

CONFERENCIA INAUGURAL

Antropología de la alimentación: entre Naturaleza y Cultura

IGOR DE GARINE

CNRS, FRANCE

CON LA COLABORACIÓN DE VALERIA DE GARINE

La alimentación satisface una necesidad biológica primaria del hombre. Es un aspecto importante de su actividad que se puede analizar desde tres puntos de vista mayores, el de la biología, el de la antropología cultural y el de la psicología. Siendo un antropólogo, trataré principalmente de los aspectos socioculturales de la alimentación y de la nutrición.

Aspectos históricos

Hace relativamente poco tiempo que los antropólogos dedican específicamente su atención al campo de la comida. Richards en los dos libros que publicó en 1932 y 1939 sobre los Bemba de Rhodesia del Norte (hoy día Zambia) fue uno de los primeros en enfocar la alimentación en relación con la vida económica y social. Un poco después se pueden mencionar Firth (1934), Malinowski (1935) y Mead. Ella en colaboración con Guthe estableció en el marco de la Academia de

Ciencias de Estados Unidos el Comité para el Estudio de Hábitos Alimentarios, y publicó el primer manual de referencia en este campo (Guthe y Mead 1945). En la misma época la escuela neofreudiana de cultura y personalidad bajo la dirección de Kardiner y Linton planteó la importancia de las actitudes relacionadas con el campo de la comida en la construcción de la personalidad (Kardiner et al., 1945).

Al fin de la segunda guerra mundial se desarrolló la escuela del estructuralismo y Levi Strauss identificó la comida como un campo fundamental de investigación. A través del cual «se puede esperar descubrir en cada caso la manera con que la cocina de una sociedad obra como un lenguaje a través del cual expresa de manera inconsciente su estructura» (Levi Strauss 1965: 19-29). Más recientemente investigadores con interés en la ecología humana en relación con el estudio de los flujos de energía prestaron atención a la alimentación (Lee 1965; Rappaport 1968; Sahlins 1972; Winterhalder 1977; Thomas et al., 1979). Se buscaron también similitudes entre los cazadores recolectores contemporáneos y los de la protohistoria (Clark 1968; Lee y de Vore 1968).

Actualmente la antropología de la alimentación está de moda y grupos de estudio como la Comisión Internacional para la Antropología de la Alimentación (ICAF) de la Unión Internacional de las ciencias Antropológicas y Etnológicas florecen. Proliferan publicaciones en el campo de la investigación básica y aplicada tanto para los especialistas como para la divulgación general (Simoons 1961; Arnott 1976; Chang 1977; Bayliss-Smith y Feacham 1977; Farb y Armelagos 1980; Goody 1982; Harris 1985 a) y b); Mennel 1985). Existen también bibliografías especializadas (Wilson 1979; Freedman 1981-1983). Aunque pasó mucho tiempo antes que los científicos se dieron cuenta de que la alimentación es un campo privilegiado donde la Naturaleza y la Cultura entren en contacto y donde se puede observar la interacción entre *psyche* y *soma*.

Todavía el trabajo pluridisciplinario de Richards y Widdowson (1936) sobre los Bembas de Zambia fue el único de su ti-

po durante muchos años. Ahora se desarrollan programas multidisciplinarios involucrando especialistas de ciencias biológicas y de ciencias humanas que abarcan aspectos cuantitativos (Jerome et al., 1980; Minnis 1985; Harris y Ross 1987; Garine y Harrison 1988; Garine y Koppert 1990; Froment et al., 1996; Hladik et al., 1996). Muchos tratan de los aspectos metodológicos (Sahn et al., 1984; Pelto et al., 1989; Hladik et al., 1989; Froment et al., op. cit.) Se encuentran cursos sobre la antropología de la alimentación en muchas universidades del mundo y España tiene una posición privilegiada en este asunto.

Relatividad de la adaptación alimentaria

Según los ecólogos, la alimentación y la búsqueda de alimentos mediatiza la influencia del medio sobre la sociedad; su interpretación sigue siendo definitivamente optimista. El hombre tradicional, en una perspectiva rousseauiana, tendería a sacar el mejor partido posible del medio en el que evoluciona. Es la influencia de la sociedad occidental capitalista la que arruina la edad de oro y la sabiduría atávica, en particular en el terreno de la subsistencia. Turnbull (1961, 1965) se convierte en el cantor de los pigmeos, Lee en el de los bosquimanos (1979), y hay quien se complace en poner en evidencia las «buenas prácticas» de los mexicanos, que tratan el maíz con una solución alcalina (la nixtamalización) y optimizan así su calidad nutritiva (Katz et al., 1975). Sin embargo, se puede observar que, con la misma ingenuidad, muchas poblaciones africanas de sabana hacen hervir durante mucho tiempo las verduras que cosechan, disminuyendo considerablemente su aporte vitamínico en un régimen que tendría mucha necesidad de él. Los Masa del norte de Camerún persisten en consumir asiduamente harina de sorgo rojo (*Sorghum caudatum*) mal tamizada, ingiriendo los fitatos contenidos en la cáscara del grano y que disminuyen su digestibilidad. De manera similar este grupo se negó hasta recientemente adoptar por razón mágicoreligiosa el cultivo de una variedad de sorgo (*Sorghum durrah*) que utilizan sus vecinos inmediatos, los tupuri,

que podría salvarles del hambre estacional que experimentan casi todos los años.

Basta asomarse a los hábitos alimentarios del destete para convencerse en numerosos casos de su ineficacia nutricional (Garine 1984). Rara vez tienen en cuenta las necesidades específicas de proteínas en los niños. Otro ejemplo que surge que no hay en el ser humano una sabiduría infusa que favorece la adaptación biológica global («inclusive fitness») ni tampoco que las culturas desempeñan este mismo papel.

Hay sociedades que han adoptado soluciones más eficaces que otras. Sin duda hay algunas que, a falta de haber podido o sabido elegir opciones alimentarias suficientemente eficaces, por múltiples razones, han desaparecido de la superficie terrestre. Las que han llegado hasta nosotros estaban suficientemente bien adaptadas para perdurar, pero su adaptación en el plano de la nutrición no había de ser necesariamente óptima. El hombre, que es un animal omnívoro, no está sólo guiado por su fisiología: las selecciones alimentarias que efectúa en el medio son también sometidas a su arbitrio cultural.

Como escribía M. Mead (Guthe & Mead 1945: 3), «...los hábitos alimentarios son las elecciones efectuadas por individuos o grupos de individuos como respuesta a las presiones sociales y culturales para seleccionar, consumir y utilizar una fracción de los recursos alimenticios posibles».

Es el desfase que existe entre lo que es valorado por la cultura y lo que es fisiológicamente deseable en el plano de la nutrición, lo que constituye la originalidad del hombre (Garine & Koppert 1990) y porta quizá el germen de su extinción.

Enfoque pluridisciplinario

La alimentación constituye ante todo uno de los pocos terrenos en que un fenómeno, relevante a la vez para las ciencias

Table 1: Nutritional value of diets in different regions of the World (Daily averages)

Populations and places	Kilocalories	Total proteins (g.)	Animal proteins (g.)	Carbo-hydrates (g.)	Fat (g.)
INUIT					
Barter island (winter)	3.800	160	160	418	164
Barter island (summer)	3.170	157	157	380	176
Anaktuvuk Pass (summer)	4.650	199	199	357	257
NEW GUINEA					
Waropen (Nubuai) -coast-	1.460	9	7	347	?
Chimbu (Pari) -mountain-	1.900	20	0	0	?
Kaul -coast-	1.944	37	9	366	39
Lufa -mountain-	2.523	47	10	529	29
AFRICA					
!Kung San	2.140	93	32	337	?
Evodula, Cameroon -forest-	1.634	40	11	251	54
Batouri, Cameroon -forest-	1.611	31	10	336	16
Douala, Cameroon -forest-	1.719	55	31	245	57
Khombole, Senegal -savanna-	2.028	63	20	299	76
Cabrais, Togo -savanna-	1.797	55	3	332	36
Golompoui, Cameroon -savanna-	2.220	85	13	408	28
Massa, Cameroon -savanna-	2.544	97	37	507	30
Chiga, Uganda -mountain-	2.051	102	0,2	398	13
NEPAL					
Tamang -mountain-	1.845	50	3	392	17
RURAL FRANCE					
N. Brittany -oceanic climate-	3.980	111	51	486	134
Adour -southern oceanic climate-	3.220	108	51	443	108
Gard -mediterranean climate-	2.690	88	40	358	73

biológicas y humanas, es susceptible de una cuantificación precisa y mediatiza una acción recíproca de la naturaleza y la cultura. La alimentación que sufre la influencia de la cultura actúa sobre el nivel de la nutrición, este afecta al consumo energético y al nivel de actividad de los individuos que constituyen una sociedad, los cuales influyen tanto sobre la cultura material como sobre los sistemas simbólicos que la caracterizan, aunque sin olvidar que estos diferentes términos se encuentran en reciprocidad de perspectiva.

La investigación sobre las correlaciones existentes entre estos diferentes tipos de fenómenos pasa por el estudio minucioso, humilde y cuantificado del sistema alimentario. Es evidente que se necesita el empleo de un verdadero enfoque pluridisciplinario y holístico que combina técnicas cuantitativas y cualitativas.

En el campo de la antropología hay que estudiar los aspectos llamados «etics» – objetivos según la terminología anglosajona, y «emics» – las representaciones que existen en la mente de los miembros de la sociedad estudiada. Además, cada uno tiene una experiencia individual de su cultura marcada por los eventos de su propia vida. Pero se puede también admitir que existen algunos rasgos comunes en los miembros de una misma cultura incluso la frecuencia de enfermedades psicológicas asociadas al comer como la bulimia y la anorexia en nuestra sociedad contemporánea (Aimez, 1978). Es evidente que en nuestras sociedades modernas en donde la comida es pletórica, su elección es objeto de una decisión individual que no es arbitraria, sino motivada por una jerarquía determinada. Todavía no se trata simplemente en estas sociedades del peso de la ecología local sobre los recursos alimenticios sino de una masa enorme de informaciones mediáticas que influyen sobre las actitudes y los comportamientos en relación con el sustento. Así pues se necesita una colaboración entre biólogos, antropólogos y psicólogos, lo que se ha hecho raramente hasta ahora. No quiero insistir sobre los aspectos prácticos pero hay que acordarse del hecho que para ser viables los equipos

Plan de un programa pluridisciplinario sobre la alimentación

I. Medio ambiente, ecología	· Tecnología alimenticia, cocina
Clima, hidrología, pedagogía, etc.	Economía general, actividades profesionales
Demografía	Economía familiar, presupuesto familiar y alimentación
Historia de la población	
Microecología de las comunidades estudiadas	V. Cultura no material
II. Recursos	Etnociencias (etnobotánica, etnozoolo- gía)
Recolección e identificación de las especies vegetales y animales	Organización social y religiosa en relación con la alimentación
Densidad, producción de los recursos alimenticios	Rituales que tienen un aspecto alimentario (ofertas, sacrificios...)
Valor bioquímico de los alimentos	Actividades ostentatorias relacionadas con la alimentación (regalos, comidas de fiesta, convites)
III. Biología y nutrición	
Para las varias categorías de individuos y durante los periodos representativos del ciclo anual:	Estética corporal
· Consumo alimentario	Dietética tradicional, etnomedicina
· Estado de nutrición (antropometría nutricional)	Lingüística: vocabulario, semántica de los términos alimentarios
Tomas biológicas: Sangre (dosificación de hematocrita y hemoglobina, etc.); materia fecal (parasitología); orina (dosificación de hormonas).	Literatura tradicional (mitos, cuentos, refranes, canciones, etc.)
· Programa de actividades	VI. Psicología
· Gastos energéticos	Consumo alimentario e historia personal
IV. Cultura material	Adquisición, motivación de las elecciones alimentarias
Actividades de predación (caza, pesca, recolección)	Psicopatología del comportamiento alimentario
Actividades de producción (cría de ganado, agricultura)	Sueños con temas alimentarios
· Almacenamiento, comercialización	

interdisciplinarios deben estar formados por personas que deben contar con reconocimiento mutuo de acuerdo con su especialización profesional. No hay que disimular el hecho de que las técnicas y el ritmo de obtención y utilización de los datos y de la publicación de los resultados son distintos para

los especialistas de ciencias biológicas y humanas, pero con un poco de paciencia y cierta apertura de mente se pueden llevar a cabo programas interdisciplinarios. Es lo que se hizo en Ro-frano, Italia del sur en el marco de la universidad La Sapienza de Roma, y también en Andalucía con la colaboración de las universidades de Granada y de Sevilla. Es lo que procuramos cumplir en Camerun y Nepal durante quince años en el equipo Anthropología y Ecología de la Alimentación del CNRS.

El pan cotidiano

La complejidad de los sistemas alimentarios puede preocupar al investigador pero existen algunos hilos conductores para descifrarlos. Se encuentran en cada cultura alimentos básicos, uno entre ellos polariza la atención, la afectividad y el enfoque simbólico. Es lo que Jelliffe (1967) llama «cultural superfood» (super alimento cultural). Passin y Bennett (1943) fueron los primeros que utilizaron este concepto para esquematizar los sistemas alimentarios. Estos alimentos centrales con fuerte carga simbólica proporcionan la mayor parte del valor calórico de la dieta. Casi siempre son carbohidratos, glúcidos de origen vegetal cuyo cultivo monopoliza la mayor parte de las actividades técnicas de las sociedades desde el neolítico, y dan el ritmo de los eventos sociales y religiosos del ciclo anual. Es lo que los cristianos nombran «el pan cotidiano». Miguel Angel Asturias llamó al Mexicano «hombre de maíz». El arroz es el super alimento cultural en Asia. En los Masa del Camerun la idea de sobrevivir se dice «ti funa» – comer gachas espesas de sorgo rojo (*Sorghum caudatum*).

Sistemas tradicionales

La comida aparece muy monótona en comparación con la del consumidor occidental moderno, pero satisface el aldeano africano. Es un regalo de la Tierra Madre, tiene alto valor emocional de tal manera que el pan símbolo del cuerpo de nuestro señor Jesucristo para los cristianos. El pan cotidiano es un re-

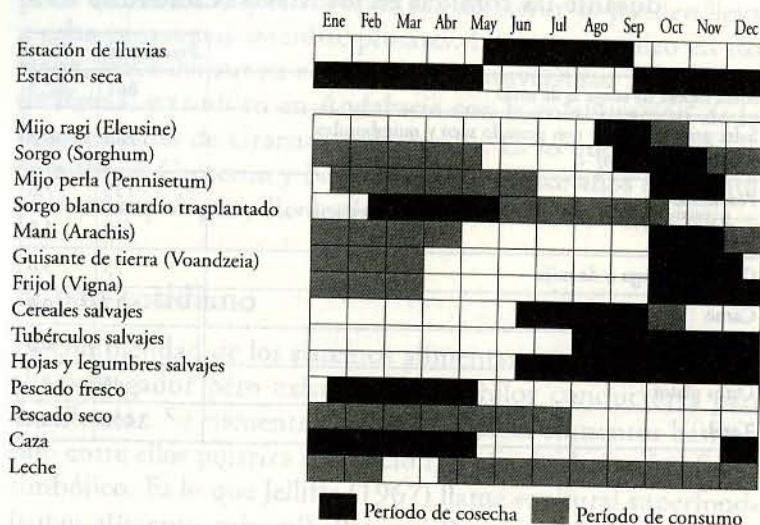
Frecuencia de los platos consumidos durante las comidas en los Massa (Camerún)

	Frecuencia	%
Masa espesa de sorgo o de mijo	861	42,3
Salsa principalmente con pescado seco y quimbombo (<i>Hibiscus esculentus</i>)	740	36,3
Pescado asado	155	7,6
Leche	140	6,9
Gachas de sorgo o de mijo	73	3,6
Carne	17	0,8
Tubérculos	7	0,3
Otros platos	44	2,2
Total	2.036	100,0

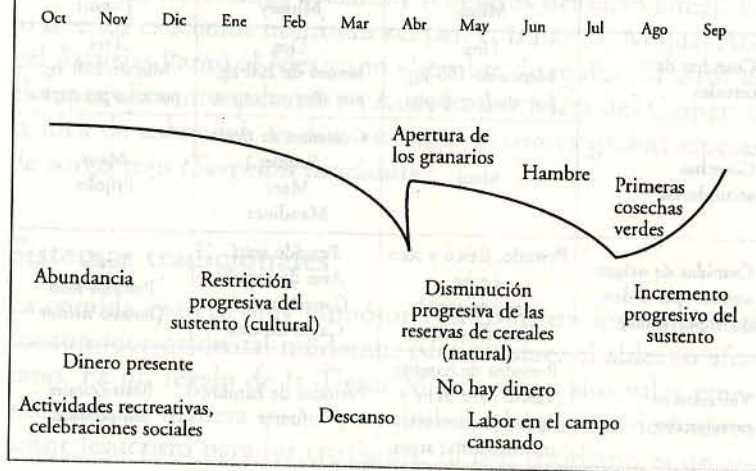
Consumo de alimentos entre los Massa, Mussey y Tupuri del Camerún

	Massa	Mussey	Tupuri
Cosechas de cereales	Una Menos de 100 kg. por año/per capita	Dos Menos de 200 kg. por año/per capita	Tres Mas de 200 kg. por año/per capita
Cosechas secundarias	Mani	Guisantes de tierra Frijoles Maní Mandioca	Maní Frijoles
Comidas de origen animal (per orden de importancia)	Pescado, fresco y seco Leche Aves de corral Ganado menor	Pescado seco Aves de corral Ganado menor Carne de vaca	Leche Pescado seco Ganado menor
Variaciones estacionales	Períodos de hambre fuerte pero leche y pescado presente, recientemente arroz	Períodos de hambre fuerte	Restricciones temporarias

Calendario alimenticio de los Musey



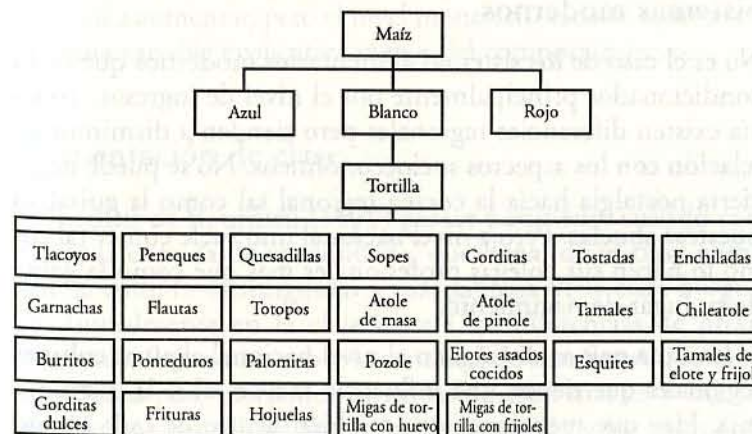
Calendario alimenticio de los Massa y de los Musey del Camerún



galo de Dios, es bueno, no hay peligro en consumirlo. Desde el punto de vista práctico es la primera comida que se da al niño y que contribuye a educar su gusto, su paladar. Se trata a menudo de una comida empachona pero que da rápidamente una sensación de saciedad. No hay que olvidar que la alimentación de sociedades tradicionales experimentan variaciones estacionales en sus recursos alimentarios y que todavía existe en muchos sitios temor al hambre. Existía en la sociedad occidental hasta el siglo pasado, y uno tiene que acordarse del cuento de Pulgarcito y del valor que tenían las comilonas pantagruélicas. Las cocinas asiáticas y la italiana todavía ilustran sistemas en los que un alimento básico, arroz o pasta, constituye el centro de la comida y se consume con una salsa que contribuye a realzar su sabor. La cocina mexicana es un buen ejemplo de una gastronomía basada sobre el aderezo del alimento básico, el maíz, y resulta en una multitud de platillos.

En los sistemas alimentarios tradicionales se observa también la existencia de alimentos secundarios consumidos frecuentemente, que aparecen de manera estacional pero que no tienen tanto valor afectivo y simbólico como los alimentos primarios. Se encuentran aquí por ejemplo las leguminosas:

Cuadro sinóptico del maíz



frijoles, garbanzos, y también legumbres y verduras que tienen alto valor nutritivo. Finalmente existen los alimentos periféricos que se comen ocasionalmente según las estaciones y las oportunidades de consumo: mercados, fiestas, etc. En esto campo operan modas, innovaciones. Desde el punto de vista de la educación nutricional es evidente que es difícil introducir cambios en el consumo de alimentos básicos, es más fácil en los alimentos secundarios que a menudo tienen valor nutricional (proteínas vegetales en las leguminosas, por ejemplo). Los alimentos periféricos constituyen un campo dinámico donde ciertos cambios pueden introducirse pero que raramente se aprovechan para la educación nutricional.

Cuatro criterios más son operativos para describir los sistemas tradicionales: alimentos de autoconsumo y alimentos externos, comidas caseras y alimentos consumidos fuera de las comidas.

Dos aspectos más caracterizan los sistemas tradicionales:

- Tienen una dimensión geográfica; están ubicados en un medio ambiente específico, regional. Dependen en su mayor parte de los recursos disponibles al nivel local.
- Tienen una dimensión diacrónica; dependen del tiempo, de las variaciones estacionales.

Sistemas modernos

No es el caso de los sistemas alimentarios modernos que están condicionados principalmente por el nivel de ingresos. Todavía existen diferencias regionales pero tienden a disminuir en relación con los aspectos socioeconómicos. No se puede negar cierta nostalgia hacia la cocina regional tal como la guisaban nuestras abuelas. Pero a nivel nacional uno suele comer tal como lo hacen sus colegas profesionales más que como la gente de su lugar de nacimiento.

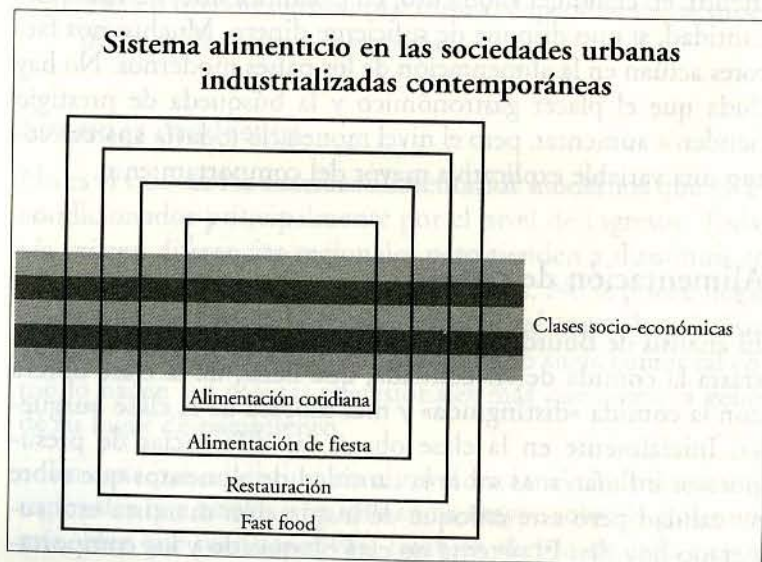
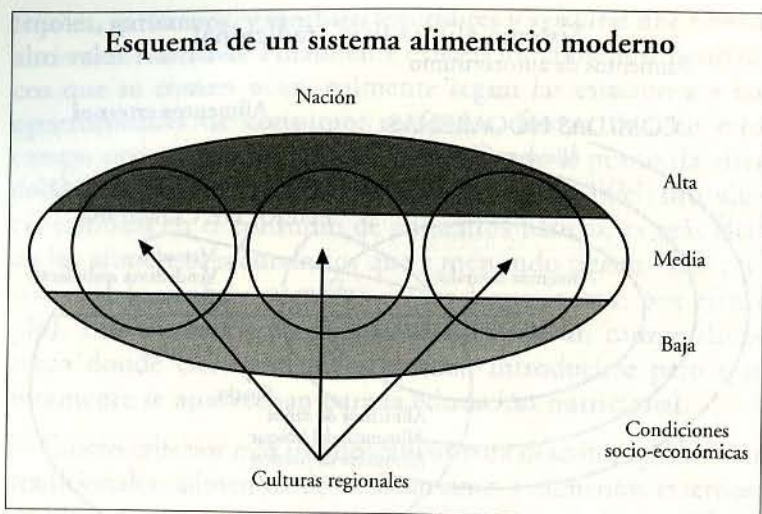
En cada país se distinguen al nivel nacional algunas culturas regionales que tienen una influencia mayor sobre la gastronomía. Hay que mencionar que también dentro de cada estrato



socioeconómico siguen operando diferencias entre alimentación cotidiana, comidas festivas y consumiciones fuera del hogar (restaurantes, bares). Hoy día es posible comer cualquier alimento, en cualquier momento, en cualquier sitio, en cualquier cantidad, si uno dispone de suficiente dinero. Muchísimos factores actúan en la alimentación de los países modernos. No hay duda que el placer gastronómico y la búsqueda de prestigio tienden a aumentar, pero el nivel monetario todavía aparece como una variable explicativa mayor del comportamiento.

Alimentación de clase

El análisis de Bourdieu (1979) parece pertinente cuando contrasta la comida de «necesidad», que llena, de la clase obrera con la comida «distinguida» y más sabrosa de la clase burguesa. Inicialmente en la clase obrera las diferencias de presupuestos influían más sobre la cantidad de alimentos que sobre su calidad pero este enfoque de inspiración marxista está superado hoy día. El sistema no está bloqueado y los comporta-

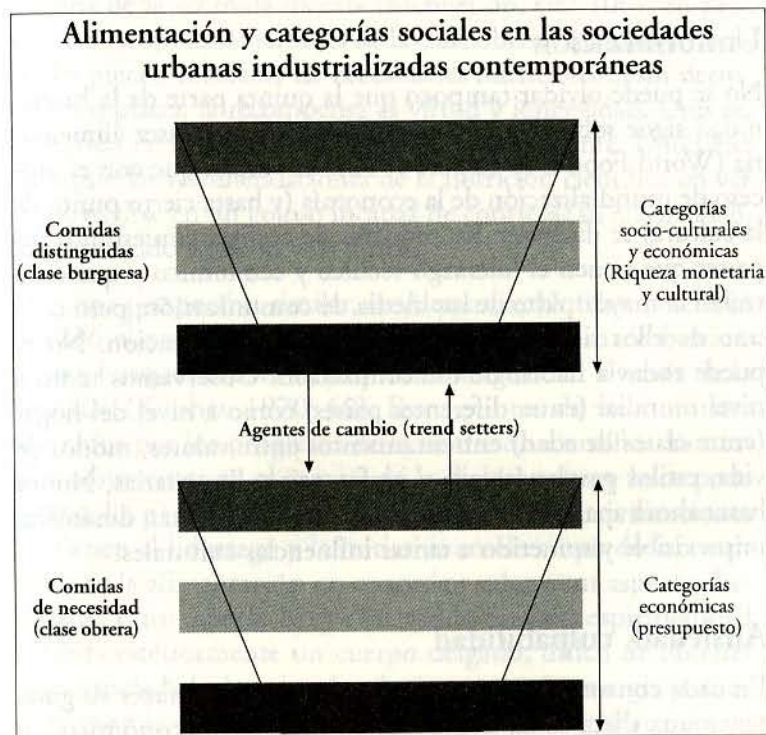


mientos de la clase burguesa actúan como modelo para la clase obrera, los mismos criterios de selección de los alimentos actúan en ambas clases.

Como lo señalan Aymard et al. (1993: 26) y Mendras (1980: 33) en los países económicamente privilegiados del occidente la oposición entre clases ya no obra en el campo de la alimentación. «Existe ahora una enorme clase media hedonista y que tiene poder adquisitivo y en la que operan los modelos de la burguesía».

Enfoque sobre el consumidor occidental

En consecuencia se observa una tendencia a considerar al consumidor occidental como representativo de la humanidad, in-



cluso del cazador/recolector de la prehistoria. Esto permite a ciertos autores (Fischler 1990: 64) explicar desde una perspectiva sociobiológica la ansiedad alimentaria del ciudadano moderno por el carácter omnívoro del animal humano, movido a innovar en el campo de la alimentación mientras que al mismo tiempo siente miedo de hacerlo, especialmente en un ambiente donde se desconoce el origen de los productos alimenticios. Simultáneamente, por razones pragmáticamente financieras, la mayor parte de la investigación relacionada con la alimentación se concentra sobre el consumidor con poder adquisitivo y está costado por la industria agroalimentaria. Uno se puede preguntar si un estudio financiado, por ejemplo, por Quaker Oats (Santich 1995: 211) puede atreverse a emitir vistas negativas en relación con el producto comercializado por la dicha empresa.

Uniformización

No se puede olvidar tampoco que la quinta parte de la humanidad sigue sobreviviendo en condiciones de escasez alimentaria (World Food Day Report 1992). Es verdad que con el proceso de mundialización de la economía (y hasta cierto punto de la cultura) se difunden los modelos de comportamiento de los países que tienen el liderazgo técnico y económico y que controlan la mayor parte de los media de comunicación; pero cada uno de ellos tiene su propio estilo de modernización. No se puede todavía hablar de uniformización. Observamos tanto a nivel mundial (entre diferentes países) como a nivel del hogar (entre clases de edad) enfrentamientos entre valores, modos de vida, estilos gastronómicos y preferencias alimentarias. Nunca hasta ahora apareció el campo de la alimentación tan dinámico, imprevisible y sometido a tantas influencias culturales.

Ansiedad, culpabilidad

En cada consumidor coexisten tendencias a satisfacer su gula, tener una dieta sana, demostrar su nivel socioeconómico, su

modernidad, al mismo tiempo que su autenticidad cultural. Aimez (op. cit.) trabajando sobre los aspectos psicopatológicos del comportamiento alimentario moderno insiste sobre un sentimiento de culpabilidad en relación con el placer gastronómico y su consecuencia: la obesidad. Pero no se puede interpretar la ansiedad del ciudadano sólo en términos biológicos, como una consecuencia de su característica ambigua de omnívoro en relación con la comida (Rozin, 1976).

Se puede proponer también una explicación histórico-cultural. Las actitudes y los comportamientos que operan en los países del norte de Europa y de Norte América que poseen la iniciativa mundial en relación con la alimentación reflejan un ethos influenciado por el puritanismo protestante (Flandrin y Montanari 1996: 722). En el siglo XIX, al inicio de la industrialización de Europa, apareció, en conformidad con el puritanismo, la doctrina de la «comida moral» (Mennel op. cit.: 106). Su propósito era mejorar las virtudes de la clase obrera, miserable y bestial. Es preciso satisfacer las necesidades nutricionales sin derroche y sin placer, la recompensa es virtud y longevidad. Uno no debe gozar de la comida sino nutrirse racionalmente. Uno tiene que seguir las recomendaciones de la nutrición científica en vez de convertirse en un goloso incapaz de controlar su animalidad, desperdiciando su salud y su dinero.

En una perspectiva similar, en Alemania, Hufeland escribió en 1796 el primer libro sobre la alimentación macrobiótica: «...una búsqueda de la salud y de la longevidad a través de la dietética» (Künhau 1970: 60). Estos puntos de vista morales sostenidos por los progresos de la nutrición científica han estado subyacentes en el campo de la dietética hasta hace poco tiempo. La paradoja de nuestra época es que las civilizaciones que tienen el liderazgo y la iniciativa en el campo de la nutrición y de la alimentación no conceden valor a sus aspectos hedonistas. Otro aspecto es que buscando una alta espiritualidad se valora estéticamente un cuerpo delgado, difícil de obtener en una sociedad pletórica donde se gasta poca energía y donde es posible que la agresividad de la vida cotidiana incita

mordisquear permanentemente, a la a vez que a emborracharse para aliviar las tensiones inherentes a la civilización industrial mercantil. No es una entidad monolítica, lleva características culturales bien marcadas. El proceso de modernización del campo de la alimentación es distinto en los países musulmanes de los países judeocristianos, la prioridad otorgada a la gastronomía no es la misma en Inglaterra que en Francia. Sería posible multiplicar los ejemplos.

Conclusión

Los criterios de selección de los alimentos operan dentro de realidades culturales a veces difícil de definir, pero ineluctables. La antropología de la alimentación puede ayudar a aclararlas. Sus tareas siguen como en el pasado: contribuir a estudiar de manera suficientemente fina el comportamiento alimentario. Evaluar el conocimiento nutricional moderno y su impacto sobre el consumidor, elaborar programas realistas para mantener una buena nutrición según los criterios de la ciencia occidental.

Hay también factores que obtienen un interés especial actualmente e implican un conocimiento refinado de los aspectos culturales. Las exigencias en término de tiempo para la producción, la preparación y el consumo de alimentos, la dispersión en el espacio del grupo de consumidores, la circulación de mercancías, gente e ideas, la mercantilización del campo de la alimentación, la finalidad catártica de la ingestión de alimentos y de bebidas. Pero hay aspectos más sutiles como los factores responsables de lo que llaman en la prensa «la paradoja francesa» (Hubert 1995: 67). ¿Como es posible que estos franceses en plena decadencia y que gozan de alimentos sabrosos pero peligrosos según la nutrición oficial—proteínas animales, lípidos, foie gras, vino— tienen un nivel de fallecimiento por enfermedades cardiovasculares mucho más bajo que otros países ricos, aunque tienen el mismo nivel de colesterol? En 1988 en el grupo de hombres entre 25 y 64

Criterios generales de selección de los alimentos

Gusto (sabor, olor, textura)
 Valor nutricional subjetiva
 Prestigio
 Disponibilidad de recursos alimenticios y monetarios
 Comodidad (tiempo de preparación, adecuación al estatuto de la cocinera)

años de edad se contaban 47, 5 fallacimientos por 100. 000 habitantes, 113, 9 en Estados Unidos, 165, 7 en Inglaterra (Santich op. cit.: 67). ¿Depende de las características nutricionales de la dieta? ¿De la existencia de propiedades antioxidantes de las vitaminas C, A, E contenidas en uvas, col, ajo y ... vino tinto? (Hubert op. cit.: 67). ¿O del uso de lípidos monoinsaturados tal como los del aceite de oliva? ¿Es la alta variedad de la dieta, y de las cantidades de frutas y verduras crudas consumidas? Pero se puede también evocar el Ethos, la actitud positiva en relación con la comida, su placer, el bajo nivel de stress que trae un estilo de vida menos apretado. No hay duda que se trata de una combinación compleja de factores perteneciendo a varias clases de fenómenos y que implican un enfoque holístico como el del antropólogo.

Bibliografía

- AIMEZ, P. «Psychopathologie de l'Alimentation quotidienne». *Communications*, pp. 93-107. 1978.
- ARNOTT, M. L. (Ed.) *Gastronomy, The Anthropology of Food Habits*, Mouton: The Hague. 1976.
- BAYLISS-SMITH, T., & FEACHEM, R. (Eds) *Subsistence and survival, rural ecology in the Pacific*, Academic Press: London, New York, San Francisco. 1977.
- AYMARD, M., GRIGNON, C., & SABBAN, F., *Le Temps de Manger: Alimentation, Emploi du Temps et Rythmes sociaux*, Editions de la Maison des

- Sciences de l'Homme/Institut National de la Recherche Agronomique: Paris. 1993.
- BOURDIEU, P. *La distinction - critique sociale du jugement*, Editions de Minuit: Paris. 1979.
- CHANG, K. C. *Food in Chinese culture - anthropological and historical perspectives*, Yale University Press: New Haven, London. 1977.
- CLARK, J. D. «Studies of hunter/gatherers as an aid to interpretation of prehistoric societies». In: R. Lee & I. de Vore (Eds), *Man the Hunter*, pp. 276-280, Aldine: Chicago. 1968.
- FARB, P., & ARMELAGOS, G. *Consuming passions - The anthropology of eating*. Houghton Mifflin: Boston. 1980.
- FIRTH, R., «The sociological study of native diet», *Africa* 7: 4. 1934.
- FISCHLER, C. *L'Homnivore*. Editions Odile Jacob: Paris. 1990.
- FLANDRIN, J. L. & MONTANARI, M. (Eds). *Histoire de l'Alimentation*, Fayard: Paris. 1996
- FREEDMAN, R. L. *Human Food Uses - a cross cultural comprehensive annotated Bibliography*. Greenwood Press: Westport, Connecticut and London. 1981.
- FREEDMAN, R. L. *Human Food Uses - a cross cultural comprehensive annotated Bibliography, Supplement*. Greenwood Press: Westport, Connecticut and London. 1983.
- FROMENT, A., GARINE, I. DE, BINAM BIKOI, CH., & LOUNG, J. F., (Eds) *Bien Manger et Bien vivre. Anthropologie alimentaire et développement en Afrique intertropicale: du biologique au social*. L'Harmattan/ORS-TOM: Paris. 1996.
- GARINE, I. DE. «De la perception de la malnutrition dans les sociétés traditionnelles», *Social Science Information*, Sage: London, Beverly Hills & New Delhi, 23, 4/5:731-754. 1984.
- GARINE, I. DE & HARRISON, G. A. (Eds). *Coping with Uncertainty in Food Supply*, Clarendon Press: Oxford, 483 p. 1988.
- GARINE, I. DE & G. KOPPERT. «Social Adaptation to Season and Uncertainty in Food Supply». In: G. A. HARRISON & J. C. WATERLOW (Eds) *Diet and Disease in Traditional and Developing Countries*, Cambridge University Press: Cambridge, pp. 240-289. 1990.
- GOODY, J., *Cooking, Cuisine and Class. A Study in comparative sociology*, Cambridge: Cambridge University Press. 1982.
- GUTHE, C. E., & MEAD, M. «Manual for the Study of Food Habits». *Bull. of Nat. Research Council*, National Academy of Sciences, n. ° 111. 1945.
- HARRIS, M. a). *Good to eat. Riddles of food and culture*. Simon & Schuster: New York. 1985.
- HARRIS, M., b). *The sacred cow and the abominable pig. Riddles of food and culture*, Simon & Schuster: New York. 1985.
- HARRIS, M., & ROSS, E. B. «Theoretical overview». In: *Food and Evolution, Towards a theory of Human Food Habits*. Temple University Press: Philadelphia, pp. 5-6. 1987.
- HLADIK, C. M., BAHUCHET, S. & GARINE, I. de. *Se nourrir en forêt équatoriale*. CNRS/Unesco/MAB: Paris, 96 p. 1989.
- HLADIK, C. M., KOPPERT, G. A., FROMENT, A., PAGEZY, H., LINARES, O. F., & HLADIK, A. (Eds). *L'Alimentation en Forêt tropicale: Interactions bioculturelles et Perspectives de Développement*. Tome II, pp. 857-874, Unesco MAB: Paris. 1996.
- HUBERT, A. *Pourquoi les Eskimos n'ont pas de Cholestérol*. First: Paris. 1995.
- JELLIFFE, D. B. «Parallel food classifications in developing and industrialised countries», *American Journal of Clinical Nutrition*, 20, 279-281. 1967.
- JEROME, N. W., KANDEL, R. F., & PELTO, G., (Eds). *Nutritional Anthropology*. Redgrave: New York. 1980.
- KARDINER, A., LINTON, R., DU BOIS, C., & WEST, J. *The Psychological Frontiers of Society*. Columbia University Press: New York. 1945.
- KATZ, S. H., HEDIGER, M. L., & VALLEROY, L. A. «The anthropological and nutritional significance of traditional maize processing techniques in the New World». In: E. WATTS, B. LASKER, and F. JOHNSON (Eds). *Biosocial interrelations in population adaptation*, Mouton: La Haye. 1975.
- KUHNAU, J. «Food cultism and nutrition quackery in Germany». In: G. BLIX (Ed.) *Food Cultism and Nutrition Quackery*, Almquist & Wiksell: Uppsala, pp. 59-68. 1970.
- LEE, R. B. *Subsistence ecology of !Kung Bushmen*, Ph. D. dissertation, Berkeley: University of California. 1965.
- LEE, R. B. & DE VORE, I. *Man the Hunter*. R. B. LEE & I. DE VORE (Eds). Aldine: Chicago. 1968.
- LEE, R. B. *The !Kung San. Men, Women and Work in a foraging society*, Cambridge University Press: Cambridge. 1979.
- LEVI-STRAUSS, C. *Le triangle culinaire*, In «L'Arc», vol. 26, pp. 19-29. 1965.
- MALINOWSKI, B. *Coral gardens and their magic*. G. Allen & Unwin: London. 1935.
- MENDRAS, H. «Une Figure de la France». In: H. MENDRAS (Ed.) *La Sagesse et le Désordre, France, 1980*, Gallimard: Paris. 1980.
- MENNEL, S. *All manners of food. Eating and taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Basil Blackwell: London. 1985.

- MINNIS, Paul E. *Social adaptation to food stress - a prehistoric South-western example*. University of Chicago Press: Chicago & London. 1985.
- PASSIN, H., & BENNET, J. W. «Social process and dietary change», *National Research Council Bulletin*, 108, pp. 113-000. 1943.
- PELTO, G., PELTO, P. J. & MESSER, E. (Eds). *Research Methods in Nutritional Anthropology*, The United Nations University: Tokyo. 1989.
- RAPPAPORT, R., *Pigs for the Ancestors - ritual in the ecology of a New Guinean People*. Yale University Press: Newhaven and London. 1968.
- RICHARDS, A. I. *Hunger and work in a savage tribe, a functional study of nutrition among the southern Bantu, with an introduction by B. Malinowski*, Routledge: London. 1932.
- RICHARDS, A. I. *Land labour and diet in Northern Rhodesia: an economic study of the Bemba tribe*, Oxford University Press: London. 1939.
- RICHARDS, A. I., & WIDDOWSON, E. M. *A Dietary Study in Northeastern Rhodesia, Africa*, Vol. IX, No. 2, pp. 166-196. 1936.
- ROZIN, P. «The selection of foods by rats, humans and other animals». In: J. S. Rosenblatt, R. A. Hinde, E. Shaw & C. Beer. *Advances in the study of behaviour*. Academic Press: New York, pp. 21-76. 1976.
- SAHLINS, M. D. *Stone Age Economics*. Tavistock: London. 1972.
- SAHN, D. E., LOCKWOOD, R. & SCRIMSHAW, N. S. (Eds). «Methods for the evaluation of the impact of food and nutrition programmes», *Food and Nutrition Bulletin*, 8, United Nations University: Tokyo. 1984.
- SANTICH, B. *What the doctors ordered: 150 years of dietary advice in Australia* Hyland House Publishing Pty Limited: Melbourne. 1995.
- SIMOONS, F. J. *Eat not this flesh: food avoidance in the old world*, University of Wisconsin Press: Madison. 1961.
- THOMAS, R. B., WINTERHALDER, B., & MCRAE, S. D. «An anthropological approach to human ecology and adaptive dynamics». *Yearbook of Phys. Anthropol.* Vol. 22, pp. 1-47. 1979.
- TURNBULL, C. M. *Forest People*, Simon and Schuster: New York. 1961.
- TURNBULL, C. M. *Wayward Servants*, Greenwood: Westport, Connecticut, p. 264. 1965.
- WILSON, C. S. «Food Custom and Nurture: an annotated Bibliography on Sociocultural and Biocultural Aspects of Nutrition». *Journal of Nutrition Education*, vol. II, N.º 4, Suppl. 1, pp. 210-264. 1979.
- WINTERHALDER, B. *Optimal foraging in a patchy environment - Foraging strategy adaptations of the boreal forest Crees. An evaluation of theory and models from evolutionary ecology*. Ph. D. dissertation, Cornell University. 1977.
- WORLD FOOD DAY REPORT. *The President's Report to the US Congress*, October 16th, 1992, 2nd Annual. 1992.

El aceite de oliva en la alimentación mediterránea

LOURDES MARCH

Introducción

El aceite de oliva, consumido y apreciado desde hace milenios por las civilizaciones del entorno mediterráneo, es sin duda uno de los pilares básicos de nuestra alimentación.

Recordando los orígenes y difusión del cultivo del olivo, sabemos que fue llevado por los fenicios a lo largo de sus singladuras por el mediterráneo, arraigó en las colonias fundadas por ellos y se convirtió en uno de los medios pacíficos de sedentarización puesto que, necesariamente, quien plantaba y cultivaba olivos debía esperar varios años a que dieran la primera cosecha.

Grecia, consagró el mítico árbol, en la figura de la diosa Atenea y lo elevó a la categoría de símbolo de sabiduría, de paz y de inmortalidad, pero el carácter sagrado que llegó a alcanzar el aceite de oliva, se debió no sólo a sus propiedades como alimento, sino a sus muchas utilidades. Era un producto básico en la medicina tradicional, la higiene y la cosmética; se utilizaba como combustible para la iluminación, como lubri-

cante para las herramientas y para los enseres del campo y como impermeabilizante para las fibras textiles.

El primer gran tratadista gastronómico, llamado Arquestrato, general ateniense y amigo de Pericles, nacido en el siglo IV a.C., resumió sus conocimientos y sus experiencias en un poema al que llamó *Gastronomía, Gastrología o Hedypatheia*.

En uno de los fragmentos de este tratado se hace elogio del aceite de oliva como condimento ideal para un plato de pescado: «...corta el esturión en gruesas rodajas, espolvoréalas con semillas de alcaravea y un poco de sal y ponlas a asar. No le adiciones ninguna otra cosa, amigo mío excepto un poco de dorado aceite de oliva...»

La hegemonía total de Roma en el ámbito del Mare Nostrum y su apremiante requerimiento de aceite, amplió la extensión del olivar en los territorios anexionados. Los gustos de la alta sociedad, en materia de alimentación y de gastronomía, empezaron a refinarse con el intercambio de productos entre los pueblos ribereños mediterráneos y con la aclimatación de variedades de plantas, traídas de todas las partes del mundo conocido de aquella época.

De todo ello queda como testimonio el tratado «*De Re Coquinaria*» escrito por Apicio en el siglo I, en el que se describen una serie de platos de verduras, pescados, mariscos, caza, carnes y salsas donde, prácticamente, todas las recetas llevan como ingrediente básico aceite de oliva.

El aceite de oliva, signo de identidad

En ese largo y a veces oscuro período del medievo, los acontecimientos históricos hicieron confluír en la península Ibérica, las tres culturas y las tres religiones más importantes del mediterráneo: cristiana, islámica y judaica. Esa obligada convivencia, con sus diferentes costumbres y preceptos religiosos, reflejados en sus hábitos alimenticios, configuró una cocina que, conservando las raíces romanas y las peculiaridades de

cada tendencia religiosa, tuvo —en general— un ingrediente común que fue el aceite de oliva.

El cristianismo no imponía tabúes religiosos, como era el caso de las prohibiciones del Judaísmo y el Islam; sin embargo, desde comienzos de la Edad Media, la Iglesia había dictado un código alimenticio a sus fieles como parte de su doctrina. Esta normativa consistía en que durante la Cuaresma y ciertas celebraciones, debía observarse una conducta ascética que exigía abstenerse de comer carne, grasas animales y sangre. Solo se podía romper esta vigilia en virtud de una dispensa papal, o bien en aquellas diócesis donde pudiera demostrarse la dificultad para abastecerse de aceite. Esto consolidó la cocina de los días magros —días de aceite— y de los días grasos o días en los que podía consumirse todo tipo de grasas animales.

Después del paréntesis visigodo (del siglo V al VII), la llegada de los árabes en el 711, irrumpiendo en la península e invadiendo con fuerza desde el sur, inició un nuevo período que había de durar ocho siglos.

La cultura árabe trajo, en todos los órdenes, la influencia que había recibido de Bizancio y de Bagdad. La alta sociedad de Bizancio había adoptado la cocina romana de la época clásica, las preferencias por las salsas fermentadas de pescado, las aves de caza y las carnes, pero la altísima valoración del aceite de oliva por parte de los habitantes del Medio Oriente y de los griegos, le imprimió un profundo giro y transformación.

Los árabes no sólo velaban por la calidad de los platos y la armonía de los sabores sino también por el máximo lujo en el servicio de la mesa. Es indudable que el aceite de oliva cautivó a los musulmanes que lo convirtieron en su ingrediente privilegiado.

Toledo fue el enclave español con más fuerte contingente de judíos durante la Edad Media, llegando a merecer el nombre de segunda Jerusalén.

Las prescripciones religiosas en el plano de la dieta y la cocina, habían moldeado de tal manera su cultura que llegaron a constituir uno de los principales signos de identidad. La estricta observancia de la Ley imponía la prohibición radical de mezclar los productos lácteos con los cárnicos. Mantequilla, leche y queso jamás debían combinarse con la carne en la cocina ni en los platos. De ahí la importancia que entre ellos adquirió el aceite de oliva.

Los cristianos, decididos a recuperar la integridad de su territorio y a mantener como un valor y una dignidad la limpieza de su sangre —no mezclada con la de los herejes musulmanes o judaicos— empezaron a asociar el aceite con la cocina de éstos y a recelar de su consumo por temor a que los asimilaran a antecedentes familiares dudosos y este preciado jugo de la aceituna, que recomendaban las órdenes monásticas y que se utilizaba con sabiduría sobre todo en los estamentos populares de la sociedad, se vio proscrito, por recelo y por prejuicio.

Finalizando el siglo XV, el aceite de oliva, que representó desde siempre todas las culturas mediterráneas: clásica y hebrea, cristiana y musulmana, sirvió como elemento de integración en la incorporación de los productos llegados del Nuevo Mundo. Estos productos: pimiento, tomate, patata, maíz, pavo y otros muchos, llegaban con las recetas propias de los usos de la cultura madre pero, a través del aceite, evolucionaron para asimilarse gradualmente a los usos de la cultura receptora.

Los nuevos alimentos modificaron los cultivos, las dietas y las prácticas económicas y comerciales. La nueva mentalidad combinaba la curiosidad intelectual con el desarrollo técnico y la tenacidad humana. Productos, hombres e ideas cruzaban el océano en ambas direcciones. Durante esas décadas, cambió la estructura del mundo a todos los niveles: científico, tecnológico, económico, biológico o sencillamente humano. Con las relaciones entre los continentes se facilitó el intercambio de alimentos, de nutrientes, en beneficio de toda la

humanidad y como producto privilegiado de ese intercambio estuvo sin duda el aceite de oliva.

El protagonismo del aceite de oliva

La actualidad e importancia de la gastronomía en general, la valoración de las técnicas culinarias y la afortunada recuperación de nuestra cocina tradicional, han convertido al aceite de oliva, por ser un producto totalmente natural, en protagonista de la alimentación y elemento indispensable en el arte de la cocina.

La cocina mediterránea, sencilla y tradicional, rica y variada, tiene el atractivo de armonizar el placer con la salud. En este aspecto, los estudios más recientes sobre prevención de algunas enfermedades parecen demostrar que existen sustancias verdaderamente cardioprotectoras en la alimentación mediterránea, de las cuales las más relevantes son los antioxidantes, con importante presencia en el aceite de oliva.

El aceite de oliva, por la alta proporción de ácido oleico que contiene, se considera la grasa ideal ya que aumenta el colesterol HDL y tiene como efecto reducir los riesgos de trombosis arterial y de infarto.

En lo que se refiere al aparato digestivo, el aceite de oliva aparece como el mejor tolerado por el estómago. Resulta tónico y muestra efectos beneficiosos sobre las gastritis y la úlcera gastroduodenal.

En las vías biliares actúa favorablemente contra la atonía de la vesícula biliar, provocando unas suaves contracciones que activan el peristaltismo del intestino delgado. Contribuye igualmente al mejoramiento de la fase digestiva, posterior a la ingestión de comidas, al proporcionar una acción más eficaz de la bilis en la emulsión de las grasas y, por la adecuada relación de ácidos grasos que contiene, es la grasa ideal para prevenir la formación de cálculos en la vesícula.

Por esta acertada forma de combinar el placer con la salud, el aceite de oliva forma parte hoy en día de un cierto arte de vivir. Su consumo no se reduce a los países productores sino que se ha convertido en uno de los signos de la cocina de calidad, que sabe dar a cada alimento su justo lugar en una alimentación inteligente y refinada.

Los méritos del aceite de oliva explican claramente su protagonismo. El primero de estos méritos es que, entre todos los aceites vegetales, es el único que se extrae por simples procedimientos mecánicos. Los aceites de semillas y otros, hay que extraerlos por procedimientos químicos, para luego refinarlos.

El aceite de oliva virgen es el jugo de un fruto, la aceituna, que guarda intacto su sabor original y es un producto totalmente natural que se conserva en excelentes condiciones puesto que los antioxidantes que posee le protegen del enranciamiento.

Las variaciones de sabor y de aroma se deben exclusivamente a causas naturales porque no lleva ningún aditivo. Todas estas razones hacen que se aprecie por su diversidad de matices, por sus cualidades gustativas, por sus aplicaciones gastronómicas, por sus beneficios para la salud y que continúe siendo, sin duda, uno de los pilares básicos en la alimentación mediterránea.