

TERESA FÈRRIZ

Tal com mengem, tal com menjàvem

L'alimentació és una «finestra amb vistes» a través de la qual podem observar, conèixer i mirar de comprendre el nostre entorn perquè el sistema alimentari afecta tota la resta de sistemes i en depèn: econòmic, polític, social, cultural... (Gràcia, 1997). Els canvis en tots els ordres que hem viscut les darreres dècades han modificat sensiblement el nostre comportament alimentari i avui les pràctiques de consum i els valors que s'hi associen tenen ben poc a veure amb els de fa cinquanta anys, tot i algunes continuïtats rellevants.

A CASA

Als països occidentals, el segle XX va veure la transformació radical del rol social de la dona. No perquè s'hagués arribat a una igualtat de gènere efectiva, sinó per l'assoliment de fites progressives i consistents que ens han portat on som ara. El segle va començar amb l'aprovació del sufragi femení i acabà amb la incorporació normalitzada de la dona al món laboral —tot i les condicions de treball i salaris encara poc igualitaris.

En aquest trànsit, la cuina va deixar de ser, de manera exclusiva, territori femení. Progressivament es van anar ampliant els membres de la família que par-

Teresa Ferriz Roure és responsable de Nous Projectes a la Universitat Oberta de Catalunya. A més, és directora del projecte LletRA, d'estudi i difusió de la literatura catalana a Internet (Universitat Oberta de Catalunya) i forma part de l'equip docent del Postgrau «Llibre, literatura i lectura en la societat de la informació. UOC-Grup 62-Leqtor» (UOC). És membre de la junta de govern del COBDC i de la d'AEMIC. Ha dirigit nombrosos projectes digitals orientats a l'ensenyament online i la difusió en obert. També porta a terme projectes d'investigació especialitzats en l'exili català a Amèrica. Ha publicat nombrosos estudis sobre la dimensió cultural de l'exili republicà

ticipaven de l'alimentació a la llar (des de la compra a l'elaboració dels plats), el temps dedicat a cuinar anà minvant i avui hem modificat els àpats en quantitat i estructura: mengem a totes hores i any rere any s'observa una tendència a la baixa dels abans habituals primer plat, segon plat i postres, amb un augment dels entrepans i el picar entre hores: un 2,4% i un 0,7% respectivament, segons l'*Informe sobre el comportament alimentari* del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació espanyol publicat el 2018.

Mai havíem cuinat tan poc a casa com ara i, per contra, mai havíem valorat tant la cuina casolana. A l'inici d'un segle que ens planteja tants interrogants individuals i col·lectius, la cuina tradicional ens tranquil·litza perquè ens arrela en un territori concret (espai), uns cicles agrícoles i ramaders propis (temps) i unes formes d'accés a l'alimentació i la producció pròpies de les generacions anteriors (continuïtat).

Però ja només cuinem els plats familiars quan tenim temps (normalment els caps de setmana) i, si no volem o no podem dedicar-hi massa esforç, busquem allò que ens és més pràctic en els aliments-servei (Càceres, 2005), productes industrialitzats que duen ja «el servei» incorporat i poden ser consumits amb poca, o nul·la, preparació per part nostra: patates ja netes, carn arrebossada a punt per fregir, amanides netes, llegums cuits...). Paral·lelament, seguim cercant els sabors «autèntics» de la memòria en plats precuinats que mai no acaben de satisfer-nos del tot: malgrat tenir unes propietats organolèptiques correctes, els canelons elaborats amb sabors i colorants afegits mai no podran competir amb els de les àvies que ens evoquen espais festius i de benestar. (Sí, perquè també hi ha un element intangible en la nostra valoració dels aliments que té a veure amb les emocions generades en els contextos del consum.)

Els aliments-servei i els precuinats no han parat d'augmentar des de finals dels noranta, especialment a les llars unipersonals: l'informe de consum alimentari esmentat assenyala un increment de consum del 4,8% respecte a l'any anterior. A les enquestes diem que no són la nostra primera elecció, però la seva utilitat ens els fa imprescindibles a casa. I és que, encara que ho volguéssim, tampoc no sabríem cuinar els plats d'abans perquè la transmissió del coneixement culinari en l'entorn familiar ja no és lineal.

Durant segles, cada generació reactualitzava el receptari familiar a partir de les seves necessitats i oportunitats alimentàries, a més de garantir la continuïtat amb la tradició. Des dels anys vuitanta, però, aquest coneixement s'ha deixat de transmetre a les filles i fills en l'entorn domèstic, i joves i grans busquem referents, consells i receptes en una munió d'agents heterogenis i contextos comunicatius diversos, que també han desplaçat el llibre de cuina de la seva centralitat: cuiners *top* o aficionats

amb programa de cuina televisiu, espais web temàtics professionals o amateurs, *foodies* prescriptors a les xarxes socials (*instagramers, youtubers...*), a més de periodistes especialitzats, professionals de la salut i algun famós que busca monetitzar la seva imatge dins del cada cop més rellevant mercat de la comunicació alimentària.

Els plats que consumim a casa, així, han esdevingut més híbrids, diversos i desestacionalitzats, alhora que són més saludables per haver estat processats amb tècniques com la planxa o el vapor. Es distancien cada cop més dels habituals fa mig segle: cuina local (amb moltes diferències entre camp i ciutat), més repetitiva i insegura des del punt de vista sanitari (només cal recordar que l'esterilització, la congelació i la liofilització són avenços que s'han generalitzat aquests darrers cinquanta anys).

Tot i això, a les nostres llars, encara perviu allò que Néstor Luján (1983) va definir com la «memòria gustativa col·lectiva», una mena de filtre que s'apropia de les novetats de productes i tècniques a partir d'un pòsit de gustos previs i harmònics amb un patró no excloent: l'anomenada «dieta mediterrània». Els productes més genuïns, com el peix, els cereals, els llegums, les fruites i verdures (tot i la pèrdua de sabors i varietats), l'oli d'oliva i el vi, segueixen ocupant un paper central en els nostres àpats, i ens lliguen, en la seva diversitat, a una terra que «dona poc de moltes coses», com deia Llorenç Torrado (Contreras, 2007).

La tendència homogeneïtzadora que anivella tots els països occidentals fa que, juntament amb aquesta base alimentària, incrementem cada cop més el consum de productes forans, arribats de l'altra banda del món gràcies als sistemes de transport i distribució globals. També hem incorporat a la dieta noves categories alimentàries fruit de l'actualització dels processos industrials i l'increment tecnològic: hem passat de «menjar-nos el danone» dels seixanta i setanta a tenir a l'abast centenars de nous aliments funcionals que prometen millorar la salut gràcies a la incorporació de tot tipus de vitamines, minerals, antioxidants i moltes altres propietats beneficioses.

Tot i tenir molt sovint una base científica feble, aquests productes han entrat, gràcies a la publicitat i el màrqueting, dins de la dieta familiar substituint o amplificant l'espai nutricional d'altres aliments que ja consumíem fa cinquanta anys. Els lactis en són un bon exemple: el consum de llet no para de baixar dècada rere dècada, però els lactis no han desaparegut de la nostra dieta, ans al contrari. Cada dos o tres anys apareixen productes de nova generació que prometen millorar la digestió, prevenir l'osteoporosi... I tant és si ho fem per l'afany de novetat constant, l'excel·lència de les estratègies publicitàries o la creença individual en els seus efectes, però els lactis segueixen consumint-se, sobretot entre col·lectius diana com els petits o la gent gran.

En qualsevol cas, la indústria i les tecnologies han modificat radicalment la fisonomia d'allò que mengem. També com cuinem, amb promeses d'estalvi de temps i esforç. Dins de casa tenim a l'abast desenes de nous estris per millorar les funcions de sempre i per desenvolupar-ne de noves. Algunes eines, com els microones, són una petita revolució ja que permeten una cocció diferent de la que s'havia mantingut durant segles, basada en l'aplicació de calor directament o indirecta. Més recentment, les tecnologies mòbils s'han aliat amb els sistemes de distribució d'aliments i ens porten a casa la cistella de la compra o el menjar ja preparat en un flux alimentari ininterromput ple de punts foscos com la precarització laboral i els baixos salaris dels treballadors.

FORA DE CASA

L'espai central de la nostra alimentació continua essent la llar: el 88,2% del volum total d'aliments es consumeix allí (*Informe 2018*). Fa cinquanta anys, però, encara hi cuinàvem i menjàvem més, perquè el consum fora de casa es limitava a les celebracions o era una marca d'estatus social. Avui, menjar fora ens ha anivellat socialment i, sobretot a les ciutats, la majoria dels fills dinen a l'escola i els adults al menjador de l'empresa o al restaurant amb menú diari. Cada cop ho associem més al lleure i les relacions socials i hi dediquem una part molt important de la nostra despesa alimentària: un 34,1% va a parar a restaurants, bars i menjadors empresarials i escolars (*Informe 2018*).

Les darreres dècades, la restauració ens ha permès viatjar gastronòmicament sense sortir de la nostra ciutat tot i que aquests espais aparentment diferenciats no ofereixen un paisatge tan plural com podríem pensar d'antuvi: en els darrers cinquanta anys s'ha anat consolidant una xarxa global d'espais de menjar «internacional», uniforme i previsible, que permet consumir elaboracions molt similars a Melbourne, Ciutat de Mèxic o Dubai. A més, els plats «ètnics» estandarditzats arreu del món pels processos industrials de la mundialització i adaptats subtilment als patrons de cada zona han homogeneïtzat plats xinesos, vietnamites, mexicans, japonesos o libanesos, que s'allunyen de l'alimentació genuïna dels països d'origen i fins i tot de les pràctiques alimentàries quotidianes de les poblacions immigrades que conviuen amb nosaltres, als marges. Tot i així, quan fem de turistes, seguim buscant espais gratificants relacionats amb el menjar o el beure, com saben molt bé els sectors econòmics relacionats que han reactualitzat (o creat directament) noves tradicions gastronòmiques patrimonialitzant productes i elaboracions o simplement prometent una experiència singular en forma de tast de vi o d'oli.



Les darreres dècades hem descobert els espais «de fantasia» que són els *restaurants d'autor* (Contreras, 2007). Entorns de descobriment i de sorpresa que associem a una vindicació de l'hedonisme actual que té poc a veure amb la defensa aferrissada d'una alimentació focalitzada exclusivament en la nutrició, pròpia dels noranta. Aquí es viuen experiències gastronòmiques impossibles de reproduir a casa: els consumidors som testimonis de processos complexos i de l'aplicació de tècniques sorprenents, a més de tenir accés a productes exòtics i sofisticats, molt allunyats del nostre consum habitual. El més rellevant, però, és que ens convertim en espectadors actius d'un «autor» que posa la seva creativitat culinària al servei del nostre gaudi.

La «fantasia», però, no tan sols la percebem amb els plats singulars, el context evocador o la creativitat del xef, sinó també amb la imatge de nosaltres mateixos (els consumidors) que aquesta experiència ens permet projectar, sobretot quan l'exhibim a les xarxes socials per «distingir-nos» (i aquí la referència a Bourdieu és inevitable): la gastronomia ha esdevingut avui un mitjà més per anar construint el nostre jo aspiracional. En són un bon exemple la proliferació de canals a les xarxes socials, espais de socialització de tot tipus de tribus, generalment urbanes, de *foodies*, *instagramers* i un llarg etcètera.

La «distinció» bourdiana s'aplica, doncs, al consumidors i als mateixos cuiners (els xefs dels restaurants més prestigiosos són majoritàriament homes), que no poden o no volen escapar d'un entorn mediàtic cada cop més exigent en la cerca compulsiva de novetats. Exploten les seves singularitats buscant seduir i impressionar més per la seva capacitat artística i creativa que pel talent en esdevenir aquells bons «artesans» mantenidors de la tradició culinària que defensava Manuel Vázquez Montalbán en el seu *L'art de menjar a Catalunya* (1977), punt d'inflexió en la represa de la cuina catalana genuïna durant els anys de la transició.

La «revolució culinària» que es va viure al País Basc i a Catalunya a mitjan dels noranta canvià radicalment l'ofici d'una generació de professionals que avui s'han fet empresaris i comercialitzen no tan sols la seva cuina sinó també la pròpia imatge i els valors que hi associen. A Catalunya, des de l'Empordà (primer amb Josep Mercader i més tard amb Ferran Adrià), es van trencar les regles i l'*statu quo* de la professió fent evolucionar, primer, la *nouvelle cuisine* amb l'empelt de la tradició local i, més endavant, generant una veritable mutació en tècniques i processos. Primer es passà de cartes de restaurant amb plats molt elaborats a racions més petites amb gran cura per la innovació en les presentacions; després, s'evolucionà cap a tècniques més respectuoses amb el producte (vapor, baixa temperatura...). El veritable canvi, però, s'esdevingué amb la modificació dels processos tradicionals, en

una transformació sense límits que adaptava les matèries primeres a la creativitat i l'afany innovador del cuiner. Hi ha qui ha comparat la desconstrucció d'Adrià amb el cubisme per la seva proposta d'oferir diferents dimensions d'un plat per tal que sigui l'observador/consumidor qui en fa una recomposició amb els cinc sentits i, és clar, la memòria i la imaginació pròpies —no debades Pau Arenós l'anomena «cuina tecnoemocional».

Per portar a terme aquesta transformació, els cuiners comptaven amb aliances imprescindibles: per una banda, els avenços tecnològics; per una altra, la ciència, que ha fet convergir el fet culinari amb nous coneixements transversals de química o física, nutrició, història, art, ecologia... Avui, als restaurants amb estrella Michelin s'usa nitrogen líquid, i hi veiem cuinar a baixa temperatura o al buit, liofilitzar, clarificar, esferificar, gelificar i moltes altres tècniques sofisticades impossibles de reproduir fora d'aquests espais professionals. Sobretot, però, hi trobem un «relat» propi construït a partir d'una reflexió sobre la història, el territori i, més recentment, la sostenibilitat.

Ens falta encara perspectiva per avaluar l'impacte que aquesta gastronomia d'elit ha tingut en la nostra conducta alimentària actual, però un fet sí que és cert: la projecció internacional de professionals com Ferran Adrià o els germans Roca i, de retruc, la de tota la seva generació, ha posicionat aquesta cuina d'autor en el mercat global dels *gormands* i està contribuint a la consolidació d'una marca internacional que vol seguir el camí iniciat per la cuina francesa i, sobretot, la italiana.

I, DINS I FORA, SEGUIM PREGUNTANT-NOS

L'aliment ens cura o ens pot fer emmalaltir?

Julio Camba deia, devers mitjan segle XX, que «l'art de saber menjar» evolucionaria cap a «la ciència de saber-se alimentar» com va succeir, efectivament, a finals de segle. I és que la promesa que els aliments ens poden guarir o fer-nos perdre la salut ha estat present en tota la cultura occidental des de la famosa cita hipocràtica «que l'aliment sigui la teva medicina i que la teva medicina sigui l'aliment». Va ser, però, als noranta quan es generalitzà una identificació de l'aliment com a agent de salut, que la indústria alimentària capitalitzà immediatament. Mai com abans la publicitat i el màrqueting havien tingut tanta influència en identificar, i convèncer, un amplíssim nínxol de consumidors que s'ha mantingut fidel a les promeses de tot tipus de productes especialment beneficiosos per a la salut.

Avui, però, el punt de vista està canviant: més que preocupar-nos per si ens curen, ens plantegem si ens poden fer emmalaltir. Seguint una tendència iniciada

als Estats Units els anys cinquanta i estesa avui arreu dels països occidentals, la generalització del menjar industrialitzat està produint un augment considerable de la ingesta diària de calories que es relaciona amb una munió de malalties com la diabetis o les malalties del cor: a l'Estat espanyol, de les 2.600 per persona i dia dels anys seixanta hem passat a les 3.400 a principis del segle XXI, i l'any 2016 un 17% de la població espanyola ja patia obesitat (Furió, 2018).

En menys de cinquanta anys, al nostre país, hem passat dels estralls de la fam de postguerra a l'alerta sobre els creixents consums infantils de menjar ràpid, amb «estrelles» com les hamburgueses, les salsitxes o les patates fregides, però també els entrepans o les pizzes. Les pautes alimentàries que s'adquireixen en els restaurants *fast food*, amb greixos saturats, sucres, poca fibra i sal en abundància, són especialment nocives de cara a una alimentació adulta equilibrada i apunten cap a una epidèmia d'obesitat amb efectes devastadors individualment i col·lectiva, a mitjà termini (l'Estratègia mundial sobre alimentació, exercici físic i salut impulsada per l'OMS l'any 2004 fou el primer intent global de lluitar contra aquesta pandèmia).

L'educació alimentària pren gran rellevància: si volem capgirar la tendència, cal actuar proactivament sobre les formes de transmissió dels coneixements alimentaris i l'aprenentatge de les habilitats culinàries. L'alfabetització alimentària escolar s'ha convertit en un compromís inajornable amb les generacions més joves, a qui no podem deixar exposades a la publicitat i el màrqueting sense visió crítica ni coneixements contrastats. L'abordatge d'aquesta alfabetització ha de ser integral i transdisciplinari, informatiu però alhora pràctic; també contextual, amb una revisió integral dels menús escolars i l'accés a l'alimentació dins dels centres educatius.

L'obesitat, no podem oblidar-ho, està estretament relacionada amb les desigualtats socials: en les societats occidentals, les persones amb pocs recursos econòmics disposen de menys oportunitats de menjar aliments variats i de qualitat, amb el consegüent increment de consum de productes més barats i pobres nutricionalment. Les diferències ja no venen donades per la quantitat, atès el significatiu descens del preu dels aliments industrialitzats en les darreres dècades, sinó per la qualitat. Qui té més diners, acostuma a seleccionar millor els productes, vigila els estàndards de qualitat i segueix amb més cura les recomanacions prescriptores dels nutricionistes.

I tot això, mentre convivim amb les al·lèrgies i els trastorns alimentaris que no paren d'augmentar; la generalització, des dels seixanta, de les dietes per a persones sanes derivades de la creixent preocupació per la imatge en un món on les dones continuen cosificades, i les promeses de l'emergent indústria de la salut que

ens ven equilibri, harmonia i benestar futurs gràcies a un disseny personalitzat de la nostra alimentació, possible gràcies a nous descobriments com el genoma i la seva interacció amb la conducta alimentària.

Sabem suficient sobre alimentació per sentir-nos segurs?

Tot i la nostra preocupació quotidiana per ampliar els coneixements sobre alimentació i nutrició, els mitjans de comunicació, la publicitat i el màrqueting ens aboquen a una desinformació *de facto*, amagada darrere la hiperinflació informativa que ens promet solucions exprés i respostes unívocues. Sense fer explícita la relació i els interessos relacionats amb les empreses alimentàries, des de tot tipus de tribunes públiques se'ns bombardeja contínuament sobre la bondat i els perills de tot tipus de productes, models i ideologies alimentàries, alineades cada dècada amb les tendències globals hegemòniques.

Mai els nostres aliments havien estat tan controlats com avui i, no obstant això, la seguretat alimentària ha esdevingut una de les majors preocupacions de les societats occidentals de l'abundància. En cinc dècades, hem passat d'una dieta en què els aliments eren fàcilment identificables per la proximitat entre la producció i el consum, a una altra en què provenen majoritàriament d'orígens desconeguts. L'allunyament i el desconeixement dels processos que han portat un producte a la nostra taula ens fan cada cop més sensibles a una munió de perills més o menys indeterminats: la industrialització amb l'ús de productes insegurs o directament nocius, la producció i la venda fraudulenta, el deteriorament del medi ambient que afecta la qualitat dels animals o els cultius, etcètera.

La inseguretat ens ha portat a magnificar alarmes que esdevenen crisis econòmiques transnacionals i a canviar pràctiques de compra i consum després de cada episodi (recordem casos com els de la grip aviària, les vaques boges o l'anomenada crisi del cogombre, amb conflicte europeu inclòs). Alhora, ha donat peu a la creació de sistemes de control i seguretat cada dia més sofisticats, dissenyats per protegir la salut dels consumidors, garantir la qualitat alimentària i certificar la procedència dels productes (*traçabilitat*). Les denominacions d'origen, a més, atorguen garanties als agents de la cadena alimentària tot evitant frauds en identificar un aliment amb un entorn geogràfic de producció, una matèria primera i un procés de transformació i d'elaboració.

Però més enllà de normatives i controls, l'avenç imparabile de la globalització fa difícil preveure canvis en una percepció d'inseguretat de baixa intensitat o la preocupació diària per saber d'on prové allò que mengem.



I per què encara hi ha qui passa gana?

Enfilant el nou segle, l'alimentació per a tothom segueix essent un dels objectius 2030 de Nacions Unides: humanament ens resulta inacceptable que mentre la meitat de la població mundial es preocupa per l'epidèmia d'obesitat, la industrialització alimentària o la gastronomia, l'altra meitat passi fam.

A casa nostra, creixen les bosses de pobresa més malparades després de la crisi de 2008: l'INE situa en un 2,9% de la població espanyola les persones que no poden fer un àpat de pollastre, carn o peix (o el seu equivalent vegetarià) cada dos dies, i en un 15% les llars que arriben amb moltes dificultats a final de mes. Les institucions amb suport públic o privat com el Banc dels Aliments, Creu Roja o Càritas ja han alçat la veu d'alerta perquè la situació no millora.

El repte de l'accés universal a l'alimentació ens exigeix revisar la gestió dels recursos alimentaris existents (el malbaratament continua essent una xacra difícil d'explicar, amb unes dades esfereïdores: durant l'any 2017, a l'Estat espanyol, es van llençar 1.229 milions de kg d'aliments en condicions de ser consumits; 23,6 milions cada setmana) i repensar noves estratègies, amb l'ajut de la ciència i la tecnologia, que ens ajudin a minimitzar l'impacte mediambiental de la producció alimentària, des de la substitució de cultius a escala global amb la consegüent desertificació d'àmplies zones del planeta fins al canvi climàtic. Els moviments que proposen un retorn a la producció local i tradicional dels aliments, sense químics ni en la producció ni en l'elaboració, són viables a petita escala, però no sembla que puguin resoldre els reptes globals a llarg termini (Mulet, 2014).

Els canvis s'acceleren, però encara seguim molt lluny d'assolir la missió amb què va néixer la FAO ara fa una setantena anys: «tenir accés de forma individual i/o col·lectiva, de forma regular i permanent, a una alimentació adequada i suficient i als mitjans necessaris per produir-la, de manera que es correspongui amb les tradicions culturals de cada població i garanteixi una vida física i psíquica satisfactòria i digna de les persones».

Menjar bé cada dia, gaudir-ne i tenir una bona qualitat de vida gràcies a l'alimentació. Tot i els vertiginosos canvis que hem viscut aquestes darreres dècades, aquests reptes quotidians no continuen essent els mateixos que fa cinquanta anys? ☹

REFERÈNCIES

- BOURDIEU, P. (2012): *La distinción*, Madrid, Taurus.
- CÁCERES, J. i altres (2005): *Els comportaments alimentaris dels immigrants a Catalunya*, Barcelona, Fundació Jaume Bofill.

- CAMBA, J. (2010): *La casa de Lúculo*, Madrid, Reino de Cordelia.
- CONTRERAS, J i T. MASSANÉS (2007): «La alta cocina», dins AA.DD.: *Cómo vivíamos...*
- FURIÓ, E. i altres (2018): «Obesidad, un problema de salud pública. El caso español», *HAL. Sciences de l'Homme et la Société*, setembre (prepublicació en obert, consultable en línia: <<https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01744058/>>).
- GÁZQUEZ, A. (2017): *Historia de la conducta alimentaria española*, Còrdova, Universidad de Córdoba.
- GRÀCIA, M. (1997): *La transformación de la cultura alimentaria: cambios y permanencias en un contexto urbano: Barcelona 1960-1990*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura.
- LUJÁN, N. (1983): *La cuina moderna a Catalunya*, Barcelona.
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE (2007): *Cómo vivíamos: alimentos y alimentación en el siglo XX*, Madrid.
- MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN (2018): *Informe sobre el consumo alimentario en España 2017*, Madrid.
- MULET, J. M. (2014): *Comer sin miedo*, Madrid, Destino.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M. (1977): *L'art de menjar a Catalunya*, Barcelona, Edicions 62.