

La transició nutricional a la Catalunya contemporània 1780-1936¹.

Ramon Garrabou i Xavier Cussó²

Paraules clau: transició nutricional, alimentació, sistemes alimentaris, consum, Catalunya.

Un dels principals exponents del progrés en el nivell de vida és l'existència d'un accés generalitzat i regular de la població a una ingesta d'aliments suficient i de qualitat, que cobreixi de forma adequada els requeriments pel ple desenvolupament fisiològic i que suposi la reducció al mínim de les malalties associades a l'alimentació. Com és sabut, durant una gran part de la història, l'alimentació de les poblacions humanes, i en particular de les europees, s'ha caracteritzat per la seva monotonia i la irregularitat en la disponibilitat dels aliments més importants, fet que implicava ingestes inferiors a les que es consideren necessàries, amb especial manca d'alguns components importants, i la irrupció de caresties de catastròfiques conseqüències. Aquestes, juntament amb un deficient tractament higiènic i de conservació dels aliments ingerits, de nefastos efectes per a la salut, seran les notes dominants dels sistemes alimentaris europeus durant molts segles. Va ser des de finals del segle XVIII i principis del segle XIX quan, simultàniament al desenvolupament de la producció agrària i a la industrialització, es va iniciar el que es considera com una transició nutricional o dietètica moderna, en el sentit del concepte emprat i difós per Smil³, que ha culminat a la segona meitat del segle XX amb profunds canvis en els sistemes alimentaris. D'unes societats on l'escassetat i les dificultats per satisfer de forma adequada els requeriments nutritius i l'emergència de caresties temporals constituïen la norma es va passar a règims alimentaris on juntament amb la desaparició de les crisis de subsistència es va regularitzar una ingesta calòrica i dels altres nutrients suficient i fins i tot per sobre les necessitats. Alhora es varen produir també canvis profunds en els components de la dieta i en les formes de tractament, d'elaboració i de presentació dels aliments i en els hàbits de menjar. D'uns sistemes alimentaris basats en el consum de cereals i llegums, amb un pes força modest de les calories, proteïnes i greixos d'origen animal s'ha evolucionat cap a unes dietes on els aliments d'aquest origen tenen cada vegada més importància. D'unes dietes en les que les verdures i fruites tenien una presència modesta i desigual s'ha transitat cap a unes pautes alimentàries on aquests productes hi són cada vegada més presents. El mateix succeeix amb el sucre que també ha acabat tenint un pes cada cop més important. D'uns sistemes basats en la monotonia i en el consum de la producció local es va passar a consumir una dieta més diversificada amb la incorporació de productes d'origen llunyà. D'una deficient higiene i limitada conservació dels aliments s'ha passat a un control cada cop més estricte de la seva salubritat i a la disposició de variades tecnologies que permeten

¹ Aquest treball s'emmarca en el projecte sobre “*El trabajo agrario y la inversión en capital-tierra en la formación de los paisajes agrarios mediterráneos: una perspectiva comparativa a largo plazo (siglos XI-XX)*”, finançat pel Ministerio de Ciencia y Tecnología (BXX200-0534-C03-01). Voldríem expressar el nostre agraïment a Marta Jové que ens va informar sobre l'existència de la documentació de l'Escola del bosc, i ens va facilitar la seva consulta.

² Ramon Garrabou, catedràtic del Departament d'Economia i Història Econòmica de la UAB.
Xavier Cussó, professor ajudant del Departament d'Economia i Història Econòmica de la UAB.
Departament d'Economia i Història Econòmica, UAB. Edifici B . 08193 Bellaterra.
Telèfons: 93.581.23.03 i 93.581.14.16.

Correus electrònics: ramon.garrabou@uab.es; xavier.cusso@uab.es.

³ Vegeu V. SMIL, *Feeding the World. A challenge for the Twenty-First Century*, Massachusetts, MIT, 2000; i SMIL, “Worldwide transformation of diets, burdens of meat production and opportunities for novel food proteins”, *Enzyme and Microbial Technology*, 30, 2002, 305-311.

conservar-los de manera gairebé indefinida. Simultàniament, d'uns hàbits alimentaris basats en la preparació i elaboració domèstica de productes frescos es va passar a consumir de forma creixent productes elaborats, cuinats i precuinats. El procés no serà uniforme en el temps, no beneficiarà de forma generalitzada al conjunt de la població, resultant fins i tot clarament negatiu per a una bona part d'aquesta població en alguns períodes, i presentarà aparentment importants contradiccions i ineficiències, que només la lògica del desenvolupament capitalista podran explicar.

Per altra banda, cal remarcar que tots aquest canvis tindran un obligat paral·lelisme amb les transformacions que es produiran en els sistemes agraris i en la distribució i comercialització dels seus productes, amb una creixent especialització productiva, i un pes creixent de les activitats ramaderes i de la producció d'aliments per al bestiar.

Catalunya no estarà al marge d'aquestes transformacions, i experimentarà des del segle XVIII importants canvis en els seus sistemes agraris, els seus sistemes alimentaris, els canals de distribució i el modern tractament dels aliments. L'objectiu d'aquest treball és doncs, analitzar com es manifesta aquesta transició alimentària a la Catalunya contemporània, en el període crucial i per al que disposem de més informació, que es situa entre mitjans segle XIX i la guerra civil. Aquest conflicte i la llarga postguerra representaran un punt i apart en aquest procés. Ho farem intentant situar els canvis més significatius i la seva cronologia, destacant a partir de quin moment s'observa la seva presència i fixant al mateix temps el grau de convergència amb el que havia succeït o estava succeïnt als països i regions del nostre entorn. Els aspectes que analitzarem van des dels hàbits en la distribució de les menjades al llarg del dia, les tècniques de preparació, cuinat i combinació dels aliments, plats i consum de productes preparats a l'exterior, fins a intentar fixar el consum dels principals aliments i el valor nutritiu de la dieta dels catalans i la seva evolució durant el període analitzat. Dedicarem especial atenció a analitzar els canvis que hagin registrat en la composició de les dietes i en el seu valor nutritiu i de forma molt particular analitzarem l'evolució del pes dels aliments d'origen animal i d'altres com el sucre.

El tema no és nou. Diversos autors han analitzat el tema de la transició nutricional en el nostre país, insistint, en la major part dels casos, en l'escassa entitat dels canvis i presentant aquesta circumstància com una prova de les dificultats de modernització de la societat i l'economia catalana i espanyola. Destaquem el treball de Simpson (1989), on a partir dels resultats obtinguts de l'estimació de l'evolució del consum aparent d'aliments, i el seu valor calòric, de la població espanyola entre 1900 i 1930, considera que no s'hauria produït cap canvi en aquest indicador al llarg del segle XIX i fins entrat

el segle XX.⁴ Aquests plantejaments entren en contradicció, almenys per al cas català, amb el que és la tesi central d'aquest article, que planteja l'existència de notables canvis i millores de l'alimentació en aquest període.

Per provar les nostres afirmacions hem optat, malgrat els problemes de representativitat, per utilitzar fonts de caràcter micro com les dades i descripcions de Cerdà i de l'Escola d'Agricultura de Barcelona per mitjans del segle XIX i les informacions extraordinàriament riques de l'Escola del Bosc de Barcelona (1914-17), que contrastarem i complementarem amb altres informacions contingudes en topografies mèdiques i altra documentació.

Els sistemes alimentaris catalans tradicionals.

Començarem descrivint els trets més característics del sistemes alimentaris tradicionals. L'alimentació, i en general, els sistemes alimentaris de les classes populars, han estat marcats des dels orígens de la humanitat per la consciència de penúria. Una consciència encara plenament vigent en les classes més desfavorides de gran part del planeta, i que al nostre món no es comença a superar fins a la segona meitat del segle XX. Durant el segle XIX i bona part del XX aquesta consciència de penúria serà encara present en les classes modestes rurals i urbanes catalanes, lligada bàsicament a la irregularitat de la producció agrària, els baixos nivells de renda i altres circumstàncies més o menys excepcionals com les guerres. En concret, la tradicional irregularitat de les collites provocada per la climatologia i altres agents, les baixes productivitats, les deficients comunicacions, els salaris miserables i les pèssimes condicions laborals dels obrers, i els efectes desastrosos sobre l'equilibri entre població i recursos de les guerres o la presència d'exèrcits, masses de desplaçats, etc., havia forçat, en el transcurs dels segles, la permanent o freqüent convivència de la població amb la fam i la penúria. Encara a inicis del segle XIX les guerres napoleòniques havien provocat situacions de carestia extrema i l'espectre de la fam es va passejar de nou per les terres catalanes i encara durant la primera guerra carlina es varen viure episodis de dificultats alimentàries. Així doncs estava profundament arrelada una consciència que es traduirà o reflectirà en una austeritat generalitzada, en costums o pràctiques diverses de reciclatge i aprofitament

⁴ Els valors de 1900 resulten tan baixos que una suposada evolució positiva durant el XIX hagués implicat autèntica fam generalitzada durant gran part d'aquest segle. J. SIMPSON, "La producció agrària y el consumo español en el siglo XIX", *Revista de Historia Economica*, 1989, VII, 2, 355-388.

màxim dels aliments, o una exaltació dels àpats abundants, que han arribat fins a nosaltres en forma de determinades receptes populars i múltiples dites⁵.

Un altre tret important dels sistemes alimentaris catalans a inicis del segle XIX era la forta dependència de la producció local. Fins a la consolidació dels processos d'industrialització i de desenvolupament econòmic, la majoria de la població ha treballat en el sector primari i ha viscut en àrees rurals, amb unes condicions de vida, sovint, precàries. Tot i l'especialització productiva agrària comercial d'algunes zones, per a l'exportació o per al subministrament d'aliments a les principals ciutats, com Barcelona, que es remunta molts segles, es pot acceptar que una bona part del producte agrari de les diferents àrees ha estat destinat habitualment a l'autoconsum o a la subsistència de la població d'àrees relativament petites. L'escàs desenvolupament de les tècniques de conservació i tractament dels aliments i d'un sistema eficient i modern per a la seva distribució i transport feia encara més patent aquesta realitat. Malgrat la presència de productes procedents d'altres zones, a vegades molt allunyades, com era el cas de la sal o les espècies des de l'edat mitjana, o bé el cacau i el sucre des del segle XVIII, així com del bacallà, arengades i altres peixos salats, els aliments produïts a la localitat o la comarca eren normalment els principals protagonistes de l'alimentació de les poblacions en qüestió. En conseqüència, territorialment, el pes o la importància en l'alimentació de la població de cada producte depenia principalment del que fos capaç de produir, és a dir, de les condicions climàtiques, orogràfiques i ecològiques de cada zona, que determinaven aquestes capacitats o potencials, i també de les tradicions culturals. Això va acabar generant actituds molt localistes d'una gran valoració dels productes locals i de rebuig o bé poc interès per productes nous incorporats al conreu o procedents d'altres geografies.

Distribució dels àpats, combinacions i variacions d'aliments.

La major part d'informacions del segle XIX donen com un fet habitual l'organització dels àpats en quatre menjades principals: esmorzar, dinar, berenar i sopar, que en el món rural en els moments de màxima activitat agrària es convertien en cinc o sis, amb una "beguda", una petita ingesta d'aliment sòlid, en iniciar l'activitat a primeres hores del matí, i una altra després d'esmorzar, que en algunes comarques s'anomenava "deuhores", perquè s'acostumava a fer al voltant de les deu del matí. Nombroses informacions mostren que aquesta patró de distribució dels àpats, així com les diferències estacionals són pràctiques molt esteses a la Catalunya del segle XIX,⁶ en

⁵ Aforismes i refranys com, "Ésser de l'any de la fam", "Quan es perden les collites els rossegons se fan miques", "A falta de pa, bones són coques", "Quan la fam pica, bona és la mica", són una excel·lent il·lustració de la consciència popular de que es movien en un horitzó on la fam i la carestia era una possibilitat que no calia descartar i per evitar-ho o almenys fer-ho suportable calia està disposat a un màxim aprofitament dels recursos disponibles.

⁶ Vegem, per exemple, la descripció que ens proporciona un informe sobre el món rural català elaborat pel cònsol d'Estats Units a les últimes dècades del segle XIX: "Following, up de order already established in treating of the hours of meals, I now mention the class of food taken at each one. In summer, before going to work, soup of bread and water, or bread soaked in oil, is taken. Breakfast is composed of potatoes or other vegetables. At 10 a. M. A slice of bread and a swallow (glop) of wine. Dinner, at 12 m., consists in the traditional soup of the country, "escudella," made with vermicelli

particular al món rural. Tenim poques proves de que aquestes menjades extres, abans d'esmorzar i entre aquest i el dinar, fossin molt habituals al mon urbà. Amb la difusió del treball industrial sembla que a més va anar desapareixent el berenar. Treballar a la fàbrica, sovint allunyada de casa i amb parades insuficients per anar i tornar probablement va introduir canvis en el nombre de menjades i en particular en el contingut del dinar, però desconeixem la incidència real.

Els diferents àpats no eren comparables, ni per la quantitat d'aliments ni per la qualitat ni pel grau de preparació dels aliments. El dinar i el sopar aportaven una gran part dels nutrients i alhora es basaven en plats calents, amb un grau de preparació més complexa i acostumaven a ser els àpats on es consumien aliments més valoritzats com eren els productes carnis. Mentre, l'esmorzar i berenar i les altres menjades eren més lleugers i es basaven en aliments crus o cuinats de forma més elemental. Per altra banda, dinar i sopar tampoc eren àpats equivalents. Als països europeus existien dues tradicions: una en que el sopar constituïa la menjada principal, com succeïa a Anglaterra o Holanda, i una altra on el dinar era l'àpat més important, com al món mediterrani i Alemanya. Catalunya s'inscriuria en el model mediterrani amb el dinar com a menjada central. En les taules següents hem sintetitzat algunes informacions que considerem representatives de la distribució i continguts dels diferents àpats a Catalunya, que ens permeten confirmar la seva sistematització al llarg del dia, les variacions estacionals i els components i formes de preparar-los més comuns. Dues corresponen a àrees rurals catalanes, el Vallès Oriental i l'Empordà, i dues a urbanes, la de la Granja Experimental de Barcelona de mitjans del segle XIX i una altra a l'Escola del Bosc (1914-17) també de Barcelona.

<i>Taula 1. Vallès Oriental 1874.⁷</i>	
Novemb. - maig	
10 hores	<u>Esmorzar</u> . Sopa de pa o farinetes de blat de moro amb cols, mongetes, patates o cigrons, vi i pa. <u>Beguda</u> . Pa torrat, arengada o sardina salada, cebes o tomàquets, pebrots, fruits secs, figues o pomes o altres fruites i vi.
16 hores	<u>Dinar</u> . Escudella o sopa de pasta o arròs, amb cols, patates, carbassa, bròquil, bledes, cigrons, cansalada i a vegades carn, pa i vi. <u>Berenar</u> . Pa torrat, amanida d'escarola, tomàquets, cebes i pebrots i vi. <u>Sopar</u> . El mateix que per esmorzar o les sobres del dinar.

Maig - juny	
10 hores	<u>Esmorzar</u> . Sopa de pa, faves i favons, patates, vi i pa. <u>Beguda</u> . Pa torrat, arengada o sardina salada, cebes o tomàquets, pebrots, fruits secs, figues o pomes o altres fruites i vi. <u>Dinar</u> . Escudella o sopa de pasta o arròs, amb cols, patates, carbassa, bròquil,

(fideus), rice, and vegetables, finishing the meal with either boiled or fried (in oil) potatoes. A salad of vegetables or greens is taken as lunch, and supper is the same as breakfast, with the addition of greens or fruit. Meals in winter vary but little from those in summer. Dried fruit, instead of green, preserves are eaten, and qualities of salt fish, as cod and herring (bacallà i areng), which constitute generally the lunches. Bread, wine, vegetables, salt fish, and oil are the articles of food the Catalans laborers of all classes live on." DEPARTMENT OF STATE USA, *Consular trade reports*, Washington, 1886.

⁷ R. GARRABOU i J. PLANAS, *Estudio Agrícola del Vallès (1874)*, Granollers, Museu de Granollers, 1998.

16 hores	bledes, cigrons, cansalada i a vegades carn, pa i vi. <u>Berenar</u> . Pa torrat, amanida d'escarola, tomàquets, cebes i pebrots i vi. <u>Sopar</u> . El mateix que per esmorzar o les sobres del dinar.
----------	--

Juny – octubre	
10 hores	<u>Esmorzar</u> . Sopa de pa, mongeta verda, vi i pa. <u>Beguda</u> . Pa, amb cansalada, llom, embotit o bacallà, amanida d'enciam, escarola, tomàquets, cebes, etc., i vi. <u>Dinar</u> . Escudella o sopa de pasta o arròs, amb cols, patates, carbassa, bròquil, bledes, cigrons, cansalada i a vegades carn, pa i vi.
16 hores	<u>Berenar</u> . Pa, amb cansalada, llom, embotit o bacallà, amanida d'enciam, escarola, tomàquets, cebes, etc., i vi. <u>Sopar</u> . El mateix que per esmorzar o les sobres del dinar.

Taula 2. Granja Experimental de Barcelona (1860-70).⁸

Final estiu Setembre	
	<u>Esmorzar</u> . Truita amb tomàquet i albergínia, o sardina salada o cansalada amb tomàquet i pebrot. <u>Dinar</u> . Sopa d'arròs o fideus i bullit de carn amb cansalada, col, patates i cigrons. <u>Berenar</u> . Préssecs o raïm. <u>Sopar</u> . Amanida o bròquil i bacallà o carn amb patates.

Tardor. Novem.	
	<u>Esmorzar</u> . Sardina o cansalada amb mongetes o truita. <u>Dinar</u> . Sopa d'arròs o fideus i bullit de carn amb cansalada, col, patates i cigrons. <u>Berenar</u> . Figs o sardina. <u>Sopar</u> . Bròquil, bacallà o ou i patates o mongetes.

Hivern. Gener	
	<u>Esmorzar</u> . Sardina o sardina salada o cansalada i/o mongetes. <u>Dinar</u> . Sopa de fideus i bullit de carn i cansalada o “puchero” de cansalada, cigrons, patates i arròs o arròs i col-i-flor o cigrons amb ventre de moltó o xai. <u>Berenar</u> . Figs o taronges. <u>Sopar</u> . Bròquil, mongetes o moniatos i bacallà o altre peix.

⁸ Granja Experimental de Barcelona. Junta Provincial d'Agricultura, Indústria i Comerç, 8 bis, Arxiu Junta de Comerç, Biblioteca de Catalunya.

<i>Taula 3. La Bisbal 1917.⁹</i>	
Hivern.	
8 hores	<u>Esmorzar</u> . Arengada, amb una torrada de pa o sobrant rescalfat del sopar del dia abans.
12 hores	<u>Dinar</u> . Escudella: carn d'olla.
16 hores	<u>Berenar</u> . Com l'esmorzar.
19 hores	<u>Sopar</u> . Sopa i llegums i bacallà.

Estiu	
8 hores	<u>Esmorzar</u> . Tomàquets o pebrots amb una arengada.
12 hores	<u>Dinar</u> . Escudella: carn d'olla.
16 hores	<u>Berenar</u> . Pebrots o tomàquets o sobrant del dinar. Com l'esmorzar.
19 hores	<u>Sopar</u> . Llegums, peix ordinari o bacallà.

<i>Taula 4. Escola del Bosc 1915¹⁰.</i>	
Juny – novemb.	
	<u>Esmorzar</u> . Pa amb llet i cacau (alumnes), pa, ous i vi (adults) <u>Dinar</u> . Escudella o sopa de pasta o arròs, amb patates, carn, cigrons, gallina i cansalada, o bé arròs de peix, macarrons amb tomàquet, o potatge de cigrons; i un tercer plat de carn, peix o ous, pa i vi; de postres, galetes, codonyat, fruits secs o fruita fresca. <u>Berenar</u> . Pa i xocolata, o codonyat, o fruits secs o fruita fresca. <u>Sopar</u> . No es realitzava a l'escola.

Com podem veure en tots aquests exemples la ingestió d'aliments s'estructura habitualment en quatre menjades, amb una cinquena a les àrees rurals, la beguda o deuhores. L'esmorzar acostuma a ser més lleuger i en general amb aliments crus, sobres, o amb elaboracions culinàries molt simples. Es basa en uns casos en la verdura amb patates o llegums, sovint rescalfada del dia anterior, en altres en una sopa de pa o farinetes, en patates escalivades, llegums o alguna verdura crua (tomàquet, pebrot, ceba i es completa amb un tros de cansalada en algunes ocasions i més sovint amb una arengada. Cal destacar la importància del peix salat, l'arengada com un dels components més característics d'aquesta menjada. A l'hivern l'esmorzar pot reduir-se a unes llesques de pa amb oli i alguna fruita seca, i a l'estiu acostuma a ser més consistent. Als menús de la Granja Escola hi trobem una major diversitat, sardina o arengada amb tomàquet i pebrot, o bé amb mongetes, cansalada amb mongetes o amb pebrots i tomata i sobretot productes de més valor com els ous, en forma de truita d'albergínies o de mongetes. A l'Escola del Bosc s'observa una simplificació i homogenització dels esmorzars, que anuncien els continguts que prendrà aquest àpat en etapes més avançades de la transició, ous i pa constitueixen la base de l'esmorzar dels adults i la llet i el cacau dels nens.

El dinar es compon per regla general en dos plats i alguna cosa de postres. El menú més freqüent consisteix en una sopa de pasta o arròs i la carn d'olla. És el plat més elaborat i ocupa un lloc bàsic al sistema alimentari català. Segons la major part informacions constitueix el plat fonamental d'aquesta

⁹ Resposta de l'Ajuntament de la Bisbal a una enquesta de l'Institut de Reformes socials, reproduït per E. SAGUER, *La consolidació de la propietat pagesa a Catalunya (el Baix Empordà, 1850-1940)*, Universitat de Girona, tesi doctoral, 1996.

¹⁰ Despeses de menjador escolar. Escola del Bosc, 1914-1918. Ajuntament de Barcelona, AMC de l'Institut d'Educació, gestió de les despeses. Caixes 10430 i 10431.

menjada durant una gran part l'any, amb una gran diversitat de productes, llegums, verdures i diversos ingredients animals. Als menús de la Granja Escola de Barcelona i de l'Escola del Bosc, tot i que més de la meitat del dies el dinar consisteix en aquest dos plats, es va alternant amb altres menús. A la primera institució hi trobem una certa variació i són substituïts per cigrons amb cansalada i patates o bé cigrons amb ventre de porc o arròs, col-i-flor i cigrons. A l'Escola del Bosc, en primer lloc, la sopa i carn d'olla normalment es acompanyada d'un tercer plat de peix o de llom de porc, mentre per altra banda, relativament sovint es substituïda per plats com macarrons, arròs de peix o bé cigrons guisats de primer, i carn metxada, i alguna vegada truita de patates, de segon.

El berenar consistia normalment en aliments freds, amanides diverses o bé verdures rescalfades a les que a la temporada de més activitat s'hi afegia embotit, cansalada o bacallà. Sembla que en l'àmbit urbà el berenar era més lleuger i simple, fruita i algunes vegades sardina, als menús de la Granja Escola, i pa i xocolata o codonyat a l'Escola del Bosc.

Finalment el sopar acostumava a consistir en un plat de verdura (mongeta tendra, cols, faves, col-i-flor o bròquil) algunes vegades acompanyada de patates, que en algunes ocasions es precedia d'una sopa de pa i en altres s'acompanyava de llegums. A l'Empordà sembla que llegums i peix fresc o bacallà eren la fórmula més comuna. També en aquest cas els menús de la Granja-Escola presenten un sopars mes diversificats, amb una presència important del peix fresc, carn amb patates o un ou, precedit d'amanida o verdura bullida.

Preparació, elaboració i formes de cuinar aliments: potatges, escudelles i guisats.

Un altre aspecte a considerar de qualsevol sistema alimentari són les tècniques de preparació i cuinat dels aliments, les combinacions i variacions i també si aquestes tasques de preparació són una activitat domèstica o bé es realitzen a l'exterior.

Durant el període estudiat els cereals constituïran encara la base del sistema alimentari, tot i que es produïran alguns canvis qualitius significatius en el seu tractament i formes de consum. Des de l'edat mitjana la forma predominant de consumir-los era en forma de pa, una vegada transformats en farina. Sols es mantenien marginalment les velles tradicions de consumir-lo en forma de farinetes o fent bullir el gra trencat com sabem que es practicava a alguns indrets del Vallès Oriental (vegeu taula 1) o a la Garrotxa a finals del segle XIX, amb el blat de moro i el fajol. Per altra banda, durant el XIX una proporció creixent dels cereals tendiran a consumir-se en forma de pasta de sopa o macarrons. La pasta era elaborada a l'exterior i també de forma creixent el pa, encara que en el món rural moltes masies varen continuar amb la seva elaboració fins ben entrat el segle XX, però sovint cada poble disposava d'un forn col·lectiu on es portava a coure el pa que s'havia pastat a casa.

En relació a les pràctiques de cuinar i preparar els aliments, un dels aspectes que cal destacar quan s'analitza el sistema culinari català es el lloc central que ocupen les sopes, potatges i brous, que eren normalment la base del dinar, el principal àpat del dia. Els experts en nutrició han destacat la importància de les sopes i els bullits en la cuina mediterrània, entenent com a tals qualsevol elaboració culinària, fruit de l'ebullició en aigua durant un cert temps de diversos components, on es pot distingir una part líquida i

un altra de sòlida. Donats els seus ingredients més habituals, les sopes tenen un considerable valor nutritiu, i “*les condicions d’elaboració afavoreixen la digestibilitat dels aliments, no produeixen significativament productes potencialment nocius i generen un producte que, pres tal com és la tradició (acabat de preparar i calent), és d’unes condicions d’higiene microbiològica com ningú podia esperar en molts segles. Finalment com que es un preparat en un medi aquós i calent, es produeix una harmonia de sabors i olors que no es dona en els components individuals*”.¹¹

Riera Melis¹² ha mostrat l’àmplia difusió d’aquesta tècnica culinària ja en l’edat mitjana i en arribar al segle XIX continua tenint una completa centralitat en la dieta catalana que es mantindrà fins a la guerra civil, com ho mostren la major part d’informacions sobre les pràctiques alimentàries. Sota un mateix principi hi ha moltes variacions en funció de les particularitats agronòmiques de cada zona -llegums i verdures dominants a la zona-, del nivell social -contingut càrnic-, i del període de l’any -verdures de cada temporada. Vegem-ne alguns exemples: “*La comida consiste en sopa de pastas – fideos, arroz, estrellas, etc. – mezclada con berzas, patatas, calabacines, calabazas, acelgas, judías, garbanzos, etc., etc.. Á la sopa y á la verdura ú hortaliza citadas se [les] pone el adobe de tocino solamente y rarísimas veces un poco de carne, haciendo el adobe un segundo plato separado del puchero*”; (Vallès Oriental 1874).¹³

“*A les dotze un plat d’escudella amb força patates i cols, feta amb una maurada de sagí i mitja terça de carn, muia o cap de costelles i un retall de cansalada, tot barrejat al*

¹¹ A. MARINÉ, L. TORRADO i R. CLOTET, “La sopa en la cuina mediterrània. Aspectes higiènic, dietètic i gastronòmic”, a X. MEDINA (ed.), *L’alimentació mediterrània*, Barcelona, Proa, 1996, 183-190. En un sentit similar s’expressen, el farmacèutic José Giral Pereira, especialista en nutrició, catedràtic de la facultat de ciències de Salamanca, que a inicis del s. XX considerava que el cocido, la variant de l’escudella i carn d’olla a l’Espanya interior, aportava més del 40% de les substàncies ingerides al dia i malgrat que sols una petita part de les proteïnes i greixos dels ingredients passaven al brou, “*Hemos de tener en cuenta que la feliz asociación de materias y de elaboración que tiene lugar en el cocido, anula muchos inconvenientes que pueden presentar cada una de sus partes. Y así, el escaso valor nutritivo del caldo, queda compensado por el aprovechamiento de la carne y legumbre ya cocida y que le originaron, resaltando las ventajas excitantes y aperitivistas de aquel por tomarse al principio de la comida*” J. GIRAL PEREIRA, *Ración alimenticia desde los puntos de vista higiénico y social*, Madrid, Adrian Romo, Editor, 1914; i l’higienista, Pujadas Serratosa, que destacava a finals del XIX les virtuts d’aquest plat: “*Nos congratulamos en manifestar que es costumbre bastante general en los días festivos, y algunos diariamente, hacer el tradicional puchero aderezado con carnero, tocino, etc., según la posibilidad de sus consumidores; deseamos la perseverancia en esta preparación culinaria tan buena como saludable en todos los conceptos*”. R. PUJADAS i SERRATOSA, *Recopilación de algunos datos para una Memoria médico-topográfica de Sentmanat*, Barcelona, 1889

¹² A. RIERA MELIS. "Sistemes alimentaris i estructura social a la Catalunya de l'edat Mitjana", a AAVV, *Alimentació i societat a la Catalunya medieval*, Barcelona, CSIC, 1988, 21-22.

¹³ GARRABOU i PLANAS, *Estudio Agrícola del Vallés*

mateix plat. No hi havia el costum de fer plat separat per a la carn d'olla" (Sabadell, mitjans del XIX).¹⁴

La major part de testimonis del segle XIX assenyalen que els ingredients càrnics són mínims, sovint limitats a cansalada i algun os, però hi ha diversos indicis de que des de finals del XIX o inicis del segle XX s'hauria produït un increment progressiu. En aquest sentit els menús de l'Escola del Bosc mostren un canvi notable, encara que tenim el problema de la representativitat. L'escudella i carn d'olla d'aquesta escola conté més de 100 grs. per persona d'ingredients càrnics, principalment carn de vedella, una mica de cansalada i gallina, proporcionant en conjunt, segons les nostres estimacions, al voltant de 600 kcal i 40 grams de proteïna (és a dir, entre el 20 i el 25 % de l'energia requerida diàriament, i més de tres quartes parts dels requeriments proteics). Aquest plat es convertia en la forma principal del creixent consum de carn que sembla que es produí a Catalunya en el tombant de segle. Els cigrons acostumen a ser els llegums més usats i les patates també hi són presents. Com hem dit abans les verdures són mes variades, encara que sorprenentment als menus de l'Escola del Bosc no hi són gairebé presents.

Com ja hem vist, no sempre el dinar consistia en escudella i carn d'olla, especialment a les àrees urbanes on s'havien difós altres menús amb plats cuinats amb un cert grau d'elaboració. Un d'ells eran els macarrons a la italiana, elaborats amb tomata, pernil i formatge de primer i carn metxada de segon, una espècie de carn estofada amb tomata. Als menús de la Granja Escola hi trobem també un plat de fideus amb col-i-flor i menuts de corder, o un altre d'arròs amb carabassa. També els cigrons guisats, amb oli i tomata i en algunes ocasions amb algun producte carni constitueixen un dels primers plats dels menús de l'Escola del bosc, acompanyats de carn metxada o fricandó i una truita de patates. Finalment en aquest mateix centre un altre primer plat és l'arròs de peix, amb sèpia i marisc, acompanyat d'un segon plat de carn metxada. També hi ha referències a altres plats cuinats, habituals entre les famílies més pobres, com les sopes de pa, fetes escaldant el pa al que si afegia alguna vegada alls o farigola i més excepcionalment un ou. Sovint aquest plat era un dels components de l'esmorzar o del sopar, com senyalen la Memòria del Vallès Oriental de 1874, "*Para almuerzo se toma la sopa de pan de trigo mezclado, vulgo mastall, que se usa generalmente todo el año,*"¹⁵ o Josep Rabasa Fonseré per a Lleida (1916) "*Por la noche, (...), cena un plato de sopa de pan*

¹⁴ M. BURGUÈS., *Sabadell del meu record. Cinquanta anys d'història anecdòtica local*. Sabadell (Joan Sallent impressor), 1929, reeditat per l'Ajuntament de Sabadell, 1982. P. 188.

¹⁵ I d'una forma mes generica, "*In summer, before going to work, soup of bread and water, or bread soaked in oil, is taken.*" USA Consular trade reports, 1886.

condimentada con agua y aceite, y una ración de verdura cocida que varía según la época del año".¹⁶

També es troben nombroses referències a un altre plat, el bullit de diverses verdures i patates que acostumava a ser un dels components del sopar, per exemple, de la població de Santa Coloma de Queralt, on per la nit es menjava "*una moderada sopa de agua clara y un buen plato de verduras y patatas cocidas, acompañadas según los tiempos y posibilidades de su migaja de tocino*".¹⁷ En una bona part del menú de l'Escola d'Agricultura de Barcelona de tardor i hivern de 1864, com es pot veure a la taula 4, verdura i patates constituïen el plat principal del sopar del alumnes interns d'aquesta institució. Col, col-i-flor i bròquil i algunes vegades mongetes eren les verdures consumides durant aquest període. També hi ha moltes referències al costum de passar per la paella amb una mica de cansalada les patates i verdures que havien sobrat de la nit anterior i que servien com esmorzar o dinar al dia següent.

Finalment abunden les referències al consum de diverses hortalisses com amanides, escaroles, enciams, tomàquets, pebrots, cebes, en alguns casos com el pebrots i el col-i-flor confitats, que acostumen a menjar-se per esmorzar o sopar i en algunes ocasions per berenar.

Poques són les informacions sobre les formes de guisar la carn o el peix. El consum principal de carn es feia bullint-la amb l'escudella i carn d'olla. També trobem referències a la carn amb patates, fricandó o la carn metxada, guisada amb tomàquet. Sols hem trobat una referència al llom de porc rostit, ja que una gran part del porc es consumia com embotits o assecats en forma de cansalada o de pernil. El peix fresc normalment es fregia igual que el bacallà, encara que hem trobat una referència al bacallà al forn amb tomàquet. Finalment en relació als ous, en alguns casos s'esmenta la truita de patates o de mongetes.

Assenyalem per acabar, que la preparació i cuinat van continuar sent una tasca bàsicament femenina i domèstica. El consum de productes semi-preparats o elaborats completament a l'exterior, que és un aspecte significatiu de la transició alimentària va continuar sent insignificant fins a la guerra. Es reduïa al pa, a la pasta, galetes, codonyat, bacallà salat, arengades i a alguna conserva vegetal o de peix. Pràcticament no hem trobat cap referència ni a carns congelades, ni a verdures deshidratades ni a hàbits com el chip and fish que des de començament del segle XX s'anaven difonent per alguns països europeus.

La conclusió podria ser que durant el període analitzat va continuar sent bàsic un sistema culinari relativament sofisticat, amb plats elaborats com l'escudella i carn d'olla, i altres primers com macarrons i fideus, arrossos i llegums guisats i altres més simples com les verdures o llegums o patates simplement bullides. També apareixen fórmules elaborades de cuinar la carn i el peix. Cal destacar un cert grau de variació i de combinació de sabors i d'ingredients.

¹⁶ J. RABASA FONSERÉ, *Estudio topográfico-médico de Lérida*, Lleida, 1916.

¹⁷ H. CARRERA i MIRÓ, *Datos referentes a la topografía médica de la villa de Santa Coloma de Queralt*, Granollers, 1895. P. 240.

Els components principals d'una dieta bàsicament vegetariana.

Tradicionalment a Catalunya, igual que a la resta de països europeus, els productes vegetals aportaven la part fonamental de les calories i proteïnes ingerides. La transició nutricional consistirà essencialment en una disminució del pes dels aliments vegetals i en un pes creixent dels d'origen animal. En les planes següents examinarem primer quins eren els principals productes consumits, com va evolucionar el seu consum entre mitjans del segle XIX i fins a la Guerra Civil, i intentarem veure si en el nostre país també es van donar canvis en la direcció més amunt esmentada, per tal de poder establir en quina mesura es va avançar en la transició nutricional com en altres països europeus. Començarem amb els cereals.

Com ja hem vist més amunt i Riera Melis argumenta, la base del sistema alimentari que trobem vigent a principis del segle XIX "*pivota damunt dels cereals i en especial del pa*"¹⁸, que aniran adquirint una posició central fins a ser considerats un referent polític i cultural fonamental.¹⁹ Forments i xeixes eren el més valorats i constituïen la base del pa blanc, però es continuaven consumint també el sègol i l'espelta i la pisana en les zones fredes i muntanyenques, i una gran varietat de mestalls, mescles de blat, sègol, pisana, ordi i altres cereals amb els que s'elaborava el pa negre o "moreno" que constituïa la base de l'alimentació popular. Els testimonis sobre el pes crucial del pa en els sistemes alimentaris del segle XIX són innumbrables. En canvi, però, les dades sobre la quantitat de pa que s'ingeria són molt més escadusseres i sovint imprecises i divergents. En una recerca col·lectiva publicada el 1975 per la revista *Annales* sobre el sistema alimentari europeu durant l'edat moderna es considerava que les racions de pa diari havien oscil·lat entre 500 gr. i 1.200 i que una ració de pa no és considerava satisfactòria fins que arribava als 700/800 gr. per adult.²⁰ Les dades referents a l'Espanya de finals de l'Antic Règim varien entre els 710 gr. que Polo Catalina proposa a la introducció del *Censo de Frutas y Manufacturas* (1803), els 830 que dona Madoz com a mitjana espanyola,²¹ els 900 gr. que proposa E. Tello per a la Segarra del segle XVIII,²² fins als 1300 gr. que

¹⁸ RIERA i MELIS, "Sistemes alimentaris", 21-22.

¹⁹ Vegi's les suggerents planes escrites sobre el tema a Edward Palmer THOMPSON, *Costumbres en común*, Barcelona, Crítica, 1995.

²⁰ B. BENASSAR i J. GOY, "Histoire de la consommation", *Annales.E.S.C.*, XXX, 1975, 402-430.

²¹ Moreau de JONNÉS, *Estadística de España*. Barcelona, 1835, anotació de Madoz, p. 165-166.

²² E. TELLO, *Cervera i la Segarra al segle XVIII. En els orígens d'una Catalunya pobra, 1760-1860*, Lleida, Pagès, 1995, 378-379.

calculava Jaume Caresmar al *Discurso* de 1780.²³ Sembla, per tant, que també en el cas català la ració mitjana de pa a principis del segle XIX es mouria entre uns valors alts, comparables a la resta d'Europa. Algunes informacions referides a la resta de segle continuen donant valors relativament alts, mentre que segons altres serien clarament inferiors. Les enquestes fetes per I. Cerdà²⁴ a mitjans de centúria establien que el consum mitjà de la classe obrera barcelonina seria d'uns 700 gr., per obrer adult i dia, essent 500 gr. la mitjana per persona i dia, mentre que 700 grams per cap i dia era la que havien de proporcionar els ajuntaments de la província de Barcelona el 1873 per abastar les tropes²⁵, essent molt semblant a la quantitat fixada pel Ministeri de Governació el 1857 per a la població penal.²⁶ L'enginyer agrònom de Barcelona I. Aguiló, en un informe publicat el 1897, atribuïa un consum mitjà de 600 gr..²⁷ Altres informacions, anteriors cronològicament, com les de Martínez Quintanilla per Girona²⁸ o les de Salarich²⁹ per Vic donen xifres al voltant del 500 gr., encara que sembla més versemblant unes quantitats més altes. Si acceptem com a vàlids uns valors de 700/800 gr. per un treballador masculí adult, i si utilitzem els coeficients actuals per a calcular la seva aportació calòrica, això significaria que només una ingesta de pa d'aquestes quantitats aportaria entre 1.700 i 2.000 kilocalories diàries, uns valors que cobririen gran part de les necessitats d'un adult³⁰ que la FAO situa actualment entorn de les 2.800 kilocalories.

Pel que fa a altres cereals, des del segle XVIII s'havia anat difonent el conreu del blat de moro per una gran part de Catalunya, però a mitjans segle XIX sembla que sols havia anat arrelant en els hàbits alimentaris populars d'algunes comarques. Segons les dades d'una topografia mèdica de mitjans del segle XIX a Olot alguns jornalers, “*comen el maíz, esto es la harina herbida en agua con un poco de sal y aceyte; pero la mayor*

²³ J. CARESMAR, *Discurso sobre Agricultura, Comercio y Industria, con inclusión de la consistencia y estado en que se halla cada Partido, Veguerío de los que componen el Principado de Cataluña*, Biblioteca de Catalunya, Fons de la Junta de Comerç, ms. 143 bis (atribuït a Caresmar), p. 74.

²⁴ I. CERDÀ, *Teoría general de la urbanización, y aplicación de sus principios y doctrinas a la reforma y ensanche de Barcelona*. Vol. II. *La urbanización considerada como un hecho concreto. Estadística urbana de Barcelona*, Madrid, 1867, 656-660.

²⁵ Normativa publicada al Butlletí Oficial de la Província de Barcelona (14-V-1873) i recollida a J. COLOMÉ, *L'especialització vitícola a la Catalunya del segle XIX. La comarca del Penedès*. Tesi doctoral, 1996.

²⁶ Informació procedent de P. CONARD i A. LOVETT, “Problèmes de l'évaluation du coût de la vie en Espagne”, *Mélanges de la Casa de Velázquez*, 5, 411-412.

²⁷ I. AGUILÓ, *La tierra labrantía y el trabajo en la provincia de Barcelona*, Barcelona, 1897.

²⁸ P. MARTÍNEZ QUINTANILLA, *La provincia de Gerona: datos estadísticos*, Girona, 1865, p. 298.

²⁹ J. SALARICH, *El cultivo alterno*, Vic, 1877. P.29.

³⁰ D'unes dimensions corporals relativament petites i un nivell d'activitat alt, coherents amb les característiques físiques dels individus i les principals activitats productives de l'època.

parte comen el Farro, que es el mismo maíz machacado y reducido a una harina gruesa herbida del mismo modo que la antecedente. El Farro es el alimento más común de los jornaleros, labradores y de todos los pobres en casi todo el año, comiéndolo muchos dos y hasta tres veces al día".³¹ Segons una memòria inèdita de 1872, la subsistència del pagesos de Vic era "*muy mezquina. Maíz cocido por la mañana, cocido y patatas al mediodía con un poco de corteza de tocino y por la noche la harina de maíz sobrante de la mañana calentada en la sartén, esta comida casi invariable unida al pan de comuña y un poco de vino, forma el alimento de la gente del campo en los dos tercios del año, siendo un poco mejor en el otro tercio, a causa del mayor trabajo que dan los campos*".³² Un altra gramínia, el fajol, conreada com tardania a la Catalunya humida, tenia una certa importància alimentària, sobretot consumida en forma de farinetes.

Per la seva banda, el consum de l'arròs va conèixer una expansió paral·lela al creixement del seu conreu. A la major part de Catalunya la quantitat consumida no era molt important i sovint es menjava com un component de sopes i escudelles, alternant amb la pasta. A mesura que el conreu de l'arròs es va estendre pel delta de l'Ebre, aquest producte també tindria un pes creixent en la dieta d'aquesta comarca.

La disminució del pes dels cereals i la generalització del pa blanc.

El pa i els cereals han continuat tenint fins a meitat de segle XX un pes indiscutible en les pautes alimentàries dels catalans, però malgrat la seva importància hi ha elements per plantejar que les quantitats ingerides van tendir a disminuir. De nou les xifres són problemàtiques. Malgrat l'heterogeneïtat de les fonts i dels sistemes de càlcul pensem que no es arriscat afirmar que fins a finals del segle XIX el consum habitual de pa va continuar sent alt, probablement al voltant d'uns 700 gr., però amb diferències notables entre comarques i entre el món urbà i el rural. Encara a principis del segle XX la *Topografía Médica de Viella* donava un consum per aquesta localitat d'un quilo diari per persona³³, i el 1917, l'ajuntament de la Bisbal donava la xifra de 700 gr. com la

³¹ "Datos para una topografía medica de Olot, por Francisco de Bolós y Germà de Minuart. Datos de interés geográfico", text sense datació, reproduït a Maria de BOLÓS, *La comarca de Olot: estudio de geografía regional*, Barcelona, Universitat de Barcelona, 1977, p. 497.

³² *Estudio Agrícola del Llano de Vich. Memoria escrita para optar al premio ofrecido por la Sociedad Económica Barcelonesa de Amigos del País*, 1872, Arxiu SEBAP. Encara que no hi consta l'autor, el text és molt semblant al que va publicar uns anys després José Salarich

³³ J. VILAR i FERRAN, *Topografía médica de la villa de Viella i general del Valle de Aran*. 1913. Equivalent al que per les mateixes dates considerava normal en el món rural segovià l'enginyer Cascón: J. CASCÓN, *Agricultura Española*, Madrid, Dirección General de Agricultura, 1931.

ració habitual d'un obrer del municipi.³⁴ Malgrat aquestes dades, però, la majoria de les informacions coincideixen en mostrar una tendència a la baixa. Per exemple, una informació de 1910³⁵, en aquest cas referida a al ciutat de Barcelona, donava un valor de poc més de mig quilo. Curiosament aquesta xifra coincideix amb les dades publicades pels serveis estadístics de l'ajuntament d'aquesta ciutat que estimaven un consum mitjà de 416 gr. diaris per habitant, i que s'hauria mantingut estable entre 1914 i 1929³⁶. Per altra banda, segons l' *Anuario Estadístico de Cereales*,³⁷ publicat a Barcelona el 1935, el consum aparent espanyol s'hauria mantingut estable entre 1900 i 1935, amb una moderada tendència a la baixa, passant entre aquestes dues dates de 441 gr. a 413 gr.. James Simpson³⁸, utilitzant una metodologia semblant estableix un consum diari de pa pel conjunt espanyol d'uns 350 gr., amb una lleugera tendència a la baixa entre 1900 i 1930.

Quines conclusions podem treure d'aquestes dades?. Els indicis senyalen que també en la nostra àrea es va produir un fenomen semblant al de altres països europeus, és a dir, una tendència a la reducció del consum de pa. Aquesta hipòtesi es veu confirmada per nombroses referències al tema en les publicacions especialitzades en qüestions de molineria i panificació. Una mostra la trobem en un article de B. Folgueras, titulat “La crisi del consumo de pan”, on després de comentar que la disminució del consum era ja un fet comú als països europeus, afirmava. “*Cataluña había sido una de las regiones más consumidoras de pan en España. Hoy ya no es así (...) podemos afirmar que el consumo de pan ha quedado reducido en la capital a más del cincuenta por ciento, y en los pueblos de la provincia un cuarenta*”. L'autor ho atribuïa a la implantació de la jornada de vuit hores, que hauria reduït el temps d'esmorzar i eliminat el berenar, dues menjades en les quals es consumia molt pa. També considerava que una millor preparació i condimentació dels àpats domèstics estava contribuint a la disminució del consum de pa.³⁹

Un altre fet que cal destacar és que durant el primer terç del segle XX va anar desapareixent el consum dominant de “pa moreno”, elaborat amb els anomenats cereals inferiors, espeltes, pàmules, sègols i sobretot mestalls. El pa blanc fet de farina de blat de qualitat, que fins aquells moments havia estat un

³⁴ Resposta de l'Ajuntament de la Bisbal a una enquesta de l'Institut de Reformes socials, reproduït per SAGUER, *La consolidació de la propietat*.

³⁵ Informació del periodista Guillermo López, reproduïda a CONARD i LOVETT, “Problèmes”, 413-417.

³⁶ Ayuntamiento de Barcelona, *Estadística. Anexo a la Gaceta Municipal de Barcelona*, Barcelona, 1929.

³⁷ *Anuario estadístico de Cereales*, Barcelona (J.M. Morgades), 1935.

³⁸ SIMPSON, “La producción agraria y el consumo español”, 355-388.

consum exclusiu de les classes acomodades, es va generalitzar al conjunt de la població. No obstant, malgrat l'aparent progrés que representa aquest canvi, la generalització del pa blanc significarà un empobriment del valor nutritiu d'aquest producte bàsic.

Pel que fa al consum de cereals en forma de pasta i d'arròs, sembla que aquest anirà augmentant les primeres dècades del XX, en paral·lel a la diversificació dels menús, especialment al món urbà, com s'evidencia en els menús de l'esmentada Escola del Bosc, on un o altre producte hi apareixen pràcticament cada dia.

Un altre element fonamental de la dieta dels catalans, i els menús més amunt analitzats en donen testimoni⁴⁰, eren els llegums, bullits apart, o bé com un dels ingredients de la diversitat de potatges, el seu consum era generalitzat per tot el territori, però amb clares especialitzacions comarcals, en funció de les condicions naturals més favorables al conreu d'una espècie o una altra. A Catalunya el consum de faves era molt estès per Osona, delta del Llobregat i les comarques gironines. Al Vallès fesols i mongetes havien adquirit molt prestigi i eren el principal llegum consumit. A les zones més àrides de Lleida i Tarragona els cigrons ocupaven una posició dominant. A les virtuts agronòmiques d'aquestes plantes, que servien per restaurar les pèrdues de nutrients del sòl, en particular del nitrogen, s'hi afegia el doble ús alimentari, humà i animal. També hi ha referències al conreu i consum de lleties, guixes, pèsols, llobins, pedrerols i veges, encara que aquestes últimes sols excepcionalment eren usades per l'alimentació humana, destinant-se normalment a la nutrició del bestiar. Des d'un punt de vista nutritiu la importància dels llegums radica en el fet que representaven una aportació fonamental de proteïnes d'alt valor biològic, un factor nutritiu que escassejava en la dieta tradicional. Al segle XX, però, el seu consum començarà a declinar, esdevenint aquest un altre dels senyals inequívocs de la transició alimentària en marxa. Com mostren els esmentats menús de l'Escola del Bosc, la diversificació dels menús a les zones urbanes, entre altres factors que més endavant tractarem, restaran progressivament protagonisme als llegums.

Des del segle XVIII i durant el XIX es produeix a Catalunya, com a moltes altres regions europees, l'entrada i difusió de nous conreus d'origen americà, que adquiriran progressivament un paper força rellevant en l'alimentació de la població de moltes àrees rurals del territori, i també de les principals ciutats. Abans ja hem parlat del blat del

³⁹ B. FALGUERAS “La crisis del consumo de pan”. *Panaderia Catalana* (juny 1930), 6-7.

⁴⁰ En particular els corresponents a les zones rurals i al XIX, on apareixen diàriament a un o més àpats. Una altra de les moltes referències sobre el consum de llegums la trobem a la Topografia mèdica de Sentmenat (1889): “*Para el almuerzo, pan, vino y judías, garbanzos, patatas ó coles, con o sin pescado salado ó tocino; a las 12 la comida, y al llegar del trabajo la cena, tomando en ambas los mismos alimentos que en el almuerzo (...)*”. PUJADAS i SERRATOSA, *Recopilación de algunos ...*

moro. Ara ens referirem bàsicament a la patata, que adquirirà un paper cabdal als sistemes alimentaris catalans com a una de les principals fonts d'energia barata, juntament amb el pa i el vi, de la dieta. Les zones pirinenques i prepirinenques van ser les primeres en incorporar els nous aliments, inicialment destinats majoritàriament a l'alimentació animal. Sembla que durant el segle XVIII el consum de patates tot just s'havia començat a difondre per les zones pirinenques. Algunes de les respostes al qüestionari de Zamora de la vall de Cabdella, com la d'Antist, "*La comida que se usa es patatas, calabaza, coles y sopas y algún poco de tocino a su tiempo*" o la d'Oveix, "*La comida que se usa en dicho pueblo es coles, nabos, trumfas y tocino en tiempo de invierno. Y en verano alguna poca de carne que estos matan de sus rebaños*",⁴¹ s'hi refereixen com un producte plenament integrat. Però no va ser fins a les crisis de subsistències de finals del XVIII i primeres dècades del XIX, especialment durant la Guerra del Francès, quan el conreu s'estén a zones de secà i de regadiu de gran part de Catalunya i es va incorporar massivament a l'alimentació humana. Pels voltants de 1840, les informacions recollides per Madoz reflecteixen clarament l'expansió del conreu de la patata com es pot veure en la representació gràfica publicada per J. Vicens Vives.⁴²

A mitjans del XIX la patata s'ha convertit en un aliment important per a una gran part de la població rural i urbana catalana, esdevenint l'aliment bàsic o fonamental d'algunes regions, i provocant una important transformació dels diversos sistemes alimentaris. Des de mitjan segle XIX i fins el darrer terç del segle XX, a les descripcions de l'alimentació de ciutats i de zones rurals catalanes destaca el protagonisme de la patata. Així ho hem pogut comprovar a diverses de les cites esmentades fins ara en referència a l'alimentació del XIX, i en especial a les nombroses referències que hem trobat sobre la importància creixent del consum de patates. A la Segarra d'inicis del XX s'afirma que: "*Muerta la vid por la filoxera, el trigo y la patata son la base la alimentación de los calafinenses (...)*" (Calaf, 1903) i "*El pan es de buena calidad y en union de la patata es lo que más se consume*". (Tarroja de Segarra, 1916). Quantitativament, les dades recollides per Cerdà per a una família obrera barcelonina de quatre membres a mitjans del XIX, donen un consum de 1400 grams diaris de patates, mentre que les topografies mèdiques de Badalona (1902), de la comarca de Tortosa (1913) i de Vielha i la Vall d'Aran (1914) donen consums de patates significatius que van dels 300 grams diaris d'un obrer de Badalona, als 550 i 500 a les altres dues comarques. Aquestes quantitats contrasten amb els entre 110 i 130 grams per persona i dia que donen els anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona entre 1903 i 1916, o els 75 grams per adult, comptant només el dinar, de l'Escola del Bosc el 1915. El consum de patates sembla que es mantindrà

⁴¹ M. BONETA, (ed.), *Respostes de la vall de Cabdella al qüestionari de Francisco de Zamora, 1790*. Lleida, Pagès, 1991, 106-107.

⁴² La informació de Madoz referent a Catalunya sobre les principals produccions agrícoles ha estat elaborada per Maria Mayench i cartografiada per Eduard Dalmau, sota la direcció de Vicens i Vives. Vegeu J. VICENS i VIVES i M. LLORENS, *Industrials i polítics (segle XIX)*, segona edició, Barcelona, Editorial Vicens-Vives, 1972. Mapa de la pàgina 32 i text de les següents.

relativament estable fins els anys 60, com il·lustren les dades de racionament de la postguerra i les de les enquestes dels anys 60.

L'oli i les olives constituïen un altre dels elements presents a la major part de dels règims alimentaris catalans. L'oli d'oliva per a cuinar i també com acompanyament del pa era d'ús molt freqüent per tot arreu. També el vi era un altre producte d'ampli consum a les zones productores particularment, però el seu consum estava estès per tot arreu. Algunes informacions donen xifres molt altes, al voltant d'un litre diari mentre que altres les rebaixen.

Juntament amb la trilogia mediterrània i els llegums, la destacada presència de verdures i hortalisses era un dels altres elements comuns de les diverses varietats de sistemes alimentaris catalans. La seva aportació en diversos micronutrients era fonamental per completar la dieta. Cal destacar en aquest grup productes nous d'origen americà com els pebrots i els tomàquets, també es consolidaran a l'alimentació d'una bona part de la població catalana. Ja a les respostes del corregiment de Talarn a l'enquesta de Zamora hi trobem la següent referència: *“para el bocadillo o beguda, que se hace a las 10 de la mañana, se suele tomar una rabanada de pan y se tuesta y avía con sal y aceite, mezclando después higos, tomates, pimientos, entendiéndose que sólo se come con el pan una de estas frutas u hortalizas”*.⁴³ Un altre exemple, en aquest cas referit al Vallès Oriental, mostra la difusió per aquesta comarca: *“La merienda es a las cuatro de la tarde; consiste en un plato de ensalada, escarola, tomates, pimientos, cebollas, etc., con el pan tostado como se ha dicho para el bocadillo de las 10 de la mañana y el vino que a placer se desea”*. (Vallès Oriental, 1874). Entre les hortalisses, les diverses varietats de col, especialment a les zones més muntanyenques, tenien una gran importància, en especial durant els llargs període hivernals, junt amb els naps i xirivies també eren un component molt comú dels potatges o bé simplement bullides amb l'afegit d'algunes patates. Les bledes, col-i-flors, espinacs, cards i escarxofes també eren consumides i cuinades de diverses formes igual que les cebes, pebrots i albergínies i carabassa. Hi havia un altre grup de hortalisses que eren la base de les amanides, diverses varietats d'enciams i escaroles, xicoires, api i raves.

Es completava amb el consum de fruites des de melons i síndries fins a pomes, préssecs, nous, peres, albercocs, cireres, taronges, mandarines, nespres, nous, avellanes, ametlles i també castanyes. Finalment cal fer referència al consum d'alguns productes fruit de la recol·lecció, des dels bolets fins a algunes herbes que creixien de forma silvestre, en particular en les zones on les masses boscoses continuaven sent importants.

La major part d'observadors insisteixen en la base vegetariana dels sistemes alimentaris i el pes limitat del consum de productes d'origen animal, llevat per als grups més benestants, circumstància que distingeix bàsicament la seva alimentació de la de la resta de la població. Així, per exemple, la resposta de la localitat d'Aramunt, corregiment de Talarn, al qüestionari de Zamora, informa que *“Para las gentes acomodadas, que seran*

⁴³ R. BOIXAREU, *Resposta del corregiment de Talarn al qüestionari de Francisco de Zamora: 1789*, Lleida, Virgili i Pagès, 1989, p. 35.

el cura párroco y vicario, comerán carne, algunas perdices y conejos, algunos pollos y gallinas y otros buenos bocados. Pero los labradores, aunque sean algunos acomodados comen tocino, bacalao, huevos, judias...y a no ser que sea alguna fiesta principal, que comeran algún poco de carne y si pueden también congrio, algún conejo, perdiz y algún pollo".⁴⁴ Abunden els testimonis que insisteixen en l'escassa importància del consum de carn per la majoria de la població, com: "*La comida regular de los ricos es una buena olla con su tozino, churiso, garbansos y buen carnero y otro guisado. Esto es lo regular, alternando algunos días alguna perdiz, pollo o pichón. Y la gente pobre, legumbres y algunas vezes una olla con tozino*" (Martorell, 1789).⁴⁵ L'única excepció era un moderat consum de carn de porc. Cada família pagesa acostumava a fer la matança del porc, que algunes vegades, en tractar-se de famílies amb pocs recursos, era compartit entre varis grups familiars, però en qualsevol cas no podia representar una ingesta de carn gaire important. Normalment la carn, degudament curada i salada en forma de pernil, embotits o conservada en oli, es consumia al llarg de l'any i les parts millors es deixaven pels períodes estivals. La resta de l'any només la cansalada servia per donar una mica de gust a les sopes i escudelles. Les gallines i pollastres, malgrat que eren freqüents en les cases de pagès, no sembla que garantissin un consum regular de carn i ous sinó que sols permetien menjar-ne en dates excepcionals. Hem trobat poques referències al consum de conills. Tampoc era freqüent menjar la carn de be o de cabra malgrat que en zones amb abundants recursos ramaders, com a les zones pirinenques era més habitual, i encara era més rar el consum de carn roja de boví que era pràcticament exclusiva dels grups socials amb més recursos. Resulta difícil de conèixer la importància que podia tenir la caça per incrementar el consum de productes animals, encara que hi ha algunes referències, igual que la recol·lecció de cargols i mel. Tenim poques informacions sobre el consum de llet i formatges, però no sembla que hi hagués un consum generalitzat i en tot cas es limitava a llet de cabra, a excepció de les zones muntanyenques, on l'ovella i sobretot el vaquí podien tenir més importància. Ens queda finalment parlar de les aportacions alimentàries de la pesca. En les comarques amb cursos fluvials rics en pesca sembla que existia un aprofitament d'aquests recursos i probablement a les zones costaneres hi havia un cert consum de

⁴⁴ BOIXAREU, *Resposta del corregiment de Talarn*, p.112

⁴⁵ O aquest altra: "*La gentes acomodadas, en los días de carne suelen comer carne fresca i tocino. Los pobres, tocino, si tienen; en los días de pescado, pesca salada.*" Per a la localitat de El Prat, dins també de les respostes del Baix Llobregat a l'enquesta de Zamora. Vegeu *El Baix Llobregat el 1789. Respostes al*

peix fresc, difícil d'avaluar. En canvi són nombroses les informacions sobre un consum generalitzat de peix salat, associat en general als baixos nivells de renda, com el bacallà salat, l'arengada, el congre i la tonyina i altres peixos salats o secats. A Solsona, el 1901, una topografia mèdica senyalava: “*Pero la pesca salada, la carne de los pobres, constituida por el bacalao y los arenques, es la que interviene aun en mayor proporción en la alimentación del país*”.

Molts observadors contemporanis estaven d'acord en que les deficiències de la dieta ingerida, en relació a les necessitats, eren atribuïbles bàsicament a la manca de carn, i en particular, de proteïnes animals d'aquesta procedència.

El valor nutritiu dels sistemes alimentaris catalans del XIX.

Hem realitzat una estimació del valor nutritiu d'algunes dietes de mitjans del XIX, a partir de les informacions de les enquestes d'Ildefons Cerdà sobre les classes treballadores barcelonines i les procedents del ja esmentat Estudio agrícola del Vallès. Evidentment aquestes taules no són més que un exercici i s'han hagut de fer molts supòsits i estimacions, però malgrat tot pensem que ajuden a formular algunes hipòtesis interessants:

Segons Cerdà, l'alimentació pràctica diària d'un obrer casat, amb la seva dona i dos fills, a Barcelona, a mitjans segle XIX era la següent: 1,200 quilograms de pa per als pares i 0,800 per als nens; una sardina salada per als pares; 0,400 quilograms de mongetes; 1,400 quilograms de patates; i 0,050 litres d'oli. El valor nutritiu d'aquesta alimentació es presenta a la taula 5.

<i>Taula 5. Ingestes recomanades d'alguns nutrients per a una família obrera (matrimoni i dos fills ^a) a Barcelona (1860 aproximadament), i consum mig diari.</i>							
Recom.	Calories	Proteïna gr.	Calci mg.	Ferro mg.	Zinc mg.	Vitam. A µg.	Ac. fòlic µg.
Homes							
5-9 anys	1985	24,6	800	9	10	620	100
Adults	2850	45	800	10	15	1000	200
Dones							
1-4 anys	1357	16	800	7,5	10	425	100
Adultes	2200	37,5	800	18	12	800	200
Consum							
Adults	2446	92,5	316	21,85	21,95	20	116
Nens	1740	62	235	16,5	15,9	0	76

Font: X. CUSSÓ. *Alimentació, mortalitat i desenvolupament*, pàgina 163.⁴⁶

^a Hem suposat un home adult de 60 kg. de pes i una dona adulta de 50 amb una TMB d'1,8; un fill de 7 o 8 anys, i una filla de 3 o 4.

qüestionari de Francisco de Zamora. Barcelona (Curial edicions Catalanes i Publicacions de l'Abadia de Montserrat), 1992.

⁴⁶ X. CUSSÓ, *Alimentació, mortalitat i desenvolupament. Evolució i disparitats regionals a Espanya des de 1860*, Bellaterra, Universitat Autònoma de Barcelona. Facultat de Ciències Econòmiques i Empresariales. Tesi doctoral, 2001.

Aquesta dieta tan austera proporciona amb prou feines les calories suficients per cobrir les necessitats de petits i grans, donats uns nivells d'activitat i unes característiques físiques dels individus apropiades per a l'època. Pel que fa a les proteïnes, la ingesta supera àmpliament les recomanacions, encara que la consideració del valor biològic de les proteïnes disponibles, majoritàriament vegetals, reduiria dràsticament l'aparent superàvit, especialment en el cas dels nens. També sembla suficient l'aportació d'alguns micronutrients com el ferro, fins i tot per a les dones en edat fèrtil. No obstant, si analitzem l'aportació d'altres nutrients, com el calci o la vitamina A, la situació canvia radicalment, essent els dèficits molt greus per als nens. El mateix passaria amb aquells que es concentren en els aliments d'origen animal o la fruita i hortalisses. Ni la possible incorporació d'altres aliments els dies més senyalats podria compensar l'enorme deficiència.

Per a la dieta estimada per a la població pagesa del Vallès oriental ens trobem amb una situació una mica millor. A partir de les dades sobre produccions de la comarca i la composició dels diversos àpats que es presenten a l'Estudio Agrícola del Vallés (1874) hem estimat el consum diari per habitant de diversos aliments:

Taula 6. Quantitats i valor nutritiu de la ingesta mitja dels principals aliments, per persona i dia. Vallès Oriental 1874.

ALIMENTS	grams	Energia Kcal.	Proteïna gr.	Calci Mg.	Ferro Mg.	Ribofla. (mg.)	Vitam. A (µg.)
Pa	437	1114	37.1	83	8.7	0.3	0
Oli	15	133	0	0	0	0	0
Vi	214	167	0	18.6	1.5	0	0
Altres cereals	92	334	9	13.5	1.2	0	0
Llegums	74	250	15.3	100.9	5	0.2	14.2
Patates	169	144	3.4	15.2	1	0.1	0
Verdures i hortal.	293	76	4.7	98.5	2.5	0.2	277.3
Fruita i fruits secs	52	111	2.1	24.6	0.6	0	1.7
Peix salat	30	58	6.9	18.7	0.4	0.1	10.8
Cansalada	50	382	1.5	3	0.4	0	0
Carn i embotits	38	85	6.7	4.5	0.7	0.1	0
Altres	10	5	0.3	1	0.1	0	5
TOTAL		2858	87	381.6	22	1.0	309

Font: GARRABOU, PLANAS, *Estudio agrícola*, i CUSSÓ, GARRABOU, "Alimentació i nutrició".

Les calories, proteïnes i ferro dels aliments ingerits són suficients per a cobrir satisfactòriament les necessitats mitges de la població (unes 2300 Kcal. llargues, uns 35 grams de proteïnes i uns 15 mg. de ferro respectivament). Per altra banda, els dèficits de calci i vitamina A segueixen essent importants (respecte unes necessitats mitges de 830 mg. i 700 µg. respectivament) malgrat la diversificació de la dieta amb la presència de verdures, hortalisses i fruita en abundància i varietat, així com la d'alguns productes animals.

Canvis del sistema alimentari durant el segle XIX la primera meitat del segle XX.

Malgrat les fortes permanències que continuen marcant els sistemes alimentaris durant aquest període es detecten canvis significatius que senten les bases de l'actual sistema alimentari. La introducció de nous productes que disminueixen el pes dels productes tradicionals com el pa, el pes creixent de productes animals, la ruptura del localisme i el consum de productes de territoris allunyats, o la progressiva disminució de la consciència d'austeritat, representen canvis notables del sistema alimentari que s'havia construït des d'èpoques molt remotes.

Millores en el transport i la comercialització d'aliments: la desaparició de les crisis alimentàries i la superació del localisme.

Els estudiosos de la història de l'alimentació han destacat com, des de la segona meitat del segle XIX, la progressiva millora i abaratiment dels sistemes de transport van fer possible trencar la rígida dependència de la producció local i regularitzar el subministrament. El creixement de la producció agrària i l'expansió de la superfície conreada a les noves europaes va permetre incrementar i regularitzar una oferta fluida de productes alimentaris. Ferrocarril i navegació a vapor van possibilitar estructurar un mercat mundial de productes agraris que va fer desaparèixer de l'horitzó els temors de fams i que havien marcat profundament les societats europees fins a inicis del segle XIX. Ja des de mitjan segle XVIII, algunes comarques catalanes que s'especialitzaren en la producció vitícola van començar a consumir cereals procedents de l'exterior, i a partir de 1820 també de la resta de la Península. Després l'arribada massiva de cereals d'ultramar va garantir un abastament regulars i fluid primer de cereals i posteriorment si van afegir productes carnis i altres produccions.⁴⁷ Al mateix temps la progressiva mercantilització de l'agricultura va facilitar el consum de productes d'altres comarques, trencant-se així la rígida dependència de la producció local i incorporant a la dieta una diversitat més gran de productes. Així queda en evidència a la topografia mèdica de Calaf, 1903, on s'afirma “*De Pons, Torà é Igualada llegan muchas hortalizas, que aquí són muy escasas, y de Barcelona y Lerida arriban buenas frutas que aquí no se recolectan*”.

⁴⁷ Les estadístiques portuàries i de transport de mercaderies per ferrocarril en són un clar testimoni.

La creixent incorporació de productes animals a la dieta

Una de les conseqüències dels canvis esmentats, i alhora característica fonamental de la transició alimentària moderna és l'augment del consum de productes d'origen animal. Des de les darreres dècades del segle XIX, nombrosos estudiosos i observadors contemporanis semblen coincidir en que s'està produint una millora progressiva, encara que no generalitzada, de l'alimentació de les classes populars, fet que es constata amb la presència a la dieta habitual i l'increment del consum de productes d'origen animal com la carn, la llet, els ous, el peix fresc, etc., limitat fins aleshores a les grans celebracions o circumstàncies especials com la malaltia o les èpoques de treball més dur. Aquí en tenim alguns exemples: “*Su alimentación ha mejorado mucho, pudiéndose decir que es igual a la de las grandes capitales. Existen cinco carnicerías (taules), que por término medio entregan al consumo siete u ocho reses diarias, lo que no deja de ser en extremo importante si se tiene en cuenta que muchos vecinos aún recuerdan que solamente había una, que sacrificaba tan sólo una res, y de esta aún sobraba para el consumo. En aquel tiempo únicamente en las fiestas notables se comía la clásica olla de carne (escudella).*”

“*Antiguamente la leche tenía poquísimos consumo, pues existía un solo pasto de cabras y aun la leche tenía que llevarse a la vecina ciudad de Reus, por no poderse expender; mientras que ahora, con seis veces más cabezas de ganado, apenas llega para las precisas necesidades de la villa*” (Vila-seca de Solcina, 1891)⁴⁸.

O per a la vila de Pons, 1906:⁴⁹ “*Fa una vintena d'anys que una sola vaca donava a l'abast a tots els vehins de Pons, en cambi avui hi ha instalades 4 vaqueries, ab un total d'una dotzena de vaques, i ab prou feynes proporcionen la llet necessaria.*”⁵⁰

⁴⁸ A. M. GIBERT i OLIVER, *Topografía Médica de Vilaseca de Solcina (Campo de Tarragona)*, Barcelona, 1891.

⁴⁹ F. X. MONTANYA, *Topografía médica de Pons y su comarca*, Lleida, 1910.

⁵⁰ En la mateixa línia tenim: “*Treinta años atrás no se vendía gallina sino en los días festivos y entre semana si había enfermos que necesitasen caldo. Ahora cada día hay en la plaza mercado cinco mesas para expender carne de gallina. Regularmente se venden unas treinta gallinas cada día, lo que no deja de ser notable en una población de tan corto vecindario*”. O “*40 años atrás no la tomaban sino los enfermos y los endeblés. No había en el pueblo más que unas doce cabras que daban abasto a una sola lechería que existía en él (...). Ahora se ha hecho tan habitual el uso de la leche que unos, los menos, por necesidad, los otros por gusto, por golosina, por seguir la moda, puede decirse que la mitad de los habitantes, principalmente las mujeres, toman leche, ya de vaca ya de cabra*”. (Vilassar de Dalt, 1889). F. X. CAMPS i SERRABARDINA, *Topografía médica de la villa de San Gines de Vilasar y de Cabrils*. 1889. Reproduït a L. PRATS, *La Catalunya rànica. Les condicions de vida materials de les classes populars a la Catalunya de la Restauració segons les topografies mèdiques*, Barcelona, Edicions Alta fulla, 1996. També a la Seu d'Urgell (1886), segons l'autor de la topografia mèdica, “*En términos nutritivos la comarca es muy opulenta. Se comen excelentes carnes de ganado, lanar, vacuno y de cerda y entre las aves domésticas gallinas, pollos, gallos y capones. Entre las aves de caza la perdiz, codorniz, el tordo y las becadas*”. Doctor GINÉ y PARTAGAS, *Topografía Médica de Seo de Urgel*, 1886. En termes semblants s'expressa l'autor de la de Tremp, “*En general se come bien: los jornaleros casi todos poseen un pequeño huerto o una viña y se lo pasan comodamente con su producto y el jornal*”. *Entre els aliments animals hi ha un consum important de “carnero, oveja, cordero y alguna que otra vez buey y ternera ... y la mayoría de los vecinos matan un cerdo y hasta la clase jornalera procura abastecer su despensa con la mitad o una parte. Abundan también los conejos caseros y de monte, así como algunas liebres”...* las leches de cabra y vaca son alimentos de gran consumo en Tremp, teniendo la costumbre de ordeñarlas en presencia de los consumidores”. També es consumeixen galls i gallines i abunda la

Quantitativament, moltes de les dades disponibles confirmen l'esmentada tendència. Els anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona⁵¹ donen, per a les dues primeres dècades del segle XX, un consum mig per habitant de productes carnis superior als 50 kgs. anuals, sumant la carn fresca de bou, vedella, porc, caprí i oví, aviram, conills, així com embotits, conserves etc., amb una certa tendència creixent amb l'excepció dels anys de la Primera Guerra Mundial. Pel que fa als ous, les mateixes fonts estimen un consum per habitant durant la primera dècada del segle d'entre 120 i 130 unitats anuals, que sembla baixar sensiblement, segons es dedueix les dades aparentment més precises,⁵² durant la segona dècada, amb una tendència similar a la de la carn durant el conflicte bèl·lic mundial. Respecte el peix fresc i salat, els anuaris presenten uns consums durant la primera dècada del segle XX que ronden els 15 o 16 kgs., i que augmenta progressivament fins al voltant dels 18 kgs. a la segona dècada. Xifres, totes elles, que es troben molt per sobre de les mitges espanyoles i a nivells similars, o fins i tot superiors, en el cas del peix, als de França o altres països de l'Europa nord-occidental⁵³.

Taula 7. Consum mig anual d'aliments d'origen animal 1900-1930 a Barcelona ciutat, Espanya i França (kg/hab i any)

	Barcelona (Anuaris)	Espanya (Simpson/G. Barb.)	França (Toutain/FAO)
Carn			
1900-1910	55	16.3	44
1911-1920	53	-	48
1930-1940	-	23/13.5	58/55
Ous			
1900-1910	7.8 ⁵⁴	6.2	4.4
1911-1920	6.25	-	5.4
1930-1940	-	4.6/4.9	7.3
Peix			
1900-1910	15.5	13.5	5.8
1911-1920	18	-	6
1930-1940	-	13.5/14.9	9.3
Llet			
1900-1910	10.3	23.9	85
1911-1920	11.3	-	96
1930-1940	35	54.3/60.7	107

Font: vegeu nota 51.

caça. A. M. ROURE i GIOL, *Topografia mèdica de Tremp*, 1889. Exemples similars tenim per a Calaf (1903), Camprodon (1928), entre altres, a mesura que progressa el segle XX.

⁵¹ AJUNTAMENT DE BARCELONA, *Anuario Estadístico de la Ciudad de Barcelona*, anys 1903, 1904, 1905, 1906 i 1916, Barcelona; i R. NICOLAU i J. PUJOL, "Nivells de vida: antics i nous problemes", (en premsa).

⁵² Durant diversos anys de la primera dècada del segle les dades dels anuaris emprats donen un consum anual total idèntic de 70.000.000 d'unitats, fet que ens fa dubtar de la precisió d'aquestes dades.

⁵³ Vegeu per a França i altres referències europees: J. C. TOUTAIN, "La consommation alimentaire en France de 1789 à 1964", *Économies et sociétés. Cahiers de l'ISEA*, Tome V, nº11, 1971; i S. HERCBERG, C. ROUAUD i H. DUPIN, "Evolución del consumo alimentario y en los países industrializados. Aspectos relativos a la salud pública", a HERCBERG, DUPIN, PAPOZ, GALÁN, (coord.). *Nutrición y salud pública. Abordaje epidemiológico y políticas de prevención*, Madrid, Ediciones CEA, 1988. I per a Espanya, SIMPSON, "La producción agraria y el consumo español ..."; i A. GARCÍA BARBANCHO, "Análisis de la alimentación española". *Anales de economía*, 66 i 67, 1960.

⁵⁴ Suposant per cada ou un pes de 60 grams.

Especialment rellevant resulta l'augment del consum de llet de vaca, especialment a les zones més industrialitzades i amb una població concentrada en grans àrees urbanes, que anirà associat a la transformació i modernització de la seva producció i distribució, i que anirà desplaçant progressivament a la llet de cabra. Així, ja a les dècades dels 20 i dels 30 es constata un elevat consum de llet de vaca, i una clara especialització d'algunes comarques properes a Barcelona.⁵⁵ L'Asociación General de Ganaderos⁵⁶ dóna per a 1923 consums de llet de vaca que van dels gairebé 43 litres de la província de Barcelona per persona i any als 3 de Tarragona, essent el consum total de vora 50 i 13 litres respectivament si comptem la desigual contribució de la llet de cabra. Les dades dels anuaris de la producció agrària de finals dels anys 20 i començaments dels 30 donen xifres que van des dels espectaculars 172 litres per persona i any de la província de Girona als 30 o 35 litres de la de Barcelona i els 24 o 26 de la de Lleida, mentre que segons el butlletí del Gremi de lleters de Barcelona el consum a la ciutat a començaments dels 30 era d'uns 35 litres per persona i any, dades que contrasten amb els poc més de 10 litres per persona i dia que donen els anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona a començaments de segle.⁵⁷ Val a dir, que malgrat la notable millora, el consum de llet dels catalans estava encara molt allunyat del d'altres països europeus, com la veïna França, on en aquest primer terç del XX rondarà els 100 litres per habitant i any⁵⁸. En definitiva, encara que aquestes mitges poden amagar importants desigualtats, les dades disponibles deixen clar que ja des de finals del XIX i especialment en aquestes primeres dècades del XX s'estava produint una creixent incorporació de productes d'origen animal a la dieta dels catalans.

El consum de productes elaborats: els inicis de la indústria agroalimentària.

Tot i l'existència i tradicional consum de conserves de vegetals casolanes o de peix salat, els progressos tècnics i científics en la conservació i tractament dels aliments de les darreres dècades del segle XIX significaran un gran impuls al consum de tot tipus de productes tractats i processats per una indústria alimentària moderna. Per tota Catalunya, i especialment a Barcelona i la seva àrea, com a totes les regions desenvolupades d'Europa, els productes que van des de la llet en pols, condensada o esterilitzada, passant per galetes, pasta de sopa, i fins a tot tipus de conserves vegetals i animals, etc., aniran adquirint un paper cada cop més important a l'alimentació, en especial, de les classes populars urbanes. A Catalunya, en concret, la indústria agroalimentària moderna experimenta un gran creixement. Proliferaran les fàbriques de farina, les indústries oleícoles, les fàbriques d'embotits, les de conserves, les de galetes,

⁵⁵ A mitjans de la dècada dels 30, dues zones s'havien especialitzat clarament en subministrament de llet de vaca a Barcelona, una integrada pel Vallès Occidental, el Vallès Oriental i la Selva, que proporcionava al voltant de 100.000 litres diaris, i una altra al Baix Llobregat i Barcelonès (incloses les vaqueries de la ciutat), que en proporcionava 85.000. *Arxius*, 249. Pàg. 158.

⁵⁶ ASOCIACIÓN GENERAL DE GANADEROS, *Leche, queso y manteca*, Madrid, [1923].

⁵⁷ J. Llovet, *La producció de llet i de vaques lleters a l'Emporda*, Caixa de Pensions per a la Vellesa i d'Estalvis, Barcelona, 1934. P.15.

⁵⁸ J.C. TOUTAIN, "La consommation alimentaire en France ... 2015-2017.

de xocolata, de gasosa, de pasta de sopa, o les lligades a la conservació dels aliments en fresc o congelats, com les fàbriques de gel artificial.⁵⁹

Vegem alguns exemples de la incorporació dels productes de la indústria agroalimentària: “*La leche que más se usa es condensada y de cabra*” (Tarroja de Segarra, 1915), o “*També es fa ús de les begudes acidules, entre elles principalment la gasiosa*”(Viladrau, 1915). Per altra banda, els anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona, recullen, per exemple, la importància i creixement de les partides desembarcades, taxades i consumides, corresponents a productes d’aquesta agroindústria com els embotits, les conserves de tot tipus, l’oli, el vi i altres begudes alcohòliques, derivats lactis, la farina, la pasta de sopa, les galetes i el pa.

En la mateixa direcció, s’hauria de fer referència, com un altre aspecte característic de la transició que estem estudiant, al augment i generalització del consum de productes de luxe com sucre, cacau, cafè, xocolata, etc.. Productes que tradicionalment havien estat reservats a les classes benestants, arribaran cada cop a una major proporció de la població, en un clar procés d’adopció del model alimentari burgès per part de tota la població. La difusió del consum del cafè n’és un exemple: “*Treinta años atrás, se hubiera podido pasar sin ocuparnos de esta bebida, pues en Tortosa se encontraba limitado su uso a un determinado número de personas que alcanzaría cuando más dos o trescientas que lo usaban, aún no muchas a diario. (...) Hoy el número de personas que le usan se cuentan a millares y son muchos los que repiten sus tomas dos y tres veces al día*” (Tortosa, 1901).⁶⁰ En aquest mateix sentit, per exemple, la precisa informació de l’Escola del Bosc ens il·lustra sobre el consum pràcticament diari de molts d’aquests productes entre els alumnes i personal de l’escola, mentre que per altra banda, els anuaris estadístics de la ciutat de Barcelona registren consums importants de productes com el sucre, que, per exemple, a la segona dècada del segle XX se situaria en els 10 kgs. per habitant i any, lluny, però, dels 16 kgs llargs que es consumien a França en els mateixos anys.⁶¹

Balanç nutritiu a les primeres dècades del XX.

⁵⁹ J. NADAL, “La industria fabril española en 1900. Una aproximación”, a J. NADAL, A. CARRERAS i C. SUDRIÀ, (comp.) *La economía española en el siglo XX. Una perspectiva histórica*, Barcelona, Ariel, 1987; i X. CUSSÓ, “Tecnología alimentaria, industria agroalimentaria i canvis en el consum”, a J. MALUQUER DE MOTES, *Tècnics i tecnologia en el desenvolupament de la Catalunya contemporània*, Barcelona, Enciclopèdia Catalana, 2000.

⁶⁰ M. VILÀ i OLESA, *Apuntes topográfico-médicos de Tortosa*, 1901. Reproduït a PRATS, *La Catalunya rànica*.

Arribat aquest punt, val la pena fer una nova avaluació del valor nutritiu de la dieta en el nou segle i en plena transició alimentària. I ho farem per a Barcelona, ciutat de la que ja tenim la referència anterior de Cerdà, i Sabadell, centre urbans on es posen en evidència bona part dels canvis esmentats, donades les seves dimensions i el seu protagonisme en les transformacions econòmiques i socials que s'estaven produint.

Taula 8. Consum mig diari d'un obrer (1901) i una família obrera de Barcelona (1910), d'una de Sabadell (1936) i els alumnes i adults de l'Escola del Bosc (1915).

	Energia Kcal.	Proteïna gr.	Calci mg.	Ferro mg.	Zinc mg.	Vit. A µg.	Àc. fòlic µg.
Consum							
Obrer adult 1901	2900	118	378	25.3	26	357	300
Fam.obrera 1910	2360	74.5	220	18.5	21	85	175
Esc. Bosc ⁶² 1915							
Alum. 7-14 anys	1830	72	460	12.1	-	176	-
Adults	2435	92	290	18.3	-	186	-
Família obrera Sabadell 1936 ⁶³	2655	80.7	523	20.1		320	

Fonts: A. MARVAUD, *La cuestión social en España*. Madrid (Ediciones de la Revista de Trabajo), 1975, p. 406; F. ALABERT, *Encarecimiento de la vida en los principales países de Europa y singularmente en España*. Madrid, Memoria premiada con accésit por la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas en el concurso ordinario de 1911, 1915; Escola del Bosc; A. B. "Índice del coste de la vida". *Cuadernos de Información Económica y Sociológica*, 1955, 1, p. 102. NCR. *Raciones dietéticas*; OMS; FAO; UNU. *Necesidades de energía*; i MOREIRAS, CARBAJAL i CABRERA. *Tablas de composición*, i elaboració pròpia.

Sense tractar-se d'una alimentació encara plenament satisfactòria, és evident que s'ha produït una notable millora respecte la situació de la classe obrera a mitjan segle XIX, recollida a les dades de Cerdà (taula 5). La ingesta d'energia, proteïnes i ferro s'ha mantingut o ha crescut moderadament, encara que amb una millora substancial de la qualitat de les proteïnes, mentre que la d'aquells nutrients deficitaris com el calci o la vitamina A ha augmentat considerablement. En la línia dels canvis senyalats fins ara, la millora esmentada es basarà en una alimentació una mica més diversificada pel que fa als aliments d'origen vegetal, amb la presència de la pasta de sopa, de l'arròs, de fruites i verdures diverses, i fins i tot del sucre, i sobretot una major presència de productes d'origen animal, en particular la carn, amb un consum que oscil·laria entre els 50 i els 75 grams per persona i dia, en tots els casos, llevat de l'Escola del Bosc on es situaria clarament per sobre dels 100. Destaca el valor nutritiu de la dieta pionera que Rosa Sensat estableix a l'Escola del Bosc, on, sense comptar el sopar, que no s'ingeria a l'escola, es cobrien bona part de les necessitats nutritives d'alumnes i personal. L'alimentació d'aquesta institució constitueix un extraordinari exemple dels canvis analitzats en els menús, en el recurs a productes de la indústria agroalimentària i el valor nutritiu de l'alimentació, que no es començaran a generalitzar entre la població fins a la dècada dels 50, salvat el llarg parèntesi que representarà la Guerra Civil i la duríssima postguerra.

⁶¹ J.C. TOUTAIN, "La consommation alimentaire en France ... 2015-2017.

⁶² Sense comptar el sopar.

⁶³ Família obrera relativament acomodada.

Per concloure, considerem que la informació qualitativa i quantitativa presentada constitueix una base suficient per afirmar que el sistema alimentari català experimenta substancials canvis i millores durant el període estudiat, i que es troba al primer terç del segle XX en plena transició dietètica o alimentària. En termes del procés descrit per Smil⁶⁴, són sobretot en el nostre cas els darrers anys del XIX i el primer terç del XX quan s'observen els canvis i les millores més significatius comparables als que s'estaven produint a altres països de l'Europa Occidental. És a dir, increment i regularització de la ingesta calòrica, desaparició de les crisis de subsistències, reducció més o menys ràpida del consum d'energia i proteïnes procedents de cereals, llegums i tubercles, i especialment augment de les procedents de la carn i en menor mesura dels productes lactis. A mitjans de la dècada dels 30 les pautes alimentàries dels catalans no eren gaire diferents de les dels francesos o altres europeus. La guerra civil i la primera fase de la dictadura franquista significaran una ruptura en aquest procés, i com en altres aspectes, van significar el retorn a insuficiències alimentàries del passat. Sols a partir dels anys 50 es va iniciar una recuperació que permetria completar en les dècades següents el procés de la transició alimentària moderna.

⁶⁴ SMIL, *Feeding the World ...*, capítol 8.