



PHICARIA

ENCUENTROS INTERNACIONALES DEL MEDITERRÁNEO

I CONGRESO

SOBRE LA PRODUCCIÓN

EN LAS SOCIEDADES MEDITERRÁNEAS

LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Arqueología, historia y futuro de la dieta mediterránea

PHICARIA

Encuentros Internacionales del Mediterráneo.

I Congreso sobre la producción en las sociedades mediterráneas.

La producción de alimentos. Arqueología, historia y futuro de la dieta mediterránea.

© de los textos y las imágenes:

Sus autores.

© de esta edición:

Universidad Popular de Mazarrón.

Concejalía de Cultura.

COORDINACIÓN

José María López Ballesta.

COMITÉ CIENTÍFICO

Sebastián Ramallo Arcas.

María Milagros Ros Sala.

María del Carmen Berrocal Caparrós.

Jesús Bellón Aguilera.

Fernando Guil Cid.

Juan Francisco Belmar González.

PORTADA

Muher.

IMPRIME

I.G. Novoarte, S.L.

ISBN: 978-84-616--3667-9

Depósito Legal: MU-339-2013

Impreso en España / Printed in Spain

ÍNDICE

CULTIVOS Y RÍTMOS AGRARIOS: EL INICIO DE LA AGRICULTURA Y LA DOMESTICACIÓN DE LAS PLANTAS. Ramón Buxó Capdevilla	13
LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN LAS CIUDADES FENICIAS DEL SURESTE DE IBERIA. Carmen Ana Pardo Barrionuevo y José Luis López Castro	27
PASADO, PRESENTE Y FUTURO EN LA GESTIÓN INTEGRAL DE AGUAS ORIENTADAS AL RIEGO DE CULTIVOS AGRÍCOLAS: LA DESALACIÓN Y REUTILIZACIÓN COMO HERRAMIENTAS DE APOYO SOSTENIBLE AL CICLO DEL AGUA. Enrique Guardia Gómez	41
PRESENTE Y FUTURO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. Paula M. Periago Bayonas	57
SABORES, MERCADOS E IDENTIDADES EN EL MEDITERRÁNEO. Jesús Contreras y Joan Ribas	71
NUTRICIÓN Y SALUD: DIETA SALUDABLE Y ALIMENTOS FUNCIONALES. Dr. Salvador Zamora Navarro y Dra. Francisca Pérez Llamas	81
LOS SILOS MEDIEVALES DEL YACIMIENTO DE "LOS VILLARES" (MURCIA). Jesús Bellón Aguilera y Benjamín Rubio Egea	101
LA DIETA AVÍCOLA EN EL SIGLO XV-XVI: CONSERVACIÓN Y CONSUMO DE AVES EN EL CASTILLO DE MONTSORIU (MONTSENY). Violeta Novella Dalmau y María Saña Seguí	109
PRODUCCIÓN Y CONSUMO CÁRNICO A INICIOS DEL NEOLÍTICO: ANIMALES DOMÉSTICOS EN EL POBLADO DE LA DRAGA (BANYOLES) (5300-5000 CAL BC). Vanessa Navarrete Belda y María Saña Seguí	119
LA PRODUCCIÓN ALIMENTARIA EN EL MARRUECOS ANTIGUO: DE LA PRODUCCIÓN A LA DISTRIBUCIÓN. Mohamed El Mhassani	129
RITUALES Y COMENSALIDAD EN ÉPOCA CAMPANIFORME: LOS CASOS ITALIANOS DE PADRU JOSSU, SANLURI Y FOSSO CONICCHIO, VITERBO. Claudia Pau y Antonio Ruiz Parrondo	141
EL CONSUMO DE PESCADO Y MARISCO EN EL MUNDO FENICIO. Laura Moya Cobos	151
EL VALLE MEDIO DEL EBRO, ZONA DE IMPORTACIÓN Y EXPORTACIÓN DE ALIMENTOS EN ÉPOCA ROMANA. Oihan Mendo Goñi	159
LAS ÁREAS DE ALMACENAMIENTO EN EL POBLADO IBÉRICO DE SANTA CATALINA DEL MONTE. LA ALBERCA DE LAS TORRES (MURCIA). Carlos Martínez Martínez y Noelia Labrador Pérez	169
EL TORCULARIUM BAJOIMPERIAL DE CADIMA. Oscar López Jiménez, Victoria Martínez Calvo y Francisco Llidó López	177
UN CENTRO COMERCIAL DEL s.IA.C. EN LA ALTA ANDALUCÍA, EL CERRO DE LA ATALAYA EN LA HIGUERA (JAÉN). Vicente Barba Colmenero y Alberto Fernández Ordoñez	181

SABORES, MERCADOS E IDENTIDADES EN EL MEDITERRÁNEO

JESÚS CONTRERAS Y JOAN RIBAS

SABORES, MERCADOS E IDENTIDADES EN EL MEDITERRÁNEO

JESÚS CONTRERAS Y JOAN RIBAS

La identidad mediterránea (desde cualquier punto de vista, pero particularmente desde la alimentación) ha sido una identidad cambiante, más hija de la historia que de la geografía. El Mediterráneo jamás ha sido homogéneo desde el punto de vista cultural. La “homogeneidad” mediterránea ha sido construida en diferentes momentos y por diferentes actores. Una primera “construcción” fue la del Imperio Romano que fue el principal mercado comercial y el motor que estimuló el encuentro de las diversas culturas. Incluso cuando la hegemonía romana se extendió hacia el norte, el *Mare Nostrum* continuó siendo el centro de los valores culturales y alimentarios: el pan, el vino y el aceite –el régimen mediterráneo inventado por los griegos y transmitido por ellos a los romanos– siguió siendo la referencia principal, la marca de identidad de una economía y de una cultura profundamente ligada al trabajo de la tierra.

¿Es posible caracterizar un hipotético sistema alimentario mediterráneo o establecer su “mínimo común denominador” de ese modelo diversamente declinado a lo largo y ancho del área mediterránea y a lo largo de los siglos? Gracias a sus cereales panificables, el Mediterráneo habría sido, sobre todo, la civilización del pan... y la monotonía derivada de un consumo recurrente de cereales habría sido compensada con la estacionalidad, factor de cambio y de variabilidad. El cerdo, por su parte, habría servido de base para la preparación de numerosas charcuterías y de la manteca, tan empleada como fondo de cocina. El pescado, bastante escaso, se habría consumido sólo en las costas. Además de la manteca de cerdo, una cierta variedad de grasas de cocción (que constituyen un elemento de variación gustativa a nivel regional y/o religioso): manteca de cerdo o de vaca, de cordero, mantequilla... en los países cristianos y, en los países musulmanes, aceite de oliva o de argán... La diversidad de preparaciones habría aportado riqueza de sabores y olores. Esta variedad habría sido una de los rasgos específicos de la cocina mediterránea, caracterizada, sobre todo, por la diversidad de combinaciones de sabores y aromas. Por otra parte, esa mayoría de la población ha sido y sigue siendo muy diversa desde el punto de vista de la estructura social, la etnia, la ocupación y el credo religioso: pequeños o medianos propietarios agrícola-

las e industriales, artesanos, comerciantes, jornaleros, marineros, pescadores, pastores, mineros, obreros industriales y un largo etcétera que se pierde en la historia y que, en cada época y lugar, hay que objetivar.

Un sistema históricamente dinámico

En el Mediterráneo, los suelos, el clima y el mar han generado una flora y una fauna variadas que los pueblos ribereños han aprovechado para construir sus regímenes específicos. La oferta de productos autóctonos se ha visto enriquecida, a lo largo de la historia, por la llegada y la aclimatación de plantas y animales foráneos, procedentes de otras regiones a menudo lejanas. Muchos alimentos que hoy gozan de un gran prestigio y valor identitario no son originarios del Mediterráneo, sino que fueron aclimatados, en diversos momentos de la historia, gracias a la acción de agricultores y mercaderes inmigrantes y autóctonos. Así, por ejemplo, y en orden cronológico en los países cristianos, los fenicios difundieron las salazones y las conservas de pescado. Los griegos potenciaron el cultivo de la vid y del olivo en regiones tan alejadas como Provenza o Cataluña. Pan, vino y aceite centraron durante la antigüedad clásica el sistema alimentario de griegos y romanos. La generalización del trigo se produjo gracias al tráfico marítimo de mano de los griegos entre los siglos VI y II a C., convirtiéndose su comercio y abastecimiento en una cuestión de estado. Los cereales –el trigo, pero, también, cebada, avena, centeno y mijo– fueron la base de la monótona dieta de las clases medias y bajas. Se consumían en forma de pan, gachas, potaje o pasta, procedimientos que permitían una fácil conservación y transporte del grano listo para su consumo. De ahí, su extensión por muchas de las regiones dedicadas al pastoreo.

La conquista romana convirtió el Mediterráneo en un área de importante influencia política que contribuyó también a una cierta uniformización de parte de los sistemas alimentarios existentes. La romanización colocó el pan elaborado con harina de trigo, el vino y el aceite de oliva en el centro de los estamentos populares, rurales y urbanos desde Próximo Oriente hasta Hispania. Así, como señala J. R. Pitte (2005),

desde la antigüedad greco-romana hasta el fin de la Edad Media, el *ager* mediterráneo estuvo marcado por la preeminencia de la trilogía trigo-vid-olivo (o pan-vino-aceite), mientras que el *hortus* proporcionaba las hierbas, legumbres y frutas; y el *saltus*, constituido por bosques, matorrales y monte bajo, la carne (ovina, caprina y caza), la leche, los quesos y los productos de recolección. A las poblaciones costeras, el mar les ofrecía el complemento de resultante de la pesca.

La caída del Imperio Romano a finales del siglo V y la instalación de los pueblos germánicos en el sur occidental de Europa representó una fase de cambios profundos y, de algún modo, de crisis. Como señala Massimo Montanari (2005), frente a la romana “identidad mediterránea”, con la Edad Media nace una nueva agregación cultural –Europa- y se desdibuja la unidad política y cultural del Mediterráneo. Mahoma y Carlomagno son los protagonistas de este giro. El Mare Nostrum pasa de ser un lago interior a mar de frontera. La “nueva Europa” es el producto de una aculturación que, con la mediación decisiva del cristianismo, casa la tradición romana (pan, aceite y vino) con la “bárbara” (carne, mantequilla y cerveza). Estos cambios llegaron a alarmar a la Iglesia, que, considerando la carne como un alimento peligroso por demasiado *fuerte*, se convirtió en la defensora del viejo sistema alimentario romano, más vegetariano, un régimen que impuso a los monjes y que lo propuso como el más adecuado para el conjunto de la sociedad. Por otra parte, en las regiones católicas del mediterráneo, los días de abstinencia son demasiado numerosos para las posibilidades de su pesca. De ahí que vascos y portugueses se desplazaron hacia el Atlántico Norte a pescar el bacalao, cuya cocina se desarrolló extraordinariamente en los países del oeste mediterráneo.

Al mismo tiempo que esta Europa romano-bárbara y cristiana definía sus nuevas características alimentarias, relajaba sus contactos con el Mediterráneo, de tal modo que sus nuevos valores alimentarios (pan, carne y vino) eran a la vez un instrumento de identidad interna y un elemento de diferenciación con el mundo islámico. Coetáneamente, el Islam conservaba, en las costas meridionales, el aceite de oliva y una amplia gama de especias orientales, al mismo tiempo que revalorizaba la carne de cordero y las verduras, y difundía las virtudes culinarias tanto de los frutos secos como de los cítricos.

Junto con la pérdida de centralidad mediterránea en favor del centro y norte europeos, se crea una nueva síntesis alimentaria basada en una anterior oposición: por un lado, en el pan y el vino, definidores del mundo mediterráneo, y por el otro, en la carne –con fuerte presencia porcina- y las grasas animales –entre las cuales, la manteca de cerdo con un destacado protagonismo-, definidores de lo germánico.

La expansión musulmana integró, en los siglos VII y

VIII, en el Norte de África y en la Península Ibérica, un gran imperio transcontinental, más extenso aún que el Imperio Romano, desde la India y el Asia central hasta los Pirineos y el Atlántico. Dentro de este vasto ámbito geográfico circularon, ciertamente, personas, ideas y productos. Desde el año 1000, llegan y prosperan en la Península Ibérica y el Magreb alimentos tan importantes como el azúcar, el arroz, el trigo, los cítricos, los albaricoques, la sandía, el melón, el dátil, la alcachofa, la berenjena, las judías rojas, las espinacas o los espárragos.

Será en los siglos XIV y XV cuando las aportaciones alimentarias musulmanas, como el uso diversificado de las especias, el descubrimiento de las posibilidades gastronómicas de la pasta seca o la alta valoración de lo agrídulo, serán adoptadas por las elites cristianas. Reaparecen los gustos preponderantes en la época clásica, pero se obtienen ahora con condimentos nuevos: el azúcar desplaza a la miel y el zumo de los cítricos al vinagre.

Más adelante, el “encuentro” con América permitió la implantación, desde el siglo XVII, de alimentos hoy tan característicos como el tomate, el pimiento, o la patata, entre otros. La salsa de tomate para la pasta o la pizza, las ensaladas de tomate o pimiento, los “empedrados” de judías secas, la *escalivada*, el sofrito... o incluso preparaciones tan “identitarias” como el “pan con tomate”, en Cataluña, o la “tortilla española” no son creaciones ancestrales, sino adaptaciones relativamente recientes. América tuvo, sin embargo, también efectos negativos sobre el área mediterránea: el centro de gravedad económico y cultural se trasladó, desde el siglo XVI, hacia el Atlántico, y el Mediterráneo se convirtió, paralelamente, en un área periférica y en franca decadencia.

La llegada de los productos americanos acentuó la diversificación de los paisajes del viejo Mare Nostrum y transformó los gustos, colores y olores de sus principales platos –tan sólo hay que pensar, en este sentido, en los profundos efectos transformados de la introducción del cultivo del maíz primero, y de la patata dos siglos más tarde.

El proceso de adopción de alimentos “extraños” pasó por diferentes fases más o menos identificables: asimilación de un nuevo producto a uno de los autóctonos (atribuyéndole una cierta familiaridad comparativa, pero también, y lo que es más importante, asimilándolo en relación con las técnicas, con los procedimientos culinarios y con los diferentes platos o guisos); sustitución del alimento de referencia por el foráneo durante las penurias alimentarias y las hambrunas; sobrevaloración (o infravaloración, en ocasiones) de sus potencialidades nutritivas por parte de la medicina de la época; experimentación de sus ventajas por parte de las capas sociales más bajas, etc.

La aceptación de los productos americanos fue diferente según se tratara de –o se consideraran– alimentos de subsistencia o de complemento. Asimismo, fueron más fácilmente aceptados aquellos cultivos que no resultaban competitivos, sino complementarios de los cultivos locales y que, por tanto, permitían mejorar la productividad de los campesinos.

Desde el Renacimiento (Pitte, 2005), la presión demográfica y el cambio de mentalidades y de las técnicas facilitan la evolución de la situación alimentaria heredada de la Edad Media. El maíz se difundió rápidamente en contextos como Francia o el norte italiano, sobre todo entre los campesinos y habitantes pobres de las ciudades. Su difusión vino facilitada porque para su utilización como alimento humano fue “asimilado” a una categoría y a unas prácticas ya existentes en Europa. En efecto, y tal como señala Warman (1988: 125), el maíz se introdujo en las dietas europeas de dos modos diferentes: 1) Molido y convertido en “harina”, se mezclaba con “otras harinas” del Viejo Mundo para elaborar panes. La práctica de mezclar harinas de diferente calidad procedentes de diversos cereales era una práctica común y la mayoría de los panes se hacía así. El pan blanco con harina de trigo refinada y sin germen era poco común y privativo de los ricos; 2) Como pasta de harina cocida en agua. Estas pastas eran muy comunes en toda Europa desde tiempos remotos. En las zonas de Europa en las que se cultivaba el maíz, la pasta elaborada con su harina se generalizó ampliamente como el mantenimiento de los campesinos (*polenta, mamaliga, puchas, gachas, farinetes*, etc.). Por otra parte, las formas como esta pasta de harina cocida de maíz era consumida y con que otros alimentos se acompañaba difería de unas regiones a otras. Así pues, lo que ocurrió fue que una “harina”, la harina de maíz, mucho más barata y fácil de producir, sustituyó a “otras harinas”, pero su forma de consumo fue la misma. Podría decirse pues que, desde un punto de vista “culinario”, no hubo modificaciones.

También la judía tuvo una adaptación temprana y bastante generalizada. A la patata le costó bastante más tiempo pues no se impuso hasta principios del siglo XVIII, y sólo entre los campesinos, habida cuenta de sus ventajas agrícolas y su valor nutritivo. *La Enciclopedia* Diderot rechazaba tajantemente la patata, sea cual fuere el modo como se preparara:

“Esta raíz es insípida y harinosa. No puede ser clasificada entre los alimentos agradables, pero proporciona una nutrición abundante y sana a los hombres que lo necesitan. La patata es justamente definida como flatulenta, pero qué importan esos vientos en relación con los órganos vigorosos de campesinos y de trabajadores” (citado por Crosby, 1972: 182).

Desde el punto de vista culinario -no tanto alimentario-, cabe destacar también la importancia de pimientos y tomates.

La transformación de los paisajes mediterráneos no sólo fue una consecuencia de la incorporación de nuevos cultivos procedentes del Nuevo Mundo. Los progresos de la navegación (Pitte, 2005) también facilitaron el viaje de algunos productos mediterráneos y, en esa misma medida, la ampliación de las superficies de su cultivo. Así, por ejemplo, el comercio del vino se generalizó y se plantaron numerosos viñedos, sobre todo en zonas próximas a los puertos de navegación. Por su parte, el incremento de la navegación a larga distancia aumentó las necesidades de vitamina C que sólo los cítricos -sobre todo los limones- podían proporcionar en abundancia. Así, también en las cercanías de los puertos, se desarrollaron plantaciones de estos frutales.

Más o menos lentamente, el comercio lejano, la articulación mercantil gradual con el resto del Viejo Continente y con el Nuevo, permitió a los consumidores mediterráneos – como mínimo, a los económicamente solventes- integrar en su dieta incluso productos foráneos la aclimatación de los cuales se había revelado como imposible en Europa. Especies como el cacao, la piña americana, el café o el té aparecieron con regularidad, desde mediados del siglo XVI, en los comedores y salones de las clases pudientes, desde los cuales se extendieron, a medida que los avances tecnológicos reducían los costos de transporte, a las mesas populares.

Tanto la revolución agraria en el siglo XVIII como la Revolución Industrial en el XIX, se produjeron alrededor del Mar del Norte y del Atlántico septentrional, y llegaron relativamente tarde a los países del Mediterráneo. Inglaterra, Alemania, los Estados Unidos y la Francia septentrional se convierten en los países principales, que imponen sus economías, sus culturas y sus productos alimenticios al resto del mundo. La carne, las grasas animales, la cerveza o los platos de preparación rápida se impondrán poco a poco a las sopas, los potajes, las ensaladas mediterráneas y al vino, presentados a partir de ahora como platos pertenecientes a un sistema antiguo, de elaboraciones complejas e incompatibles con las exigencias cada vez más frenéticas de la vida moderna.

Una vez más, a partir de mediados del siglo XIX, los progresos en los transportes, ahora ferroviarios y por carretera, dan lugar a cambios espectaculares en la producción agroalimentaria y en los paisajes. El incremento del comercio estimula la especialización. Este es el origen de las *huertas mediterráneas* que se especializan en frutas y legumbres y cuyo éxito tiene que ver, sobre todo, con la precocidad calendaria de sus producciones. Desde la segunda mitad del siglo XIX, las primicias mediterráneas llegan a las principales ciudades del centro y norte de Europa.

Las mejoras tecnológicas aplicadas al transporte y a la producción agrícola, sin embargo, no tienen traducción directa en una mejora de la alimentación de las clases trabajadoras. A juicio de los médicos higienistas de la época (Larrea, 2005), la salud de los trabajadores era lamentable y su alimentación insuficiente. El pan y el vino, sus consumos más ordinarios, no eran ni mucho menos de la mejor calidad. Los vegetales constituían la base de su régimen y del reino animal apenas consumían otras sustancias alimentarias que el bacalao –la “carne de los pobres”–, el escabeche y el tocino. La carne que comían los obreros era, a menudo, procedente de despojos. Los alimentos de origen animal consumidos más frecuentemente eran: abadejo, anguila, arenque salado, barbo, boga, buey, cabra y tordo. Su régimen alimenticio se basaba, principalmente, en alimentos vegetales (principalmente, aceitunas, verduras, tubérculos y legumbres (acelgas, achicoria, ajo, alcachofa, apio, berros, cardo, calabaza, castañas, cebolla, col y coliflor, chirivía, guisantes, habas, hinojos, setas, lechuga, lentejas, patatas, rábano...), cereales (arroz, avena, centeno...) y pan, frutas (manzanas, higos, naranjas, nísperos...) y frutos secos. Para los médicos higienistas, los principales problemas higiénicos eran las deficiencias de la dieta, el alcoholismo, la adulteración y el mal estado de conservación de algunos alimentos.

La modernidad alimentaria

El proceso iniciado con la llamada Revolución Industrial se intensifica y se acelera a lo largo del siglo XX, a finales del cual se habla insistentemente de *globalización* o de *mundialización*. Un mercado alimentario global que transforma los hábitos alimentarios de todos los países de tal manera que puede afirmarse que se han *globalizado* también los repertorios alimentarios.

La alimentación ordinaria se ha homogeneizado progresivamente como consecuencia de haber pasado de unos ecosistemas muy diversificados a otros hiperespecializados e integrados en vastos sistemas de producción agroalimentaria a escala internacional (Fischler, 1995). De este modo, ha aumentado considerablemente la producción mundial de alimentos al tiempo que han desaparecido numerosas variedades vegetales y animales que habían constituido la base de dietas de ámbito más o menos localizado. Paralelamente a este proceso, las tareas de la cocina doméstica han sido transferidas en una gran medida a la industria. Como consecuencia de todo ello, cada vez se consume una mayor cantidad de alimentos procesados industrialmente. Asimismo, la mundialización de los intercambios económicos ha extendido el repertorio de los alimentos disponibles y la mundialización de los intercambios culturales ha contribuido a la evolución de las culturas alimentarias y, consecuentemente, de los hábitos, preferencias y repertorios, con un des-

arrollo de las mezcolanzas gastronómicas. Todo ello supone una ampliación del repertorio alimentario a la vez que una relativa homogeneización del mismo.

La evolución de los modos de vida hacia actividades menos productivas está en el origen de estos procesos. El aumento del nivel de vida, asociado a un desarrollo del salario, así como a una evolución del lugar y del papel social de la mujer, comportó un traspaso de la producción doméstica alimentaria hacia el sistema de mercado. Todo ello se tradujo en una regresión del autoconsumo, una demanda creciente de productos listos para comer y en un aumento de la frecuentación de las diversas formas de restauración. Asimismo, la individualización creciente de los modos de vida ha comportado una cierta desritualización de las tomas alimentarias, reforzada por la disminución de las influencias religiosas y morales. La convivialidad asociada a las comidas ordinarias o cotidianas pierde importancia y aumenta la diversidad de los tipos de tomas alimentarias según los contextos (lugares, momentos, convivios...) y, como consecuencia, ha aumentado el abanico de expectativas relativas a las características cualitativas de los productos alimentarios (Lambert, 1997: 55).

Las grandes empresas agroalimentarias controlan cada vez más los procesos de producción y distribución de alimentos. Unos alimentos, por otra parte, producidos cada vez más “industrialmente” y ello a pesar de que la noción misma de “industria alimentaria” (Atkinson, 1983:10-16; Fischler, 1979:201) padece en ocasiones un cierto rechazo social. En cualquier caso, el consumo de alimentos procesados aumentado de manera constante a pesar de sus detractores morales, gastronómicos, económicos y dietéticos. En definitiva, hoy en día, se dispone de una mayor variedad de alimentos a lo largo del año. Es cierto, también, que, para que esto haya sido posible, se ha tenido que recurrir (para permitir la conservación y el transporte) a un uso generalizado y creciente de *aditivos* (conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.). Estos aditivos contribuyen, también, por una parte, a una homogeneización progresiva de los alimentos; y, por otra, suponen una ingestión sistemática y prolongada de sustancias cuyas consecuencias no son todavía bien conocidas. En cualquier caso, los cambios que se han producido en los regímenes alimentarios ponen de manifiesto, en lugar de la abundancia y del bienestar, una cierta mala nutrición.

Hay que destacar, además, dentro de este contexto, que los sistemas de representaciones de los ciudadanos evolucionan más lentamente que los sistemas de producción-distribución con sus innovaciones tecnológicas relativas tanto a los productos como al empaquetado, y tanto a los lugares de producción como al transporte, al almacenamiento y a la distribución, así como también en relación a los otros individuos. Los consumidores sólo tienen un conocimiento parcial

de esta evolución, que va desde lo podría llamarse la situación “tradicional” o “preindustrial” hasta la actual era del “*cracking*” y el “ensamblaje”.

Hoy, el cambio alimentario tropieza con una cierta insatisfacción del consumidor confrontado, por ejemplo, a los alimentos “industriales”, que encuentra insípidos, faltos del *sabor de antaño* e, incluso, peligrosos. Asimismo, con la multiplicación de las elecciones gustativas alimentarias, es necesario considerar que el consumidor, hoy, no es más que un conocedor parcial de la variedad de los gustos o sabores de los alimentos cuyas cualidades organolépticas y microbiológicas se mejoran. El espaciamento entre la repetición de una misma experiencia alimentaria hace más difícil la memorización de los sabores particulares y la constitución de una memoria gustativa personal.

Hoy, la artificialización de la alimentación suscita problemas en el consumidor. Provoca una ruptura con las reglas *ancestrales*, pero también la oportunidad de hacer evolucionar el perfil del comensal hacia un individuo consciente de su pasado cultural, autónomo (libre de sus elecciones alimentarias en la abundancia de la oferta), responsable (formado en el conocimiento de las características de los alimentos) y promotor de su propia riqueza alimentaria. Fischler (1995) ha mostrado que la ausencia de consenso implícito o explícito unívoco sobre el arte y la manera correcta de alimentarse comporta para el comensal una gran incertidumbre y una verdadera ansiedad. Además, el desconocimiento de los modos de fabricación de los alimentos y de la o las materias primas utilizadas se añaden a esta confusión, desarrollándose entre los consumidores una actitud de desconfianza hacia la oferta alimentaria, más pletórica que nunca. Del complejo sistema internacional de producción y distribución alimentaria, los consumidores sólo conocen los elementos terminales: los lugares de distribución y los productos. El resto es una verdadera caja negra, que entraña un miedo tanto más grande en la medida en que la subsistencia está asociada a la alimentación.

Los consumidores suelen resumir su percepción de todo este panorama alrededor de ideas sobre la autenticidad y la calidad; y ello significa una perfecta adecuación a su cultura, a su sistema de representaciones. La menor separación de estos productos en relación a esta cultura puede hacerle perder su sentido hasta el punto de que no parezcan verdaderos alimentos, que parezcan “pastiche”, artefactos, “plástico”. En este sentido, el diseñador F. Jégou (1991) precisa que “la industria proporciona un flujo de alimentos sin memoria” en el que la dimensión simbólica de la alimentación ya no es el resultado de un lento proceso de sedimentación entre el hombre y su alimento, sino que le preexiste. Así, los ‘nuevos alimentos’ pueden ser clasificados en el límite de lo comestible y su ingestión se supone llena de riesgos.

Los nuevos productos poseen por esencia elementos exteriores a la cultura de la casi totalidad de los individuos a los cuales les son presentados. La cultura alimentaria hoy dominante no parece haber integrado todavía el nuevo contexto de producción-distribución, caracterizado por una agricultura muy mecanizada que proporciona las materias primas a las industrias que, a su vez, padecen transformaciones cada vez más sofisticadas y son vendidas a las grandes superficies como productos ya empaquetados. En el universo de representaciones todavía hoy dominante, el universo de lo comestible está constituido por alimentos procedentes del sector primario, es decir, productos brutos y frescos con una imagen mental de naturaleza y en oposición a otros productos procedentes del sector industrial (que formarían parte, asimismo, de un *universo de lo no-comestible*). La percepción actual de los productos alimentarios parece que continúa elaborándose a partir de este doble universo de representaciones, puesto que la mayoría de las personas encuestadas al respecto consideran que “los productos *industriales* son menos buenos que los productos ‘naturales’” (Lambert, 1997).

La ciudadanía, dice González Turmo (2005), quiere ver y palpar el origen de lo que come, reclama la cercanía del producto. Pero la globalización del mercado afecta incluso a los alimentos más perecederos y convierte en imposible esa pretensión. De ahí que la única salida sea la vinculación simbólica con el alimento. El consumidor pide y el productor, dado que no se trata tanto de vender lo que se produce como de producir lo que se reclama, fuerza la maquinaria mediática. La publicidad hace el resto. El imaginario devuelve al consumidor la impresión de estar un poco menos perdido en una cadena alimentaria donde necesariamente debe habitar y que sin embargo escapa a su control. Parece, pues, como si necesitáramos oír que nuestra relación con los alimentos está sucediendo de manera distinta a lo que la práctica cotidiana evidencia. Parece como si nos armáramos de cultura para recuperar nuestra capacidad de actores sociales. El consumidor se aferra, pues, a esos alimentos tradicionales y naturales, y también a las cocinas regionales y locales. El cambio alimentario se produce, en definitiva, a través de la apropiación de objetos y mensajes significativos. El puente que permite superar el abismo, que traza una línea de continuidad entre el pasado y el presente, entre lo conocido y lo desconocido, entre lo propio y lo ajeno, es, cómo no, la simbolización, recurso que permite la prolongación de una realidad más allá de su aparente pérdida.

Nuevos estilos de vida y nuevas maneras de comer.

En España, a partir de los años de 1960, puede hablarse del desarrollo en España de unas *nuevas maneras de comer*, como consecuencia, sobre todo, de: 1) La prolongación del

período dedicado al trabajo remunerado y fuera del hogar por parte de las mujeres sin que ello haya significado una redistribución de las tareas dentro del hogar cuyo tiempo de dedicación no ha disminuido en términos globales pero sí ha disminuido el tiempo dedicado a *cocinar*; 2) Las modificaciones producidas en los tiempos de trabajo y en los ritmos sociales en general; 3) los cambios producidos en las estructuras familiares (progresiva disminución del tamaño medio de los hogares [de 3,5 a 2,9 entre 1970 y 2000] y progresivo aumento de los hogares compuestos por personas solas; y 4) Las aplicaciones tecnológicas concretadas tanto en nuevos equipamientos domésticos (el micro-ondas, por ejemplo) que han contribuido a “aligerar la carga de la cocina” doméstica como en “alimentos más fáciles de preparar”.

Las principales características de estas *nuevas maneras de comer* serían las siguientes: 1) El desarrollo de una cierta *individualización y simplificación* de las comidas, en un triple sentido: a) aumenta el número de comidas que se hacen en solitario; b) se amplían considerablemente las franjas horarias de todas y cada una de las ingestas; y c) se amplían y diversifican los lugares donde se realizan las ingestas, tanto en el hogar como fuera de él. Así, la alimentación, incluso la “familiar”, se *individualiza*. Esta individualización del sistema de comidas da lugar a “nuevas formas” de comer como, por ejemplo; 2) La *desconcentración* o transferencia de las comidas sólidas (relativamente concentradas en la comida y en la cena) en beneficio de las “pequeñas” comidas (el desayuno, el “bocata” o “tentempié” de la mañana, la merienda y el “bocata” de la noche son las más frecuentes y más copiosas). Inversamente, el menú de las comidas principales se simplifica: la comida principal al “nuevo estilo” se organiza alrededor de un solo plato; 3) La *desimplantación*: las “nuevas” comidas no tienen lugar a horarios fijos. Ni el principio ni el final de las diversas comidas se sitúan dentro de franjas horarias estrechas. Esta imprecisión de las fronteras horarias hace que aparezcan formas híbridas como la “merienda-cena” o el “aperitivo-comida”; 4) La *desincronización*: los empleos del tiempo están cada vez menos coordinados de cara a hacer de la comida una actividad común; y 5) La *deslocalización*: la “comida tradicional” tenía lugar en la cocina o en el comedor. Las “nuevas formas” no están tan precisamente localizadas dentro de los diferentes espacios del hogar ni tampoco en el exterior. En el hogar, a los tradicionales espacios de la cocina y el comedor, se añaden la habitación (0,9 % de las meriendas y 0,5 % de las cenas) y el sofá (10,6 % de las cenas). En el exterior, al restaurante, el café y el comedor de empresa, se añaden la calle y los parques o jardines (2,1 % de las comidas del mediodía) y espacios más o menos indeterminados dentro de los lugares de trabajo (Cf.: Herpin, 1980; Observatorio de la Alimentación, 2004).

La simplificación y la individualización de las comidas

del mediodía es un fenómeno propio, sobre todo, de las ciudades de las grandes áreas metropolitanas y que se intensifica a medida que la distancia entre el domicilio y el centro de trabajo aumenta. Afecta más a las mujeres y a las categorías sociales de empleados y cuadros del sector servicios. Por el contrario, ni la edad, ni la capacidad adquisitiva tienen influencia. Las *nuevas maneras de comer* hacen referencia al incremento del número de tomas alimentarias diarias (4,19 tomas diarias) y a la modificación de su estructura, mostrándose una progresiva simplificación de las comidas y un aumento del *picoteo* o *snacking*. A pesar de ello, la población continua declarando mayoritariamente que sigue un modelo ternario para las comidas principales (primer plato, segundo plato más postres) y un modelo tripartito (el 38 %, desayuno, comida y cena; el 38,5 % desayuno, comida y cena + un desayuno a media mañana o una merienda a media tarde) para la jornada alimentaria.

La cena, por su parte, aparece como una ingesta mayoritariamente realizada en el ámbito doméstico pero que no necesariamente tiene el carácter familiar de antaño. Además, la cena parece haberse convertido en la comida que mayor grado innovación registra en su estructura, tanto en términos de ingredientes, como de sucesión y combinación de los alimentos. La razón de estos cambios radica en el hecho de que la mayoría de las personas, incluidos más pequeños, mantienen una mayor estructura (estructura ternaria) en la comida principal del mediodía, incluso aunque se realice fuera de casa, lo que facilita que las cenas domésticas se solucionen de “cualquier manera” y con “cualquier cosa”.

Las *maneras de comer* de la población española se han ido modificando y diversificando adaptándose a los nuevos constreñimientos impuestos por las transformaciones producidas en una sociedad cada vez más industrializada y, aun no correspondiéndose con el modelo alimentario facultativamente pautado, las prácticas observadas no constituirían -salvo excepciones- síntomas alarmantes de una desestructuración generalizada, sino más bien modos de comer más operativos y flexibles.

El convencimiento que tienen muchas personas de que su alimentación habitual ya es “sana” porque es “mediterránea” y, consecuentemente, lo único que se trata de evitar son aquellos alimentos y/o ingredientes reputados como “dañosos” o “peligrosos” como, por ejemplo, los “aditivos”, los “industriales”, o cualquier tipo de “excesos”, aunque sobre todo, de las “grasas”. En este sentido, parece como si las consideraciones relativas a la “dieta mediterránea” hubieran sido fáciles y rápidamente asimilados por la población en general y hubiera dado lugar al siguiente razonamiento: “*Somos un país mediterráneo; por lo tanto comemos dieta mediterránea; la dieta mediterránea es sana; nosotros comemos*

sano”. Este convencimiento, además, se complementa con la consideración de que, siendo la alimentación sana, en términos generales, lo único que resulta necesario es evitar los excesos, sobre todo, cuando comportan falta de variedad. Así, *la variedad aparece como el factor más determinante tanto para la configuración de una dieta sana como del posible grado de compatibilidad entre lo placentero y lo saludable*.

La dieta mediterránea: De la necesidad como virtud a la virtud como necesidad.

Tradicionalmente, hasta la década de los cincuenta, incluso sesenta, para las clases trabajadoras, una buena alimentación era, ante todo, una alimentación “nutritiva”, es decir, sana, pero sobre todo abundante y saciable (“Como el pobre, reventar antes que sobre”; “Verduras, frutas y legumbres no dan más que pesadumbres; carne, carne cría y da alegría”). Treinta años más tarde, la mayoría de la población piensa que “comemos demasiado”. La preocupación cuantitativa, el “temor de que no alcance la comida”, ha retrocedido. Hoy, la preocupación dominante es cada vez más de carácter cualitativo. Desde los ochenta, el término más a menudo empleado tanto por las madres de familia como por los dietistas para caracterizar una buena alimentación es *equilibrio*. La preocupación cuantitativa subsiste en ciertos grupos de la población (asalariados agrícolas, obreros), pero retrocede. En nuestros días, la cuestión crucial es cada vez más *saber qué comer y en qué proporción*. La preocupación cuantitativa no está ausente, pero hoy la cuestión de la cantidad se plantea más bien en términos de *restricción*. Las encuestas muestran, en efecto, que a cada instante, entre un cuarto y un quinto de la población sigue algún tipo de régimen (Fischler, 1995).

¿Qué ha ocurrido en tres décadas? ¿Cómo explicar este cambio profundo en las actitudes, esta aparente transformación de la relación con los alimentos? Desde la II Guerra Mundial, importantes movimientos de fondo (la civilización de la oficina, la feminización de la sociedad, individualismo y liberalización...) han cambiado profundamente la mayor parte de los países desarrollados, modificando las prácticas, las mentalidades y las costumbres, especialmente alimentarias. Al mismo tiempo, la producción y la distribución de los alimentos ha sufrido también profundas modificaciones, industrializándose y masificándose. La abundancia moderna y el procesamiento industrial de la mayoría de los alimentos que hoy se consumen comporta, a la vez, una nueva libertad y una nueva inseguridad, provocada por la desconfianza sobre la manipulación industrial sobre los alimentos. Un gran número de alimentos se han convertido en objetos sin una historia conocida, en, como dice Fischler (1995) *O.C.N.I.s* (Objetos Comestibles No Identificados) faltan las referencias precisas para elegir los alimentos. Es en este contexto donde se ha formado entre el comensal y su alimentación una relación en gran medida inédita.

Las sociedades de la abundancia están preocupadas por la necesidad de administrar, de regular su alimentación. Este sentimiento de urgencia se manifiesta de manera paradójica: están a la vez apasionadas por la cocina y obsesionadas por el régimen y por la salud en general. El imperio del régimen se ha vuelto planetario. Su territorio es inmenso (un 33 % de los norteamericanos): invade los mass media y la edición, el marketing y la publicidad, la medicina y las antimedicinas “paralelas”, “suaves” o “alternativas” (En EEUU, por ejemplo, resulta significativo el extraordinario aumento del número de vegetarianos: de 6 millones en 1985 a 12,5 millones en 1992. En Inglaterra, el aumento ha sido todavía mayor).

¿Cómo analizar este doble movimiento? ¿Cómo, por qué es posible que la búsqueda del placer culinario y la de la restricción dietética progresen al mismo tiempo? La paradoja se resuelve, en realidad, bastante fácilmente. Por una parte, no hay que tomar al pie de la letra la oposición “natural” entre placer culinario y restricción dietética; las fronteras entre gastronomía y dietética son mucho más vagas de lo que hoy parece (polisemia del término *receta*). Por otra parte, analizando la relación que el comensal entabla con la comida, resulta que cocina y dietética tienen, probablemente, en realidad, un parentesco profundo y más de una función en común. Una es evidente: ambas contribuyen a estructurar nuestras prácticas y nuestros comportamientos alimentarios. Pero rigen también, juntas o antagónicamente, nuestra relación con el placer, nuestra manera de pensar la comida, y la bebida, y, de alguna manera, el mundo. No debemos olvidar (Apfelbaum, 1989: 181) que, a diferencia del sistema alimentario del monovoro, que se desencadena por el hambre y se para con la saciedad; en el del omnívoro, a la pareja hambresaciedad, cabe añadir el aspecto hedonista. Atribuimos a los alimentos notas hedonistas positivas o negativas, cuyas intensidades son modificadas por las variaciones del hambre. Un postre delicioso puede resultar tanto menos apetitoso o repugnante cuanto más saciados estamos. La saciedad disminuye la palatabilidad del alimento. Asimismo, el mecanismo de la saciedad, en una situación de abundancia, puede entrar en conflicto con el placer de comer. La variedad de comidas provoca una excitación que, para cada plato, despierta un apetito específico. Comer a gusto puede dar lugar a comer mucho más allá de satisfacer el hambre, más allá del apetito, más allá de la saciedad (“Se come mucho después de harto”). Así, una gran variedad de excelentes platos conduce a un conflicto de motivación, en el cual la búsqueda del placer va más allá de los límites de la saciedad.

Por otra parte, la situación moderna se caracteriza cada vez más por las manifestaciones del individualismo, cada vez más por la autonomía y la anomía, y cada vez menos por la imposición al sujeto de reglas exteriores, que, parece, marcaba desde siempre la relación con la alimentación. En la situación

moderna, el desafío ya no es el reparto de los recursos. El problema central se ha vuelto ahora el de la regulación del apetito individual ante unos recursos alimentarios casi ilimitados. Pero biológicamente, la evolución no ha preparado a nuestros organismos para la abundancia: al contrario, ha forjado mecanismos de regulación biológica “previsores”, económicos, capaces de preparar y administrar reservas movilizables en la escasez. Así, conseguir el ideal de la delgadez se hace biológicamente difícil de conseguir. Además, por una serie de razones, la relación moderna con la alimentación hace esta tarea todavía más difícil. En efecto, no sólo las conductas individuales están menos enmarcadas sino que también reina la cacofonía dietética, con la proliferación de los discursos sobre la nutrición, prescripciones, avisos y advertencias, solicitudes atrayentes y sectarismos diversos. Hay que *pensar el comer por sí mismo*. ¿Cómo elegir? se convierte en una pregunta obsesiva, invasora, a veces insuperable.

Con la gran cocina moderna, los desarrollos recientes del marketing agroalimentario y de la dietética médica, se asiste a los principios de una relativa armonización de las prescripciones alimentarias. En los años ochenta, la cocina se ha aligerado, desgrasado, frugalizado, “japonizado”; pone cada vez más en primer plano el pescado y las legumbres, la cocción al vapor frente a las salsas y las carnes. La medicina, a pesar de sus fluctuaciones autoritarias, ya no tiene un conflicto abierto con la cocina. Los enemigos pueden estar, ahora, en la industria descontrolada o en la dietética “salvaje” (ejemplo de la proliferación de centros de “estética y salud” y los “productos milagro”). La industria sigue a la cocina con los platos “ligeros” y la medicina con los productos “bajos en calorías”, que integran en el alimento el beneficio del régimen.

REFERENCIAS:

- APFELBAUM, M. (1989). “La recherche face aux peurs du Siècle”, en *Autrement. Nourritures*, 108: 180-183.
- ATKINSON, P. (1983). “Eating virtue”, en MURCOTT, A. (Ed.): *The sociology of food and eating. Essays on the sociological significance of food*. Hants, Gower Publishing. pp. 9-17.
- CONTRERAS, J. y GRACIA, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona, Editorial Ariel.
- CONTRERAS, J., MEDINA, X. y RIERA, A. (Dir.) (2005). *Sabores del Mediterráneo. Aportaciones para promover un patrimonio alimentario común*. Barcelona, Institut Europeu de la Mediterrània.
- CROSBY, A. W. (1972). *The Columbian Exchange: Biological and Cultural Consequences of 1492*. Wesport, Greenwood Press.
- FISCHLER, C. (1979). “Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l’alimentation moderne”, *Communications*, 31: 189-210.
- FISCHLER, C. (1985). “Alimentation, cuisine et identité: l’identification des aliments et l’identité du mangeur”, *Recherches et travaux de l’Institut d’Ethnologie*, 6: 171-192.
- FISCHLER, C. (1995). *El(H)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona, Anagrama.
- GONZALEZ TURMO, I. (2005). “Algunas notas para el análisis de las cocinas mediterráneas”, en CONTRERAS, J., MEDINA, X. y RIERA, A. (Dir.): pp. 44-64-
- JÉGOU, F. (1991). «Nourritures artificielles. Le rôle du design dans l’avenir de l’industrie alimentaire». *Programme Aliment Demain*. París, Ministère de l’Agriculture DGAL-Dâlt.
- HERPIN, N. (1980). “Comportements alimentaires et contraintes sur l’emploi de temps” en *Revue Française de Sociologie*, 21.
- LAMBERT, J.L. (1987). *L’evolution des modèles de consommation alimentaires en France*. París, Lavoiser.
- LAMBERT, J.L. (1997). “Quelques déterminants socio-culturels des consommations de viandes en Europe. La “vache folle” va-t-elle renforcer la tedance à la sarcophagie et au néovégétarisme?”, *Revue du Droit Rural*, 252 : 240-243.
- LARREA, C. (2005). “Higienismo y alimentación en la Cataluña del siglo XIX. Una aproximación antropológica al estudio de las prácticas alimentarias de las clases populares a través de las topografías médicas”, en CONTRERAS, J., MEDINA, X. y RIERA, A. (Dir.): pp. 188-196.
- MONTANARI, M. (2005). “Continuidad y rupturas, incorporaciones, diversificaciones en la época medieval y la era moderna”, en CONTRERAS, J., MEDINA, X. y RIERA, A. (Dir.): pp. 122-130.
- OBSERVATORIO DE LA ALIMENTACION (2004). *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud*. Barcelona, V Foro Internacional de la Alimentación-Alimentaria Exhinitions.
- PITTE, J. R. (2005). “Las transformaciones de la agricultura, del paisaje y de la alimentación del Mediterráneo: del Renacimiento a la Actualidad”, en CONTRERAS, J., MEDINA, X. y RIERA, A. (Dir.): pp. 182-187.
- WARMAN, A. (1988). *La historia de un bastardo. Maíz y capitalismo*. México, Fondo de Cultura Económica.