

Medicina y masculinidad: el cuidado de la barba en los recetarios domésticos castellanos del siglo XVI

Montserrat Cabré i Pairet (*) y Javier López Rider (**)

(*) orcid.org/0000-0002-6746-0074. Historia de la Ciencia. Universidad de Cantabria. montserrat.cabre@unican.es

(**) orcid.org/0000-0002-8412-921X. Historia Medieval. Universidad de Córdoba. lopezrider@uco.es

Dynamis
[0211-9536] 2023; 43 (1): 123-158
<http://dx.doi.org/10.30827/dynamis.v43i1.28967>

Fecha de recepción: 24 de abril de 2023
Fecha de aceptación: 23 de julio de 2023

SUMARIO: 1.—Introducción. 2.—El cuidado de la barba en los recetarios manuscritos castellanos: el *Vergel de señores* y el *Regalo de la vida humana*. 3.—La cosmética de la barba: higiene, teñido y alopecia. 3.1.—Técnicas para la conservación de la barba. 3.1.1.—Procesos de elaboración. 3.1.2.—Sustancias. 3.1.3.—Aplicación. 4.—Conclusiones.

RESUMEN: En la Europa bajomedieval y durante la primera Edad Moderna, en paralelo al desarrollo de profesiones sanitarias como la cirugía y la barbería, emergen nuevos géneros de literatura médica en lenguas vernáculas pensados para un uso doméstico. Una parte significativa de estos textos estaba dedicada al cuidado de la apariencia estética, una esfera de intervención en el cuerpo humano tradicionalmente vinculada a las mujeres. Sin embargo, en este trabajo mostramos cómo los recetarios domésticos también incluyeron tratamientos destinados a los hombres, concretamente para la conservación y embellecimiento de la barba. Con ello, señalamos la importancia de estos textos para documentar prácticas de construcción de la identidad masculina a través de la imagen corporal. En este trabajo se analizan los tratamientos propuestos para el cuidado de la barba en dos recetarios castellanos del siglo XVI, el *Vergel de señores* y el *Regalo de la vida humana*, específicamente para su limpieza y teñido, así como para la prevención de la alopecia. Se estudian los procedimientos técnicos y las sustancias utilizadas para la confección de los productos finales, así como los consejos y advertencias para su aplicación correcta y efectiva. El estudio contextualizado de las recetas en sus testimonios manuscritos permite documentar la contribución de las tradiciones médicas domésticas a la construcción de la masculinidad.

PALABRAS CLAVE: cuidado de la barba, medicina, masculinidad, Recetarios, estética.

KEYWORDS: beard care, medicine, masculinity, recipe books, aesthetics.

1. Introducció (*).

En la Europa bajomedieval y durante la primera Edad Moderna, al tiempo que la institucionalización de la medicina provocaba una profunda reorganización de las ocupaciones sanitarias, emerge una nueva y variada literatura médica destinada tanto a profesionales extrauniversitarios como a un amplio público de hombres y mujeres. Se trata de textos en lengua vernácula sobre la salud y enfermedad del cuerpo de carácter eminentemente práctico, traducidos del latín o escritos directamente en lenguas que permitían su acceso a amplios sectores de la población. Fueron utilizados en entornos vinculados a las ocupaciones sanitarias, especialmente entre personas que ejercían la cirugía, la barbería o que regentaban una botica, pero también entre mujeres y hombres que, sin ninguna vinculación con estas profesiones, buscaban disponer de un registro escrito de recetas en el entorno doméstico que les permitieran conocer y decidir sobre la administración de tratamientos para una gran diversidad de afecciones. En diferentes formatos, circularon primero exclusivamente de manera manuscrita, pero con el advenimiento de la imprenta fueron pronto objeto de publicación y algunos de estos géneros, como los llamados libros de secretos o los tesoros para pobres, gozaron de gran fortuna en el mundo editorial¹.

Una parte significativa de estos textos atendía a la cualidad visible del cuerpo humano, al “afuera” según los propios textos manifiestan, lo que indica un interés expreso por los aspectos vinculados al cuidado y trata-

(*) Este trabajo ha sido realizado en el marco de los proyectos de investigación 1381195-R. “Recetarios, Experimentación y ciencia. Los cuidados del cuerpo en la Edad media y su aplicación en el siglo XXI”, financiado con Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER) y la Consejería de Economía y Conocimiento de la Junta de Andalucía y de “Hermenéutica del cuerpo visible: conceptualizaciones y prácticas en la medicina medieval de tradición latina”, PID2019-107671GB-I00, financiado por MCIN/ AEI/10.13039/501100011033.

1. William Eamon, *Science and the Secrets of Nature. Books of Secrets in Medieval and Early Modern Culture* (Princeton: Princeton University Press, 1994); Allison Kavey, *Books of Secrets. Natural Philosophy in England, 1550-1600* (Chicago: University of Illinois Press, 2007); Alisha Rankin and Elaine Leong, eds., *Secrets and Knowledge, 1500-1800* (Ashgate: Aldershot, 2011); Lluís Cifuentes, “Els sabers útils al món rural català medieval. Agricultura, menescalía, medicina i conservació dels aliments”, *Études Roussillonaises* 26 (2013-2014), 33-50; Lluís Cifuentes, “El receptari mèdic baixmedieval i renaixentista: Un gènere vernacle” in *Els manuscrits, el saber i les lletres a la Corona d’Aragó, 1250-1500*, eds. Lola Badia, Lluís Cifuentes, Sadurní Martí, and Josep Pujol (Barcelona: Publicacions de l’Abadia de Montserrat, 2016), 103-160.

miento de las superficies corporales². Lejos de resultar trivial o anodina, la preocupación por la intervención en esa esfera cobraba relevancia en la medida en la que en ese “afuera” se expresaba y se interpretaba la diferencia sexual, al igual que otros aspectos también vinculados a la identidad social, como la edad, el estamento, la ocupación, la pertenencia étnico-religiosa o el estado de salud. Entre las propuestas que plantean los recetarios y libros de secretos de uso doméstico que circularon en los siglos XV y XVI, aparece con fuerza el cuidado del “afuera” del cuerpo masculino. Concretamente, los textos ofrecen con recurrencia tratamientos cuyo objetivo explícito es el cuidado de la barba, un tema que ha recibido escasa atención por parte de la historiografía de la medicina. Por un lado, el tradicional foco de atención en el ámbito profesional ha dejado de lado una cuestión que habitualmente se asume como propia del oficio de cirujanos y barberos³. Por otro, las intervenciones en la imagen individual y en la belleza corporal han sido prácticas culturalmente asociadas al interés de las mujeres y consideradas como parte inalienable de la construcción de la identidad femenina a través del cuerpo, lo que ha oscurecido la implicación histórica de los hombres en el cuidado de su apariencia⁴. La renovada mirada al cuerpo humano que han impulsado

2. En 1563 Juan Vallés se refería a las recetas que “afeitan y hermoSean por la parte de afuera”, Juan Vallés, *Regalo de la vida humana. Estudios y transcripción*, ed. y coord. Fernando Serrano (Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008), libro I, cap. 2, 279.
3. Sobre diversos aspectos vinculados al cuidado de la barba en relación al desarrollo histórico de estas profesiones, Geneviève Dumas, *Santé et société à Montpellier à la fin du Moyen Âge* (Leiden: Brill, 2015), 106-115, 222-230; Carmel Ferragud, “Barbers in the Process of Medicalization in the Crown of Aragon,” in *Medieval Urban Identity: Health, Economy and Regulation*, ed. Flocel Sabaté (Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2015), 143-165; Fernando Salmón and Montserrat Cabré “Health and Hygiene: Hair in the Medical Traditions”, in *A Cultural History of Hair in the Middle Ages*, ed. Roberta Milliken (London: Bloomsbury, 2019), 91-106, 104-105; Mikel Astrain, *Barberos, cirujanos y gente de mar. La sanidad naval y la profesión quirúrgica en la España ilustrada* (Madrid: Ministerio de Defensa, 1996); Luis Martín, *Barberos y cirujanos de los siglos XVI y XVII* (Valladolid: Junta de Castilla y León, 2009); Sandra Cavallo, *Artisans of the Body in Early Modern Italy* (Manchester: Manchester University Press, 2007); María Ángeles Ortego Agustín, “Discursos y prácticas sobre el cuerpo y la higiene en la Edad Moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna. Anejos* 8 (2009): 67-92.
4. Paulino Iradiel Murugarren, “Cuidar el cuerpo, cuidar la imagen: los paradigmas de la belleza femenina en la Valencia bajomedieval”, in *Les soins de beauté. Moyen Âge, debut des temps modernes. Actes du III^e Colloque International, Grasse (26-28 de abril de 1985)* (Niza, Francia: Universidad de Niza, 1987), 61-86 y Montserrat Cabré i Pairet, “Los consejos para hermoSean (libros I-III) en el *Regalo de la vida humana* de Juan Vallés”, in Juan Vallés, *Regalo de la vida humana. Estudios y transcripción*, trans. Fernando Serrano Larráyoiz (Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008), 171-208, 173-174.

los estudios feministas y de género, ha dotado al cuerpo masculino de una identidad sexuada en su parcialidad. Ello ha llevado a una nueva revisión sobre el trabajo cotidiano de los hombres en la conformación de una masculinidad que se expresa, también, a través del cuerpo⁵. Un quehacer cotidiano y reiterado que ha dejado rastros en las fuentes.

El registro histórico demuestra que, a finales de la Edad Media, las prácticas masculinas de intervención en el pelo facial no eran una novedad en Occidente. En el siglo XII, en un texto titulado *Apologia de barbīs* el monje cisterciense Burchard de Bellevaux explicaba cómo los hombres que se encontraban con dificultades a la hora de hacer crecer sus barbas se afeitaban y se untaban con miel y con otros ungüentos para lograr ese objetivo; asimismo, señalaba cómo aquellos que se avergonzaban de la presencia en ellas de pelo blanco, las teñían de rojo pues preferían lucir una barba pelirroja que canosa⁶. Los grandes compendios médicos y quirúrgicos latinos incluyeron tratamientos específicos para su cuidado y su teñido⁷, y algunos regímenes de sanidad medievales incorporaron el rasurado rutinario de la barba como una práctica higiénica saludable, aunque otros permanecieron silentes en relación a la atención cotidiana que un hombre debía prestarle⁸.

-
5. Jean-Marie Le Gall, *Un idéal masculin ? Barbes et moustaches XVe-XVIII siècles, suivi de Le Barbu ou Dialogue sur la barbe d'Antoine Hotman* (Paris: Payot, 2011); Montserrat Cabré, "Beautiful Bodies", in *A Cultural History of the Human Body in the Middle Ages*, ed. Linda Kalof (Oxford: Bloomsbury, 2014), 121-140; Montserrat Cabré, "La bellesa del cos i els seus secrets. Una arqueologia textual (segles XV-XVII)", *Afers. Fulls de recerca i pensament* 77 (2014), 53-71; Edith Snook, ed., *A Cultural History of Hair in the Renaissance* (London: Bloomsbury, 2019); Roberta Milliken, ed., *A Cultural History of Hair in the Middle Ages* (London: Bloomsbury, 2019).
 6. "illi qui pre verecundia dolent sibi tardare barbas solent mentum suum et maxillas melle vel aliis unctionibus linire vel etiam radere ut ad pullulationem barbas provocent, quemadmodum et illi qui canos erubescunt rubro colore capillos tingunt, quia magis volunt apparere rufi quam cani". Huygens, R.B.C., ed., with a contribution by Giles Constable, "Apologia de Barbīs", in *Apologiae Duae*. Corpus Christianorum Continuatio Mediaevalis, 62 (Turnhout: Brepols Series, 1985), 188, l. 455-9.
 7. Salmón and Cabré, "Health and Hygiene"; Mercedes Martínez, "El pelo en la tradición médica latina medieval," (Phd. Diss., Universidad de Cantabria, 2023).
 8. Pedro Gil pone como ejemplo el que Maino de Mainieri escribió para el eclesiástico Antonio de Flisco (1339), "Introducción" in *Arnaldi de Villanova Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, ed. Luis García Ballester and Michael R. McVaugh (Barcelona: Fundació Noguera-Universitat de Barcelona, 1996), 759; sin embargo, no hay mención específica a la barba en el régimen que Arnau escribió para Jaume II de Aragón, ni en el que dos siglos más tarde publicó Lobera de Ávila, inspirado en el de Arnau, José María López Piñero, *El Vanquete de nobles cavalleros (1539), de Luis Lobera de Ávila y la higiene individual en el siglo XVI* (Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991).

En inventarios de estancias nobles se encuentran registradas, incluso, barbas postizas, simbólicamente guardadas junto a los enseres dedicados al ejercicio de la caballería, como los objetos utilizados para la caza⁹. Estas fuentes también describen una cultura material en el ámbito doméstico que incluía objetos identificados específicamente para su uso en el cuidado de la barba¹⁰. Con todo, Jean-Marie Le Gall ha documentado una clara reemergencia en Europa del valor de la barba entre 1520 y 1660, un fenómeno inicialmente cortesano —más que propio de la realeza— que pronto se extendió a amplias capas de la sociedad¹¹. Douglas Biow ha mostrado, para la Italia del siglo XVI, la plasticidad de la barba como elemento de construcción de la identidad masculina tanto en su vertiente colectiva como individual¹².

En España, en 1547 Alonso López de Corella reconocía que en su tiempo se había incrementado el interés por ese elemento de la imagen corporal masculina, y manifestó que “es uso más común de criar barbas que muchos años ha sido”¹³. A principios del siglo XVII, Sebastián de Covarrubias ofrece una definición de la barba que permite entender el marco social y cultural de ese renovado interés. Definió la barba como “el pelo luengo que nace en las mexillas, debaxo de la boca assí al hombre varón como a algunos animales” y explicó las características propias de la misma en las diferentes especies¹⁴. Sin limitar su explicación a la esfera de la naturaleza, a continuación, recogió elementos de la tradición cultural que entendían la barba como símbolo inequívoco de la virilidad, asociándola al valor, a la fortaleza y a la dignidad. Las formas de lucirla y el hecho mismo de llevarla o no pudo considerarse un privilegio y fue entendido como un signo de distinción entre hombres de

-
9. Así, en el castillo de Guimerà, en la “cambra de les balestes”, se encontraba en 1402 “hun cofre encuyrat hon ha quinque barbes falses”, Sanç Capdevila, *El castell de Guimerà* (Tarragona: Torres & Virgili, 1927), 14.
 10. Mónica Piera, “‘Quan s’és jove per fer bonic i quan s’és gran per no fer fàstic’. Tocadores y lavamanos en la vivienda catalana de la época moderna”, *Cuadernos de Historia Moderna. Anejos* 8 (2009): 93-117.
 11. Le Gall, *Un idéal masculin?*, 3-47.
 12. Douglas Biow, *On the Importance of Being an Individual in Renaissance Italy. Men, Their Professions and Their Beards* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2015).
 13. Alonso López de Corella, *Secretos de filosofía y astrología y medicina y de las cuatro matemáticas ciencias*, ed. e introd. Juan Cruz, trans. Idoya Zorroza (Pamplona: Gobierno de Navarra, 2001), preg. 113, 258, col.a.
 14. Sebastián de Covarrubias, *Tesoro de la lengua castellana* (Madrid: Luis Sánchez, 1611), 120va. Sobre la fisiología de la diferencia sexual, Joan Cadden, *Meanings of Sex Difference in the Middle Ages. Medicine, Science, and Culture* (Cambridge: Cambridge University Press, 1993) y Katharine Park, “The Myth of the ‘One-Sex’ Body”, *Isis* 114 n.º 3 (2023): 150-175.

diversa y desigual condición¹⁵. En su *Retrato del perfecto médico*, publicado en 1582, Enrique Jorge Enríquez señalaba cómo el médico debía presentar un pelo y una barba cuidados¹⁶. Covarrubias indicó también cómo las violencias ejercidas contra la barba y su uso como elemento de humillación y afrenta verbal expresaban su cualidad de signo de la masculinidad¹⁷. Sin embargo, la barba no se entendió solo como un símbolo que diferenciaba distintos grupos de hombres sino como signo de la diferencia de mujeres y hombres y expresión natural de la jerarquía de los sexos, representada en una zona visible a la común interacción en las relaciones humanas. De este modo lo expresó Alonso López de Corella: “la naturaleza, la cual siempre es curiosa en dar la forma del cuerpo conveniente a las costumbres, dio al hombre la barba; la cual es indicio de cuánta más veneración sea el hombre que la mujer”¹⁸.

El galenismo explicó esta diferencia y entendió el pelo no como un órgano ni como un miembro corporal propiamente dicho sino como un producto resultante de los procesos fisiológicos naturales. Su formación se produciría por medio de los humos o vapores consecuencia de la tercera digestión, que ascenderían impulsados por el calor natural hasta salir al exterior a través de los poros de la piel, cuando se solidificarían al entrar en contacto con el aire. La desigual distribución del pelo corporal en hombres y mujeres se comprendió como una expresión básica de la diferencia sexual (*ad sexum discretionem*). Así, en el marco del sistema humoral hipocrático-galénico el cuerpo masculino poseería un mayor grado de calor y de sequedad natural que le permitiría procesar sus superfluidades en amplias extensiones de la superficie corporal dando lugar al cabello, al vello y a la barba. De carácter frío y húmedo el cuerpo femenino, en cambio, limpiaría los restos de sus procesos fisiológicos de nutrición y digestión fundamentalmente a través de la menstruación por lo que la geografía corporal del pelo sería en las muje-

-
15. María José Ruiz Somavilla, “El cuerpo limpio”. *Análisis de las prácticas higiénicas en la España del mundo moderno* (Málaga: Universidad de Málaga, 1993), 116-117.
 16. María Estela González de Fauve and Patricia de Forteza, “Ciencia y prácticas. La imagen del médico ‘perfecto’ en tres autores españoles (siglos XIV-XVII)”, *Estudios de Historia de España* 13 (2010): 227-243, 235.
 17. Covarrubias, *Tesoro*, 121va, recoge una gran variedad de ejemplos procedentes de las tradiciones clásica y cristiana y anécdotas procedentes de episodios de la historia de España, así como de dichos propios de la lengua castellana: “Llevar a uno de la barba, es gobernarle y dotrinarle en lo que ha de hazer”.
 18. López de Corella, *Secretos de filosofía*, preg. 113, 258, cola.

res mucho menor. Aunque en ellas la presencia de humedad facilitaría una mayor densidad y longitud de pelo en el cuero cabelludo, la escasez de calor impediría la formación de la barba y la aparición intensa de vello corporal, a excepción de algunos lugares concretos, como el pubis o las axilas, cercanos a órganos internos con concentraciones elevadas de calor¹⁹.

Si bien algunos trabajos han señalado la presencia de tratamientos para el crecimiento, conservación, afeitado, perfumado, teñido y embellecimiento de la barba en los recetarios bajomedievales y de la Edad Moderna temprana, los análisis se han realizado a menudo a partir de textos impresos y con frecuencia descontextualizados²⁰. El estudio monográfico de los testimonios manuscritos permite documentar el interés activo por estos cuidados en entornos domésticos en los que tuvo lugar y mostrar la complejidad de los conocimientos que acompañaron a las prácticas de la masculinidad.

2. El cuidado de la barba en los recetarios manuscritos castellanos: el *Vergel de señores* y el *Regalo de la vida humana*

La barba fue objeto de atención explícita en los recetarios castellanos para uso doméstico del siglo XVI. Los tratamientos para su cuidado aparecen en secciones dedicadas al “adreo e afeite e policía” del cuerpo, y aunque en las recetas no se indica expresamente quienes debían usarlas, hombres o mujeres, como sucede a menudo en las propuestas terapéuticas de la medicina erudita bajomedieval y de la primera Edad Moderna, son sin duda tratamientos destinados al cuidado de una zona visible y significativa de la fisonomía masculina. De entre los diferentes procedimientos que se proponen resalta la presencia de fórmulas para la realización de tinturas, presencia que se identifica en los títulos de las mismas y que recogen los índices que incluyen algunos de estos recetarios y que señalan, además de su propósito, otras características

19. Salmón and Cabré “Health and Hygiene”; Martínez, “El pelo en la tradición médica”.

20. Para el caso de los libros de secretos italianos, Alba Olmo, “Perfumar el cuerpo y la ropa en el siglo XVI: Las recetas de aguas perfumadas de Conrad Gesner”, in *Literatura y cultura italianas entre Humanismo y Renacimiento*, coords. Vicente González, Laureano Núñez, Mattia Bianchi and María Isabel García-Pérez (Salamanca: Universidad de Salamanca, 2019), 213-223, 220; Enia Sendra, “Recetas de tintes para hombres y mujeres del siglo XVI”, *Ibidem*, 249-256, 254; para el caso inglés, Susan Vincent, “Much industry and arte: hair and beards at the court of Charles I”, in *Undressing Rubens. Fashion and Printing in Seventeenth-Century Antwerp*, eds. Abigail D. Newman and Lieneke Nijkamp (London: Harvey Miller, 2019), 141-159.

que las pudieran hacer atractivas, como la sencillez y pulcritud: “Para tiñir la barba fácil y limpia”²¹. En otros casos, en los títulos se destaca el color que quiere conseguirse con el teñido: “Para hazer la barba negra”²². Sin embargo, es importante notar que los procedimientos que, de manera general, se proponen para teñir el cabello, para lavarlo, perfumarlo o hidratarlo, sin mención exacta sobre dónde debían ser aplicados, pudieron ser utilizados también para el cuidado de la barba. De hecho, así lo indican abiertamente algunas anotaciones contenidas en los manuscritos, por ejemplo, al señalar después de una receta dedicada al cabello, “lo mesmo puedes hacer en la barba”²³. El análisis contextualizado de estos recetarios domésticos revela aspectos de las prácticas del cuidado de la masculinidad que no resultan evidentes en otro tipo de fuentes.

En este trabajo estudiamos los tratamientos para el cuidado de la barba que aparecen en dos recetarios manuscritos del siglo XVI, pensados los dos para uso en las “casas cumplidas”: el *Vergel de señores* y el *Regalo de la vida humana*. A diferencia de otros textos de la época, realizados de manera asistemática a modo de cuadernos de anotaciones y que presentan una transcripción temáticamente desorganizada de las recetas, se trata de dos textos estructurados resultado de prácticas de compilación bien planificadas por sus autores; ambos se distinguen, también, por incorporar tratamientos destinados a hombres y a mujeres²⁴. En ellos se incluyen una amplia gama de saberes prácticos, útiles para la gestión de la vida cotidiana y de la salud humana. Explican cómo elaborar medicamentos y sustancias para el tratamiento de dolencias comunes, el procesado de alimentos, la elaboración de recetas gastronómicas y la realización de conservas, e incluyen también

-
21. Por ejemplo, en un recetario abierto de la segunda mitad del siglo XVI, Julia Benavent, “Las recetas del códice manuscrito de la Real Biblioteca de Madrid RB II 657”, in *Literatura y cultura italianas*, 9-17, 17.
 22. Juan Vázquez de Mármol, *Recetario sacado de D. Alejo Piemontés y de otros autores, y de otras muchas recetas que me han dado*, BNE, Ms. 9226, fol. 184r. Este recetario ha sido fechado en 1611, Ortego, “Discursos y prácticas sobre el cuerpo”, 71, n. 13. Sin embargo, existen anotaciones sobre la adquisición de recetas en décadas anteriores (“do lo saqué en 20 de enero de 1596, fol. 199r), por lo que su composición puede situarse a finales del siglo XVI, Montserrat Cabré, “Keeping Beauty Secrets in Early Modern Iberia”, in Leong and Rakin, eds., *Secrets and Knowledge*, 167-190, 175-176.
 23. Vázquez de Mármol, *Recetario*, fol. 185v.
 24. Sobre las diferentes tradiciones de autoría femenina y masculina de los recetarios, Cabré “Keeping Beauty Secrets”, y Elaine Leong, “Collecting Knowledge for the Family: Gender and Practical Knowledge in the Early Modern english Household”, *Centaurus* 55 n.º 2 (2013): 81-103.

procedimientos para la ejecución de pequeñas tecnologías domésticas y para la higiene del hogar, la elaboración de tintas para la escritura, pinturas, o la realización de espejos. Una parte significativa de los textos se dedica al embellecimiento del cuerpo y a la higiene individual y es en este contexto donde aparecen las recetas para el cuidado de la barba. Ambas compilaciones vienen precedidas por índices y se subdividen en libros y capítulos numerados e identificados con títulos.

El *Vergel de señores, en el cual se muestran a hacer con mucha excelencia todas las conservas, electuarios, confituras, turrone y otras cosas de azúcar y miel*, es una extensa compilación anónima, inédita, conservada en la Biblioteca Nacional de España y cuyo inventario fecha en el siglo XV [fig. 1]. Se desconoce la historia del códice, en el que se advierten dos manos y aunque la letra procesal en la que está escrito podría situar su composición ya a finales del siglo XV, un análisis detallado de sus contenidos indica que pudiera haber sido compuesto unas décadas más tarde, dado que además de autores de las tradiciones medievales árabe y latina, el texto cita a un autor contemporáneo a la elaboración del recetario, Juan de Vigo (1450-1525), cuya primera obra no fue publicada hasta 1514²⁵. La mención a una receta del rey Fernando de Nápoles contra el odor del aliento, podría vincular la composición del texto a un círculo cercano a esa corte²⁶, lo que concordaría con la hipótesis de María del Carmen Simón sobre el origen aragonés de su autor²⁷. En cualquier caso, la compilación fue realizada por una persona con acceso a la literatura médica pues son frecuentes las citas a autores árabes conocidos en la tradición latina como Mesué, Razés (865-925) o Avicena (980-1037), además de médicos de tradición latina como Henri de Mondeville (1260-1316), Arnau de Vilanova (ca. 1240-1311) o Vasco de Taranta (fl. 1382-1418), todos ellos publicados con éxito en las últimas décadas del siglo XV

-
25. BNE, Ms. 8565, fols. 160v, 180r. Juan de Vigo, *Practica in chirurgia: Copiosa in arte chirurgica* (Roma: Giovanni Anthracini, 1514); un resumen de la misma fue editado en 1517. En 1537 se realiza la primera edición en traducción castellana y en 1579 será adaptada en México por el agustino Agustín Farfán sin citar su autoría, Marcos Cortés Guadarrana, "Traducción y adaptación de *Practica in arte chirurgica copiosa*, de Juan de Vigo, en los tratados breves de fray Agustín Farfán", *Bibliographica* 5 (2022): 17-44.
 26. "los polbos del rey don Hernando de Nápoles", BNE, Ms. 8565, fol. 169r. Podría tratarse de Fernando I de Nápoles (1458-1494), hijo de Alfonso V de Aragón y de su amante Gualdona Carlino, o de su nieto, Fernando II de Nápoles (1495-1496).
 27. María del Carmen Simón, "La dulcería en la Biblioteca Nacional de España", in *La cocina en su tinta*, coords. Ferran Adrià, Isabel Moyano and María del Carmen Simón (Madrid: Biblioteca Nacional, 2010), 63-81, 67.

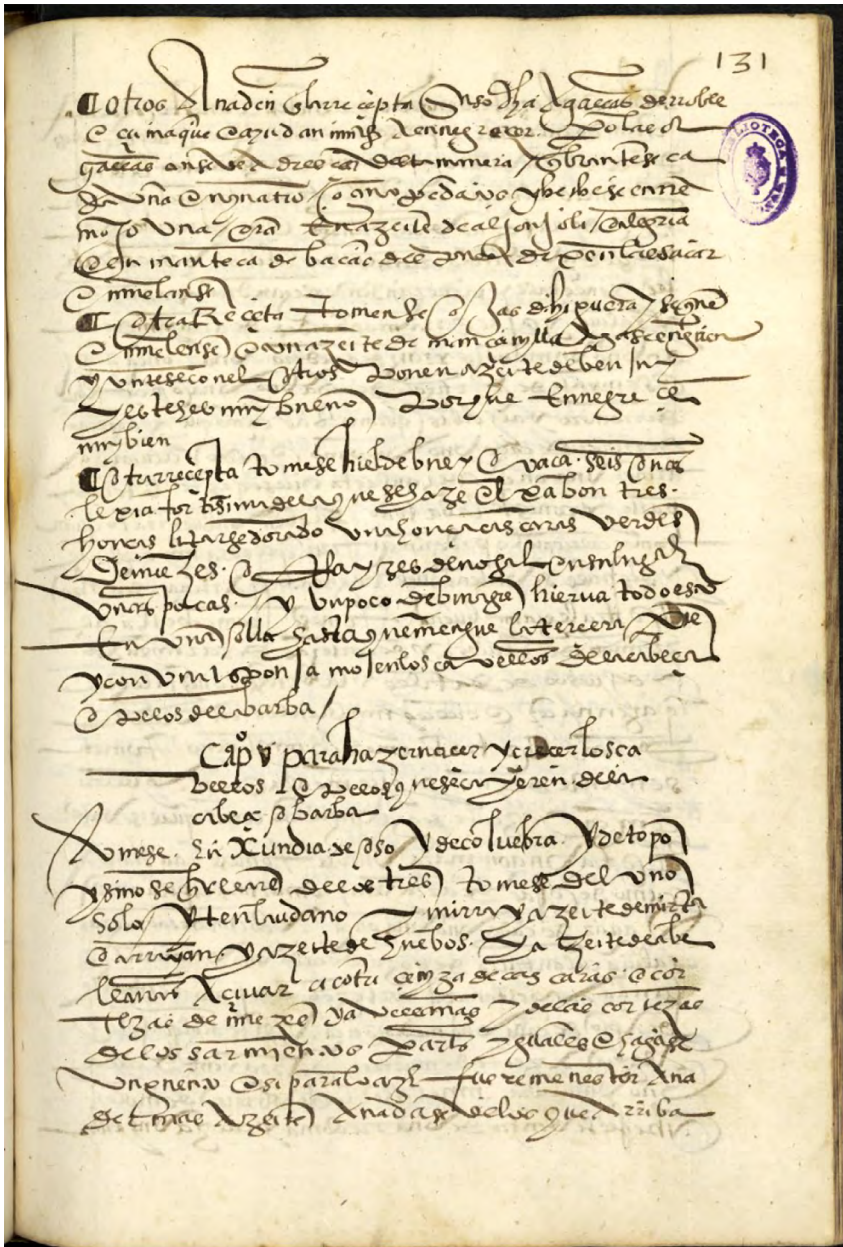


Figura 1. Vergel de señores. Capítulo V. Para hazer naçer y crecer los cabellos e pelos que se cayeren de la cabeça e barba. Fuente: BNE, Ms. 8565, fol. 131r. Licencia Creative Commons CC BY 4.0.

y primeras del XVI. El texto se divide en cinco libros: el primero se dedica a las conservas y elaboración de dulces y se inicia con unas consideraciones sobre los pesos y medidas; el segundo trata sobre la elaboración de diferentes aceites para el olor y para ser aplicados sobre la piel con fines terapéuticos; el libro tercero reúne recetas útiles para el cuidado de los cabellos y de la limpieza y cuidado de la piel, de las impurezas del rostro, de los ojos, dientes y encías así como para combatir el hedor corporal; el libro cuarto recoge procedimientos para la confección de aguas y polvos olorosos; finalmente, en el libro quinto “se muestran a hazer muchas gentilezas para el servicio de mesa”, y en él se presentan recetas variadas de cocina y repostería²⁸. El libro carece de prólogo, pero los contenidos del texto y la voz de su autor, que se refiere a mujeres y a boticarios en tercera persona, indicarían que la compilación ha sido realizada por un hombre con un grado elevado de formación cuyo objetivo sería facilitar la gestión de la vida doméstica de una casa señorial y satisfacer una amplia diversidad de necesidades de quienes en ella habitaban.

Esta es, justamente, la finalidad explícita del segundo texto cuyas recetas sobre la barba hemos considerado, el *Regalo y policía de la vida humana* de Juan Vallés (c.1496-1563), notario y oficial real de los reinos de Aragón, Castilla y Navarra. Lo terminó poco antes de morir, en 1563, y su voluntad era llevarlo a la imprenta, proyecto que retomó décadas después su nieto, Pedro de Sada y Vallés (+1615), síndico del reino de Navarra y consultor de la Inquisición, quien editó el texto y lo preparó para su publicación, aunque por causas que se desconocen tampoco lo consiguió. El ejemplar que ha pervivido hasta hoy contiene una versión en limpio de un primer borrador realizado por Vallés, posteriormente corregida por el propio autor y finalmente revisada y anotada por Pedro de Sada, quien añadió un prólogo en el que se dirige al lector. El manuscrito fue muy valorado por quienes lo conocieron y la versión editada que ha pervivido pasó a formar parte de la biblioteca personal de Pedro de Navarra, marqués de Cábrega, mayordomo de la reina Mariana de Austria y gentilhombre de boca de Felipe IV. Terminó en la colección de la biblioteca imperial de los Habsburgo en 1674, cuando fue comprado por el embajador austríaco en Madrid, y fue objeto de una espléndida edición a cargo de Fernando Serrano Larráyo²⁹.

28. Los índices de los capítulos de los libros I y V han sido transcritos en Simón, “La dulcería”, 64, 67.

29. Vallés, *Regalo de la vida humana*.

El alcance de los contenidos del *Regalo* es muy similar al que presenta el *Vergel de señores* y, de hecho, sin reconocerlo, Vallés copia casi literalmente partes muy extensas del texto, aunque estructura el orden de los contenidos de manera diferente e incluye un número mayor de procedimientos, como veremos después. El *Regalo* se divide en siete libros: el primero trata del “adreo de la cabeça, rostro y manos”, y en él se recogen las recetas destinadas a la limpieza y teñido de la barba; el segundo, se dedica a los preparados olorosos; el tercero a los aceites; el cuarto a los electuarios y conservas dulces; el quinto a las confituras, mazapanes y turrone; el libro sexto, el más extenso, contiene una gran variedad de recetas gastronómicas; el séptimo se dedica monográficamente a los vinos. El prólogo que acompaña el compendio menciona un octavo libro que contenía una “silva de varias recetas”, pero éste no aparece en el manuscrito conservado.

El autor del *Regalo* compuso también un *Libro de acetrería y montería* y otro texto de medicina no identificado³⁰. Estuvo vinculado a la corte del rey Carlos I desde los inicios de su reinado y ocupó distintos cargos en la Cancillería y en el Consejo Real de Aragón, antes de ser nombrado tesorero general de Navarra en 1529, aunque siguió muy vinculado a la corte aragonesa. Posiblemente fuera el marco propiciado por estas relaciones con las élites cortesanas lo que le dio acceso a una copia del *Vergel*, de la que sin duda dispuso durante un tiempo prolongado. Si bien muchos de los autores citados en el *Regalo* lo estaban ya en el texto del *Vergel*, por lo que no necesariamente fueron conocidos por Vallés de primera mano, sí se encuentran en el recetario citas a autores posteriores, como Girolamo Cardano (1501-1576), que dejan entrever la curiosidad intelectual propia de Vallés³¹. Ya durante el proceso de edición, Pedro de Sada, añadió algunas anotaciones en las que ofrecía recetas procedentes del famoso libro de secretos de Alessio Piemontese, un libro que en la segunda mitad del siglo XVI fue publicado en traducción castellana en diversas ocasiones³².

30. Fernando Serrano, “Recepta para lo de la pierna que me dio el tesorero Vallés: ¿Dos fragmentos del *Flores de cirugía y medicina* de Juan Vallés?” *Memorabilia* 17 (2015): 135-143.

31. Sobre las fuentes explícitamente mencionadas por Vallés, Jon Arrizabalaga and Teresa Huguet, “La cultura de la salud de Juan Vallés en el mundo médico y terapéutico del Primer Renacimiento hispano”, in Juan Vallés, *Regalo de la vida humana*, 151-170, 162-163.

32. Amaranta Saguar García, “Una edición desconocida del Libro de los secretos de Alejo Piemontés: Juan Perier, Salamanca, 1573”, in *El pasado ajeno: estudios en honor y recuerdo de Jaime Moll*, eds. Guillermo Gómez Sánchez Ferrer and Amaranta Saguar García (Córdoba: Academia de Cronistas de Ciudades Andaluzas, 2012), 59-81.

3. La cosmética de la barba: higiene, teñido y alopecia

Los dos recetarios objeto de estudio manifiestan la importancia que adquirió en los siglos XV y XVI el embellecimiento del cuerpo y la relevancia de los cuidados destinados al cabello, al vello corporal o a la barba³³. Existen numerosos consejos y remedios en los recetarios bajomedievales y renacentistas conservados, que muestran métodos para elaborar varios colores para el cabello (hacerlo negro, enrubiarlo, ocultar las canas o aplicarle otro color), evitar la temida calvicie o peinarlo de determinada forma, añadiendo en ocasiones, unos olores muy distintivos. Semejante es lo que ocurre con el vello corporal que, en muchas ocasiones, se busca su eliminación a través de emplastos, peladores o determinados compuestos, que incluso retrasaban el crecimiento³⁴. Estos tratamientos no siempre ofrecen una indicación específica sobre sus destinatarios o destinatarias, pero tanto el *Vergel de señores* como el *Regalo de la vida humana* poseen una serie de recetas claramente destinadas al cuidado de la barba masculina, que muestran un saber técnico muy peculiar que merece ser analizado con detenimiento. Ambos manuscritos recopilan recetas que tienen en común una serie de ingredientes y procedimientos de trabajo para la elaboración de varios productos. Sus explicaciones detalladas permiten verificar cómo manipular unas sustancias muy concretas, en qué cantidades y, sobre todo, qué sucede al mezclarse o someterlas a algún tipo de operación (hervir, reposar, cernir, triturar, etc.).

El aporte histórico tanto del *Vergel* como del *Regalo* no se limita exclusivamente a describir de modo didáctico unos métodos técnicos y los ingredientes necesarios, sino que los textos muestran la porosidad en el uso y transferencia de conocimientos entre las esferas domésticas y las culturas artesanales. En lo referente a las recetas sobre la barba, se manifiesta que quienes las escribieron no eran ajenos a las técnicas de trabajo descritas. La preparación de los materiales, la cantidad de los ingredientes o el necesario control del tiempo de reposo o de exposición al fuego denotan un dominio de

33. María Dolores Ruiz Sotillo and María Teresa Criado Vega, "Belleza y cuidado del cabello en los recetarios castellanos medievales: el teñido y la lucha contra la alopecia", *Ámbitos. Revista de estudios de ciencias sociales y humanidades* 34 (2016): 75-84.

34. María Teresa Criado Vega, "Las artes de la paz. Técnicas de perfumería y cosmética en recetarios castellanos de los siglos XV y XVI", *Anuario de estudios medievales* 41, no. 2 (2011): 865-897, 891 y Adolfo Hamer Flores and María Teresa Criado Vega, "Belleza y salud a fines de la Edad Media. Las recetas castellanas de los manuscritos de Hernando Colón", *Historia. Documentos. Instituciones* 43 (2016), 243-260.

las técnicas adquirido gracias a la experiencia. De hecho, una característica común en ambos recetarios es que confirman empíricamente muchas de las tareas desempeñadas, como es habitual en este tipo de recetarios³⁵. Por ejemplo, en el capítulo 5 del *Vergel* hay algunas recetas para evitar la caída del pelo de la barba que terminan con frases que aluden al uso frecuente de ellas, como “úntese el lugar con ello y berse a grande esperiencia” o “untarse muy a menudo”³⁶. Más abundantes son en el caso del *Regalo*, que muestran la veracidad de las instrucciones a través de su puesta en práctica. El capítulo 4 cita “tíenese por cosa muy cierta y muy provada” o también “otro remedio muy cierto” en las primeras recetas³⁷. Igualmente, en otros consejos sobre evitar la caída del pelo se refleja “otra medicina de muy grande experiencia”, “otro unguento muy provado” o “es muy provado”³⁸.

3.1. Técnicas para la conservación de la barba

El interés por la barba que manifiestan el *Vergel de señores* y el *Regalo de la vida humana* se concreta en torno a dos finalidades: el teñido de la barba ya sea por deseo de cambiar su color o por el interés de cubrir las canas, y evitar su alopecia e incentivar el crecimiento del pelo.

Como se aprecia en la tabla 1, los capítulos dedicados a la barba en ambos recetarios son similares, pero con una organización diferente y unos datos que modifican ligeramente las recetas. El *Regalo*, no solo copia los mismos procedimientos y emplea los ingredientes que se enumeran en el *Vergel*, sino que aporta más recetas y añade diversas mejoras. En su capítulo 6. *Para conservar los pelos o cabellos que no se cayen y hazer nacer y multiplicar los que se cayeron*, mantiene las instrucciones del capítulo 5 del *Vergel*, pero en ningún momento manifiesta que sea provechoso para la barba, ignorando, por tanto, su utilidad para combatir su alopecia.

35. Elaine Leong, *Recipes and Everyday Knowledge* (Chicago: Chicago University Press, 2018), 99-123.

36. BNE, Ms. 8565, fol. 132r.

37. Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 4, 287.

38. Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 6, 290-291.

Tabla 1
Concordancia de los capítulos que contienen recetas sobre la barba entre ambos manuscritos

<i>Vergel de Señores</i> Libro III	<i>Regalo de la Vida Humana</i> Libro I
3. Cómo se conservarán los cabellos así de la cabeça como de la barba que no se hagan canos, fol. 130r.	4. Cómo se conservarán los cabellos y pelos assí de la cabeça como de la barba que no se hagan canos, 287.
4. Cómo se harán negros los cabellos canos y blancos así de la cabeça como de la barba, fols. 130r-131r.	5. Cómo se harán negros los cabellos canos y blancos así de la cabeça como de la barba, 287-290.
5. Para hazer nacer y crecer los cabellos o pelos que se cayeron de la cabeça o barba, fols. 131r-132r.	6. Para conservar los pelos o cabellos que no se cayan y hazer nacer y multiplicar los que se cayeron, 290-291.

Fuente: Montserrat Cabré i Pairet, "Los consejos para *hermosear* (libros I-III)", 195-202.

Por otra parte, los dos manuscritos contienen un capítulo sobre la elaboración de jaboncillos de olores para manos y barba, según indica su título³⁹, sin embargo, a lo largo del mismo se alude únicamente al beneficio medicinal y estético para las manos, sin ulterior mención a la barba, lo que indica que algunos preparados para la conservación de la piel pudieron usarse también para su cuidado. En este sentido, una receta sobre *cómo se haze el aceite de mata o lentisco* es recogida nuevamente por ambos manuscritos. El contenido del texto es idéntico en los dos documentos, pero el *Regalo* añade una frase que no existe en el *Vergel*, que señala: "ayuda poderosamente a hazer nacer y multiplicar los pelos y cabellos que se cayeron de la barba o de las cejas o de la cabeça y conforta y defiende que no se cayan los que ahún no se han caydo"⁴⁰.

Como se ha advertido previamente, el *Regalo* posee varias recetas que no existen en el *Vergel* y aporta recomendaciones adicionales y alternativas en

39. Juan Vallés, *Regalo de la vida humana. Estudios y transcripción*, trans. Fernando Serrano Larráyo (Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008), Libro II, capítulo 20. *Cómo se hazen los xaboncillos de olor para las manos y barba*, 373-375 y BNE, Ms. 8565, Libro IV, capítulo 16. *De los xaboncillos de olor que se azen así para la barba como para las manos*, fols. 216rv.

40. Vallés, *Regalo de la vida humana*. Libro III, capítulo 13. *Cómo se haze el azeite de mata o lentisco*, 388-389 y BNE, Ms. 8565, Libro II, capítulo 8. *Del azeite de mata o lentisco*, fol. 87r.

varias de las recetas que sí son coincidentes y que, sin duda alguna, son fruto de la experiencia en su aplicación con la finalidad de mejorar sus resultados. En el capítulo destinado a mantener la barba sin canas, los dos recetarios son análogos salvo que el *Regalo* aporta una receta realizada a base de cáscara de coloquíntida, que se infla con aceite, se hierve y el aceite de su interior se extrae y unta en el pelo⁴¹. Sin embargo, entre el capítulo 4 del *Vergel* y el capítulo 5 del *Regalo*, consagrados a teñir la barba de negro para disimular las canas, el libro de Juan Vallés vuelve a proporcionar algunas mejoras que el *Vergel* no muestra. Por ejemplo, en una de las primeras recetas donde se emplea la cal viva, durante el proceso de elaboración del ungüento ambos recetarios apuntan que debe aplicarse la pasta en la barba antes de irse a dormir, pero el *Regalo* añade una aclaración, como se aprecia a continuación:

<i>Vergel de Señores</i>	<i>Regalo de la Vida Humana</i>
“E tómense seis onças de polbos de litarje e mézclense con la cal batiéndolos muy bien hasta que se aga como ungüento, con el qual se untarán muy bien los cabellos guardando que no le llegue al carne, espeçialmente a la barba. Y eso se aga a la noche quando se ban a dormir (...)” ⁴² .	“y tomen seys oncas de polvos de litarge y mézclenlos con la cal batiéndolos muy bien hasta que se haga como ungüento con el qual se untarán muy bien los cabellos, guardando que no llegue a la carne, espeçialmente en la barba. Pero antes que se unten se han de lavar los cabellos o pelos con lexía caliente para que tomen mejor la tintura, y no se han de acabar de enxugar sino que queden un poco húmedos, y después se unten; y esto se haga a la noche quando se van a dormir (...)” ⁴³ .

Si bien este fijador es la única diferencia que se ha podido identificar entre las recetas para teñir la barba que ambos recetarios contienen, lo cierto es que el *Regalo* es mucho más prolífico contribuyendo con hasta 5 recetas más que el *Vergel* no posee⁴⁴. Proporciona otra receta más con cal viva, lejía

41. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 287.

42. BNE, Ms. 8565, fol. 130v.

43. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 288.

44. Se encuentra en Vallés, *Regalo de la vida humana*, 287-290.

y litargirio, entre otros ingredientes, que deben ser aplicados en la barba con agua caliente. Otras recetas son muy simples al realizarse, una con lejía de ceniza y agua y litargirio dorado y otra con agua destilada de cáscaras verdes de nueces y litargirio. Las restantes son más minuciosas requiriendo unos procesos más prolongados y complejos en cada una de las etapas de elaboración, al tener que moler las sustancias varias veces, cribarlas o dejarlas en maceración un mayor tiempo. Es destacable la variedad de modalidades que Vallés ofrece para teñir la barba rubia, castaña o negra, e incluso si se desea aportarle olor:

REGALO DE LA VIDA HUMANA

Y si quisieren que la barba se tiña ruvia esté la lexía fría al tiempo que con ella se peynaren, y si quisieren que se tiña castaña hase de entviar la lexía un poco, y si quisieren que se tiña negra hase de calentar la lexía quanto la pudieren sufrir. Después que la barba estuviere enxuta de la lexía lávenla con un poco de vino blanco, echando en él unos clavos molidos para que huela bien; y si no los quisieren echar no los echen, que no se echan sino solamente por el olor⁴⁵.

La comparación entre ambos recetarios muestra cómo las recetas para el cuidado del pelo pudieron ser usadas también para la barba. Los capítulos 5 y 6 del *Vergel* y el *Regalo* contienen diversas fórmulas similares para incentivar el crecimiento del pelo o evitar que se caiga, aunque sólo el *Vergel* alude a su utilidad para la barba. Este recetario contiene 3 recetas que no son recogidas por el *Regalo*, que consisten en producir una lejía con ceniza de ramos de olivos, cortezas de sarmientos y huesos de dátiles; un remedio con simiente de olmo quemada y aceite a modo de unguento, y otra unción compuesta por multitud de ingredientes vegetales, que deben ser molidos, hervidos, secados, colados y untados en los pelos cuando todavía el combinado está caliente⁴⁶. Otras dos recetas son incluidas por el *Regalo*, pero con numerosas modificaciones y, sobre todo, entremezclando unas con otras. Por ejemplo, el *Vergel* cita el empleo de enjundia de oso, culebra y topo, junto láudano, mirra, aceite de arrayán, aceite de huevos, de avellana, acíbar, cicota, ceniza de cáscaras y cortezas de nueves y avellanas y de sarmientos, mientras que

45. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 288.

46. BNE, Ms. 8565, fols. 130r-131r.

el *Regalo* explica que en primer lugar se obtenga la grasa de caracoles gordos hirviéndolos en agua, para posteriormente añadirle grasa de oso, culebra y topo junto a hojas de laurel y otros ingredientes diferentes. El recetario de Juan Vallés no solo altera esta receta, sino que también la sintetiza bastante a la hora de explicar cómo hacer una lejía que debe ser aplicada antes del citado unguento:

<i>Vergel de Señores</i>	<i>Regalo de la Vida Humana</i>
<p>“Pero antes que se unten, lábense primero el lugar con este laboratorio. Hágase lexía con çeniça de cortezas, de sarmiento e de cáscaras de nuezes e avellanas, <i>ramas de olibos, uestos de dátiles y en esta lexía cuézanse de alegandría, y asensios, y saliva, y ojas e ramos berdes de arrayán, de cada uno un manojo, raíz de açedera —una onça—, raíz e semiente de ortigas —de cada uno una onça—, flor de romero y alholbas quebrantadas, çumaque y agallas de roble —de cada uno un puño e medio—, açúcar çiatrino —una onça—</i>. Cuezan hasta que se gaste la tercera parte y con este laboratorio se laben un buen rato quanto más calliente lo poderen çufrir, que es cosa muy eçelente. Y después se unten con el unguento que arriva se a dicho”⁴⁷.</p>	<p>“Pero siempre que lo hovieren de untar lávenlo primero con lexía caliente fecha desta manera: Tomen pencas de verças y quémennas, y con esta cenisa y con cenisa fecha de cáscaras de avellanas y con alholvas molidas hagan lexía; y estando caliente laven con ella el lugar y después úntenlo con el unguento suso dicho”⁴⁸.</p>

Lo mismo ocurre con varias recetas del *Vergel* que son incorporadas al *Regalo* introduciendo importantes modificaciones, añadiendo otros ingredientes o alterando la propia extensión de la receta:

47. BNE, Ms. 8565, fol. 131v.

48. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 291.

<i>Vergel de Señores</i>	<i>Regalo de la Vida Humana</i>
<p>“Otra uncción muy probada. Tómense muchas abexas y séquense en una olla e tiesto al horno de manera que se puedan moler. E mólanse e mézclense con azogue común e ágase como unguento. E úntese al lugar con ello y ber sea grande esperiència.</p> <p>Y si en lugar del azeite común poseieren azeite de huebos e de arrayán, será maravilloso.</p> <p>Y tanvién se puede azer este yngüento mezclando los dichos polbos en unto de oso e de culebra.</p> <p>Asimismo, es maravillosa cosa untarse con azeite de huebos muy a menudo”⁴⁹.</p>	<p>“Otro unguento muy probado. Tomen muchas avejas y séquenlas en una olla o tiesto al horno de manera que se puedan moler, y muélanlas y mézclense con láudano y azeite de lentisco si lo hoviere, y si no sea azeite onfancino o azeite común, y háganse como unguento y úntense el lugar con ello y verse ha grande experiencia. Y si en lugar de azeite común pusieren azeite de huevos o de mata o de rasuras o de catapucia mayor o de arrayán será maravilloso. Y también se puede hazer este unguento mezclando los dichos polvos con unto de osso o de culebra.</p> <p>Assimismo es muy bueno y muy probado untarse con azeite de huevos muy a menudo, y lo mismo con azeite de rasuras, y lo mismo [con] azeite de catapucia mayor porque estos azeites tienen grande propiedad”⁵⁰.</p>

Junto a estos sustanciales cambios que el *Regalo* realiza en las recetas, aparecen 6 fórmulas más para conservar los pelos y cabellos a través de diversos cocimientos de recursos vegetales, otros remedios con sal y hollín, pez líquida o aceite de rasuras, cantáridas, corcho quemado, etc. Estos cambios muestran un gran dinamismo en la elaboración y circulación de conocimientos para el cuidado de la barba, el uso de una gran variedad de ingredientes y el desarrollo de complejos métodos de trabajo.

49. BNE, Ms. 8565, fol. 132r.

50. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 291.

3.1.1. *Procesos de elaboración*

Los procedimientos técnicos recogidos en los dos recetarios examinados describen con gran detalle el modo de elaborar los diversos productos cosméticos para la barba masculina. Profundizando en su lectura se aprecia que una de las primeras acciones es tomar las diferentes cantidades necesarias de cada uno de los ingredientes y entremezclarlos. Como es habitual en estos textos, es difícil saber con exactitud la cuantía porque se nombran diversas unidades y formas de medida. Por ejemplo, el *Vergel* utiliza unas más precisas, como la onza o la libra, pero también otras aparentemente menos exactas, como un “manajo” de ciertas plantas o “un puño e medio” tanto de zumaque como de agallas de roble⁵¹. Estas últimas requieren un conocimiento tácito basado en la experiencia.

Suele ser frecuente que, para la elaboración de recetas para la barba, sean necesarios diversos procesos de manipulación de los ingredientes y los compuestos que se van confeccionando. Es común triturar aquellas sustancias de origen vegetal, como la transformación de las agallas vegetales hasta convertirlas en polvo o pedazos pequeños⁵². El *Vergel* recomienda también otras acciones, por ejemplo, con las hojas de la higuera que “se sequen e muélanse” o la obtención de ceniza a través de la quema de ramos de olivos, cortezas de sarmientos o la simiente del olmo, todo para hacer ungüentos que estimulen el crecimiento del pelo⁵³. Para la molturación de los ingredientes solía usarse el almirez o mortero, ya que el moler las sustancias era muy común. Un ungüento para la barba que recoge el *Vergel* enumera más de diez ingredientes y finaliza las instrucciones indicando “muélase lo que se ubiere de moler”⁵⁴, apelando al conocimiento implícito. También en otra peculiar unción aconseja coger muchas abejas, secarlas en una olla y ponerlas en un horno para que posteriormente se puedan moler y mezclar con otros ingredientes hasta obtener una pasta⁵⁵. Por su parte, el *Regalo* posee varios remedios que incluyen el moler los componentes hasta obtener el producto

51. BNE, Ms. 8565, fols. 130r-131r.

52. Javier López Rider, “El tanino vegetal. Aprovechamiento y usos de la nuez de agalla en la España bajomedieval”, *Anales de la Universidad de Alicante. Historia Medieval* 22 (2021), 219-245. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/118224/6/Historia-Medieval_22_09.pdf. [Consultado el 18 de marzo de 2023].

53. BNE, Ms. 8565, fol. 131r-v.

54. BNE, Ms. 8565, fol. 131v.

55. BNE, Ms. 8565, fol. 132r.

final. Entre las opciones que ofrece para elaborar compuestos que eviten tener la barba blanca o canosa, propone añadir unos clavos molidos que otorguen un olor agradable. En otra receta con la misma finalidad de tinción aparece como principal ingrediente la cal viva, que una vez se deshace con lejía, se deja secar para después ser molida⁵⁶. Incluso en otra destinada a potenciar el crecimiento de los pelos se menciona el empleo del corcho quemado y molido⁵⁷.

Trituración, molturación o la quema no son los únicos tratamientos a los que se someten los ingredientes para la elaboración de las recetas. Dependiendo de los componentes que se utilicen es imprescindible dejarlos en remojo un determinado tiempo para que se activen sus propiedades y reaccionen químicamente. Ambos recetarios coinciden que las agallas de roble y zumaque son esenciales para teñir de negro el pelo de la barba, sin embargo, es fundamental que dichas agallas sean bien preparadas. En primer lugar, deben ser trituradas en varios pedazos y después “héchese en remojo una ora en azeite de aljonjolí e alegría e en manteca de bacas”, favoreciendo el posterior secado y molienda⁵⁸. Asimismo, el *Regalo* contiene recetas que manifiestan la importancia del reposo de los ingredientes durante un plazo de tiempo concreto. Por ejemplo, a la hora de fabricar un unguento para ennegrecer el pelo, recomienda que la mezcla de lejía y simiente de espliego o alhucema permanezca “en remojo ocho o diez días y de allí adelante estese assí quanto quisieren”⁵⁹. Lo mismo sucede con la forma de elaborar los jaboncillos de olor para las manos y las barbas, pues explica la receta que el jabón blanco, una vez cortado en pequeños trocitos, debe dejarse en una escudilla cubierto de agua rosada o cualquier otra agua de olor, cuyo reposo al sol transcurrirá entre cuatro o cinco días⁶⁰.

Batir ciertos ingredientes, freír en aceite, hervir o cocer a fuego lento son tareas cotidianas requeridas por estas recetas. Así, entre las recetas para teñir de negro la barba que contienen los dos manuscritos se encuentra el uso de polvos de litargirio y cal, ingredientes que deben ser batidos para poder convertirse en unguento⁶¹. La utilización de la freiduría en aceite se

56. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 288.

57. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 290.

58. BNE, Ms. 8565, fol. 131r. y Vallés, Juan, *Regalo de la vida humana*, 288.

59. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 288.

60. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 373.

61. BNE, Ms. 8565, fol. 130v.

plasma únicamente en una receta de tinción del *Regalo*, aconsejando que las cuatro onzas de agallas de Levante necesarias sean partidas en tres o cuatro pedazos y después “fríanlas en azeite en tanta cantidad que solamente baste para freírlas un poco, guardando que no se quemén”⁶². El hervido o cocimiento en diversos momentos del proceso de elaboración es vital para que se pueda obtener un buen resultado. En función de la necesidad de la receta, suelen especificar fuegos más intensos, a veces, llegando a hervir o bullir la mezcla, o suaves. Entre las recetas destinadas a la barba de ambos manuscritos, no es nada extraño que aparezcan estas operaciones técnicas que necesitaban de ciertos recipientes, como veremos más adelante. Por mostrar varios ejemplos, el mismo *Vergel* lo cita en los ungüentos de teñido, recomendando que toda la amalgama de sustancias se “cueza un herbor”⁶³. Respecto al *Regalo* proporciona una mayor información, con referencias al hervido de ingredientes en una receta para evitar la caída del pelo o para su teñido, que para el color negro es imprescindible calentar la lejía fabricada previamente⁶⁴. Una receta propia del *Regalo* dedicada a combatir la alopecia de cabellos y pelos señala que hay que hacer un “cozimiento” de toda la mezcla realizada⁶⁵. Otra singular de este recetario son las instrucciones para eliminar el aceite del jabón blanco para hacer jaboncillos de olor para manos y barba. Expone dos maneras posibles de realizarlos, al fuego por cocimiento o mediante exposición al sol, dos modos frecuentes en los siglos XV y XVI de someter al calor las mezclas de estas recetas⁶⁶. Una cita muy ilustrativa del protagonismo del sol se encuentra en el *Vergel*, ya que una de sus recetas para elaborar pebetes para perfumes, explica cuando puede realizarse con mayor eficacia “como se a dicho al sol, en lo más fuerte del berano, digo quando aze más rezios calores”⁶⁷.

Finalmente, solo el *Regalo* requiere el cribado o filtración para la realización de algunas recetas para la barba. Por una parte, se nombra el cedazo, es un aro y una tela con cerdas que ayuda a separar varios ingredientes ya combinados. Entre las instrucciones de Juan Vallés para teñir de negro la barba, revela en una receta que cuando la cal viva esté seca, “la muelan e

62. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 289.

63. BNE, Ms. 8565, fol. 131v.

64. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 287-288.

65. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 290.

66. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 373 y ss.

67. BNE, Ms. 8565, fols. 206v-209r.

passen por çedaço”; igual que en otra receta para el mismo cometido, una vez finalice la fase de reposo, la mezcla se pasa de una escudilla a otra “por un pedacillo de fieltro como se passa la leche virginal”⁶⁸.

Una vez reunidos y preparados los ingredientes, se van incorporando en determinados recipientes para continuar con el proceso de elaboración de las recetas. Los dos recetarios nombran ollas, calderas y escudillas, además del término genérico “tiesto” para ser utilizado en el horno⁶⁹. Ambos concuerdan en emplear la caldera como utensilio para dejar en reposo la cal viva en agua durante un cierto tiempo, con la idea de ennegrecer la barba y evitar las canas⁷⁰. Y cuando citan la olla es solamente para calentar o cocer el compuesto de sustancias, así se muestra en otra receta que comparten las dos fuentes, mencionándose “hierva todo esto en una olla hasta que mengüe la terçera parte”⁷¹. Muy interesantes son los dos objetos que recoge el *Vergel* pero que no aparecen en el *Regalo*: el caldero, una especie de caldera pequeña con asas, y la redoma, una vasija de vidrio cuya base es ancha y va estrechándose hacia la boca, al estilo de una botella. Nuevamente su finalidad es calentar la mezcla que se está elaborando, pues en la receta para hacer un ungüento para combatir la alopecia de la barba y el cabello, se cogen todos los ingredientes, se muelen y se arrojan en el interior de la redoma, para darle un hervor, pero matizando que ésta debe estar “dentro de un caldero lleno de agua”⁷². Realmente estamos ante un método de calentamiento conocido como baño maría o baño de María, al sumergir un recipiente dentro de otro con agua para llevarlo a ebullición. Finalmente, los dos manuscritos coinciden en recurrir a la escudilla para recoger una parte de lo que ha quedado del calentamiento al fuego, como la cal que permanece en el fondo de la caldera anteriormente citada, o en el caso del *Regalo* también para tomar una parte de la lejía elaborada y aplicarla en la barba más cómodamente, porque como aclaran “la escodilla no sea demasidamente grande sino destas comunes”⁷³.

68. Vallés, *Regalo de la vida humana*, 289.

69. BNE, Ms. 8565, fols. 130r-131r. y Vallés, *Regalo de la vida humana*, caps. 5-6, 287-291. Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 4, 287.

70. BNE, Ms. 8565, fol. 130r. y Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 5, 288.

71. BNE, Ms. 8565, fol. 131r. y Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 5, 289-290.

72. BNE, Ms. 8565, fol. 131v.

73. BNE, Ms. 8565, fol. 130r. y Vallés, *Regalo de la vida humana*, cap. 5, 288.

3.1.2. Sustancias

En lo relativo a las materias primas empleadas son muy diversas y varían según el artículo a confeccionar y la utilidad a la que se destine. Como se puede apreciar en la tabla 2, las utilizadas son completamente naturales, ya que provienen del mundo animal, vegetal y mineral.

Tanto unos ingredientes como otros poseen una serie de características que los convierten particularmente importantes a la hora de ejercer su efecto en la barba. Tanto las recetas para el teñido como aquellas otras centradas en evitar la alopecia o regenerar el cabello, tienen un gran porcentaje de sustancias de origen vegetal frente a apenas un escaso número de elementos animales, tan solo alcanzan 10 sustancias, y minerales, únicamente 5 casos.

En primer lugar, es necesario destacar algunos de origen animal. Cuando se mencionan las fórmulas para cubrir o evitar las canas o, sobre todo, teñir la barba de negro, se alude no solo a ingredientes para obtener ese color, sino que también, para que el pelo se conserve y no se caiga. Así se menciona la yema del huevo, que a través de Dioscórides se conoce que nutre y fortalece el pelo, además de proteger la piel contra el sol⁷⁴. Respecto a la grasa y la bilis o hiel de bóvidos, poseen ácidos cólicos y taurocólicos que actúan como el jabón de sosa, formando parte de compuestos cosméticos. Se han señalado sus propiedades astringentes y antiinflamatorias para el pelo y la piel, que explicarían su utilidad en la barba⁷⁵. Por último, menos conocido, pero igualmente importante, es la ceniza o ceniza. Se trata de una pasta de cenizas de huesos, limpia y lavada, con la que se preparaban las copelas para afinar el oro y la plata, pero era usada también en la elaboración de lejías para lavar los cabellos y la barba⁷⁶. En cuanto a los remedios para combatir la alopecia y/o hacer aumentar el pelo se menciona al aceite del huevo, que posee las mismas propiedades que la yema, indicadas anteriormente. Sin embargo, la grasa o enjundia de oso, culebra o topo, es lo que predomina por sus buenas propiedades emolientes, que suavizan la piel y ayudan contra sarpullido, quemaduras y problemas de la piel, y su acción astringente y

74. Dioscórides, II, 50, f. 53v. Antonio López Eire *et al.*, *Estudios y Traducción. Dioscórides, Sobre los remedios medicinales. Manuscrito de Salamanca* (Ediciones Universidad de Salamanca, 2006).

75. <https://dioscorides.usal.es/p2.php?numero=271> y Criado Vega, "Tratados y recetarios", 511-512.

76. María Teresa Herrera, dir., *Diccionario español de textos médicos antiguos* (Madrid: Arco libros, 1996), vol I, 297 y Criado Vega, "Tratados y recetarios", 509-510.

Tabla 2
 Relación de ingredientes utilizados en las recetas para la fabricación de productos para la barba masculina
 en los recetarios del *Vergel de señores* y *Regalo de la vida humana*

<i>Finalidad de los remedios</i>	<i>Vergel de señores</i>		<i>Regalo de la vida humana</i>		
	<i>Origen animal</i>	<i>Origen vegetal</i>	<i>Origen mineral</i>		
Evitar las canas o teñir de negro	Leche de perra	Hoja de lechuga	Cal viva		
	Yema de huevo	Hoja de berza	Litargirio (óxido de plomo)		
	Manteca de vaca	Agalla de roble	—		
	Hiel de buey o vaca	Zumaque	Aciche (Sulfato)		
	—	Aceite de ajonjolí o alegría			
	Cendra	Hoja de higuera			
		Aceite de manzanilla			
		Aceite de benjuí			
		Cáscara verde de nuez			
		Raíz de nogal			
		Vinagre			
		—	Cáscara de colocintida		
		—	Simiente de esplego		
		—	Agalla de Levante		
		—	Simiente de alhucema		
	—	Vino blanco			
	—	Clavo molido			
	—	Cáscara de Gramada			
	—	Mirra			

<i>Finalidad de los remedios</i>	<i>Vergel de señores</i>		<i>Regalo de la vida humana</i>			
	<i>Origen animal</i>	<i>Origen vegetal</i>		<i>Origen mineral</i>		
Evitar alopecia y hacer crecer el pelo	Enjundia de oso	Mirra	Láudano	Almizcle	Azogue común (mercurio)	Sal
	Enjundia de culebra		Aceite de mirta o arrayán		Azúcar citrino	—
	Enjundia de topo		Aceite de avellana	Vino tinto		
	Aceite de huevo		Acíbar	Azucena		
	Abeja quemada		Cícuta	Hisopo húmedo		
	—	Cantáridas	—	Abrótano		
	—	Caracoles	—	Miel		
			Ceniza de cáscara de avellana			
			Ceniza y cáscara de nuez			
			Ceniza de corteza de sarmiento	Aceite de rasuras de vino		
			Aceite de nardo	Hollín		
			Ceniza de corteza de sarmiento	Pez negra		
			Ramas de olivo	Corcho		
			Huesos de dátiles	Aceite y hojas de laurel		
			Alejandria	Azafrán		
			Asensios			
		Saliva	Jabón blando y duro			
		Hoja y ramo de arrayán	Pencas de berzas			
		Raíz de acedera	—			
		Raíz y simiente de ortiga	—			
		Flor de romero	—			

	<i>Vergel de señores</i>	<i>Regalo de la vida humana</i>	<i>Origen mineral</i>
<i>Finalidad de los remedios</i>	<i>Origen animal</i>	<i>Origen vegetal</i>	
Evitar alopecia y hacer crecer el pelo		Alhova	
		Zumaque	—
		Agalla de roble	—
		Simiente de olmo	—
		Espicanardo	—
		Adormidera negra	—
		Culantrillo de pozo	
		Juncia avellamada	—
		Corteza de pino	—
		Simiente de apio	—
	Aceite de ajonjolí o alegría	—	
	Aceite de mata o lentisco		

Fuente: Elaboración propia de los autores.

antiinflamatoria, contribuye con la repoblación capilar. Según Dioscórides, la del oso hace crecer el pelo de las calvas mientras que la del topo (erizo de tierra), explica que “una vez quemado, mezclada con pez líquida y aplicada como ungüento va bien contra las calvas”⁷⁷.

Las sustancias de origen vegetal poseen una mayor importancia en las recetas del cuidado de la barba de ambos manuscritos, probablemente gracias a sus propiedades antisépticas, astringentes y hemostáticas. Un conjunto de ellas se menciona para teñir la barba de color negro o disimular las canas, especialmente aquellas que son ricas en taninos, que es lo que permite obtener esa tonalidad más oscura⁷⁸. Es el caso de las agallas de roble y de Levante, del zumaque, las cáscaras de granadas y de nueces verdes que, además, poseen propiedades astringentes, antisépticas y cicatrizantes⁷⁹. Junto a estas se menciona en el *Regalo* el mirto para teñir el cabello, función que Dioscórides afirma, indicando que cuando está verde, se somete a una decocción y su jugo se emplea para la tinción⁸⁰. Para la obtención del color negro es fundamental la oxidación de los taninos, por eso el empleo de otros ingredientes como el sulfato de hierro⁸¹. Los dos manuscritos citan la utilización de las raíces, simientes, hojas, ramas, cortezas o cáscaras de los árboles, arbustos y plantas, que posteriormente se transforman a través de diversos procedimientos técnicos. Una vez se han manipulado es cuando se activan sus propiedades. Para evitar las irritaciones y afecciones en la piel y la barba, se mencionan el clavo molido, también cicatrizante, y las simientes de espliego (lavanda) y alhucema, muy recomendadas para las erupciones dermatológicas⁸². También como bactericida se emplean los aceites de benjuí, aportando un agradable aroma, o nuevamente el espliego y la mirra, que ayudan contra el acné⁸³.

77. Dioscórides, II, 76, fol. 53r. y II, 2, fol. 50r.

78. López Rider, “El tanino vegetal”, 219-245.

79. <https://www.plantasnet.com/n/nogal/nogal.htm>, <https://www.plantasnet.com/g/granado/granado.htm>, Dioscórides, I, 110, fol. 45v y Julia Carabaza et al., *Árboles y arbustos de al-Andalus* (Madrid: CSIC, 2004), 74, 263 y 283-284.

80. <https://www.plantasnet.com/m/mirto/mirto.htm>, Carabaza et al., *Árboles y arbustos de al-Andalus*, 268-270 y Dioscórides, I, 112, fols. 45v-46r.

81. López Rider, “El tanino vegetal”, 221-226 y 236-238.

82. <https://www.plantasnet.com/c/clavo/clavo.htm>; <https://www.plantasnet.com/e/espliego/espliego.htm>; <https://www.plantasnet.com/a/alhucema/alhucema.htm>; Dioscórides, I, 64, fol. 33r-v.

83. Carabaza et al., *Árboles y arbustos de al-Andalus*, 119; Criado Vega, “Tratados y recetas”, 480; https://www.plantasnet.com/b/balsamo_benjuj/balsamo_benjuj.htm; <https://www.plantasnet.com/e/espliego/espliego.htm>; <https://www.plantasnet.com/m/mirra/mirra.htm>.

Otras sustancias vegetales para teñir la barba y cubrir las canas son las que tienen un significativo poder astringente y antiinflamatorio. Las más destacadas son la coloquintida, recogida por el *Regalo*, cuya efectividad según Dioscórides, es cuando se emplea como aceite⁸⁴, igual que el ajonjolí y alegría que, como cualquier otro lípido untuoso, se consideraba muy beneficioso para el cuidado de la piel⁸⁵. Finalmente, se añaden las hojas de lechuga, de berza (col), de higuera y el aceite de manzanilla, todas estas materias vegetales son agentes cicatrizantes y/o cauterizantes. Dioscórides revela, en el caso de la lechuga, que si se mezcla con leche de mujer es idóneo para las quemaduras solares, mientras que la berza es esencial contra infecciones, eccemas y acné, incluso cocida en lejía puede utilizarse su tronco para “soldar heridas” o disipar inflamaciones⁸⁶. Con más precaución debe consumirse las hojas de higuera, buen recurso contra inflamaciones y quemaduras de la piel, pero su excesivo empleo puede causar dermatitis⁸⁷. Y la manzanilla aparece por su multitud de propiedades, destacando su acción cicatrizante, antiinflamatoria y antimicrobiana⁸⁸. En último lugar, los dos manuscritos incorporan entre los ingredientes para el teñido de la barba el vinagre, muy importante por su capacidad astringente y antibacteriana gracias al etanol que posee, mientras que el *Regalo* añade también vino blanco para la misma finalidad⁸⁹. Cabe destacar que solo el *Regalo* proporciona las alternativas de teñir los pelos de rubio, de color castaño o negro, a través de una serie de lejías fabricadas.

Evitar la alopecia o potenciar el crecimiento del pelo también es muy recurrente en ambos textos, aunque como se ha indicado, solo el *Vergel* se centra en esta cuestión para la barba. Lo primero destacable es que se vuelven a usar especies vegetales que han sido empleadas en las recetas para el teñido, como la mirra, aceite de ajonjolí o alegría, zumaque, agallas de roble y ceniza de cáscaras de nuez. Todas son de nuevo utilizadas por sus propiedades ya descritas, pero especialmente la nuez embellece el cabello y cubre de

84. Dioscórides, IV, 176, fol. 138r.

85. Dioscórides, II, 99, fol. 63r. y <https://www.plantasnet.com/s/sesamo/sesamo.htm>.

86. Dioscórides, II, 136-2, fol. 70r.; Dioscórides, II, 121, fol. 67v. y <https://www.plantasnet.com/c/col/col.htm>.

87. <https://www.plantasnet.com/h/higuera/higuera.htm> y Carabaza *et al.*, *Árboles y arbustos de al-Andalus*, 97-98.

88. Dioscórides, III, 137, fol. 106r-v. y <https://www.plantasnet.com/m/manzanilla/manzanilla.htm>.

89. Criado Vega, “Tratados y recetarios”, 501.

pelo las calvas que se generan, según comenta Dioscórides, asegurando que para que funcione esa ceniza debe ser majada con vino y aceite⁹⁰. Mismas funciones tiene el aceite de mirto o arrayán, que posee altas cantidades de taninos por lo que sus propiedades astringentes, antisépticas y antibióticas son esenciales para la piel. Sin embargo, en esta ocasión, es muy provechosa cuando se consume el jugo de los mirtos verdes, ya que va muy bien para detener la caída del cabello⁹¹. Similar uso tiene otras plantas como el acibar (aloe) que según Dioscórides al mezclarse con vino retiene el pelo y evita que se caiga, el aceite de avellanas, que es astringente y ayuda a regenerar el pelo cuando se combina con alguna grasa como la de oso, y el aceite y flor de romero y el culantrillo de pozo, muy usadas todavía en la actualidad para estimular el nacimiento del pelo y favorecer su conservación⁹². El resto de las plantas están incluidas en estos remedios de crecepelos y contra la alopecia para que ayuden a cuidar la piel y actuar como antisépticos, anti-inflamatorios y antibacterianos, por ejemplo, la ceniza de la corteza de los sarmientos, aceite de nardos, huesos de dátiles, cicuta, salvia o saliva, raíz de acederas, raíz y simiente de ortigas, espicanardo, juncia avellanada, resina almástiga de lentisco, corteza de pino y simiente de olmo⁹³. Se incluyen otros ingredientes que ayudan a hidratar y tonificar la piel, como las ramas de olivo y la simiente del apio, y a purificar y potenciar el crecimiento del pelo a través de las alholvas⁹⁴.

En menor proporción aparecen las sustancias minerales, pero que en combinación con todas las anteriores, aportan unos beneficios complementarios. La mayoría se nombran a la hora de describir los procedimientos para el teñido de la barba, aludiendo a la cal viva (óxido de calcio), que sirve como cicatrizante y contra úlceras y problemas de la piel, el litargirio (óxido de plomo) que ejerce de astringente y el aciche, acije, aceche o caparrosa (sulfato de hierro, era el más habitual) muy empleado para el teñido de color negro en cabellos y barbas, además de ser utilizado en pomadas para las erupciones

90. <https://www.plantasnet.com/n/nogal/nogal.htm>.

91. <https://www.plantasnet.com/m/mirto/mirto.htm>, Carabaza *et al.*, *Árboles y arbustos de al-Andalus*, 268-270 y Dioscórides, I, 112, fol. 45v-46r.

92. Dioscórides, III, 22, fol. 85r-v.; I, 125-3, fol. 48r.; III, 75, fol. 96r. y IV, 134, fols. 128v-129r.

93. Carabaza *et al.*, *Árboles y arbustos de al-Andalus*, 192 y 225.

94. <https://www.plantasnet.com/a/apio/apio.htm>, <https://www.plantasnet.com/a/alholva/alholva.htm>, Dioscórides, I, 105, fols. 43v-44r. y III, 64, fols. 93v-94r.

cutáneas, por lo que se justifica su empleo⁹⁵. Para la caída y regeneración del pelo solamente se aconseja el uso de azogue común (mercurio), presente en muchas recetas vinculadas al embellecimiento de la piel, y el azúcar o piedra de citrino, o pan de azúcar de citrino, una piedra semipreciosa de color amarillo (variedad de cuarzo) cuya utilidad quizás estuviese conectada con la elaboración de lejías para los lavados del pelo⁹⁶.

3.1.3. Aplicación

En lo que se refiere a la aplicación de estos cosméticos para la barba, los dos recetarios aconsejan usar los ungüentos o aceites en la barba directamente y, en ocasiones, esperar un determinado tiempo para que provoquen el efecto deseado. Para el teñido, por ejemplo, se explica que debe untarse y lavarse con leche de perra, y si se quiere potenciar el color negro, recomiendan usar un peine de plomo. A veces se citan esponjas para mojar la barba sin necesidad de tener que empapar toda la cara o, en caso de tratarse de lejías, simplemente enjabonarla y lavarla. Para el caso de las demás fórmulas para el encubrimiento de las canas sucede igual, una vez elaborada la receta, el producto final se aplica en la barba. En la fórmula que contiene cal viva y litargirio, se especifica “que se aga como ungüento, con el qual se untarán muy bien los cabellos guardando que no le llegue al carne, espeçialmente a la barba”, por lo que se consideraban peligrosas estas sustancias. Para que reaccionen los tintes y se produzca la tinción del pelo se aconsejan dos procesos. El primero consiste en aplicar el ungüento toda la noche y a la mañana siguiente eliminarlo con un enjuague o enjabonado con otros ingredientes, aclarando bien después con agua y un paño. En este momento del procedimiento, se recomienda la utilización de sustancias aromáticas para proporcionar el olor deseado y tener la barba limpia y con un olor agradable. El segundo proceso, como señala el *Regalo*, consiste en mantener la barba con el ungüento al aire libre, aunque también explicita la opción anterior.

95. Dioscórides, V, 115, fol. 160r.; V, 87, fol. 154r-v.; V, 98, fol. 156r-v y José Luis Fresquet Febrer, “La historia natural de los minerales y la medicina”, in *Historia de la Ciencia y de la técnica en la Corona de Castilla*, dir. Luis García Ballester (Extremadura: Junta de Castilla y León, 2002), vol. 3, 527-528 y 535.

96. Dioscórides, V, 95, fols. 155v-156r, Fresquet Febrer, “La historia natural”, 522-523 y <https://dle.rae.es/citrino> y <https://www.reino-minerales.es/virtudes-de-las-piedras/piedra-citrino/>.

Sin embargo, dependiendo del ungüento que se trate, podrá estar menos tiempo, y en uno de los remedios se pone un límite de hasta seis horas y con el pelo cubierto. Respecto a los aceites, las indicaciones son las mismas, una vez elaborado, debe untarse la barba con el mismo. En las instrucciones para combatir la alopecia y favorecer el crecimiento del pelo se refleja el mismo procedimiento. La única diferencia es que debe dejarse secar al sol, como señala el *Vergel*, “e úntese con este onguento estando calliente y póngase al sol rezio” para que el efecto tenga más éxito.

4. Conclusiones

Más allá de su reflejo iconográfico final en las representaciones artísticas, las prácticas de cuidado del cuerpo masculino tienen una historia cuyas huellas son visibles en las fuentes de la esfera doméstica. Son fuentes que han sido estudiadas para rescatar los saberes de las mujeres desplegados en el ámbito de lo cotidiano y para describir la inversión por ellas realizada en el cuidado de su apariencia corporal. La historiografía reciente ha empezado a mostrar su riqueza para historiar la implicación de los hombres en la expresión de su masculinidad a través del cuerpo. El análisis de los recetarios castellanos manuscritos del siglo XVI documenta la emergencia de los cuidados de la barba entre las propuestas recogidas por autores varones para uso en el ámbito doméstico, manuscritos que circularon entre las élites nobiliarias y en el marco de amplios sectores de personas que rodeaban las cortes. Junto al interés por la barba que otros recetarios impresos manifiestan, estos textos indican cómo ésta fue objeto de la atención cotidiana más allá de la esfera profesional de barberos y cirujanos.

El estudio comparativo de las dos compilaciones de recetas, separadas en el tiempo al menos por más de cincuenta años, revela el desarrollo de una tradición dinámica que hace acopio, experimenta, modifica y transmite conocimientos para atender el cuidado rutinario de un elemento simbólico de primer orden para la construcción de la identidad masculina.

Se propone la realización de tratamientos destinados al crecimiento, conservación, afeitado, perfumado y teñido de la barba, así como para el cuidado y mejora de la piel de esa zona, sin mención alguna al bigote. El análisis descubre que ciertos tratamientos utilizados para el cuidado de la piel de otras zonas del cuerpo y para la conservación, crecimiento y tinción del pelo pudieron ser usados también regularmente para la barba, a pesar de

que los textos no hagan siempre explícito ese uso. La multitud de técnicas empleadas en la elaboración de las recetas revelan un sustrato común de experiencias compartidas entre las culturas artesanales y domésticas, que incluye el uso de una amplia diversidad de ingredientes y de utensilios. El largo tiempo requerido para la elaboración de las recetas y para la aplicación posterior de algunos de los tratamientos, sugiere una demanda de compromiso exigente por parte de quienes desearan alcanzar sus objetivos. ■

Bibliografía

- Arrizabalaga, Jon and Huguet, Teresa, “La cultura de la salud de Juan Vallés en el mundo médico y terapéutico del Primer Renacimiento hispano”, in *Regalo de la vida humana de Juan Vallés*, ed. Fernando Serrano, 151-170. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008, 2 vols.
- Astrain, Mikel, *Barberos, cirujanos y gente de mar. La sanidad naval y la profesión quirúrgica en la España ilustrada*. Madrid: Ministerio de Defensa, 1996.
- Biow, Douglas, *On the Importance of Being an Individual in Renaissance Italy*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2015.
- Benavent, Julia, “Las recetas del código manuscrito de la Real Biblioteca de Madrid RB II 657”, in *Literatura y cultura italianas entre Humanismo y Renacimiento*, coords. Vicente González, Laureano Núñez, Mattia Bianchi and María Isabel García, 9-17. Salamanca: universidad de Salamanca, 2019.
- Cavallo, Sandra, *Artisans of the Body in Early Modern Italy*. Manchester: Manchester University Press, 2007.
- Cabré, Montserrat, “Keeping Beauty Secrets in Early Modern Iberia”, en *Secrets and Knowledge in Medicine and Science, 1500-1800*, eds. Elaine Leong and Alisha Rankin, 167-190. Farnham: Ashgate, 2011.
- Cabré, Montserrat, “Women or Healers? Household Practices and the Categories of Health Care in Late Medieval Iberia,” *Bulletin of the History of Medicine* 82 (2008): 18-51.
- Cabré, Montserrat, “Los consejos para *hermosear* (“libros” I-III) en el *Regalo de la vida humana* de Juan Vallés”, in *Regalo de la vida humana de Juan Vallés*, ed. Fernando Serrano, 171-208. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008.
- Cabré, Montserrat, “Beautiful Bodies” in *A Cultural History of the Human Body in the Middle Ages*, ed. Linda Kalof, 121-140. Oxford: Bloomsbury, 2014.
- Cabré, Montserrat, “La bellesa del cos i els seus secrets. Una arqueologia textual (segles XV-XVII)”, *Afers. Fulls de recerca i pensament* 77 (2014): 53-71.
- Cadden, Joan, *Meanings of Sex Difference in the Middle Ages. Medicine, Science, and Culture*. Cambridge: Cambridge University Press, 1993.
- Capdevila, Sanç, *El castell de Guimerà*. Tarragona: Torres & Virgili, 1927.
- Carabaza, Julia María; García, Encarnación; Hernández, J. Esteban and Jiménez, Alfonso, *Árboles y arbustos de al-Andalus*. Madrid: CSIC, 2004.

- Cifuentes, Lluís, "Els sabers útils al món rural català medieval. Agricultura, menescalia, medicina i conservació dels aliments," *Études Roussillonnaises* 26 (2013-2014): 33-50.
- Cifuentes, Lluís, "El receptari mèdic baixmedieval i renaixentista: Un gènere vernacle," in *Els manuscrits, el saber i les lletres a la Corona d'Aragó, 1250-1500*, ed. Lola Badia, Lluís Cifuentes, Sadurní Martí, and Josep Pujol, 103-160. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2016.
- Constable, Giles, "Apologia de Barbis," in *Apologiae Duae*. Corpus Christianorum Continuatio Mediaevalis, ed. R.B.C. Huygens. Turnhout: Brepols Series, 62, 1985.
- Cortés, Marcos, "Traducción y adaptación de Practica in arte chirurgica copiosa, de Juan de Vigo, en los tratados breves de fray Agustín Farfán," *Bibliographica* 5 (2022): 17-44.
- Covarrubias, Sebastián de, *Tesoro de la lengua castellana*. Madrid: Luis Sánchez, 1611.
- Criado, María Teresa, "Tratados y recetarios de técnica industrial en la España medieval". Phd. Diss., Universidad de Córdoba, 2012.
- Criado, María Teresa, "Las artes de la paz. Técnicas de perfumería y cosmética en recetarios castellanos de los siglos XV y XVI," *Anuario de estudios medievales*, 41/2 (2011): 865-897.
- Dumas, Geneviève, *Santé et société à Montpellier à la fin du Moyen Âge*. Leiden: Brill, 2015.
- Eamon, William, *Science and the Secrets of Nature: Book of Secrets in Medieval and Early Modern Culture*. Princeton: Princeton University Press, 1994.
- Ferragud, Carmel, "Barbers in the Process of Medicalization in the Crown of Aragon," in *Medieval Urban Identity: Health, Economy and Regulation*, ed. Flocel Sabaté, 143-165. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2015.
- Fresquet, José Luis, "La historia natural de los minerales y la medicina," in *Historia de la Ciencia y de la técnica en la Corona de Castilla*, 3, dir. Luis García Ballester, 503-552.
- Gil, Pedro, "Introducción" in *Arnaldi de Villanova Regimen Sanitatis ad Regem Aragonum*, ed. Luis García Ballester and Michael R. McVaugh. Barcelona: Fundació Noguera-Universitat de Barcelona, 1996.
- González, María Estela and Forteza, Patricia de, "Ciencia y prácticas. La imagen del médico 'perfecto' en tres autores españoles (siglos XIV-XVII)," *Estudios de Historia de España* 13 (2010): 227-243.
- Hamer, Adolfo and Criado, María Teresa, "Belleza y salud a fines de la Edad Media. Las recetas castellanas de los manuscritos de Hernando Colón," *Historia. Instituciones. Documentos* 43 (2016): 243-260.
- Herrera, María Teresa, dir., *Diccionario español de textos médicos antiguos*. Madrid: Arco libros, 1996.
- Iradíel, Paulino, "Cuidar el cuerpo, cuidar la imagen: los paradigmas de la belleza femenina en la Valencia bajomedieval," in *Les soins de beauté. Moyen Âge, début des temps modernes. Actes du IIIe Colloque International Grasse (26-28 avril, 1985)*, ed. Denis Menjot, 61-86. Niza: Université de Nice, 1987.
- Kavey, Allison, *Books of Secrets. Natural Philosophy in England, 1550-1600*. Chicago: University of Illinois Press, 2007.

- Le Gall, Jean-Marie, *Un idéal masculin? Barbes et moustaches XV^e-XVIII^e siècles, suivi de Le Barbu ou Dialogue sur la barbe d'Antoine Hotman*. Paris: Payot, 2011.
- Leong, Elaine, "Collecting Knowledge for the Family: Gender and Practical Knowledge in the Early Modern English Household", *Centaurus* 55 n.º 2 (2013): 81-103.
- Leong, Elaine, *Recipes and Everyday Knowledge*. Chicago: Chicago University Press, 2018.
- López, Alonso, *Secretos de filosofía y astrología y medicina y de las cuatro matemáticas ciencias*. Introducción y edición de Juan Cruz, transcripción de Idoya Zorroza. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2001.
- López, José María, *El Vanquete de nobles cavalleros (1539), de Luis Lobera de Ávila y la higiene individual en el siglo XVI*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991.
- López, A. et al., *Estudios y Traducción. Dioscórides, Sobre los remedios medicinales. Manuscrito de Salamanca*. Salamanca: Universidad, 2006.
- López, Javier, "El tanino vegetal. Aprovechamiento y usos de la nuez de agalla en la España bajomedieval", coord. Miriam Parra, *Anales de la Universidad de Alicante: Historia medieval. Ejemplar dedicado a Medio Ambiente, recursos naturales y paisaje agrario en los espacios medievales (siglos VIII-XV)*, 22 (2021): 219-245.
- Martínez, Mercedes, "El pelo en la tradición médica latina medieval". Phd. Diss., Universidad de Cantabria, 2023.
- Martín, Luis, *Barberos y cirujanos de los siglos XVI y XVII*. Valladolid: Junta de Castilla y León, 2009.
- Milliken, Roberta, ed., *A Cultural History of Hair in the Middle Ages*. London: Bloomsbury, 2019.
- Olmo, Alba, "Perfumar el cuerpo y la ropa en el siglo XVI: Las recetas de aguas perfumadas de Conrad Gesner", in *Literatura y cultura italianas entre Humanismo y Renacimiento*, coord. Vicente González, Laureano Núñez, Mattia Bianchi and María Isabel García, 213-230. Salamanca: Universidad de Salamanca, 2019.
- Ortego Agustín, María Ángeles, "Discursos y prácticas sobre el cuerpo y la higiene en la Edad Moderna", *Cuadernos de Historia Moderna. Anejos* 8 (2009): 67-92.
- Park, Katharine, "The Myth of the 'One-Sex' Body", *Isis* 114 n.º 3 (2023): 150-175.
- Piera, Mónica, "'Quan s'es jove per fer bonic i quan s'es gran per no fer fàstic.' Tocadores y lavamanos en la vivienda catalana de la época moderna", *Cuadernos de Historia Moderna. Anejos* 8 (2009): 93-117.
- Ruiz, María José, *"El cuerpo limpio". Análisis de las prácticas higiénicas en la España del mundo moderno*. Málaga: Universidad de Málaga, 1993.
- Ruiz, María Dolores and Criado, María Teresa, "Belleza y cuidado del cabello en los recetarios castellanos medievales: el teñido y la lucha contra la alopecia", *Ámbitos, Revista de estudios de ciencias sociales y humanidades*, 34 (2016): 75-84.
- Salmón, Fernando and Cabré, Montserrat, "Health and Hygiene: Hair in the Medical Traditions", in *A Cultural History of Hair in the Middle Ages*, ed. Roberta Milliken, 91-106. London: Bloomsbury, 2019.
- Saguar, Amaranta, "Una edición desconocida del Libro de los secretos de Alejo Piamontés: Juan Perier, Salamanca, 1573", in *El pasado ajeno: estudios en honor y recuerdo*

- de Jaime Moll, eds. Guillermo Gómez and Amaranta Saguar, 59-81. Córdoba: Academia de Cronistas de Ciudades Andaluzas, 2012, 59-81.
- Sendra, Enia, "Recetas de tintes para hombres y mujeres del siglo XVI", in *Literatura y cultura italianas entre Humanismo y Renacimiento*, coord. Vicente González, Laureano Núñez, Mattia Bianchi and María Isabel García, 249-256. Salamanca: Universidad de Salamanca, 2019.
- Serrano, Fernando, *Regalo de la vida humana de Juan Vallés*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2008, 2 vols.
- Serrano, Fernando, "Recepta para lo de la pierna que me dio el tesorero Vallés': ¿Dos fragmentos del *Flores de cirugía y medicina* de Juan Vallés? *Memorabilia* 17 (2015): 135-143.
- Simón, María del Carmen, "La dulcería en la Biblioteca Nacional de España", in *La cocina en su tinta*, coords. Ferran Adrià, Isabel Moyano y María del Carmen Simón, 63-81. Madrid: Biblioteca Nacional, 2010.
- Snook, Edith, ed., *A Cultural History of Hair in the Renaissance*. London: Bloomsbury, 2019.
- Vigo, Juan de, *Practica in chirurgia: Copiosa in arte chirurgica*. Roma: Giovanni Anthracini, 1514.
- Vincent, Susan, "Much industry and arte: hair and beards at the court of Charles I", in *Undressing Rubens. Fashion and Printing in Seventeenth-Century Antwerp*, eds. Abigail Newman and Lieneke Nijkamp, 141-159. London: Harvey Miller, 2019.
- Rankin, Alisha and Leong, Elaine (eds.), *Secrets and Knowledge, 1500-1800*. Ashgate, Aldershot: 2011. ■