bebida, aire, ejercicio y reposo, sueño y vigilia, inanición y repleción (vaciado y llenado del cuerpo) y, por último, los accidentes del ánimo (felicidad, tristeza, ira, vergüenza...). Los médicos ponen en el acento en las *res non naturales* tratando de hacer que los pacientes las modifiquen para conseguir su curación mediante la elaboración de *dietae* o *regimina*, guías para el buen uso de las *res non naturales*, dedicadas especialmente de la alimentación, pero abarcando múltiples aspectos relacionados con la higiene y el régimen de vida saludable.

Estos *regimina sanitatis* tienen como antecedente las obras dietéticas atribuidas a Hipócrates (ca. 460-ca. 370, *De victus ratione*,<sup>3</sup> *De victu salubri*, *De victu acutorum*, *De alimento*) y Galeno (129-ca. 216 a. C., *De sanitate tuenda*). En Hipócrates se observa ya la distinción entre, por un lado, el régimen recomendado para la mayor parte de la gente, aquellos que están obligados a trabajar y viajar para ganarse la vida y, por el otro, la dieta de aquellos que no tienen que preocuparse por mantener y pueden seguir una idea prácticamente ideal.<sup>4</sup> Establece ya esa relación entre alimentación y ejercicio, atribuyéndoles virtudes opuestas, lo que sienta las bases de las diferencias de alimentación entre clase alta y baja según la actividad física que realizan.<sup>5</sup>

Posteriormente llegan *Isagoge* de Iohannitius (809-873), *Colliget* de Averroes (1126-98) o el *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* de Arnaldo de Villanova (ca. 1240-1312), uno de los más importantes de Europa y probablemente el más influyente. El género toma carta de naturaleza<sup>6</sup> y entre los siglos XIII y XV proliferan este tipo de tratados, dedicados al establecimiento de una forma de vida (en griego δίαίτα) que permita la conservación de la salud a través del equilibrio entre los cuatro humores. Suelen estar dirigidos a los gobernantes, lo lógicamente que influye en su punto de vista.

A su vez, la teoría de la *Scala naturae* o la gran cadena del ser, iniciada por Aristóteles (384-322 a. C.) en su *Historia de los animales* establece una jerarquía entre los diferentes seres de la naturaleza, a la que se atribuye un origen divino en la Edad Media y el Renacimiento, cuando se extiende y acepta como creencia alimentaria básica. En la parte más baja se encuentran las plantas, en segundo lugar, los animales marinos y en tercero los animales terrestres no voladores (ternera, cordero o cerdo) y voladores (según la altura que alcanzan, patos, pollos o halcones). Cada escalón está a su vez subdividido en grupos. Los vegetales ocupan un lugar más bajo en su nivel cuanto más en contacto están con la tierra, siguiendo este orden de abajo a arriba: bulbos (cebolla, ajo) y raíces (zanahoria, rábano), plantas cuyas hojas salen de la raíz (lechuga, espinaca), plantas cuyas hojas salen del tallo (repollo, menta), arbustos y, finalmente, árboles frutales.<sup>7</sup>

<sup>2</sup> Sobre la medicina hipocrático-galénica pueden leerse, entre otros, Álvarez del Palacio, E. (2008), «El esquema galénico de las sex res non naturales como fundamento del concepto de salud corporal en el Humanismo renacentista español», Nieto Ibáñez, J. M. y Manchón Gómez, R. (eds.): *El humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*, Universidad de León y Universidad de Jaén, León y Jaén, pp. 256-271; López Piñero, J. M. (2002), *La medicina en la historia*, La esfera de los libros, Barcelona.

<sup>3</sup> Obra que ya asienta la importancia de la relación proporcionada entre el ejercicio físico y la alimentación (Álvarez del Palacio, E., «El esquema galénico...» p. 259).

<sup>4</sup> Hp. *vict.* 68; Hp. *vict.* 69.

<sup>5</sup> Hp. *vict.* 2. Nótese que inmediatamente antes remarca que multitud de autores han dedicado sus escritos al asunto de la dietética.

<sup>6</sup> Véanse, por ejemplo, Arnaldo de Villanova (1996), *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, Arnaldo de Villanova, *Opera omnia*, vol. X.1, García Ballester, L. y McVaugh, M. R. (eds.), introducción de P. Gil-Sotres, Fundació Noguera y Universitat de Barcelona, Barcelona; Nicoud, M. (2007), *Les régimes de santé au Moyen Âge: naissance et diffusion d'une écriture médicale (XIIIe-XVe siècle)*, École Française de Rome, Roma.

<sup>7</sup> Grieco, A. J., «Les plantes, les régimes végétariens et la mélancolie à la fin du Moyen Âge et au début de la Renaissance italienne», Grieco, A. J.; Redon, D.; y Tongiorgi Tomasi, L. (eds.), *Le monde végétal (XII<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles). Savoirs et usages sociaux*, Presses Universitaires de Vincennes, Saint-Denis, 1993, p. 28; Grieco, A. J., «Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento», Flandrin, J. L.; Montanari, M. (eds.), *Historia de la alimentación*, Trea, Gijón, 2004, pp. 619-620.

Esta clasificación influye, junto a la teoría de los cuatro humores, en la elaboración de las dietas y tiene fuertes connotaciones sociales. La estratificación de la sociedad se refleja en la estratificación del mundo natural, y los alimentos de las partes bajas de la gran cadena del ser tenderán a ser asignados a las clases bajas. Un reflejo de que las dietas fundamentalmente basadas en vegetales son percibidas como humildes y negativas es su adopción, a modo de penitencia, por las órdenes mendicantes, así como su imposición a la sociedad en su conjunto durante ciertos periodos de expiación colectiva como la Cuaresma. La abstención de la carne es entendida como un modo de realizar un sacrificio personal y de acercarse a los pobres.<sup>8</sup>

La diferencia en las recomendaciones a los pacientes según su procedencia social es común en la medicina de base hipocrática, y se constata por ejemplo en Amato Lusitano (1511-1568), que tiende a prescribir a personas de menor poder adquisitivo productos más simples, reservando lo que denomina *cibi optimi et selecti* a los pacientes con mayores recursos.<sup>9</sup>

Diversos autores elaboran en este periodo *regimina sanitatis* fundamentalmente dedicados a la alimentación: Niccolò Falcucci (ca. 1350-1412), Guido Parato (fl. 1459), Antonio Gazio (1449-1528)... Vamos a analizar, como ejemplo paradigmático de los aspectos sociales relacionados con la nutrición y la medicina en el Renacimiento, todas las menciones a alimentos vinculados con alguna valoración social en el tratado del médico Michele Savonarola *De todas las cosas que se comen*.

## 2. MICHELE SAVONAROLA (CA. 1385-1466)<sup>10</sup>

Savonarola nació, en el seno de una familia noble, en Padua. En su universidad estudió y enseñó medicina, hasta que en 1440 se trasladó a Ferrara tras ser nombrado médico de corte por Niccolò III de Este (1383-1441), marqués de Ferrara, Módena y Reggio. Niccolò y sus sucesores Leonello (1407-1450) y Borso (1413-1471) se rodearon de artistas e intelectuales dando lugar a un renacimiento de la vida cultural ferraresa.<sup>11</sup> Su ferviente cristianismo influirá en su nieto y personaje más célebre de la familia, Girolamo Savonarola (1452-1498), que en 1494 tomó el control de Florencia instaurando una república teocrática que duraría hasta 1498, cuando Girolamo fue quemado en la hoguera por orden del papa Alejandro VI (1431-1503).

Michele fue un autor prolífico y polifacético, tanto en latín como en lengua vulgar. A través de él podemos conocer no solo la medicina renacentista, sino también la vida cotidiana de la corte y el pueblo llano.<sup>12</sup> Su principal obra es la *Practica Maior*, terminada en 1440, que recoge todo el saber médico de la época. Escribió además numerosos tratados médicos sobre aspectos concretos como la fiebre, la gota o el termalismo.

<sup>8</sup> Grieco, A. J., «Les plantes...», p 15. Francesc Eiximenis (ca. 1330-1409) indica que los monjes de origen noble pueden comer alimentos delicados, no así los de origen humilde, que cometerían pecado mortal si toman viandas no destinadas a su condición (García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa. Los sistemas alimentarios en la Valencia bajomedieval*, Diputació de València, Valencia, 1993, p. 76).

<sup>9</sup> Pérez Ibáñez, M. J. y Recio Muñoz, V., «*Victus Ordine Constituto*: la alimentación en la medicina de Amato Lusitano, una aproximación», *Asclepio*, 73.1 (2021), p. 10.

<sup>10</sup> Sobre su vida y su extensa obra en general véanse Pesenti, T., *Professori e promotori di medicina nello studio di Padova dal 1405 al 1509: repertorio bio-bibliografico*, Lint, Trieste, 1984; Segarizzi, A., *Della vita e delle opere di Michele Savonarola*, Gallina, Padua, 1900; Savonarola, M., *De balneis et termis Ytalię. Edición crítica, traducción y estudio de S. Pasalodos Requejo*, SISMEL-Edizioni del Galluzzo, Florencia, 2022.

<sup>11</sup> Cf. Gundersheimer, W. L., *Ferrara: The style of a Renaissance Despotism*, Princeton University Press, Princeton, 1973.

<sup>12</sup> Cf. Pasalodos Requejo, S. «*Pauca intelligentibus*. La vida cotidiana del *quattrocento* en una obra de medicina termal», Villa Polo, J. de la et al. (eds.), *FORVM CLASSICORVM. Perspectivas y avances sobre el mundo clásico*, SEEC y G. Escolar, Madrid, vol. II, 2021 pp. 1005-1012.

Nos dejó también varias obras de contenido moral, sobre la confesión católica o las cualidades que debe tener un príncipe. En el relato alegórico *De nuptiis Batibecho et Seraboca*<sup>13</sup> define a Mentira como «tentación de todo hombre de pobreza». Otras de sus obras tratan temas políticos (*De vera republica*) o artísticos (*Libellus de magnificis ornamentis regie civitatis Padue*). En sus tratados, Savonarola cita constantemente autores griegos, latinos y árabes, pero no se limita a repetir sus argumentos y a menudo los cuestiona o contradice.

### 3. EL LIBRETO DE TUTTE LE COSSE CHE SE MAGNANO

La alimentación es uno de los temas predilectos de Savonarola, lo toca en el segundo *tractatus* de la *Practica*<sup>14</sup> o en *De balneis*.<sup>15</sup> En su tratado en lengua vulgar *De preservatione a peste* incluye un capítulo dedicado a la alimentación y el modo de cocinar.<sup>16</sup> La alimentación también ocupa un lugar central en su *De regimine pregnantium*,<sup>17</sup> pero donde más desarrolla su visión de la alimentación, heredera del pensamiento griego y árabe y base de la cultura gastronómica moderna, es en el *Libreto de tutte le cosse che se magnano*.<sup>18</sup>

Es un diccionario gastronómico escrito en lengua vulgar italiana (toscanizante) con influencia ferraresa pero también elementos vénetos y lombardos, lo que Samaritani<sup>19</sup> denomina *κοινή* padana. Compuesto entre 1450 y 1452,<sup>20</sup> Savonarola lo dedica al marqués Borso de Este. Se trata de una guía para una alimentación sana, cuyo objetivo es ayudar a «vivir más tiempo y más feliz». <sup>21</sup> La obra está dirigida, además de al marqués, a los nobles de Ferrara y otras cortes italianas. Se ha conservado en cinco manuscritos.<sup>22</sup>

El tratado fue compuesto en vulgar y no en latín para contentar a Borso y facilitar su divulgación entre el público en general. Sabemos por un inventario de 1495 que el duque de Ferrara del momento, Ercole de Este (1431-1505), contaba en su biblioteca con al menos un

<sup>13</sup> Biamini, P., «Peccati di lingua alla corte estense: il *De nuptiis Batibecho et Seraboca* di Michele Savonarola», *Schifanoia*, 11 (1991), pp. 101-179.

<sup>14</sup> Son los protagonistas de los capítulos entre el segundo y el noveno del segundo tratado, dedicados sucesivamente a los alimentos lenitivos, los cálidos en primer grado, segundo y tercero, los fríos en primer grado y segundo, las carnes y los líquidos. Los dos siguientes tratados (la obra se compone de seis en total) completos se centran también en aspectos relacionados con la digestión (Savonarola, M., *Practica*, B. de Vercelli, Venecia, 1502).

<sup>15</sup> Especialmente en el capítulo II, 6, I, denominado *De canonibus omnibus balneandis convenientibus*, donde en el duodécimo canon prescribe tras la salida del baño alimentos de fácil digestión como huevos sorbidos, carnes templadas o pez hervido, al mismo tiempo que desancoseja la fruta, la leche o el vino potente (Savonarola, M., *De balneis...*).

<sup>16</sup> Dedica este tratado a los pobres. Cf. Savonarola, M., «Della peste», Savonarola, M., *I trattati in volgare della peste e dell'acqua ardente*, edición de Luigi Belloni, Stucchi, Milán, 1953, pp. 3-40.

<sup>17</sup> Savonarola, M., *Il trattato ginecologico-pediatrico in volgare Ad mulieres Ferrarienses de regimine pregnantium et noviter natorum usque ad septennium*, edición de Luigi Belloni, Stucchi, Milán, 1952.

<sup>18</sup> Estudian el tratado Agrimi, J., «Libreto de tute le cosse che se manzano», *Aevum*, 58, 2 (1984), pp. 358-365; Gonelli, L. M., «Tutte le cosse che se magnano», *Italianistica: Rivista di letteratura italiana*, 20, 2 (1991), pp. 333-342; Past, E., «Una ricetta per lungo e iocundo vivere: Il *Libreto de tutte le cosse che se magnano*», Crisciani, C. y Zuccolin, G. (eds.), *Michele Savonarola. Medicina e cultura di corte*, SISMEL-Edizioni del Galluzzo, Florencia, 2011, pp. 113-125.

<sup>19</sup> Samaritani, A., *Michele Savonarola riformatore cattolico nella Corte Estense a metà del sec. XV*, SATE, Ferrara, 1976, p. 83.

<sup>20</sup> La dedicatoria indica que fue compuesto en el breve periodo transcurrido entre el nombramiento de Borso como marqués de Este, el 1 de octubre de 1450, y su obtención del título de duque el 18 de mayo de 1452.

<sup>21</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, edición crítica de J. Nystedt, Almqvist & Wiksell, Estocolmo, 1988, vv. 23-24. Todas las citas proceden de esta obra, en italiano renacentista en el original, con traducción propia. La idea de prolongar y alegrar la vida de los pacientes es inherente a la concepción de la dietética desde la Antigüedad.

<sup>22</sup> Roma, Biblioteca Casanatense, 406, 1462, ff. 1r-96v; Bolonia, Biblioteca Universitaria, 1598, ca. 1470, ff. 1r-111v; Florencia, Biblioteca Nazionale Centrale, Palatini 693, 1471-1499; Bolonia, Biblioteca dell'Archiginnasio, A 370, 1500-1520, ff. 1r-143v; Lugano, Colección privada, ff. 1r-70v.

ejemplar de la obra de Savonarola.<sup>23</sup> Dividido en veintiséis capítulos, hace un repaso de los diferentes alimentos y sus características. Savonarola ofrece consejos sobre la conveniencia o no de tomarlos, el modo de preparación, la época del año o el momento del día en que es mejor consumirlos. En los diferentes apartados repasa cereales, fruta, carne, pescado, marisco, huevos, lácteos y especias.

También recoge algunas reglas para conservar la sanidad en aspectos relacionados con otras de las seis *res non naturales*. Por ejemplo, sobre la realización de ejercicio después de las comidas. El último capítulo intenta resolver las dudas que hayan podido surgir de lo dicho anteriormente, respecto a cuestiones como la cantidad de comidas que hay que hacer al día y su abundancia o el costado sobre el que es mejor dormir.

#### 4. LUCHA DE CLASES ENTRE FOGONES

Al repasar en su *Libreto* los diferentes alimentos Savonarola indica cuáles aconseja y cuáles desaconseja al marqués y su corte. No son aptos el pavo real, más adecuado para personas que hacen mucho ejercicio; la rana, porque algunas son venenosas; ni la mantequilla, porque daña el estómago.

Además, distintas valoraciones de tipo social recorren la obra. Se dibuja una jerarquía de alimentos, en función de su idoneidad para las diferentes clases sociales, gremios o tipos de personas. En la guía se aprecia claramente una división entre los alimentos propios de *vilani* («villanos») y los propios de *zenthomini* («gentilhombres»), términos usados con una carga social similar a la que mantienen en castellano. Esta visión dietética está en sintonía con la medicina de la época, que ve una relación directa entre el nivel socioeconómico y las características digestivas de los individuos.

Así, el rico que coma alubias o garbanzos tendrá problemas gastrointestinales, al igual que el pobre que consuma alimentos escogidos y refinados.<sup>24</sup> Es comida de villano, en primer lugar, el trigo. «Es muy usado en esta ciudad tuya como comida y para hacer *fiaoni*.<sup>25</sup> [...] Por tanto es comida de villano y de hombres robustos y de gran ejercicio. [...] Y no es comida de gentilhomme».<sup>26</sup>

En cambio, el pan elaborado con trigo es una comida apta para todas las clases sociales, pero cada uno de los tres tipos de pan<sup>27</sup> de los que habla Michele es el idóneo para un nivel social diferente.<sup>28</sup> El pan elaborado con buen trigo y bien cocinado y fermentado es para los príncipes y los grandes maestros. El segundo tiene gran cantidad de salvado (como el actual pan integral) y es mejor para los que realizan abundante ejercicio. Los cortesanos lo desprecian y se lo dan de comer a los perros. El tercer tipo es el de la gente común, tiene poco salvado, provoca melancolía

<sup>23</sup> Bertoni, G., *La biblioteca estense e la coltura ferrarese ai tempi del duca Ercole I*, Loescher, Turín, 1903, p. 247.

<sup>24</sup> Nada Patrone, A. M., *Il cibo del ricco e il cibo del povero. Contributo alla storia qualitativa dell'alimentazione. L'area pedemontana negli ultimi secoli del Medio Evo*, Centro Studi Piemontesi, Turín, 1989, p. 440.

<sup>25</sup> Hay diferentes interpretaciones de este término, es quizá un dulce similar al hojaldre o un tipo de *focaccia*.

<sup>26</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 120-123.

<sup>27</sup> Cristóbal de Vega (ca. 1510-ca. 1573), médico de cámara de Felipe II, distingue hasta cuatro tipos: *silignites*, elaborado con la parte más pura y ligera de la harina y el más blanco, *semidalites*, pan de harina blanca normal, *αὐτοπόρος*, pan integral elaborado con mitad de harina pura y mitad de pan de salvado, y finalmente *συγκομιστός*, pan negro hecho a partir de restos de harina (Vellisca Gutiérrez, N. R., *Cristóbal de Vega. Sobre el arte de curar. Traducción anotada del libro II De arte medendi (El cuidado de la salud en la España del siglo XVI)*, Universidad de Valladolid, Valladolid, 2018, p. 132).

<sup>28</sup> Se ha comprobado que había una relación entre el porcentaje de los ingresos dedicado al consumo de pan y la clase social (Grieco, A. J., «Alimentación y clases sociales...», p. 612). Además de las diferencias entre clases, era habitual la distinción entre el pan blanco, consumido principalmente en las ciudades, y el pan elaborado a base de mezcla de cereales, más propio del medio rural. Cf. Alberini, M., *Breve storia di Michele Savonarola seguita da un compendio del suo Libreto de tutte le cosse che se manzano con una nota di Nemo Cuoghi*, Programma, Padua, 1991, pp. 50-51.

y es perjudicial si no se cocina bien. Hay un pan de nivel aún más bajo, el elaborado con cereales menores en lugar de trigo. Estos panes de baja calidad constituirán la base de la dieta de las clases inferiores, junto a verduras sencillas como cebolla y ajo.

Para Michele el haba es comida de villano y causa de muchas enfermedades.<sup>29</sup> La concepción negativa de las legumbres procede de los autores árabes como Isaac, que las consideran poco nutritivas, difíciles de digerir y productoras de ventosidades.<sup>30</sup> Arnaldo de Villanova desaconseja la ingesta de legumbres a los individuos templados y sanos. Si se quieren tomar por placer debe cocerse con jengibre y azafrán y condimentarse con leche de almendras o carnes grasas.<sup>31</sup>

La cebolla «ofusca mucho el intelecto<sup>32</sup>, por tanto, no es comida de doctores ni de aquellos que tienen que usarlo mucho. Por tanto, es comida que hay que dejar a los hombres gordos y ruidosos». El ajo es usado por muchos como condimento sustitutivo del jengibre, «por lo que Galeno dice que es el jengibre de los villanos». La chirivía es «comida de hombre pobre y de villano, hombres robustos como albañiles, carpinteros y similares, por eso que su señoría los toque con cuentagotas». No solo la chirivía, sino todas las raíces<sup>36</sup> son difíciles de digerir y por tanto deben evitarse, en consonancia con la *Scala naturae*, que considera las plantas que están bajo tierra los seres vivos menos nobles.

La castaña es comida de montañeses y pescadores. El cisne sin duda no tiene carne buena y es también comida de pescador, al igual que el pato, considerado el pollo de los pescadores. Las vísceras son rechazadas como alimentos indignos para las clases altas: «Ni el pulmón, ni el corazón, ni el estómago son comida de cortesanos, puesto que tienen la boca delicada».<sup>37</sup>

En cambio, otros alimentos son considerados propios de gentilhombres. La carne en general es un alimento al alcance de pocos en la Edad Media y el Renacimiento, pero también dentro de la carne se establece una jerarquía.<sup>38</sup> La perdiz es «molto cordiale» y por tanto alimento de

<sup>29</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 258.

<sup>30</sup> Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 680.

<sup>31</sup> «Legumina numquam congruunt temperatis corporibus qamdiu manent in sanitate; propterea convenit in proposito ut eorum substantia vitetur, et maxime siccorum. Sed si de recentibus aliquando placuerit sumere, gracia novitatis, expedit ut coquantur cum zinzibere et croco et in fine condiantur cum lacte amigdalorum, nisi cum pinguibus carnibus coquerentur» (Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 440, 9, 1).

<sup>32</sup> Algo similar leemos en *Sevilla Medicina* de Juan de Aviñón (ca. 1323-ca. 1418), publicada en 1545: «Las cebollas [...] engendran malos humores en el estómago, y dan sed, y finchazon, y ventosidad, y dolor en la cabeça; y conturban el seso y mal olor en la boca, por quanto fazen subir baños á la cabeça, y fazen caer en melancolía y en sueños espantosos» (Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina*, Enrique Rasco, Sevilla, 1885, p. 96). Cristóbal de Vega recoge la misma idea al afirmar que ocasiona dolor de cabeza. Indica asimismo que aporta mucho humor y muy poco alimento, además de informar de que en la España del siglo XVI era consumida cruda con pan por algunos campesinos y mujeres (Vellisca Gutiérrez, N. R., *Cristóbal de Vega. Sobre el arte de curar...*, p. 184).

<sup>33</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 657-658.

<sup>34</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 671-672. No se ha podido encontrar la cita en Galeno. Juan de Aviñón (Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina*, p. 97) modifica ligeramente el dicho: «El ajo es llamado atriaca de los aldeanos y de los rústicos, y es contra las ponçoñas, y escalfa la sangre muy fuertemente». Cristóbal de Vega constata que los campesinos españoles del XVI lo consideran muy beneficioso y lo consumen en invierno y en verano, ya que en invierno combate el frío y en verano evita que el calor del vientre se consuma, a pesar de que no aporta ningún alimento (Vellisca Gutiérrez, *Cristóbal de Vega. Sobre el arte de curar...*, p. 184).

<sup>35</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 1525-1526. Arnaldo permite un consumo moderado en invierno y primavera, advirtiendo de que dañan el pulmón húmedo y la cabeza (Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 452, 12, 25).

<sup>36</sup> Pucci Donati (Pucci Donati, F., *Dieta, salute, calendari. Dal regime stagionale antico ai regimina mensium medievali: origine di un genere nella letteratura medica occidentale*, Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo, Spoleto, 2007, p. 148) estudia trece calendarios dietéticos medievales y en ocho de ellos encuentra en el mes de abril la prohibición de comer raíces («Radices non manducare»). En dos de ellos se dice además que provocan sarna.

<sup>37</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 1981-1982.

<sup>38</sup> En la Valencia bajomedieval la carne principal entre la nobleza es el cordero, además de la volatería: en invierno principalmente gallinas, a partir de marzo la perdiz y en verano se añade pollo, pavo capón, conejo y varias especies de caza menor. Consumían también habitualmente carne de cerdo y cabrito, relegando al vacuno a una menor

ricos<sup>39</sup>. El cabrito «es muy fácil de digerir. [...] Así que es carne de delicados y no comida de villano». <sup>40</sup> Savonarola reserva la carne más digerible y de mayor calidad para los nobles, pues ellos sí sabrán apreciarla. <sup>41</sup> La de ternera (cría de vaca aproximadamente hasta los 12 meses) es plato habitual en los banquetes palaciegos de Ferrara, pero la de novillo (de uno a tres años) lleva a la melancolía, por lo que es considerada comida de artesanos y de quienes tienen el estómago robusto<sup>42</sup>.

Entre las especias,<sup>43</sup> la canela, habitual en los convites de la corte, es la más elogiada. El azafrán se menciona como condimento usado frecuentemente por los señores del otro lado de los Alpes, y se dice que convierte las viandas en «doradas». Por ejemplo, en Valencia, donde «son 6 las especias que se compran todos los días: la pimienta, el jengibre, la canela, el azafrán, el clavo y el azúcar. De ellas el azafrán es la más cara, mientras que la pimienta y el jengibre son las dos especias de las cuales se compran mayores cantidades». <sup>44</sup>

Respecto a la bebida dice: «La bebida más vil de todas es el agua, porque es común a todos los animales por lo que el alemán despreciándola decía: «que los hombres beban vino y los demás animales beban del río, que la ingesta de agua esté lejos del pecho del hombre». <sup>45</sup> El agua despertó siempre recelos en los médicos debido a su origen, considerándose óptima aquella procedente directamente de manantiales naturales, pero sospechosa aquella tomada de aguas más o menos estancas. El vino, en cambio, es un alimento medieval básico, tomado también a menudo empapando otros alimentos como pan. Por su gran variedad fue también un elemento de distinción social, siendo los más apreciados los aromáticos, viejos y tintos. <sup>46</sup> Esta diferencia se observa claramente, por ejemplo, en los veintitrés libros de cuentas de la cofradía de Todos los Santos de Valladolid correspondientes a los años comprendidos entre 1438 y 1469. La cofradía estaba formada en ese momento por 24 miembros pertenecientes a un estrato social acomodado, que compartían comidas con personas necesitados de la ciudad. En los epígrafes dedicados al vino se distingue entre vino añejo y vino para los pobres, costando en 1446 el primero 64 maravedíes por cántara (unos 16 litros) y el segundo menos de la mitad, 24. <sup>47</sup>

---

frecuencia (García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 198). Por otro lado, las carnes a las que mayor acceso tienen las clases bajas son la de cerdo y buey (García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 260). Sobre la carne se recomienda Banegas López, R. A., *Europa carnívora. Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Trea, Gijón, 2012.

<sup>39</sup> Animal consumido en grandes cantidades por los señores de Florencia en el siglo XV, al constituir un importante signo de poder. En cambio, se juzgaba no conveniente para la gente común, ya el calentamiento corporal que provocaba los llevaría al pecado de lujuria (Grieco, A. J., «Alimentación y clases sociales...», p. 615). Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina*, p. 118: «Perdiz es llamada gallina montesina, y es semejante de la gallina en bondad, y conviértese en buen humor».

<sup>40</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 2090-2092.

<sup>41</sup> Y al mismo tiempo son quienes pueden permitírsela. De igual modo, en su *De balneis* (Savonarola, M., *De balneis...*, II, 6, III, 20) recomienda a los nobles jarabe de grosella o jarabe de bérbero, para evitar la sed surgida al salir del baño. También recomienda a los príncipes y nobles el uso de un baño particular y personalizado (Savonarola, M., *De balneis...*, I, 1, 307), lo que las clases bajas no pueden costearse.

<sup>42</sup> Juan de Aviñón (Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina*, p. 110) reitera esta idea: «La vaca es fría y seca, y mala de moler, y conviértese en melancolía, y es de gran gobierno, y estriñe el vientre; y usándola mucho faze venir dolencias de melancolía».

<sup>43</sup> Véase Turner, J., *Las especias. Historia de una tentación*, Acantilado, Barcelona, 2018.

<sup>44</sup> García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 206.

<sup>45</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 2798-2800. La cita, un proverbio procedente del *Regimen sanitatis Salernitanum*, está en latín en el texto de Savonarola: «vina bibant homines, animalia cetera flumen, absit ab humano pectore potus aque». Juan de Aviñón, *Sevillana Medicina*, p. 137: «Agua es el brevajo natural de las animalias, señaladamente el ome más que otro brevajo, assí como el pan es el mejor de los comeres; ca bien assí como el pan tira la hambre, bien assí el agua tira la sed».

<sup>46</sup> Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 720.

<sup>47</sup> Rucquoi, A., «Alimentation des riches, alimentation des pauvres dans une ville castillane au XV siècle», Menjot, D. (eds.), *Manger et boire au moyen age. Actes du Colloque de Nice*, vol. II, Belles Lettres, París, 1984, p. 299. Una distinción similar se refleja respecto al pan.

## 5. LA CUADRILLA CRÉDULA

A lo largo del tratado, Savonarola realiza múltiples apelaciones a Borso de Este. En oposición al marqués, los príncipes y los gentilhombres, hace referencia también a la *brigata*, el *vulgare*, el *vulgo* y la *comuna zente*. La *brigata*, la cuadrilla de nobles que vivía en torno a la corte, son despreciados y considerados esnobistas por Michele, mientras que el vulgo en su obra aparece como ignorante, vicioso y supersticioso.

Hay una carne delicada que sí es generalmente apreciada: el faisán. Pero este gusto es mostrado como signo de esnobismo. «El faisán es carne gentil y cuesta demasiado.<sup>48</sup> Como es cara y rara, la cuadrilla la desea más que el gallo castrado. [...] Sin duda a mí me sabe y me huele mejor el gallo castrado».<sup>49</sup> Hablando de las alubias<sup>50</sup> Michele escribe: «Las hay rojas y blancas [...]. Las blancas son más difíciles de digerir, [...] mucho se engaña la cuadrilla que va buscando las más grandes y blancas. [...] Ciertamente al cocerlas muestran su malicia expulsando un gran hedor».<sup>51</sup>

Tras indicar que la liebre como alimento cálido y seco hasta el segundo grado, Savonarola escribe que «Razes<sup>52</sup> dice que genera más sangre melancólica que las otras, así que no sería carne de señor por mucho que la cuadrilla crea más en la *Bucólica*<sup>53</sup> de Virgilio que en lo que dicen los autores de medicina. No obstante, no es una buena comida. Y es más sana hervida [...], aunque la cuadrilla la come asada porque así tiene más sabor».<sup>54</sup>

Para Michele, la gente de a pie deja ver su ignorancia con sus gustos culinarios. Otro ejemplo de ello: «Si la cuadrilla supiese de qué vive [el marisco], sería considerado una comida abominable. Y así reconforto a su señoría: deje los bueyes de mar, los centollos y las conchas marinas a esos que no pueden tener otra comida».<sup>55</sup>

Además, en cuestiones culinarias, la gente corriente se deja llevar por el instinto y la superstición. Hablando del gato, dice: «El vulgo considera su cerebro muy sospechoso, diciendo que comerlo hace al hombre melancólico, es decir, loco. Pero eso no lo he encontrado escrito, y tampoco lo he comprobado».<sup>56</sup>

Savonarola marca las distancias respecto al vulgo, él no cree en algo sin un testimonio de autoridad o una evidencia y no antepone el placer del paladar a la salud.

## 6. DIME A QUÉ TE DEDICAS Y TE DIRÉ CUÁNTAS VECES COMES

Para el médico paduano, la profesión es determinante a la hora de establecer el régimen de vida. Intentando resolver la cuestión de si es mejor que la comida fuerte del día sea el almuerzo o la cena, escribe:

«Los villanos, albañiles, carroceros, carpinteros y similares de fuerte ejercicio deben almorzar más fuerte. [...] Para humedecer e irrigar los miembros, y que no se aridezcan por el ejercicio y resistan

<sup>48</sup> En general todas las aves se contaban entre las carnes más caras.

<sup>49</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 1638-1641.

<sup>50</sup> No la variedad actual, procedente de América, sino una de origen asiático-africano.

<sup>51</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 294-297.

<sup>52</sup> Esta cita de Razas (ca. 864-ca. 925) procede de *De simplicibus*, 9: «Leporina vero caro hoc praecipue operatur. Ipsa enim plus aliis melancholiae generativa existit» (Serapión el Joven *et al.* (1531), *De simplicibus medicinis*, G. Ulricher, Estrasburgo, p. 377).

<sup>53</sup> Quizá hay confusión entre *Bucólicas* y *Geórgicas*.

<sup>54</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 2199-2205.

<sup>55</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 2475-2477.

<sup>56</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 2279-2281. En calendarios árabes y marroquíes de esta época se encuentra la prohibición del consumo de cabezas de animales. Esta superstición ha sido puesta en relación con los sacrificios religiosos en los que algunas partes del cuerpo, incluida la cabeza, eran entregadas a los dioses. Cf. Pucci Donati, F., *Dieta, salute, calendari...*, p. 152.



a la evacuación hecha por el sudor, dado que también vemos por experiencia que estos normalmente comen tres y cuatro veces al día y digieren bien. [...] Los que se ejercitan fuertemente pero no tanto como los anteriores, que cabalgan o viajan, deben comer más fuerte a la hora de la cena que a la del almuerzo. Es más, Ali Abbas les ordena no desayunar, y Galeno<sup>57</sup>, *De regimine sanitatis*, dice que al que debe ejercitarse le conviene tener el cuerpo limpio».<sup>58</sup>

Queda clara la dicotomía entre villanos, carpinteros, etc., por un lado, y gentilhombres por otro. Para Savonarola, el régimen alimenticio separa diametralmente a las clases altas de las bajas. Insiste en esta idea cuando habla del ejercicio físico:

«En los cuerpos ordenados que comen dos veces al día, se requiere que el ejercicio sea hecho antes de almorzar y por la noche una vez hecha la digestión [...]. Así que aconsejo a tu escuadra de gentilhombres ociosos que, cuando se aproxime la hora de cenar, cambien el paso y caminen con paso más fuerte. Hacer esto inmediatamente después de comer daña gravemente, empachando la digestión. Se lo digo a los que no están acostumbrados. Pero los villanos, carpinteros, artesanos... no tienen otra regla que la costumbre, la cual se ha convertido así en su naturaleza».<sup>59</sup>

La división social se refleja también en el número de comidas diarias: la clase alta tiene cuerpos ordenados y come dos veces al día, mientras que la clase baja come cuatro veces al día, y por tanto sus cuerpos están desordenados. Sus malos hábitos alimenticios y parecería que también su condición social, son inherentes a su naturaleza. La visión de la ociosidad como una virtud es también origen hipocrático.

## 7. CONCLUSIONES

Los consejos y prohibiciones que formula Savonarola encajan ampliamente con las de otros autores que comparten la concepción hipocrático-galénica de la alimentación, desde Arnaldo de Villanova a Amato Lusitano. Así, unos años antes Eiximenis establece una nítida separación entre los alimentos de las clases altas (pan blanco, carne de reses jóvenes, aves y frutas,<sup>60</sup> con gran uso de especias y vinos aromáticos) y los de los estratos sociales inferiores: pan negro, legumbres, ajo, queso, pescado<sup>61</sup> o carne vieja, acompañado de vino sencillo o vinagre.<sup>62</sup> Incluso considera esta división una orden divina con graves castigos en caso de incumplimiento.

Siguiendo las ideas formuladas por sus predecesores, Michele, mantiene la idea de que quienes realizan mucho ejercicio deben tomar alimentos robustos, ya que poseen una *virtus* digestiva fuerte. Esto en la época es aceptado como algo totalmente normal, enmarcándose en el marco científico de la medicina del momento y justificando el *statu quo*.

Poco sabemos sobre el éxito de la obra y la influencia real de los consejos y prohibiciones que formula Savonarola. Además de los cinco manuscritos conservados, conocemos la obra por varias ediciones venecianas, impresas en 1508, 1515 y 1554.<sup>63</sup> Asimismo, el tratado fue reelaborado en dos ocasiones. La primera adaptación, en lengua castellana, fue realizada por

<sup>57</sup> Cita en latín en el texto savonaroliano: «oportet illum qui debet exercitari, corpus mundum habere». Procede del *De sanitate tuenda* (Galen. *san. tu.* II, 7). La cita de Ali Abbas no ha podido ser encontrada.

<sup>58</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 3676-3687.

<sup>59</sup> Savonarola, M., *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, vv. 3207-3216.

<sup>60</sup> Consideradas un manjar reservado a los nobles, que debe consumirse con moderación. «Usus fructuum temperato corpori non congrui via cibi, sed potius medicine, videlicet ad preservandum ipsum ab aliquo accidente nocivo quod ex concurrentibus potest timeri; et ideo moderate et ordinate convenit ut eis utatur, considerata semper utilitate que speratur adquiri per sumpcionem ipsorum» (Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 442, 10, 1).

<sup>61</sup> En las mesas nobles de la Valencia bajomedieval el pescado ocupa un lugar secundario, adquiriendo presencia solamente como sustituto de la carne cuando las reglas religiosas así lo ordenan, aunque a menudo el cumplimiento de la abstinencia era bastante relajado (García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 202).

<sup>62</sup> García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 77.

<sup>63</sup> Liotta, S., *Michele Savonarola. La sua epoca e la sua opera*, Istituto di storia della medicina dell'Università, Roma, 1963, p. 58.

Fernán Flores.<sup>64</sup> Su título completo es *Regimiento de sanidad de todas las cosas que se comen y se beven, con muchos consejos, interpretado de la lengua latina e italiana de Miguel Savoranola de Ferrara en lengua castellana por el pronotario Fernán Flores, canónigo de la Iglesia colegial de Jerez de la Frontera*. Fernán, parte del texto savonaroliano pero introduce multitud de cambios en la obra, dedicándola al duque de Medina Sidonia. El título completo de la segunda reelaboración,<sup>65</sup> también en lengua vulgar italiana, es *Libro della natura et virtu delle cose, che nutriscono, et delle cose non naturali, con alcune osservationi per conservar la sanità, et alcuni quesiti bellissimi da notare. Raccolto da diversi auttori Greci, et Latini, et Arabi, prima per M. Michel Savonarola medico padoano. Poi di nuouo con miglior ordine riformato, accresciuto, et emendato, et quasi fatto un'altro per Bartolomeo Boldo*. Las diversas ediciones, y las adaptaciones de Flores en castellano y de Boldo en italiano muestran la importancia del tratado en el siglo XVI.

Respecto a la dieta real seguida de la corte ferraresa tenemos muy poca información. Gandini<sup>66</sup> aporta una relación de alimentos conservada en el Archivo del Ayuntamiento de Módena. Se trata de un pedido suministrado a la corte con motivo de la llegada a Ferrara de Federico III de Habsburgo (1415-1493), emperador del Sacro Imperio Romano Germánico, el 18 de mayo de 1452 para proclamar a Borso duque de Ferrara, Módena y Reggio. El inventario incluye 150 novillos, 150 terneros, 250 cerdos, 2000 capones y gallinas, 200 corderos castrados, 200 libras de queso, 5000 huevos<sup>67</sup> y una cantidad no especificada de manzanas, peras y mantequilla.

Las indicaciones dietéticas de Savonarola siguen en líneas generales el esquema alimenticio dominante de la *Scala naturae*, tamizada por la teoría de los cuatro humores y sus propias ideas. El ejemplo más claro es la consideración de las raíces y los cereales como alimentos poco nobles. A menudo aconseja o desaconseja los alimentos basándose en el ejercicio que realiza una persona, y, por tanto, indirectamente, en su clase social. Los que hacen menos ejercicio y están más ociosos tienen que tomar la comida más delicada y los que realizan mayor cantidad de ejercicio la más contundente. Véase la mención a los campesinos en *De balneis*, donde establece la recomendación de limpiar el cuerpo de humores sobrantes antes de acudir a los baños calientes.<sup>68</sup> Este consejo lo dirige a los débiles, delicados y ociosos y al mismo tiempo destaca que ha visto a campesinos (*rustici*) permanecer largo tiempo en las termas sin necesidad de una evacuación previa.<sup>69</sup>

<sup>64</sup> Flores, F., *Regimiento de sanidad de todas las cosas que se comen y se beven*, Dominico de Robertis, Sevilla 1541.

<sup>65</sup> Boldo, B., *Libro della natura et virtu delle cose, che nutriscono, & delle cose non naturali*, Guerra Fratelli, Venecia, 1576.

<sup>66</sup> Gandini, L. A., *Tavola, cantina e cucina della corte di Ferrara nel Quattrocento*, Modenese, Módena, 1889, p. 38.

<sup>67</sup> «El queso es el único producto lácteo que aceptan de buen grado los médicos. El de vaca se debe tomar en otoño o invierno, asado o cocido, mientras el de cabra u oveja es más indicado para el verano, debiéndose tomar poco y al final de las comidas acompañando a la fruta. Es preferible tomar los huevos cocidos antes que fritos y se recomienda que en otoño se coma sólo la yema, mientras que las tortillas quedan totalmente prohibidas» (García Marsilla, J. V., *La jerarquía de la mesa*, p. 86). En general, el huevo fue un alimento muy apreciado en la Edad Media, sobre todo la yema, mientras que médicos como Arnaldo de Villanova recomiendan evitar la leche. «In proposito vero salubris est usus ovorum recencium, fractorum in aqua et semper mollium. [...] Lactis usus omnino vitetur» (Arnaldo de Villanova, *Regimen sanitatis...*, p. 456, 14, 7).

<sup>68</sup> Savonarola, M., *De balneis...*, II, 6, I, 46: «debe limpiar el cuerpo y ocuparse de los humores sobrantes antes de acudir a los baños [...]. Y no para todas las personas será suficiente una única evacuación para satisfacer este canon, pues los cuerpos repletos y los que contienen humores perjudiciales necesitan varias evacuaciones antes de acudir a los baños».

<sup>69</sup> Savonarola, M., *De balneis...*, II, 6, I, 68: «Tú tómallo en consideración, pues lo dicho se aplica principalmente a los débiles, delicados y ociosos. Los campesinos por su parte son fuertes y gracias al continuo ejercicio tienen los cuerpos prácticamente purificados, por lo que no se debilitan salvo por causa de fuerza mayor».

Adjudica a los pobres los alimentos difíciles de digerir y los perjudiciales para la salud, argumentando que los nobles no pueden comerlos, a diferencia de las clases bajas que carecen de gusto refinado. Da a estas premisas un carácter científico al recurrir constantemente a autoridades como Avicena (980-1037, mencionado 146 veces en el tratado), Galeno (en 83 ocasiones) y Aristóteles (20 citas).<sup>70</sup> Estos preceptos sirven de sustento y fundamentación ideológica a la sociedad estamental en la que vive.

#### BIBLIOGRAFÍA

- AGRIMI, J. (1984), «Libreto de tute le cosse che se manzano», *Aevum*, 58, 2, pp. 358-365.
- ALBERINI, M. (1991), *Breve storia di Michele Savonarola seguita da un compendio del suo Libretto de tutte le cosse che se manzano con una nota di Nemo Cuoghi*, Programma, Padua.
- ÁLVAREZ DEL PALACIO, E. (2008), «El esquema galénico de las sex res non naturales como fundamento del concepto de salud corporal en el Humanismo renacentista español», NIETO IBÁÑEZ, J. M. y MANCHÓN GÓMEZ, R. (eds.), *El humanismo español entre el viejo mundo y el nuevo*, Universidad de León y Universidad de Jaén, León y Jaén, pp. 256-271.
- BANEGAS LÓPEZ, R. A. (2012), *Europa carnívora. Comprar y comer carne en el mundo urbano bajomedieval*, Trea, Gijón.
- BERTONI, G. (1903), *La biblioteca estense e la coltura ferrarese ai tempi del duca Ercole I*, Loescher, Turín.
- BIAMINI, P. (1991), «Peccati di lingua alla corte estense: il *De nuptiis Batibecho et Seraboca* di Michele Savonarola», *Schifanoia*, 11, pp. 101-179.
- BOLDO, B. (1576), *Libro della natura et virtu delle cose, che nutriscono, & delle cose non naturali*, Guerra Fratelli, Venecia.
- DE AVIÑÓN, J. (1885), *Sevillana Medicina*, Enrique Rasco, Sevilla.
- DE VILLANOVA, A. (1996), *Opera Medica Omnia, Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, GARCÍA BALLESTER L., MCVAUGH, M. R., (eds.), Fundació Noguera y Universitat de Barcelona, vol. X.
- FLORES, F. (1541), *Regimiento de sanidad de todas las cosas que se comen y se beven*, Dominico de Robertis, Sevilla.
- GANDINI, L. A. (1889), *Tavola, cantina e cucina della corte di Ferrara nel Quattrocento*, Modenese, Módena.
- GARCÍA MARSILLA, J. V. (1993), *La jerarquía de la mesa. Los sistemas alimentarios en la Valencia bajomedieval*, Diputació de València, Valencia.
- GONELLI, L. M. (1991), «Tutte le cosse che se magnano», *Italianistica: Rivista di letteratura italiana*, 20, 2, pp. 333-342.
- GRIECO, A. J. (1993), «Les plantes, les régimes végétariens et la mélancolie à la fin du Moyen Âge et au debut de la Renaissance italienne», GRIECO, A. J., REDON, O., TONGIORGI TOMASI, L. (eds.), *Le monde végétal (XII<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles). Savoirs et usages sociaux*, Presses Universitaires de Vincennes, Saint-Denis, pp. 11-29.
- GRIECO, A. J. (2004), «Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento», FLANDRIN, J. L.; MONTANARI, M. (eds.), *Historia de la alimentación*, Trea, Gijón, pp. 611-624.
- GUNDERSHEIMER, W. L. (1973), *Ferrara: The style of a Renaissance Despotism*, Princeton University Press, Princeton.
- LÓPEZ PIÑERO, J. M. (2002), *La medicina en la historia*, La esfera de los libros, Barcelona.

<sup>70</sup> La preeminencia de Avicena se repite también en su *De balneis*, donde Avicena acapara 144 citas, un 25,44% del total de intertextualidades identificadas (Savonarola, M., *De balneis...*, p. 21).

- NADA PATRONE, A. M. (1989), *Il cibo del ricco e il cibo del povero. Contributo alla storia qualitativa dell'alimentazione. L'area pedemontana negli ultimi secoli del Medio Evo*, Centro Studi Piemontesi, Turín.
- NICOUD, M. (2007), *Les régimes de santé au Moyen Âge: naissance et diffusion d'une écriture médicale (XIIIe-XVe siècle)*, École Française de Rome, Roma.
- PASALODOS REQUEJO, S. (2021), «*Pauca intelligentibus. La vida cotidiana del quattrocento en una obra de medicina termal*», en ESCOLAR, G. (ed.), *Forum Classicorum. Perspectivas y avances sobre el mundo clásico*, Madrid, vol. II, pp. 1005-1012.
- PAST, E. (2011), «Una ricetta per *longo e iocundo vivere: Il Libreto de tutte le cosse che se magnano*», en CRISCIANI, C., ZUCCOLIN, G. (eds.), *Michele Savonarola. Medicina e cultura di corte*, SISMEL-Edizioni del Galluzzo, Florencia, pp. 113-125.
- PÉREZ IBÁÑEZ, M. J., RECIO MUÑOZ, V. (2021), «*Victus Ordine Constituto: la alimentación en la medicina de Amato Lusitano, una aproximación*», *Asclepio*, 73.1.
- PESENTI, T. (1984), *Professori e promotori di medicina nello studio di Padova dal 1405 al 1509. Repertorio Bio-bibliografico*, Trieste, Lint.
- PUCCI DONATI, F. (2007), *Dieta, salute, calendari. Dal regime stagionale antico ai regimina mensium medievali: origine di un genere nella letteratura medica occidentale*, Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo, Spoleto.
- RUCQUOI, A. (1984), «Alimentation des riches, alimentation des pauvres dans une ville castillane au XV siècle», en MENJOT, D. (ed.), *Manger et boire au moyen age. Actes du Colloque de Nice*, Belles Lettres, París, vol. II, pp. 297-312.
- SALVATORE, L. (1963), *Michele Savonarola. La sua epoca e la sua opera*, Istituto di storia della medicina dell'Università, Roma.
- SAMARITANI, A. (1976), *Michele Savonarola riformatore cattolico nella Corte Estense a metà del sec. XV*, SATE, Ferrara.
- SAVONAROLA, M. (1502), *Practica*, B. de Vercelli, Venecia.
- SAVONAROLA, M. (1952), *Il trattato ginecologico-pediatrico in volgare Ad mulieres Ferrarienses de regimine pregnantium et noviter natorum usque ad septennium*, edición de Luigi Belloni, Stucchi, Milán.
- SAVONAROLA, M. (1953), «Della peste», SAVONAROLA, Michele, *I trattati in volgare della peste e dell'acqua ardente*, edición de Luigi Belloni, Stucchi, Milán, pp. 3-40.
- SAVONAROLA, M. (1988), *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, edición de Jane Nystedt, Almqvist & Wiksell, Estocolmo.
- SAVONAROLA, M. (2022), *De balneis et termis Ytalię. Edición crítica, traducción y estudio de Sergio Pasalodos Requejo*, SISMEL-Edizioni del Galluzzo, Florencia.
- SEGARIZZI, A. (1900), *Della vita e delle opere di Michele Savonarola*, Gallina, Padua.
- SERAPIÓN EL JOVEN *et al.* (1531), *De simplicibus medicinis*, G. Ulricher, Estrasburgo.
- TURNER, J. (2018), *Las especias. Historia de una tentación*, Acantilado, Barcelona.
- VELLISCA GUTIÉRREZ, N. R. (2018), *Cristóbal de Vega. Sobre el arte de curar. Traducción anotada del libro II De arte medendi (El cuidado de la salud en la España del siglo XVI)*, Universidad de Valladolid, Valladolid.