

## ALIMENTACIÓN Y CULTURA

### INTRODUCCIÓN

Definiciones fundamentales:

- Alimentación: acto de dar o recibir alimentos.
- Nutrición: función de los seres vivos consistente en la incorporación y asimilación de material para construir tejidos y liberar energía.
- Dietética: aplicación de los conocimientos científicos en torno a la alimentación y a la nutrición, a fin de establecer regímenes alimenticios, tanto en los estados de salud como en los de enfermedad.

La evolución de la alimentación debe considerar:

- La elección de la dieta ha estado sujeta a numerosas dificultades: barreras naturales, políticas, sociológicas
- Los patrones de conducta alimenticia se modifican lentamente: hay que considerar grandes periodos históricos.
- La historia de la alimentación va muy unida a la historia de la civilización: alimentación se incluye dentro del capítulo de cultura material.

Etapas:

- Prehistoria
- Revolución neolítica
- Antigüedad
- Siglos medios
- Comienzos del Mundo Moderno (XVI- XVII)
- Finales del Mundo Moderno (XVIII y comienzos del XIX)
- Periodo actual

### ALIMENTACIÓN EN LA PREHISTORIA

**FRUGÍVOROS:** se delimita desde hace siete millones de años hasta hace cuatro millones de años. Sabemos poco ya que hay pocos fósiles y dudas de si son antepasados nuestros o no. Sabemos que vivían en selvas y subían con cierta agilidad a los árboles. Tenían posiblemente manos largas y poco hábiles para manejar objetos pequeños. No sabemos exactamente como se movían por el suelo. Comían muy probablemente lo que los chimpancés actuales: frutos maduros, hojas y tallos tiernos, termitas, hormigas, pequeños mamíferos

**GRANÍVOROS Y CARROÑEROS:** habitaron desde hace cuatro millones de años hasta hace dos millones. Existían dos tipos de homínidos: Australopiteco y el Homo habilis.

El **Australopiteco** era bípedo, con muelas grandes y resistentes, por lo que podía triturar el grano. Poseen manos más pequeñas y hábiles, lo que les permite manejar cosas pequeñas, como es el caso de las semillas.

El **Homo habilis** aparece hace unos dos millones y medio de años. Con él comienza la utilización regular de productos animales: aprovechas lo que dejan los grandes carnívoros ya que no pueden abatir grandes piezas, machacan los huesos para obtener la médula y raspan la carne adherida a los huesos. Tiene un cerebro mayor que los Australopitecos, quizás por la incorporación a la dieta de grasas y proteínas animales de forma regular: no necesitan un tubo digestivo tan largo ya que los productos animales se asimilan más fácilmente, lo que se

ahorran en tripas se convirtió en cerebro. En el Australopiteco el cerebro constituía un 9% del metabolismo basal y en el hombre es en torno al 22%.

**CAZADORES Y RECOLECTORES:** el **Homo ergaster** es el primer homínido de nuestra talla, que apareció hace dos millones de años. Desarrollan las tallas de hachas de mano. Son más organizados ya que no existe tanta rivalidad entre los machos. Aparte de carroñeros fueron ya verdaderamente cazadores.

El **Homo antecessor** representa el punto de inflexión fundamental porque inventa el fuego en torno al 300000 a.C. cambia la cocina y conservación de alimentos y surgen los clanes.

El paleolítico va desde el 40000 al 10000 a.C. En este periodo conviven los **Neandertales** y **Cromagnones**. Los últimos Neandertales desaparecieron hace unos 30000 años. Empleaban armas rudimentarias cada vez más perfeccionadas: arpones, lanzas con púas, redes, arcos y flechas, catapultas tienen procedimientos de caza coordinados: batidas desde base fija, trampas, conducción a precipicios. Dividen el trabajo: los hombres la caza y fabricación de herramientas y las mujeres recolección de hierbas, frutos, raíces, semillas, etc. Se pasa a una alimentación básicamente cárnica por la abundancia de animales, mejora enorme de procedimientos de caza y la escasa población.

Antes se pensaba que habría sido un periodo con continuas amenazas vitales y hambre, pero posiblemente el paleolítico ofreció una calidad de vida mejor que en épocas posteriores.

La estatura de este hombre es de unos 1,77 metros y de la mujer de 1,65 metros.

Se produce una pérdida dental del 2,2, mientras que en la época romana era ya del 6,6. El secreto de la abundancia de esta época fue la baja densidad de población (1 persona por 2 Km.) y a que posiblemente recurrieron incluso a controles de natalidad sencillos como lactancias prolongadas de hasta cuatro años.

## **ALIMENTACIÓN TRAS LA REVOLUCIÓN NEOLÍTICA**

**CAUSAS:** se da el crecimiento de los cazadores– recolectores, lo que produjo en el Pleistoceno mermas de caza, incluso con desaparición de especies. Se produce un cambio climático: tundras y estepas se transforman en selvas y bosques, lo que significa una dificultad para cazar, especialmente en grandes manadas.

**PRIMEROS ASENTAMIENTOS:** las causas anteriores condujeron a la llamada Revolución Neolítica: paso del nomadismo al sedentarismo. Comenzó en el 10000 a.C. en Oriente Medio, mesoamérica y el sudoeste asiático y en el 5000 a.C. en Europa.

**EFFECTOS POSITIVOS:** se da la liberación del medio ambiente azaroso: el ser humano pasa de intentar adaptarse a la naturaleza a que la naturaleza se adapte a él., se acentúa la división del trabajo: sexo, edad, formación de grupos especializados. Se produce el establecimiento de divisiones sociales, ya que el progresivo dominio del medio, mediante la organización de los cultivos, la domesticación de animales y el control de recursos hídricos origina que unas capas de la población se liberen de la tarea de conseguir continuamente alimentos, surgiendo así las clases sociales, es decir, la explotación del hombre por el hombre.

Surgen también las técnicas, las artes, las religiones, la política, etc.

Aparecen los excedentes alimenticios almacenables (graneros), que da como consecuencia los refinamientos culinarios y tabúes alimenticios.

**EFFECTO ADVERSO:** se da una creciente monotonía alimenticia: los recursos alimenticios de la población están formados por un producto base rico en hidratos (cereales, tubérculos) y un producto complementario (carne de ganado, pescado). Esto produce unos riesgos como la crisis en la producción de alimento base

(déficit alimentario cuantitativo: hambrunas) y crisis en la producción del alimento complementario (déficit alimentario cuantitativo: enfermedades carenciales).

## **ALIMENTACIÓN EN LA ANTIGÜEDAD**

Abarca desde el 800 a.C. hasta el 500 a.C. Existen dos modelos confrontados en Europa:

- El modelo grecorromano o clásico mediterráneo.
- Modelo bárbaro o continental.

**MODELO GRECORROMANO:** posee el campo de influencia de las civilizaciones griega y romana. En general abarca la cuenca mediterránea y su influjo hacia el interior. Tiene una economía basada en la ciudad y el campo cultivado en su entorno. El *saltus*, el campo inculto formado por bosques y pantanos, desempeña un papel muy marginal en su abastecimiento.

El basamento económico se fundamenta en la agricultura (trigo, cebada y centeno), la arboricultura (vid, olivo) y actividades complementarias como la horticultura y ganadería (ovina y caprina) y la pesca, aunque sujeta a muchas contingencias, es decir, el agua dulce y salada.

Se estableció así un modelo de predominio vegetariano (modelo mediterráneo) formado principalmente por: pan, gachas (papillas elaboradas con cereales de inferior calidad), vino, aceite, verduras, fruta, queso, carne y pescado.

**MODELO BÁRBARO:** es el propio de las tribus ibéricas, celtas y germanos con una forma de vida seminómada, que tiende a la utilización predominante de espacios naturales sin cultivar (*saltus*). Tenían una economía silvo-pastoril, basada en recursos de caza, pesca, recolección de frutos silvestres y ganadería de bosque (porcino, equino, vacuno).

La cerealicultura también se dio, pero fue esporádica y de cebada fundamentalmente, primero para cerveza y sólo de forma secundaria para productos farináceos. El cultivo más importante fue el hortícola alrededor de los poblados y campamentos.

El modelo alimenticio era de predominio cárnico y de productos animales (carne y tocino), hortalizas y cereales (en forma de gachas de avena o panes de cebada).

Utilizaban bebidas como el vino, que al principio sólo es importante en zonas vecinas a los asentamientos romanos pero que con el imperio y la romanización adquiere progresiva importancia (Galia). Las bebidas más importantes fueron la leche de burra y sus derivados ácidos, sidras obtenidas de diversos frutos silvestres y la cerveza principalmente.

**RESUMEN:** se forman dos identidades culturales y alimenticias:

- Mediterránea: de predominio vegetariano, con una planta de civilización que es el trigo y una mitología de predominio vegetal.
- Continental: predominio cárnico/graso, el animal de civilización es el cerdo. Poseen una mitología de origen cárnico.

**EPILOGO:** en la alimentación en la Antigüedad se produjo una estrecha ligazón entre alimentos y religión por el uso litúrgico de alimentos (pan, vino, aceite y sal). Y por las pautas en relación al ayuno (de carne sobre todo), una progresiva aparición del arte y refinamiento culinario y aparición de la dietética, dentro de la medicina hipocrática.

## LA ALIMENTACIÓN EN LOS SIGLOS MEDIOS

CONFIGURACIÓN DEL NUEVO MODELO: a partir del s. VI se entrecruzan los dos modelos de la Antigüedad, el mediterráneo y el continental: del sur al norte se propaga el cultivo de cereales y vides debido a los monasterios que cristianizan el continente (pan y vino son imprescindibles en las liturgias), y del norte al sur también se realizó una cierta influencia con un mayor rendimiento de zonas boscosas y pantanosas, como ámbitos de caza, pesca, pastoreo y recolección.

Se formó así un nuevo modelo alimenticio conjunto: modelo agro-silvo-pastoril, que articuló durante el medievote forma muy diversificada los productos vegetales (cereales, legumbres y hortalizas) y productos animales.

MODELO AGRO-SILVO-PASTORIL: con todo, conviene no olvidar que en su conjunto, el modelo fue una economía de subsistencia donde prima la cantidad sobre la calidad. El trigo fue con frecuencia relegado por cereales inferiores pero más resistentes y/o rentables (centeno, avena, mijo, panizo, sorgo). Se instaura una intima diferenciación social en la dieta ya que los ricos comen pan blanco y carne fresca y los pobres pan negro o gachas y carne en conserva (ahumado, salada).

Este modelo de conjunción empezó a entrar en crisis a partir del siglo VIII y IX, ya que aumenta la población, que hasta entonces se había mantenido estable o a la baja, y a que aparecen las crisis alimenticias con un predominio de una crisis por 12 años:

- VIII: seis años de hambruna.
- IX: doce años de hambruna.
- X: tres años de hambruna.
- XI: ocho años de hambruna.

La solventación de la crisis, dado el tipo de economía instaurado y la creciente demanda de comida por aumento de población, sólo pudo solucionarse mediante un incremento de los campos cultivados, con dos oleadas de roturación de campos en el siglo IX y XII (más importante).

Tras esto se da un periodo de relativa bonanza en el siglo XIII, con equilibrio entre recursos y población, dándose una reducción de hambrunas en el siglo XII y XIII y un incremento en el consumo de especias a partir del XI, favorecido por las cruzadas. Se habla en el XII y XIII de un periodo de hambre de especias por el gran aumento de su demanda.

A comienzos del siglo XIV se da una segunda crisis con hambrunas generalizadas en todo el continente durante la primera mitad del siglo XIV, donde Castilla fue una de las más afectadas tempranamente. En la segunda mitad del siglo XIV sucede la peste negra (1347– 1351) con una desnutrición de fondo que hacen que en apenas cinco años entre el 25– 33% de la población europea muera.

La radical caída demográfica de la segunda mitad de XIV mejora a medio plazo la alimentación de los supervivientes, es un periodo conocido como *ciborum laetitia* (alegría alimenticia): se da un retroceso de cereales poco refinados en relación con el trigo y un aumento del consumo de carne por mayor superficie de pastos. Hasta el XIII el cerdo fue la carne favorita en campo y ciudad y desde el XIV en el campo se sigue prefiriendo el cerdo pero en la ciudad se prefiere el buey, la vaca la ternera, la oveja y el carnero.

El consumo de carne tuvo restricciones religiosas (140– 169 días abstinencia/año). El alimento alternativo fue el pescado, con una creciente demanda ya que mejoran las técnicas de conservación (desecados, ahumados, salazones, conservación en aceite o vinagre) y un aumento del comercio de agua dulce (carpas, lucios, truchas, salmón, lamprea) y salada (arenque salado y a partir del XIV adquiere predominio el bacalao ahumado o salado al descubrirse los enormes bancos de Terranova).

## ALIMENTACIÓN EN LOS SIGLOS XVI Y XVII

**NUEVAS RUTAS:** a finales de la Edad Media, los turcos encarecieron un 800% las tasas aduaneras de las especias que llegaban del lejano oriente. La locura de las especias forzó nuevas rutas comerciales como la del este, cuya principal mercancía era la pimienta, y la del oeste, cuya principal mercancía era la caña de azúcar (originaria de la India, se introduce en América en el XVI).

**NUEVOS ALIMENTOS:** como resultado de los intercambios comerciales, llegan nuevos alimentos a Europa como la patata, el maíz, las judías, los tomates, los pimientos

La implantación de los nuevos alimentos se debió al gran incremento demográfico del XVI, a pesar de las continuas epidemias (peste, sífilis): Europa pasa de 84 a 111 millones en este siglo (Castilla dobla su población). Se producirán terribles hambrunas a mitad de siglo (1536– 1557) y a finales (1590– 1593). El resultado son las consiguientes deforestaciones y el aumento de superficies cultivables, haciéndose la agricultura más efectiva, ya que se mejoran los aperos y los sistemas de conducción de aguas.

Cuatro fueron los productos que realmente cambiaron la dieta de los europeos en estos siglos, dos de ellos ya presentes, el arroz y el alforfón o trigo sarraceno, y dos nuevos, el maíz y la patata.

- **Arroz:** llega a Europa con los árabes en la Edad Media, pero en este periodo, salvo en España donde tuvo en la Edad Media ya importancia, en el resto de Europa fue algo exótico, ya que se mercaba en las especierías. En el siglo XVI, pasa de España a los Países Bajos y de ahí al resto de Europa.
- **Alforfón:** también se conocía en Europa antes del XVI. Su cultivo se desarrolla espectacularmente en este siglo por su mayor resistencia, paliando las consecuencias de las grandes hambrunas del siglo.
- **maíz:** se trae de América muy rápidamente (1493). A principios del XVI se cultiva ya en España y Portugal. En 1656 pasa a Francia, norte de Italia y Balcanes. Pero, a pesar de esta difusión y de su rendimiento, en este periodo nunca dejó de ser un grano secundario más utilizado como forraje para animales que como alimento para personas.
- **Patata:** se trae del Perú un poco más tarde que el maíz (1539). Pasa por España sin mucho éxito y es en Italia donde, en un principio, tiene mayor aceptación. A finales del XVI hay noticias de su extensión por toda Europa, aunque, como el maíz, no tendrá una utilización masiva hasta el XVIII.

**OTROS RECURSOS ALIMENTICIOS:** el aumento de la población, el incremento de cultivos y la disminución de bosques y prados originaron una disminución del consumo medio de carne en Europa a partir de mediados del XVI (perdida de consumo que prácticamente se extendió hasta el XIX).

Consecuentemente, el pan y un pan cada vez más deteriorado, pasó a ser la fuente de energía principal, tanto más cuanto más bajo el nivel social (por término medio 70– 75%). Esta dependencia explica las grandes hambrunas del XVII (1630, 1648– 54, 1680– 85, 1693– 99).

**NUEVOS GUSTOS:** las causas fueron las reformas luteranas que negaban la legitimidad a las normas (incluidas las alimenticias) católicas, y numerosas bulas expedidas por los católicos. En todo caso, este cambio se hizo evidente en dos cosas: mayor querencia por lo graso y lo dulce.

- **Gusto por lo graso:** un indicador lo constituye posiblemente el cambio de las salsas, ya que pasan a hacerse predominantemente con mantequilla o aceite, en la alta cocina europea del siglo XVI y XVII (pepitorias). Sustituyen a las salsas medievales eran magras, ácidas, especiadas, hechas con vino, vinagre, agraz, zumos de frutas, hierbas
- **Gusto por lo dulce:** por considerable aumento de calidad y cantidad del azúcar. El azúcar se conocía desde antiguo, pero su uso se restringía al terreno medicinal. En el XIV y XV empieza a figurar en las recetas culinarias sustituyendo en parte a la miel (edulcorante natural tradicional). En el XVI es ya un alimento indispensable y su creciente demanda hizo que el cultivo de la caña se extendiera

enormemente en América. El gusto por lo dulce marcó también un auge de los licores que se incrementan notablemente en el XVII: ron, calvado, kirsch

NUEVAS BEBIDAS: té, café (y el chocolate, que es un caso especial). Van unidos a la consolidación de la burguesía y del creciente capitalismo, ya que suponen una representación de los ideales de productividad y de trabajo.

- **Café:** en la segunda mitad del siglo XVII aparecieron los primeros cafés y su número creció rápidamente a partir de entonces. El sentido del café fue que el vino y la cerveza abotargaban a los obreros e impedía el rendimiento, y que el café despejaba, estimulaba y aumentaba el rendimiento. En el XVIII se extiende también a las clases populares y pasa a ser la primera bebida de la mañana.
- **Té:** en Inglaterra y Holanda, el papel del café lo desempeña principalmente el té, debido a la importancia de la compañía de las Indias Orientales. También pasó a popularizarse en el XVIII y a convertirse en la primera bebida de la mañana.
- **Chocolate:** se difundió en España mucho antes que el café (era ya popular en el XVI). Pero, a diferencia del café y del té, nunca tuvo esa aureola de estimulante y activador, siempre estuvo más asociado a la molicie y el descanso. Con todo, siempre se destacó su poder nutritivo.

## LA ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XVIII Y COMIENZOS DEL SIGLO XIX

UNA VIEJA SECUENCIA: la secuencia habitual en relación con el cambio de modelo alimenticio, que vuelve a repetirse en el siglo XVIII: aumento demográfico, oleadas de hambruna, deforestación y desarrollo agrícola.

- **Aumento demográfico:** a lo largo del XVIII, se da un gran crecimiento de la población que pasa de 125 a 200 millones.
- **Hambrunas:** constantes oleadas de hambrunas: 1709– 1710, 1739– 1741, 1741–1743, 1764– 1767, 1771– 1774. el siglo XVIII es conocido como el siglo del hambre, no porque la gente se muriera de hambre sino por el estado de malnutrición crónica de gran parte de la población (final de siglo: revolución francesa).
- **Desarrollo agrícola:** se da una mejora técnica por la extensión de la rotación de cultivos (trigo, cebada, barbecho). Las ventajas son un no agotamiento del suelo y que las leguminosas forrajeras aumentan la capacidad del suelo (fijan N) y permiten integrar mejor ganadería y agricultura.

Se produce un capitalismo agrario dándose un retroceso de minifundios por la poca rentabilidad y un aumento de las grandes propiedades dedicadas a la agricultura, especialmente en Inglaterra y Francia, que es un precedente de la Revolución Industrial.

Se establecen los cultivos milagrosos (maíz y patata). Su milagro consiste en que un grano de maíz da 80 en cosecha mientras que uno de trigo da 5– 10 en cosecha. La patata a igualdad de superficie de cultivo, puede alimentar al doble/ triple de población que los cereales tradicionales. El maíz se difunde por el sur de Europa desde 1730– 1740 y la patata por el norte desde 1760.

Los resultados de los cultivos milagrosos son que la patata y el maíz se convirtieron en los recursos básicos de la segunda mitad del XVIII y comienzos del XIX y estuvieron fomentados por los grandes propietarios por los pingües y rápidos beneficios, a que aseguraban a bajo coste la subsistencia de los campesinos y permitía derivar cereales valiosos a ciudades.

Los riesgos del maíz fueron que la dieta exclusiva de maíz no proporcionaba niacina, lo que produce oleadas de pelagra en España (Asturias 1740), Francia, Italia, Balcanes, en la segunda mitad del XVIII y comienzos del XIX.

Los riegos de la patata fueron la catástrofe irlandesa de 1845– 49 por la llegada del mildew en 1845 a Irlanda

que dejó la isla sin patatas durante dos años, a esto se unió la nefasta política inglesa (no otorgó los cuatro millones necesarios de libras para solucionar la crisis). Los resultados fueron que un tercio de la población murió de hambre o de enfermedades infecciosas o emigró (a USA) y se calcula que el hambre de la patata mató a un millón de personas (uno de cada ocho irlandeses).

FINAL DEL PERIODO: pese a los desastres, el aumento demográfico global no se interrumpió, pasa de 200 millones en 1800 a 300 millones en 1850. La malnutrición crónica se mantuvo, ya que en las primeras décadas del XIX coinciden con el mínimo histórico de disponibilidad alimentaria per cápita de la población europea que se ve en una baja generalizada de la talla (inferior a la de los siglos XIV y XV).