

Historia de la alimentación

Bajo la dirección de:
Jean-Louis Flandrin y Massimo Montanari

EDICIONES TREA, S. L.

LA COMIDA DE LA VIDA [6]

Primera edición: noviembre del 2004

Segunda edición: marzo del 2011

© de la traducción: Lourdes Pérez, Dolores Carvajal,
Nuria Carvajal, Carolina Le Lanchon, Ana Martínez

© de esta edición:

EDICIONES TREA, S. L.

María González la Pondala, 98, nave D
33393 Somonte-Cenero. Gijón (Asturias)

Tel.: 985.303.801. Fax: 985.303.712

trea@trea.es | www.trea.es

Dirección editorial: Álvaro Díaz Huici

Coordinación editorial: Pablo García Guerrero

Producción: José Antonio Martín

Diseño gráfico original: Marina Lobo

Cubiertas: Impreso Estudio

Impresión: Gráficas Apel

Depósito legal: As. 551-2011

ISBN: 978-84-9704-559-9

Impreso en España – Printed in Spain

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Ediciones Trea, S. L.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por ley. Dírtijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Han participado en esta obra

DANIEL ALEXANDRE-BIDON, profesor de la Universidad Lumière-Lyon II.

GERD ALTHOSS, catedrático de la Universidad Justus-Liebing, Giessen.

MARIE-CLAIRE AMOURETTI, catedrática de la Universidad de Provence.

EDDA BRESCIANI, catedrática de la Universidad de Pisa.

ALBERTO CAPATTI, catedrático de la Universidad de Pavía.

MIREILLE CORBIER, directora de investigación del CNRS (Centro Nacional de Investigaciones Científicas).

ALFIO CORTONESI, catedrático de la Universidad de Viterbo.

JULIA CSERGO, investigadora asociada del EHSS (Escuela Superior de Ciencias Sociales), París.

FRANÇOISE DESPORTES, profesor Titular de la Universidad París-X.

FLORENCE DUPONT, profesor de Nancy-II.

CLAUDE FISCHLER, director de investigaciones en el CNRS (Centro Nacional de Investigaciones Científicas).

JEAN-LOUIS FLANDRIN, catedrático Emérito de la Universidad París-VII, director de estudios de la EHESS (Escuela Superior de Ciencias Sociales).

PETER GARNSEY, profesor titular y miembro del Jesus College, Cambridge.

ALLEN J. GRIECO, Harvard University Center, Villa I, Tatti, Florencia.

CRISTIANO GROTTANELLI, catedrático de la Universidad de Roma-I.

ALAIN HUETZ DE LEMPS, catedrático emérito de la Universidad Michel de Montaigne-Burdeos-III.

PHILIP Y MARY HYMAN, directores de investigación del CNAC (Centro Nacional de Arte Moderno), París.

FRANCIS JOANNÈS, catedrático de la Universidad París-VIII.

EWALD KISLINGER, investigador de la Universidad de Viena, Austria.

BRUNO LAURIOUX, profesor titular de la Universidad de París-VIII-Vincennes-Saint-Denis.

HARVEY LEVINESTEIN, catedrático emérito de la Universidad McMaster, Hamilton, Ontario, Canadá.

ODDONE LONGO, catedrático de la Universidad de Padua.

INNOCENZO MAZZINI, catedrático de la Universidad de Macerata.
 MASSIMO MONTANARI, catedrático de la Universidad de Bolonia.
 MICHEL MORINEAU, catedrático de la Universidad París-XII-Val-de-Marne.
 MIGUEL ÁNGEL MOTIS DOLADER, catedrático de la Universidad de Zaragoza.
 GIORGIO PEDROCCO, catedrático de la Universidad de Bolonia.
 YVES PÉHAUT, catedrático de la Universidad Michel de Montaigne-Burdeos-III.
 CATHERINE PERLÈS, catedrática de la Universidad París-X, miembro del Instituto Universitario de Francia.
 HANS CONRAD PEYER (†), profesor de la Universidad de Zúrich.
 FRANÇOISE PIPONNIER, catedrática del EHESS (Escuela Superior de Ciencias Sociales) (París y Lyon).
 JEAN-ROBERT PITTE, catedrático de la Universidad de París-Sorbona.
 ANTONIO RIERA-MELIS, catedrático de la Universidad de Barcelona.
 DANIELA ROMAGNOLI, catedrática de la Universidad de Parma.
 BERNARD ROSENBERGER, profesor de la Universidad París-VIII.
 GIUSEPPE SASSASTELLI, catedrático de la Universidad de Bolonia.
 PAULINE SCHMITT PANTEL, catedrática de la Universidad de Picardie-Jules-Verne.
 JEAN SOLER, ex agregado cultural de la embajada de Francia en Israel.
 PAOLO SORCINELLI, catedrático de la Universidad de Bolonia.
 ANTONELLA SPANO GIAMMELLARO, catedrática de la Universidad de Palermo.
 HANS JURGEN TEUTEBERG, catedrático de la Universidad de Münster.
 ALBERTO VEGA, crítico de arte, Milán.
 MASSIMO VETTA, catedrático de la Universidad de Chieti.

Traducción (coordinada y revisada por LOURDES PÉREZ) de:

DOLORES CARVAJAL,
 NURIA CARVAJAL,
 CAROLINA LE LANCHON,
 ANA MARTÍNEZ,
 LOURDES PÉREZ.

Introducción

La cultura general suele incluir ciertos datos de historia de la alimentación, por ejemplo, que las pastas alimenticias son originarias de China, que Marco Polo las llevó a Venecia y de allí se difundieron por toda Italia y luego por los distintos países de Europa; que el melón lo introdujo en Francia Charles VIII, tras su expedición a Nápoles, concretamente en 1495; que Catalina de Médicis, a quien le encantaban los corazones de alcachofa, los introdujo en el reino y los puso de moda; que la buena cocina francesa se construyó gracias a los cocineros italianos; que la masa hojaldra, sin embargo, no fue inventada hasta un siglo después por Claude Gellée, llamado *el Lorrain* (1600-1682), que fue aprendiz de pastelero antes de llegar a ser un gran pintor francés; que el paté de foie gras fue inventado en 1788 en Estrasburgo por el mariscal de Contades, gobernador de Alsacia, o quizás por su cocinero, Jean-Pierre Clauss, con el que hizo fortuna. Esta historia conoce con precisión el inventor y la fecha de invención de todos nuestros alimentos y de todos los manjares que son la gloria de nuestras cocinas.

Un arquetipo de ese tipo de historias podría ser el *Catálogo de inventores de las cosas que se comen y se beben* de Ortenio Lando (1548).¹ Es una obra peculiar, mezcla de imaginación y de absurdo —muy fantasiosa, aunque con muchas citas eruditas—, en la que se hace el inventario de los improbables inventos de todo tipo de especialidades gastronómicas y enológicas. En esa extravagante obra se rinde un exaltado culto al «mito de los orígenes» —como lo llamaba Marc Bloch— aplicado a la alimentación.

Este tipo de historia, que se transmite con el aplomo de los tópicos, se preocupa poco de los documentos que la contradicen y que demuestran que las pastas italianas no vinieron de China ni entraron por Venecia, sino que se extendieron desde el Mezzogiorno, que ya las conocía mucho antes del viaje de Polo a Oriente y, aunque en toda Europa su fama ha lle-

¹ Apéndice del *Commentaire des plus notables et merveilleuses choses d'Italie et autres lieux*.

gado a tapar la existencia de pastas nacidas en otros lugares, puede que también se hayan inventado en otros países, como los *kluskis* polacos, o que hayan llegado de Oriente por vía terrestre, como los *koldumi* lituano-tártaros. También podríamos señalar, contra esa historia tradicional, que los melones se cultivaban en los huertos de Avignon desde finales del siglo XIV; que la cocina francesa de la época clásica está más alejada de la cocina italiana que la de la Edad Media; que ya Lancelot de Casteau, cocinero del príncipe-obispo de Lieja, nos da en 1604 una receta de pasta hojaldrada en su *Ouverture de cuisine*, receta que probablemente recibió de pasteleros españoles, quienes, a su vez, quizás la hubieran heredado de los árabes; que en 1739 ya encontramos en *Les Dons de Comus*, «pequeños patés de foie gras» —y un «paté de Perigord» que bien podría haber sido de hígado de pato, como el «paté de Toulouse», con el que compartía en las buenas mesas del siglo XVIII la gloria de ser el más caro de los entremeses— y que en 1740 el *Cuisinier gascon* habla de «pequeños patés de foie gras con trufas».

Ciertamente no todas esas paternidades consagradas son una usurpación, y en principio es posible que grandes personajes hayan propiciado la adopción de un alimento, de una técnica o de un sabor nuevo. Pero hay otras maneras menos fragmentarias, más enriquecedoras y más satisfactorias para el espíritu, de analizar el pasado de nuestra alimentación. Maneras más útiles para orientarse en el presente y, además, más acordes con las orientaciones actuales de la investigación histórica, ya que, en todos los ámbitos, la historia se diferencia ahora claramente de la gesta de los grandes hombres, sobre todo cuando se trata de las estructuras de lo cotidiano, a las que pertenecen las costumbres alimentarias de los pueblos.

En esas estructuras, los más mínimos acontecimientos de la vida cotidiana tienen algo de necesario y un sentido concreto. Aunque parezcan inmóviles en relación con otros fenómenos históricos —acontecimientos o ciclos coyunturales— también evolucionan, pero en un tiempo mucho más lento, el tiempo largo de las estructuras, como señaló Fernand Braudel. No pensemos que lo cotidiano carece de historia, que todo se parece desde siempre a lo que conocemos hoy; en realidad, los gestos de cada día se van transformando con todo aquello a lo que están ligados: las estructuras de lo cotidiano dan valor a la historia. Durante siglos, los griegos y luego los

romanos de la Antigüedad celebraron sus banquetes recostados; pero desde la alta Edad Media los occidentales abandonaron esa postura para comer sentados y ese cambio de actitud no se puede aislar de las transformaciones que se produjeron simultáneamente: la postura sentada, que libera la mano izquierda, permite cortar los gruesos asados sangrantes con los cuchillos que aparecen entonces en las mesas. Y no por casualidad esos mismos devoradores de carnes que había que cortar con ambas manos, ya acostumbrados a mesas y sillas altas, también fueron los inventores del tenedor. Tampoco es casualidad que el tenedor no haya sido un utensilio de mesa hasta después de la peste negra, entre los siglos XIV y XVIII, en la época en la que los europeos aumentaron la distancia entre los comensales mediante la generalización de los platos, los vasos y los cubiertos individuales.

Tampoco el modo de preparar los alimentos varía de un pueblo a otro por capricho, sino en razón de las diferencias tecnológicas, económicas y sociales existentes entre esos pueblos. Por ejemplo, los cereales: en el África negra tradicional, donde existen tantas prácticas colectivas, sin embargo las mujeres los descascarillan y trituran individualmente, dedicando a ello una gran parte de su tiempo. Luego, como no tienen ni horno ni molino los suelen consumir en forma de gachas o de polenta. Por el contrario, en el Occidente medieval, el molino y el horno de los señores, que ahorran mucho tiempo al ama de casa, permiten controlar más estrechamente a los súbditos y es el pan el que predomina en la alimentación. También predomina en el mundo musulmán, donde existen hornos y molinos tanto domésticos como de artesanos que trabajan para el público. Pero son panes muy diferentes: más pequeños, más planos, que hay que consumir pronto. En ningún lado encontramos las grandes hogazas de larga conservación, características de los campos europeos de la Edad Media y de la época moderna.

Si se comen cereales no es porque un buen día a un hombre se le ocurrió plantarlos: se consumieron miles de años antes de los inicios de la agricultura y la invención de la agricultura fue un fenómeno muy complejo, con un gran componente religioso, que no se puede reducir a la casualidad ni a la genialidad de un individuo. Además, de sobra sabemos que no basta

con aclimatar una especie alimenticia en un nuevo territorio para que sus habitantes lo adopten automáticamente. Si bien el pavo se sirvió en las mesas aristocráticas en cuanto se pudo criar en Europa, la patata o el tomate, por el contrario, tuvieron que esperar varios siglos para entrar en nuestra alimentación, aunque su papel sea hoy mucho más importante. En otras palabras, las estructuras alimentarias —estructuras en las que cada alimento tiene un lugar y una función bien definidos— no dejaron sitio durante mucho tiempo a los productos americanos que, sin embargo, se habían aclimatado en Europa. Posteriormente, en el siglo XVIII, esas estructuras se transformaron debido al crecimiento demográfico, y los nuevos productos consiguieron introducirse en la alimentación.

Un último ejemplo, todavía más cercano a nosotros: la «nueva cocina» que triunfa en los restaurantes de los años setenta y ochenta no se puede reducir a una moda, lanzada por dos periodistas gastronómicos. Cuando examinamos sus características descubrimos que muchas se consolidaron al margen de la intervención de Gault y Millau, y a veces mucho antes. Prueba de ello son las cocciones cortas, relacionadas con el descubrimiento de las vitaminas por los nutricionistas; también está relacionado con los avances en dietética del protagonismo de las verduras en las cartas de los restaurantes, la desaparición de la harina para ligar, la disminución de la cantidad de mantequilla o de azúcar en la cocina y la repostería.

Con respecto a la cronología concreta y las causas de estas importantes transformaciones, seguimos siendo muy ignorantes, porque los historiadores prefirieron seguir otras pistas de investigación.

Antes de la segunda guerra mundial, y más aún después, dedicaron mucha atención a las hambrunas del pasado, así como a sus relaciones con la coyuntura económica, el movimiento cíclico de los precios, la producción agrícola y la demografía. Demostraron que en el estado antiguo de la economía y las técnicas agrícolas, las malas cosechas tenían tendencia a repetirse con regularidad, provocando escasez, fuertes subidas de los precios de los alimentos, hambrunas y un peligroso incremento de fallecimientos.²

² Lo esencial de la bibliografía sobre este tema se puede encontrar en M. Lachiver: *Les années de misère. La famine au temps du Grand Roi*, París: Fayard, 1991, p. 573.

Analizaron en profundidad el mecanismo de esas crisis de mortandad, preguntándose si realmente la muerte se debía al hambre, a enfermedades digestivas causadas por los malos alimentos que se ingerían, a falta de pan o a enfermedades epidémicas, como la peste, a las que los organismos debilitados por la desnutrición no podían oponer defensas.

En los años 1960-1970, yendo más lejos, trataron de conocer las carencias y los desequilibrios alimenticios al margen de los períodos de crisis. Se dedicaron a analizar, al modo de los nutricionistas de ahora, el régimen de los diversos grupos sociales, en función del sexo y las diferentes edades; determinaron con exactitud la ración calórica de cada uno de ellos, la proporción de glúcidos, prótidos y lípidos, y aislaron la presencia de vitaminas y elementos minerales que la dietética moderna considera necesarias, para una alimentación equilibrada.

Cálculos que, a decir verdad, suscitaron muchas reservas; se criticaron los métodos utilizados, bien por la habitual imprecisión y lo poco exhaustivo de los datos procedentes de fondos de archivos, bien por la dificultad de adaptarlos a nuestros sistemas de medida y evaluación. Fundamentalmente, se puso en evidencia que aplicar los parámetros actuales a los alimentos y a los consumidores del pasado presupone una continuidad poco verosímil de las exigencias nutricionales, por un lado, y de la capacidad nutritiva, por otro.

Estas investigaciones se centraron sobre todo en los países europeos entre los siglos XIV y XVIII. Aportaron datos relativamente creíbles en lo que respecta a los marinos, soldados embarcados, colegiales y hospitalares, y demostraron que en esas colectividades las raciones calóricas eran por lo general suficientes y bastante bien proporcionadas.³ Sin embargo, a falta de fuentes adecuadas, no se pudo medir la de los campesinos, salvo si trabajaban en una gran propiedad como asalariados o sujetos a prestación personal y recibían su alimentación. Pero los campesinos independientes constituyeron durante mucho tiempo la enorme mayoría de la población en

³ Los principales estudios al respecto se pueden encontrar en J.-J. Hémardinquer: *Pour une histoire de l'alimentation*, *Cahier des Annales*, 28, París: A. Colin, 1970, p. 317, e *Histoire de la consommation*, *Annales ESC* (marzo-junio, 1975), pp. 402-632.

Europa occidental. Y hay razones para creer que en ciertos períodos de la historia —no necesariamente los más antiguos— estuvieron muy mal alimentados, tanto por la insuficiencia de calorías como por la casi práctica ausencia de lípidos y prótidos en su régimen cotidiano.

En cuanto a la alimentación de los ricos, es menos conocida de lo que podría suponerse. En efecto, era poco habitual que se compraran todos los alimentos consumidos y, por tanto, es difícil encontrarlos todos en los libros de cuentas de las casas aristocráticas o burguesas: las verduras y las frutas solían proceder del huerto —así como el vino—, y el trigo que se usaba para la fabricación del pan procedía de la propiedad o de las contribuciones señoriales, por no hablar de la carne, fruto de la caza o de regalos. Los libros de cuentas tampoco distinguían lo que había comprado el amo o los criados de distintos rangos. No obstante, en esos tiempos, la alimentación era un signo esencial de diferenciación de clase, por eso no tiene mucho interés calcular medias y estadísticas a partir de esos datos tan poco definidos sociológicamente.

Además, los cocineros robaban y revendían por lo general una parte de las vituallas, a lo que hay que añadir que los amos nunca comían todo lo que se servía a la mesa y que carecemos de información sobre lo que se hacía con los restos, ya que unos se volvían a servir y otros se daban a los criados, los pobres o los perros. Es muy difícil precisar, como sucede con las carencias de la alimentación popular, la posible sobrealimentación de los ricos o los desequilibrios de su régimen a partir de las cuentas de comida.

Si los balances calóricos y la proporción de glúcidos, prótidos y lípidos en los regímenes alimenticios antiguos deben ponerse en tela de juicio, otras investigaciones realizadas en los años 1960-1970, quizás con menor ambición, aportaron datos más fiables y útiles. Entre otras, la elaboración de un atlas histórico de las plantas cultivadas;⁴ el estudio de la densidad

⁴ J. Bertin, J.-J. Hémardinquer, M. Keul y W. G. L. Randles: *Atlas des cultures vivrières*, París: Mouton, 1971. Y también las interesantes reflexiones de F. Braudel sobre las relaciones entre el cultivo dominante de plantas comestibles, la densidad de población y el régimen sociopolítico en el primer volumen de *Civilisation matérielle et capitalisme*, París: A. Colin, 1967, pp. 78-133 (trad. esp.: *Civilización material, economía y capitalismo, siglos XV-XVIII*, Alianza, 1984, 3 t.).

de carníceros en algunas zonas campesinas y, según los historiadores alemanes Schmoller y Abel, el cálculo del consumo de carne por habitante en varias ciudades medievales y modernas;⁵ la utilización de documentos notariales para conocer el régimen de los campesinos⁶ o también el examen de la talla de los reclutas, que aumentó considerablemente desde finales del siglo XVIII debido a la mejora del régimen alimenticio.⁷

Mientras los historiadores desarrollaban sus investigaciones cuantitativas sobre la nutrición, etnógrafos y etnólogos trabajaban sobre las opciones alimentarias, la significación simbólica de los alimentos, los tabúes dietéticos y religiosos, los procedimientos culinarios, los rituales de la mesa y, en general, las relaciones que mantiene la alimentación en cada sociedad con los mitos, la cultura y las estructuras sociales.⁸

Estas orientaciones en principio sólo interesaron, entre todos los historiadores, a un grupo de helenistas que analizaron las relaciones de lo alimentario con los mitos griegos, los sacrificios religiosos y la vida política.⁹ Sólo a finales de los años setenta y durante los años ochenta y noventa, algunos especialistas de la Edad Media y de la época moderna adoptaron también un enfoque culturalista, por otra parte bastante diferente; estu-

⁵ Sobre los carníceros y la ración de carne, véase el segundo capítulo del estudio pionero de L. Stouff: *Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIV^e et XV^e siècle*, París: Mouton 1970; reed., actual. y rev. para divulgación bajo el título *La table provençale. Boire et manger en Provence à la fin du Moyen Âge*, Aviñón: A. Barthélémy, 1966.

⁶ R.-J. Bernard: «L'alimentation paysanne en Gévaudan au XVIII^e siècle», *Annales ESC* (noviembre-diciembre 1969), pp. 1.449-1.467, y más recientemente, J.-M. Boehler: *Une société rurale en milieu rhénan. La paysannerie de la plaine d'Alsace (1648-1789)*, 2.^a ed., Presses Universitaires de Strasbourg, 1995, t. II, pp. 1.679-1.739.

⁷ J.-P. Aron, P. Dumont y E. Le Roy Ladurie: *Anthropologie du conscrit français*, París: Mouton, 1982.

⁸ La pauta la dio C. Lévy-Strauss: *Mythologiques*, I: *Le cru et le cuit*, París: Plon, 1964; II: *Du miel aux cendres*, 1967; III: *L'origine des manières de table*, 1968 (trad. esp.: *Mitológicas*, I: *Lo crudo y lo cocido*, México: Fondo de Cultura Económica, 1968; II: *De la miel a las cenizas*, México: Fondo de Cultura Económica, 1972; III: *El origen de las maneras de mesa*, México: Siglo XXI, 1976). Para Francia, véase Y. Verdier: *Façons de dire, façons de faire. La laïque, la couturière, la cuisinière*, París: Gallimard, 1979.

⁹ M. Detienne y J.-P. Vernant: *La cuisine du sacrifice en pays grec*, París: Gallimard, 1979.

diaron las opciones alimentarias de los pueblos y de las distintas clases sociales¹⁰ como prácticas identitarias; compararon los procedimientos culinarios, las preferencias, los rechazos, las evoluciones históricas de unos y otros;¹¹ la influencia de la religión¹² y de la dietética sobre la elección y preparación de los alimentos.¹³

Así, los puntos de vista se multiplicaron, los investigadores cruzaron sus conocimientos y, poco a poco, fueron construyendo, cada uno por su parte, una nueva historia de la alimentación, profundamente diferente de esta «pequeña historia de lo pintoresco y de lo trágico» contra la que se habían pronunciado, a principios de los años sesenta, los pioneros de la escuela de los *Anales*. Esta nueva historia ya no es «pequeña», sino que

¹⁰ Véase M. Montanari: *L'alimentazione contadina nell'alto medioevo*, Nápoles, Liguria, 1979; *Alimentazione e cultura nel medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 1988; *La faim et l'abondance. Histoire de l'alimentation en Europe*, París, Seuil, 1994, y A. Grieco: *Classes sociales, nourritures et imaginaire alimentaire en Italie (xvième et xviième siècle)* (tesis mecanografiada), París: EHESS, 1987.

¹¹ J.-L. Flandrin: «La diversité des goûts et des pratiques alimentaires en Europe du XVIème siècle au XVIIIème siècle», *Revue d'Histoire moderne et contemporaine* (enero-marzo, 1983), pp. 66-83; o «Le goût et la nécessité sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XVIème-XVIII siècle)», *Annales ESC* (marzo-abril, 1983), pp. 369-401; o *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, París: Odile Jacob, 1992.

¹² B. Laurioux: «Manger l'impur. Animaux et interdits alimentaires durant le Haut Moyen Âge», en *Histoire et animal. Actes du Colloque «Animal et histoire»* (14-16 mayo, 1987), Toulouse, 1988, t. I, pp. 73-88; y «Le lièvre lubrique et la bête sanglante, réflexions sur quelques interdits alimentaires du Haut Moyen âge», *Anthropozoologica*, número especial: *L'animal dans l'alimentation humaine. Les critères de choix*, 1988, pp. 127-132. Véase también J.-L. Flandrin: «La viande. Évolution des goûts et des attitudes», *Entretiens de Bichat* (27 sep., 1989), editado por el Centre d'Information des Viandes; o, «Alimentation et christianisme», *Dossier: religions et alimentation. Nervure, journal de psychiatrie*, t. VIII, 6 (septiembre, 1995), pp. 38-42.

¹³ J. L. Flandrin: «Médecine et habitudes alimentaires anciennes» en J. C. Margolin y R. Sauzet: *Pratiques et Discours alimentaires à la Renaissance*, Actas del Coloquio de Tours, 1979, París: Maisonneuve et Larose, 1982, pp. 85-95; P. Jansen-Sieben y F. Daelemans: *Voeding en Geneeskunde. Alimentation et médecine*, Actas del Coloquio de Bruselas del 12 de octubre de 1990, Archivos y Bibliotecas de Bélgica, Bruselas, 1993, 241 pp., pp. 177-192; y M. Waiss Adamson: *Medieval dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800 to 1400*, Fráncfort: Peter Lang, 1995.

aspira a tratar todos los aspectos de la acción y del pensamiento humanos. Tampoco es —como pudo parecer al principio— una historia «diferente», «alternativa» con respecto a la historia tradicional. Los historiadores de la alimentación han defendido —con humildad, pero con rotundidad— la importancia de su objeto de investigación, su posición estratégica en los sistemas de vida y de valores en las diferentes sociedades, la posibilidad, por lo tanto, de abarcar, a partir de este punto central, todas las variables posibles a la vez. De ello dan prueba los numerosos coloquios y seminarios que desde los años setenta, y sobre todo los ochenta, han reunido y confrontado a los investigadores de disciplinas diferentes y de diversos campos de interés, cuya colaboración sobre la temática alimentaria ha tenido resultados muy fructíferos. El tema de la alimentación es especialmente agregativo e integrador y, además, la vieja distinción entre espíritu y cuerpo, entre materia e intelecto, se desvanece ante la exigencia de comprender, en su complejidad, los comportamientos alimentarios del hombre.

Rompiendo con la historia legendaria de los alimentos y la gastronomía, este libro presenta los logros de las investigaciones de los últimos treinta años. Dado que muchos mitos gastronómicos sólo han podido surgir a causa de la ignorancia en la que se estaba en períodos anteriores a aquellos en los que se situaba una innovación, hemos optado por iniciar esta historia en los albores de la humanidad y llevarla hasta nuestros días. Por otra parte, hemos pedido a los colaboradores responsables de los períodos más recientes que integren en su visión histórica de la alimentación la aportación de los historiadores de las épocas más antiguas.

Las divisiones cronológicas servirán para no desoriar al lector: la primera parte tratará de la prehistoria y de las primeras grandes civilizaciones del Oriente próximo; la segunda, de los griegos y de los romanos de la Antigüedad; la tercera, de la época bisagra de las invasiones bárbaras y de la alta Edad Media; la cuarta, de las tres culturas —hebrea, islámica y griega ortodoxa— con las que el Occidente medieval estuvo en estrecho contacto; la quinta, de la plena Edad Media y de la baja Edad Media (siglos XI-XV); la sexta, de la época moderna (1500-1800); la séptima y última, de los siglos XIX al XX.

Prescindiendo de la forma de relato tan propia de las mitologías, hemos preferido presentar esta historia de modo temático; en la mayor parte de los períodos hemos incluido estudios sobre los aspectos económico y demográfico —en otras palabras, sobre el binomio producción-consumo—, sobre las diferencias entre la alimentación de las ciudades y del campo, sobre el arte culinario, la dietética, las comidas y los rituales de la mesa, los aspectos simbólicos de la alimentación, etcétera.

También hemos intentado salir del marco nacional en el que se han constituido la mayoría de las mitologías gastronómicas y situar esta nueva historia en un marco europeo. En primer lugar, contando con historiadores nativos de diversos países que han contribuido al progreso de la investigación en el ámbito de la alimentación; luego, pidiéndoles que mirasen más allá de las fronteras de sus países y que abordasen su tema, en la medida de lo posible, a escala europea. Aun hoy, esto no es nada fácil.

Sin pretender escribir una historia universal y, a fin de captar mejor la génesis y las características de la alimentación en Europa, hemos analizado en dos ocasiones sociedades no europeas: las de Mesopotamia, Egipto y los hebreos en la alta Antigüedad, y las de los bizantinos, árabes y judíos, que han sido en la Edad Media los adversarios-copartícipes de los occidentales. Después, a partir de la época moderna, los grandes viajes de descubrimientos, la apertura de los mercados no europeos y la formación de imperios coloniales en todos los continentes han dado a la historia de nuestra alimentación una dimensión mundial.

La humanización de las conductas alimentarias

¿En qué y desde cuándo el ser humano se distingue del animal en su alimentación? ¿Por el tipo de alimentos con los que se alimenta o por su variedad? ¿Por la preparación a la que los somete antes de comerlos? ¿Por el ceremonial con el que rodea su consumo, la convivialidad y las funciones sociales que caracterizan la comida?

ALIMENTOS

Desde el cuarto milenio, en tumbas del antiguo Egipto, hay constancia de la variedad de alimentos de los que disponían las élites sociales, y más diversas aún son las reposterías, carnes, pescados, lácteos, frutas, verduras y bebidas que menciona el menú de una comida destinada a un faraón de la decimonovena dinastía y a su numeroso séquito, pero ¿qué comía una persona corriente en ese momento? Tenemos una idea mucho menos concreta.

Además, sería muy difícil saber desde cuándo cada uno de esos alimentos entró en la alimentación humana. Lo que sí podemos decir es que los seres humanos siempre fueron omnívoros más o menos inclinados, según las épocas y las regiones, hacia los alimentos vegetales o animales. Esta característica no tiene principio en la historia de la humanidad, ya que, incluso antes de la primera aparición de los homínidos, había primates omnívoros.

Durante varios millones de años, frutos, hojas o semillas le proporcionaron al hombre prehistórico lo esencial de las calorías. Las dimensiones relativamente pequeñas de los territorios explotados y el desgaste característico de los dientes de los esqueletos humanoides parecen sugerir la preponderancia de la alimentación vegetal, aunque los prehistóriadores escribieron más sobre los productos de la caza y la pesca que sobre los alimentos vegetales; ello se debe a que estos se conservan mal en el suelo

y a que hasta ahora no se dispuso de métodos —uno químico y el otro isotópico— que permitieran medir las respectivas porciones de vegetal y de carne en la alimentación y precisar así los tipos de plantas que se comían.

Desde hace unas décadas se ha discutido mucho si los primeros homínidos —australopíticos, *Homo habilis* y luego *Homo erectus*, aparecido hace millón y medio de años aproximadamente— fueron cazadores o carroñeros. La idea que aquí se defiende es que, desde los orígenes del género humano, el hombre practicó una caza activa, aunque también pudo robar presas a otros predadores.

A partir del paleolítico inferior, y especialmente en Europa, se intensificó la importancia de la caza y el consumo de carne. La caza ocasional, diversificada, pero, por lo general, de animales grandes —osos, rinocerontes, elefantes— es la más frecuente en el paleolítico medio (200000-40000 a. de C.). En el paleolítico superior (40000-10000) se desarrolla una caza especializada de manadas de renos, caballos, bisontes, aurocs o mamuts según las regiones y los recursos locales.

Tras el calentamiento del clima europeo, el hombre del mesolítico tuvo que conformarse con animales mucho más pequeños, característicos de la fauna actual —ciervos, jabalíes, pequeños carnívoros de pelo, liebres, pájaros e incluso caracoles—, y su actividad se dedicó cada vez más a la pesca y recolección. Finalmente, con la revolución neolítica y las primeras civilizaciones, la caza se redujo aún más a favor de la cría de animales de carne que conocemos actualmente: bovinos, ovinos, caprinos, porcinos.

Fue en el Oriente próximo y medio donde el hombre pasó antes a la agricultura y ganadería. Esas dos actividades pronto se extendieron a otras regiones mediterráneas, mientras que, más al norte, las aportaciones de la recolección y la caza siguieron siendo predominantes hasta después de la era cristiana, favoreciendo, por otra parte, una alimentación más equilibrada y menos carencial.

¿De qué tipo fueron los alimentos vegetales durante la prehistoria? ¿Raíces y tubérculos? ¿Tallos tiernos? ¿Hojas? ¿Frutos jugosos o secos? ¿Cereales? No lo sabemos con precisión.

De cereales no se puede hablar en general hasta los inicios de la agricultura, e incluso sólo en las grandes sociedades «civilizadas», es decir, ca-

racterizadas por la existencia de ciudades, como fueron Mesopotamia, Egipto, Siria, Irán, etcétera. Es en esos lugares donde, por lo general, se habla de cereales, globalmente o por especies: en primer lugar, la cebada —tanto en Mesopotamia como en Egipto—; luego, la escanda, el trigo y los alimentos y bebidas preparados a partir de ellos: panes con levadura o sin ella, tortas, hogazas, diversos tipos de galletas y cerveza.

No obstante, ¿cómo imaginar los inicios de la agricultura cerealista en personas que todavía no conocían el sabor de los cereales y que no tenían costumbre de consumirlos? De hecho, fueron explotados en estado salvaje, como ha quedado demostrado en la cultura natufiense que floreció en Oriente próximo de 1200 a 1000 a. de C., y en Grecia a lo largo del mesolítico, pero sin duda su consumo se remonta a mucho antes, pues el desgaste de los dientes de los primeros homínidos, hace dos o tres millones de años, revela que fueron comedores de grano.

En el mesolítico, la alimentación humana se diversificó enormemente en las zonas templadas; pero no interpretemos ese fenómeno como un enriquecimiento o un progreso, ya que algunos autores lo analizan como una respuesta a la desaparición de las grandes presas que abundaban en Europa en la era glaciar. Para conseguir una ración alimenticia suficiente se habría necesitado dedicar mucho más tiempo que antes, ya fuera cazando pequeños animales —por ejemplo, los gerbos (o ardilla de Mongolia) de los banquetes mesopotámicos— o recogiendo semillas salvajes, como esas lentejas de las que se necesitaban 100.000 para que pesaran un kilo; partiendo de este dato, ¡Esaú era un auténtico sibarita!

Transformación ambigua, también en el neolítico, con una respuesta, sin embargo, muy diferente ante la desaparición del paraíso paleolítico. La agricultura y la ganadería son una manera —entre otras— de asegurarse alimento frente a los azares climáticos; seguro imperfecto, como nos demuestra la historia de las vacas flacas de Egipto. Además, esas dos maneras de producir alimentos, si bien permiten alimentar a más individuos que la caza y la recolección, también fomentan una ideología natalista, una actitud positiva hacia la fecundidad de las familias que se traduce en un rápido crecimiento demográfico que agrava la mortalidad infantil y hace que las periódicas escaseces sean más mortíferas todavía. Por otra parte, la agri-

cultura, incluso en las fértiles tierras aluviales bien irrigadas de Egipto y Mesopotamia, exige un trabajo más duro que en las grandes cacerías del paleolítico superior. Y, por último, en comparación con los cazadores-recolectores del mesolítico europeo, los agricultores y ganaderos redujeron la variedad de su alimentación, incrementando sus carencias y, de resultas, reduciendo su esperanza de vida.

No sólo los alimentos que la naturaleza ponía al alcance de los hombres eran diferentes según las regiones, sino que en cada región se optó por unos alimentos u otros en función de la diversidad de cada cultura. Actualmente, por ejemplo, los europeos no comen ningún insecto, al contrario que los habitantes de África, América o Asia. En Europa, los franceses scandalizan o sorprenden, ya que comen caracoles y ranas, mientras que la sopa de tortuga ha llegado a ser una especialidad inglesa y la panza de oveja una curiosidad escocesa. Prácticas eminentemente culturales, pues caracoles, ranas, tortugas u ovejas las hay en todas estas regiones de Europa. También sabemos que otros animales consumidos por la mayoría de los europeos están proscritos por religiones que se han desarrollado fuera de Europa —como el cerdo, la anguila, el esturión y el caviar, o incluso el marisco de concha y los crustáceos, considerados como impuros por el judaísmo— y que los hindúes tienen prohibido todo tipo de carne animal. Estaría bien saber desde cuándo los hombres han optado por uno y no otro de los alimentos que la naturaleza les ofrecía y descubrir las reglas que determinaron dichas opciones.

Este aspecto clave de la historia de la alimentación, a la que los prehistoriadores no han permanecido insensibles, sólo se abordará con amplitud en el caso de los hebreos, con un análisis ciertamente convincente, pero desde una perspectiva que puede ser engañosa. Análisis convincente en la medida en que se apoya en la lógica interna del pensamiento y que aplica un método que podría explicar los tabúes alimentarios en todo tipo de culturas; en otras palabras, la explicación propuesta, abordando el sistema religioso de los tabúes bíblicos en su globalidad —cosa que no hacían las antiguas interpretaciones higienistas—, puede aplicarse satisfactoriamente no sólo a los judíos practicantes. Pero la perspectiva histórica sigue siendo engañosa en la medida en que se sigue considerando a los he-

breos como seres aparte y en que sus prácticas alimentarias se analizan sólo desde el punto de vista de lo prohibido, porque, aunque han prestado mucha más importancia que otros pueblos a los tabúes alimentarios y esas opciones determinan su identidad más explícitamente que en otros pueblos, también es verdad que no son tan excepcionales como las contribuciones que esta primera parte —y las siguientes— podrían sugerir.

Todos los pueblos ejercitan opciones alimentarias y sólo algunas de ellas revisten la forma de prohibiciones religiosas o higiénicas —siendo muchas otras inconscientes o basadas en otras justificaciones explícitas—. ¿Por qué, por ejemplo, los franceses han dejado de comer el colimbo (nabo sueco) que tanto comieron durante la última guerra, y los ingleses la atanasia (tanaceto) con la que enriquecían sus tortillas en la Edad Media?

COCINA

Las primeras recetas de cocina que conocemos son mesopotámicas y datan del segundo milenio a. de C. No deduzcamos de eso que los mesopotámicos inventaron la cocina; simplemente, por alguna razón, quisieron poner las recetas por escrito y fueron los primeros, junto con los egipcios, en poder hacerlo: sin escritura, no hay recetas. Pero la ausencia de recetas no excluye la posibilidad de preocupaciones gastronómicas y de un arte culinario refinado. Por ejemplo, los egipcios —que no sintieron la necesidad de formularlo por escrito— nos dejaron desde el cuarto milenio huellas muy instructivas en algunas tumbas. Pero tampoco ellos inventaron la cocina.

Hace quinientos milenios que el hombre descubrió el fuego y se alejó definitivamente de sus ancestros homínidos que aún no habían salido de su condición animal. Los prehistoriadores parecen admitir que lo utilizó primero para cocer los alimentos, apareciendo mucho más tarde sus otros usos técnicos. De ahí a afirmar que la cocina hace al hombre y que ambos tienen quinientos mil años no hay más que un paso. Antes de franquearlo, démonos un tiempo para reflexionar sobre los elementos que dan fe de este paso de lo crudo a lo cocido, sobre lo que es la cocina, sobre cómo se inventó un arte de tal importancia y sobre las razones para hacerlo.

A veces nos explican que el gusto por la carne cocida es común prácticamente en todos los carnívoros y que la buscan después de los incendios naturales. Se sugiere de este modo que los mismos animales carnívoros prefieren lo cocido a lo crudo y que, si supieran cocinar, comerían carne asada todos los días. Resultaría así que el hombre, dueño del fuego, habría cambiado de régimen sin transición.

No aceptemos tan fácilmente semejante esquema. Lejos de ser valores objetivos, lo bueno y lo malo son nociones relativas en cada individuo y cada cultura. Si es que se puede aventurar una idea general en este campo es que generalmente se prefiere lo conocido, lo habitual, a lo desconocido: para un japonés, el mejor modo de servir un pescado fresco es servirlo crudo; del mismo modo, un esquimal preferiría a comienzos de este siglo la carne de foca cruda, bien *faisandée* y cortada en finas lonchas, a todas las focas hervidas, asadas o en salsa preparadas por cocineros franceses. No todos los pueblos tienen, como los europeos, una tradición de varios milenios de desconfianza respecto a la carne cruda y de preferencia por lo cocido. La referencia al gusto, cuando se trata de presentar el invento de la cocina, ha de tomarse con reserva. Por otra parte, lo que ocurre tras los incendios demuestra seguramente que la carne asada no repugna a los carnívoros cuando les viene directamente a la boca; pero esto no significa que la prefieran a la carne cruda —que está viva y es difícil de atrapar—, ni que estén dispuestos a hacer un esfuerzo de invención, ni a gastar tiempo y energía para dominar el fuego y así cocer sus alimentos.

El hombre domesticó el fuego hacia quinientos mil años a. de C.; esto parece demostrado; ahora bien, no lo domesticó un buen día por la gracia de un Prometeo. Pero antes de haberlo dominado plenamente —hace mucho más de quinientos mil años— ya lo habría utilizado para cocer alimentos, como indican las osamentas carbonizadas que acompañan las primeras huellas de hogueras.

Reflexionemos también sobre lo que es la cocina. El capítulo primero alude a las plantas tóxicas en estado bruto, pero consumibles tras una preparación. Esta preparación puede ser un hervido, caso de setas tales como las gyromitras y las helvellas. También mediante secado, maceración o lavado prolongado se puede eliminar el jugo amargo y tóxico de algunas va-

riedades de mandioca. En este apartado podríamos hablar también de los numerosos procedimientos de conservación que impiden que los alimentos se conviertan en tóxicos. Al lado del secado y del ahumado de las carnes —practicados desde el paleolítico superior— existen otros más tardíos: la salazón y todo tipo de fermentaciones controladas que permiten obtener productos de larga conservación, como la cerveza, el vino, la sidra, el vinagre, los quesos, la *choucrutte*, los pepinillos en vinagre, el *gnoc mam* vietnamita o el antiguo *garum*, la salsa de soja de los chinos y los *morrí* de la antigua cocina andaluza, etcétera. Todas estas preparaciones, cuya primera intención era no tanto mejorar el sabor de los alimentos como hacerlos comestibles o conservar su comestibilidad, forman parte de lo que, en un sentido amplio, se puede llamar la cocina.

Como veremos más adelante, cocer, sazonar, marinar, triturar, cortar, filtrar, en resumen, cocinar, han tenido como función transformar los alimentos nocivos en alimentos digestivos, tanto o más que mejorar su sabor, dependiendo este, por otra parte, de los hábitos alimentarios basados en las creencias de cada cultura. Según los pueblos, estas operaciones culinarias han sido más o menos complejas, pero la menos importante de ellas ya es cocina.

¿Hemos encontrado entonces con la primera cocción —hace más de quinientos mil años— la primera huella de la cocina? ¿El momento en que aparecen en la humanidad las conductas alimentarias? No hay ninguna seguridad. Puede haber habido elementos de cocina muy anteriores, anteriores incluso a la hominización.

Así lo sugiere el estudio de una pequeña población de macacos que viven en el islote de Koshima. Unos primatólogos japoneses observaron un día que un joven guenón mojaba una batata en el agua de un arroyo antes de comerla. ¿Se trata de un hecho sin importancia? Sólo a primera vista, ya que lo convirtió en costumbre y fue imitado por otros jóvenes macacos que, una vez adultos, enseñaron ese rito a sus crías. Y el rito fue evolucionando: al agua dulce inicial, prefirieron el agua de mar; por eso los macacos trasladaron su hábitat a la orilla y, en consecuencia, adoptaron otros alimentos que también remojaron en agua de mar. Cualquiera que haya sido la razón —o, si se prefiere, cualquiera que haya sido la manera en que

lo vivieron los macacos— esta actividad de remojar constituye ya un atisbo de cocina. Pudo haber muchos otros antes de la primera cocción.

CONVIVIALIDAD

Sabemos que el comportamiento alimentario del hombre se distingue del de los animales no sólo por la cocina —más o menos estrechamente ligada a una dietética y a prescripciones religiosas—, sino por la convivialidad y las funciones sociales de la comida.

Desde comienzos del tercer milenio en Sumeria y, mucho más tarde, en el II milenio en otras regiones de Mesopotamia y Siria, numerosos textos demuestran la existencia de banquetes con ritos concretos. Aunque describen sobre todo los banquetes de los dioses y de los príncipes, también aluden a los festines de particulares. Comer y beber juntos servía ya para reforzar la amistad entre iguales, las relaciones del señor con sus vasallos, sus tributarios, sus servidores e incluso los servidores de sus servidores. También, y a menor nivel social, los mercaderes sellaban sus acuerdos comerciales en tabernas, ante un «vaso».

Aparecen en la misma época comidas servidas cotidianamente en los templos de los dioses: «gran comida de la mañana», «pequeña comida de la mañana», «gran comida de la tarde», «pequeña comida de la tarde». Para los hombres, los horarios eran menos estrictos, y las comidas, menos numerosas: se conformaban con una pequeña comida por la mañana y con una grande por la tarde, siendo la noche también un buen momento para los banquetes.

Algunos alimentos, condimentos y bebidas parecen haber sido indispensables en los banquetes mesopotámicos y volvemos a encontrarlos en su mayoría en los festines de otros pueblos y otras épocas. En primer lugar la carne fresca: podía ser de cordero, de carnero, de cérvidos, de aves y de aquellos asombrosos gerbos de los que Asurbanipal sirvió 10.000 en su palacio de Kalhu; o podía ser una simple cabra, como en la fábula del pobre diablo de Nippur. Sea la que sea, la carne fresca parece indispensable en el banquete, y encontraremos esta asociación en buen número de regiones y de épocas.

Del mismo modo, las bebidas fermentadas, *cervoise*,¹ cerveza fuerte, bebida de dátiles fermentados, vino, etcétera, son quizás aún más características de la fiesta y de la relación convivial. También se menciona la sal, compartida durante la comida, símbolo de la relación de amistad, y el aceite: no para sazonar con él los platos, sino para ungir los cabellos de los convidados; por lo general, era aromático —y, por tanto, más precioso— y por esta función cosmética tenía una cierta analogía con el agua con la que se lavaban las manos antes y después de comer.

Aparecen luego múltiples alimentos cuyo carácter festivo es menos evidente —pescados, huevos, frutas, verduras, pasteles adornados con frutas o miel, simples tortas, panes de cebada— e incluso, en algunos banquetes, cereales en estado casi bruto, en grano o en harina, celebrados como los más excepcionales alimentos, que es para nosotros lo más extraño en esa antigua Mesopotamia: la revolución agrícola no estaba tan lejos para que los cereales se hubieran convertido en *staple-food* (comida corriente), desacralizados, menospreciados y destinados al pueblo.

Hubo otros banquetes en Egipto, desde el Antiguo Imperio, y podemos seguir, en el capítulo a ello dedicado, la evolución de la mesa, los asientos, los utensilios y las actitudes de los comensales. En Egipto, como en Mesopotamia, los festines estaban sometidos a ritos precisos, a una estricta etiqueta, al menos entre los dioses y los reyes.

Pero ¿hubo que esperar al tercer milenio y a la constitución de los grandes imperios orientales, o incluso a la aparición de la ganadería y la agricultura, que son los preámbulos de estas construcciones políticas, para que apareciese la función social del banquete? Probablemente no.

No sabemos si el consumo de bebidas alcohólicas, tan importante en los festines, precedió a los comienzos de la agricultura y la ganadería, ya se trate de cerveza, vino, bebidas a base de dátiles fermentados, otros frutos azucarados u otros líquidos de origen animal, como la leche fermentada de yegua de los ganaderos mongoles, pero, por una parte, la arqueología demuestra que ya existía cerveza en Irán en el siglo VI a. de C.; por otra parte, era impensable un festín sin embriaguez. Por último, parece

¹ Bebida de grano fermentado, pero sin lúpulo. (N. de la T.)

admitido —aunque no demostrado— que fueron utilizadas algunas plantas alucinógenas, mucho antes de la invención de las bebidas fermentadas, para provocar algún tipo de embriaguez convivial. Las pinturas del paleolítico superior, según algunos de sus intérpretes, representarían visiones inducidas por el uso de tales plantas.

En el paleolítico superior, en todo caso, apareció una organización socioeconómica que agrupaba a varias familias para cazar manadas enteras de grandes animales mediante trampas. Eso implicó necesariamente una distribución de la carne entre las familias participantes en la caza, sin duda un reparto de tareas; en algunos momentos al menos, por ejemplo tras la caza, es posible que estas familias se hayan reunido en grandes festines para consumir juntos una parte de la carne recién sacrificada. Remontémonos aún más lejos, unos quinientos mil años a. de C., cuando el hombre empezó a utilizar a diario el fuego para cocer los alimentos: la preparación de los alimentos en un fuego colectivo favorecía su consumo en común y, por tanto, la función social de la comida y el desarrollo de la convivialidad.

Es decir, ¿no había ni comida tomada en común ni lazo alguno entre los individuos antes de la aparición de la cocina? Lo dudamos. A riesgo de caer en un antropomorfismo trasnochado, podemos percibir en la comida de los propios animales salvajes un placer al comerla juntos, una cierta complicidad entre los que comen, complicidad que se acomoda a una evidente jerarquía de precedencia y a una especie de etiqueta adaptada a su sociedad —cosa que en vano buscáramos en el comportamiento de los hervívoros—. ¿Habrá sido, pues, la carne recién cazada, incluso antes de la aparición del hombre, la que habría instituido el festín?

J.-L. F.

De todos los aspectos que definen la cultura alimentaria del llamado «mundo clásico», uno de los más significativos es la voluntad de representarlo como el ámbito de la *civilización*, como una zona privilegiada y protegida, frente al universo extranjero de la barbarie. El régimen alimentario juega un papel esencial en esa tarea de definición de un modelo de vida civilizada —modelo que, a su vez, está profundamente ligado a la noción de ciudad—, y podemos decir que basa su propia «diferencia», con relación a lo no-civilizado y lo no-urbano, en tres valores decisivos: *a*) la convivialidad; *b*) el tipo de alimentos consumidos; *c*) la cocina y la dietética.

COMER JUNTOS

En el sistema de valores elaborado por el mundo griego y romano, el primer elemento que distingue al hombre civilizado de los animales y de los bárbaros —que siguen estando cercanos al estado animal— es la convivialidad: el hombre civilizado no sólo come por hambre, para satisfacer una necesidad elemental del cuerpo, sino también —y sobre todo— para transformar esta circunstancia en un momento de socialidad, en un acto cargado de gran contenido social y gran poder comunicativo: «No nos sentamos a la mesa para comer —podemos leer en Plutarco—, sino para comer juntos». Según una cierta etimología el término *cena* deriva de la idea de «comer en comunidad». Como veremos en las páginas siguientes, esta etimología es una pura invención, pero el mismo hecho de inventarla nos indica el valor fundamental que estas sociedades conceden a la dimensión colectiva de la comida.

Podríamos fácilmente objetar que los bárbaros —e incluso ciertas especies animales— conocen también el uso de la comida en común. Pero las reglas que definen realmente la especificidad del banquete «civilizado»

—por ejemplo, las que rigen la mezcla del vino y del agua—, es decir, normas de comportamiento, son las que marcan las diferencias en cualquier sociedad: el «buen uso del banquete» sirve, en la sociedad griega, para distinguir a los hombres civilizados —los urbanos— de los salvajes, que no lo practican, y de los semisalvajes, que sólo lo practican ocasionalmente. En todo caso, la convivialidad aparece como un elemento «fundador» de la civilización humana en su proceso de creación. El *convivium* es la imagen misma de la vida en común (*cum vivere*) y, en este caso, la etimología no engaña.

El banquete se convierte así en el signo por excelencia de la identidad del grupo, ya sea el núcleo familiar o los habitantes de una ciudad los que se reúnen alrededor de una mesa común, con la presencia física de todos sus miembros, o por una representación simbólica. Las mesas separadas significan, por el contrario, una diferencia de identidad, según símbolos que ponen en juego no sólo las relaciones entre los hombres, sino también entre los hombres y las divinidades: si, en un pasado mítico, los hombres y los dioses se sentaban a la misma mesa y comían los mismos alimentos, el pecado y la culpa provocaron más tarde la separación de las mesas y la diferenciación de los alimentos.

Hemos de señalar que la mesa funciona como agente de agregación y de unidad, pero también de separación y de marginación. El hecho de ser aceptado a la mesa común o de ser excluido de ella tiene una fuerte significación, ya se trate del «banquete oligárquico», que es una forma de representación de la identidad política de la ciudad gobernada por un pequeño número, o del «banquete democrático», en el que todos participan según diferentes mediaciones o, indirectamente, a través de representantes. La participación en el banquete y la integración en la comunidad siguen estando estrechamente ligadas en la sociedad occidental, tanto en la Edad Media como en las épocas siguientes: la excomunión —en el sentido literal de exclusión fuera de la comunidad— con frecuencia adopta la forma de un alejamiento de la mesa común, tanto en las sociedades laicas como en las eclesiásticas o monásticas.

El banquete es, por tanto, el lugar por excelencia en el que se expresan las identidades y también el de intercambio social, según el conocido me-

canismo antropológico del don y el contra-don que confiere al ofrecimiento de alimentos valores siempre diferentes en función del lugar que ocupa el donante: de arriba a abajo, el ofrecimiento denota una generosa condescendencia y preeminencia social; de abajo a arriba, denota la ofrenda y el vasallaje; en el eje horizontal, marca sencillamente la pertenencia común —que puede ser ocasional— a un grupo.

El banquete, expresión de la comunidad, representa también las jerarquías y las consiguientes relaciones de poder. Estas relaciones de poder se expresan mediante el lugar que cada uno ocupa en la mesa, los criterios de reparto de los alimentos, el tipo de alimentos servidos a cada invitado: por ejemplo, se considera normal servir platos diferentes en el transcurso de una misma comida, en función del rango de cada uno. Pero en la Antigüedad, estas jerarquías de consumo no tienen la fuerza expresiva ni el grado de formalidad que las caracterizará en la Edad Media, cuando se basan en una ideología concreta y coherente de la diferencia social de los alimentos. El sistema ideológico tiende a privilegiar la identidad cultural en detrimento de la identidad social: el «ciudadano civilizado» fundamentalmente se opone al «bárbaro salvaje», y en esta contradicción principal es donde actúan —con menos énfasis en el plano simbólico— las dinámicas internas de la sociedad, que posteriormente revestirán una importancia decisiva.

El *symposium* —ese rito colectivo en el que los convidados beben vino y que, en el mundo griego, sigue al banquete del que, sin embargo, está rigurosamente separado— es otra importante manifestación de cohesión social y de pertenencia a la civilización. Sirve para celebrar la sagrabilidad del vino, que provoca ebriedad y, por ello, facilita el contacto con lo divino. Los griegos —como los etruscos— no tienen por costumbre consumirlo durante la comida, mientras que los romanos lo reducirán al rango de una simple bebida, desacralizando casi por completo sus funciones. El vino seguirá siendo, no obstante, uno de los signos principales de la civilización, una marca distintiva del hombre civilizado, que no solamente supo inventar esa bebida mágica, sino que además elaboró formas de autocontrol y de «buen uso» (saber dejar de beber a tiempo, mezclar agua con el vino en la exacta medida impuesta por cada circunstancia...), que hacen del

hombre dueño del vino y no a la inversa. Los autores griegos no cesan de repetir que los pueblos bárbaros son incapaces de atenerse a esas reglas. La crátera común simboliza, pues, la reglamentación cultural y social, el saber y la técnica que priman sobre el instinto.

...Y EL HOMBRE CREÓ SUS PLANTAS Y SUS ANIMALES

Además de los rituales y de las reglas de convivialidad, el alimento por sí mismo es un elemento constitutivo de la identidad humana. Hay un alimento —la carne— que diferencia la alimentación de los hombres de la de los dioses: si Ulises rechaza el alimento divino en la mesa de Circe es porque no quiere renunciar a su naturaleza de hombre, pero ¿qué tipo de hombre? La respuesta es sencilla: el hombre civilizado, opuesto al bárbaro. No obstante, paradójicamente ese mismo alimento que sirve para diferenciar al hombre del dios, no sirve para definir su pertenencia a la civilización: no es la carne, sino el pan —ejemplo absoluto de artificio, de producto íntegramente «cultural» en todas las fases de su compleja preparación— lo que simboliza la civilización, la diferencia entre el hombre y el animal. El pan —hay que añadir también el vino y el aceite— es el signo distintivo de una civilización que no se basa en los recursos «naturales», sino que es capaz de fabricar por sí misma sus propios recursos, de crear —con la agricultura y la ganadería— sus propias plantas y sus propios animales.

Las plantas y la agricultura, por encima de cualquier otra cosa, son lo que diferencia al hombre civilizado del bárbaro, que se conforma con recolectar lo que encuentra en la naturaleza y con cazar animales. La agricultura, es decir, el sedentarismo, es el otro fundamento del banquete en común, que los nómadas no conocen —si admitimos la imagen que de ellos tienen y transmiten los ciudadanos «civilizados»—. El mito ovidiano de Anio y de sus tres hijas, que transforman en trigo, vino y aceite todo lo que tocan, es la utopía de una sociedad que querría transformar la naturaleza a su imagen y semejanza: sólo el consumo de cereales y de vino confiere el estatus de ser humano, y el hecho de que en la lengua de Homero

la expresión «comedores de pan» sea sinónimo de «hombres» dice mucho sobre las referencias culturales de esta civilización.

Los pueblos que no practican la agricultura, no comen pan y no beben vino son, por consiguiente, salvajes y bárbaros: su alimento es la carne; su bebida, la leche —en una suerte de proyección étnica del estado infantil común a todos los individuos—, y en la Antigüedad no se dudaba en recurrir al oxímoron, calificando de «griegos» a los «bárbaros», que eran, sin embargo, comedores de pan: de ahí esos «escitas griegos» de los que hablaremos más adelante. La clave del problema, la que nos permite entrar en el espacio de la civilización es, en definitiva, que el hombre *construya* su propio alimento gracias a un proceso de domesticación y de superación de la «naturaleza», un valor que, a pesar de no pocas contradicciones, la cultura grecorromana percibe como no positivo.

Desde este punto de vista, el binomio caza-recolección (= salvaje, natural) debería oponerse al binomio ganadería-agricultura (= doméstico, artificial). Así ocurre en muchos casos, pero, a fin de cuentas, lo que prima es la asimilación de la ganadería a la caza, debido a la contigüidad física de esas actividades, realizadas en tierras incultas, como bosques, monte bajo, pastos naturales: por esta razón la carne —proceda de animales domésticos o, con mayor razón, de la caza— tiene en el plano cultural una fuerte connotación «salvaje» que facilita su identificación como alimento de pueblos «bárbaros». Por el contrario, sabemos que los romanos intentaron incluso domesticar la caza, creando reservas vigiladas de animales semi-domésticos. En cualquier caso, el mundo salvaje se percibe como extranjero y se ve con desconfianza y sospecha, lo que conduce a su exclusión del ámbito de las actividades productivas o a su asimilación forzosa al mundo «civilizado».

Pero, si prescindimos de la ideología, de los modelos, para entrar plenamente en las realidades de la producción, aparecen claramente algunas notables diferencias. En primer lugar, las tierras cultivadas no consiguen producir la totalidad de recursos alimentarios y, más allá, las tierras incultas son ampliamente explotadas para el pastoreo, la caza, la pesca y la recolección de plantas silvestres. La diferencia entre plantas y frutos silvestres, y las plantas y frutos cultivados es de lo más tenue: como ya había

indicado Jacques André, el proceso de domesticación está aún muy lejos de haber terminado en plena época romana, y sin duda por esta razón la exigencia cultural de separarse de la alimentación salvaje es tan fuerte.

Por otra parte, el pan no siempre es pan, ni el vino es vino. El «vino» a veces sólo es vinagre con agua; en cuanto al pan, es realmente un alimento símbolo, un estatus ideológico antes que un alimento real. En la mayoría de los casos, deberíamos limitarnos a decir «cereales» más que «pan»; la *maza* de centeno y la *puls* de escanda representan, mejor que el pan, la civilización alimentaria de los griegos y romanos, el alimento «nacional» por el que los dos pueblos se identifican entre sí: «comedores de centeno» los griegos, «comedores de gachas» los romanos. El pan no aparece hasta mucho más tarde, resultado último —y típicamente urbano— de una historia larga y compleja; las tortas cocidas bajo ceniza, con las sopas y las gachas, seguirán siendo durante mucho tiempo la base de la alimentación popular, sobre todo en el campo.

Junto con los cereales (trigo y centeno, escanda y mijo), las leguminosas también tienen un papel importante en la alimentación: en particular las habas, y luego, los garbanzos, las lentejas, las arvejas. En los huertos, importante fuente de aprovisionamiento, los griegos cultivan principalmente ajos, puerros, cebollas —recordemos a este propósito que en la Edad Media el *rex grecorum* (es decir, el emperador de Bizancio) es aún objeto de burlas y de desprecio por parte de la aristocracia continental carnívora, que se burla del ávido consumo que hace de estas humildes hortalizas—. Los romanos consumen sobre todo col, a la que Catón rinde homenaje en su tratado de agricultura, así como nabos, nabinas, plantas aromáticas...

Pero hay pocas huellas de esta realidad en el modelo dietético construido por la ideología griega y romana. Este modelo, rígidamente basado en los tres valores «fuertes» del trigo, la viña y el olivo —es decir, el pan, el vino y el aceite—, no tiene en cuenta las sopas y las gachas de cereales inferiores, las gachas de legumbres secas, las sopas de hortalizas, y menos aún los productos de las tierras incultas, culturalmente marginados por el sistema de valores dominantes y, por tanto, «ocultado» por las fuentes, como si fuesen índices de una barbarie no del todo superada. Las actividades de explotación de pastos, zonas pantanosas, bosques —actividades cuya

importancia económica podemos imaginar— sólo se mencionan de forma negativa en los documentos que han llegado hasta nosotros. La caza, en particular, tiene la connotación de trabajo servil o de posibilidad para los pobres, ya que exige una marginación temporal fuera del ámbito de la ciudad —como cuenta Dion de Prusa en su novela titulada precisamente *El Cazador*—. En suma, los valores alimentarios propuestos por la literatura griega y romana son esencialmente utopías, modelos ideales e ideológicos que corresponden sólo parcialmente a la realidad cotidiana. No por ello se puede negar su importancia: los ideales y las ideologías también han construido la historia.

La idea de frugalidad se suele asociar con estos modelos alimentarios: el pan, el vino y el aceite —a los que debemos añadir los higos y la miel— se elevan al rango de símbolos de una vida sencilla, de una pobreza digna, marcada por el trabajo duro y las satisfacciones elementales. Estas imágenes se oponen, en los textos griegos —con un objetivo ideológico-político más que evidente—, al lujo fastuoso y decadente del pueblo persa. Volvemos a encontrar estas mismas imágenes en la literatura latina de la época imperial, donde expresan la nostalgia por los «buenos viejos tiempos», cuando las costumbres no estaban corrompidas y el hombre se conformaba con los frutos de su tierra natal, cultivados con esmero y cariño, y no necesitaba surcar mares ni cruzar continentes para satisfacer una pervera glotonería.

No nos dejemos engañar: no hay ninguna humildad tras esas loas a la civilización agrícola y el «sencillo» trabajo de la tierra, tras esa mitología que tantos autores griegos y latinos han transmitido; más bien expresan el orgullo de pertenecer a la civilización y una contundente reivindicación de la primacía cultural que históricamente les corresponde. Pensemos en las extraordinarias potencialidades imperialistas del juramento que pronuncian los jóvenes atenienses en el santuario de Agraulé, cuando llegan a la edad adulta, para mostrar su fidelidad a la patria —como relata Plutarco—. Pero, ¿qué patria? Según ese juramento, esa patria es la tierra «donde crecen el trigo, la viña y el olivo». Lo que significa que, dondequiera que haya un griego, se cultivarán estos árboles y estas plantas; y así ocurrió efectivamente, como bien sabemos. Pero tratemos de resolver la

ecuación en sentido inverso: dondequiera que se siembre trigo o se planten viñas y olivos, los griegos habrán reproducido su civilización y difundido su «patria».

En cambio, la relación con el consumo de carne siempre es problemática. Imagen de lujo, de fiesta, de privilegio social, la carne no se considera por las antiguas civilizaciones del Mediterráneo como un bien tan primordial como los productos de la tierra: su precio no está, por consiguiente, sometido a un control político, como el de los cereales, cuya venta al público incluso se prohíbe en ciertas épocas. La práctica del sacrificio hace del consumo de carne un acontecimiento más excepcional si cabe, dotando a este alimento de fuerza simbólica, pero también marginándolo con respecto a los valores «cotidianos» de la existencia. El sacrificio, modo de expiación de una falta —la muerte— que, mediante la ofrenda a los dioses y el reparto de la carne, se convierte en un decisivo acto de solidaridad social y de relación con el más allá, es un tema de una importancia cultural evidente, sobre el que mucho se ha escrito en las últimas décadas, y al que volveremos repetidas veces en las páginas siguientes. Podemos preguntarnos si el consumo de carne ha estado siempre ligado a la práctica del sacrificio. La respuesta podría ser afirmativa para el mundo griego, pero no tanto para el mundo romano, donde esta relación tiende progresivamente a desaparecer. Sigue existiendo en el plano ideológico, lo que justifica, en la época cristiana, las reiteradas polémicas sobre el consumo de carne sacrificada a «falsos ídolos». Sólo la caza, por razones evidentes, parece sustituirse a la lógica del sacrificio, pero su marginalidad, incluso en el sistema de valores elaborado por la cultura griega y romana, parece confirmar que el consumo de carne tiene algo de excepcional.

Este dato cultural va parejo con un dato económico, pues en el mundo griego —como se demuestra en datos prudentemente indicativos— los cereales suministran el 80 % del aporte calórico total, y los habitantes de la ciudad, a los que va destinada la mayor parte de la carne procedente de los sacrificios, sólo consumen por cabeza uno o dos kilos al año. La opción rigurosamente vegetariana de algunas sectas filosóficas —con el orfismo y pitagorismo a la cabeza— sólo es la manifestación más aparente de una cultura ampliamente extendida; su mensaje parece tener una significación

más bien social que dietética, ya que el rechazo del sacrificio —justificado sobre la base del respeto a la vida de los animales o por la filosofía de la metempsicosis— es, para estas sectas, el rechazo de la socialidad y de las prácticas de distribución colectiva de las víctimas, prácticas que son más significativas como forma de agregación social que desde el punto de vista de aporte alimentario.

El respeto por el animal también existe como argumento, pero se explica no tanto por razones filosóficas como por reglas de economía más prosaicas. Los corderos —principales animales de cría en la época griega y romana— se criaban sobre todo por su lana y su leche; el queso es, por ello, más importante que la carne en la alimentación cotidiana. Los bovinos, muy escasos, se utilizaban como animales de carga y de tiro, y sólo se optaba por comerlos cuando, ya viejos, se habían convertido en animales inútiles. Los cereales y las legumbres se acompañaban más bien con pescado, crustáceos y queso.

El papel de la carne es más importante en la alimentación de los romanos, en razón de la tradición «ítálica» de cría de cerdos —de ello hablaremos también con respecto a los etruscos— que, sin tener nunca un papel prioritario en el sistema alimentario, garantiza un aporte no desdeñable de proteínas animales: verdadera «despensa ambulante» de carne —cuya vida, según Cicerón, tiene más o menos la misma función que la sal, es decir, la de mantener el alimento en estado de perfecta conservación—, la importancia del cerdo se incrementa en la época imperial y, a partir del siglo II, los emperadores lo reparten gratuitamente con el pan para mantener el orden público y reafirmar el estatus privilegiado de los habitantes de la capital.

El valor alimentario por excelencia sigue siendo el pan, auténtico alimento-símbolo de la alimentación romana. Incluso el soldado —a pesar de las imágenes carnívoras que lo acompañan en la tradición homérica, y que sin duda van más ligadas a la práctica del sacrificio que a un mensaje propiamente dietético— se define en la época romana como un comedor de pan más que como un comedor de carne. Desde luego no es un retrato ideal: conseguir pan es, de hecho, la principal preocupación de los proveedores del ejército; el pan es lo que los soldados exigen para combatir —su

ración cotidiana oscilaba generalmente entre ochocientos gramos y un kilo, en tiempos de guerra—. La situación real, por lo tanto, refleja bien las bases culturales, es decir, esa red ideológica que identifica la *civilitas* con la *civitas* y, en torno a esta, las tierras cultivadas del *ager*. El soldado ideal es el que, habiendo terminado su servicio en defensa de la patria, empieza a trabajar un predio expresamente «parcelado» para él en las tierras conquistadas. El mejor general es el que, como Cincinnato, abandona el trabajo del campo y retorna a él una vez terminada su misión. En estos modelos lo imaginario y lo real se confunden y se refuerzan uno a otro, lo que se traduce, en el aspecto que ahora nos interesa, en el papel absolutamente prioritario y privilegiado del alimento-pan.

Esta situación se opone frontalmente a la cultura de inspiración germánica que veremos afirmarse en la Edad Media, cuando la carne sustituirá al pan y pasará a ser indiscutiblemente el alimento-símbolo del guerrero, que, a su vez, se identifica con el cazador —siendo la caza espejo e imagen de la guerra— y no con el campesino.

LO CRUDO Y LO COCIDO

La preeminencia del pan en la cultura antigua también es consecuencia de una ciencia dietética —influenciada sin duda por los valores simbólicos atribuidos a este alimento—, que sitúa al pan en la cima de la escala de los valores nutricionales. En efecto, los médicos griegos y latinos encuentran en el pan un equilibrio perfecto de los diferentes componentes (caliente y frío, seco y húmedo) que la dietética, según las enseñanzas de Hipócrates, reconocía como los factores constitutivos de cada alimento en particular y, en general, de todo lo que existe en la naturaleza. «El pan —escribe Cornelio Celso en el libro II de *De medicina*— contiene más materia nutritiva que cualquier otro alimento».

La ciencia dietética tiene un papel fundamental en la formación de la cultura alimentaria y gastronómica de la Antigüedad. Debido a su evolución, cuyo origen se remonta probablemente al descubrimiento de la posibilidad esencial de cocer los alimentos al fuego, la cocina antigua, en

efecto, vive en estrecha simbiosis con el pensamiento médico y con la reflexión dietética, sentando de este modo las bases de una compleja cultura que caracterizará el pensamiento occidental hasta la victoria de la química en la edad moderna.

Los «bárbaros» no tienen cocina, ya que desconocen el uso del fuego y se conforman con consumir los alimentos crudos —o, como mucho, calentados al calor del sol, como los míticos ictiófagos del mar Rojo—: es este un tópico muy extendido en la literatura antigua, sobre el que no merece la pena insistir tras las aportaciones de Levi-Strauss acerca del valor de lo cocido como elemento simbólico de definición de la civilización. Conformémonos con recordar que, desde los orígenes y, en cierto modo, por su propia esencia, el arte de la cocina consiste no sólo en hacer los alimentos más agradables al paladar, sino también, y al mismo tiempo, en transformar la naturaleza de los productos adaptándolos a las necesidades nutricionales de los hombres: desde este punto de vista, la nutrición y la salud casi llegan a confundirse, tal como teorizan explícitamente los autores griegos y latinos de textos dietéticos a partir de Hipócrates.

Las técnicas de cocción, de condimentación, el arte de combinar los alimentos, el orden de sucesión de los platos encuentran su primera razón de ser en un «discurso sobre los alimentos», que considera la cocina como un medio fundamental de «corrección» de la naturaleza, como un factor decisivo —aunque no el único— del régimen de vida que cada cual está obligado a seguir en función de sus exigencias totalmente personales. Es la noción de «dieta», de una norma cotidiana —y es ahí donde encontramos la «regla» como fundamento del comportamiento civilizado— dictada por el estado de salud del individuo, por el tipo de oficio que practica, por su edad y su sexo, luego por las condiciones exteriores, medio y clima, que, junto con las condiciones subjetivas, contribuyen a determinar los valores «humorales»; esos valores que se compensan gracias al alimento y producen una situación de equilibrio que es la garantía de salud y eficacia física. Según una concepción fundamentalmente allopática de la medicina —aunque se pueden encontrar también esporádicamente concepciones opuestas— el fin último de la dietética sería mantener el equilibrio humoral —cuando existe— con alimentos «templados» y «equilibrados» o,

con más frecuencia, recuperar ese equilibrio —cuando se ve afectado por la enfermedad o por un factor subjetivo u objetivo— gracias a un régimen apropiado que añada calor cuando hay exceso de frío, humedad cuando hay un exceso de sequedad y así sucesivamente, según una enseñanza compleja, derivada del estudio de casos particulares en los que «frío», «caliente», «húmedo» y «seco» jamás son valores absolutos, sino valores graduados, según escalas de intensidad cuya combinación puede generar una infinidad de situaciones diferentes.

La cocina y la dietética forman parte, por tanto, del mismo universo semántico. Hablan el mismo lenguaje, puesto que los criterios del gusto y los de la salud se combinan: la determinación de las calidades nutritivas de un alimento se realiza a partir de sus características sensoriales, ya que las nociones de caliente-frío y de húmedo-seco, aunque aplicadas de modo abstracto a la «naturaleza» de los alimentos, pertenecen también a la experiencia gustativa concreta del individuo; el deseo instintivo de un alimento (lo «bueno») y la necesidad fisiológica de consumirlo (lo «saludable») coinciden, por tanto, en amplia medida. Y si no es el caso, los principios de las ciencias dietéticas y los consejos del médico pueden corregir la opción.

La cocina participa, pues, de un saber complejo, en el que las técnicas y los gustos, la ciencia y la cultura se remiten los unos a los otros, asociándose evidentemente con predilecciones gratuitas, pasiones ciegas y ese punto de locura que, por suerte, rara vez está ausente de nuestras vidas y que cuestiona las restricciones excesivamente rígidas del sistema cultural.

CIUDAD Y CAMPO

Los mundos griego y romano son civilizaciones eminentemente urbanas para las que el campo era un anexo estructural de la *polis* o de la *civitas*. Es del campo de donde provienen los alimentos, y a él se refieren constantemente los habitantes de las ciudades, que a veces también son terratenientes. Pero, a pesar de la fuerte integración ideológica del mundo rural en el mundo urbano, una gran distancia separa el campo de la ciudad, inclusive en el ámbito alimentario.

Los «campesinos» no son una realidad homogénea: hay entre ellos hombres libres y esclavos, propietarios y trabajadores, ricos y pobres. No obstante, en conjunto se oponen a los habitantes de la ciudad, que dependen más del mercado para su aprovisionamiento o, en algunos casos, de las distribuciones de alimentos por parte de las autoridades públicas o por el *evergetismo*¹ (beneficencia) privado —esta institución representa, en el mundo antiguo, un formidable medio de control político y social, tanto de la plebe y del orden público, como de las élites sociales y de sus rentas financieras—. A ese privilegio, muy notorio en Atenas y en Roma, capital del imperio, viene a añadirse en épocas normales una mayor variedad de recursos disponibles en el mercado; pero en períodos difíciles el alimento de los aldeanos —más directamente en contacto con los lugares de producción— es más seguro y continuado. De este modo se va esbozando una oposición entre ciudad y campo, que perdurará durante la Edad Media y en toda la época moderna de forma no lineal y a veces de forma contradictoria. Esta contradicción nos acompañará a lo largo de todo este libro.

CRISIS DE UN MODELO

El modelo alimentario elaborado por griegos y romanos —de nuevo ideológico antes de ser dietético— comienza a disgregarse a partir de los siglos III y IV, bajo la doble acción de las culturas cristiana y germánica, ambas «otras», y en muchos aspectos incompatibles con ese modelo. Lo que cambia, fundamentalmente, es la manera de percibir el consumo de la carne, que ocupa poco a poco un papel de primer orden en el sistema de valores alimentarios y, al mismo tiempo, va minando el prestigio hasta entonces indiscutible de la tríada agrícola trigo-vino-aceite.

Para empezar, la difusión de la cultura cristiana vuelve a cuestionar la práctica de la «filosofía» del sacrificio. Por una parte, el cristianismo niega el valor del sacrificio a nivel técnico, como una falsa ofrenda hecha a fal-

¹ Evergetismo: práctica de la beneficencia que caracteriza las relaciones aristocráticas y que sirve para la consolidación de las lealtades (N. de la T.).

sos dioses —el sacrificio perdura, pero dirigido al «verdadero» Dios en determinados grupos cristianos, como se verá en el caso de los armenios—. Pero niega, sobre todo, la propia legitimidad del sacrificio cruento, que es reemplazado en el ritual eucarístico por un sacrificio «vegetal» que recuerda, mediante las especies sagradas del pan y del vino, un sacrificio mucho más grave y cruento que tuvo lugar una vez por todas para la salvación de los hombres. Esta transformación cultural tendrá consecuencias contradictorias: sacrificando el pan y el vino —igual que el aceite, materia sacramental por excelencia—, el cristianismo reforzará todavía más los valores básicos del modelo alimentario romano y los transmitirá con renovada energía a la naciente Edad Media. Al mismo tiempo, a causa de esta desacralización, la carne tenderá a convertirse en un simple «alimento cotidiano», cuyo consumo entrará en la «normalidad».

Este segundo aspecto de transformación cultural en la época cristiana adquiere una especial importancia si se pone en paralelo con la consolidación, más o menos contemporánea, de los pueblos germánicos y de su cultura económica alimentaria basada, no sobre el mito de la agricultura y de los frutos de la tierra, sino sobre una intensa explotación de los bosques y de las tierras incultas. La importancia que parece adquirir entonces la carne es también el resultado de las modificaciones del paisaje, que, a partir del siglo III, con la crisis demográfica, se traduce en una disminución de las tierras cultivadas en beneficio de los bosques y el aumento de los pastos en las grandes propiedades latifundistas que han suplantado por doquier a las pequeñas explotaciones de los aldeanos. No es esta la única razón por la que, en el siglo III, la carne de cerdo viene a añadirse al pan en las distribuciones de víveres que recibe el pueblo en la capital del imperio, ni por la que, a finales del imperio —como demuestran las excavaciones de Settefinestre—, aparece también la carne en la alimentación de los esclavos, que, en la época de Platón, no recibían más que cereales y hortalizas. En realidad, la asimilación de los usos alimentarios carnívoros, antiguamente ajenos al mundo romano —como anteriormente al mundo griego—, es también un hecho de civilización, ligado en primer lugar a la nueva dimensión «universal» del imperio, que, rompiendo la antigua imagen «nacional» de los modelos alimentarios, típica de la tradición griega,

se abre a toda clase de nuevas aportaciones y nuevos consumos: Asia suministrará especias y frutos exóticos, el continente europeo aportará la «cultura del cerdo», tan propia del mundo celta. Con las invasiones germánicas, esta nueva identidad «universal» del imperio —que tiende a poner en común las experiencias de todos— sufre a su vez una crisis: el modelo alimentario «bárbaro», basado en el consumo de la carne, se hace hegemónico y se reafirma coincidiendo con la toma del poder por parte de los pueblos invasores.

Romanos y bárbaros —y entre ellos los cristianos—, agricultura y explotación de bosques, pan y carne, doméstico y salvaje: con estas oposiciones, con modelos de producción y de consumo divergentes, comenzará, a principios de la Edad Media, una nueva fase de la historia de la alimentación y de la cultura alimentaria.

M. M.

Romanos, bárbaros y cristianos: el amanecer de la cultura alimentaria europea

Roma, cuya ideología y vida política eran fundamentalmente universalistas, había intentado uniformizar los usos y costumbres locales de las regiones europeas y mediterráneas que formaban el territorio de su imperio, incluso en el ámbito alimentario. Intento ciertamente parcial, ya que esas tradiciones no desaparecieron, sino que simplemente se amalgamaron y redujeron a algunos denominadores comunes. La noción de alteridad, tan fuerte en la tradición grecohelénistica, que se basaba en sólidos criterios de diferenciación —en primer lugar, alimentarios— entre civilización y barbarie, perdió actualidad y pasó a segundo plano en la ideología imperial romana, cuyo objetivo era asimilar, más que distinguir.

Pero esta noción de «diferencia» no había desaparecido realmente: César y Tácito hacían gala de una tradición bien arraigada cuando identificaban la «bestialidad» de las poblaciones bárbaras —que acabarían, no obstante, por someterse en parte a la civilización romana— con un sistema de alimentación basado en la explotación de los recursos naturales más que en la actividad agrícola, en la caza y la cría de animales en semilibertad, más que en el cultivo de los campos y la vid. Era la civilización de la carne frente a la del pan, la civilización de la leche frente a la del vino, la de la mantequilla frente a la del aceite.

Estas explicaciones son, sin duda, esquemáticas: los bárbaros también cultivaban y consumían cereales —para obtener cerveza, su bebida nacional, que se opone al vino desde el punto de vista cultural—, así como los romanos también criaban animales y comían carne. Sin embargo, los mitos alimentarios de la civilización mediterránea —la triada clásica trigo-vino-aceite— seguían ejerciendo una gran influencia en la cultura romana, en la ideología de un imperio que pretendía ser universal, pero que nunca olvidó sus raíces, que siempre intentó difundir por todas partes. El mito de la agricultura y de la ciudad —de la agricultura *para* la ciudad— perduró

y alimentó la misión civilizadora que el mundo romano ejercía sobre los habitantes «salvajes» de los bosques y las aldeas.

La oposición entre estas civilizaciones y modelos alimentarios se agravó sobremanera en los siglos III y IV, cuando la relación de fuerzas entre los bárbaros y el imperio comenzó a invertirse. El proceso de asimilación se resiente, se cuestiona la propia identidad de la cultura y la tradición romanas, que parecen desplomarse ante la potencia devastadora de un «otro» al que ya no puede domesticar. Hasta el punto de que ese extranjero tomará las riendas del poder.

Esta tensión dramática en el aspecto político —que pronto provocará el hundimiento de las estructuras políticas y sociales tradicionales, al menos en la parte occidental del imperio— repercute en una oposición de los modelos alimentarios, como se desprende de las fuentes romanas de la época, en especial las biografías de los emperadores que detentaron el poder entre los siglos III y IV, recogidas en la *Storia Augusta*. Los «verdaderos» romanos se describen aquí como hombres orgullosamente apegados a los productos de la tierra: cereales, verduras, legumbres y frutas. Los bárbaros son devoradores de carne y no prestan atención alguna a los alimentos vegetales. Si se dice de Didius Julianus que «se conformaba con comer verduras y legumbres sin carne» y de Séptimo Severo que, «aficionado a las verduras de su tierra, ni siquiera de vez en cuando tocaba la carne», en contrapartida Maximino el Tracio —el primer emperador soldado, el primero «nacido de padres bárbaros, padre de origen godo y madre alana»— se presenta como un personaje de apetito voraz, capaz de comer hasta cuarenta o sesenta libras de carne al día: incluso se afirma de él que «nunca había probado la lechuga». Ciertamente, el mayor interés de estos retratos estriba no tanto en la presentación de los gustos individuales (aunque también), sino en la enunciación de modelos ideológicos, de marcos de referencia cultural que resumen simbólicamente el enfrentamiento entre civilizaciones diferentes.

Este conflicto parece suavizarse durante los siglos siguientes, gracias a un complejo fenómeno de integración que, sin duda, constituye una de las mejores claves de lectura para comprender el paso de la Antigüedad a la Edad Media, así como la novedad y la originalidad de esta última época.

La simbiosis entre esos dos mundos y esas dos culturas se producirá porque los vencedores del conflicto, los bárbaros, que se han convertido en la nueva clase dirigente de la Europa medieval, se rinden al encanto del modelo romano y aceptan sus valores. Y esto sucede en todos los ámbitos: social, tecnológico, legislativo, institucional, económico y alimentario.

No obstante, si el pan, el vino y, en cierta medida, el aceite, son los productos de moda en la Europa medieval, también se debe a la consolidación del cristianismo como religión oficial del imperio; su progresiva victoria —a veces pacífica y a veces violenta— sobre las creencias ancestrales de las poblaciones germánicas desempeña un papel decisivo en la promoción cultural de estos productos y su generalización en la alimentación, gracias sobre todo al desarrollo de las superficies agrícolas en detrimento de los bosques y de los pastos naturales. Efectivamente, en cuanto a los valores alimentarios, el cristianismo es el verdadero heredero del mundo romano y de sus tradiciones; el pan, el vino y el aceite —en cierto modo símbolo del modelo mediterráneo— fueron sagrados por la liturgia cristiana. Son los instrumentos indispensables para los propagadores de la nueva fe. Los libros hagiográficos de la alta Edad Media presentan a obispos y abades sembrando trigo y plantando viñas alrededor de las iglesias y de los monasterios recién fundados; puede decirse que esos textos muestran una imagen fuerte y victoriosa de dichos productos, y las aristocracias bárbaras no tardan en adoptarlos definitivamente.

Pero, al mismo tiempo, también asistimos al fenómeno opuesto: la explotación de los bosques y de los recursos naturales —muy relacionada con el tipo de vida y la mentalidad de los bárbaros, y ajena a la tradición romana— experimentan un gran desarrollo durante los primeros siglos de la Edad Media, debido sobre todo a la consolidación política y social de los pueblos germánicos y a su manera de vivir en el medio natural. La caza, la cría de animales en semilibertad, la pesca en los ríos y lagos, así como la recolección, también se revalorizan culturalmente, al igual que la agricultura y el cultivo de la vid, aunque por otras razones. Ya no son actividades pobres y marginales como en la época romana; la explotación de los bosques se convierte en una práctica corriente, reconocida desde el punto de vista económico, y las personas que la ejercen se revalorizan en el aspecto

social: por ejemplo, según las leyes lombardas, el servidor-trabajador mejor considerado es el porquero. Del mismo modo, los bosques ya no son un símbolo de la no-civilización y de lo no-humano, pasando a ser verdaderos lugares de producción. Durante la alta Edad Media, los inventarios de tierras y de ingresos evalúan y miden, de manera «concreta», lo que caracteriza el cultivo de la época: los campos en celestines de trigo, las viñas en ánforas de vino, los prados en carretas de heno, e incluyen los bosques, que, por su parte, se «midén» en cerdos, unidad de valor muy apreciada en el mundo germánico y, antes, en la civilización celta, tanto en el aspecto mitológico como en el de producción y alimentación. Las leyendas de estos pueblos conceden a la perpetua regeneración del Gran Cerdo el mismo papel mágico y propiciatorio que los ritos de fertilidad de los pueblos mediterráneos asignan a la Gran Madre Tierra.

Los factores culturales —es decir, la intrusión o el renacimiento de otras civilizaciones bajo el barniz romano— no desempeñan un papel exclusivo en el cambio de los modos de explotación del espacio y de los modelos de consumo alimentario durante los primeros siglos de la Edad Media. El medio natural también evoluciona considerablemente con la crisis del sistema imperial romano; se asilvestra progresivamente bajo el doble efecto del abandono de los campos y la progresiva disminución de la población. La creciente importancia de las zonas incultas en la subsistencia cotidiana también es una forma de adaptación a esas transformaciones del medio natural, adaptación exigida y permitida por el decrecimiento de la población europea.

Sin embargo, todos estos factores no bastan para explicar el éxito, durante la alta Edad Media, de la economía «salvaje», es decir, la construcción coherente y consciente de un modelo de producción estrechamente dependiente de la explotación de los espacios incultos. Los cambios culturales desempeñan un papel, como mínimo igual, por cuanto vienen a implantarse en situaciones sociales y jurídicas que favorecen una explotación sistemática de los recursos silvopastoriles.

De modo que asistimos a la emergencia de un sistema de producción y de consumo original, basado en la complicidad y el apoyo recíproco de la economía agraria y la silvopastoril. La alimentación se caracteriza, pues,

principalmente, por la variedad de los recursos y los productos consumidos, y a esta diversidad debe la mayor parte de la población la seguridad relativa y el equilibrio fundamental de su alimentación cotidiana, en una época que se ha considerado, tal vez un poco precipitadamente, como trágica y oscura.

M. M.

Cuando en el año 986 Vladimiro I, príncipe de Kiev, decide renunciar el paganismo y abrazar una nueva fe junto con su pueblo, hace venir a su palacio a los representantes de las cuatro principales confesiones religiosas —los cristianos de Roma y los de Bizancio, los musulmanes y los judíos— para examinar la credibilidad y la seriedad de cada una de ellas. Tienen lugar entonces largas discusiones teológicas, durante las cuales, según la crónica rusa que las detalla, son ampliamente debatidas las costumbres alimentarias de cada religión y los comportamientos recomendados o prescritos como precepto de vida para los fieles. A Vladimiro no le agrada en absoluto la obligación musulmana —y también judía— de abstenerse de carne de cerdo; en cuanto al consumo de vino, «a nosotros, los rusos, nos gusta beber —dice al enviado de los búlgaros musulmanes— y, realmente, no podemos pasar sin la bebida». A Vladimiro tampoco le gusta la insistencia con la que los cristianos de Roma defienden el ayuno como medio de purificación: «Nuestros antepasados, habría declarado, no lo aprobarían». Evidentemente, no fueron estas las razones por las que el príncipe se decidió finalmente por los griegos ortodoxos y adoptó sus doctrinas y rituales; pero el texto pone en evidencia con toda claridad el valor del comportamiento alimentario como signo de identidad religiosa, étnica y cultural.

Será, pues, esencial, antes de proseguir nuestro viaje a través de la cultura alimentaria de la Europa occidental cristiana, pasar revista a las diferentes realidades —la cristiana griega ortodoxa, el Islam y el judaísmo— con las que se enfrentó, a partir de la alta Edad Media, en una compleja relación, mezcla de intercambio y hostilidad, de reafirmadas diferencias y de fecunda ósmosis.

La alimentación y la mesa suelen ser lugares privilegiados donde se manifiestan las particularidades culturales, las reivindicaciones nacionales y las disputas religiosas. Bendecir el alimento con el signo de la fe es conferirle una identidad precisa e impedir que otros lo consuman: Gregorio de Tours

cuenta la historia de dos sacerdotes, uno católico y otro arriano, invitados a comer por otros dos sacerdotes de convicciones religiosas diferentes; cada uno de ellos trata de adelantarse al otro para ser el primero en bendecir los platos a medida que los traen a la mesa, impidiendo así que su rival los coma. El mismo hecho de sentarse a la mesa con comensales de religión diferente, aunque no esté explícitamente prohibido, provoca recelo en la mentalidad medieval; participar en un banquete es un signo de comunión y de identidad, es formar parte del mismo grupo.

Saber si un musulmán puede o no comer con no musulmanes ha sido ampliamente debatido. Pero, sobre todo, es en las comunidades judías donde los usos y las prohibiciones alimentarias funcionan como potentes lazos culturales que marcan la identidad y la alteridad del grupo. Esto actúa, por otra parte, en los dos sentidos; si los judíos se obstinan en distinguirse por sus prácticas y sus ritos alimentarios, los cristianos también se obstinan en relegarlos a su diversidad. Los judíos tienen sus propias carnicerías —donde se sacrifica a los animales como manda el ritual— y se niegan a comprar carne en los establecimientos cristianos; recíprocamente, está prohibido vender carnes «judías» en los puestos cristianos, como está documentado en Valencia, en 1403.

Esas reglas están dictadas en primer lugar por la voluntad —más o menos fuerte según las épocas— de reafirmar y marcar las identidades culturales por medio de indicadores sociales fácilmente reconocibles. Pero también reflejan una percepción de algún modo «mágica», más o menos consciente, del consumo alimenticio: el alimento se percibe como un intermediario real —y no sólo metafórico o simbólico— que permite «incorporar» las cualidades y los valores que podría materialmente transmitir. Desde esta óptica cobra sentido un singular episodio contado por Walter Map, cronista inglés del siglo XIV, en el que los herejes patarinos habrían utilizado una estrategia alimentaria para atraer a su fe a sus huéspedes recalcitrantes: «Ofreciéndoles platos especiales, hacen que pasen a ser como ellos (es decir, herejes) a los que no consiguen convencer por medio de sus palabras».

Por lo demás, no faltan puntos de contacto entre los diferentes credos y culturas religiosas que se enfrentan en la Europa medieval y sus fronte-

ras, puntos cuya base es una tradición bíblica común y una sólida complacencia, aunque no lo parezca a juzgar por las apariencias durante la alta Edad Media. El lenguaje y el espíritu del Antiguo Testamento impregnan el cristianismo más profundamente aún que la tradición evangélica en lo que respecta a las opciones alimentarias; recordemos simplemente la pervivencia en las reglas eclesiásticas de los tabúes y las prescripciones de origen claramente levítico —en especial la prohibición de comer carne «corrompida por la sangre»—, confirmadas por los escritos apostólicos y por los textos penitenciales. Las propias reglas monásticas que prohíben el consumo de carne muestran que este alimento se considera «impuro», cosa que se contradice con el mensaje del Nuevo Testamento. Por lo demás, tras el cisma del siglo XI, la Iglesia griega ortodoxa reprochará al catolicismo romano su excesiva afinidad con el modelo cultural judío; también en este caso el causante de la discordia es un símbolo alimentario, ya que el ritual ortodoxo rechaza el pan ácimo de la tradición judía —evocado por la hostia del ritual eucarístico romano— y permanece fiel al «verdadero» pan fermentado del cristianismo primitivo, que orgullosamente conserva como símbolo de una identidad religiosa diferente. Pero la polémica opera en los dos sentidos: los cristianos de Roma acusan, a su vez, a los griegos ortodoxos de haber conservado tradiciones judías, como la festividad del sábado.

Durante la alta Edad Media, las prácticas alimentarias se diferencian —en los aspectos cultural y religioso— por ciertos mecanismos que se aplican en primer lugar al consumo de carne. Es este un asunto extremadamente delicado y controvertido, no sólo por el problema que plantea en sí mismo dicho consumo desde el punto de vista psicológico y cultural, sino también por el especial papel que desempeña la carne —en particular, la carne de cerdo— en el sistema de subsistencia de la época. La Europa «carnívora» de la alta Edad Media, la Europa de la economía silvopastoril y de los bosques medidos por la cantidad de cerdos que existen en ellos, no puede dejar de considerar a ese animal como un símbolo y como una garantía de su propia diferencia. Los restos mortales de San Marcos, según nos cuenta su hagiografía, fueron sustraídos a los sarracenos y llevados a su patria bajo la protección de carnes de cerdo saladas, entre las que estaban

cuidadosamente escondidos: esta estratagema, esta «técnica», no carece de aspectos simbólicos. En la iconografía medieval de san Antonio, que se representa como protector del cerdo, este es el único animal «verdadero» —es decir, no simbólico, sino real y concreto— que goza del honor de figurar en el altar.

El cerdo, cuya importancia es fundamental en el aspecto alimentario, representa en la Europa cristiana un papel simbólico totalizador y funciona como un verdadero signo distintivo, sobre todo con referencia al mundo islámico —para los judíos, el rechazo a la carne de cerdo sólo es una prohibición entre muchas otras—. El otro motivo fundamental de oposición es el vino, una bebida de primera importancia en las mesas cristianas, pero excluida ideológicamente —aunque no siempre en la práctica— de la mesa musulmana. Desde este punto de vista, la irrupción del Islam en la escena mediterránea tiene un papel decisivo en la definición de los modelos alimentarios europeos.

En la época romana, el Mediterráneo había sido una especie de lago interior, alrededor del cual se había establecido un conjunto homogéneo de civilizaciones y de culturas, incluidas las alimentarias, cuya cohesión estaba asegurada por la contigüidad geográfica y por una dominación política uniforme. Pero la ocupación árabe del siglo VII transforma bruscamente el Mediterráneo en un mar fronterizo. Henri Pirenne, en una tesis que ha marcado un hito, sostiene que ese cambio es la verdadera ruptura que marca el paso de la Antigüedad a la Edad Media, el paso de un mundo en equilibrio alrededor del Mediterráneo a una civilización, cuyo centro de gravedad se desplaza poco a poco hacia el norte, al corazón del continente europeo, y que luego tendrá su expresión política en el «nuevo» Imperio romano de la nación germánica, fundado por Carlomagno. Aunque cuestionada por la crítica más reciente, la tesis de Henri Pirenne contiene un sólido fondo de verdad, incluso desde el punto de vista alimentario.

Efectivamente, algunos de los más importantes símbolos alimentarios de la cultura europea —el cerdo y el vino— quedan relegados al norte del Mediterráneo, lo que resulta aún más paradójico para un producto como el vino, que se inscribe en la más pura tradición mediterránea. Incluso el

pan —alimento básico, tanto en el mundo islámico como en el cristiano— adopta en Europa un carácter sagrado inédito y se convierte en una especie de valor típico de la alimentación cristiana. De modo que el duó pan-vino, que había sido el símbolo distintivo de la cultura mediterránea, tiende a definir en la Edad Media —con la carne, especialmente la de cerdo— el espacio alimentario de la Europa continental cristiana.

Pero el Islam, en esa construcción del nuevo modelo alimentario de la Europa medieval frente al mundo romano, no sólo desempeña un importante papel «en negativo». Las aportaciones de la cultura árabe a ese proceso también son decisivas, aportaciones a veces prestadas, a su vez, de la tradición persa, y cuyo impacto real y su influencia específica son difíciles de medir. No obstante, es cierto que se encuentran en la Europa cristiana numerosos aspectos de la cultura alimentaria islámica o, en todo caso, que los árabes desempeñan un papel de intermediarios trayendo a los europeos —a través de los espacios comerciales que controlan, empezando por el Mediterráneo— gran parte de los productos y los usos de la nueva alimentación medieval. Por ejemplo, las especias eran habitualmente utilizadas ya en la época romana y durante la alta Edad Media, pero su utilización se enriquece y diversifica más en los siglos siguientes. Los árabes introducen, además, nuevas hortalizas, como las berenjenas y las espinacas, frutas y agrios, así como la caña de azúcar, con su cortejo gastronómico de pasteles con frutas confitadas, mazapanes y turrones. Sin olvidar el arroz, introducido por los árabes de Sicilia y de España, y las pastas, cuya difusión, con gran éxito en ciertas regiones europeas, se hace a partir de Sicilia, punto de contacto con la cultura árabe. Todo esto influye de manera decisiva en la cultura europea, contribuyendo a remodelar o, mejor, a modelar sobre nuevas bases, esa unidad en torno al *mare nostrum* que la propia invasión islámica había desbaratado.

Sea como sea, es evidente que el marcado carácter continental de las cocinas europeas de la Edad Media —incluso los países más meridionales, como Cataluña o la Italia peninsular, presentan innegables rasgos «nórdicos», debidos a influencias germánicas— se mezcla y alía a una especificidad mediterránea igualmente fuerte, influenciada por las aportaciones árabes. Pero ¿en qué medida podemos considerar a esta última como

plenamente original? ¿No es más bien un renacimiento y una vuelta a ciertos aspectos de la cultura romana? A esta pregunta intentarán responder las páginas siguientes. Ambas interpretaciones son plausibles; es innegable que el bagaje cultural islámico contribuye a construir la Europa medieval, pero también es verdad que la civilización romano-helenística constituye, a su vez, una de las bases de esa tradición. Esto se evidencia en los aspectos alimentario y gastronómico y, más claramente aún, en la ciencia dietética, que se desarrolla en la Edad Media perpetuando la tradición de los clásicos griegos y latinos gracias, en muchos casos, a la mediación de médicos y escritores árabes. Además, en esta época existe una gran concordancia de intereses: recordemos el papel de las especias en la práctica culinaria y en las reflexiones sobre la digestión de los alimentos, un problema que abordaremos más adelante.

La tradición romano-helenística ha dejado legados más directos e inmediatos en la cultura alimentaria del Oriente bizantino, heredero directo del Imperio romano y de sus modelos de producción basados en el comercio y el mercado urbano. Aportaciones precisas y bien definidas en el aspecto técnico, como el *garum*, tan apreciado por Apicio, que todavía se producía en Grecia y en la costa oriental del Adriático en plena Edad Media, y se vendía hasta en el Occidente; aportaciones más generales, como la predilección por el pescado de mar o la preferencia por la carne de cordero —frente a las carnes de cerdo y vacuno del Occidente europeo—. En cualquier caso, veremos en el capítulo XIX que las difíciles relaciones culturales y políticas entre el Occidente y Bizancio se suelen expresar por medio de imágenes y símbolos alimentarios. Así, en el siglo X, el obispo Liutprand de Cremona, embajador del emperador Otón I, estando en presencia del «rey de los griegos» Nicéforo Focas, no olvida mencionar en los informes de su viaje el desagrado que le ocasionó el cordero graso que se le sirvió en la corte, la excesiva cantidad de aceite que empañaba ciertos platos o una fétida salsa de pescado —precisamente el *garum*— ante la cual retrocedió escandalizado. No sabemos si simuló o no su desconocimiento de aquella alimentación para hacer gala de su condición de extranjero, pero en todo caso la descripción de Luitprand no tiene otra función que la de expresar su desprecio por el adversario político.

Esta época está, pues, repleta de polémicas de todo tipo, y la alimentación sirve siempre para marcar la propia identidad y la del otro. Pero no podemos olvidar que los encuentros y los intercambios entre culturas diferentes, la ósmosis y un enriquecimiento recíproco son los que permiten a la Europa medieval crecer y construir su identidad original global. Las gentes de entonces son plenamente conscientes de ello, según la leyenda que cuenta el origen de la escuela de medicina de Salerno —uno de los lugares clave para la difusión de la cultura dietética y gastronómica medieval— que habría sido creada al reunirse cuatro médicos de nacionalidades y culturas diferentes: un latino, un griego, un árabe y un judío.

M. M.

Hacia un nuevo equilibrio alimentario

Tradicionalmente se ha considerado la Edad Media como un periodo histórico homogéneo. Si hemos decidido dividirlo aquí en partes distintas, distinguiendo la «alta» Edad Media (hasta el siglo x) de la «plena» Edad Media (del siglo xi al xiii) y la «Baja» Edad Media (siglos xiv y xv), que serán objeto de las páginas siguientes, se debe a que los modos de producción y los modelos de consumo difieren considerablemente durante esos períodos. Efectivamente, se produce un cambio entre los siglos x y xi: se alteran los equilibrios productivos y alimentarios que se habían establecido a duras penas durante la alta Edad Media y se anuncian ya muchas de las transformaciones características de la Edad Moderna.

El hecho más destacado de este periodo es la consolidación de la economía agraria, que, a partir de entonces, garantiza la subsistencia de la mayoría de la población. El sistema agrosilvopastoril de la alta Edad Media, que fue posible gracias a una presión demográfica de pequeña intensidad, se va transformando poco a poco. Aunque perdura en ciertas regiones —sobre todo en las montañas— durante toda la Edad Media y hasta la época moderna, ocupa un lugar cada vez más marginal, transformación que se explica no sólo por un fuerte impulso demográfico visible en todos los países de Europa durante los siglos x y xi —la explotación de los recursos naturales de las tierras incultas no basta para asegurar el equilibrio alimentario—, sino también por la evolución paralela de las estructuras económicas y de las relaciones sociales, consecuencia de la recuperación de los intercambios monetarios y del comercio. Gracias al comercio, la tradicional economía de subsistencia va incorporando una economía de mercado, primero en el medio rural y después en el urbano. El progresivo cultivo de las tierras es el resultado de dos factores estrechamente ligados: por un lado, el incremento de las necesidades alimentarias en razón del creciente número de bocas para atender, lo que implica una extensión de los cultivos en detrimento de las tierras incultas que existían en el sistema de producción extensivo de entonces; por otra parte, las presiones de los propietarios

rios de tierras y del poder político —señores feudales en la mayor parte de los países europeos, y clases urbanas de extracción burguesa, sobre todo en Italia, que tratan de obtener mayor provecho de sus propiedades fomentando e intensificando el trabajo de los campesinos—. La economía agro-silvopastoril, complemento indispensable de las escasas cosechas de los campos durante la alta Edad Media, se practicó sobre todo en el marco de una economía de subsistencia y de consumo directo. La economía agraria, por su parte, permite la acumulación de reservas de cereales, más fáciles de conservar, y sobre todo de almacenar, que permitirán alimentar los circuitos comerciales en plena renovación a lo largo de los siglos siguientes. Ya hemos podido observar ese fenómeno al final de la alta Edad Media en el ámbito *curtense*, pero es principalmente a partir del siglo X cuando se consolidan los propietarios, reforzados y apoyados por los poderes administrativos y judiciales cuyo control detentan, en detrimento del poder central. Esta distribución del poder en todo el territorio, característico de la sociedad feudal entre los siglos X y XI, sanciona una situación de hecho, aunque diferente en ciertas regiones de Europa —sobre todo el centro y el norte de Italia— donde son las ciudades y las clases urbanas las que toman las riendas de la vida política y económica.

La acción conjunta de estos distintos factores transforma radicalmente el paisaje europeo desde el inicio del siglo XI. Se talan bosques enteros, las tierras cultivadas cubren primero las llanuras; después, las colinas y se extienden hasta las montañas. Esta colonización adopta diversas formas: pequeñas parcelas de terreno individual en las lindes de los bosques, roturaciones sistemáticas e inicio de cultivo colectivo de vastos territorios, grandes expansiones de tierras cultivadas y de hábitat promovidas por los poderes públicos, como en Alemania en la región este del Elba. Este fenómeno caracteriza una época entera, consciente de que «sin agricultura es difícil sobrevivir», como se puede leer en una crónica del siglo XII.

La misma noción de «escasez» evoluciona con toda nitidez. Durante la alta Edad Media este término designaba a la vez las crisis forestales y las agrícolas. A partir de ahora adquiere un sentido más restrictivo e indica simplemente una mala cosecha y una insuficiencia de cereales. Además, la connotación «monetaria» del término se refuerza, *carum tempus*, cuando

los productos alimenticios se hacen más escasos y cuestan más. Los cereales pasan a ser, en definitiva, el elemento principal y siempre más determinante de la alimentación de los campesinos, mientras que la explotación forestal se hace cada vez más infrecuente y difícil; infrecuente, porque cada vez hay menos bosques; difícil, porque el derecho de caza y pastoreo está limitado o prohibido en las áreas no roturadas, reservadas cada vez más exclusivamente a los señores. Las posibilidades de explotar tierras incultas disminuyen; la carne desaparece poco a poco de las mesas de los campesinos, que pasan a ser simples consumidores de cereales, de legumbres secas u hortalizas, y cuyo régimen alimenticio va progresivamente diferenciándose del de las clases privilegiadas.

Entre la segunda mitad del siglo XIV y la primera mitad del XV —cuando Europa sufre una nueva crisis demográfica, tras la terrible Peste Negra acaecida entre 1348 y 1350, y la consiguiente escasez que la precede y la acompaña— parece que la economía recupera momentáneamente algunas de las características silvopastoriles de la alta Edad Media. La producción de carne vuelve a ser abundante y la alimentación de los campesinos mejora algo gracias a ello. Pero este fenómeno se limita a la población urbana, que consigue satisfacer sus necesidades en el mercado. Además, el proceso de expropiación de los derechos de uso sobre las tierras no cultivadas de las comunidades rurales sigue su curso. En la segunda mitad del siglo XV los fenómenos ya descritos —empobrecimiento de la alimentación de los campesinos y diferenciación progresiva de los regímenes alimenticios según las clases sociales— seguirán consolidándose hasta la Edad Moderna.

A mediados y a finales de la Edad Media dos clases sociales disfrutan de privilegios alimentarios: en primer lugar, y por tradición, la aristocracia, a la que se designa como la clase de los comedores de carne y en cuya mesa se desprecian las hortalizas de los pobres. Después, y esto es nuevo, las poblaciones urbanas, incluidas las clases populares, protegidas por la política de abastecimiento de las autoridades de la ciudad, que se comprometen a garantizar la presencia de los productos alimenticios en el mercado urbano. Con relación a los tres estamentos tradicionales —la nobleza, el clero y los campesinos— el «cuarto estado», el urbano, adquirirá cada

vez más fuerza en el transcurso de la Edad Moderna, conformándose como una clase social protegida y privilegiada.

Esta oposición entre el modelo de consumo alimentario «rural» y el «urbano» es la principal novedad —tanto concreta como simbólica— de la cultura alimentaria europea a lo largo de la segunda mitad del la Edad Media; surgida primero en los países muy urbanizados, que se caracterizan por una presencia urbana fuerte (Italia, por ejemplo), tenderá a generalizarse en la Edad Moderna. Se puede definir como una oposición entre la subsistencia y el mercado, entre la preparación exclusivamente doméstica de la alimentación —fenómeno típicamente campesino— y el recurso a los oficios especializados, propio de la sociedad urbana, incluso en el ámbito de la alimentación, hasta que aparezcan las primeras formas de la restauración.

Los símbolos gastronómicos de la oposición ciudad/campo son: el pan blanco de trigo, por una parte, y, por otra, los panes negros, las gachas y las sopas de cereales de poca calidad —símbolos que evidenciaban ya, en la alta Edad Media, las identidades alimentarias aristocrática y campesina. También —con valores vinculados a la oposición nobles/campesinos heredados de la alta Edad Media—, las carnes frescas del mercado —símbolo de identidad ciudadana— frente a las carnes saladas con las que siguen alimentándose los campesinos, marginadas por la cultura gastronómica urbana basada en los sabores picantes, dulces y ácidos como indican los libros de cocina de finales de la Edad Media. El increíble éxito de las carnes de cordero en esta gastronomía urbana indica un deseo de novedad y diversidad que contrasta explícitamente con la tradicional cultura «rural» del cerdo: estas «modas» alimentarias expresan ante todo la voluntad de distanciarse del mundo campesino, de elegir otros productos y otros modelos de consumo. Voluntad de distanciarse explícita y arbitraria, ya que la carne de cordero nunca tuvo éxito en los lugares donde tradicionalmente formaba parte de la alimentación rural.

El orgullo por la nueva identidad es tan fuerte —sobre todo, aunque parezca paradójico, en las capas más bajas de la sociedad urbana— que cualquier peligro de volver a condiciones de vida y alimentación «rurales» se percibe como un indicio de regresión social e, inmediatamente, provoca

movimientos de protesta; cuando el trigo escasea y el mercado de la ciudad sólo cuenta con cereales de menor calidad, el pueblo reclama y las autoridades deben tomar medidas: importación de trigo de lejanas regiones, requisa en mercados locales... Revueltas no sólo provocadas por el hambre, sino también —y sobre todo— por el orgullo y el sentimiento de humillación.

El invento de los «buenos modales», que se van perfilando a mediados de la Edad Media en la corte y la ciudad, sirve para fijar culturalmente los ámbitos del privilegio, para definirlos tanto en el contenido como en la forma. Los modales «corteses» y «urbanos» se definen en primer lugar como oposición a lo «villano» —es decir, un comportamiento «aldeano»— y, en este sentido, la mesa es una caja de resonancia extremadamente eficaz. El aparato convivial —manera de poner la mesa, modales, vajilla— también será signo distintivo, al igual que el arte gastronómico, que va refinándose en los últimos siglos de la Edad Media. Este arte es portador de un «discurso» socialmente significativo, no tanto por los miramientos en la preparación de los alimentos o su buena calidad —que siempre es un hecho subjetivo—, sino, justamente, por la fuerte connotación social que irá adquiriendo conjuntamente con la ciencia dietética. Gastronomía y dietética —en la Edad Media como durante la Antigüedad— progresan conjuntamente hasta integrarse, ya que se pensaba que la preparación de los alimentos podía responder a las exigencias del equilibrio nutricional.

Pero la cultura medieval dará a esas «exigencias» orientaciones más específicamente sociales, considerándolas no ya como atributos de la persona —como la dietética griega—, sino como atributos de la clase. Los nobles tendrán su dietética, su gastronomía, su manera de estar en la mesa. Los campesinos tendrán otras. La mesa y la alimentación serán el principal instrumento para confirmar y mantener el orden establecido.

M. M.

Los tiempos modernos

La conquista de los océanos por los europeos, hecho histórico capital del comienzo de los tiempos modernos, y la consiguiente integración del resto de los continentes en su red comercial, no repercutieron en la alimentación occidental hasta los siglos XIX y XX. Sólo entonces el tomate, la patata, el maíz y otras especies alimenticias americanas pasaron a desempeñar un papel de primera importancia en la agricultura y en el régimen alimenticio de los occidentales. Pero mientras que se necesitaron tres siglos para la adopción de las nuevas plantas comestibles —y sólo fueron admitidas tras un lento deterioro de la alimentación popular—, otros productos alimenticios exóticos entraron con mayor rapidez en las dietas europeas: la guindilla, en ciertos países, y el pavo, en todos; el café, el té, el chocolate, bebidas nuevas que constituyen en ese momento parte esencial del gran comercio mundial, y el azúcar, conocido desde hacía mucho tiempo, pero cuya producción, cada vez más controlada por los europeos, aumenta entonces en proporciones considerables.

Otras grandes transformaciones históricas de la época moderna también tuvieron importantes consecuencias en el sistema alimentario. La Reforma protestante, que desbarató la reglamentación eclesiástica —poderoso factor de unidad de la alimentación occidental en la Edad Media— fomentó una diversificación de las cocinas nacionales. La dominación económica de los países del norte favorece la producción y el consumo de alcohol —tanto en los países consumidores de vino como en el resto—. El desarrollo de la imprenta supone el auge de la cultura escrita: transforma la función del libro de cocina y potencia la influencia de ciertas cocinas nacionales sobre las de otros países de Europa. El progreso científico —en particular el auge de la química desde el siglo XVII— interrumpe durante un tiempo la tradicional relación de la cocina con la dietética.

El crecimiento de las ciudades sigue aumentando y favoreciendo el paso de una agricultura de subsistencia a una agricultura de mercado. La reacti-

vación del crecimiento demográfico del siglo XVI, y del XVIII después, a falta de progresos significativos de las técnicas y rendimientos agrícolas, conlleva una extensión de las tierras dedicadas a los cereales y, como en los siglos XI, XII y XIII, un incremento de su consumo en la dieta popular, así como una reclasificación del estatus de numerosos alimentos. La conquista de las tierras agrícolas por parte de las élites sociales en los diversos países del continente, con el consiguiente incremento de las fortunas nobles y burguesas, favorece el refinamiento de la gastronomía y de las maneras de mesa y, por otro lado, agudiza la malnutrición campesina. En ciertos países, como Francia, con el desarrollo del Estado moderno y el considerable peso de la fiscalidad en el siglo XVII, se agrava el desposeimiento de los campesinos y su proletarización, acelerándose el paso hacia una economía de mercado; aunque también hay que decir que el Estado asume la organización del abastecimiento, como en otros tiempos ocurrió en Roma y en Bizancio.

DEMOGRAFÍA Y PAN DE CADA DÍA

La Peste Negra quebró de forma duradera el crecimiento demográfico, muy notable en Europa entre el siglo XI y principios del XIV. Se recupera en algunas partes antes de finales del siglo XV, en otras a principios del XVI, y se prolonga hasta finales del XIX, a pesar de su estancamiento en varios países a lo largo del XVII. La población europea, calculada en 90 millones de individuos a mediados del siglo XIV, luego en 125 millones a principios del XVIII, crece después con una extremada rapidez: 145 millones a mediados del siglo y 195 a finales.

Como del siglo XI al XIII, aunque de manera más discreta, el crecimiento demográfico conllevó en el siglo XVI y luego de nuevo en el XVIII una reactivación de las roturaciones: en Francia, durante los treinta años anteriores a la Revolución, la superficie de las tierras cultivadas habría pasado de 19 a 24 millones de hectáreas. Asimismo, en Inglaterra se cercaron y roturaron cientos de miles de hectáreas en la segunda mitad del siglo XVIII. En Irlanda, en Alemania y en Italia se desecaron y se cultivaron una gran cantidad de marismas.

En los países nuevos, como las colonias de América del Norte o las grandes llanuras de Europa oriental, esas roturaciones podían realizarse por colonización de espacios vírgenes, sin que se transformara la dieta alimenticia. Pero en las comarcas «ya ocupadas» de Europa occidental, el crecimiento de las tierras dedicadas a los cereales se realizó en detrimento de los espacios dedicados a la ganadería, la caza y la recolección, es decir, supuso un aumento de la porción de cereales en la alimentación popular, a expensas de la variedad de la dieta y de la porción de carne.

Algunas cifras de diversas regiones de Europa resultan significativas. En Berlín, el consumo medio de carne por habitante sólo será, en el siglo XIX, de un cuarto de libra al día, mientras que en 1397 era de tres libras, o sea, doce veces más. En Nápoles, en 1770, se mataban 21.800 bueyes para una población de cerca de cuatrocientos mil habitantes, mientras que dos siglos antes se habían abatido 30.000 para una población de cerca de doscientos mil habitantes, o sea, casi el triple por cabeza. En Languedoc, en los campos cercanos a Narbona, a partir de los años 1530 o 1540 la ración alimenticia de los trabajadores agrícolas se degrada, sobre todo la cárnicia: por ejemplo, en una masía sólo se cría un cerdo al año a partir de 1566, mientras que para alimentar a los mismos seis vaqueros se criaban tres hasta 1540 y dos entre 1549 y 1562; en otras partes la cantidad de carne asignada al obrero agrícola se reduce a 20 kilos a partir de 1583, siendo de 40 kilos entre 1480 y 1534. Sin duda esta degradación aumenta durante los siglos siguientes y en diferentes países de Europa, como sugieren las estadísticas disponibles sobre la estatura de los individuos: durante el siglo XVIII la estatura media de los soldados reclutados por los Habsburgo disminuyó, al igual que la de los reclutas suecos; además, mientras que la estatura media de los adolescentes londinenses es menor a finales del siglo XVIII y a principios del XIX, la de los alemanes, a principios del siglo XIX, sería claramente inferior a la de los siglos XIV y XV.

En realidad, las cifras son demasiado escasas para que podamos cuantificar verdaderamente esta degradación de la ración alimenticia de la gente del pueblo y precisar su cronología, una cronología probablemente diferente según las regiones. Pero en ausencia de una verdadera revolución agrícola —que en el siglo XVIII sólo había comenzado realmente en Ingla-

terra— esta consecuencia del crecimiento demográfico era ineludible en los viejos países agrícolas. Recordemos el muy convincente cálculo de Fernand Braudel: una hectárea cultivada de trigo proporcionaba, en las condiciones técnicas de la época, cinco quintales de trigo que aportaban 1.500.000 calorías, mientras que una hectárea dedicada a pradera producía, en el mejor de los casos, un quintal y medio de carne de buey, que sólo aportaba 340.000 calorías. Para mantener el crecimiento demográfico había que hacer retroceder los pastos en beneficio de los campos de cereales y rebajar sensiblemente la porción de la carne en la dieta popular a favor del pan.

PARADOJAS

Los cereales puestos a la venta en el mercado procedían esencialmente de los eclesiásticos beneficiarios de diezmos, de los señores u otros propietarios de las grandes granjas y alquerías, mientras que los productos lácteos, los huevos, la carne, el vino, las hortalizas —es decir, el resto, con excepción de la caza— eran más bien productos procedentes de las pequeñas explotaciones campesinas. Reparto lógico si admitimos que se vende lo que no se consume y que asistimos al desarrollo de la agricultura de mercado.

Cuanto más importante fue el lugar ocupado por los cereales en la alimentación popular, más impacto sobre la mortalidad tuvieron las crisis cerealistas. De manera que las grandes crisis del siglo XVII (en Francia, 1622, 1693-1694, 1709-1710, etc.) o del siglo XVIII (las de 1739-1741 en Alemania, de 1741-1743 en Inglaterra, de 1764-1767 en España y en Italia, o de 1771-1774 en los países nórdicos), que suelen considerarse como las últimas manifestaciones de una época milenaria que llega a su fin, sin embargo tuvieron un alcance desconocido en los siglos precedentes.

Una curiosa paradoja de tipo geográfico confirma esta apreciación. La Sologne, a finales de los siglos XVII y XVIII, es una región insana y miserable, cuyos habitantes apenas tienen con qué sobrevivir, mientras que la Beauce, su vecina, es una de las regiones agrícolas más ricas, el granero de trigo más famoso de Francia. Pues bien, durante los años de crisis cerealista, los orgullosos habitantes de la Beauce tienen que pedir amparo a los míseros ha-

bitantes de La Sologne, cuya dieta alimenticia más arcaica, y por tanto más variada, permite hacer frente a las crisis.

Existe el mismo contraste, destacado por Abel Poitrineau, entre la rica Limagne y las pobres montañas de la Auvernia. Los habitantes de la Limagne, que sólo cultivaban y comían trigo, ya que su tierra se lo permitía, estaban no sólo más expuestos que otros a las crisis cerealistas, sino que también sufrían carencias alimenticias, evidentes por su físico enclenque y su mala salud. Sus vecinos de las montañas, nacidos en un suelo pobre con un clima rudo y además desfavorable para la agricultura, eran numerosos y debían buscar fortuna fuera de su región. Pero los recursos de la montaña, insuficientes en cantidad para alimentar a una población demasiado prolífica, proporcionaban, sin embargo, una dieta alimenticia variada, combinando los productos de la agricultura, del ganado, de las recolecciones, de la caza y de la pesca, de forma que los montañeses tenían menos carencias que sus vecinos de la llanura, y eran más altos y más fuertes. Esta diferencia de dieta, sugiere Poitrineau, también explicaría el hecho de que fueran mucho más activos y emprendedores.

DESPOSESIÓN CAMPESINA

Las transformaciones de la propiedad rural —que en ciertos países como Inglaterra fueron una de las condiciones de la revolución agrícola— incrementaron, por lo menos durante un tiempo, el empobrecimiento de la dieta alimenticia campesina, particularmente en las regiones más ricas y mejor situadas con respecto a los mercados. En esas comarcas fue donde los nobles, oficiales y burgueses se fueron apoderando, desde el siglo XVI, de la mayoría de las tierras, aún campesinas a finales de la Edad Media.

En Inglaterra, el movimiento de los cercados ya está bastante avanzado hacia 1516, si creemos la *Utopía* de Tomás Moro. En Île-de-France el fenómeno se acelera a partir de los años 1530-1540 y el resultado ya es impresionante en vísperas de las guerras de religión: un estudio realizado en siete pueblos del Hurepoix y en más de seis mil hectáreas muestra que, del conjunto de las tierras, sólo el 33,75 % pertenece todavía a los campesi-

nos. Las guerras de religión agudizan la situación: en Wissous, en 1600 la propiedad campesina no ocupa más que el 21 % del suelo, y en Gentilly, en 1620, el 29 % y, a mediados del siglo XVII, casi ha desaparecido. Así, en Avrainville, donde todavía era del 47 % en 1550, sólo es del 17 % en 1688; en Brie no ocupa más que una quinta parte del suelo; en Borgoña, después de la guerra de los Treinta Años, no es raro encontrar pueblos en los que ha desaparecido por completo.

En Francia y en los otros países de la Europa occidental la expropiación campesina fue más fuerte y rápida cuanto más rica era la región, más próxima estaba a grandes ciudades y más avanzada era desde el punto de vista de las técnicas agrícolas. En los países de pequeños cultivos —regiones de montaña, de viticultura, de policultivo silvestre— y generalmente en las comarcas menos ricas y menos pobladas, cuyas tierras eran menos codiciadas por los señores y por la gente de la ciudad, la propiedad campesina resistió mejor.

En el sistema económico y social tan diferente de los países de la Europa del Este —Alemania del Este, Bohemia, Hungría, Polonia, Moscova, etc.— los nobles consiguieron apropiarse de una parte de las cosechas mucho mayor que en los siglos XIV y XV: menos por la confiscación de las tierras —más escasas y más baratas, ya que estaban mucho menos densamente pobladas que en Europa occidental— que por el avasallamiento de los campesinos y por el impresionante aumento de la carga de trabajo. En los siglos XVI, XVII y XVIII ese sometimiento de los campesinos del norte y del este permitió un fuerte desarrollo de las ventas de cereales en los países más poblados y económicamente más avanzados de la Europa occidental.

TRIGOS DE MAR Y TRIGO DEL REY

A la espera de una hipotética revolución agrícola los trigos del Báltico, los primeros traídos por los hanseáticos y después por los mercaderes holandeses, fueron los que permitieron alimentar a las cada vez más numerosas poblaciones urbanas de Europa occidental, y no solamente en tiempos de crisis.

La Edad Media ya había conocido los «trigos de mar», salvadores en los años de mala cosecha local e incluso necesarios siempre para las ciudades

comerciales sin tierras interiores cerealistas, como Génova. Lo que cambió fue, en primer lugar, la respectiva importancia de las fuentes de abastecimiento: los trigos del Báltico triunfaron a partir de entonces sobre los trigos mediterráneos —a la espera, a finales del siglo XVIII, del nuevo auge de los trigos del mar Negro y de la llegada de los trigos americanos—. Por otro lado, se produjo un incremento de las cantidades transportadas y una centralización de ese comercio internacional de cereales, cuyos precios, en el siglo XVII, suelen fijarse en el mercado de Ámsterdam.

Por último —al menos en Francia— el Estado interviene nuevamente en los problemas de abastecimiento, que, hasta aquel momento, eran responsabilidad de las autoridades municipales y que lo siguen siendo en gran medida. En efecto, en el siglo XVIII, el rey de Francia teme una sublevación popular por falta de pan, así que dispone que se constituyan reservas para frenar la hambruna y dicta diversas leyes en materia de comercialización de los cereales franceses. Tanto en un caso como en otro, parece que las medidas gubernamentales habrían contribuido enormemente a mejorar la situación, aunque no haya sido unánimemente reconocido, ¡como es lógico! Steven L. Kaplan demostró que el hecho de que los comerciantes almacenaran cereales por orden del rey se interpretaba como un intento de monopolio para subir los precios del trigo artificialmente, lo que aumentaba la hambruna de la población, sobre todo teniendo en cuenta que, localmente, esas compras en grandes cantidades encarecían de hecho los precios; esta situación fue llamada el «complot de hambre». Por otro lado, las leyes a favor de una libre circulación de los cereales, que consiguieron finalmente relanzar la producción cerealista, tuvieron que ser retiradas o modificadas en varias ocasiones ante la virulencia de las protestas procedentes de diversos sectores, siendo el episodio más conocido el de la «guerra de las harinas» de 1775.

TODO POR EL PAN

¿Acertó el Estado francés interviniendo así en el abastecimiento en lugar de dejarlo a cargo de los municipios o de los intereses privados, como antiguamente y como en otros países? Sin duda le resultaba difícil actuar de

otra manera: las sublevaciones populares que, en el siglo XVII, eran fundamentalmente antatributarias, se vuelven esencialmente frumentarias en el siglo XVIII y, aunque su alcance fue menor, no podían ser obviadas.

De esta forma, el problema del pan también pasó, a finales de los tiempos modernos, a un primer plano, tanto en el ámbito político como en el plano agrícola o nutricional. Las academias convocaron concursos para aportar soluciones y las gentes «ilustradas» propusieron métodos de dudosa eficacia, pero de significativa orientación. Así, A. P. Julianne propone, en 1793, sustituir el arado y los animales de tiro por el laboreo a mano en los campos dedicados a los cereales, como se hace en los huertos. Con ello espera no sólo un aumento del rendimiento por hectárea, sino también —con más razón, sin duda— una recuperación de los espacios dedicados a la alimentación de los animales.

Otros, como Antoine Augustin Parmentier, aconsejan fabricar con patata —que se podía producir en los campos en barbecho, entre dos cosechas de cereales y con rendimientos dos o tres veces superiores a los del trigo— el pan, que ya se consideraba como el alimento imprescindible del pueblo. Pero el pueblo, en muchas regiones de Europa, no se siente lo bastante miserable como para aceptar fácilmente esa comida de cerdos, aunque realmente fuera panificable. Hasta el siglo XIX no se adoptó de manera generalizada, aunque no en forma de pan.

NUEVAS PLANTAS COMESTIBLES

La patata sólo representa una de las nuevas plantas comestibles que, desde antes del siglo XIX, contribuyeron a alimentar a una población europea cada vez más numerosa. A su lado también se encuentra el arroz —muy conocido desde la Edad Media y apreciado por las élites sociales, pero que no se aclimató en la llanura del Po hasta finales del siglo XV—; el trigo sarraceno, procedente del noreste de Europa, que se extendió en el siglo XVI a los Países Bajos, Alemania, Francia y norte de Italia, y el maíz, de procedencia americana como la patata. Estas plantas, en cierto modo competidoras, se establecieron generalmente en dife-

rentes regiones por razones relacionadas con tradiciones tanto alimentarias como agrícolas.

Cuando es puro, el trigo sarraceno sólo es consumible en sémola, gachas, tortas y polenta —esa polenta gris que, en el norte de Italia, compite con la tradicional polenta de color amarillo claro preparada con maíz—. No se puede fabricar pan con este «trigo negro» a no ser mezclándolo con cereales panificables. No obstante, presenta la ventaja de crecer en tierras muy pobres, donde el trigo no hubiera producido prácticamente nada, y también de poder asociarse a otros «trigos» y cultivarse en cultivos intercalados, en las tierras normalmente reservadas al barbecho —lo que evitaba, además, pagar el diezmo—. También se introdujo en un principio en regiones pobres, como ciertas comarcas de Bretaña o de los Alpes, donde los cereales crecían con dificultad. Quizás también se implantara en regiones más favorables a los otros «trigos», donde su presencia resultó menos destacada, razón por la que los historiadores no repararon en ello.

El maíz dejó más huella. Importado a Europa por Cristóbal Colón ya en 1493, se aclimató muy rápidamente: desde los primeros años del siglo XVI se cultivó en Castilla, en Andalucía y en Cataluña; hacia 1520, en Portugal; a continuación penetra en el suroeste de Francia (en Bayona desde 1523) y en el norte de Italia (en Venecia entre 1530 y 1540), después en Panonia y en la península de los Balcanes. En esos comienzos sólo en contadas ocasiones sustituye en los campos a los cereales tradicionales, pero se utiliza como forraje y se cultiva en las tierras en barbecho, así como en los huertos de los campesinos, cuando estos lo consumen, cosa que ocurre habitualmente en las regiones donde la alimentación estaba tradicionalmente basada en el maíz o en el panizo, cereales pobres y difícilmente panificables a los que el maíz remplazó poco a poco. Así ocurrió en el suroeste de Francia, donde al maíz se lo denominaba *mijo de España* o *mijo grueso*; y también en Portugal, en el norte de Italia y en Albania.

La historia del maíz, al haber sido cultivado primeramente por los campesinos en su huerto, sin pagar el diezmo ni los cánones señoriales, adolece de haber dejado pocas huellas en los archivos, y la reconstrucción de su historia resulta difícil. Con el crecimiento demográfico del siglo XVIII los agrónomos, filántropos y propietarios de tierras empezaron a interesarse realmente por

esa planta de rendimientos milagrosos. En Panonia, en el siglo XVIII, de un grano de maíz se podían obtener hasta ochenta, mientras que el centeno producía apenas seis y el trigo aún menos. Atraídos por estos rendimientos, los propietarios acometieron su cultivo en grandes superficies en los campos e hicieron que los campesinos consumieran una proporción creciente de este alimento poco costoso. Y sólo los campesinos se resistieron a la extensión del maíz, porque su cultivo se gravó con cánones y porque sentían como una degradación de su dieta alimenticia el hecho de que sustituyera al pan.

Resistencia justificada, ya que, desde que las tortas y las gachas de cebada o de mijo fueron remplazadas por las tortas y la polenta de maíz, se extendieron las epidemias de pelagra. Esta enfermedad, provocada por la carencia del maíz en vitamina PP, primero cursa con llagas purulentas por todo el cuerpo y después lleva a la locura y a la muerte. Identificada por primera vez en Asturias hacia 1730, acompañó la progresión del maíz en la alimentación popular, llegando poco después al suroeste de Francia, y luego al norte de Italia y a los Balcanes, regiones que siguió castigando en el siglo XIX y aún a principios del XX.

Los consumidores de castañas, en varias regiones de Francia, de Italia y de otros países de la Europa meridional, no eran en absoluto los campesinos más desgraciados, ya que solían disponer de carne de cerdo, cuya cría también era propicia en esas regiones. Así, según un testigo del siglo XVI, los habitantes de las montañas Cevenas tenían como algo habitual el guiso de cerdo con castañas. Pero esas gentes que no podían comer pan «más que el domingo» y que el resto del tiempo estaban condenados a consumir ese «pan de madera» eran considerados por sus contemporáneos como los más miserables que se pueda imaginar, al mismo nivel que los comedores de nabos de Saboya o del Lemosín.

Por esta razón los habitantes de los países cerealistas se mostraron durante tanto tiempo reacios a convertirse en comedores de patatas; si las producían en cultivos intercalados —como otros hacían con el trigo sarraceno—, generalmente era para alimentar al ganado. Y si algún viajero elogia la carne de los cerdos alimentados con «trufas» —en el norte de Italia, por ejemplo—, no por ello las consumieron los campesinos antes de finales del siglo XVIII o XIX.

La cronología de la adopción de la patata es, sin embargo, muy diferente según las regiones. En 1573 aparece entre las compras del hospital de la Sangre, en Sevilla. Después, Charles de l'Ecluse, que la introdujo en los Países Bajos en 1580, escribe que a los italianos les gustaban en un guiso con cordero, desde las últimas décadas del siglo XVI. En 1600 Olivier de Serre la menciona en distintos puntos de los Alpes. Pero, en cualquier caso, es difícil determinar qué importancia tuvo en las referidas poblaciones. Sigue así hasta que, en el siglo XVII, es adoptada por los irlandeses y pronto se convierte en su principal recurso. También se implanta en ciertas regiones de Inglaterra, como Lancashire y el oeste de Yorkshire, después en Prusia —donde la descubrirá Parmentier cuando estuvo prisionero, en el siglo XVIII—, en el este de Francia, etcétera.

OTROS PRODUCTOS AMERICANOS

Los productos alimenticios no esperaron a Cristóbal Colón para viajar. Vinieron a Europa —generalmente procedentes de Oriente— durante la Antigüedad y la Edad Media. No obstante, con el descubrimiento de América llega de golpe un conjunto de productos —muchos de los cuales sufrirán un purgatorio de varios siglos antes de llegar a triunfar en la época contemporánea...—. Así, el tomate habría seducido a los italianos, a los españoles, a los habitantes de la Provenza y del Languedoc desde el siglo XVI o XVII, pero no se extiende por Europa hasta finales del siglo XVIII o principios del XIX. Sigue siendo mal visto por diversos pueblos del norte en el siglo XIX y denunciado como una planta tóxica por botánicos alemanes. Incluso en Italia, aunque el tomate se coma en ensalada —«con sal, pimienta y aceite, como se comen los pepinos», decía en 1704 el *Dictionnaire de Trévoux*—, la salsa de tomate como condimento de las pastas aparece tardíamente: en el siglo XVIII, ni los libros de cocina ni los viajeros indican todavía su existencia.

La berenjena, con frecuencia confundida con el tomate con el nombre de *manzana dorada*, no es americana, sino asiática, y fue importada por los árabes durante la Edad Media. En el siglo XIV ya se menciona en varias re-

cetas de un libro de cocina catalán. Pero necesita más tiempo que el tomate para conquistar Francia y los países del norte: en la Revolución, las listas de precios del *Maximum* sólo la mencionan en algunos distritos meridionales.

El topinambur (pataca) llega en el siglo XVII hasta las buenas mesas parisinas, sin duda gracias a su sabor a alcachofa en una época en la que hay mucha afición por esta última. Sin embargo, no se impone verdaderamente, y el *Dictionnaire de Trévoux* nos dice que la comen sobre todo los pobres, bajo el nombre de *patata*.

Las judías, más importantes, se implantaron con rapidez y sin sobresaltos, porque en todas partes ocuparon el lugar de la judía antigua y medieval, el fréjol, especie parecida de la que todavía persiste una variedad africana, el dolico, blanca moteada en negro, que todavía en el siglo XVII llenaba el cuenco del *Comedor de judías*, de Annibal Carrache. La judía no sólo sustituyó discretamente al fréjol en la dieta alimenticia de los europeos, sino que también en muchos países adoptó su nombre vulgar —la *fasoula* de los griegos, la *fasule* de los albaneses, el *fagiolo* de los italianos, la *fasola* de los polacos, el *fayot* y *flageolet* de los franceses, etc.— y en todas partes su nombre científico, *phaseolus*, que los sabios le quitaron al antiguo *phasol*, que, a partir de entonces, denominaron *Dolichos*. En Francia la nueva legumbre se llamó a veces *fèverolles*, después *haricot*, palabra que hoy pensamos deriva de *ayacotl*, que la designaba en el antiguo México. Este término mexicano transmitido por los españoles habría sido mal entendido por los franceses que lo convirtieron en *haricot*, por confusión con el «*haricot de mouton*», antiguo guiso medieval; precisemos que antes del siglo XX nunca se había preparado con alubias, ¡sino con nabos!

Actualmente es difícil imaginar cómo podían haber sido las cocinas africanas antes de la introducción de las especies americanas: por ejemplo, sin mandioca, sin cacahuete y sin guindilla. En ninguna parte del mundo antiguo existió la guindilla hasta el siglo XVI, así que la cocina tailandesa, coreana, etcétera, eran muy diferentes antiguamente a las que después hemos conocido. En Europa, la guindilla triunfó rápidamente en España, tanto como planta ornamental como competidora de la pimienta en la cocina, ya que entonces se la consideraba como más «caliente», más sabrosa

y mucho más barata que esta última. También se implantó en la Italia meridional, en los países eslavos del sur y en Hungría, cuya páprica es hoy en día internacionalmente apreciada. ¿Fue por razones climáticas por lo que tuvo menos fortuna en Europa central o septentrional? Quizás, pues donde se integró realmente en las dietas alimenticias fue tras haberse aclimatado, al contrario que las especias medievales, que tenían por característica esencial el producirse en otra parte. A lo mejor también se debió al hecho de que llegó en un periodo en el que muchos países europeos, en particular Francia, abandonan la cocina especiada. Actualmente se consume sobre todo en su variedad dulce, llamada *pimiento morrón*.

Esta lentitud de difusión de la mayoría de las hortalizas americanas no debe considerarse como normal ni característica del ritmo de las transformaciones en la antigua sociedad. Ciertas especies se adoptaron con mucha más rapidez que otras; más rápidamente en ciertas regiones y mucho menos en otras; y una ave, el pavo, lo fue con sorprendente celeridad. Descubierto en México por Hernán Cortés y sus hombres hacia 1520, la «gallina de India» es mencionada por Rabelais en su *Gargantúa*, en 1534. Un contrato detallado nos informa de que, ese mismo año, los criaba uno de los arrendatarios navarros de Margarita de Angulema. En 1549, en un banquete en honor de la reina Catalina de Médicis en el obispado de París, se sirvieron 70 «pollos de India», a 20 soles, y siete «gallos de India», a 30 soles. Lo más sorprendente es que estos precios ya eran claramente inferiores a los de las aves indígenas comunes en Francia: pavos reales y garcetas a 40 soles; faisanes y avutardas a 70 soles; grullas a 80 soles; cisnes a 100 soles, etcétera. Si el pavo fue adoptado prácticamente a su llegada fue porque en las mesas aristocráticas de la Edad Media se comían toda clase de aves grandes —algunas de los cuales serían incomestibles para nosotros, como los cormoranes, las cigüeñas, las garzas, las grullas, los cisnes, los pavos reales, etc.—. No había, por tanto, ningún problema en presentar el pavo, grande, decorativo y de excelente sabor, tanto en la opinión de las gentes del siglo XVI como en la nuestra.

De la misma manera se explica la implantación relativamente rápida del maíz entre los consumidores de maíz, y de las judías americanas entre los consumidores de *phaseol*. Aunque parezca haber sido un poco más lenta

que la adopción del pavo, no hay que atribuirlo a una menor aceptación de los alimentos nuevos: por parte de la gente del pueblo, frente las élites sociales, quizás fuera simplemente porque los textos se fijan menos en los alimentos de los pobres que en los de los ricos, como ya hemos tenido ocasión de constatar.

ESPECIAS EXÓTICAS Y BEBIDAS COLONIALES

La conquista de los océanos, por donde se produjo la dominación de los otros continentes, se inició en un principio con el fin de controlar la ruta de las especias desde sus lugares de producción. De hecho los portugueses, y luego los holandeses y los ingleses, fueron sucesivamente los principales vendedores de las valiosas plantas aromáticas exóticas, pero no hicieron desaparecer el comercio levantino hasta principios del siglo XVII.

En lo que se refiere a la pimienta, la especia dominante con gran diferencia, las importaciones, y por lo tanto el consumo para el conjunto de Europa, aumentaron casi el doble a lo largo del siglo XV y un 27 % solamente a lo largo del XVI — lo que implicaría un descenso del consumo por habitante—. En cuanto a las otras especias, las importaciones crecieron un 177 % en el siglo XV y cerca de un 500 % entre 1500 y 1620. En el siglo XVII, la competencia entre ingleses y holandeses conllevó una bajada de los precios y un lento aumento del mercado de la pimienta. Después de que los contrabandistas americanos hubieran minado el monopolio de las compañías inglesas y holandesas de las Indias orientales, el consumo tuvo un rápido crecimiento a finales del siglo XVIII.

A pesar de este aumento casi continuo de las importaciones, las especias desempeñaron, tanto en la cocina como en el comercio europeos, un papel menos importante que en la Edad Media. Los tiempos modernos son, en cambio, la gran época de las bebidas coloniales, época en la que el chocolate, el café y el té están a la orden del día, se introducen en la dieta alimenticia y mantienen un lugar determinante en el comercio trasatlántico.

Tras descubrir el chocolate en México, a los españoles se les ocurrió azucararlo en lugar de sazonarlo con guindilla como los indios. Cortés

ya se lo enviaba a Carlos V desde 1527, pero hasta finales del siglo XVI esta bebida no se adopta con entusiasmo en España. Se implantó mucho más lentamente en los otros países —salvo quizás en Italia— y no se convirtió en uno de los grandes productos del comercio mundial hasta el siglo XIX.

El café, originario de Etiopía y del Yemen, fue introducido en Europa por los turcos. Conquistó primero Venecia (a partir de 1570), y luego Italia. Llega a Marsella en 1644 y de ahí a París, donde se extiende entre la alta sociedad durante la segunda mitad del siglo. En la capital, el café con leche se convierte incluso en una bebida popular en el siglo XVIII. En el siglo XVII también Alemania, Inglaterra y diversos países europeos lo adoptan. El éxito de su consumo en Europa explica que las plantaciones de café se multiplicaran desde el siglo XVIII en diversas colonias europeas, especialmente en las holandesas —como Ceilán, Java, Surinam— o en las inglesas como Jamaica, o en las Antillas Francesas, en el Brasil portugués, etcétera.

El último en llegar fue el té, procedente de China. Conocido en Holanda y en Francia en el siglo XVII, sólo consiguió imponerse realmente en Inglaterra, donde ocupó el lugar del café a partir de 1730 y se convirtió rápidamente en una bebida nacional. De 1760 a 1797 representó el 81 % del valor de los cargamentos de la East India Company. A partir del siglo XVIII también se difundió en Rusia, mientras que el resto de las naciones prefirieron el café.

Todas esas bebidas coloniales se consumieron en Europa con azúcar —como se consumía ya el café en el mundo musulmán—, mientras que en sus países de origen ni el té ni el chocolate se azucaraban. Es decir, la expansión del consumo de azúcar está ligada al éxito de las bebidas coloniales y ocurrió en todos los países europeos, cualquiera que fuera la bebida preferida, aunque también hay otras razones que lo explican, pues su consumo existía ya en los siglos XIV, XV y XVI. La consecuencia fue, durante los tres siglos modernos, la creación de las grandes plantaciones azucareras en tierras tropicales colonizadas por los europeos (Madeira, las Canarias, las Azores y Brasil en los siglos XVI y XVII, después las Antillas y otras «islas de azúcar» en el XVIII), sistema de producción basado en la esclavitud y la trata de negros, que constituye la otra cara de esta historia.

NUEVOS ALIMENTOS DISTINGUIDOS

La innovación en la elección de los alimentos no se redujo a la introducción de los productos exóticos en las dietas europeas. También se traduce por la recuperación de numerosos alimentos indígenas que las élites sociales habían despreciado durante la Edad Media.

El estudio de las obras de cocina francesa y de los mercados de abastos permitió precisar el testimonio de los libros de cuentas. Todos indican que la carne de carnicería, hasta entonces relativamente despreciada en comparación con la de ave, lo es menos a partir de ese momento en la dieta de las élites. Esto podría ser una consecuencia de su disminución en la dieta popular: la oposición entre carnes bajas y delicadas se atenúa, a medida que se agudiza la oposición entre pan y carne.

No sólo los libros de cuentas de las casas acomodadas registraron una disminución del consumo del pan en la época moderna,¹ sino que el estudio de los libros de cocina también indica un progresivo abandono de la sémola y otras gachas de cereales (cebada mondada, avena, mijo, trigo, etc.) tan apreciadas en la Edad Media. Este declive del pan y de los platos de cereales en la dieta de las élites sociales —evidentemente relacionado con su auge en la dieta popular— supuso un mayor incremento de las carnes y pescados que de las hortalizas.

Las hortalizas —a excepción de los guisantes frescos o secos— habían sido adjudicadas al pueblo, sobre todo en Francia, con la aprobación de los dietistas. Se pusieron de moda a partir de los siglos XVI y XVII, sin duda por influencia de los italianos y quizás también gracias a la Contrarreforma; no sólo alcachofas, cardos y espárragos mediterráneos compiten con melones, naranjas y limones de toda clase, sino que también los champiñones, las trufas y cantidad de hortalizas indígenas se acumulan en las buenas mesas y abundan en los libros de cocina. Las recetas de leguminosas se multiplican, desde los guisantes «dulces» a los garbanzos, habas y lentejas,

¹ Disminución que, en ausencia de otros índices, podríamos interpretar como una consecuencia de la sustitución de las rebanadas de pan grueso, que hacían las veces de platos, por los platos llanos, propiamente dichos, a partir del siglo XVI.

sin hablar de las judías americanas, que, en toda Europa, sustituyeron con creces a los antiguos y medievales fréjoles. Lo mismo sucede con todo tipo de raíces rústicas o delicadas, desde las zanahorias y chirivías (incluso ciertos nabos) a las escaravias, estáquides, salsifíes y escorzoneras; los espárragos —muy de moda— y otros brotes tiernos, como los zarcillos de la vid y los brotes de lúpulo, que intentan competir con ellos; innumerables hortalizas y ensaladas, desde la lechuga y la verdolaga a los berros, achicorias diversas, endibias y acelgas; desde las diversas cucurbitáceas, pepinos y pepinillos a las especies tradicionales y nuevas de calabacines y calabazas. Hasta principios del siglo XVII hay una gran pasión sobre todo por las trufas, las morillas, los mucerones y otras setas salvajes. Estas múltiples transformaciones en la selección de los alimentos, estudiadas precisamente en las élites francesas, se produjeron en otros países de Europa, a veces un poco más tarde o, por el contrario, antes, como en Italia.

En cuanto a la fruta, apreciada por las élites sociales desde la Edad Media, particularmente en Italia, a pesar de las tradicionales advertencias de los médicos, lo fue todavía más en los diversos países de Europa en los tiempos modernos. En el desarrollo de la comida francesa, el postre se distingue con toda claridad de los anteriores servicios y se caracteriza esencialmente por la presentación de la fruta en todas sus formas —cruda, entera o en ensalada, y cocida, en compota, en mermelada, en «mermelada líquida» y «mermelada seca»—,² hasta el punto de que las personas distinguidas la denominaban simplemente la «fruta», dejando para los burgueses la palabra «postre».

Se plantan árboles frutales en las casas de campo y son —más que los huertos de hortalizas, que también se multiplican— el orgullo y la pasión de muchos propietarios, nobles o burgueses. Para ellos se publica una literatura dedicada a la jardinería, como *Le Jardinier français* de Nicolas de Bonnefons, y para sus esposas numerosos recetarios de mermelada. Durante los siglos XVII y XVIII muestran a sus amigos la belleza de sus frutos, cuyas variedades se van multiplicando, para obtener, por ejemplo, desde principios del siglo XVIII, peras maduras en cualquier estación, excepto el mes de

² La mermelada seca era pasta de fruta y fruta confitada.

junio, y los médicos empiezan a abandonar sus reticencias, argumentando que la calidad de la fruta había mejorado considerablemente.

NUEVA COCINA Y NUEVOS GUSTOS

El estudio de las recetas de cocina demuestra también mucha innovación, al menos en lo que se refiere a las élites sociales: no solamente en la elección de los alimentos, con una mayor inclinación hacia las hortalizas, la fruta, los lácteos y las carnes de carnicería, sino también en la condimentación. En Francia, los condimentos de «sabor fuerte», es decir, ácidos y especiados, de moda en la Edad Media, ceden su lugar a los condimentos grasos o azucarados —más ricos en lípidos y en glúcidos de absorción rápida, según los nutricionistas contemporáneos—, pero que se consideran entonces «delicados» y que respetan más el propio sabor de los alimentos. Estas tendencias también se manifiestan en numerosos países europeos —septentrionales, como Inglaterra; orientales, como Polonia y Alemania, y meridionales como Italia y España—, aunque la búsqueda de las consistencias grasas y de los sabores dulces no se haya hecho tanto en detrimento de las especias.

En los tiempos modernos, en Francia, la noción de fruta comenzó a transformarse. La palabra, en un sentido general y jurídico, designó, hasta la Revolución francesa, todas las producciones del suelo —como demuestra la expresión «frutos grandes» en materia de diezmos eclesiásticos— y también, en una acepción más particular, las olivas, las trufas y las alcachofas se consideraban en el siglo XVI y aún en el siglo XVII, como frutas aptas para consumir en el postre. Después, a lo largo de los siglos XVII y XVIII, estos alimentos emprendieron un lento viaje desde la categoría de frutas a la de hortalizas. Poco a poco la antinomia de lo salado y de lo dulce se convirtió en un principio clasificatorio fundamental.

Este principio se manifestó a partir del siglo XVII y mantuvo su lógica hasta mediados del siglo XX. Así, ya en 1674 un cocinero denuncia el carácter equívoco de las carnes en salsas dulces; mucho antes se inició la migración de frutas y de otros platos con azúcar a los dos últimos servicios de

la comida. No obstante, esta lógica de los sabores sólo triunfa lentamente: a principios del siglo XIX todavía contamos con tres frutas como entrantes —el melón, los higos y las moras (que se consumían las tres con sal)—; hasta mediados de siglo los *entremets* incluyen platos salados y dulces, y los quesos finos no desaparecen de los postres hasta más tarde, en el siglo XX.

En Francia, las transformaciones de las preferencias alimentarias parecen ir a la par con las del gusto literario y artístico. Así, los condimentos grasos, que sucedieron a los de sabor intenso, respetan más el propio sabor de los alimentos, y este respeto del sabor de los alimentos —uno de los temas favoritos de los partidarios de la nueva cocina en el siglo XVII— es asimilable al culto por lo natural desarrollado por los clásicos en arte y literatura. Frente a este clasicismo francés, las cocinas que siguen fieles a las especias o que preparan las carnes con salsas dulces o acompañadas de frutas entroncan con el barroco. Voltaire, en el artículo «*Goût*» de su *Dictionnaire philosophique*, escribe:

Como el mal gusto en lo físico consiste en preferir siempre los condimentos demasiado picantes y demasiado rebuscados, así el mal gusto en las artes es apreciar únicamente los adornos complicados y no sentir la bella naturaleza.

DIETÉTICA Y GULA

Sin embargo, hay otras formas de analizar la situación. Varias transformaciones reacias al clasicismo, que primero se produjeron en Francia y después en la mayoría del resto de los países de Europa, podrían explicarse por una relajación de las relaciones entre la cocina y la dietética. En la Edad Media, e incluso hasta principios del siglo XVII, la alimentación de las élites seguía bastante de cerca las prescripciones de los médicos, tanto en la elección de los alimentos como en la manera de cocinarlos, condimentarlos y comerlos. Elección de alimentos: las élites sociales dejaban las comidas pesadas como el buey o el cerdo y la mayoría de las legumbres a la gente del pueblo, cuyo estómago se consideraba más robusto, y consumían aves delicadas, pescados poco consistentes y pan de trigo templado. Cocción: se

adaptaba a la naturaleza de las carnes, sin asar jamás el buey, carne demasiado seca para ello, ni hervir las perdices, demasiado grasas y, si se tenía la imprudencia de comer lechón (peligrosamente húmedo), siempre era asado. Condimentos: generalmente el cerdo sólo se consumía salado, ya que fresco era demasiado húmedo y frío, y se especiaban fuertemente las carnes difíciles de digerir. Finalmente, si se tenía el atrevimiento de comer fruta, cosa que sucedía con frecuencia, al menos se consumía muy especiada o al comienzo de la comida, de acuerdo con los principios de la antigua dietética.

Todas estas precauciones higiénicas tienden a desaparecer en los siglos XVII y XVIII y todas las referencias a la antigua dietética se difuminan al amparo del nuevo gusto. Los cocineros y los gastrónomos sólo hablan de armonía de sabores y olvidan que los sabores hasta ese momento atañían tanto a los médicos como a ellos; sabiamente clasificados del más frío al más caliente, constituyan una indicación clara de la naturaleza de los alimentos y de su digestibilidad. Estos «antiguos médicos» empiezan, además, a ser considerados como los paladines de una ciencia desfasada, por ejemplo, por los redactores del *Dictionnaire de Trévoux*, que, desde 1704, aluden a principios químicos —ácidos, sales, tártaro, etc.— cuando se habla de digestión.

¿El progreso de las ciencias es, en definitiva, la base esencial de estas transformaciones del gusto, que los gastrónomos de la época entienden como un progreso de la sensibilidad gastronómica y del arte culinario? Podemos hacer una tercera lectura: esta relajación de la relación entre cocina y dietética libera de alguna forma la gula; los refinamientos de la cocina ya no pretenden mantener la buena salud de los comedores, sino satisfacer a los glotones. Sólo un matiz: los glotones todavía no se confiesan como tales y presentan su pecado bajo los rasgos más civilizados de la «exquisitez» —es decir, el amor por los bocados selectos y el arte de reconocerlos—, siendo entendida la palabra *gula* a partir de ese momento como sinónimo de «glotonería».

El gusto, ese sentido con que la naturaleza dotó tanto al hombre como a los animales para discernir lo comestible de lo incomestible, experimentó, además, hacia mediados del siglo XVII, una curiosa promoción: desde en-

tonces se habla de él en sentido figurado a propósito de literatura, escultura, pintura, música, decoración, vestuario, etcétera. En todos esos campos es lo que permite distinguir lo bueno de lo malo, lo bonito de lo feo; es el órgano característico del «hombre de gusto», uno de los atributos del hombre de bien, promoción que también implica una cierta indulgencia hacia los exquisitos-glotones.

LITERATURA EXQUISITA Y BÁQUICA

El antiguo pecado capital no se mostró sin disimulo hasta después de la revolución, cuando Grimod de La Reynière publicó su famoso *Almanach des gourmands* (1804). Un momento poco duradero, por otra parte, y sin duda con un tanto de provocación, ya que pronto se adoptarán nuevas palabras enmascaradas: *sibaritas* y *gastrónomos*. No obstante, antes de los comienzos de «la literatura gastronómica» por autonomasia, que corresponde a la época siguiente, a lo largo de los tres siglos modernos se multiplican los libros dedicados a las artes del paladar, incluso aparece una literatura exquisita, reveladora de una cierta liberación de la gula.

Los tratados de cocina —o al menos los tratados de recetas culinarias— no esperaron a la invención de la imprenta, ya que aparecieron manuscritos en diferentes países de Europa desde comienzos del siglo XIV, quizás incluso desde finales del XIII. Pero, contrariamente a los de la antigua Grecia o Roma, a los de China, a los de Persia y a los del mundo árabe, estos primeros tratados eran técnicos y no líricos, y fueron escritos por cocineros profesionales, aunque los redactaran por orden de su señor y con la ayuda de un profesional de la escritura, como hizo el maestro Chicard, cocinero de Amadeo VIII de Saboya.

También encontramos en los siglos XIII, XIV y XV numerosos tratados de dietética que aportan recetas de cocina más o menos precisas, como *Le Régime du corps* de Aldebrandin de Sienne o el *Opusculum de saporibus* de Magninus de Milán, que, de hecho, son obra de médicos, pero al igual que los libros de cocina son libros técnicos que no tienen que ver con la literatura exquisita.

La imprenta no sólo multiplica los ejemplares de estos libros técnicos, sino que diversifica sus diferentes tipos. Pronto se centran en cada una de las artes del paladar, que cada vez se diferencian más entre sí, detalle muy significativo. En el siglo XVI los tratados culinarios italianos impresionan por el número y el refinamiento de sus recetas, como el de Scappi (1570), cocinero del papa Pío V, o el de Messisbugo (hacia 1540). Este último autor, antes de la parte propiamente culinaria de su libro, describe los fastuosos banquetes que preparó para los Este, detallando el contenido de cada plato y el acompañamiento musical del servicio. Su único rival en Europa es un libro alemán, escrito por Rumpolt, que aporta recetas de todo tipo de países —en particular de los países de Europa central dominados por los Habsburgo— y que, tres siglos antes que los gastrónomos franceses, indica qué vinos hay que beber con los diferentes platos.

En el siguiente siglo, *Lo Scalco pratico* (1627), de Vittorio Lancellotti, ya no es una obra de cocina, sino una recopilación de menús, más numerosos y tan fastuosos como los de Messisbugo; aquí también los menús enumerados en cada servicio se definen con una precisión que casi equivale a una receta. En Francia también aparecen manuales de «maestresala», como *Le Nouveau et Parfait Maître d'hôtel de Pierre de Lune* (1662), que aporta un gran número de menús con planos de mesa. En Inglaterra, Italia y Francia se publican varios libros de trinchado, con representaciones de aves para trinchar e indicaciones sobre los lugares de cada corte de cuchillo. En Francia encontramos manuales del sumiller, del copero, etcétera, reunidos en *l'Ecole parfaite des officiers de bouche* (1662), con ilustraciones sobre la manera de doblar las servilletas y de pelar la fruta. Todas las profesiones del paladar son artes, definidas a partir de entonces por tratados escritos por profesionales.

Otro tipo de obras que proliferan en el siglo XVI son los «tratados de secretos», que versan indistintamente de medicina, cosmética, bromas y engaños, etcétera. Algunos, especialmente interesantes, abordan una doble especialidad —cosmética y mermeladas— y se dirigen más específicamente a las damas, como el *Bâtiment des recettes* o el *Excellent et moult utile opuscule*, de Nostradamus (1555). En Francia y en Italia los tratados de secretos nunca aportan recetas de cocina, sino como mucho recetas de merme-

ladas, de conservas, electuarias, etcétera, especialidades azucaradas relacionadas desde épocas anteriores con los remedios y, por tanto, con la terapéutica. Sin duda esto se explica por el hecho de que la cocina es, en estos dos países, una actividad doméstica, mientras que los cuidados de belleza y la confección de mermeladas son, en esta época, dignos del interés de las «señoras» y «señoritas» de las élites sociales. En Inglaterra, en cambio, encontramos libros que incluyen tanto recetas de cocina, de mermeladas y otros dulces como fórmulas de medicamentos. Están redactados o escritos por amas de casa aristócratas y dirigidos a otras amas de casa. Como explicó Felicity Heal, el conjunto de estas artes les era necesario para cumplir con los deberes relacionados con su rango, en particular la hospitalidad y la atención a los enfermos, que forman parte de ella.

Compitiendo con estas obras heterogéneas escritas por amas de casa, también había en Inglaterra, Francia e Italia, tratados más específicamente culinarios, realizados por cocineros profesionales empleados en casas más o menos aristócratas. En Inglaterra estos textos estaban adaptados de libros de cocina francesa, o escritos por cocineros de origen francés o supuestamente expertos en cocina francesa. Esto demuestra la existencia de cocinas nacionales dominantes en Europa, que fueron sucesivamente la cocina italiana en el siglo XVI, un poco la cocina española en la segunda mitad del siglo XVII y la primera del XVIII, pero sobre todo la cocina francesa a partir de mediados del siglo XVII —antes, incluso, de la predominancia política del rey de Francia, a juzgar por la traducción inglesa del *Cuisinier français* en 1653, en plena Fronda, momento en el que la monarquía francesa está lejos de su esplendor—. La influencia de los libros de cocina francesa se extendía a muchos otros países además de Inglaterra: Dinamarca y Suecia, por ejemplo —donde los primeros libros de cocina son adaptaciones de libros franceses—, u Holanda, e incluso Italia en el siglo XVIII.

La multiplicación de las artes del paladar y de las obras técnicas que tratan de ellas se acompañó, bajo diversas formas, por escritos que hacían apología de las exquisitezas, incluso de la gula y de la embriaguez. Fue en la Italia del siglo XV donde empezó todo, con el *De honesta voluptate del humano* Bartolomeo Sacchi, llamado Platina. No sólo no es cocinero ni médico —bien es cierto que *Le Ménagier de Paris* tampoco lo es—, sino que in-

cluso mezcla en su documentación culinaria y dietética el recuerdo nostálgico del gozo que sus amigos le manifestaron al saborear tal o cual plato del maestro Martino, el gran cocinero romano de mediados de siglo; argumentos que utiliza para defender el razonable placer de degustar una cocina a la vez sencilla y refinada, placer que no sabríamos calificar más que como gula.

Durante los siglos siguientes, Platina no sólo tuvo un éxito internacional —su tratado latino fue traducido desde principios del siglo XVI al italiano, al francés, al alemán, etc.—, sino que también tuvo discípulos (conscientes o no de serlo) que experimentaron el placer de comer buenos alimentos, de beber buenos vinos y que lo escribieron. Entre ellos cabe destacar a algunos profesionales, como el misterioso L. S. R., autor de *L'Art de bien traiter* (1674): no se conforma con aportar buenas recetas de cocina y de repostería, de explicar cómo comprar, conservar y beber vino para sacar de él el mayor placer sin perjuicio para la salud; también defiende fervorosamente las cocciones justas, el placer un poco vulgar de consumir carnes sanguíneas, muy calientes recién salidas del asador, sin otra salsa que su propio jugo, o como máximo enriquecido con albardillas de tocino bien doradas y crujientes que las envuelvan. Un cuarto de siglo antes, Nicolas de Bonnefons en su *Jardinier français* (1651), y más aun en sus *Délices de la campagne* (1654), fue el primero en tomar partido vehementemente por una cocina sencilla, que conservara los sabores «naturales» de los alimentos. A veces, los profesionales autores de un libro de cocina cedían la pluma a intelectuales —como dos jesuitas que prologaron *Les Dons de Comus* (1739)— para elevar los méritos del libro, así como los últimos refinamientos de la cocina francesa, la deuda de los franceses hacia los italianos, nuestros primeros maestros, el mérito de los cocineros franceses, esos alumnos dotados y creativos, y el de los buenos comensales ilustrados, tan característicos de la aristocracia francesa en los siglos XVII y XVIII, sin los cuales nada hubiera sido posible.

De hecho, de la aristocracia de toda Europa salieron los aficionados más o menos ilustrados y los mecenas dedicados al progreso del arte culinario, con los aristócratas ingleses a la cabeza, como lord Chesterfield y tantos otros. Pero, mientras que en Francia estos exquisitos señores trabajaban eficazmente por el progreso de la cocina nacional, hay razones para pen-

sar que los de otras naciones, y particularmente los ingleses, por el amor exclusivo que manifestaron hacia la cocina francesa dominante en Europa, impidieron ese coloquio entre las cocinas populares, burguesas y aristocráticas que es lo que posibilita el nacimiento de las grandes cocinas. Esta idea, sugerida por Stephen Mennell únicamente para Inglaterra, es generalizable, sobre todo teniendo en cuenta que, desde Guillermo el Conquistador, Inglaterra propició esta esclerosis.

Volviendo a los libros exquisitos escritos por no profesionales, no podemos olvidar el precioso tratado de ensaladas de John Eveleyn, ni los comentarios ilustrados de Arthur Young sobre sus comidas en posadas de Francia. Por otro lado, y de una forma más general, el interés demostrado hacia la alimentación en los relatos de viajes de los siglos XVI, XVII y XVIII manifiesta, de manera apenas camouflada, la liberación de la gula en los tiempos modernos. El padre Labat, dominico glotón, es uno de los que más ha abordado este tema, no ocultando, por otra parte, que así pretendía ganarse los favores de los lectores de su época.

Finalmente, no podríamos abandonar este tema sin hablar de la literatura y de las sociedades báquicas que florecieron durante los tiempos modernos. Continuando con una tradición medieval, las canciones para beber prosperan en toda esta época. La literatura gala, también tradicional, que sitúa a sus héroes entre copas y chacinas, adquiere con Rabelais sus cartas de nobleza. Y el «buen compañero», figura de moda en el siglo XVI entre los nobles jóvenes y menos jóvenes, es esencialmente un buen y alegre bebedor. En el siglo XVII se crean sociedades báquicas de diverso talante: si la sociedad de los Viñedos —cuyos miembros pretendían no solamente reconocer la procedencia de un vino según su apelación, sino incluso precisar el viñedo donde había madurado— era quizás imaginaria, la de la Medusa, tanto lúdica como báquica, que mezclaba hombres y mujeres en borracheras y juegos, era una institución muy real cuyos reglamentos han llegado hasta nosotros.

De esta forma, a lo largo de los tres siglos modernos, se produjeron un conjunto de libros, poemas y canciones dedicados al placer de comer y de beber, que constituye el terreno sobre el que florece desde los primeros años del siglo XIX la literatura gastronómica con certificado de origen.

COMIDAS Y MANERAS DE MESA

Este arte del paladar se perfeccionó gracias a la invención de nuevos muebles y utensilios de mesa, permitiendo refinar aún más los modales al comer. Además, en la buena sociedad se cambian las horas de las comidas, adaptándolas a una vida más sistemáticamente ociosa y ampliando la diferencia con los horarios de los trabajadores manuales; se definen con más firmeza los «servicios» de la comida y se racionaliza el orden de sucesión de los platos en función de las nuevas estructuras del gusto. Mientras que, en algunos de estos ámbitos, los modales al comer o beber se transforman del mismo modo por toda Europa, en otros las diferencias entre países se mantienen, incluso se endurecen.

En Francia, durante el siglo XVIII, las residencias aristocráticas cuentan sistemáticamente con un comedor y una mesa de patas fijas dedicada a la comida. Las otras regiones de Europa también pasan por esta transformación, de acuerdo con una cronología que sigue sin precisarse.

La otra novedad adoptada por todas las naciones europeas es más bien modesta, pero de una importancia aún mayor: el tenedor. Inventado, se dice, en Bizancio, se introdujo en algunas mesas italianas a principios del siglo XIV y XV, de lo que dan fe ciertos cuadros. Después, a lo largo de los siglos XVI y XVII, pasó a los países vecinos. En Francia, aunque los cuadros de comidas lo muestran en mesas desde el comienzo del siglo XVII, su implantación no se consiguió, sin embargo, hasta el XVIII, ni siquiera en el seno de las élites sociales, si damos crédito no sólo a las malas lenguas, como la del inglés Tobias Smollett (1763), sino también a un grabado de 1730 que muestra a Luis XV y a los grandes de la corte llevándose la comida a la boca con los dedos.

El plato llano, que a partir del siglo XVI también sustituye a la rebanada de pan medieval, se adopta con mucha más rapidez por la buena sociedad. También se adopta el hábito de darle a cada comensal una cuchara, un cuchillo y un vaso, y se abandona la costumbre de pasarse estos utensilios tras haberlos utilizado. Únicamente los utensilios de cocina siguen siendo comunes, pero nadie debe llevárselos a la boca, ni coger los trozos directamente de la fuente: como hoy en día, primero deben depositarse en el plato

del comensal, donde se volverán a cortar antes de llevarlos a la boca con la cuchara o el tenedor individual. Se acabó la antigua promiscuidad convivial. A partir de este momento, cada uno de los comensales está aislado de sus vecinos por una especie de jaula invisible, como si los nuevos utensilios de mesa funcionaran como cámaras estancas, ¡y todo esto dos siglos antes de que Pasteur demostrase la existencia de microbios y su papel como agentes de transmisión de enfermedades!

NUEVOS HORARIOS DE COMIDAS

Como el paso hacia una cultura libresca, los nuevos utensilios y las nuevas maneras de mesa acrecentaron durante un tiempo la distancia entre los diferentes ámbitos sociales en el transcurso de los siglos modernos. También contribuyó a ello otra transformación: el desplazamiento de las horas de las comidas.

En la Edad Media, la gente del pueblo hacía cuatro o cinco comidas, mientras que, en las élites sociales, los adultos no tomaban en principio más que dos. No obstante, los niños, las mujeres y los ancianos, incluso los adultos menos ascéticos, posiblemente en gran número, también podían hacer tres o cuatro. Para unos y otros, sin embargo, las horas de las dos comidas principales eran casi las mismas: la comida hacia la mitad de la jornada —a las doce o a la una cuando se había desayunado a las nueve o hacia las diez cuando no se desayunaba— y la cena a la caída de la noche. Con apenas un poco menos de simultaneidad que hoy en día, la mayoría de la gente se sentaba a la mesa en momentos determinados. Pero en todos los países occidentales las comidas de las élites sociales se iban retrasando poco a poco, mientras que los horarios populares permanecían estable. En París, desde finales del siglo XI hasta los primeros años del XIX, el momento de la comida se retrasó ocho horas, llegando ya a las seis de la tarde en el Imperio, y la cena se desfasó seis horas, chocando, desde hacía varias décadas, contra una especie de tope hacia las once de la noche. En Inglaterra la comida, que en el siglo XVII se tomaba al final de la mañana, hacia las once, pasó a las dos de la tarde en la segunda mitad del siglo XVIII,

sirviéndola la gente del pueblo en Londres incluso a las cinco de la tarde y tomando la última colación hacia medianoche. Los españoles eran más «arcaicos», ya que en la misma época su comida se servía normalmente a mediodía —con la excepción de la gente de la corte, que la tomaba a la una o a las dos de la tarde y los embajadores extranjeros, que a menudo esperaban hasta las dos o las tres de la tarde—. Los italianos, por el contrario, tomaron la delantera a todo el mundo: ya en 1580 Montaigne destacaba que comían a las dos de la tarde en las buenas casas y cenaban a las nueve de la noche, después del teatro. En toda Europa, en el siglo XVIII las élites sociales empezaron a frecuentar a diario los espectáculos y a llevar una vida más nocturna que antes. En cuanto a los trabajadores, que no podían hacer de la noche el día ni del día la noche, vivieron en otro planeta cada vez más distinto al de la gente mundana.

COMENSALIDAD Y CONVIVIALIDAD

Sin embargo, entre estos últimos, las jerarquías aparecen menos marcadas que antes. En el siglo XVIII, para invitar a alguien a casa de uno bastaba con que hubiera recibido en la escuela los rudimentos de una cultura, perfeccionada después en los salones: estar bien educado, tener modales mundanos y una conversación espiritual, bastaba para admitirlo en la mesa. Y en la mesa cada vez se finge más que todos los comensales son iguales. Si los más honorables siguen disfrutando de ciertas prelaciones —¡todavía hoy existen, como en el siglo XVIII, y con ser una señora o un anciano es suficiente!—, en cambio, cada vez es más infrecuente que se les reserven platos o vinos especiales. Al menos en Francia, ya que los viajeros franceses de la época se suelen quejar de las tiránicas jerarquías que subsisten en las comidas alemanas o polacas.

En cambio, los franceses se sorprendían desde hacía tiempo por la familiaridad existente en esos países entre los señores y la servidumbre. Montaigne ya lo había advertido en las posadas alemanas en 1580. Familiaridad arcaica que parece haberse dado en la Edad Media en todos los países y cuyo necesario reverso es el comportamiento jerárquico. En

cuanto a la igualdad en la mesa, la otra cara de la moneda es la exclusión de los que pertenecían a una condición demasiado visiblemente diferente —los que, por su cultura, su conversación, sus modales, revelan que son del pueblo o de la pequeña burguesía—. Es la segregación social, especialmente visible en Francia y después en Inglaterra, que los tiempos modernos legaron a la época contemporánea.

A este precio, las comidas francesas y aún más las cenas, dedicadas a la conversación entre la gente de fina inteligencia, a la cordialidad y a la alegría convivial tanto como a los placeres del paladar, parecen haber alcanzado en el siglo XVIII una especie de perfección, que durante mucho tiempo añorarán los supervivientes de la Revolución.

MANERAS DE SERVIR

También fue entre el siglo XVI y el XVIII cuando el «servicio a la francesa» adoptó su forma clásica: sopas, entradas y *relevés*³ de sopas en el primer servicio; asado acompañado de ensaladas y posiblemente de *entremets*⁴ en el segundo; en ocasiones, estos últimos constituyan un tercer servicio, y el postre o «fruta» finalizaba la comida. Los comensales se servían libremente y, para garantizar que todos quedaran satisfechos, el maestresala diversificaba los platos al máximo. Esta preocupación por la variedad, basada durante mucho tiempo en la idea de que los individuos tienen diferentes necesidades alimenticias según sus temperamentos y que su apetito indica lo que necesitan, en los siglos XVIII y XIX sólo trata de satisfacer la gula y de evidenciar la magnificencia del «dueño de la casa».

En Alemania, Polonia, Rusia e Inglaterra y en muchos otros países, se disponía en cada servicio, como en Francia, de un gran número de bandejas sobre la mesa, pero después los trinchantes los troceaban y los sirvientes los iban pasando por la mesa, de forma que a cada comensal se le ofrecía cada plato sucesivamente, como en las comidas actuales —aunque el

³ *Relevé*, se dice de los servicios o platos que sustituyen a otros. (N. de la T.)

⁴ Ver N. de la T. del cap. XXXI, p. 679.

número de platos era habitualmente mucho mayor—. Por el contrario, en el antiguo sistema francés cada comensal sólo se servía, en cada servicio, de un número muy pequeño de platos dispuestos en la mesa. De ahí la fama de sobriedad de los franceses entre los pueblos del este o del norte.

Ciertos extranjeros lamentaban que el servicio a la francesa no permitiese acceder a platos situados fuera de su alcance sin la ayuda de un sirviente para ir a buscarlos. Los comensales que no tenían sirviente debían conformarse con los platos que tuvieran cerca, cosa que lamentaban, por ejemplo, Jean-Jacques Rousseau o, con su mala lengua, el ruso Fonvizine. Recíprocamente, un preceptor francés en Polonia, Hubert Vautrin, él también cascarrabias, se queja por haber tenido que esperar para probar un apetitoso plato a que los sirvientes lo presentaran a todos los comensales por orden jerárquico. Muchos de ellos, dice, ni se dignaban responder a los ofrecimientos de los sirvientes, lo que retrasaba considerablemente el servicio. De hecho, todo el mundo admitía que esta manera de servir llevaba más tiempo y que las comidas, en esos países, duraban interminablemente.

MANERAS DE BEBER

Una crítica, que no sólo Fonvizine dirigía contra las prácticas francesas, se refería al servicio de bebidas. Las botellas —por miedo a derramarlas al intentar llegar a un plato— no se disponían sobre la mesa, sino sobre un aparador con los vasos. Cada vez que alguien quería beber tenía que ser servido, ya fuera por su lacayo, si se tenía la suerte de tenerlo, o por un sirviente de la casa, cuya atención era normalmente difícil de captar. Franceses como Grimod de la Reynière confirmán el hecho.

En la Europa del norte y del este el problema no se planteaba, ya que era excepcional beber cuando se comía. Como los griegos de la Antigüedad, dividían la comida en dos partes dedicadas a comer y a beber, respectivamente. En Inglaterra, las mujeres se retiraban tras una o dos copas. En los otros países, no hay testimonios. Pero en lo que hay unanimidad —sobre todo por parte de los franceses, a quienes no les gustaba esta práctica— es que a fuerza de brindar y de retarse a beber, todos los comensales

se embriagaban terriblemente. En Polonia solían acabar desplomándose bajo la mesa y los sirvientes tenían que cargarlos para llevarlos a la cama.

DIFERENCIAS, SEMEJANZAS, INFLUENCIAS

Lo que llama sobre todo la atención en las maneras de beber es la diversidad de las tradiciones nacionales. Lo mismo sucede con las maneras de servir, aunque esto no haya sorprendido tanto a los viajeros.

En otros ámbitos, las diferencias entre tradiciones nacionales incluso se agudizaron, quizás como consecuencia de la Reforma, ya que a partir de entonces son escasos, por ejemplo, los momentos en los que todos los europeos ayunan o festejan al mismo tiempo, siendo los calvinistas particularmente hostiles a «la supersticiosa observancia de los tiempos». Asimismo, el consumo de pescado disminuyó de forma impresionante en Inglaterra desde su ruptura con la Iglesia católica. Los viajeros ingleses destacan que los franceses comían mucho pescado en los siglos XVII y XVIII, no sólo por obligación, sino también porque les gustaba. Quizás estos testimonios sólo sirvan para las élites sociales. ¡Pero a esos franceses la obligación de «comer de vigilia» les resultaba mucho menos penosa que a los ingleses!

También se consolidan grandes diferencias en materia de cocina y de gustos. Mientras en la Edad Media en todas partes se cocinaba con tocino los días de carne y con aceite los días de vigilia —al menos la cocina que los libros nos dieron a conocer—, a partir de entonces se oponen geográficamente la cocina con mantequilla y la cocina con aceite. No todos los países que practican la cocina con mantequilla son protestantes, ya que las dispensas de la Iglesia se multiplicaron desde la Reforma; en cuanto a los países que recurren al aceite no son sólo católicos, sino también —y quizás sobre todo— mediterráneos. De hecho, en los siglos XVII y XVIII se llega a cocinar con aceite incluso las carnes: por comodidad, por gusto, por razones de identidad, y no por observancia religiosa.

La Reforma parece haber influido también en que los ingleses empiecen a rechazar al ajo a partir del siglo XVII y los franceses a excluir la menta

de sus salsas. En lo que se refiere a la aversión que manifiestan los franceses hacia los condimentos demasiado especiados, y particularmente hacia ciertas especias, hace que aumente cada vez más, durante uno o dos siglos, la diferencia de prácticas culinarias con los otros países de Europa. No obstante, es importante señalar que esta diferencia no atañe a las tradiciones nacionales —puesto que los franceses también especiaron sus comidas en la Edad Media tanto como sus vecinos— y que no perdurará. La mayoría de los países de Europa tienen actualmente cocinas poco especiadas, incluso más insípidas que la francesa. Similares evoluciones, con diferentes cronologías, distanciaron provisionalmente las cocinas nacionales en la época moderna.

Pero ya se esbozan ciertos paralelismos: el incremento del consumo de azúcar, el gusto por las bebidas coloniales, la aclimatación de las plantas venidas de otras partes, su entrada, todavía tímida, en la dieta alimenticia y, en fin, un claro cambio de actitud hacia ciertos alimentos como las hortalizas o ciertos condimentos como la mantequilla.

J.-L. E.

Los siglos XIX y XX

Los siglos XIX y XX suelen agruparse bajo la denominación de «época contemporánea». Esta se caracteriza por una revolución industrial —que, desde principios del XIX y hasta finales del XX, no deja de reactivarse—, por el exodo rural y por la increíble expansión de las ciudades —incluso en los países carentes de industria—, por el triunfo total de la economía de mercado sobre la economía de subsistencia —tanto en el campo como en las ciudades— y por un desarrollo formidable de los transportes y del comercio mundial.

La revolución industrial influye en la historia de la alimentación en varios aspectos y, en primer lugar, por el desarrollo de las industrias alimentarias. Los productos intermedios, como las harinas, los aceites, el azúcar, el vinagre, etcétera, antes fabricados artesanalmente, son producidos ahora por grandes empresas: fábricas de harina, de aceite, refinerías, etcétera. Otras empresas preparan alimentos o condimentos listos para el consumo: entre ellos algunos que antes no existían (el chocolate en tableta, por ejemplo, y la leche condensada o en polvo), u otros que solían ser producidos por artesanos o campesinos (como la mostaza, la mantequilla o los quesos) y la gran mayoría de los productos elaborados tradicionalmente por las amas de casa o los cocineros (mermeladas, conservas de frutas y de verdura, conservas de pescado, de carne, platos cocinados y enlatados o, más recientemente, congelados).

La revolución industrial —sumada a la lenta evolución de las relaciones sociales y a la tendencia al estrechamiento en la escala de rentas— contribuyó, además, a la drástica reducción del personal doméstico: las jóvenes de las clases populares prefieren el trabajo en fábricas o en oficinas a la condición de sirvientas. La desaparición de las cocineras burguesas transforma a las burguesas en cocineras; también cierto concepto de la emancipación de la mujer —así como, quizás, la conciencia de la degradación de la función de ama de casa que ya no tiene sobre quién mandar ni con quién hablar— las lleva a preferir las actividades fuera de casa.

En las clases populares, que constituyen la inmensa mayoría de la población, no se puede considerar que el «trabajo femenino» sea una novedad: las mujeres trabajaban tanto o más que los hombres en la sociedad antigua. Pero solían hacerlo en casa, ya que entre el 80-90 % de la población era rural y la mayoría de las empresas industriales o comerciales eran, al igual que las explotaciones agrícolas, familiares. Esto les permitía organizarse para poder ocuparse de la casa y de los hijos a la vez que aportaban su contribución a los ingresos familiares. Tras la revolución industrial y el éxodo rural, un número cada vez mayor de mujeres entra a trabajar en fábricas o en oficinas, lo cual dificulta considerablemente la posibilidad de combinar sus actividades profesionales y domésticas. En la época contemporánea, las mujeres disponen de menos tiempo para las tareas caseras y, en cuanto su salario se lo permite —y más aún en la segunda mitad del siglo XX— adquieren aparatos que, supuestamente, las han de ayudar en las tareas de la casa y en la preparación de las comidas. Así es como la multiplicación de las mujeres empleadas en fábricas o en oficinas contribuyó de manera significativa al desarrollo del equipamiento doméstico y de las industrias alimentarias.

Entre las industrias de la comida preparada hay que incluir la restauración, aunque los restaurantes no correspondan exactamente a la idea que tenemos de las fábricas. En los siglos XIX y XX no sólo se desmarcan de las antiguas fondas por el nuevo nombre, sino que van asumiendo progresivamente nuevas funciones. Dos funciones bastante distintas: por una parte, una función gastronómica cuya novedad ya ha sido subrayada por los historiadores: algunos restaurantes se han convertido en templos de la alta cocina donde ofician los grandes cocineros que antaño estaban al servicio de príncipes y señores; transformación que, en la sociedad burguesa, está potenciada por el nuevo estatus de la gastronomía. Pero también influyó el estrechamiento en la escala de rentas, aunque la posibilidad de frequentar esos afamados establecimientos siempre requirió disponer de mucho dinero.

La función gastronómica no es un monopolio de los restaurantes de lujo: cuando no se es lo suficientemente rico para frequentarlos, cabe la posibilidad de elegir entre una amplia gama de restaurantes más modestos

que permiten disfrutar del placer convivial de comer y sentir la ilusión de huir momentáneamente de la propia condición. Pero los restaurantes también van asumiendo otra función: la de alimentar a diario a una clientela cada vez mayor de hombres y de mujeres que no comen en casa —porque ya no tienen a nadie que les prepare la comida, o porque trabajan demasiado lejos de su domicilio—. En ambos casos, ese exilio de los comensales se deriva de las transformaciones de la economía, del trabajo «femenino» y de la expansión de las aglomeraciones urbanas.

Finalmente, el desarrollo de los transportes y del comercio mundial amplió considerablemente la presencia de los productos de ultramar en el consumo de los europeos, aunque, obviamente, no en todos los ámbitos: las especias no llegan a desempeñar un papel comercial tan importante como el que desempeñaban en la Edad Media o en el Renacimiento; ni tampoco el azúcar colonial tenía la importancia que ha cobrado en los tiempos modernos. Entre el siglo XVI y el XVIII, las plantaciones de caña de Brasil —y luego las de las Antillas— tienen el monopolio de la producción de azúcar, quitándole todo protagonismo a Sicilia, Provenza y Andalucía; sin embargo, el azúcar de remolacha europea vuelve a conquistar una parte importante del mercado en los siglos XIX y XX.

Hay que esperar, no obstante, al siglo XIX para que Europa vaya a buscar a América buena parte del trigo que importa, y al XX para que las verduras y las frutas producidas fuera de temporada en otras latitudes empiecen a abrirse mercado en Europa: judías verdes del África negra, uvas de África del Sur o de Chile, etcétera. En cuanto a la fruta colonial, su llegada se remonta al siglo XIX y su presencia se incrementa en el XX: no sólo frutas tropicales como el plátano, la piña —y hoy el aguacate, el mango, el litchi, el maracuyá... que se van introduciendo en nuestro régimen alimentario—, sino también las naranjas, los limones, las mandarinas, etcétera. En los siglos XIX y XX, los cítricos llegan cada vez más de África del Norte y de Palestina, y luego de Israel, Florida o incluso California, en detrimento de la producción de Italia, España, Portugal y Provenza, que llevaban alimentando el mercado europeo desde el siglo XIV. La naranja francesa, en particular, desaparece, y el extenso naranjal que cubría las llanuras de Hyères en el XVI sólo queda en el recuerdo.

Los siglos XIX y XX también son la época dorada de los oleaginosos tropicales: sobre todo aceite de cacahuete, que hace una fuerte competencia a los aceites de oliva, de nuez y otros aceites tradicionalmente consumidos en Europa, mientras que la vegetalina y las margarinas fabricadas a partir de otras plantas tropicales priman sobre la mantequilla y las grasas animales. También es cierto que, a finales de siglo, en los países europeos se invierte la tendencia con respecto a las grasas y se antepone primero la colza y luego el girasol a los oleaginosos tropicales tras decretar que el aceite de cacahuete es peligroso para la salud.

Todas estas transformaciones están estrechamente vinculadas entre sí y, de alguna manera, evolucionan en un mismo sentido; en todos estos aspectos, además, el siglo XIX anuncia al XX, y el XX prolonga el XIX. Pero en otros aspectos los dos siglos se oponen y la época contemporánea, tomada en su conjunto, no ha evolucionado de forma coherente o continua.

Así ocurre, por ejemplo, con la evolución demográfica. El desarrollo del siglo XIX continúa el del XVIII e incluso lo incrementa: en la mayoría de los países de Europa la población crece con una rapidez nunca vista, originando fuertes olas de emigración que se extienden por los otros cuatro continentes. Pero, a finales de siglo en algunos países, y en el siglo XX en otros, la fecundidad disminuye, el índice de reproducción cae por debajo de la unidad, y la Europa occidental empieza a atraer a los emigrantes procedentes primero de los países europeos menos desarrollados y, más tarde, del mundo entero.

En el ámbito de la agricultura, aunque el desarrollo de las técnicas y de los rendimientos se haya iniciado más o menos pronto según los países, el desarrollo fue continuo, lo que no sólo permitió responder al reto demográfico del XIX, sino que favoreció una mejora muy sensible de la alimentación de los europeos. Conjugada con la revolución de los transportes y la implantación de cultivos en los «países nuevos», esa revolución agrícola hizo posible la desaparición de hambrunas periódicas, tanto en Europa, ya en la primera mitad del siglo XIX, como en otras regiones del mundo, en la primera mitad del siglo XX.

No obstante, si se consideran los dos siglos en su conjunto, conviene matizar este esquema. En primer lugar porque, en la primera mitad del XIX

así como en el XVIII, se deteriora el nivel de vida y la calidad alimentaria de muchos pequeños campesinos y obreros. Aunque su consumo de carne empieza a aumentar a partir de 1850, no había dejado de bajar hasta mediados de siglo. Por añadidura, la adopción de la patata o del maíz, que caracteriza esta época en la mayoría de los países de Europa, no se debe tanto a mentes ilustradas que habrían descubierto las virtudes de esos alimentos venidos de fuera, sino a obreros agrícolas y a campesinos demasiado pobres para comprar pan y que no lo vivieron como un progreso.

Y también porque el siglo XX se clausura con la reaparición de hambrunas en varias regiones del tercer mundo —en África en particular— y con el desmoronamiento de su agricultura. Vuelven las hambrunas porque la producción de esos países no puede responder al reto que supone el desarrollo demográfico; porque los suelos roturados sufren un proceso de laterización y porque la frecuencia de las guerras civiles dificulta hasta la distribución de los auxilios. Conviene subrayar, por otra parte, que la ayuda alimentaria procedente del extranjero también tiene desventajas, ya que no fomenta la agricultura local, cuya crisis consecuentemente se agrava generando futuras escaseces. El régimen alimentario, por tanto, no mejora de forma continua durante los dos siglos de la época contemporánea: en Europa, la mejora sólo es indiscutible a partir de la segunda mitad del siglo XIX; y en los países pobres de África, se acaba en el último cuarto del siglo XX.

La relación de la gastronomía con la dietética tampoco evolucionó con regularidad en el transcurso de los dos siglos. La ruptura que se había producido entre ambas en los siglos XVII y XVIII sigue aumentando en el XIX y las tendencias sibaritas se emancipan de las antiguas normas dietéticas. Pero en el siglo XX una nueva y más convincente dietética determina las conductas alimentarias: no sólo con respecto a la elección de los alimentos, sino también a la forma de prepararlos y de comerlos. Una de las manifestaciones más conocidas es el libro de Michel Guérard, *La Grande Cuisine minceur* (1976). Pero, ya mucho antes de esa publicación, se observa un sensible aumento del consumo de verduras y frutas; crece la presencia de alimentos crudos en las comidas y el tiempo de cocción se reduce —transformaciones, sin duda, relacionadas con el descubrimiento del papel beneficioso de las vitaminas y, luego, de las fibras—. Del mismo modo, el

abandono por la «*nouvelle cuisine*» de harina para tratar las salsas o la disminución de las dosis de azúcar en la pastelería y en la confitería son una consecuencia de las advertencias médicas contra el exceso de peso y el culto mediático a la delgadez. Las proporciones respectivas de sensualidad gustativa y de preocupación por la salud varían según los países y la obsesión sanitaria es especialmente precoz y acentuada en los Estados Unidos, en Inglaterra y en los demás países del norte, donde a veces reviste una connotación religiosa.

El retorno de lo religioso en la alimentación de los occidentales es paradójico en la medida en que ocurre en la segunda mitad del siglo XX, cuando aumenta la no-observancia de las normas religiosas tradicionales. Incluso hoy en día mucha gente caracterizaría el siglo XX por la desaparición de las prescripciones alimentarias de la Iglesia católica y, en lo que se refiere a las prácticas, por cierta debilitación de las observancias judaicas y musulmanas entre los judíos y los musulmanes de Europa; pero, a pesar de esta evolución, cada vez es más patente un movimiento contrario que actualmente se está reforzando debido a la reactivación mundial del judaísmo y del Islam —tanto en el ámbito de la alimentación como en los demás— y, en el mundo cristiano, a raíz de nuevas normas alimentarias que emanan ya no de la Iglesia católica sino de sectas protestantes, a pesar de que, históricamente, los protestantes se habían opuesto a los católicos tachando de supersticiosas todas esas observancias.

Bien es verdad que estas nuevas prohibiciones son muy distintas de las antiguas: su objetivo no es tanto preparar el alma para tiempos de penitencia y de oración, sino eliminar alimentos peligrosos —y de alguna manera, impuros— para el cuerpo de los fieles. Estas prescripciones religiosas, ajenas a la recta tradición cristiana, aparecen en los Estados Unidos hace más de un siglo y se van mezclando estrechamente con una especie de *Vulgata dietética*: de modo que lo dietético y lo religioso, en especial en las sociedades protestantes de América y de la Europa del norte, parecen reforzarse mutuamente.

Otro tipo de paradoja: una serie de contradicciones aparentes entre la evolución de las cosas y la evolución de las actitudes. Curiosamente, mien-

tras que la población rural mengua como la Luna, los siglos XIX y XX ensalzan los modelos campesinos de alimentación. Del mismo modo, mientras que en toda Europa, los estados-nación se van formando y unificando culturalmente, nace un fuerte interés por las cocinas locales, como demuestran, por ejemplo, las guías gastronómicas y turísticas y la proliferación de los recetarios regionales. Asimismo, en el momento en que la industria, la hostelería, el turismo y los medios de comunicación favorecen una especie de mundialización de los gustos —difusión de las hamburguesas, de los perritos calientes, del ketchup o de la pizza—, los europeos y los americanos se apasionan por las cocinas nacionales muy caracterizadas, como demuestra la multiplicación de restaurantes indios, chinos, japoneses, tai-landeses, mexicanos, italianos, etcétera.

También hay que destacar que, a pesar del considerable descenso de la calidad de muchos alimentos, la literatura gastronómica nunca tuvo tanto éxito como en los siglos XIX y XX. Por otra parte, una de las tendencias de la cocina en el siglo XX consiste en cocciones breves y en aliños discretos, que permiten que la calidad del alimento «se exprese».

En realidad, estas actitudes aparentemente paradójicas no son sino reacciones ante la racionalización y la unificación de los alimentos y de las formas de comer, así como ante el deterioro de la calidad de los alimentos diarios. Reacciones muy comprensibles, pensándolo bien, y que serían difícilmente imaginables en una situación histórica que no fuese la de los siglos XIX y XX.

Dado que muchos de nuestros contemporáneos sólo ven progreso en las transformaciones que caracterizaron estos dos últimos siglos, también hemos de hablar de la otra cara del progreso en materia de alimentación —otro tipo de paradoja—. En Europa, aunque el progreso agrícola es indiscutible tanto para los productores como para los consumidores, también ha tenido desventajas. Los productores poseen hoy, gracias al éxodo rural, explotaciones mucho más amplias que en otras épocas, a las que sacan unos rendimientos muy superiores —con menos esfuerzo, gracias a la mecanización, a los abonos artificiales y a las nuevas variedades de plantas que cultivan—; sin embargo, atrapados en la economía de mercado, se quejan de la competencia extranjera, son víctimas de crisis de sobreproducción y están aho-

gados por las deudas. De ahí los brotes de violencia que saltan a las primeras páginas de los diarios, al menos en algunos países.

Curiosamente, ni los agricultores ni sus sindicatos parecen cuestionarse la pertinencia del continuo aumento de los rendimientos que conduce a malvender o de una reglamentación malthusiana que los obliga a dejar parte de sus tierras en barbecho. No parece preocuparles tampoco que, tras la bajada constante de los precios agrícolas —y dado que el consumo de los productos alimenticios no es extensible hasta el infinito—, la parte del presupuesto familiar dedicado a los productos del campo disminuya sin cesar mientras que aumenta la parte dedicada a los productos industriales y, en mayor medida, a los servicios del sector terciario.

Para el consumidor, los beneficios del progreso agrícola también son ambiguos. No sólo el medio ambiente resulta altamente contaminado por los abonos modernos y los métodos de la ganadería intensiva, sino que la caída del precio de los productos se paga con una peor calidad, más o menos sensible según el tipo de producto. Así, por ejemplo, el pan fabricado con nuevas variedades de trigo no tiene hoy ni olor ni sabor; la fruta ofrece una apariencia impecable, se libra de los insectos y de las plagas pero no de los insecticidas; recogida verde, carece de aroma y de dulzor; los tomates de invernadero suelen ser pastosos e insípidos, etcétera. Del mismo modo, los animales criados industrialmente ofrecen una carne de calidad menor —menos sensible en los bovinos y ovinos, que siguen comiendo en su mayoría hierba, que en los animales de carne blanca, íntegramente alimentados con alimentos industriales—. Aunque los terneros alimentados por la madre no hayan desaparecido totalmente y aunque desde hace algunas décadas hayan reaparecido en los mercados algunas aves sabrosas, el buen tocino, sin embargo, desapareció hace más de treinta años, al igual que las buenas salchichas o el buen cerdo fresco. Y algunos aficionados al buen comer se desplazan hasta lugares recónditos para recoger los trozos de un cerdo que han alimentado especialmente para ellos, recorriendo distancias mucho mayores que las que se recorrían durante la guerra para avituallarse. ¿Se puede hablar de progreso?

La religión del progreso ha dominado durante dos siglos y, durante mucho tiempo, sus aspectos negativos parecían insignificantes. Pero la situa-

ción ha cambiado mucho desde hace algunas décadas: sibaritas, ecologistas, consumidores obsesionados por el miedo a ingerir alimentos tóxicos oponen un nuevo discurso, cada vez más generalizado y que podría, a su vez, llegar a ser excesivo. El futuro dirá hasta qué punto estaba justificado. Sin embargo, la crisis de las vacas locas que nos invade en el momento en el que estamos escribiendo estas líneas hace que la incertidumbre sea especialmente angustiosa; y ya ha conseguido privarnos de algunos despojos deliciosos.

J.-L. F.

Conclusión

Hoy y mañana

«Del pasado hay que hacer añicos», cantaban en el siglo XIX los militantes de la Internacional obrera. ¿En qué medida la economía capitalista concretó aquella consigna en términos de alimentación? ¿Qué queda, en el presente y el futuro próximo, de los comportamientos alimentarios diferenciados que fueron forjándose a lo largo de los siglos y que hemos analizado en este libro?

A pesar de la extremada diversidad de sus culturas, todos los países del mundo adoptaron la Coca-Cola desde hace tiempo. Los *fast-foods* americanos, con MacDonald's a la cabeza, están consiguiendo la misma expansión treinta años después. Todos los europeos consumen actualmente —en latas, frascos o tetrabrikcs— zumo de naranja o de pomelo, celebrando el culto a las vitaminas, en cumplimiento de las prescripciones de la dietética moderna. Zumos que, en muchos casos, también vienen de América.

Pero el culpable no es sólo el poderío del capitalismo americano: en Europa hay más pizzerías que *fast-foods*. En la gran mayoría de los países del continente se generalizó el pan blanco, incluso donde las condiciones naturales no son favorables al trigo candeal y donde en los siglos precedentes todas las clases sociales consumieron pan negro sin ningún reparo. En todos los países la ración de carne aumentó considerablemente y tiende a igualarse incluso en los países mediterráneos, más proclives hasta ahora a los productos vegetales.

También en todos se generalizó la primacía del café, incluso entre los británicos, tradicionalmente consumidores de té. La cerveza se consume cada vez más en países que tradicionalmente consumían vino, sidra o hidromiel. Lo mismo sucede con el vino en los países cerveceros, mientras que disminuye su consumo en los países vitícolas.

Incluso las antiguas diferencias de comportamiento se han invertido: los alemanes, que antes eran grandes consumidores de carne, actualmente

se inclinan más que los franceses por el vegetarianismo, al igual que los ingleses. Los franceses, que durante mucho tiempo dejaron a estos últimos la carne asada o a la plancha, parecen actualmente más dependientes que ellos del bistec de cada día. Pero esas inversiones remiten a las historias nacionales y siguen estando muy presentes las diferencias tradicionales del comportamiento alimentario entre los pueblos de Europa.

Aunque las raciones de carne de los países de la Europa occidental tiendan a igualarse, siguen siendo más pequeñas en el sur que en el norte del continente. Además, cada pueblo tiene sus carnes preferidas: buey y cordero en Inglaterra, cerdo en Alemania, ternera en Italia. En cuanto al pescado, aunque los vagones o camiones frigoríficos lo transportan a todas las regiones de Europa occidental convenientemente fresco, los suizos y austriacos lo consumen mucho menos que los pueblos que viven a la orilla del mar.

Otro ejemplo: por mucho que haya aumentado el consumo de vino en los países consumidores de cerveza, como Alemania, Inglaterra o Bélgica, la cerveza sigue siendo con diferencia la bebida fermentada más consumida. Y por mucho que el consumo de vino haya descendido en Francia y otros países vitícolas, sigue siendo allí mucho más importante que en los países septentrionales.

Irlanda, que fue el primer país que basó la alimentación popular en la patata, sigue siendo el mayor consumidor de estas por persona. Le sigue Alemania, en cuya historia este tubérculo tuvo un importante papel. En cuanto al centeno, aunque los alemanes —e igualmente los polacos— lo consuman actualmente menos que el trigo candeal, lo siguen consumiendo en mayor cantidad que los franceses. Es difícil discernir si esta diferencia entre los comportamientos alemán y polaco, por una parte, y francés e italiano, por otra, se debe sobre todo a las persistentes diferencias de las condiciones naturales o al mantenimiento de una costumbre y un sabor tradicionales. Lo mismo sucede con el trigo sarraceno, casi desconocido en la mayor parte de las regiones europeas, pero que sigue teniendo un papel importante en Bretaña, consumidores de *galettes*, y en Polonia, consumidores de *kasza* (sémola).

Por otra parte, los productos que recientemente se generalizaron en todos los países de Europa, en pocas ocasiones son idénticos o tienen la misma

función. Por ejemplo, los panes blancos, que actualmente priman con respecto a los negros, son de distinta forma y tipo según los países: el pan de molde industrial inglés o americano poco tiene que ver con los panes de Francia, Italia o España. Y sus diferencias se remontan a un pasado lejano.

Aunque, a ejemplo de los americanos, los europeos toman actualmente zumo de naranja o de pomelo —y, por lo general como ellos, en el desayuno—, los americanos y los ingleses los prefieren enriquecidos con vitaminas, que muchos europeos no valoran y que prácticamente desconocen. Lo mismo sucede con el chocolate suizo, que ocupa desde hace mucho tiempo gran parte del mercado francés, pero que es diferente del vendido en Suiza por las mismas empresas, con una dosis de azúcar adaptada a los gustos franceses. En cuanto al café, el de Estados Unidos y los países de la Europa septentrional no se parece en nada al francés. Tampoco se consume del mismo modo ni en las mismas circunstancias: franceses, italianos y españoles no lo suelen tomar con las comidas principales, cosa que hacen los americanos.

Aunque la Coca-Cola tiene más o menos el mismo sabor en todas partes, su estatus no es el mismo. Tomarla con las comidas es inhabitual en Francia, o característico de una franja de edad, mientras que en Estados Unidos es muy frecuente, sin distinción de edad ni sexo. En cuanto a los populares y baratos McDonald's de Estados Unidos, en Moscú o Pekín se consideran restaurante de lujo.

Lo mismo sucede con el arte culinario, las prácticas de mesa y la elección de los alimentos. La disminución de los tiempos de cocción y el gusto por lo crudo progresaron en la mayoría de los países europeos, a la par que el culto por las vitaminas. Además, en todas partes la nueva dietética y la nueva estética corporal han condicionado la restricción del uso de alimentos, condimentos y medios de cocción más calóricos: féculas, salsas ligadas con harina, azúcar, mantequilla, manteca de cerdo y otras materias grasas, etcétera. También se generalizaron las cocciones en parrilla —y la creación de nuevos materiales para barbacoa y fondue—, así como las cocciones al vapor en todo tipo de cestas, cuscuseras y ollas a presión. En toda Europa se multiplicaron los productos preparados y los establecimientos de restauración rápida que, tanto unos como otros, facilitan poder comer a cualquier hora.

Si bien los franceses y los ingleses siguen siendo fieles a sus respectivas maneras de comportarse en la mesa —manos encima de la mesa para unos y debajo para otros—, sin embargo los franceses parecen haber olvidado la manera tradicional de disponer los platos: el hondo debajo y el llano encima. De todos los restauradores, ya sean grandes o pequeños, parece que sólo los Troisgros se lo recuerdan y su mérito es mayor si tenemos en cuenta que en las escuelas de hostelería enseñan a colocarlos a la inglesa. Comer en bandeja ya resulta familiar, simplificando la etiqueta y las maneras de mesa, una forma de comer más parecida a las tradiciones de la India o el Japón que a la convivialidad occidental.

Sería exagerado, no obstante, mencionar sólo esas nuevas maneras cosmopolitas de nuestras actuales prácticas de cocina y de mesa. El arte de las salsas, casi desconocido o pervertido en muchos países de Europa, sigue en auge en Francia y Bélgica. El actual orden de presentación de los platos, por reciente que sea en Francia, no es menos estricto. Igual o más lo es en Italia, donde las pastas, por ejemplo, sólo pueden ser «primer plato», pero nunca una guarnición. Igualmente estricta en ese país es la elección de las bebidas que acompañan las comidas principales: vino, agua, cerveza o sidra, en algunos casos, pero en principio ni soda, ni zumo de frutas ni café ni té.

Sociólogos y especialistas de marketing quisieron darse prisa en enterrar para siempre la tradicional estructuración de las tomas de alimentos, pero incluso en la ciudad y entre los jóvenes, es raro que las comidas desaparezcan en Francia, Italia o España, y si la diferencia entre comida y tentempié es menos evidente en Inglaterra, las horas de las comidas siguen siendo imperativas, tanto o más que en los países que acabamos de mencionar. En resumen, aunque la anomia de los comportamientos alimentarios se generaliza tanto en Europa como en América, sigue estando mucho más circunscrita a este último país. Y no está claro que llegue a hacer desaparecer las estructuras tradicionales.

En Europa, en efecto, la función social de la comida sigue siendo importante: se sigue comiendo no sólo para alimentarse, sino también para ver a la familia o a los amigos y compartir un placer con ellos. Ese placer convivial necesita usos del tiempo comunes y no funciona sin un poco de ceremonia. Los ritos son, en verdad, muy diversos, no sólo según el país y

el medio social, sino también en función de las circunstancias y el tipo de comida. Sin embargo, por sencillos que sean —por ejemplo en el caso de un «picoteo» o unas «tapas» entre amigos— hay más ceremonia, más conversación, más sociabilidad que en la bolsa de *pop-corn* que se come en las gradas de un estadio de ultramar o en el comiskeo vespertino de los americanos delante de la tele.

Todo esto demuestra que la «normalización» de los comportamientos alimentarios no ha llegado aún al punto de no retorno; si los modelos de consumo tienden a parecerse cada vez más, su homogeneidad sigue siendo bastante relativa y más aparente que real, ya que los elementos que tienen en común se deben interpretar según la cultura específica de cada pueblo y de cada país, insertándose en estructuras todavía fuertemente marcadas por las particularidades locales que, por su parte, se fueron consolidando en un proceso histórico largo y articulado.

¿Resistirá esta diversidad? Creemos que sí, porque justamente la tendencia a una mayor homogeneidad de los comportamientos engendra, por reacción, un mayor apego a la propia identidad. Los recientes acontecimientos de la política mundial lo han puesto en evidencia: cuando a las identidades se las somete a un proceso de normalización y de universalización, se rebelan con una renovada fuerza e incluso con virulencia.

En el terreno de la alimentación y la gastronomía —elementos esenciales en la definición de la identidad histórica como han demostrado las páginas de este libro— se produce el mismo fenómeno: a pesar de todas las ambigüedades y malentendidos, el «redescubrimiento» de la cocina del país y de las tradiciones gastronómicas locales fue a la par con la negación de sus derechos por la industria alimentaria. Las cocinas regionales forman parte actualmente del patrimonio común, del que se es mucho más consciente hoy que en el pasado.

Antes, cierto es, la relación que cada cocina mantenía con el sistema alimentario propio de su territorio era, en gran medida, obligatoria para los estratos inferiores de la sociedad. Esa relación no siempre generaba un orgulloso sentimiento de pertenencia a una comunidad territorial; incluso a veces se vivía como un límite, una restricción que se aspiraba a romper. Los aldeanos, angustiados por el problema de disponibilidad de alimentos,

confiaban su suerte a productos de larga conservación tendencialmente uniformes para garantizar en lo posible la seguridad alimentaria.

En el lado opuesto de la escala social, una cocina artificial que reuniera en la mesa todos los alimentos posibles y anulara la identidad local, percibida como signo de limitación, era el primer deseo de las élites, el signo principal del privilegio alimentario. «Sólo el hombre común se conforma con los alimentos que el país puede ofrecerle», escribía Casiodoro, por boca de su soberano Teodorico en la Italia gótica del siglo VI: mil años después, el cocinero de la casa de Gonzaga, Bartolomeo Stefani, explica en su tratado de cocina que el señor no debe preocuparse del carácter estacional de los alimentos ni de los límites impuestos por el país, porque con «buena bolsa» y «buen caballo de batalla» se puede tener de todo en cualquier momento del año.

En cierto sentido puede decirse que la industria alimentaria de hoy en día hizo posible la realización de esos sueños antiguos, que facilitó a todos —democráticamente, aunque no desinteresadamente— la posibilidad de consumir de todo y de anular tendencialmente las diferencias regionales. Pero eso, como hemos dicho, desencadenó como reacción una ansiosa búsqueda, a veces desordenada, de las tradiciones locales. La propia industria alimentaria no tardó en apoderarse de esta nueva tendencia —repetimos: nueva— recuperando en el terreno de lo imaginario los valores «pobres» del pasado. Actualmente, la cocina del país y el carácter estacional de los alimentos se han convertido en grandes valores, objetivos principales y prestigiosos: resultado paradójico sólo en apariencia, de una transformación de la producción que parecía llevar hacia la salida exactamente contraria.

Pero hay que tener cuidado: el elogio de la diferencia y la preservación de la identidad cultural no pertenecen a una temática tradicionalista y retrógrada. Pertenecen al presente y al futuro, ya que se refieren a una conquista reciente, todavía en vías de consolidación. Y también por otro motivo: las tradiciones —hay que señalarlo, aunque parezca evidente— no se dan de una vez por todas en el origen. Se van creando, modelando, definiendo progresivamente con el paso del tiempo y los contactos entre culturas que, según los momentos, se cruzan o se enfrentan, se superponen o se mezclan. La larga historia que hemos recorrido a lo largo de estas pági-

nas lo ponen en evidencia: cada cultura es el fruto de contaminaciones, cada «tradición» es hija de la historia —y la historia nunca es inmóvil—. El encuentro, en los albores de la Edad Media, de los hábitos alimentarios romanos con los de los bárbaros contribuyó a cambiarlos, incluso en el terreno de los gustos y los consumos. La misma situación se reprodujo cuando los europeos conocieron las plantas y animales de América. Pero, al margen de los fenómenos extraordinarios, está la historia de todos los días, hecha de encuentros y experiencias que también construyeron la identidad personal y colectiva, confirmándola y remodelándola.

Se habla —muchas veces sin razón— de un modelo alimentario «mediterráneo», como si las condiciones geográficas comunes bastaran para definir una comunidad de usos y costumbres. Pero, ¿cuántas «dietas mediterráneas» hay? ¿y cuántas de ellas son «puramente» mediterráneas? Si analizamos los elementos que la conforman (el tomate americano, las pastas que surgieron del contacto con los árabes, las verduras y las frutas procedentes de Asia...) sólo hay una respuesta: que no existe ninguna identidad «pura».

Estas reflexiones revisten actualmente una importancia especial, ahora que los alimentos —y las personas— pueden viajar más rápidamente que nunca. Frente a esos fenómenos, las enseñanzas que la historia puede proporcionarnos es que las transformaciones son inevitables y que sería una tontería añorar el pasado —un pasado, no lo olvidemos, en el que el hambre fue protagonista en muchas ocasiones.

Saber combinar la relación del presente con el pasado, la tradición con el cambio, es una tarea que le corresponde tanto a nuestra generación como a las precedentes. Hacerlo razonablemente, de manera equilibrada, es ante todo una muestra de inteligencia, porque también permitirá enriquecer nuestro patrimonio gastronómico y profundizar en esa «honesta voluptuosidad» a la que el humanista Platina dedicó en el siglo XV un famoso libro. Sería un placer para nosotros, al igual que para él, haber aportado nuestro granito de arena.

L.-L. F. y M. M.

Índice

Introducción	9
--------------------	---

PRIMERA PARTE

Prehistoria y primeras civilizaciones

La humanización de las conductas alimentarias	21
---	----

Alimentos [21]. Cocina [25]. Convivialidad [28].

Capítulo i. Las estrategias alimentarias en los tiempos prehistóricos	31
---	----

Hacia una prehistoria química de la alimentación [31]. Los primeros homínidos: ¿fieros cazadores o ladrones de despojos? [33]. Por una rehabilitación de los primeros homínidos [37]. El desarrollo de la caza no especializada [39]. El paleolítico superior y la generalización de las grandes cacerías especializadas [42]. El mesolítico europeo: una alimentación extremadamente diversificada [44]. La agricultura y la ganadería: ¿liberación o nuevos problemas? [45]. ¿Lo simbólico en el origen de la cocina? [48].

Capítulo ii. La función social del banquete en las primeras civilizaciones	51
--	----

Los banquetes de los particulares [53]. El banquete real [56]. Los banquetes con función religiosa [63].

Capítulo iii. Alimentos y bebidas del antiguo Egipto	67
--	----

Una alimentación variada [68]. Los cereales, los panes, las tortas de trigo, los pasteles [70]. La cerveza [72]. El huerto, el vergel, la viña [72]. La carnes y los lácteos [74]. El pescado [75]. La miel, los condimentos, las especias [75]. El comedor, la cocina y los cocineros [76]. De la gastronomía a la medicina [78].

Capítulo iv. Las razones de la Biblia: reglas alimenticias hebreas	81
--	----

Los animales consumibles [84]. En nombre del orden del mundo [86]. Lo más cerca posible de los orígenes [88]. El cerdo, un animal sospechoso [90]. La prohibición de la sangre [91].

Capítulo v. Fenicios y cartagineses	95
La agricultura fenicia y sus productos [95]. Los recursos alimentarios de Cartago [103]. La preparación y el consumo de los alimentos [110].	
SEGUNDA PARTE	
El mundo clásico	
Sistemas alimentarios y modelos de civilización	115
Comer juntos [115]. ...Y el hombre creó sus plantas y sus animales [118]. Lo crudo y lo cocido [124]. Ciudad y campo [126]. Crisis de un modelo [127].	
Capítulo vi. La carne y sus ritos	131
El pan y la carne [131]. Carnes prohibidas [132]. Los sistemas sacrificiales [135]. Banquete sacrificial y rechazo sectario [138]. El mundo romano [140]. La crisis de los sacrificios [142]. Pervivencia de los sacrificios [145]. Los cristianos de Oriente [146].	
Capítulo VII. Ciudades y campo en Grecia	149
El paisaje agrario [149]. ¿Quién produce los recursos alimentarios? [153]. Los productos alimenticios consumidos por los griegos [154]. Alimentos del campo y de la ciudad [157].	
Capítulo VIII. Las comidas griegas, un ritual cívico	171
Banquete de los humanos [174]. Banquete de los griegos [176]. Banquete de los ciudadanos [179].	
Capítulo IX. La cultura del <i>symposion</i>	189
Una reunión de hombres [190]. Un rito invariable [196]. La función simbólica del <i>symposion</i> [199]. <i>Symposion</i> y poesía [202].	
Capítulo X. La alimentación de los etruscos	207
Los cereales [208]. Las legumbres [211]. La viña y el olivo [211]. La caza y la ganadería [212]. La pesca [216]. La cocina y los banquetes [217].	
Capítulo xi. Gramática de la alimentación y de las comidas romanas	223
Una alimentación «buena para pensar» por los propios romanos [223]. Tipología	

de los alimentos romanos: *fruges y pecudes* [227]. Las comidas romanas: lugares y figuras del consumo alimentario [236].

Capítulo XII. El haba y la morena: jerarquías sociales de los alimentos en Roma	245
Producción y distribución [248]. El campo de la alimentación [254]. Cocina y sociabilidad de las élites, cocina y sociabilidad populares [258]. El ideal de frugalidad [264].	
Capítulo XIII. Las razones de la política: abastecimiento de alimentos y consenso político en la Antigüedad	271
Las instituciones [274]. Evergetismo [280]. Abastecimiento y política en Roma [284]. La situación de los campesinos [287].	
Capítulo XIV. Alimentación y medicina en el mundo antiguo	289
Dieta y alimentación [289]. Carácter natural y artificial de los alimentos y bebidas [291].	
Capítulo XV. La alimentación de los otros	305
Los hombres y los dioses [305]. Alimentación y estilo de vida [308].	
TERCERA PARTE	
De la Antigüedad tardía a la alta Edad Media (siglos V-X)	
Romanos, bárbaros y cristianos: el amanecer de la cultura alimentaria europea	321
Capítulo XVI. Estructuras de producción y sistemas alimentarios	327
Una alimentación variada [328]. La vid y el vino [332]. Los cereales y las leguminosas [333]. Las hortalizas [333]. La cocina [334]. Un sistema estable [335].	
Capítulo XVII. Campesinos, guerreros y clérigos: imagen de la sociedad y estilos de alimentación	339
La carne, la fuerza y el poder [339]. Trabajar y combatir [342]. La cualidad de la persona [344]. Poder y humildad [345]. La humildad y el modelo de los poderosos [346].	

Capítulo XVIII. Comer obliga: comidas, banquetes y fiestas 349
 La comida en el centro de la vida colectiva y social [350]. Comer y beber juntos [353]. Del *convivium* a la fiesta cortés [356].

CUARTA PARTE

Los occidentales y los otros

Modelos alimentarios e identidades culturales 365

Capítulo XIX. Los cristianos de Oriente: normas y realidades alimentarias en el mundo bizantino 373
 Situación política y el mercado alimentario: la oferta y la demanda [375]. Las maneras de cocinar [382]. Las normas alimentarias [383]. La imagen del otro en la alimentación [391].

Capítulo XX. La cocina árabe y su aportación a la cocina europea 397
 Las normas islámicas [398]. El legado árabe, el modelo persa y su difusión [399]. La cocina es el arte de la condimentación [404]. La aportación a Europa [416].

Capítulo XXI. La alimentación judía en el Occidente medieval 421
 Introducción [421]. Individualidad y pluralidad: el universo de la alimentación [424]. La despensa: los alimentos [444]. El ámbito material [454]. Los actores [472]. El arte culinario [477]. Ritualidad [486].

QUINTA PARTE
Plena y baja Edad Media (siglos XI-XV)

Hacia un nuevo equilibrio alimentario 495

Capítulo XXII. Sociedad feudal y alimentación (siglos XII y XIII) 501
 El contexto socioeconómico y cultural [501]. Los principales sistemas alimentarios [517].

Capítulo XXIII. Autoconsumo y mercado: la alimentación rural y urbana en la baja Edad Media 543

El trigo y los otros cereales [543]. La castaña [547]. Las verduras y las leguminosas [548]. Las frutas [550]. El olivo [551]. La vid [552]. La carne [554].

Capítulo XXIV. Los oficios de la alimentación 559
 De la ciudad antigua a la medieval [559]. Los taberneros [560]. Los horneros [561]. Los molineros [562]. Otros establecimientos de las ciudades de tamaño mediano [563]. Las grandes ciudades [564]. Hacia nuevos gremios [565]. El emplazamiento de los comercios [570]. Los tenderetes [573]. El estatuto de los gremios de la alimentación [574].

Capítulo XXV. Los inicios de la hostelería en Europa 577
 La hospitalidad en la Antigüedad [577]. Tabernas y casas de huéspedes [580]. Hospederías públicas y albergues [583].

Capítulo XXVI. La cocina medieval (siglos XIV y XV) 589
 De las cuentas de gastos a los libros de cocina [590]. Cómo leer las recetas medievales [593]. El gusto por las especias [594]. Lo dulce y lo ácido [596]. La cocina con mantequilla [599]. Los colores de los manjares [602]. Interferencias e influencias culinarias [604].

Capítulo XXVII. Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento 611
 Consumo de cereales y jerarquía social [612]. Alimentación y concepción del mundo [617].

Capítulo XXVIII. Condimentación, cocina y dietética durante los siglos XIV, XV y XVI 625
 ¿Por qué las especias? [625]. Virtudes medicinales de las especias [628]. Cocinar para hacer digeribles los alimentos [630]. Los sabores [633]. Prácticas: la manera de comer la fruta [637]. El testimonio de los cocineros [639]. Dietética y cultura oral [642].

Capítulo XXIX. «Guarda no sii vilan». Las buenas maneras en la mesa 647
 Ética y etiqueta [647]. Una larga historia [649]. Primeros documentos normativos [651]. Tradición normativa y «proceso de civilización» [653]. Sobre la promiscuidad [654]. Sobre el control de los gestos [656]. La presencia femenina [659]. La prodigalidad [660].

Capítulo XXX. Del fuego a la mesa: arqueología del equipamiento de cocina y mesa a finales de la Edad Media	663
Alrededor del fogón [664]. Los utensilios de cocina [666]. El lugar de la función alimentaria en el espacio habitado [669]. Con o sin mesa: de los objetos a las jerarquías en las comidas [670].	
Capítulo XXXI. Festín de imágenes y «entremeses» ilustrados	677
Los platos [678]. Compostura y decoro [682].	
SEXTA PARTE	
De la cristiandad occidental a la Europa de los Estados (siglos XV-XVIII)	
Los tiempos modernos	689
Demografía y pan de cada día [690]. Paradojas [692]. Desposesión campesina [693]. Trigos de mar y trigo del rey [694]. Todo por el pan [695]. Nuevas plantas comestibles [696]. Otros productos americanos [699]. Especias exóticas y bebidas coloniales [702]. Nuevos alimentos distinguidos [704]. Nueva cocina y nuevos gustos [706]. Dietética y gula [707]. Literatura exquisita y báquica [709]. Comidas y maneras de mesa [714]. Nuevos horarios de comidas [715]. Comensalidad y convivialidad [716]. Maneras de servir [717]. Maneras de beber [718]. Diferencias, semejanzas, influencias [719].	
Capítulo XXXII. Crecer sin saber por qué: estructuras de producción, demografía y raciones alimentarias	721
Diversidad de las evoluciones [722]. Los indicadores demográficos [725]. Las modalidades del crecimiento [727]. La importancia de los recursos naturales para el crecimiento demográfico [729]. Modos de producción [730]. Comer para vivir [734]. Algunos ejemplos de raciones [739].	
Capítulo XXXIII. La alimentación campesina en una economía de subsistencia	743
Documentación [743]. Imágenes de la dieta campesina [746]. Alimentos básicos [749]. Alimentos complementarios [758]. Las bebidas [765]. Cocina campesina [775].	
Capítulo XXXIV. Bebidas coloniales y auge del azúcar	781
El azúcar, preciado producto en el siglo XVI [781]. El chocolate de América [783].	

El café de Oriente Próximo [787]. El té del Extremo Oriente [790]. El triunfo del azúcar [793].	
Capítulo XXXV. Imprimir la cocina: los libros de cocina en Francia entre los siglos XV y XIX	797
Las impresiones del Renacimiento [797]. La herencia del <i>cuisinier françois</i> [803]. Hacia una nueva cocina [807]. Primeras ediciones de libros de cocina (1480-188) [810].	
Capítulo XXXVI. Opciones alimentarias y arte culinario (siglos XVI-XVIII) ..	813
Modernización a la francesa [814]. Otros gustos, otras cocinas [829].	
Capítulo XXXVII. De la dietética a la gastronomía, o la liberación de la gula ..	843
Persistencia de las referencias dietéticas en los textos culinarios [843]. Transgresión creciente de las prescripciones de la antigua dietética [846]. Ambigüedad de las actitudes médicas [852]. Representaciones de la digestión y de la cocina [858]. Un nuevo concepto: el buen gusto [862]. Cocina, gula y gastronomía [865].	
Capítulo XXXVIII. Imágenes de la comida en el arte moderno	869
El campo [869]. El mercado [870]. La cocina [871]. Banquetes, trincheras y mesas [873].	
SÉPTIMA PARTE	
La época contemporánea (siglos XIX-XX)	
Los siglos XIX y XX	881
Capítulo XXXIX. Transformaciones del consumo alimentario	891
Algunas cifras [892]. Las féculas [893]. Patatas y legumbres [895]. Frutas y verduras [897]. Azúcar y alimentos dulces [898]. La carne [899]. El pescado [903]. Leche y productos lácteos [904]. Los huevos [906]. Las materias grasas [906]. Las bebidas [908]. Nivel calórico y equilibrio nutricional [911].	
Capítulo XL. La invasión de los productos de ultramar	915
La invasión de los oleaginosos tropicales [915]. Frutas y verduras de ultramar [924].	

Capítulo XLI. Nacimiento y expansión de los restaurantes	939
Los orígenes [939]. Las cocinas callejeras [940]. El siglo XVIII: nacimiento del restaurante moderno [940]. La implantación de los restaurantes en el siglo XIX [946]. Restauración y turismo [947]. Los restaurantes del siglo XX [949].	
Capítulo XLII. La industria alimentaria y las nuevas técnicas de conservación	953
Crecimiento demográfico y economía alimentaria [953]. El pan y el vino [955]. El problema de la conservación de los alimentos [959].	
Capítulo XLIII. El sabor de la conserva	971
Los orígenes [973]. El desarrollo de la conserva [976]. Fin de siglo [979]. El sinccretismo de la conserva [982].	
Capítulo XLIV. Alimentación y salud	987
Algunas tesis y tópicos [987]. Hambruna y escasez en las economías del antiguo régimen [989]. Una buena alimentación, fuente de salud [990]. Penuria y jerarquía social: el caso de la pelagra [992]. Alimentación y salud de la mujer [994]. Alimentación y salud de los niños [997]. Grandes tendencias del siglo XX [999].	
Capítulo XLV. La emergencia de las cocinas regionales	1004
El antiguo régimen de las cocinas regionales [1004]. Una pedagogía del territorio en toda su diversidad [1006]. Un vínculo entre el espacio y la memoria [1009]. Un modelo culinario nacional y republicano [1012]. Un consumo de espacio local: turismo y gastronomía [1016].	
Capítulo XLVI. Dietética frente a gastronomía: tradiciones culinarias, sanidad y salud en los modelos de vida americanos	1025
Los primeros colonos: economía de subsistencia [1025]. Modernización y primera reforma alimentaria [1027]. Hacia una segunda reforma alimentaria [1028]. La «vitaminomanía» de la primera mitad del siglo XX [1033]. La época del <i>baby-boom</i> y de la «comodidad» [1036]. La época de la crítica [1038]. La <i>negative nutrition</i> [1039].	
Capítulo XLVII. La «macdonaldización» de las costumbres	1043
Del mito de las píldoras al mito del invasor [1045]. De Henry Ford a McDonald's [1047]. La modernidad a domicilio: microondas y congelados [1052]. La alimentación abandona el hogar [1053]. El <i>fast-food</i> o la cocina hecha migas [1054]. La	

hamburguesa y la pizza [1059]. Cocina en kit [1061]. ¿Una uniformización planetaria? [1062]. Racionalización, regresión y placer [1065].	
Conclusión. Hoy y mañana	1067
Índice de alimentos	1075
Índice general	1093