

LAS RECETAS DE LAS MUJERES PARA EL  
CUIDADO DE LA FAMILIA EN EL SIGLO XVI

WOMEN'S RECIPES FOR FAMILY CARE IN THE  
16<sup>TH</sup> CENTURY

Maria MUÑOZ BENAVENT

*Universidad Miguel Hernández de Elche*

*Resumen*

La medicina se ha desarrollado en espacios para expertos, como los hospitales, y en espacios profanos, como el hogar. En este espacio, el doméstico, han sido las mujeres las encargadas de la salud y los cuidados de la familia. En este trabajo nos proponemos destacar y reconocer su labor a través del estudio de un libro de secretos que perteneció a Fernando Rey de Romanos. De él podemos obtener las afecciones más comunes y los remedios que se usaban en el entorno familiar para tratarlas.

*Palabras clave:* Mujeres, recetas, cuidados, siglo XVI, familia.

*Abstract*

Medicine has been developed in expert and profane spaces, such as hospitals or at home. In this space, the domestic one, women have been in charge of familie's health and care. In this paper we intend to highlight and aknowledge their work thought the study of a book of secrets that belonged to Ferdinand King of the Romans. We can retrieve from it which were the most common conditions and the remedies used in the family to treat them.

*Keywords:* Women, recipes, care, 16th century, family.

## 1. EL CUIDADO DE LA FAMILIA

Las mujeres tradicionalmente han sido las responsables de la salud familiar. En la Edad Media asumían abiertamente este papel de cuidadoras y curadoras por su natural disposición y habilidad, aunque no se reconociera como una ocupación sanitaria (Ferragud, 2021).

Ya eran abundantes en la Edad Media los recetarios domésticos, que contenían los remedios más útiles para tratar las enfermedades y afecciones del día a día. Estos libros eran originariamente manuscritos y privados. Durante el Renacimiento (Bertomeu, 2021) y hasta el siglo XVIII (Allen, 2015) son cada vez más abundantes los libros de recetas manuscritos que se recuperan de toda Europa. Tenemos constancia de algunos de estos recetarios que se editaron en el siglo XIX y XX, algunos autógrafos y de un único autor, como el de Caterina Sforza, *Experimenti de la Eccellentissima Sra. Caterina da Furli* (Bertomeu, 2021, otros de varias manos y escritos a lo largo de varias décadas, como *Ladie Borlase's Receiptes Booke* (Schoonover, 1998). Ambos libros son, en su origen, obras manuscritas que recogen recetas de muy diversas temáticas: culinarias, de belleza y, sobre todo, de salud.

En algunos casos, como en la obra atribuida a Lady Borlase, no se puede aseverar que las recetas pertenecen a esta autora. En su edición se eligió su nombre atendiendo a dos razones: en primer lugar, a notas presentes en el texto que indican la que el libro le pertenecía y, en segundo lugar, a que no hay duda de que esta obra estaba dirigida a mujeres (Leong, 2013). La investigadora Monica Green considera los libros de secretos el primer género de textos médicos femeninos: escritos por mujeres y dirigidos a mujeres (Green, 2008: 301).

Estos textos se adaptaban rápidamente a la geografía, las plantas disponibles en el medio, la cultura y la economía de las familias en las que se encontraban. Son, por tanto, muy flexibles y dinámicas, lo que dificulta el estudio de su origen, pues muchas están basadas en textos médicos como el *Corpus Hippocraticum* o el *De Materia Medica* (Cabré, 2008).

Este tipo de obras se convirtió en un género literario de éxito tras la aparición de la imprenta. Entre los libros que más

reimpresiones tuvieron destacan *I secreti della signora Isabella Cortese nei quali si contengono cose minerali, medicinali, artificiose e alchemiche* (Cortese, 1989), el más famoso; *Della summa de' secreti universali in ogni materia* (Rossello, 1559), y *La prima parte de' secreti del reverendissimo donno Alessio Piemontese* (Celaschi y Gregori, 2014). Estos libros, que tuvieron un gran éxito dentro y fuera de Italia (se tradujeron a varias lenguas europeas), estaban pensados para el consumo femenino, y una prueba de ello son los nombres de sus supuestos autores. Tanto Isabella Cortese como Alessio Piemontese son pseudónimos para generar interés en las lectoras: Isabella Cortese, al ser un nombre de mujer y anagrama de Secreto (Mollà, 2022); el reverendo Alessio Piemontese, al construir un personaje con una historia que lo legitimaba como entendido en las artes curativas (Celaschi y Gregori, 2014).

En el libro de Isabella Cortese encontramos varias recetas para conservar los dientes. La salud bucal es una de las preocupaciones principales en el hogar, de manera que es muy importante disponer de remedios para conservar los dientes y las encías:

Per fermar i denti, conciar le gengive, et farli bianchi. Cap. 47  
Cannella, garofani, gengivo, mastici, rose, alume, aristolochia ritonda, balaustia, scorzi di granati, ossa de datteri, mandole d'olive, sangue di drago, sal armoniaco ana, et fanne polvere e frega i denti con quella e le gengive ancora, e chi avesse il cancaro nelle dette gengive, o altro male, lavile prima con l'aceto buono bianco, bollito con le balaustie, e ossa d'olivi e mele, poi fregghensile con la polvere d'alume di rocca bruciato, mastici et incenso, e guarrà. (Cortese, 1565)

Conserva da denti. Cap. 48  
Prendi sangue di drago, alume di rocca bruciato, incenso, mastici, sale, peli della cimatura di grana ana, e siano tutti ben pesti e setacciati, e misticati col zucchero rosato, o col mele. (Cortese, 1565)

En estas recetas del libro de Cortese vemos que los ingredientes comunes son la sangre de drago, el alumbre, la almáciga, la granada y el jengibre. Todos estos componentes se caracterizan por sus propiedades astringentes. Las sustancias

astringentes son de especial interés por su capacidad para retraer y cicatrizar tejidos, así como por sus propiedades antiinflamatorias. Estas características son muy adecuadas para el tratamiento de heridas e infecciones en la boca. Estos ingredientes están presentes en otras tradiciones médicas, como el alumbre y la granada, comunes en la literatura médica medieval inglesa (Anderson, 2004).

En la obra de Piemontese encontramos también varias recetas para conservar y tratar los dientes, con ingredientes similares a las que ya hemos visto en las recetas de Cortese:

Un cozimiento para fortificar los dientes y limpiar las encías, y apretarlas

Toma medio vaso de vinagre, y de agua de lentisco y de romero, de cada uno medio vaso, mirra, almástiga, boloarménico, sangre de drago, alumbre quemada, de cada uno una onça, que también toma media onça de canela, y tres vasos de agua llovediza, mézclase todo, cuézase a fuego manso un cuarto de hora, añadiendo media libra de miel espumada y un poco de benjuy. Hágase un cozimiento con el qual te lava muchas vezes los dientes antes de comer y después, teniéndolo en la boca algún poco de tiempo. Y esto conforta el cerebro y da buen aliento. (Piemontese, 1564)

Vuelven a aparecer el alumbre, la almástiga y la sangre de drago, todos ellos astringentes, como ya hemos comentado. En el caso de esta receta es interesante la conciencia preventiva; no propone un tratamiento para una herida o un dolor, sino para prevenir estos dolores y fortalecer los dientes y las encías.

## 2. EL LIBRO DE SECRETOS DE FERNANDO REY DE ROMANOS

El códice que estudiamos en este capítulo se encuentra conservado en la Real Biblioteca del Palacio Real de Madrid, bajo el título de *Recetario*. Reúne recetas con distintos fines, no sólo médicas, sino también de cuidado personal, alquímicas, sobre la producción de tintes, entre otros, en español, italiano, latín y francés. Se ha atribuido este códice a Fernando Rey de Romanos (1503-1564), sin embargo, parte de sus recetas hacen referencia a hechos y personajes posteriores a la muerte del monarca. Por

ejemplo, se incluyen recetas de la condesa de Caserta Victoria de Lannoy, hija del cuarto príncipe de Sulmona, Horacio, pero Victoria no obtuvo el título de condesa hasta su matrimonio con Julio Antonio de Acquaviva y Aragón en 1569.

No obstante, esto no indica necesariamente que el código no perteneciera a Fernando, pues está organizado en dos partes. La primera parte del manuscrito, hasta el folio 66r, corresponde a una sola mano, mientras que la segunda corresponde a recetas que han ido añadiéndose poco a poco por distintas manos. No podemos, por tanto, datar el código con exactitud, pero sí determinar que pertenece a la segunda mitad del siglo XVI. No debemos olvidar que las recetas circulaban entre familiares y conocidos aprovechando el servicio postal que se creó en el siglo XVI y que en la Europa imperial estaba en manos de los miembros de la familia Tassis (Benavent y Bucuré, 2017).

## 2.1. LAS RECETAS PARA EL CUIDADO DE LA FAMILIA

El objetivo principal de las recetas médicas de este tipo de libros es resolver los dolores y problemas médicos en el hogar. Entre ellos, el dolor de los dientes es uno de los más frecuentes en el libro de secretos de Fernando. Se encuentra, por ejemplo, una receta para mitigar o anular el dolor de muelas:

(f.5r) Secreto para mal de muelas máxime quando se incha el gesto

Tómase miel rosada, dos onças; pimienta muy molida, un quarto de onça; agua clara un poco. Cuézese a modo de unguento, guárdase que no se queme al cozer. Quando está con una honesta espessitud, se mete en un botezillo de vidrio i de tierra vidriado para conservarse. Quando se quiere operar con ello, se haze una pildorica, la qual se mete sobre la muela o muelas que duelen y, estando el paciente inclinado boca a baxo verá un grande effecto, tal que colándole por la boca grande cantidad de agua o reuma se le deshará la tumorosidad o inchazón y quitará el dolor. Este secreto se huvo de Alonso Muñoz<sup>1</sup> por cosa provada.

---

<sup>1</sup> Podría ser Alonso Muñoz, protobarbero y examinador de barberos flobotomianos, autor de la obra *Instrucción de los barberos flobotomianos*,

En esta receta los ingredientes principales son la miel rosada, la pimienta y el agua. Es muy interesante el uso de la pimienta, una especia derivada de los frutos de *Piper nigrum*, debido a la gran concentración de piperina presente en esta planta. La piperina es un alcaloide que actúa sobre unos receptores, inhibiendo la percepción de dolor (McNamara, 2005), de manera que sustituye la percepción del dolor anestesiando la zona. Este es el mismo funcionamiento que el de la capsaicina, otro alcaloide presente en los chiles picantes, que dejan esa sensación de adormecimiento en la boca después de comerlos. Estas dos moléculas se usan como principio activo en muchos medicamentos hoy en día (Derosa, 2016)

En la siguiente receta, con el mismo objetivo, se usa la algarroba cocida en vino para tratar el dolor de los dientes:

Contra dolorem dentium

Piglia suscella<sup>2</sup> et falla cocere al vino, che siano ben cotte, et quello vino ponilo dove è il dolore, et sarà sano subito. (Ivi, f.34v)

El fruto del algarrobo posee gran cantidad de moléculas volátiles (Farag y El-Kersg, 2017), en concreto terpenos y terpenoides (Tounsi, 2019). Estas moléculas intervienen en los procesos inflamatorios reduciendo los niveles de sustancias que estimulan los terminales nerviosos del dolor, como las prostaglandinas. En un estudio reciente se ha comprobado que el algarrobo tiene propiedades analgésicas, y que estas podrían estar relacionadas precisamente con la inhibición de las prostaglandinas (Ayache, 2020). La preparación de la algarroba junto con el alcohol incrementa, además, estas propiedades

---

Madrid, por la viuda de Alonso Martín, 1621. En esta misma obra hay un capítulo dedicado a *las muelas y dientes, cuántos son y cómo se han de sacar y con qué instrumento* (Cap. XVIII, p. 30), aunque no se hace ninguna referencia a la receta citada en el manuscrito.

<sup>2</sup> *Sciuscella*, nombre en dialecto napolitano de la planta *Ceratonia siliqua*, algarrobo europeo. El nombre común es español deriva del árabe *harrubah* o *harnubah*, como el nombre común en italiano, *carrubo*. El término napolitano, en cambio, origina del latín *iuscellum*, diminutivo de *iusculi* (sopa). Este hace referencia a como se cocinaba el fruto del algarrobo.

analgésicas, aunque el mecanismo biológico mediante el cual disminuye el dolor aún no está claro (Thomson, 2016).

Cuando ya ninguna preparación de pimienta ni algarroba era útil, el remedio final era arrancar los dientes, pero para ello había que tratarlos, primeramente. Para “fare cascare li denti senza dolore” se usa raíz de espárragos en polvo:

A fare cascar li denti senza dolore

Sugo di radice di sparagi, et seccalo, et fanne polvere, et pone detta polvere sul dente che vuoi che caschi, ma guarda che non tocchi l'altri. (Ivi, f.35r)

Los aspárragos son abundantes en flavonoides, lo que podría otorgarles propiedades analgésicas (Kumar, 2023). Esta receta ya está presente en el Dioscórides, en el que se dice del aspárrago que “el cocimiento de las raíces [...] es útil contra el dolor de dientes si se tiene sobre aquellos que duelen” (Font-Quer, 2005: 899).

Es curioso como, en estas recetas se pretende aplacar el dolor mediante el uso de analgésicos, al contrario que en las recetas presentes en los libros de Cortese y Piemontese, que hemos visto antes, y que proponen una aproximación proactiva en el tratamiento de estos dolores mediante astringentes.

De otro lado, es interesante esta receta para el mal de oído, otra dolencia común en cualquier hogar:

Secreto de Mercurio Landrevila para el mal de oído

Per l'orechia si prenda un pan porcino<sup>3</sup>, tagliato per mezo. Metasi lu due pezi al foco come dui funghi e si meta sopra del olio di mandole dolci, et li lascie stare quanto si bevano l'olio; poi meta l'uno sopra l'orechia, stando al letto, ligando quello con un panno. E quando quello perderà il caldo, levandolo, meterà l'altro, rimettendo il primo al fuoco. Questo reiterarà tre o ver quatro volte // (f.6r) et spoi se ne potrà dormire. Et se la prima nocte non restassi guarito afatto, farà il simile due o tre altre sere e vederà mirabilia. (Ivi, f.5v)

---

<sup>3</sup> Bulbos del ciclamen (plantas del género *Cyclamen*).

Mercurio Landrevilla era un traductor del español al italiano<sup>4</sup> (Benavent, 2019: 14), del que no se conocen obras médicas, de manera que no hemos podido localizar el origen de este secreto. Sin embargo, esta recomendación de usar pamporcino (ciclamen) para tratar las infecciones de oído es recogida en el siglo XX por Henri Leclerc, que dice usar preparados de esta planta para tratar el zumbido de oídos (Leclerc, 1935), lo que indica que hay una tradición en el uso de esta planta para tratar las otitis que ha persistido.

Este tipo de recetas son menos comunes en las obras de Cortese y Piemontese, por ejemplo, en las que no hemos podido localizar ninguna similar o con el mismo objetivo.

### 3. CONCLUSIONES

El cuidado de la familia ha sido una de las varias responsabilidades con las que han tenido que cargar las mujeres. Desde el momento del parto, en que se hacen cargo del recién nacido, hasta la edad adulta de sus hijos, cuidan de ellos preparando remedios para sus aflicciones. Pero además cuidan de sus padres y madres cuando envejecen, de sus maridos cuando enferman y, en última estancia, de ellas mismas. A través de estos libros de recetas, nos queda constancia de la variedad de los remedios preparados en el hogar. Entre ellos encontramos no solo curas para la sordera o el dolor menstrual; también para el dolor de muelas o el de oído, que hemos analizado con detalle en este trabajo.

De este estudio concluimos, de una parte, que estos remedios, aunque rudimentarios, tienen una base científica demostrable hoy en día con el conocimiento de los principios activos de las plantas que usaban en el siglo XVI. Por otro lado, que el conocimiento de estas recetas era transmitido de generación en generación, en familia y fuera de ella, a través de la tradición oral y manuscrita,

---

<sup>4</sup> Cfr. *Oratione funerale fatta ne l'esequie del sapientissimo dottor Navarro Martino di Azpilicueta, in Roma da Tomaso Correa, in la chiesa di Santo Antonio de la natione di portughesi, a 27 di giugno 1586. Tradotta in lingua volgare da Mercurio Landrevilla*. Roma, nella stamperia di Iacomo Tornieri et Bernardino Donangeli, 1586.



hasta la popularización del género literario de los libros de secretos en los siglos XVI y XVII.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLEN, Katherine J. (2015). *Manuscript Recipe Collections and Elite Domestic Medicine in Eighteenth-Century England* [Tesis doctoral]. University of Oxford, Oxford.
- ANDERSON, T. (2004). Dental treatment in Medieval England, *British Dental Journal*, 197(7): 419-425.
- AYACHE, Siwar Ben; SAAFI, Emna Bahija; EMHEMMEED, Fathi; FLAMINI, Guido; ACHOUR, Lotfi; MULLER, Christian D. (2020) “Biological activities of aqueous extracts from carob plant (*Ceratonia siliqua* L.) by antioxidant, analgesic and proapoptotic properties evaluation”, *Molecules*, 25(4): 3120.
- BENAVENT BENAVENT, Júlia; BUCURÉ, Miriam (2017). *Epistolario inédito entre Ruggero de Tassis y el cardenal Granvelle (1536-1565). Edición y notas*. Prato: Istituto di studi storici postali, Quaderni di storia postale, nº 34.
- BENAVENT BENAVENT, Júlia (2019). “Las recetas del código manuscrito de la Real Biblioteca de Madrid RB II 657”. En V. González Martín, L. Núñez García, M. Bianchi, M-I García-Pérez (coords.), *Literatura y cultura italianas entre humanismo y Renacimiento*, (pp. 9-18). Salamanca: Ediciones Universidad Salamanca.
- BERTOMEU, María José (2021). “El cuidado del cuerpo de las mujeres a través de algunos libros de secretos renacentistas italianos”. En Benavent, J (ed.), *El cuidado del cuerpo de las mujeres desde la Antigüedad hasta el Renacimiento*, (pp. 215-234). Valencia: Tirant Humanidades.
- CABRÉ, Montserrat (2008). “Women or Healers?: Household Practices and the Categories of Health Care in Late Medieval Iberia”, *Bulltin of the History of Medicine*, 82(1): 18-51.
- CELASCHI, Massimiliano; GREGORI, Antonella (2014). *Da Girolamo Ruscelli a Alessio Piemontese, I segreti in Italia e in Europa dal Cinque al Settecento*. Roma: Vecchiarelli Editore.
- CORTESE, Isabella (1565). *I segreti della signora Isabella Cortese, ne quali si contengono cose minerali, medicinali, arteficiose, & alchemiche, & molte de l'arte profumatoria, appartenentin a*

- ogni gran signora. Con altri bellissimi secreti aggiunti.* Venetia: Giovanni Bariletto.
- CORTESE, Lybia; CORTESE, Dino (1989), “I secreti della signora Isabella Cortese”. En *Atti e memorie dell’Accademia italiana di storia della farmacia*, anno VI, n.1: 29-40.
- DESORA, Giuseppe; MAFFIOLI, Pamela; SAHEBKAR, Amirhossein (2016). “Piperine and its orle in chronic diseases”, *Advances in experimental medicine and biology*, 928: 173-184.
- FARAG, Mohamed A.; EL-KERSH, Dina M. (2017). “Volatiles profiling in *Ceratonia siliqua* (Carob bean) from Egypt and in response to roasting as analyzed via solid-phase microextraction coupled to chemometrics”. *Journal of Advanced Research*, 8: 379-385.
- FERRAGUD, Carmel (2021). “Pensar e custuhir els malalts e infants se partany mils a dones que ha hòmens: el paper de la dona en l’assistència mèdica domèstica en la Corona d’Aragó baixmedieval”. En Benavent, J (ed.), *El cuidado del cuerpo de las mujeres desde la Antigüedad hasta el Renacimiento*, (pp. 97-132). Valencia: Tirant Humanidades.
- FONT-QUER, Pío; DIOSCÓRIDES (2005). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona: Ediciones Península.
- GREEN, Monica (2008). *Making women’s medicine masculine. The rise of the male authority in pre-modern gynaecology*. Oxford: Oxford University Press.
- KUMAR, Satish; SRIVASTAVA, Pratima; GUPTA, Sumeet; DHANAWAT, Meenakshi; Rani, SAPNA; AJIBOYE, Basiru Olaitan; GAUTAM, Rupesh K. (2023). “Pharmacological evaluation of different extracts of *Asparagus officinalis* (Asparagaceae) as an analgesic, anti-inflammatory and anti-arthritic agent in rats”, *Pharmacognosy Research*, 15(1): 184-205.
- LECLERC, Henri (1935). *Précis de Phytothérapie*. Paris: Masson.
- MCNAMARA, Fergal N.; RANDALL, Andrew; GUNTHORPE, Martin J. (2005) “Effects of piperine, the pungent component of black pepper, at the human vanilloir receptor (TRPV1)”, *British Journal of Pharmacology*, 144(6): 781-790.
- MOLLÀ, Paula (2022). *I secreti della Signora Isabella Cortese. Edición crítica*. [Tesis doctoral]. Universitat de València, València.

- MUÑOZ, Alonso (1621). *Instrucción de los Barberos flobotomianos, por Alonso Muñoz, sangrador de su magestad y su protobarbero y examinador general de los Barberos flobotomianos del Reyno*. Madrid: viuda de Alonso Martín.
- PIEMONTESE, Alessio (1564). *Primera, seguda y tercera parte de los secretos del muy mag. cavallero Don Alexo Piemontés, de nuevo traduzidas y en muchas partes augmentada*. Alcalá: Francisco de Cormellas y Pedro de Robles.
- ROSSELLO, Timoteo (1559). *Della summa de' secreti universali in ogni materia*. Vinegia: Giovanni Bariletto.
- SCHOONOVER, D. E. (ed.) (1998). *Ladie Borlase's receiptes booke*. Iowa City: University of Iowa Press.
- THOMSON, Trevor; ORAM, Charlotte; CORRELL, Christof U.; TSERMENTSSELLI, Stella; STUBBS, Brendon (2016). "Analgesic effects of alcohol: a systematic review and meta-analysis of controlled experimental studies in healthy participants", *The Journal of Pain*, 18(5): 499-510.
- TOMÉ, Correia (1586). *Oratione funerale fatta ne l'esequie del sapientissimo dottor Navarro Martino di Azpilicueta, in Roma da Tomaso Correa, in la chiesa di Santo Antonio de la natione di portughesi, a 27 di giugno 1586. Tradotta in lingua volgare da Mercurio Landrevilla*. Roma: Iacomo Tornieri et Bernardino Donangeli.
- TOUNSI, Leila; GHAZALA, Imen; KECHAOU, Nabil (2020). "Physicochemical and phtochemical properties of Tunisian carob molasses", *Journal of Food Measurement and Characterization*, 14: 20-30.