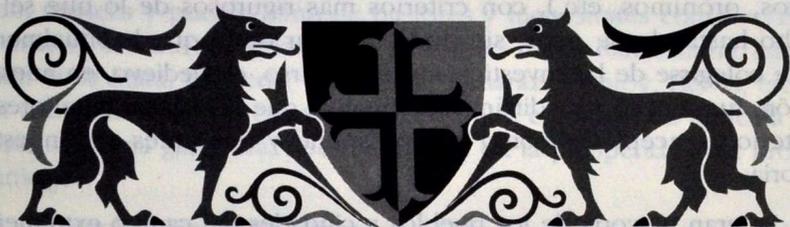


temporánea, más bien han contribuido a despoblar que a repoblar la región extremeña.

Un aspecto importante, en este sentido, es considerar la posición central que ocupó Extremadura durante varios siglos —desde el XIII al XV— con relación a los reinos más prósperos y activos de la Península: Castilla y Portugal, siendo paso obligado entre uno y otro en épocas de paz, y campo de batalla entre ambos, en caso de guerra. Esa perenne frontera de la que hablábamos al principio, sin duda, ha colaborado a que durante la Edad Media, al menos, Extremadura fuera considerada como uno de los ámbitos territoriales más ambicionados por reyes, nobles e Iglesia.

MARCELINO CARDALLIAGUET QUIRANT



La historia de la alimentación: Un análisis interregional

EL MARCO TEÓRICO

Adentrarse en la historia de la alimentación requiere cierto grado de riesgo, incluso, una pequeña cantidad de temeridad, si se hace desde la conciencia de la complejidad que encierra; pues, si por una parte el tema de la alimentación, la dieta o la cocina, es diariamente objeto de banalización en muchas conversaciones, charlas y conferencias; por otra, el tema de la alimentación exigiría un tratamiento intradisciplinar, o pluridisciplinar puesto que es objeto de estudio por parte de médicos, gastrónomos, economistas, politólogos, bromatólogos y otro sin fin de especialistas.

Y esta misma complejidad nos obliga a trazar el marco en el que deseamos que se desarrolle nuestro acercamiento como historiadores.

Una primera observación, que no por ser obvia carece de importancia, es que la historia de la alimentación está íntimamente ligada a la dimensión biológica del hombre; es decir, que la alimentación es una actividad imprescindible para seguir existiendo. Pero aún más, de cual sea el tipo de alimentación dependerá, en gran medida, el grado de salud, o las deficiencias para enfrentarse a la enfermedad.

Por tanto, la historia de la alimentación está íntimamente ligada con el quehacer cotidiano del hombre, es decir, con la actividad productiva, ya que mediante el trabajo es como consigue adquirir la posi-

bilidad de alimentarse, bien sea este remunerado en especie, en metálico, o de forma mixta. Por eso una historia de la alimentación debe estar íntimamente ligada al estudio de la remuneración del trabajo, el salario; o desde otra perspectiva, al del precio de los alimentos. Todo ello nos obliga a no olvidar que el precio es un factor dependiente del papel conjugado a la vez por factores de producción: (naturaleza, capital y trabajo); por factores de consumo (población, mercado y medios de transporte); y por el interés del Estado.

Lo que obliga, en principio, al conocimiento de los modos de producción agropecuarios, al estudio demográfico, y al de la inversión en las mejoras destinadas a la obtención de una mayor rentabilidad en las explotaciones.

No obstante, los desequilibrios existentes entre población y recursos alimenticios, no están únicamente condicionados por estos factores, sino que es en la esfera de la *distribución*, donde pueden encontrarse elementos importantes que inciden en el desigual reparto de los alimentos. Por lo que no debe pasarse por alto un tema esencial en el estudio del aprovisionamiento, que es el del almacenamiento, objeto de decisiones políticas, internacionales, estatales, o locales, y de las prácticas acaparadoras de los grandes propietarios, sean estados, sean sujetos individuales, sobre todo en momentos de crisis. Lo que a su vez obliga al estudio de la legislación del mercado y de las transformaciones económicas y políticas que sus determinaciones y ejecuciones acarrear.

Mientras el sistema de transportes¹, no alcanzó un mínimo desarrollo que permitiera la existencia de un mercado interregional, a los problemas derivados de la producción, se añadían el aumento del precio de los productos por los costes de conservación, la carestía y dificultad de su transporte, y las tasas arancelarias regionales; de tal forma que estas características permiten hablar de la existencia de una primera diferenciación espacial en las formas de alimentación, definida por la diferencia existente entre mercados interiores y periféricos, y derivada esencialmente de la mayor facilidad con la que estos últimos pueden abastecerse por vía marítima, lo que favorecería su intercambio y per-

¹ Sigue siendo indispensable la consulta a la obra de Madrazo, S., *Sistema de comunicaciones en España*, Madrid, Turner, 1984.

mitiría cierta variedad en los productos de consumo, incluso en las formas de elaboración.

La ausencia de un mercado nacional estructurado, que no sólo incidiría sobre la fluctuación de los precios sino sobre los intercambios de productos, mantuvo la existencia de áreas alimenticias determinadas por las propias características naturales, pudiéndose hablar de formas de alimentación ecológicas, ligadas al medio; y que por otra parte se caracterizaban, en muchas ocasiones, por la falta de variedad de alimentos lo que conducía a unas dietas monótonas. La variedad se vió favorecida por la extensión del mercado mundial

Una primera clasificación entre las diversas formas de alimentación nos permite establecer *contrastes espaciales*; así se habla de regiones del planeta caracterizadas por el hambre, o la escasez —pudiéndose trazar incluso una geografía del hambre—, y regiones de abundancia; y esto sólo por hablar desde criterios cuantitativos. Si introducimos criterios cualitativos, no sólo hablaremos de zonas desnutridas o subalimentadas, sino de hábitos alimenticios de las zonas rurales y las urbanas, incluso de áreas culturales diferentes, en las que pueden contrastarse la variedad de productos utilizados por cada cultura y las diferentes formas de elaboración y consumo de sus dietas.

Es fácil observar la utilización en muchas de las dietas orientales de productos rechazados por nosotros: la tortuga, o una gran variedad de algas; o dietas marcadas por la prohibición o rechazo² al consumo de algunos de nuestros productos más cotidianos, la vaca, el cerdo, o las vísceras, por imperativos culturales o religiosos.

Por otra parte, las formas de alimentación presentan grandes *variaciones en el tiempo*, ligadas también al desarrollo socio-económico y cultural. Y no sólo, como hemos reseñado por la variación en la cantidad, sino por la calidad de esos alimentos, y por la variación en el gusto con el conocimiento de nuevos alimentos o diferentes formas de elaboración. Pues, el aumento del nivel socio-económico de las clases menos favorecidas contribuyó a su mejor alimentación, y la paulatina penetra-

² Puede verse para mayor amplitud, el ya clásico estudio de Harris, M., *Vacas, cerdos, guerras y brujas. Los enigmas de la cultura*, Madrid, Alianza, 1982.

ción de productos exóticos en la dieta tuvo, en algunos casos, repercusiones decisivas. Está aún presente entre nosotros el consumo de modas gastronómicas que una parte de la opinión pública, en clave de ironía, han bautizado como «comida basura». Reconoceremos en nuestro estudio la repercusión, sobre todo de productos procedentes del mercado americano, como el maíz o la patata. Pero también cómo la entrada de productos exóticos puede llevar aparejado un cambio en los gustos alimenticios, como en el caso del te, el café, el cacao o el tabaco.

En ocasiones estos nuevos productos llegan a estar presentes en las mesas debido a decisiones individuales, derivadas de sus contactos con el exterior, o bien pueden ser debidos a decisiones estatales. Hay que reseñar también que no siempre estas novedades o cambios en los productos alimenticios son bien recibidos, y que su aceptación exija fases más o menos largas... La «revolución verde» experimentada en la India desde la década de los sesenta tuvo como reacción entre muchos campesinos, el rechazo a un producto tradicional, como el arroz, que debido al nuevo tipo de explotación había variado su sabor.

El estudio de la dieta nos servirá para el conocimiento de los niveles higiénicos de una época, en cuanto reflejan la consideración cultural de lo que se cree que es una dieta sana; en cuya consideración siguen pesando factores culturales, avances científicos en el conocimiento del valor bromatológico de los alimentos, y económicos.

Una tercera clasificación podría establecerse teniendo en cuenta los hábitos de *alimentación según las diferentes clases sociales*. Lo que permite poner en evidencia el desigual reparto de los alimentos, a la vez que reconocer grupos sociales conservadores de hábitos y tradiciones culinarias junto a otros, como la naciente burguesía en el siglo pasado, que van cambiando en sus formas de alimentación.

Así pues, el estudio de las formas de la alimentación nos presenta una doble faceta, pues son por una parte, reflejo del nivel socio-económico de cada grupo social, y por otra, reflejo cultural de los hábitos y gustos alimenticios.

Porque la historia de la alimentación no es sólo la historia del hambre o de la monotonía de la dieta, sino también de la saciedad y de la variedad. Y porque la comida tiene, al menos dos referentes claros, la necesidad de subsistir biológicamente, y el placer de su consumo;

placer que está íntimamente ligado a las formas de realizarlo y que no tienen que ver sólo con la etiqueta sino con la elaboración de los alimentos, con los lugares e instrumentos con los que se realiza, con la moda, etc.

En la interrelación de esta multiplicidad de factores y en torno a las dos variables: Dimensión material y dimensión cultural de la alimentación, es en la que intentamos se inserte nuestro análisis.

Como punto de partida debemos decir, y al referirnos a la dimensión biológica del hombre, que es preciso deshacer una extendida interpretación «malthusiana» de la enfermedad³ viéndola siempre como secuela lineal del hambre; y tratar de comprobar, si más allá del hambre, los médicos, incluso los propios enfermos, interpretan la causa de sus enfermedades por otras razones alejadas de esta monocausalidad. Esto nos pone de inmediato frente a una historia, no sólo de la enfermedad, o de la salud, sino de la alimentación⁴.

Respecto a la alimentación hay que alertar sobre otro de los problemas generalizados que encontramos en la investigación en este tema. Ligado, en general, a los estudios económicos, o mejor cuantitativos, se ha olvidado una premisa esencial que es la de la dificultad de hacer una precisa estimación de lo que es una nutrición adecuada, que en nada puede reducirse a promedios calóricos por habitante, sino que es necesario acercarse al problema en cada caso y en cada momento, con un buen conocimiento de la compleja combinación de alimentos con la que cada pueblo elabora su dieta, definida no sólo por razones naturales, sino culturales⁵, pero que tiene como consecuencia fundamental la de producir una adaptación a esta dieta que hace difícil su cambio⁶.

3 La reciente obra de McKeown, T., *Los orígenes de las enfermedades humanas*, Barcelona, Crítica, 1990, presenta una visión que revisa estos viejos planteamientos.

4 Boudreau, H., *Études d'histoire de l'alimentation*, Paris, 1894, resalta así, ya a fines del siglo pasado, la importancia del estudio sobre la alimentación, con estas palabras: «Para la ciencia exacta de los asuntos humanos, un menú es más instructivo que una narración de hechos de guerra; un libro de cocina más que una colección de actas diplomáticas; una estadística de alimentos más que un relato de intrigas de corte».

5 Doña Emilia de Pardo Bazán, resaltaba la dimensión cultural de la comida con estas palabras: «Cada época de la historia modifica el fogón y cada pueblo come según su alma antes tal vez que con su estómago».

6 Fontana, J., *La Historia después de la historia*, Barcelona, Crítica, 1992.

Pero, sobre todo, la imposibilidad de aplicar valores dietéticos actuales a alimentos de los que no conocemos la calidad, ni los modos precisos de elaboración, ni en fin, la variabilidad en el espacio y el tiempo de las necesidades fisiológicas⁷. Y, porque no se puede olvidar que la alimentación está íntimamente ligada, no sólo a las condiciones naturales del medio, sino también a decisiones político-económicas sobre las opciones productivas, y a un complejo de actitudes de referentes culturales.

ANÁLISIS INTERREGIONAL

En nuestro trabajo nos hemos centrado en dos zonas: Extremadura y Asturias, en unos años de transición económica, de lo que se ha venido denominando el paso del Antiguo al nuevo régimen; en concreto en los años finales del siglo XVIII y el primer cuarto del XIX.

Dos regiones con características, geográficas, demográficas, económicas, sociales y culturales, bien diferenciadas.

Dos regiones con *características demográficas contrapuestas*.

Extremadura aparece como una provincia despoblada⁸, a pesar de la tendencia a un crecimiento de la población; pese a ello, la realidad indicaba el hecho de la despoblación y el de la concentración. De tal forma que el 3 % de las comunidades extremeñas concentraban el 17 % de la población.

Mientras que en Asturias, la superpoblación encontró, desde mediados del XVIII, en la emigración estacional (a la siega castellana) o permanente (a Madrid, Sevilla o las Indias), una válvula de escape que permite aliviar las tensiones más agudas. Pues como escribía D. Antonio de Campmany⁹, en 1778: «Nunca el Gobierno ha habido de imagi-

⁷ Montanari, M., 'Historia de la alimentación', en *Problemas de la Historia hoy. Terceras Jornadas de Estudios Históricos*, Salamanca, Universidad de Salamanca, 1993.

⁸ Domínguez Ortiz, A., *Carlos III y la España de la Ilustración*, Madrid, Alianza, 1988, p. 116.

⁹ Cit. por Domínguez Ortiz, A., *Carlos III y la España de la Ilustración*, op. cit., p. 118.

nar providencias para poblar a Galicia, Asturias, Cataluña y Vizcaya, que escupen hombres como el mar arenas (...).

También entre ellas hay grandes diferencias en relación con lo que los ilustrados definían como obstáculos para el crecimiento de la población, es decir, *respecto al reparto de la propiedad, pero sobre todo al control de los recursos*, incluida la propia población: el régimen de señorío. Hay que tener en cuenta para su tratamiento las puntualizaciones de Anes¹⁰ sobre la dificultad de generalizar el término: «No hubo régimen señorial, sino señoríos», por las diferencias existentes entre ellos, ya que como afirma Domínguez Ortiz: «las peculiaridades de cada señorío eran tales que dentro de cada región, de cada comarca, y hasta en poblaciones vecinas, existían profundas diferencias»¹¹.

De cualquier forma, los datos cuantitativos y cualitativos presentan una diferencia bien clara sobre ambas regiones. Entre 1787 y 1797, en Asturias había 91 entidades de señorío frente a 66 de realengo; si se hace el cómputo por concejos, 15 concejos eran de señorío secular, 45 concejos de realengo. Si se tienen en cuenta los núcleos de población, encontramos que son 3.569 el número de núcleos de población pertenecientes a realengos, entre los que se contaban los núcleos de mayor población; y en los de señorío, sólo 400 núcleos de población. Si tenemos en cuenta la población que vivía en ellos, se puede deducir que en 1797, en lugares de señorío vendría a vivir sólo un 9,5 % de la población total, proporción menor que en otros territorios en los que los señoríos tenían más importancia tanto por los núcleos de población como por las prestaciones y derechos exigidos por los señores¹².

El porcentaje menor, respecto al resto de España, de casas útiles en lugares de señorío, respecto al realengo, correspondía a Asturias. Por otra parte, los titulares de los señoríos asturianos fueron, en el mayor número de ellos, señores laicos.

¹⁰ Anes, G., *Economía y sociedad en la Asturias del Antiguo Régimen*, Barcelona, Ariel, 1988, p. 152.

¹¹ Domínguez Ortiz, A., *El régimen señorial y el reformismo borbónico*, Madrid, Alianza, 1974, p. 9.

¹² Anes, G., op. cit., pp. 155-157.

En contraposición, en Extremadura, no sólo existía un número mucho mayor en zonas de señorío, sino que existía otro tipo de institución, tan ambigua como las Ordenes Militares, que aún hacían más compleja la entramada jurisdicción de la región. Aún en 1827, sólo el 19 % de los habitantes de Extremadura viven en comunidades realengas, y algo más del 40 % en comunidades señoriales. Sólo 70 núcleos de población forman comunidades realengas, por 173 que son señoriales y 117 que pertenecen a las Órdenes Militares; las Órdenes Militares: la de Alcántara y la de Santiago, disponen de tierras, de vasallos y de un poder jurisdiccional administrativo y eclesiástico que, si bien pertenece a los Reyes por concesión pontificia desde los comienzos de la Monarquía Católica, encierra peculiaridades que convierten a las dos entidades en formaciones básicas sin las que no puede explicarse ni entenderse Extremadura. La práctica de la privatización de las encomiendas, que pasan a familias nobles, o al estamento militar, introducen y perpetúan en la práctica nuevos poderes señoriales en una Extremadura demasiado fragmentada jurisdiccionalmente¹³.

Habitualmente, los municipios de señorío y de Órdenes, presentaban una debilidad institucional en comparación con la mejor estructura y funcionamiento de los Ayuntamientos de realengo. Y ello se traducía en diferencias de atención social: educación, nivel sanitario, abastos y obras públicas, son suficientemente reveladores de una gestión diferenciada por la pertenencia a una u otra jurisdicción¹⁴. De otro lado, el subarriendo de tierras, practicado tanto por la nobleza terrateniente como por sus intermediarios dando lugar al fenómeno de la especulación, ha de unirse a la práctica del atesoramiento; estas actividades, que en otras regiones de la Corona de Castilla produjeron alarmas, gestos de malestar y revueltas, es tolerada en Extremadura hasta extremos que prueban hasta qué límites es capaz de llegar la sumisión.

El poder señorial retarda y frena el progreso social, y permite conservar y perpetuar unas condiciones de sumisión que serán una de las

13 Rodríguez Sánchez, A., 'Extremadura: La tierra y los poderes', en *Historia de Extremadura*, t. III, Badajoz, Universitas Ed., 1985, p. 447.

14 Rodríguez Sánchez, A., op. cit., p. 463.

constantes más llamativas del comportamiento social y político de los extremeños¹⁵.

Así define Extremadura a fines del XVIII, Rodríguez Sánchez¹⁶: Extremadura plural, dominada por un conjunto de poderes que dificultaban su salto hacia el progreso. La misma ausencia de Sociedades Económicas de Amigos del País¹⁷ y en el caso de su existencia, su irrelevancia a la hora de crear proyectos socio-económicos de interés unida a la secularización y privatización de los territorios de Ordenes de administración real, son signos para explicar el deterioro del territorio y de la sociedad extremeña a fines del Antiguo Régimen.

Pero es, posiblemente, el aspecto de la *composición socio-profesional* de la población, la cuestión más diferenciadora en nuestro análisis, entre las dos regiones. En Extremadura, la mayoría de la población eran jornaleros y pequeños agricultores; contaba también con un escaso número de artesanos, pero sin cualificar; y el sector servicios se repartía entre un número mayor de militares, burócratas, escribanos y gran número de criados. Pero los nobles y gentes de calidad escaseaban, de tal forma que la proporción de nobles era del 1 % respecto de la población total; mientras que los jornaleros censados componían casi el 10 % de la sociedad, lo que significaba que la mitad de los oficios que se repartían en los Ayuntamientos el estado noble y el estamento popular, privilegiaba la representación nobiliaria, cuantitativamente inferior, sobre la popular, y además, que el grupo de los jornaleros, fuese más observado y constituyera un objeto principal de la preocupación social¹⁸.

Por el contrario, la estructura socio-profesional de la población asturiana presenta como rasgo destacado el elevado número de hidalgos, que constituyó un elemento importante de concienciación social e

15 Rodríguez Sánchez, A. - Rodríguez Cancho, M. - Pereira, J. L. y Teston, I., *Gobernar en Extremadura. Un proyecto de gobierno en el siglo XVIII*, Cáceres, Asamblea de Extremadura, 1986, p. 463.

16 Rodríguez Sánchez, A., op. cit., p. 445.

17 Sólo la de Plasencia solicita su creación el 9-I-1778 y se aprueba el 30-IV-1780. Coria se aprueba el 11-XII-1799, y Villafranca de los Barros, lo solicita el 19-VII-1805, pero no autorizó el Consejo de Castilla su fundación por tratarse de un lugar pequeño. En Anes, G., *Economía e Ilustración*, Barcelona, Ariel, 1969, pp. 27-30.

18 Domínguez Ortiz, A., *Sociedad y Estado en el siglo XVIII español*, Barcelona, Ariel, 1976, pp. 454 y ss.

hizo que las tensiones y pugnas que hubo entre señores y vasallos estuvieran provocadas, por el núcleo de los hidalgos de las localidades¹⁹. Algunos tenían formación jurídica y conocimientos de historia local y de la monarquía, que les servía para argumentar contra la situación privilegiada de los eclesiásticos, especialmente contra algunas órdenes monásticas y contra las pretensiones de algunos señores. La pugna entre hidalgos y comunidades monásticas dió lugar a pleitos y controversias que contribuyeron a que los hidalgos argumentaran en derecho y discutieran y contradijesen los privilegios y pretensiones de los monasterios... La pugna entre los hidalgos y los monasterios y «poderosos» concluiría con el final de las situaciones debidas a la institución del mayorazgo, a los señoríos jurisdiccionales y a la propiedad de «manos muertas». A pesar de ello, la cuestión de los señoríos se resolverá, en los casos de pleito, de modo favorable a los señores; y las ventas de los bienes de la iglesia contribuirá a consolidar la pequeña propiedad y a reforzar, en Asturias, la parcelación y el minifundio.

Si Asturias iniciaba a fines del siglo XVIII la lenta salida de su situación de aislamiento²⁰; bien es cierto que se produjo un moderado crecimiento de las ciudades: Oviedo, potenciada por la Universidad y el establecimiento en 1717 de la Audiencia, que combinaba funciones de gobierno y policía con facultades judiciales pieza clave del centralismo que Asturias tuvo que soportar, pese al apoyo prestado al futuro Felipe V en la guerra de sucesión; Gijón y Avilés, por la artesanía y el comercio, y por el desarrollo, aunque limitado, de la actividad comercial que se vió favorecido en 1778-1785 con la habilitación legal para relacionar el puerto de Gijón con diversos puertos americanos. Sin embargo, el retraso de la carretera Gijón-León, por Pajares, que se inició en 1771 pero no se concluyó hasta la década de 1830, limitó la labor reexportadora de Gijón.

Extremadura mantenía su posición de zona fronteriza y su aislamiento; las características malas comunicaciones, puestas de manifiesto por políticos y viajeros, la pluralidad jurisdiccional, la ausencia de instituciones culturales y políticas que sirvieran de focos de iniciativas refor-

19 Sobre las mismas tensiones y luchas antiseñoriales, y el papel jugado por los hidalgos: Anes, G., *Economía y sociedad*, op. cit., pp. 163 y ss.

20 Erice, F. y Uría, J., *Historia de Asturias*, Oviedo, Biblioteca de Asturias, 1988.

mistas —instituciones como la Real Audiencia, creada en 1790, hacen acto de presencia con más de medio siglo de retraso respecto a las de otras zonas—, y el bajo nivel cultural de la población, la mantendrán en situación de postergación.

No obstante, los informes²¹ que llegan desde ambas, sin especificar demasiado, nos hablan de hambre, escasez, o dietas inapropiadas, entre las clases populares. Serán las palabras de un médico, como Casal²², las que expresen mejor una de las principales causas de ella, a la vez que su repercusión: «(...) bastantes veces he dicho que está pervertido el método y orden de la buena dieta, porque los trabajadores y labradores, pasan sin carnes, pescados y aún sin pan de trigo, ni gota de vino, reducidos al débil sustento de leche, castañas, habas, algo de manteca de vaca, frutos y otras legumbres, harina y pan de maíz; y los que no trabajan se regalan con abundantes mantenimientos de pingües carnes, pescados, en que agregan vinos generosos (...) por defecto de esta proporción andan llenos de males los ricos y los pobres; aquellos porque no trabajan según comen y beben; y éstos porque no beben ni comen según trabajan».

El *mal reparto de los alimentos* es, en definitiva, lo que permite hablar de cierta escasez o, en casos, de dieta desequilibrada, o de alimentación carencial, como se manifestará en algunas zonas con la aparición de enfermedades por avitaminosis.

La alimentación en Extremadura

En España, como en toda Europa, tres son los pilares de la alimentación habitual entre clases más o menos pudientes: el pan, la carne y el vino. Veamos en qué medida es una realidad esta afirmación apriorística.

21 Nos referimos a los informes volcados en las respuestas dadas al interrogatorio de D. Tomás López desde ambas provincias, y que pueden consultarse en Barrientos, G. (Edit.), *La provincia de Extremadura al final del siglo XVIII (Descripciones recogidas por Tomás López)*, Mérida, Asamblea de Extremadura, 1991, y Merinero, M.^a J. y Barrientos, G., *Asturias según los asturianos del último setecientos. (Respuestas al interrogatorio de D. Tomás López)*, Oviedo, Consejería de Cultura, 1992.

22 Casal, G., *Historia Natural y Médica del Principado de Asturias*, Oviedo, Imprenta del Hospicio, 1900 (reedición de la ed. facsimil publicada en Madrid, Manuel Martínez, 1762, p. 106).

Excepto algunas vagas noticias, como la procedente de Segura de León en la que «las buenas aguas, carnes y frutos que produce la naturaleza se resaltan como síntoma de salud», apenas encontramos en el interrogatorio referencias concretas a la dieta, lo que nos obligará a llevar a cabo una búsqueda en otras fuentes informativas. Pero sí nos proporciona noticias sobre la inadecuada ingestión de alimentos: comer frutas inmaduras, o frutos mal sazonados, incluso el consumo de animales muertos o carnes infeccionadas, causa inmediata del carbunco²³ como en Cabezabellosa, lo que permite no olvidar la relación entre necesidad y bajo nivel cultural.

Las recientes investigaciones históricas regionales sobre la alimentación popular²⁴, no aportan demasiada luz sobre el tema, que, sin duda, es difícil. Los datos que la autora proporciona son imprecisos, en cuanto hacen referencia en una amplia extrapolación, al «valor medio» para un espacio tan amplio como dos siglos:

**VALOR MEDIO POR SECTORES SOCIO-PROFESIONALES
DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS CONTENIDOS
EN LOS INVENTARIOS POST-MORTEM
DE LA VILLA DE CÁCERES (SIGLO XVI AL XVIII)**

Productos	Burócratas	Artesanos	Agricultores
Trigo	41 fanegas	24 fanegas	5 fanegas
Garbanzos	3 fanegas	—	1 fanega
Aceite	34 arrobas	—	—
Queso	6 unidades	6 unidades	—
Miel	33 Kgs	22 Kgs	11 Kgs
Chorizo	9 docenas	6 docenas	5 docenas
Morcilla	8 docenas	3 docenas	6 docenas

²³ Respuestas desde Cabezabellosa y Fregenal de la Sierra, al Interrogatorio de Extremadura, op. cit.

²⁴ Hernández Bermejo, M. A., *La familia extremeña en los tiempos modernos*, Badajoz, Dip. Provincial, 1990, pp. 262-64.

(Continuación)

Productos	Burócratas	Artesanos	Agricultores
Otros embutidos	4 Kgs	—	—
Tocinos	7 unidades	4 unidades	4 unidades
Jamones	6 unidades	3 unidades	2 unidades
Vino	—	18 arrobas	—
Ajos	—	3 ristras	—

Sin embargo, aún aceptando esta vaguedad, las cifras nos permite constatar en la dieta campesina extremeña, la ausencia de vino, aceite y queso; y la constante presencia, aunque con escasez, del trigo, cereal básico en la región, y los garbanzos como legumbre central, y en este caso única. No aparecen la leche, las frutas o las hortalizas. y si otro elemento central en la dieta regional: los productos derivados del cerdo: Chorizo, morcilla, otros embutidos, tocinos y jamones.

Y sobre todo, la existencia de una gran distancia cuantitativa entre clases sociales en dos productos base: el trigo y el aceite.

Por otra parte —y se puede observar cierta coincidencia con los datos presentados—, la escasa literatura gastronómica ha señalado *dos características importantes como definitorias de la dieta extremeña: su carácter recio y austero y la posición central del cerdo en ella.*

Con escasez insólita, y podríamos decir que casi con total ausencia, aparecen los peces de río como producto de consumo de esta población.

Los cereales serán utilizados además de para la elaboración del pan, para la elaboración de otros alimentos básicos para la alimentación de las clases populares, como las gachas, que, aunque necesitadas de aceite, podían elaborarse de forma más sencilla. La misma razón podía argumentarse al echar de menos la mención de los tan conocidos gazpachos, en la dieta popular.

Los viajeros ingleses²⁵ que durante el siglo XVIII y comienzos del XIX dan cuenta y recomendaciones para otros viajeros que lleguen a Extremadura, confirman dentro de una mayor variedad de opiniones, esta constante en la dieta popular.

A Richard Ford, que estuvo casi dos años en España, 1831-1832, le han deslumbrado los jamones de Montánchez: «Recomendamos encarecidamente los de Juan Valiente para el que le gusten los jamones deliciosos. Cada jamón pesa una media de 12 libras y se venden al precio de siete reales y medio la «libra carnicera» que pesa 32 de nuestras onzas. Los derechos de aduana son ahora en Inglaterra muy bajos. El tocino cuando está cocido, tiene el color de topacios derretidos, y el olor desafía las palabras, aunque lo hayamos cenado hoy mismo, para asegurarnos la perfección y la inspiración. Hemos aludido anteriormente tanto a la ortodoxia como a los encantos del sabor de la carne de cerdo, la cual entra tan ampliamente dentro de las metáforas nacionales como de las ollas. El jamón de Montánchez es soberbio; dejaría perplejo a un gastrónomo de París que no sabría si adjudicar el premio al «jamón dulce» de las Alpujarras, al «tocino» de Galicia, o a los trascendentales «chorizos» de Montánchez.

Los hábitos nómadas de los españoles requieren provisiones que sean llevaderas y duraderas. De esto se deriva el gran consumo de alimentos secos y salados, tales como el «bacalao», la «cecina», etc. Su atraso en la agricultura que no tiene hierbas artificiales, ni nabos, lo que les priva de comer carnes frescas y verduras durante muchos meses, por lo que el arroz y los «garbanzos» suplen a las verduras frescas y acompañan con propiedad el pescado salado y el «tocino»²⁶.

El viajero introduce algunos alimentos que hemos echado de menos en las dietas que conocíamos; se trata del pescado salado, pues siendo muchas las corrientes fluviales en la región, parecía extraño la ausencia de pescados de río.

25 Citaremos por la traducción realizada en su obra por Maestre, M. D., *12 viajes por Extremadura. En los libros de viajeros ingleses. 1760-1843...*, Cáceres, Patronato de Turismo y Artesanía de la Excm. Diputación Provincial de Cáceres, 1990.

26 Maestre, M. D., op. cit., pp. 387-388.

Es Robert Semple²⁷ quien nos describe con sorpresa el gazpacho y el puchero de garbanzos, cuando en 1808, en su camino de Badajoz a Santa Marta cuenta «durante la cena no pude por menos de sonreír ante la ingenuidad con que fuí obsequiado con tres platos, consistentes en: pan picado con ajo y aderezado como una ensalada, pero con una gran cantidad de agua dentro y que era primer plato. Luego, huevos duros, acompañados de aceite, ajo y tomates constituyeron el 2.º plato, y con una tortilla, concluyó la cena»; y en Maimona fue obligado a tomar una porción del «puchero» de la familia.

Y Badcock habla de otro nuevo elemento, que califica de comida frecuente o común, como es la caza, cuando al llegar a Jaraicejo «Cenamos las mismas viandas españolas de siempre, una mala «olla» y conejos, una liebre, una ensalada, y un vino mediano. Aunque aparentemente no había más que pedigüería y harapos, los costos fueron bastante altos».

Puede ser arriesgado afirmar que ambas cosas, pescado salado y caza, formaran parte de la dieta cotidiana, aunque sean frecuentes en el ámbito natural en que se desenvuelve su vida; porque, es posible que estos bienes quedaran reservados para las posadas, los viajeros, las personas importantes, pagos en especie, o cualquier tipo de venta o mercado.

Por otra parte, el cultivo del viñedo tuvo en Extremadura una gran importancia económica y alimentaria. Desde Higuera la Real se describe el agradable paisaje creado por la gran cantidad de viñas y olivares existentes, y se halaga su vino que «es el más sencillo y puro, sin algún aliño, mezcla ni aún arrope, tiene mucha fuerza y actividad, ascenderá el número de arrobas que se recogen a quince mil».

Sin embargo, encontramos su carencia entre la dieta de los agricultores. La explicación podría residir, o bien en que el producto excedente de los propietarios entraba en circuitos de mercado o intercambio, y ello encarecía el producto, por lo que estaría alejado de la economía de los labradores que no poseyeran viñedos; y por otra parte, en caso

27 Maestre, M. D., 'Observations on a Journey through Spain and Italy to Naples', en op. cit., pp. 276-277.

de algunos propietarios que no lo comercializaban, se producía así su reparto, como en el caso del Monasterio de Guadalupe²⁸, que puede servir de ejemplo. Los vinos no se vendían sino que eran dedicados al consumo del Monasterio, para las comidas de los diversos estamentos, y se repartía en distintas proporciones entre los sirvientes.

Los mejores vinos se dedicaban a la hospedería o al hospital para su botica. No hay que olvidar que la hospedería recibía a gente de alto rango.

Las razones que permiten explicar la escasez en Extremadura, las proporciona Ford²⁹ en 1832, mediante un análisis profundo y racional de los males que aquejan a los campesinos, y que abarca desde las condiciones materiales a las morales y sociales:

«Los "Extremeños" viven en su aislada provincia, como los murcianos, en escasa intercomunicación con el resto de la humanidad, aquí los obstáculos morales y materiales a la prosperidad de España están dolorosamente ejemplarizados: la ignorancia, la indolencia y la inseguridad se combinan con la pobreza y la ausencia de pequeños propietarios. También se da la carencia de capital fijo en el terrateniente, así como de dinero circulante en el arrendatario. La población medio empleada vegeta sin fábricas ni comercio, excepto en la línea del tocino, que es activo, y el único recurso del que se origina algo de riqueza; todo tráfico de otras materias es meramente pasivo, exceptuando el de contrabando. Cada familia se prové solamente para sus limitadas escaseces, contentos con las más elementales necesidades, van de padres a hijos en una rutina Oriental. Temen cualquier cambio, sabiendo que generalmente es para peor; y así aguantan y aguantan los males a los que están acostumbrados, en lugar de arriesgarse a la inseguridad de un posible bien, exclamando "más vale el mal conocido, que el bien por conocer".»

28 Citado en el «Prólogo» del *Recetario de cocina extremeña. Estudio de sus orígenes*, Badajoz, Universitas Editorial, 1985, p. 20.

29 Ford, R., op. cit., pp. 303-304.

La alimentación en Asturias

Lo cosechado de cereales no era, en Asturias, tan determinante de la dieta de los campesinos como en las tierras de Castilla³⁰. En una economía de autoconsumo, la diversificación de los productos permitía no depender de un sólo factor, en algo tan importante como la subsistencia. La subsistencia del pueblo no dependía de otro alguno, porque se alimentaba, vestía y calzaba de su industria y sus producciones.

A la diversificación en la producción agrícola, tanto en lo que se refiere a granos, como a verduras y frutas, como ya hemos visto, se unía la producción ganadera de la que obtenían un gran complemento alimenticio basado en la leche, mantequilla y queso; y en la costa y riberas de muchos ríos, la de la extracción de la pesca, tanto marina como fluvial, con la que se elaboraban «escabeches» o «salazones», como en Candás o en Cabrales, y de cuya variedad fluvial puede ser otra muestra lo que ocurre en Miranda de Grado³¹. «En los dos ríos de Narcea y Pigüena se pesca mucho salmón, lamprea, reo, trucha y anguila con extraordinaria abundancia. En el río de Pigüena por la frialdad que en todo el tiempo conservan sus aguas se conserva el salmón perfectamente hasta el mes de noviembre, y todo su pescado es de excelente gusto».

Quizá la alimentación fuera mejor en unos concejos que en otros. En la parte central y oriental de Asturias, como en las zonas montañosas, abundante en ganado vacuno, debía abundar en productos lácteos que debían consumirse con preferencia a otros alimentos. Por su parte, el cultivo de maíz predominaba en las parroquias costeras y en valles precosteros, y su cultivo escaseaba más en zonas de montaña, donde eran más abundantes los cultivos de trigo, centeno, y mijo. Hay que marcar que en las zonas de «vaqueiros» era necesaria una mayor producción de granos, pues ellos consumían, pero no producían. La fruta era mejor y más abundante en los valles precosteros. Como se expresa desde Candamo, o en el concejo de Villaviciosa donde «la tierra toda es

30 Anes, G., *Economía y sociedad en la Asturias del Antiguo Régimen*, Barcelona, Ariel, 1988, p. 67.

31 Respuesta al Interrogatorio de D. Tomás López para Asturias, en Merinero, M.^a J. y Barrientos, G., *Asturias según los asturianos del último setecientos*, Oviedo, Consejería de Cultura, 1993, p. 195.

bastante frondosa y muy bien cultivada que da prodigiosa abundancia de frutas, granos y legumbres; produce mucho trigo, nabos, batatas (patatas), guisantes, alubias y semejantes. Los frutos son de los regulares: ciruelas, peras, higos, melocotones, cerezas, guindas, algunas naranjas y limones, muchas nueces y castañas, en la mayor parte de sus árboles son muy útiles y se debía promover su plantío a donde escasean. El ramo más abundante es el de manzanas, son las mejores y más ricas del principado, y las de más estimación y permanencia son de coloradinas y reineta, aunque se usan como frutas crudas y asadas se aprecian principalmente para sidra, que hacen mucha (...) Además de los árboles frutales hay robles, hayas, álamos, olivos, abedules, abetales, fresnos, espineras, sauces, laureles, ligustros, boneteros y otros. Y por los contornos de esta villa morales y moreras que hubo una fábrica de seda que poco hace se ha perdido. Hay buenas praderías y en ellos más de 100 diferencias de gramas, con otras yerbas útiles y medicinales (...) Por montes y cerraduras o seves, hay muchas argomas totalmente espinosas y sin hojas, buen pasto de bestias, y por común no se admira que en una parte u otra se halla florida en todos los meses del año. Hay muchos helechos, madreselvas, escordonios y otras yerbas medicinales. De cáñamo y lino hay algunas cosas y es la tierra a propósito para estas ramas y así se debían promover antiguamente. Habrá mucho en estas vegas y por eso se llamarían de Linares»³².

Por lo que no puede extrañar que las frutas se constituyeran en importante producto de exportación, como las avellanas, nueces, naranjas y otras.

Sin embargo, algunas referencias específicas referidas a la calidad y cantidad de la alimentación popular, como en El Franco³³: «El alimento de todo este país es de pan de maíz, batatas, verduras y puchas o papas de maíz; éste es el consumo diario de la gente labradora», o en Grandas de Salime donde «el alimento es bastante simple. Es abundante en patatas (de las que hacen pan hace más de 20 años), nabos gallegos o mojados, habas, arbejos, bretones y todo género de hortalizas y legumbres aunque sean desconocidas», vienen a coincidir con la apre-

³² Resp. de Villaviciosa. Interr. de Asturias, op. cit., pp. 292-293.

³³ Resp. desde El Franco. Interr. de Asturias, op. cit., p. 125.

ciación que nos proporciona Canella y Secades³⁴, quien data la ración alimenticia en:

Pan de maíz	1. 000 g
Leche desnatada	700 g
Habas secas	70 g
Aceite	30 g
Patatas y castañas	370 g

Productos esenciales con los que se elabora la boroña: harina de maíz o mijo, mezclada con leche o manteca de leche. Siguiendo en importancia las patatas y castañas.

Dieta desequilibrada por la presencia en ella de muchos hidrocarbonados y carencia de proteínas.

También Feijóo alude a la escasez nutritiva de la población campesina: «Su alimento es un poco de pan negro acompañado de algún lactinino o alguna legumbre vil; pero todo en tan escasa cantidad que hay quienes apenas una vez en la vida se levantan saciados de la mesa».

Sin duda la introducción y extensión de la patata tuvo, con la de otros productos alimenticios, como el maíz, enorme repercusión en la dieta de los asturianos. El maíz llevó a que se diera una mayor interdependencia entre agricultura y ganadería; y una buena cosecha de maíz, menos exigente que el trigo, podía compensar las deficiencias de este; a la vez que servía como forraje. Las patatas, no exigían tierras, ni trabajo excesivamente cualificados, y en zonas templadas y húmedas, podían recogerse en abundancia; pero es aún más importante su utilización, como hemos visto, para elaborar pan; o como alimento básico en economías ganaderas, como la de los vaqueiros, como asegura Jovellanos³⁵: Hay algunos que a la cría de ganados juntan el cultivo de las patatas, y los que así lo hacen, apenas conocen otro alimento que este fruto y la leche».

³⁴ Canella y Secades, F., en la obra *Asturias* de Bellmunt y Canella: *Asturias*, t. I, Gijón, 1895, p. 373.

³⁵ Jovellanos, G. M., en su Carta Novena de sus *Cartas del viaje de Asturias*, op. cit., vol. 2, p. 55.

Por otra parte, no puede extrañar que las castañas fueron otro de los productos presentes en las dietas más sencillas. La abundancia de castaños proporcionaba grandes beneficios. «La madera de los castaños «valdunos» era parecida a la del nogal, y —a causa de su utilidad para piezas delicadas—, pedida y cotizada. El castaño era como un árbol tutelar en las parroquias de Asturias, porque daba su fruto en el tiempo propicio para ahorrar y guardar para más adelante el grano vital en abril, mayo y junio. Se utilizaba su madera en todas las obras, y, con sus hojas y erizos, se hacía mucho y buen abono para las tierras. De sus flores sacaban las abejas las primeras materias para la miel y cera. No habría en Asturias tanto y tan sazonado tocino si no fuese por las castañas. En ellas —cocidas o asadas— encontraba el labrador un gran recurso para proveer a la subsistencia en el invierno, y en años estériles y calamitosos³⁶.

¿Cuáles son las razones que puedan explicar que ante la amplia y variada producción de alimentos de la región, sobre todo teniendo en cuenta que entre 1750 y 1808 se constata el auge de la agricultura, y el de la producción manufacturera y la intensificación de las relaciones comerciales, se hable de una población, al menos escasamente alimentada?

A pesar de una dieta basada en el autoconsumo, Asturias necesitaba del intercambio con la Meseta³⁷ por la necesidad de trigo, lana, vino, aceite y aguardientes. A cambio podía ofrecer pescado fresco y salado, escabeche, avellanas, habas, almendras, ganado, manteca y sidra.

No obstante, *las dos características socio-económicas regionales: la superpoblación y el afán de aumentar las relaciones de mercado*, permiten explicar aún mejor esa escasez en la dieta en las clases menos favorecidas —siendo menos penosa en zonas montañosas del interior, basadas esencialmente en los cultivos agrícolas y la cría de ganados y menos integradas en los circuitos comerciales, a pesar de la insuficiencia de su producción—, y que van a convertir a la alimentación en factor destacable en la explicación de la extensión de algunas enfermedades.

³⁶ Anes, G., *Economía y sociedad en la Asturias del Antiguo Régimen*, op. cit., p. 72.

³⁷ Anes, G., *Economía y Sociedad*, op. cit., p. 131.

Todo lleva a confirmar la carencial alimentación del campesinado que reflejan los textos feijonianos o los mismos del Dr. Casal... En definitiva, podríamos hablar de cierta escasez o, en casos, de dieta desequilibrada, como se manifestará en algunas zonas con la aparición de enfermedades por avitaminosis, como el «mal de la rosa» o pelagra, y los bocios.

Hablando de las causas del «mal de la rosa», el propio Casal hace unas meditaciones muy oportunas sobre la dieta que él mismo conoce, *poniendo en entredicho el discurso del hambre como factor monocausal*:

«El maíz o mijo de Indias es el principal alimento de casi todos los que están aquejados de esta afección; en efecto con la harina de este cereal es elaborado su pan, y de ella se hacen los puches que algunos suelen mezclar con leche o con la manteca de la leche, para su comida ordinaria.

Se alimentan, asimismo, con huevos, castañas, habas, guisantes, nabos, berzas, leche, mantequilla, queso, manzanas, peras, nueces, avellanas y otros frutos de los árboles. Muy raramente comen carnes frescas; más rara vez las comen saladas, puesto que casi todos los que tienen esta enfermedad son labriegos pobres, por lo cual no les es posible tomar tocino o cecina de otro animal diariamente, ni aún cada tres días. Aquel pan de mijo las más veces es ácimo, es decir, sin levadura y cocido en hornillo. Su bebida es el agua.

(...) Tal dieta a algunos parecerá, de antuvión, bastante para producir, no tan sólo esta enfermedad, sino también otras más malignas.

Pero quien, habiéndolo pesado todo con calma hubiese observado cuidadosamente todas las circunstancias concurrentes, no dejará, ciertamente, de encontrarse con grandes dificultades que nada tienen que ver con los que sostengan tal opinión: 1.º Porque en casi toda la provincia todos los labriegos usan de tales alimentos y, ello no obstante, no todos se hallan aquejados de semejante enfermedad; antes bien, en su mayoría están dotados de fuerza, agilidad y buena salud corporal. 2.º Porque este «mal de la rosa» no se halla por igual en toda la región, sino de modo especial en un trecho o territorio de ella (...); este territorio a mi entender, abarca a lo sumo la vigésima parte de la provincia y siendo en él innumerables las personas que están aquejadas de tal enfermedad, son, en cambio, rarísimas las que la padecen en otros lugares, y 3.º porque una teoría tan abstrusa como

la del alimento es, como se dice, apriorística y oscura, de tal modo que no creo que de ella pueda sacarse nada en claro; 4.º) ¿será por ventura posible fijar un alimento saludable para todos?; ¿podrá alguien, si no es por apetito, asco, o por la experiencia de lo que aprovecha o daña, conocer un punto fijo lo que le ha de convenir o perjudicar?». ³⁸

A pesar de la extendida teoría maílica, para explicar la causa de la pelagra, es su mismo descubridor quien, en relación con las costumbres y necesidades de los popios paisanos, encuentra en la elaboración de sus alimentos, una de las razones para explicar su dieta desequilibrada: el consumo de pan cocido sin levadura, y de la leche sin grasa. Así lo manifiesta hablando del consumo de esta última: «La leche, que con su manteca podría, sin duda alguna, subsanar la magrez de los demás comestibles, muy raramente sirve de alimento a esas personas sin ser previamente desnatada, porque siendo pobres, para comprar las otras cosas que les son indispensables, separan la manteca del resto de la materia de la leche, y la venden, nutriéndose así, tan sólo con la sustancia caseosa mezclada al suero». Pone así de relieve las carencias alimenticias provocadas por la prioridad de imperativos comerciales.

A la vez que descubre —por experiencia llevada a cabo espontáneamente por una de sus pacientes, que con abundancia de manteca resultó curada—, que la carencia de vitamina B, era un componente esencial para la posible aparición de la enfermedad. Por lo que propuso como tratamiento más eficaz: el cambio de los alimentos ordinarios por otros más substanciosos ³⁹.

El cambio dietético producido a lo largo del tiempo permitirá la desaparición, o al menos la reducción geográfica del padecimiento de la pelagra. España fue un país de pelagra en tiempos de Casal, y aún en tiempos posteriores, sobre todo en comarcas nórdicas, Asturias, Galicia, en los valles pirenaicos, donde se observó su desaparición a medida que se produjo una mejora en cantidad y calidad en la alimentación

³⁸ *Mal de la rosa. Su historia. Causa. Casos. Curación. Dr. Gaspar Casal. (Siglo xviii)*, Barcelona, Tip. de los Laboratorios del Norte de España, S. A., 1936, pp. 147 y ss.

³⁹ Casal, G., *Mal de la Rosa...*, op. cit., Barcelona, 1936, pp. 4 y ss.

y una vida higiénica más aceptable. En la década de los treinta del presente siglo, la pelagra había desaparecido totalmente en Asturias, en Galicia y en los valles del Pirineo catalán, pero aún quedaban en España pelagrosos en las Hurdes y en la provincia de Soria.

Algo semejante ocurrirá con otro de los males originados por avitaminosis como los bocios, también con notable extensión en estas fechas en zonas de las dos provincias.

Esta doble dimensión de la alimentación, como causa y remedio de algunos males, nos permite iniciar un apartado sobre la consideración del alimento como fármaco.

LOS ALIMENTOS USADOS COMO MEDICAMENTOS

La dietética era, para los antiguos y para todo el mundo occidental hasta el ochocientos avanzado, la 1.ª terapéutica que el médico tenía en su mano, apoyándose en la célebre sentencia de «primum non nocere»; sólo en su fracaso se recurría a la farmacia simple o, en caso peor, compuesta, y al fin al hierro ⁴⁰. La determinación de las cualidades de los alimentos se hacía generalmente por simple lucubración, o por aplicación de los escritos de los antiguos.

Pero los alimentos pueden tener una doble atención, añadida a la pura consideración de sustento. Un alimento puede utilizarse como medicamento cuando se le otorga un poder curativo; o como tóxico, si contiene algún rasgo de peligrosidad.

Un ejemplo cercano y claro de ello es el de la glucosa ⁴¹, que nos permite cerrar el círculo alimento-fármaco-alimento. El hombre se nutre

⁴⁰ Peset, J. L., '¿Alimento, fármaco o veneno? Nota sobre el origen de la Bromatología española moderna', en *Medicina e Historia*, Madrid, Edit. Univ. Complutense, 1980, p. 151.

⁴¹ Desjeux, J. F., 'Traitement de la diarrhée aiguë et malnutrition de l'enfant', en *Médecine / Sciences*, 1985, 1, pp. 376-383, que proporciona también una más amplia explicación de los fundamentos físico-químicos del proceso.

esencialmente de glúcidos, y esto es bien conocido; lo que es menos conocido es que la glucosa constitutiva de los glúcidos posee unas propiedades terapéuticas que son utilizadas para luchar contra la deshidratación y la malnutrición. El descubrimiento es bien reciente (1965-1970), y consiste, en una explicación simple, en que durante una comida la glucosa de los alimentos estimula la absorción intestinal del agua de los alimentos. La aplicación de estos descubrimientos fundamentales han tenido lugar inicialmente en Bangladesh y en la India para tratar el cólera, y secundariamente para corregir la malnutrición. Hoy, esta terapia de rehidratación oral (TRO) tiene un gran éxito. Se utiliza en más del 15 % de las familias del mundo, cifra que podría haber llegado al 50 % en 1990, según la OMS. Actualmente los ensayos terapéuticos intentan mejorar aún más la TRO. Así la glucosa «farmacéutica» ha sido reemplazada por los cereales, arroz, sorgo, maíz u otras vías de glucosa que parece pueden ser más eficaces.

Peset se pregunta por las propiedades que requiere poseer un alimento para ser considerado en alguna de las otras formas, concluyendo que es casi suficiente con que sean alimentos raramente utilizados como sustento, pues, generalmente tienen la condición de rareza, por el poco empleo en la alimentación, o por su difícil obtención por su lejanía o su alto costo. Pero también funcionan los tabúes que rodean a los alimentos, que les pueden convertir en fármacos o venenos⁴². Podemos encontrar alimentos tan comunes como el vino que es usado en su triple acepción, porque la frontera entre el perjuicio y el beneficio no existe sino en el uso que se hace de él⁴³.

El concepto griego «phármakon», indica a la vez remedio y veneno, los dos aspectos inseparablemente. Es en el auge de la farmacología en el siglo XIX cuando se produce una mejor delimitación de los conceptos de alimento o fármaco, y cuando la utilización de productos alimenticios como medicamentos queda para las clases bajas, que siguen manteniendo muchas de las creencias en su virtualidad curativa.

Las diversas fuentes utilizadas nos permiten una inicial aproximación, muy sencilla por otra parte, sobre este doble uso de los alimentos.

42 Peset, J. L., op. cit., pp. 160-161.

43 Son interesantes a este respecto las reflexiones y constataciones que a lo largo de su obra hace Escohotado, A., *Historia de las drogas*, Madrid, Alianza, 1990.

Presentamos algunos ejemplos entre los de utilización más frecuente, y que aún permanecen vigentes en la medicina casera; aunque el tema y su relación con la medicina popular debe ser abordado, junto con el uso de las plantas, en un trabajo más detallado⁴⁴, que aquí no tiene cabida.

El limón.—Es utilizado con gran frecuencia para la limpieza intestinal, como se describe desde diversos lugares de Extremadura: «(...) dichas fiebres epidémicas, por la variedad de sus síntomas y diversas constituciones no se pudo hallar medio para su remedio, sí sólo en los extremos de la primera con un poco de zumo de limón o vino bueno expelían las pacientes porción de gusanos del grueso de un dedo y al punto ponían alivio de forma los actualmente pacientes (...). Su ingestión como limonada, aparece como el remedio más eficaz para los cólicos utilizado en Codosera. Pero también aparece frecuentemente en el uso de refrescos para la cura de tabardillos⁴⁵.

En Asturias encontramos el uso del limón mezclado con miel, como uno de los remedios más utilizados para la limpieza de nicotina.

La leche.—De la que ya hemos hecho extensa mención, se utiliza tibia y aguada para los resfriados que se padecen en La Cumbre. Y leche sola, en Pedroso, para quienes padecen dolores de costado.

El aceite.—Se usa como linimento o cataplasma; incluso en crudo para las purgas. Y *el aceite* de almendras dulces sin fuego, es usado en Berzocana para curar los cólicos.

El ajo.—Se usó como condimento, y por su carácter tónico y estimulante también con una finalidad higiénica y terapéutica.

La miel rosada y espíritu de sal marina.—Es el remedio para las llagas de la boca que se utiliza en Huélagá. Sobre la miel rosada y espíritu de sal marino Dioscórides⁴⁶ en Libro V, cap. 13 dice que si van jun-

44 Un estudio más completo en Merinero, M.^a J., *Historia, Medicina y Enfermedad. 1775-1825*, Trabajo aún inédito.

45 Resp. desde Alcuescar, Casatejada, Puebla de la Calzada, Santiago del Campo, Valverde de la Vera... al Interreg. de Extremadura.

46 Recogido por Font Quer, P., *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, Barcelona, Labor, 1979, 5.^a ed., p. 76.

tos, puede referirse al producto denominado Talasomeli, fármaco que es un hidromiel y se prepara con agua de mar; se han de mezclar, a partes iguales, miel, agua llovediza y agua marina. Otros, dice el propio autor, la confeccionan con una parte de miel y dos partes de agua de mar. El talasomeli se usaba como purgante y según manifiesta el mismo Dioscórides, purga más delicadamente que el agua marina sola. Andrés Laguna añade que la miel, a pesar de ser de sí solutiva, sin embargo, no acrecienta la virtud del agua marina sino que la hace mucho más cordial y agradable al estómago.

El vino.—Se suele usar como disolvente para gran parte de las mezclas y jarabes que se preparan con otros productos que se injieren; en el caso de Cristina se usa de la grana de las jaras molida y tomada en vino, como remedio bastante eficaz para los dolores de vientre.

Hay que recordar la función del vino como disolvente de los remedios vegetales. Las hojas de la borraja o borrya, parece ser que mezcladas con vino sus hojas son tónicos cardíacos, pero según Font Quer, de esta preparación el verdadero tónico es el vino. Incluso en la preparación de estimulantes, las diversas farmacopeas alertan, en tono moral, de que el peligro no es tomar un día un vermut o cualquier brebaje, sino en habituarse a los aperitivos y tener la necesidad de tomarlos antes de comer.

En Asturias, la escasez, mala calidad y carestía del vino provocaron que su consumo quedará reducido a grupos económicamente más fuertes, o a situaciones excepcionales, por lo que las bebidas más frecuentes eran el agua, la leche y la sidra⁴⁷; y esta última, por sus efectos estimulantes y tónicos, podría considerarse sustituto del vino; además, la sidra tiene otros efectos saludables por ser tónica, sedante, febrífuga, diurética y laxante, por lo que podría tener una función terapéutica semejante a la del vino.

Y, sobre todo, el vino ha sido usado siempre por su poder tónico y energético. En el «Libro de Oficios» del Archivo⁴⁸ de Guadalupe, y

47 Respuestas desde Cabrales al Interrogatorio de D. Tomás López.

48 Citado en el «Prólogo» del *Recetario de cocina extremeña. Estudio de sus orígenes*, op. cit., p. 21.

aunque fechado para el siglo xv, se especifica el uso de vino en el hospital del Monasterio, para «uso de boca»; y tenían especial atención los purgados. En la botica se usaba el vino blanco para las llagas y el tinto para hacer emplastos; lo que permite valorar otras utilidades del vino dentro de la farmacopea.

El tradicional uso de *la miel y el vino* en diversidad de alivios, permite recordar el decir popular, cuando expresa sentenciosamente: Tres triacas⁴⁹ tiene el viejo: la miel, el vino y el sueño.

RÉGIMEN PARA CONSERVAR LA SALUD

Las palabras que escribe Feijóo⁵⁰ —representante universal de la época— como medio de conservar la salud, nos servirán para finalizar nuestro análisis, pues son una muestra de la múltiple consideración de los alimentos y de la relatividad en su consideración, así como de la confianza en el comportamiento de la naturaleza, que será la que explicará la mudanza con la variación del apetito; y que constituyen, a la vez, el reflejo de la consideración de la alimentación en su época —ante la ausencia de estudios y normas claras sobre el valor nutritivo de los alimentos y su utilización—. Así lo explica en su «Régimen para conservar la salud»:

«El alimento que para uno es provechoso para otro es nocivo. La cantidad que para uno es larga para otro es corta. Esta proporción de la cantidad y calidad del alimento con el temperamento de cada individuo, sólo se puede saber por experiencia. (...) Añádese a esto, y es también de mucha consideración, que un mismo alimento sin distin-

49 Se conoce como «triacas» una confección farmacéutica basada en el opio; y el remedio de un mal prevenido con prudencia o sacado del mismo daño. Y según el diccionario ideológico de Casares: «Medicamento hecho de muchos ingredientes, que se empleaba contra las mordeduras de animales venenosos». Y fig. «Remedio de un mal, y especialmente el de naturaleza análoga a la de aquel».

50 Feijóo, B. G., *Teatro Crítico*. «Régimen para conservar la salud», T. I, Disc. VI, y T. IV, Disc. IV.

ción o desemejanza alguna, puede ser, respecto al mismo individuo, provechoso en un tiempo, nocivo en otro, ya por la diferente estación del año, ya por la diferente temperie del ambiente, ya por la diversa región que habita, ya por la diversidad de edad. En fin, cualquier mudanza que acaezca en el cuerpo, precisará a variar más o menos el alimento, ya cuanto a la calidad, ya cuanto a la cantidad (...) Estamos tan lejos de tener alguna doctrina recibida de todos en esta materia, que aquellos mismos alimentos que comúnmente están reputados por más insalubres, no faltan autores graves que los canonicen por más saludables (...) ¿Qué partido hemos de tomar en tanta oposición de opiniones? No seguir ninguna regla y atenerse cada uno a su propia experiencia. Esta regla es seguir y no hay otra. Observar con cuidado qué es lo que abraza bien el estómago, qué es lo que digiere sin embarazo; en que también se ha de entender a que no sea muy precipitada la digestión.

(...) Juzgo se puede y debe seguir la ley del apetito en la elección de la comida y bebida. Ya que es cierto que la naturaleza puso en armonía, en cuanto a la intemperie, el paladar y el estómago (...) ya porque Dios nos dió los sentidos como atalayas para descubrir los objetos que pueden conducir o dañar a nuestra conservación, ya porque la experiencia muestra que jamás el estómago abraza con cariño lo que el paladar recibe con tedio. (...) El consejo de exceder una y otra vez me parece razonable para no ligar el cuerpo a un método indefectible..., y en todo caso no se proceda a nueva refección sin tener el estómago enteramente aliviado y excitado bastantemente el apetito (...) Téngase siempre en cuenta el ejercicio o trabajo corporal, el cual cuanto sea mayor pedirá más alimento. Algunos toman por regla de su régimen a este o aquel individuo que, portándose de tal o cual modo, vivió mucho tiempo con salud constante. Es error. Lo primero porque, como ya se advirtió, el régimen que para uno es bueno, para otro puede ser muy malo. Lo segundo, porque con cualquier régimen se hallarán unos que viven poco, otros que viven mucho. Unos viven mucho sin probar vino toda la vida, otros casi sin probar agua; unos comiendo sólo un género de manjar con templanza, otros comiendo de todo sin escrupulo; unos usando cosas calientes y otros frescas».

MARÍA JESÚS MERINERO MARTÍN
Área de Historia Contemporánea
Facultad de Filosofía y Letras
Universidad de Extremadura
Cáceres

Muñecas y puertas en la pintura de M. Nieves Martín

El objetivo de estas páginas es dar a conocer la obra pictórica de M. Nieves Martín, una joven de origen salmantino que muy pronto se vincula a Extremadura por motivos familiares¹. Su vida artística se enmarca en dos etapas: la primera se desarrolla entre 1973 y 1977, mientras que la segunda se inicia en 1985 y continúa en nuestros días. Ambas se encuentran separadas por un período de casi total inactividad pictórica que abarca aproximadamente ocho años.

En toda su producción, M. Nieves se caracteriza por simultanear diferentes temas y técnicas. Algunos son utilizados de manera esporádica, pero otros se mantienen constantes en su trayectoria. Éste es el caso de las aguadas que realiza con paisajes de aquellos lugares más cercanos a la artista y de otros que tiene ocasión de conocer en sus viajes². Pero, en cualquier caso, siempre tiende a representar los rincones y detalles de pueblos o ciudades más sencillos e íntimos para ella. Sin embargo, el género paisajístico en M. Nieves no es una opción expresi-

1 Nieves Martín Castellano nace en Candelario (Salamanca) y muy pronto se traslada a Badajoz, donde compagina los estudios de Peritaje Mercantil con los de Arte, estos últimos en la Escuela Adelardo Covarsi. Completa su formación en la Facultad de Bellas Artes de Sevilla, donde obtiene la licenciatura. Desde 1975 reside en Villafranca de los Barros y aquí ejerce como profesora de Dibujo.

2 Con la técnica de la aguada realiza paisajes de Villafranca de los Barros, Zafra, Hervás, Candelario o Sintra, entre otros.