

Influencia Árabe en algunos aspectos de la vida Occidental

Por Dr. Jorge Rampelbergh¹

Los hombres y mujeres occidentales del siglo XXI todavía no se han percatado que muchos y muy variados usos y costumbres de su vida cotidiana son de origen árabe o fueron introducidos por ellos en la cultura de origen europeo. La península Hispánica fue una de las principales puertas de entrada de la civilización musulmana en Europa, donde el al-Andalus o España musulmana hizo las veces de puente por el que transitaron la cultura, la ciencia y las costumbres de los árabes rumbo al resto del continente.

Para muestra, nos circunscribiremos sólo a determinados aspectos referidos al aseo, la higiene, la gastronomía y hasta supersticiones que luego pasaron a América con los conquistadores.

Ya'far as-Sadiq decía: "Vestirse bien reduce al enemigo y perfumarse atenúa la tensión mental y las preocupaciones".

Los perfumes siempre han fascinado a los musulmanes que, en su mayoría, los usaban y usan generosamente imitando al Profeta.

Un hadice (Tradiciones del Profeta Mahoma) del "**Libro de la vestimenta**" del Sahih Al-Bujari dice: "Aixa dijo: Solía perfumar al Profeta con los mejores perfumes disponibles, hasta ver el brillo del perfume en su cabello y su barba".

Con el propósito de aromatizar cuerpos y ambientes, introdujeron en la península sustancias, plantas, procedimientos y métodos para fabricarlos que provenían en muchos casos de lugares remotos.

Sobresale el almizcle (**al-misk**), sustancia grasa de intenso olor proveniente de la bolsa glandular del almizclero, animal semejante a la cabra, y el ámbar gris (**'abir**) extraído de las vísceras del cachalote, para la elaboración de perfumes. La resina del aloe indio o árbol de la India (aquilasia agalloca) se usaba como incienso y también en perfumes. Desde Arabia y África trajeron el árbol del incienso (**lubban**) del que extraían una resina de color amarillo rojizo que al ser quemada producía un aroma acre. En medicina la utilizaban para avivar la inteligencia y aumentar la memoria. La tomaban como bebida para protegerse de los escorpiones.

El sándalo (**sandal**) es un árbol semejante al nogal cuya madera amarilla-marrón al ser quemada produce un excelente aroma. Existe otra planta herbácea olorosa con el mismo nombre llamada sándalo maquisir, originaria de Persia, que se cultivaba en los jardines. La utilizaron para elaborar perfumes y para la higiene bucal con pequeñas ramas fabricaban el **siwak**, una forma especial de mondadientes muy popular en Arabia que solía utilizar el Profeta

Los dentífricos no eran desconocidos. Sometían a cocción la corteza del nogal hasta consumir el líquido, agregaban sandáracas india, clavo y cilantro machacados, y con la pasta obtenida frotaban los dientes. No sólo se preocuparon por la higiene bucal sino también por encontrar un remedio eficaz para contrarrestar el mal aliento. Preparaban pastillas bucales perfumadoras partiendo del clavo, nuez, madera de naranjo y de cilantro al que agregaban jarabe de cáscara de toronja.

Otro de los métodos para perfumar el aliento era un dentífrico elaborado con juncia, cortezas de cidra, nardo, clavo, nuez moscada, **sukk**, agálico, canela, hinojo, cardamomo, cubeta y almizcle, que pulverizaban para luego frotarse los dientes con él.

El **sukk** era un medicamento compuesto de almizcle, mirobálano, émblico o nuez de agalla y pasa de uva, al que algunos solían agregar aceite de alelí, aceite de oliva y jugo de dátiles. Según **Razis** también era muy eficiente para los malos olores provenientes del sudor.

Estos polvos se podían amasar con agua de manzana y hacer unas pastillas que, introduciéndolas en la boca por la mañana, perfumaban el aliento durante todo el día.

La coquetería femenina no fue olvidada. Las mujeres decoraban sus manos y pies con alhena (**al-henna**) y perfilaban sus ojos con sulfuro de antimonio (**kohl**).

En plena Edad Media, cuando en la España cristiana la higiene personal era una práctica casi desconocida y hasta desaconsejada, en al-Ándalus existía un baño público en cada barrio. Los **hammams** no solo servían para la limpieza y la distensión física y espiritual; lo mismo que la mezquita y otros lugares públicos, se utilizaban para hacer reuniones políticas y sociales. Era un espacio de encuentro entre vecinos y amigos, donde desaparecía el concepto de clase y de diferencia social. Hombres y mujeres concurrían en horarios distintos, jamás lo hacían juntos, a los niños se les permitía acompañar a sus madres hasta que se notaba que prestaban demasiada atención a los cuerpos femeninos. Ése era el momento preciso para que se unieran al grupo masculino. Los baños públicos de la España musulmana eran auténticos

¹ Profesor de Derecho Internacional Público.

salones de belleza. En ellos se daban masajes y se aplicaban aceites hidratantes de almendras, rosas, jazmín y narciso. Los cabellos se cuidaban con hojas de añil y **henna**. También existían depilatorios y sofisticados tratamientos de limpieza para el cutis.

Su influencia en la gastronomía todavía no ha sido reconocida como lo merece. El mundo islámico es un mosaico de tradiciones culinarias. Cada país tiene sus propias preferencias alimentarias. Hay tantos sabores y productos exóticos que se pueden degustar como tantos pueblos musulmanes existen a lo largo del mundo. Si el plato más popular de los marroquíes es el cuscús o **couscous**, basado en sémola, carne y verduras, los turcos prefieren los pinchitos de carne especiados; los tunecinos, el **brik**, o especie de hojaldre con un huevo dentro, y los libaneses el **humus**, que es una pasta de untar basada en garbanzos y sésamo. Casi todos los países de la cuenca mediterránea acostumbra comenzar la comida con los **mezze**, o aperitivos a modo de tapas. Son muy variados: desde ensaladas agrídulces y especiadas, hasta hojaldres fritos y rellenos, y purés de berenjenas y habas que se extienden sobre el pan a modo de sabrosos patés. Aparte de las restricciones alimentarias impuestas por el Corán, que por ejemplo prohíben entre otras la ingesta de carne de cerdo, los musulmanes disfrutaban de la buena mesa y tienen una intensa cultura culinaria. Y más si se tiene en cuenta que los países islámicos están situados, en general, en Oriente y en el Mediterráneo, y que en estas regiones se valora enormemente el arte de cocinar. En el islam, como en otras culturas, el compartir la mesa con amigos y familiares es un acto placentero, que sirve para crear lazos sociales. Nosotros también tenemos numerosas recetas de origen árabe. En al-Ándalus surgió toda una serie de modas gastronómicas, algunas importadas de Oriente. Por ejemplo, las albóndigas datan de entonces, y su nombre, del árabe **al bunduq**, significa "la bola". Las frituras como los huevos fritos, las empanadas, y el arroz con leche son de origen andalusí. Los dulces que hoy conocemos, a los que haremos referencia más adelante, podrían ser de ese mismo origen. Sobre todo, los que se elaboran basándose en miel, almendras y toda clase de frutos secos. Así sucede con el turrón, el piñonate, y otros cuyo nombre procede del árabe como el alajú, los alfajores y las almojábanas. En al-Ándalus nació el ceremonial de mesa que hoy conocemos. Primero las entradas y ensaladas, después los platos fuertes a base de carne y pescado, y por último los postres. Anteriormente se tenía por costumbre servirlos todos al mismo tiempo. Para disfrutar de una buena comida, había que evitar las conversaciones controvertidas y, de ser posible, acompañarla de una música suave de fondo.

Desde la lejana India la berenjena (**bandinyana**) llega a España para convertirse en uno de los vegetales básicos de la dieta mediterránea. Fue tan apreciada que a los almuerzos a los que asistían numerosos y bulliciosos comensales se los llamaba "berenjenales".

Para enriquecimiento y fortuna de la cocina hispana y occidental introdujeron las alcachofas (**jarshuf**) y las espinacas, que usaban para evitar los malos olores de la carne; la sandía de Persia y el Yemen; el melón del Jorasàn; la granada de Siria; el higo de Constantinopla; los espárragos (**al-isbiray**), el limón (**laimon**); la naranja (del árabe **naranya** y éste del persa **narangui**). El limón y la naranja se usaban para conservar alimentos y con sus jugos elaboraban perfumes. Lograron aclimatar el membrillo, el albaricoque y otras frutas más que procedían de lugares remotos.

Por primera vez las verduras adquirieron importancia por sí mismas. Las asaban, las guisaban o las cocinaban para preparar purés, como el de habas. Las ensaladas, a base de lechugas, berros, y toda clase de plantas silvestres comestibles, se aderezaban con aceite de oliva y se acompañaban con aceitunas verdes o negras, previamente maceradas en salmuera con hierbas aromáticas, a las que consideraban como estimulantes del apetito.

Condimentaron las comidas con canela de la China, azafrán (**az-za'faran**, en persa **safran**), comino (**kammun**), jengibre, sésamo o ajonjolí, cilantro, nuez moscada y anís (**anisan**).

Los cereales, base de la alimentación andalusí, no sólo se utilizaron para elaborar pan sino también gachas, sémolas y sopas. Introdujeron nuevas especies como el trigo negro, el trigo rojo y el tunecino.

Consumían carne de cordero, vaca, cabrito, conejo, venado, así como todo tipo de aves. La preparaban de distintas maneras, asada, guisada o frita.

El pescado, tanto de mar como de río, estuvo presente en las mesas de la España mora. Lo prepararon frito en aceite de oliva, relleno con una masa a base de migas de pan y especias, guisado con nabos, en escabeche y "**almori**", que era una pasta que elaboraban con harina, miel, sal pasas de uva, avellanas y almendras trituradas, que agregaban a las salsas para darles sabor.

Aprovecharon la leche de manera integral no desperdiciando nada de ella. La bebían cuajada, lo que conseguían agregándole cuajo de cabra, y la servían fresca y con miel. Preparaban una manteca espesa que a menudo se batía con sal para conservarla mejor.

El **couscous** marroquí, plato típico del Magreb traído por los almohades en el siglo XIII, ha pasado definitivamente a formar parte de la cocina internacional. La **harira**, sopa nacional de Marruecos muy rica en proteínas y vitaminas, es otro de los platos que ingresaron en Europa. Durante el mes de Ramadán cada familia, al prepararla al atardecer, impregna las calles con su aroma. En el desayuno se la acompaña con dátiles, dulces, miel y almendras. Desde Marruecos llegaron las brochetas o “pinchos morunos” de carne entera, picada o de hígado, y los distintos tipos de **tayín**, guiso de carne, pollo o pescado con abundantes verduras, cocinado en una característica cazuela de barro con tapa cónica. Las tradicionales **fatay** o **esfiha** árabes, con carne de cordero, son muy similares a las empanadas argentinas, llegaron desde la España andalusí traídas por los conquistadores. Utilizaron el azúcar (en árabe, **sukar**) como edulcorante sustitutivo de la miel. Luego, Cristóbal Colón se encargaría de traer la caña de azúcar al continente americano.

Combinando azúcar y frutas elaboraron jaleas, mermeladas y refrescos con sabor oriental como el **arrobe** (del árabe **rubb**, jugo), jarabes o siropes (**sharub**, bebida) y sorbetes. Hasta se ha llegado a especular con la idea de que el dulce de leche podría ser una derivación del arrobe. **Ar-rubb**, que expresa la idea de “jugo de fruta cocido”, se obtiene por medio de un proceso de cocciones y descansos, reduciendo el líquido hasta lograr que se espese. La leche habría reemplazado al jugo de frutas.

Los **xarab**, de donde proviene la palabra jarabe, fueron intensamente consumidos por los andalusíes. Era un verdadero cóctel de frutas, especias, flores y hierbas perfumadas y sabrosas.

Otro de los innumerables vocablos heredados de la cultura andalusí es la palabra sorbete (del árabe **sherbet**). En los largos y calurosos veranos de al-Andalus, calmaban los rigores del sol con esencias de flores y frutos, mezclados con agua fría o hielo. Especialmente en Granada, excavaban pozos de diez metros de profundidad, donde introducían ña nieve de **Sulayr** (Sierra Nevada), que duraba hasta el mes de julio, pero si el pozo era de veinte metros, el hielo duraba todo el año.

Los cereales, base de la alimentación andalusí, no sólo se utilizaron para elaborar pan sino también gachas, sémolas y sopas. Introdujeron nuevas especies como el trigo negro, el trigo rojo y el tunecino.

Las pastas, estrellas indiscutidas y centrales de la gastronomía italiana, serían de origen bereber y eran muy populares en al-Andalus. Los fideos (en árabe, **fidaws** = crecer, extravasarse) se consumían regularmente cocinados con carne de cordero y,

como postre, con leche o miel. Se preparaban partiendo de una masa fluida de harina que luego colocaban en un colador donde la presionaban hasta que se formaban los fideos a través de los agujeros. Comían macarrones (en árabe, **atriyya** = producto a base de pasta), palabra de la que deriva aletría, con la que en Murcia todavía hoy se llama a los macarrones.

Elaboraban embutidos con diversos derivados de la carne de los animales lícitos, nunca de cerdo, embutiéndolos en sus propios pellejos, para obtener productos como el **merguez**, especie de salchichas semejantes a las de Francfort pero con carne de cordero.

El escabeche (**iskibay**) fue un método muy frecuentemente utilizado para conservar carnes y vegetales.

Intencionalmente dejamos el café para el final. Cuenta la historia, de la cual existen varias versiones, que en el siglo VIII un camellero del Yemen tenía mucha dificultad para mantenerse despierto durante la noche leyendo el Corán. Observó que sus camellos, luego de comer los frutos coloreados del cafeto, se mantenían en constante movimiento. Probó los frutos y el sueño desapareció.

La historia se divulgó rápidamente por toda la península arábiga, especialmente en la ciudad de Mojas o Mokha, que logró celebridad por la manera de preparar el café.

La voz árabe **qahwa**, a través del turco **kahue**, dio origen a la palabra café que significa fuerza, vigor.

La planta de cafeto comenzó a cultivarse en el Yemen y en otros lugares de las altiplanicies de Etiopía. A fines del siglo XIII los sufíes yemenitas bebían una cocción de vainas de cafeto cuando necesitaban mantenerse despiertos para orar. En el siglo XV los peregrinos musulmanes que regresaban de La Meca difundieron el uso del café por el mundo islámico. Se bebía desde España hasta Estambul y desde Marruecos hasta el sur de Asia.

En Irán, en la época safaví, aparecen las llamadas **qahvejaneh** (cafeterías). En 1555 dos sirios abren las primeras cafeterías en Estambul. Los vieneses, luego del sitio de Viena de 1683, fueron los primeros europeos que prepararon el "café a la turca".

El famoso café turco o árabe se muele muy fino y se prepara en una cacerolita de cobre. Se toma con o sin azúcar.

El elevado costo de importación hace que hoy se consuma poco café en el mundo islámico por lo que fue sustituido por el té, que se ha convertido en bebida popular. En Marruecos se bebe té verde servido en vaso grande con una hoja de menta o hierbabuena; en Irán, Turquía y Afganistán consumen té de la India y Sri

Lanka a cualquier hora del día, preparado en el samovar de origen ruso, poniendo té muy cargado en la tetera y agua caliente debajo.

Para finalizar, podemos afirmar que resulta curioso observar que muchas supersticiones de origen persa fueron difundidas por los árabes en al-Andalus para luego quedar definitivamente implantadas en España.

Los antojos de las embarazadas; los niños que juegan con fuego se orinan en la cama por las noches; romper espejos trae mala suerte; si en una reunión de varias personas se interrumpe la conversación es porque pasa un ángel; poner una escoba detrás de la puerta para que se aleje el visitante indeseado; el mal agüero del número 13; etc. ¿Quién no las ha oído de labios de una abuela?

Todos estos conocimientos, costumbres, alimentos, recetas y supersticiones, así como muchos otros más que hemos omitido accidental o voluntariamente, nacieron, se introdujeron o se desarrollaron bajo el ala del islam. Occidente ha sido demasiado injusto hablando exclusivamente de la influencia grecorromana.