



**ELS COMPORTAMENTS ALIMENTARIS DELS
IMMIGRANTS A CATALUNYA: RELACIONS ENTRE
IMMIGRACIÓ, ALIMENTACIÓ I SALUT**

Informe de recerca

**AUTORS:
JUANJO CÀCERES NEVOT
ELENA ESPEITX BERNAT**

**Fundació Jaume Bofill
Fundació Caixa de Sabadell
Juny de 2005**

1. INTRODUCCIÓ

1.1. PRESENTACIÓ DE LA INVESTIGACIÓ	7
1.1.1. Objectius de la investigació	7
1.1.2. Orientació metodològica	8
1.1.3. Característiques de la mostra	9
1.1.4. Estructura de l'informe	10
1.2. ESTUDIS PREVIS SIGNIFICATIUS SOBRE ALIMENTACIÓ DELS GRUPS ESTUDIATS	12
1.3. LA PRESENCIA A CATALUNYA DELS GRUPS ESTUDIATS	14
1.3.1. La població estrangera resident a Catalunya.....	14
1.3.2. La població estrangera empadronada a Catalunya.....	15
1.3.3. La inserció laboral.....	16
1.3.4. Educació i salut	17
1.4. SALUT I MIGRACIÓ	19
1.4.1. Estructura de la llar	20
1.4.2. La situació legal	20
1.4.3. L'àmbit laboral.....	20
1.4.4. Les condicions de residència i habitatge.....	21
1.4.5. Precarietat econòmica i exclusió.....	23
1.4.6. La salut mental	24
1.4.7. Salut, alimentació i procés migratori	25
1.4.8. Alimentació i precarietat econòmica.....	26
1.4.9. Alimentació i altres factors social no vinculats a la precarietat econòmica.....	28
1.5. L'ANÀLISI SOCIOCULTURAL DE L'ALIMENTACIÓ	31
1.5.1. Les dimensions socials i culturals de l'alimentació	31
1.5.2. L'alimentació avui: anàlisi de l'alimentació en la "modernitat alimentària"	33
1.5.2.1. La "industrialització" de l'alimentació	33
1.5.2.2. La "modernitat alimentària".....	36
1.5.2.3. L'estudi de l'alimentació en migració.....	37
1.6. LES PRESCRIPCIONS ALIMENTÀRIES MUSULMANES I LA SEVA VIVÈNCIA EN LA IMMIGRACIÓ	42
1.6.1. Els fonaments de les prescripcions alimentàries musulmanes.....	42
1.6.1.1. La prohibició del porc i de l'alcohol	43
1.6.1.2. Els aliments <i>halal</i> i <i>haram</i>	43
1.6.1.3. El dejuni temporal del mes del Ramadà	44
1.6.1.4. La Festa de l' <i>Ayd el Seghir</i> (festa de l' <i>Ayd el Fitr</i> entre els magribins i <i>Korité</i> entre els senegalesos).....	46
1.6.1.5. La festa del sacrifici. l' <i>Ayd el Kebir</i> . (entre els senegalesos, el <i>Tabaski</i>)	46
1.6.2. Les prescripcions alimentàries musulmanes a la societat d'arribada.....	47
1.6.2.1. Els nivells d'observància de les pràctiques religioses relacionades amb l'alimentació	47
1.6.2.2. Els "sentits" de l'observància de les pràctiques religioses alimentàries en migració	48

1.6.2.3. La prohibició de la carn de por i l'alcohol	50
1.6.2.4. La carn <i>halal</i>	51
1.6.2.5. El dejuni temporal dels mes del Ramadà, Sawn	53
1.6.2.6. <i>L'Ayd el Seghir</i> en migració.....	58
1.6.2.7. La Festa del Sacrifici, <i>Ayd el Kebir</i>	58

2. ELS IMMIGRANTS MARROQUINS

2.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ MARROQUINA: ORIGEN 62

2.1.1. Marroc: demografia i context socioeconòmic.....	62
2.1.2. Els fluxes migratoris	63
2.1.3. La situació alimentària a la societat d'origen.....	64
2.1.3.1. La seguretat alimentària de la població marroquina	64
2.1.3.2. Situació nutricional de la població marroquina.....	65
2.1.3.3. Trets bàsics de l'alimentació al Marroc	67
2.1.3.4. Estructura dels àpats.....	69
2.1.3.5. Tasques culinàries i proveïment.....	69
2.1.3.6. Productes i tècniques culinàries	70
2.1.3.7. Alimentació infantil.....	73
2.1.3.8. Comensalitat.....	73
2.1.3.9. Les celebracions	74
2.1.3.10. Les transformacions a la societat d'origen.....	78

2.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ MARROQUINA: DESTINACIÓ ... 81

2.2.1. Consideracions prèvies.....	81
2.2.2. Estudis nutricionals a la societat d'arribada.....	82
2.2.3. Estrès, dol migratori i alimentació	83
2.2.4. Estructura de la llar i alimentació.....	84
2.2.5. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació	88
2.2.6. Canvis i permanències en les formes de proveïment	92
2.2.6.1. Estratègies de continuïtat.....	95
2.2.7. Canvis i permanències en els productes.....	97
2.2.7.1. Cereals.....	97
2.2.7.2. Carn	99
2.2.7.3. Peix.....	100
2.2.7.4. Verdures i hortalisses	100
2.2.7.5. Patates.....	102
2.2.7.6. Fruïtes.....	102
2.2.7.7. Llegums.....	103
2.2.7.8. Lactis	103
2.2.7.9. Ous.....	104
2.2.7.10. Pastisseria, brioxeria, xocolata.....	105
2.2.7.11. Greixos	105
2.2.7.12. Condiments.....	106
2.2.7.13. Begudes	106
2.2.7.14. Menjar ràpid	107
2.2.7.15. Productes enllaunats.....	107
2.2.7.16. Ingesta global	108
2.2.8. Canvis i permanències en les tècniques culinàries i plats	110
2.2.8.1. Conservació i reaprofitament	110

2.2.9. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats.....	110
2.2.9.1. Esmorzar.....	110
2.2.9.2. Dinar.....	111
2.2.9.3. Berenar.....	111
2.2.9.4. Sopar.....	112
2.2.9.5. Horaris laborals i alimentació.....	113
2.2.10. Canvis i permanències en les formes a taula.....	113
2.2.11. Canvis en permanències en el seguiment de les prescripcions religioses.....	116
2.2.11.1. El dejuni temporal del mes del Ramadà.....	116
2.2.11.2. La Festa del sacrifici.....	118
2.2.12. Canvis i permanències en l'alimentació festiva.....	118
2.2.13. Canvis en l'alimentació dels nens. El paper dels nens en la introducció de nous productes.....	119
2.2.14. Les anades i vingudes.....	121
2.2.15. Valoracions, valors i actituds: les vivències de l'acomodació alimentària en migració.....	122

3. ELS IMMIGRANTS SENEGALESOS

3.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ SENEGALESA: ORIGEN	130
3.1.1. Senegal: demografia i context socioeconòmic.....	130
3.1.2. Els fluxes migratoris.....	132
3.1.3. La situació alimentària a la societat d'origen.....	133
3.1.3.1. La seguretat alimentària de la població senegalesa.....	133
3.1.3.1. La situació nutricional de la població senegalesa	134
3.1.3.3. Característiques de l'alimentació a l'Àfrica subsahariana	138
3.1.3.4. Els productes alimentaris i tècniques culinàries a l'àrea senegambiana	140
3.1.3.5. L'estructura dels àpats.....	145
3.1.3.6. L'alimentació a les celebracions	147
3.1.3.7. El proveïment alimentari.....	147
3.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ SENEGALESA: DESTINACIÓ ...	149
3.2.1. Consideracions prèvies.....	149
3.2.2. Estudis nutricionals a la societat d'arribada.....	149
3.2.3. Situació sociolaboral i alimentació	150
3.2.4. Estructura de la llar i alimentació.....	151
3.2.5. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació	152
3.2.6. Canvis i permanències en les formes de proveïment	153
3.2.7. Canvis i permanències en els productes.....	155
3.2.7.1. Cereals.....	155
3.2.7.2. Carn	156
3.2.7.3. Peix.....	156
3.2.7.4. Verdures i hortalisses	157
3.2.7.5. Patates.....	157
3.2.7.6. Fruïtes	158
3.2.7.7. Llegums.....	158
3.2.7.8. Lactis.....	158
3.2.7.9. Ous	159
3.2.7.10. Greixos	159

3.2.7.11. Els condiments	160
3.2.7.12. Begudes	160
3.2.7.13. Menjar ràpid i menjar preparat	160
3.2.8. Canvis i permanències en les tècniques culinàries i plats	161
3.2.8.1. El reaprofitament	161
3.2.9. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats	162
3.2.9.1. Desdejuní i esmorzar	162
3.2.9.2. Dinar	163
3.2.9.3. Berenar	164
3.2.9.4. Sopar	164
3.2.9.5. Altres consideracions	165
3.2.9.6. El lloc dels àpats	165
3.2.9.7. Les quantitats en els àpats	165
3.2.10. Canvis i permanències en les formes a taula	166
3.2.11. Canvis i permanències en l'alimentació festiva	166
3.2.12. Canvis en l'alimentació dels nens	167
3.2.13. Valoracions, valors i actituds. Les vivències de l'acomodació alimentària en migració	169
3.2.14. Consideracions finals	170

4. ELS IMMIGRANTS EQUATORIANS

4.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ EQUATORIANA: ORIGEN	173
4.1.1. Equador: demografia i context socioeconòmic	173
4.1.2. Els fluxos migratoris	175
4.1.3. La situació alimentària a les societats d'origen	177
4.1.3.1. Seguretat alimentària de la població equatoriana	177
4.1.3.2. Situació nutricional de la població equatoriana	179
4.1.4. Els productes alimentaris a Equador	183
4.1.4.1. Producte principals del consum alimentari a Equador	183
4.1.4.2. Els productes de la costa	184
4.1.4.3. Els productes de la serra	185
4.1.4.5. Alguns productes específics	186
4.1.5. La pràctica culinària a Equador	186
4.1.5.1. Aprenentatge culinari i distribució de tasques	186
4.1.5.2. Tècniques i usos culinàries	187
4.1.6. La despesa alimentària a Equador	188
4.1.7. Horaris i estructura dels àpats	191
4.1.8. L'alimentació dels nens	192
4.1.9. Prescripcions i creences religioses	193
4.1.10. L'alimentació a les celebracions	194
4.1.11. El proveïment alimentari	195

4.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ EQUATORIANA: DESTINACIÓ

4.2.1. Consideracions prèvies	197
4.2.2. Canvis i permanències en les formes de proveïment	197
4.2.3. Canvis i permanències en els productes	203
4.2.3.1. Cereals	203
4.2.3.2. Patates	203

4.2.3.3. Carn	204
4.2.3.4. Peix.....	204
4.2.3.5. Verdures i hortalisses	205
4.2.3.6. Fruïtes.....	205
4.2.3.7. Llegums.....	206
4.2.3.8. Lactis	206
4.2.3.9. Ous.....	207
4.2.3.10. Greixos	207
4.2.3.11. Condiments.....	208
4.2.3.12. Xocolata.....	208
4.2.3.13. Begudes	208
4.2.3.14. Abandonament de productes d'origen.....	209
4.2.4. Canvis i permanències en les tasques culinàries	210
4.2.5. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats.....	211
4.2.6. Canvis i permanències en l'alimentació festiva	215
4.2.6.1. La vivència de l'alimentació els dies festius.....	215
4.2.6.2. La vivència de les celebracions.....	216
4.2.7. Canvis derivats de l'estrès i el dol migratori.....	217
4.2.8. Situació sociolaboral i alimentació	218
4.2.9. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació	219
4.2.9.1. Els rols de gènere a la llar	219
4.2.9.2. Rols de gènere a la compra.....	220
4.2.9.3. Rols de gènere en la cuina.....	220
4.2.10. Canvis en l'alimentació dels nens. El paper dels nens en la introducció de nous productes	221
4.2.11. Valoracions, valors i actituds. Les vivències de l'acomodació alimentària en migració.....	224
 5. CONCLUSIONS.....	 228
 5.1. L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ.....	 228
5.2. LES CONTINUITATS EN L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ	229
5.3. ELS CANVIS EN L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ	233
5.4. CONSIDERACIONS FINALS	237
 6. BIBLIOGRAFIA	 240

1. INTRODUCCIÓ

1.1. PRESENTACIÓ DE LA INVESTIGACIÓ

1.1.1. Objectius de la investigació

L'informe que presentem a continuació abasta els diferents resultats de les activitats de recerca desenvolupades en el projecte *Els comportaments alimentaris dels immigrants a Catalunya*, finançat per la Fundació Jaume Bofill i que també ha comptat amb el suport de la Fundació Caixa de Sabadell, que tenia com a objectiu l'estudi dels comportaments alimentaris de tres grups de població immigrada: immigrants d'origen marroquí, immigrants d'origen senegalès i immigrants d'origen equatorià.

El procés de recerca perseguia dos objectius bàsics:

1. Estudiar els comportaments de diferents col·lectius d'immigrants alimentaris a les nostres societats
2. Establir les causes dels canvis i descriure les conseqüències de les readaptacions alimentàries que s'hagin produït.

Un cop, doncs, finalitzat el procés de recerca, aquest informe presenta el primer anàlisi fet en funció d'aquests dos objectius i posa les bases per desenvolupar-ne un tercer: elaborar propostes formatives adreçades als professionals en contacte amb aquests col·lectius. Per assolir aquest objectiu, es van establir diferents objectius intermedis que s'han anat assolint en el transcurs de la recerca i que serien:

- Descriure la situació alimentària a les societats d'origen
- Analitzar els canvis alimentaris induïts pel procés migratori
- Analitzar les formes de proveïment alimentari (estratègies de continuïtat, substitució de productes, problemes de disponibilitat i accessibilitat a productes considerats bàsics, introducció de producte de fàcil accés i disponibilitat però menys aconsellables des d'una perspectiva nutricional i dietètica...)
- Situar els canvis en els comportaments alimentaris i les estratègies de proveïment en relació al tipus d'inserció sociolaboral, trajectòria migratòria, estructura familiar i xarxa social de suport.
- Analitzar el paper de les creences religioses i les pràctiques culturals en l'alimentació dels immigrants
- Conèixer les especificitats dels comportaments alimentaris de nens i adolescents en el procés migratori i d'integració a la societat receptora i la influència d'aquests en l'alimentació familiar.
- Delimitar el grau d'especificitat dels comportaments alimentaris dels immigrants respecte a les persones en situacions socioeconòmiques similars

Encara que amb desigual grau de profunditat, un cop finalitzada la recerca s'han assolit també aquest conjunt d'objectius intermigs i apareixen com elements que interactuen mútuament en la formació dels comportaments alimentaris dels immigrants a la nostra societat. Cadascun d'aquests objectius es reflecteix en els diferents capítols que abasten les parts de l'informe de cada grup.

1.1.2. Orientació metodològica

La selecció de les tècniques s'ha realitzat d'acord amb dos criteris fonamentals. D'una banda, atès que el que es pretenia era aspirar a la comprensió dels factors que expliquessin els comportaments alimentaris dels immigrants, s'han emprat tècniques d'**anàlisi social qualitativa**, en detriment de les quantitatives. Aquestes tècniques no persegueixen obtenir una aproximació estadística adreçada a calcular la importància d'un fenomen sinó a descriure minuciosament tots els factors que incideixen en els comportaments alimentaris. No es tracta, doncs, d'establir amb quina intensitat es detecten comportaments de risc, sinó de descriure com aquests sorgeixen, com es reproduïxen, com es poden prevenir i, en conseqüència, amb quines eines i sobre quins àmbits cal actuar.

El desenvolupament de la recerca s'ha realitzat fonamentalment a través d'una tècnica d'investigació qualitativa, l'**entrevista personal en profunditat**. L'entrevista personal és una conversa entre dues persones, mantinguda amb l'objectiu d'afavorir la producció d'un discurs conversacional, continu i amb una línia argumental —no fragmentat, segmentat, precodificat i tancat per un qüestionari previ— de l'entrevistat. L'entrevista en profunditat és particularment útil per a l'estudi de les representacions socials personalitzades: sistemes de normes i valors assumits, imatges i creences, codis, etc, i també per a l'estudi de la interacció entre constitucions psicològiques personals i conductes socials.

S'han realitzat entrevistes de dues naturaleses diferents: **biogràfiques** i a "experts". Les entrevistes biogràfiques, en centrar-se particularment en la situació a la societat d'origen —on ja es poden haver produït canvis significatius, com una primera migració camp-ciutat— i en la situació alimentària en tot el procés migratori, des de l'inici fins l'assentament, amb les seves successives etapes i situacions diferenciades, ens permetran d'obtenir una imatge diacrònica, i per tant interpretar el canvi alimentari com un procés. Només així és possible comprendre'n les causes i avaluar-ne les conseqüències. Les entrevistes a "experts" —de l'àmbit sanitari, especialment...— han permès contextualitzar algunes informacions recollides i detectar problemes, mancances i necessitats.

També s'han desenvolupat **grups de discussió**. En la seva pràctica concreta el grup de discussió consisteix en un petit grup —entre set o vuit persones— que comenten sobre tot un seguit de temes induïts per el moderador formal de la reunió, durant un període de temps determinat. Si bé l'objectiu inicial d'aquest grups era contrastar les visions d'agents socials, educadors, membres d'associacions i altres persones respecte a l'alimentació dels immigrants i les causes socials que influeixen en l'aparició de problemàtiques nutricionals, finalment els grups no s'han emprat amb experts sinó amb

població immigrada, mentre que el contacte amb experts s'ha reduït a l'entrevista personal.

Un altre tipus de sistema de recollida d'informació emprat ha estat el **recordatori de consum de 24 hores**. És una tècnica desenvolupada en l'àmbit de la dietètica que consisteix en anotar en uns formularis especialment dissenyats tots i cadascun dels aliments i begudes consumits al llarg del dia. La finalitat del recordatori no era en aquest cas fer una avaluació dietètica o nutricional -no seria possible si es considera el tamany de la mostra- sinó més aviat contextualitzar i comparar la informació recollida a les entrevistes, amb l'objectiu d'obtenir una imatge més clara dels comportaments alimentaris estudiats. Amb aquest objectiu, el recordatori recull dades no només sobre allò que es menja, sinó també a on, amb qui i de quina manera -per analitzar aspectes de comensalitat i estructuració o desestructuració- i de la preparació dels plats -qui i com es preparen- per recollir informació sobre les responsabilitats alimentàries i les tècniques de cocció d'aprofitament utilitzades.

Hem observat, en el transcurs de la investigació, que l'aportació de la metodologia ha estat inferior al que s'esperava en un primer moment. Durant la recerca hem pogut constatar que les persones pertanyents als col·lectius estudiats revelen a través de les entrevistes un volum d'informació inferior al que aporta la població catalana per a la comprensió de les seves eleccions alimentàries actuals i el desenvolupament d'entrevistes semiobertes no es revelava prou eficaç. Els motius que poden explicar això són diversos. Un d'ells és el fet que a les societats d'origen no són tan presents els intensos missatges públics sobre alimentació com a la nostra. Aquest és un fet que es detecta sobretot a l'hora d'analitzar les valoracions sobre productes alimentaris, des d'una perspectiva nutricional: els coneixements o informacions nutricionals interioritzades són escasses -amb excepcions, però-, en benefici de la confiança en les pròpies pràctiques i coneixements adquirits a la llar. La baixa incidència d'aquestes consideracions aconsellava reduir el temps dedicat a l'anàlisi de les representacions sobre l'alimentació i incrementar la insistència en la correcta identificació de les pràctiques i de la comparació amb els hàbits premigratoris.

Aquesta observació va tenir dues conseqüències metodològiques: per una banda, fer les entrevistes més dirigides i, per l'altra, fer-les amb el suport d'un qüestionari detallat que va omplint el propi entrevistador en el transcurs de l'entrevista, i que abasta continguts sobre freqüències de consum de productes alimentaris, formes de proveïment, pràctiques culinàries, diferències alimentàries entre la societat d'origen i la d'acollida i influència de les pràctiques religioses. Aquest qüestionari fa d'una banda funcions de quadern de camp, i de l'altre permet seguir més acuradament la recollida de dades. Es tracta, doncs, d'una eina de suport més de la qual ens hem hagut de dotar per realitzar la recerca.

1.1.3. Característiques de la mostra

Cal destacar en primer lloc que la selecció dels informants i la realització de les entrevistes ha representat un esforç ingent de dedicació, molt superior que el que havíem previst en la planificació dels períodes d'execució de la recerca. Aquest fet ha vingut motivat per les dificultats d'encetar un sistema continuat de desenvolupament d'entrevistes, a causa de la baixa col·laboració dels membres dels grups analitzats. Es fa

evident que per al desenvolupament d'un treball qualitatiu amb col·lectius d'immigrants resulta extremadament necessari trobar mediadors del propi grup que permetin desencadenar un seguit de contactes consecutius per tal de desenvolupar les entrevistes de la recerca. En el nostre cas, hem aconseguit finalment comptar amb dos mediadors per al grup d'equatorians, que han afavorit l'accés a la major part dels individus entrevistats; dos mediadors per al grup de senegalesos, que han permès posar-nos en contacte amb dues terceres parts dels individus entrevistats, i diferents persones que han fet de mediadores per accedir als diferents individus del grup de marroquins. Aquests processos, però, s'ha prolongat durant molts mesos, la qual cosa ha escurçat significativament el temps per a l'anàlisi de resultats i el desenvolupament del present informe.

En el cas del grup de marroquins, s'ha treballat amb 16 individus, dels quals han estat seleccionat 13 com a informants principals (informants als quals es realitza una entrevista, 8 homes i 5 dones) i 3 com a informants secundaris (els quals no es comptabilitzen com a entrevistats, sinó que formen part dels grups de discussió o es realitza una entrevista parcial).

En el cas del grup de senegalesos, s'ha treballat amb 13, dels quals han estat seleccionat 12 com a informants principals (8 homes i 4 dones) i 2 com a informants secundaris.

Finalment, pel que fa al grup d'equatorians, s'ha treballat amb 20 individus, dels quals s'han seleccionat 15 com a informants (9 dones i 6 homes) i 2 com a informants secundaris. El major nombre d'individus equatorians respecte als altres dos grups es troba relacionat amb un major suport de mediadors en l'execució del treball de camp.

D'acord amb el plantejament inicial, s'ha concentrat la recerca en la província de Barcelona. Les activitats de recerca s'han focalitzat en el Barcelonès i el Vallès Occidental, però també s'han realitzat entrevistes al Baix Llobregat.

1.1.4. Estructura de l'informe

L'estructura de l'informe presenta cinc blocs principals. El primer correspon al present capítol i a un conjunt de capítols introductoris necessaris per introduir el tema de la recerca: una descripció dels principals estudis realitzats fins ara sobre el tema, una descripció de la situació sociodemogràfica dels col·lectius estudiats, una aproximació a les claus interpretatives de les relacions entre alimentació i salut i una aportació teòrica a l'anàlisi sociocultural de l'alimentació, necessària per contextualitzar alguns aspectes que s'analitzen després. Finalment, en aquest apartat apareix un apartat sobre les vivències de les prescripcions religioses dels musulmans, que en referir-se conjuntament a marroquins i senegalesos, s'ha situat abans dels blocs corresponents.

Els tres blocs següents corresponen als tres col·lectius analitzats: marroquins, senegalesos i equatorians. Cadascun d'aquests blocs es troba dividit en dues parts: l'alimentació a origen i l'alimentació a destinació. Si en la primera part es repassen els principals trets dels comportaments alimentaris que es donen en els països de procedència, en el segon es descriuen els comportaments alimentaris en la societat

d'arribada. D'aquesta manera és possible analitzar les novetats, adaptacions i continuïtats que aquells expressen.

L'informe conclou amb un conjunt de valoracions globals sobre els tres grups i amb les referències de la bibliografia analitzada.

Per evitar la presència massiva de cites en el text de l'informe, pròpia de les anàlisis qualitatives, s'ha optat per traslladar totes les cites textuais de les entrevistes o grups de discussió a notes a peu de plana. En aquestes notes, les cites apareixen en castellà en el cas dels equatorians —totes les entrevistes van ser fetes en llengua castellana— i en català en el cas de marroquins i senegalesos. En aquests dos casos s'ha optat per uniformitzar-les, encara que només una part van ser fetes en llengua catalana. Aquesta opció ve motivada per la voluntat de relatar amb claredat el sentit de la cita i no reproduir les errades lingüístiques que es deriven d'entrevistar poblacions amb limitacions comunicatives quan aquesta encara no domina suficientment l'idioma.

1.2. ESTUDIS PREVIS SIGNIFICATIUS SOBRE L'ALIMENTACIÓ DELS GRUPS ESTUDIATS

Kaplan, A. i Carrasco, S. Estudi realitzat l'any 1993, amb població gambiana a la població de SALT, Girona. Es tracta d'una aproximació als processos de readaptació i aculturació, i també de les continuïtats, en el comportaments i les pràctiques alimentàries entre migrants gambians a Catalunya, en una situació de desplaçament, en una realitat cultural diferent, i a partir d'unes condicions socioeconòmiques precàries. Els objectius d'aquest treball són dos: contribuir a una reconstrucció fiable de les pràctiques alimentàries i del comportament alimentari d'aquest col·lectiu, i ajudar a descobrir àmbits significativament útils per a la prevenció sanitària. El temps de durada de l'estudi és d'un any, al qual s'han afegit dos mesos més de treball de camp a Gàmbia, per tal d'aprofundir en els aspectes relacionats amb l'alimentació i els comportaments alimentaris a la societat d'origen. Es realitza un treball etnogràfic qualitatiu d'observació participant i s'elabora un recordatori dietètic diari, en el que s'introdueixen elements que donin informació específica per a l'anàlisi del comportament alimentari, tant pel que fa a la comensalitat, com a les formes i lloc de proveïment, periodicitat, preferències i pressupost destinat a l'alimentació. Es treballa també amb 70 enquestes alimentàries, distribuïdes en 22 grups domèstics.

Olivan Gonzalvo G. Estudi transversal amb una durada de 3 anys (1997/1999). L'objectiu consisteix en l'avaluació de l'estat de salut i nutrició dels adolescents immigrants il·legals d'origen magribí, en el moment del seu ingrés en un centre d'acollida de Saragossa. S'avalua l'estat de salut per història clínica i examen físic, seguint protocols estandaritzats, amb la realització d'exàmens complementaris de laboratori de manera individualitzada. L'estat nutricional s'avalua mitjançant mètode antropomètric, determinant pes, talla, perímetre cefàlic i braquial, plecs cutanis, índex de massa corporal i índex nutricional, i es compara amb estàndards nacionals normals de referència. Durant el període estudiat ingressen 40 adolescents homes (22 argelins i 18 marroquins), amb una mitjana d'edat de 15 anys.

Serra Pujol i col. Estudi dels hàbits alimentaris de la població immigrant d'origen magribí i centreafricana (gambiana i senegalesa) a Mataró. A partir de recordatoris de 24 hores i qüestionaris de freqüència de consum. S'analitza la dieta de 155 famílies (625 individus). Es pren com a referència les dades d'una enquesta realitzada en la població catalana.

Montoya Saez i col. Estudi realitzat l'any 2000, per tal de conèixer les característiques alimentàries de la població marroquina de la Comunitat de Madrid, i que explora els factors que puguin estar influïnt en la selecció d'aliments. Es tracta d'un estudi transversal de base poblacional, amb mostreig per conglomerats bietàpic. Els participants són 300 immigrants marroquins, més grans de 14 anys, amb un temps d'estada a Espanya de més de tres mesos. Se'ls aplica una entrevista que inclou un recordatori de 24 hores dels aliments consumits.

Parrilla F. et al. Estudi realitzat a Almeria que analitza si el dejuni del Ramadà afecta o no la salut dels musulmans. S'inclouen persones musulmanes que acudien a un servei d'urgències, 192 durant el període del Ramadà i 213 fora d'aquest període.

Serra-Prat i col. Estudi comparatiu sobre prevalença de dèficit de iode entre nens nadius i nens de pares immigrants realitzat a Mataró l'any 2001, sobre 987 nens (més del 90% autòctons, 6,2% magribins, 2% de l'Àfrica subsahariana i 1,6% d'altres) Cal assenyalar que no es va en tenir en compte la classe social o altres variables que podrien afectar les diferències a l'hora de comprar la prevalença entre nadius i immigrants.

Alvarez, S.; Vila, G. Estudi realitzat l'any 2003. L'objectiu és conèixer els hàbits alimentaris, valors i costums relacionats amb la població llatinoamericana que resideix a Barcelona, valorar l'adequació dels hàbits de cada comunitat respecte als requeriments nutricionals dels nens i desenvolupar i adaptar tècniques i materials educatius per promoure hàbits alimentaris adequats. Es tracta d'un estudi epidemiològic observacional retrospectiu, de disseny transversal, realitzat sobre una mostra representativa de la població infantil llatinoamericana de Barcelona. L'estudi es fa sobre una mostra de 384 mares immigrants llatinoamericanes, amb fill/es d'entre 3 i 12 anys. S'aplica un qüestionari de freqüència de consum semiquantitatiu, en el que també s'inclouen preguntes sobre hàbits alimentaris i dades socioeconòmiques. A més de preguntar la freqüència de consum a Barcelona, també queda registrada la freqüència de consum al país d'origen, i en cas d'observar una diferència entre aquestes dues, el motiu pel qual ha canviat aquest patró de consum. Els qüestionaris s'apliquen mitjançant entrevistes entre les mediadores i les mares, i la mitjana de l'enquesta és de 30 minuts. La nacionalitat de les mares entrevistades és: Equador (52,1%), Perú (8,6%), Colòmbia (12,5%), Argentina (4,2%), República Dominicana (7%), Bolívia (4,2%), Uruguai (2,6%).

ACNIELSEN. Estudi realitzat el 2004 sobre els hàbits alimentaris dels immigrants a Espanya. Tècnica qualitativa, grups de discussió amb immigrants equatorians, colombians, marroquins, romanesos i polonesos, en què es convoca als responsables de la compra a la llar. S'aplica també un qüestionari a 633 immigrants, bàsicament magribins, iberoamericans (equatorians i colombians) i d'Europa de l'Est (bàsicament romanesos). L'objectiu consisteix en obtenir informació detallada sobre el procés de canvi i adaptació al nou entorn social, a partir de les regles bàsiques subjacents a les eleccions quotidianes dels consumidors.

Cal assenyalar que en diferents estudis realitzats sobre els immigrants a Espanya, des de l'àmbit de l'antropologia i de la sociologia, s'han interessat també per l'alimentació. En alguns casos l'alimentació és una dimensió més dins d'estudis més amplis, en altres se li dedica una atenció particular, tot i no ser l'objectiu central. La metodologia emprada en aquests estudis són les entrevistes en profunditat i, també en alguns casos, l'observació i l'observació participant. Cal destacar en aquest sentit la recerca de Lacombe (2001) sobre les transformacions en la vivència de l'Islam en migració, pel que fa a les pràctiques alimentàries relacionades amb l'Islam, i el de Tarrés (1993) sobre l'alimentació dels immigrants marroquins a Andalusia.

1.3. LA PRESENCIA A CATALUNYA DELS GRUPS ESTUDIATS

Resulta ineludible, per les característiques de la recerca, realitzar una petita introducció sobre la presència de població immigrada a Catalunya, per contextualitzar els col·lectius estudiats en el conjunt de la immigració i traçar les seves característiques principals. Les condicions en que té lloc el procés migratori fa impossible disposar de dades exactes sobre el càlcul de població estrangera que habita a Catalunya. Aquest càlcul, doncs, depèn de les dades que proporcionen diferents fonts, les quals presenten diferents problemàtiques i inexactituds. A continuació presentarem les dades oficials corresponents al volum de població immigrada segons dues fonts essencials, el volum de població estrangera que gaudeix de residència a Catalunya i el la població estrangera empadronada a Catalunya. Cal destacar que la població empadronada abasta un percentatge superior de població estrangera que viu a Catalunya, en la mesura que per estar empadronat no és necessari haver obtingut el permís de residència. Les dades corresponents a totes dues fonts corresponen a l'any 2003, atès que en el moment de redacció de l'informe s'estan analitzant encara els valors corresponents a 2004, que no són presentats fins aproximadament la meitat de l'any següent. Com a fonts de referència, disposem de l'informe de Miguel Pajares (Comissions Obreres) *Inserción laboral de la población inmigrada en Cataluña* (2004), de l'anuari de la Fundació Jaume Bofill *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003* (2004) i de les dades proporcionades per l'*Instituto Nacional de Estadística*.

1.3.1. La població estrangera resident a Catalunya

D'acord amb les dades recollides per la Direcció General de la Policia i presentades en l'informe de Comissions Obreres, a final de 2003, el volum de població resident estrangera havia assolir un nombre de 1.647.011 residents. El contingent més important d'immigrants a l'Estat espanyol per continents provenia del continent sud-americà (514.485), mentre que per nacionalitats, el grup més important eren els d'origen marroquí (333.770). Amb tot, el ritme de creixement més important es detectava entre els immigrants procedents de l'Europa de l'Est, particularment de Romania, i dels següents països sudamericans: Argentina, Equador, Colòmbia i Perú. Del grup llatinoamericà, sobresortia el creixement del col·lectiu equatorià, el ritme de creixement del qual en els darrers tres anys propiciava que s'apropés cada cop més al marroquí en el conjunt de l'Estat. D'altra banda, el creixement global del nombre d'immigrants es va manifestar superior que en l'annualitat anterior: va assolir un 24,4% el 2003, per un 19,4% el 2002. Pel que fa a les poblacions objecte del nostre estudi, el ritme de creixement interanual de la població marroquina va ser del 18,2% i el de la població senegalesa del 14,4%, mentre que el de la població equatoriana es va situar en el 51,2%. D'altra banda, el contingent d'individus equatorians i senegalesos va assolir els 174.289 i 16.889 respectivament.

A Catalunya, en acabar l'any 2003, hi havia 383.938 persones residents immigrades, la qual cosa suposava un 23,3% del total de l'Estat i que Catalunya fos la primera comunitat autònoma de l'Estat amb població resident immigrada. D'aquesta, el 58,2%

es trobava constituït per homes i el 41,8% per dones. D'altra banda, el ritme de creixement intern se situava en el 16,9% i afectava amb més força a les mateixes poblacions que a la resta de l'Estat. Aquesta xifra suposava una disminució respecte als ritmes enregistrats en els anys anteriors. La seva composició per edats era la següent: un 17,8% eren residents menors de 18 anys, un 65,8% tenien entre 19 i 44 anys, un 13,3 % entre 45 i 64 anys, i un 3,1% eren major de 65 anys.

Per continents, el contingent més important era el de població africana, a causa de la importància del volum de població marroquina (117.752, 30,67% del total a Catalunya, per un 20,3% a la resta de l'Estat), que és també a Catalunya el principal grup per nacionalitats. De la població marroquina, el 64,3% eren homes i el 35,7% dones. D'altra banda, el volum de població senegalesa assolía els 5.491 residents (32,51% del total estatal), a un ritme d'increment interanual del 17%; mentre que de població equatoriana assolía els 25.224 residents (14,4% del total estatal), a un ritme del 24,3%. En el cas dels immigrants marroquins, aquest ritme va ser, del 2002 al 2003, del 14,01%. Cal afegir que mentre els senegalesos presenten un alt nivell de concentració a Catalunya, el volum principal concentració de població equatoriana és clarament superior en la comunitat de Madrid (40,83%).

A la província de Barcelona, àmbit del nostre estudi, habitaven 268.093 dels residents estrangers a Catalunya, és a dir, un 69,83%. De les poblacions del nostre estudi, el major volum de concentració a la província de residents es donava clarament entre els equatorians (87,77%), seguits dels marroquins (63,84%) i dels senegalesos (49%). L'elevada concentració de població equatoriana es repeteix també en valors similars en el cas d'altres poblacions llatinoamericanes, com colombians i peruans, a més de poblacions d'altres continents com paquistanesos i filipins. A la segona província amb més població resident, la població equatoriana no arribava al 5,6%. En el cas dels marroquins, la província de Girona és la segona amb més població (16,83%), seguida de prop per Tarragona (13,01%). Pel que fa als senegalesos, Girona i Lleida aglutinen cadascuna un percentatge aproximat del 19%.

1.3.2. La població estrangera empadronada a Catalunya

Al capítol "La població estrangera a Catalunya", de l'informe *La immigració a Catalunya avui*, es recullen les dades referides als padrons recollits per la Secretaria per a la Immigració l'any 2002 i 2003¹, segons els quals a final de 2003 el nombre de persones immigrades havia assolit les 698.349 persones (10% del total). En xifres absolutes, els principals increments s'haurien donat en dos dels col·lectius estudiats en aquest informe: els equatorians (38.546 persones, per un total de 87.571, 12,7% de persones immigrades) i els marroquins (33.098, per un total de 153.305, 22% del total de persones immigrades), mentre que en termes relatius els creixements més importants es detecten en els col·lectiu de romanesos, xinesos, indis i bolivians. Pel que fa als senegalesos, haurien incrementat el nombre d'empadronats en 2.257 persones (7.453 en total, 0,01% del total de persones immigrades).

Les discrepàncies entre la primera i la segona font s'expliquen pel gran nombre de població estrangera que no gaudeix de permís de residència. En cadascun dels tres

¹ El caràcter d'aquestes dades no és oficial, sinó provisional.

col·lectius, les diferències són: marroquins, 38.544 individus (23,9% dels individus empadronats); equatorians, 62.457 individus (71,3% dels empadronats), i senegalesos, 1962 individus (26,3% dels empadronats). Des d'aquest punt de vista, la irregularitat afectaria de forma clarament superior als immigrants d'Equador, que als altres dos col·lectius. Amb tot, cal dir que alguns representants d'aquests col·lectius consideren que les xifres del padró no ofereixen tampoc una xifra creïble de població immigrada, sinó clarament subestimada.

D'acord amb les dades del padró 2003, a la província de Barcelona, habitaven 501.450 persones estrangers empadronades, és a dir, un 72,74%, la qual cosa incrementa el pes específic del contingent d'immigrants situat a Barcelona, respecte a la resta de províncies. Les altres quatre províncies catalanes agrupaven respectivament: Girona, 12,6%; Lleida, 4,83%, i Tarragona, 9,83%.

1.3.3.. La inserció laboral

A través de les estadístiques que genera la Seguretat Social, elaborades per l'informe de CC.OO a través de diferents informes, es detecta que el nombre d'estrangers donats d'alta a l'estat espanyol en acabar l'any 2003 era de 982.838 individus, de les 16.713.500 persones donades d'alta a Espanya (5,9%). El primer col·lectiu amb major nombres d'altas a la Seguretat Social era el marroquí, amb 173.871, seguit dels equatorians, amb 139.325. El nombre d'altas d'individus d'origen senegalès era de 9.928. Aquesta data suposa que el percentatge d'altas a la Seguretat Social de cada col·lectiu respecte a la població resident era de 52,09% en el cas dels marroquins, de 79,93% en el cas dels equatorians i de 58,78% entre els senegalesos. En relació a l'increment interanual del nombre d'altas a la seguretat social, era respectivament del 8,8% , 8,4% i 17,3% (mitjana de la totalitat de col·lectius: 13,2%). El baix ritme d'increment del nombre d'altas d'equatorians, en comparació al seu important creixement pel que fa a individus immigrants és interpretat per part dels autors de l'informe sobre inserció laboral de CC.OO com un signe que aquest col·lectiu hauria incrementat més el nombre de residents per permís de residència i nombre de fills. El cas invers es produeix en el cas dels senegalesos, que no presenten un gran increment de població però sí un substantiu increment en el nombre persones donades d'alta. També destaca el fet que encara que el nombre de residents és major a Catalunya que a qualsevol altre comunitat, el nombre de treballadors és superior a la comunitat de Madrid, segons Miguel Pajares, perquè a Madrid es concentren aquells col·lectius que presenten taxes d'ocupació més altes.

A Catalunya, el nombre de treballadors immigrants donats d'alta en acabar l'any 2003 era de 215.696, és a dir, un 56,18% de la població resident immigrada i un 7,2% del total de la població treballadora (3.004.800). El primer col·lectiu era també en aquest cas el marroquí, amb 49355 persones (41,9% de la població resident immigrada), seguits dels 20.059 d'origen equatorià (79,52%) i finalment, els senegalesos, amb 2922 (53,21%). Pel que fa a l'increment interanual de cada grup, va ser del 12,5% entre els marroquins, 14,9% entre els equatorians i 26,7% entre els senegalesos; la mitjana de la totalitat de col·lectius immigrants era del 16,6%. Per províncies, els percentatges de població immigrant ocupada presenten algunes variacions interessants: el percentatge més baix es dona a Barcelona, amb un 6,7%, mentre que a la resta el percentatge és superior: 7,7% a Tarragona, 8,7 a Lleida i 9,7 a Girona. Pel que fa al percentatge de

dones estrangeres donades d'alta a la Seguretat Social a Espanya, era el 2003 del 35,4% i del 32,2% a Catalunya. En part aquesta xifra s'explica per la importància del col·lectiu marroquí a Catalunya, en el qual la inserció laboral de les dones és molt baixa (14,5%) respecte a la mitjana; aquesta tendència es manté des de fa alguns anys i els indicadors marquen un possible lleu empitjorament. Més baixa encara es la de dones senegaleses (8,8%). En canvi, en el cas dels equatorians, les dones ocupades arriben fins el 47,6%.

Pel que fa al tipus d'inserció, en els tres col·lectius estudiats se supera el 94% de treballadors per compte aliena, respecte als treballadors per compte propi. D'aquesta xifra destaca el fet, però, que mentre els treballadors per compte propi senegalesos a Catalunya només suposen el 3,6%, a la resta d'Espanya arriben al 17,8%. Segons M. Pajares, aquest fet es podria explicar per la pèrdua de pes de la venda ambulant en aquest col·lectiu a Catalunya. Si considerem els règims de cotització, trobem que la incorporació dels tres col·lectius al règim general de la Seguretat Social oscil·la entre el 82 i el 86%. Destaca també el fet que el principal col·lectiu adscrit al règim agrari és el senegalès, amb un 14,8% (per un 18,2% a la resta d'Estat), seguit del marroquí (9,8%, per un 30,3% al conjunt de l'Estat) i finalment l'equatorià (1,3%, per un 14,2% a la resta de l'Estat). En conjunt es pot afirmar que el conjunt dels estrangers tenen percentatges més grans d'inserció en el sector agrari i en el de treballadors de la llar que la població espanyola, però les diferències són menors que al conjunt d'Espanya.

D'altra banda, cal destacar també el fet que el percentatge de dones immigrades adscrites al règim general és del 74,3% a la província de Barcelona (75,7% a Catalunya), però sobresurt una elevada inserció en el règim de treballadores de la llar: 18,6% (15,8% a Catalunya). També cal destacar que el 12,8% de la població estrangera llatinoamericana són treballadors de la llar, per un 2% de la població africana; en aquesta ocupació sobresurten amb tot els treballadors filipins (42,8%), dominicans (29,9%) i peruans (20,1%). Finalment destacar que els col·lectius que més es concentren en treballs de peonatge són els africans (50,5%), mentre que els llatinoamericans assoleixen el 31,6%.

1.3.4. Educació i salut

Per completar les dades d'aquest apartat, recollim els indicadors més generals referents a l'ús dels serveis educatius i sanitaris.

En el terreny educatiu, d'acord amb les dades de l'informe *La immigració a Catalunya avui*, s'incrementa any rera any el nombre de persones immigrades a les aules o de fills de persones immigrades. En acabar el curs 2002-2003, el volum d'alumnat estranger havia assolit a Catalunya el 5,3% (3,7% l'any anterior), dels quals el 28,4 era d'origen magribí —format molt majoritàriament per alumnes marroquins—, el 4,3% de la resta de països africans i el 45,2% d'Amèrica del Sud i Central. Uns pocs països abastaven la major part de l'alumnat estranger, al davant de les quals es trobava el Marroc (27,8%) i l'Equador (15,4%). La distribució global per sexes era del 51,2% d'homes pel 48,8% de dones. El principal increment interanual s'havia produït per alumnes procedents d'Amèrica Central i del Sud (79%) —format sobretot per alumnes de l'Equador, Colòmbia, l'Argentina i el Perú—, per un 21,1% d'alumnes d'origen magribí i 46,5% d'alumnes procedents de la resta de països africans. Per cicles formatius, el major percentatge es concentra a primària (6,4%), seguit de l'ESO (5,95%) i molt per sota dels

cicles formatius (3%) i el batxillerat (2,5%). L'alumnat d'Amèrica Central i del Sud incrementa el seu pes en el batxillerat i els cicles formatius (52% i 65% respectivament), mentre que els magribins tenien poc pes en aquest cicles. Per províncies, el 71% de l'alumnat estranger es concentrava a la província de Barcelona (75% del total de població escolaritzada). Pel que fa als col·lectius corresponents als del nostre estudi, escolaritzava al 64% dels magribins, al 43% de la resta d'Àfrica (el percentatge superior, 45%, es concentrava a Girona) i el 83% dels alumnes d'Amèrica Central i del Sud (equivalent a la meitat de l'alumnat de la província). Desglossats per comarques, el Barcelonès concentrava el 49,5% de l'alumnat de la província; el Baix Llobregat i el Vallès Occidental el 12%, i el Maresme el 8%.

Pel que fa als usos dels serveis sanitaris, a final de l'any 2003 s'havien emès a Catalunya 250.000 targetes sanitàries a estrangers pel procediment derivat de la Llei d'Estrangeria, a un ritme d'increment mensual del 2% al 4%.

1.4. SALUT I MIGRACIÓ

En l'anàlisi de la relació entre salut i migració, com assenyala Jansà (2003: 221), cal distingir diferents moments. En la primera etapa del procés migratori destaquen tres paràmetres fonamentals. En primer lloc, cal considerar les particularitats de la zona d'origen, que, en general cal entendre com a diferències, - com els hàbits dietètics, les característiques fisiològiques o els trets culturals- i no com a desigualtats. En segon lloc, trobem les conseqüències de les desigualtats econòmiques i socials entre els països, que poden suposar una major prevalença de determinades malalties infeccioses, dèficits en salut bucodental, pautes de vacunació, etc. En tercer lloc, apareixen els trastorns vinculats al propi procés migratori, que poden comportar desnutricions o deshidratacions, esgotament físic i emocional, estrès, depressions... En una segona etapa, de procés d'adaptació a la nova situació, poden aparèixer alteracions relacionades amb deficiències socials i econòmiques i limitacions en l'accés o l'ús de serveis de salut. En aquesta etapa, els immigrants, que acaben d'arribar, són més vulnerables a la malaltia, i diferents factors contribueixen a aquesta situació: el xoc cultural, el malestar psicològic, l'absència de suport familiar, l'aïllament, la marginació, les condicions de l'habitatge, la manca de treball, el risc laboral, la precarietat econòmica, la manca de regularització... Els canvis en l'alimentació també poden contribuir a aquesta situació, sobretot al principi. En una tercera etapa l'immigrant ja pot estar instal·lat en la nova situació i pot igualar-se, en molts aspectes, a la població del país. Així, alguns autors conclouen que les diferències que s'observen en la supra o inframortalitat entre els diferents col·lectius d'immigrants i la població autòctona tendeixen a igualar-se a mesura que augmenta el temps de residència dels nouvinguts a la societat d'arribada (Balanzó 2003: 5). Ara bé, si s'ha instituït una situació de desigualtat social i econòmica, s'assenta també una situació de risc pel que fa a la salut. Per tant, en les etapes d'assentament allò crucial són els circumstàncies socioeconòmiques amb què s'enfronta l'individu.

De manera que, si bé fins ara i en general, el perfil de l'immigrant és el d'un individu jove, sa, emprenedor, que ha estat capaç de prendre la decisió de migrar, amb un elevat grau d'iniciativa i capacitat per adaptar-se als canvis, com assenyala Alonso (2004: 321), les persones immigrants assumeixen riscos especials relacionats amb el procés migratori, i, sobretot, amb condicions de vida degradades. Tot això pot fer que el patrimoni inicial de salut, relativament elevat, vagi disminuint. També cal tenir en compte que amb el reagrupament familiar, la situació pot canviar, en incorporar-se parts del nucli familiar, com els pares en situació de fragilitat, o fills petits o adolescents, que poden acusar amb més o menys intensitat el canvi.

Dels factors esmentats que incideixen en l'estat de salut dels immigrants, en destacarem alguns, que apareixen com a particularment rellevants: l'estructura de la llar; la situació d'irregularitat per manca de papers, les condicions laborals, les condicions d'habitatge, la precarietat econòmica i l'exclusió. Més endavant posarem en relació aquests factors més concretament amb l'alimentació.

1.4.1. Estructura de la llar

Pel que fa a l'estructura de la llar, com assenyala Alonso (2004: 325) "hom ha de contribuir en la mesura d'allò possible a facilitar el reagrupament familiar com a mitjà de millora de les situacions de desarrelament, que són font d'un important volum de patologies, sobretot psicosomàtiques". Efectivament, l'estructura de la llar és un factor clau en l'adaptació dels individus a la societat d'arribada. En aquest sentit, cal considerar els diferents tipus de llars en què poden viure els immigrants: nucli familiar, nucli no familiar, nucli familiar que conviu amb altres persones, que poden ser parents o no, en pensió, interns –en el cas de servei domèstic-, i els seus efectes sobre el benestar físic i mental. A més, en relació a l'estructura de la llar, cal tenir en compte que l'objectiu que ha orientat la decisió, en molts casos, ha estat tirar endavant la família, i s'ha fet amb la idea d'aconseguir més tard o més d'hora el reeagrupament. Si es fracassa en aquest objectiu, resulta molt difícil vèncer els obstacles per aconseguir-ho, o es prolonga molt en el temps, la situació pot ser viscuda amb molta angoixa o preocupació, la qual cosa pot tenir efectes sobre la salut. Les dificultats per al reagrupament són patides de manera particularment intensa per les dones que han marxat com a cap d'emigració, han deixat fills al país d'origen, a càrrec de mares, germanes o altres parents, i que aspiren a fer-los venir. Sobre els efectes de l'estructura de llar en l'alimentació en parlarem més endavant.

1.4.2. La situació legal

Els immigrants que no es troben en situació regular viuen amb molta pressió la necessitat d'obtenir "papers", ja que aquests els faciliten l'accés a la feina, a l'habitatge, al reagrupament familiar i als serveis socials (López 2003: 4). El procés d'obtenció de documentació pot convertir-se en un procés llarg, difícil, ple d'obstacles, amb el risc constant de retorn a una situació d'exclusió. I aquesta manca de regularització és un factor ansiògen major en relació a la salut mental. Efectivament, els nostres informants han coincidit en assenyalar la manca de "papers" com la principal font d'ansietat a la societat d'arribada, i han destacat l'impacte negatiu d'aquesta manca en el seu benestar físic i mental. A un estudi realitzat sobre el col·lectiu marroquí (Sanz 1999) s'assenyala que una resposta freqüent dels entrevistats és que no gaudeixen de bona salut, i això ho atribueixen a la manca de treball, fet que repercuteix en la possibilitat de tenir la situació administrativa regularitzada. López (2003:4) afegeix que, en alguns casos, la condició de sense papers pot induir els immigrants a toxicomanies.

1.4.3. L'àmbit laboral

Per la seva banda, l'àmbit laboral, és un altre factor clau en relació a l'estat de salut de la població immigrada. L'estudi realitzat entre un col·lectiu marroquí a Madrid (Sanz 1999) planteja que la població immigrant és particularment vulnerable als problemes de salut, a causa, en part, de les condicions sociolaborals en què treballen. També hi ha dades en la literatura internacional (Carballo i col. cit a Berra 2004: 26) que indiquen que la població immigrant és particularment propensa a patir accidents laborals i que les taxes d'accidentalitat existents entre aquesta població són més elevades que entre la població autòctona.

A un estudi qualitatiu realitzat amb dones immigrants a Madrid (Castillo i col. 2001), que inclou entrevistes a personal sanitari, s'assenyala que en el discurs de les dones immigrants la prioritat és buscar feina i la regularització legal. La salut, així, és percebuda com a quelcom secundari. Es destaca com es percep el valor d'una persona a través de la producció, i la malaltia implica deixar de produir. En aquest sentit, cal assenyalar que un elevat percentatge d'immigrants tenen l'objectiu de remetre estalvis al país d'origen, la qual cosa fa més imperiosa la necessitat de treballar. Per les dones -sobretot en col·lectius com el dominicà o l'equatorià-, que són cap de migració i han deixat fills al país d'origen, enviar aquestes trameses està sovint al centre mateix del projecte migratori. Quan no aconsegueixen enviar les quantitats que voldrien, la sensació de fracàs és forta, i pot acabar sent una font d'angoixa i frustració intensa.

En qualsevol cas, les condicions laborals precàries, relacionades amb jornades molt llargues, la manca de seguretat, de formació especialitzada, l'exposició a productes tòxics o ambients adversos (hivernacles) que poden provocar al·lèrgies, fatiga, accidents, intoxicacions, lesions dermatològiques, infeccions respiratòries, etc. han estat assenyalats com a factors negatius per a l'estat de salut (Bernann 2003: 48). A això cal afegir altres qüestions relacionades amb l'àmbit laboral, que són font de preocupació i insatisfacció i que poden repercutir negativament en la salut: exercir una feina que no correspon amb la formació que es té, tenir ocupacions precàries o mal retribuïdes, realització de llargues jornades de treball, horaris de treball desestructuradors -com els torns canviants-, treballs de curta durada que impedeixen l'establiment de vincles amb els companys de treball, o absència d'adults a casa a causa dels horaris laborals, la qual cosa redueix l'educació i el control del fills i en dificulta la formació integral. (López 2003: 7)

1.4.4. Les condicions de residència i habitatge

Si bé les dificultats en l'accés a l'habitatge afecten tota la població, els immigrants han de fer front a dificultats afegides. En general, els col·lectius d'immigrants estan constituïts per persones amb necessitats d'allotjament i que ocupen sovint lloc de treball sense qualificació -independentment de quina sigui la seva formació-, i, per tant, amb una pitjor remuneració, per la qual cosa es troben en els estrats econòmicament més febles. També tenen unes dificultats majors a l'hora de presentar avals o justificants laborals que assegurin la seva solvència. La major part d'entitats dedicades a donar suport als immigrants que busquen habitatge assenyalen tres grans problemes: la manca d'oferta de lloguer a preus assequibles, la davallada continua del nombre d'habitatges en oferta, i la resistència dels propietaris a lloguer determinats col·lectius o persones (IEMed 2003: 96).

Aquestes limitacions no afecten de manera exclusiva la immigració, ja que són comunes a tots els col·lectius amb problemàtiques socials i econòmiques greus, però hi ha situacions que afecten particularment la immigració. Hi ha un moment, a l'etapa inicial, en què es produeix una manca absoluta d'habitatge, situació que no sol afectar altres col·lectius amb rendes baixes, i que, fins i tot, és independent del nivell de renda de l'immigrant. A més han de fer front a una discriminació extraeconòmica en el mercat de lloguer, moltes vegades per prejudicis de propietaris i immobiliàries. Les entitats que es dediquen a l'habitatge social confirmen que la discriminació s'ha agreujat força els darrers anys (IEMed 2003:94). També es pot produir un desconcert

pel desconeixement dels mecanismes que regulen l'oferta (idioma, condicions, tràmits...) o del funcionament quotidià de les comunitats de veïns, per exemple.

De tot això resulta que, amb freqüència, poden viure en un parc d'habitatges segregat² i degradat. És coneguda la situació d'amuntegament en què es trobem molts immigrants, que es veuen obligats a compartir habitatge a un nombre elevat de persones. Aquesta concentració elevada, quan es produeix en pisos de reduïdes dimensions i en males condicions, faciliten l'aparició de situacions d'insalubritat i poden elevar la incidència d'algunes malalties, com la tuberculosi.

Cal dir que les condicions no són sempre tan dolentes, hi ha immigrants que comparteixen habitatges dignes, i que la convivència en habitatges compartits és a vegades fluida, poc conflictiva o fins i tot és percebuda positivament. O més aviat, és considerada com la única opció viable, si es consideren els preus de l'habitatge³. Però és cert també que en altres casos és font de malestar i és viscuda amb patiment. Fins i tot, en alguns casos comporta fortes tensions entre els qui conviuen i pot contribuir a trencar les xarxes de solidaritat, com assenyala López (López 2003: 9). Cal assenyalar que són les famílies que es veuen obligades a compartir pis amb altres persones les qui semblen viure més negativament, en termes generals, aquesta convivència, i la necessitat d'un habitatge digne i independent és considerada més urgent. Sobretot aquells que disposaven de bons habitatges en el seu país d'origen troben difícils de suportar les condicions a que s'han vist abocats a la societat d'arribada, com a mínim els primers temps, quan acaben d'arribar. Els solters –o els qui no han reagrupat la família– que comparteixen pis, perceben, en general, més positivament la situació. Amb tot, alguns tracten d'obtenir una certa independència i abandonen els pisos compartits, però han de tornar-hi en temporades d'atur. Com veurem més endavant, la convivència forçosa, en habitatges sobreocupats, pot tenir efectes negatius sobre l'alimentació, efectes que es manifesten per vies diverses. Cal destacar, també, que molts retarden el reagrupament familiar perquè això implica canviar de pis i es reduiria la capacitat de trametre diners al país d'origen, i ja s'ha comentat anteriorment que el reagrupament millora les situacions de desarrelament i els trastorns que aquestes provoquen. Una altra font d'angoixa és la necessitat de canviar amb freqüència d'habitatge, la qual cosa dificulta la inserció en la societat d'arribada, i la por a ser foragitats de l'habitatge⁴.

En qualsevol cas, fenòmens com l'ocupació il·legal d'habitatges, la sobreocupació, les condicions deficientes d'habitabilitat, el relloguer o el lloguer d'habitacions per hores –l'anomenat sistema de "llits calents"–, el canvi freqüent de pis, afecten de manera particular els immigrants, i poden tenir conseqüències negatives sobre el benestar físic i mental, i, per tant, sobre la salut.

² Segons López (2003: 9), i a partir de l'estudi realitzat a Barcelona, afirma que l'encariment de l'habitatge ha generat una forta concentració d'immigrants a les zones més degradades de la ciutat, com el centre històric, el Raval, o a ciutats com l'Hospitalet de Llobregat i Santa Coloma de Gramenet, on els preus són més assequibles.

³ "És que llogar un pis per a una sola parella...els lloguers estan per 700 euros. Tot el sou d'un de nosaltres seria per pagar el pis. No pot ser. I sense comptar despeses d'aigua, llum, escala...I si compartim pis, podem vestir-nos, menjar...viure bé. I cadascú fa la seva vida. Ens respectem els uns als altres" (Dona, 28 anys, Equador)

⁴ A l'estudi citat (López 2003:9) s'assenyala que alguns immigrants entrevistats havien estat foragitats dels seus habitatges, a vegades per parents propers, i una bona part de la mostra havia canviat de pis amb molta freqüència.

1.4.5. Precarietat econòmica i exclusió

Existeix una evidència ben establerta que la distribució de la malaltia i la salut difereix entre societats i dins de les societats, i que aquestes diferències s'expliquen en gran mesura per factors econòmics i socials (Regidor, 2002: 14). Aquesta evidència assenyala la pobresa com un dels principals factors socioeconòmics inductors d'estats de salut deficients. S'ha observat també que l'estat de salut i els baixos nivells de renda són dos elements que es retroalimenten mútuament, tot formant un cercle viciós. Així, les persones pobres pateixen pitjors condicions i nivells de vida, que els porten a estats de salut més deteriorats. Al mateix temps, un pitjor estat de salut representa un impediment per sortir de la situació de pobresa. El resultat és que els individus menys afavorits manifesten un major nombre i una major freqüència de problemes de salut i un major risc de mortalitat respecte a individus d'estrats més benestants. També s'ha constatat que l'impacte de les desigualtats sobre la salut és més gran que la generada per altres factors de risc ben coneguts, com ara el tabac.

Alguns autors han incidit en el fet que els nivells de salut més baixos entre les persones desafavorides són una condició de les circumstàncies materials adverses que experimenten i que s'expressen en majors probabilitats de sofrir atur, un menor nivell educatiu o una major freqüència d'ocupacions amb salaris baixos. D'altres insisteixen en el fet que les percepcions de la desigualtat en ingressos per part dels individus en pitjor situació genera trastorns específics: estrès, frustració, ansietat..., es a dir, trastorns psicològics que introdueixen riscos per a la salut (Regidor:2002). I és un fet que els col·lectius de nous immigrants, és a dir, aquells que han arribat recentment a Catalunya, estan sobrerrepresentats en els grups que pateixen precarietat econòmica, tant des de la perspectiva de la pobresa monetària⁵ com des de la perspectiva del nivell de privació⁶.

No és infreqüent que no s'aconsegueixi acumular prou estalvis com per tornar al propi país de visita, o per aconseguir les expectatives en origen –com l'establiment d'un negoci o la construcció d'una casa–, i això produeix insatisfacció i malestar. López (2003:7) assenyala que hi ha casos en què la situació genera un sentiment de frustració i d'angoixa tan alt, que es renuncia a lluitar per la pròpia promoció i es cau en una situació d'exclusió que es considera insuperable. D'altra banda, la precarietat laboral repercuteix en un baix nivell d'estalvi i en una incapacitat de programació de despeses, factors que afecten a la integració.

En qualsevol cas, la pobresa i l'exclusió tenen un pes significatiu sobre les condicions de salut dels immigrants, i cal considerar, també, la importància de patologies vinculades a situacions de marginalitat social com l'alcoholisme o la toxicomania. (Bernann 2003: 48). En aquest sentit, cal destacar que, coincidint amb l'augment de la

⁵ D'acord amb els resultats obtinguts al PaD, 4 de cada 10 persones immigrants no europees es troben en situació de pobresa monetària. La intensitat i severitat d'aquesta pobresa és igualment elevada, cosa que indica que aquest col·lectiu també està sobrerrepresentat a la pobresa extrema. En la pitjor situació estarien els immigrants d'origen africà, els procedents d'Amèrica del Sud i Central o els originaris d'Àsia.

⁶ També segons dades del PaD, el grup constituït pels immigrants no europeus mostra un risc de privació que gairebé dobla el del conjunt de la població. Igualment, el risc de privació és sensiblement superior per a aquells que estan en situació d'accés a la propietat o que lloguen l'habitatge.

presència d'immigrants que s'ha registrat a Catalunya els darrers anys, també s'ha observat un increment continuat del nombre absolut d'usuaris nascuts a l'estranger dels serveis d'assistència i tractament de la Xarxa d'Atenció a les Drogodependències⁷. També segons dades d'usuaris de la Xarxa, pel que fa al consum d'alcohol, augmenta progressivament fins arribar a ser la droga principal més freqüent entre els nascuts a l'estranger. Per grups de països l'alcohol és la droga més freqüent en tots, llevat d'Àfrica subsahariana, i destaca sobretot entre els llatinoamericans, col·lectiu que concentra el 66% dels inicis de tractament (Alonso 2004: 313). Finalment, entre els factors rellevants derivats de la pobresa i l'exclusió destaquen l'amuntegament i les condicions d'higiene, ja esmentats, que contribueixen a un augment de la morbiditat.

1.4.6. La salut mental

Totes aquestes qüestions, relacionades amb l'estructura de la llar, la regularització, l'habitatge, l'àmbit laboral i econòmic ens condueixen a un aspecte fonamental de la salut de la població immigrant: l'àmbit dels trastorns psicosocials, les malalties reactives o d'adaptació i les patologies fruit de situacions de risc laboral o social. Es tractaria tant de trastorns dins d'un registre purament psicològic, com de somatitzacions d'estats ansiosos i depressius, malalties psicosomàtiques o major predisposició a patir o a contraure infeccions comunes com a resultat de les condicions de vulnerabilitat psicològica. (Bernann 2003: 47)

En un estudi realitzat a Barcelona (De Andrés i col, 2002, cit. A Balanzó 2003:6) l'any 1997 en població marginal es va detectar que el 48% dels homes immigrants i el 65,7% de les dones declaraven un estat de salut regular, dolenta o molt dolenta, xifres superiors a les obtingudes en població general en el mateix territori, que eren, a l'Enquesta de Salut de Barcelona del 2000, d'un 20% dels homes i un 29% de les dones de 14 anys o més. En relació amb la salut mental, es detectaven puntuacions del qüestionari que denotaven pitjor salut mental en el 28% dels immigrants. Aquest mateix estudi assenyalava un elevat nombre de trastorns crònics, entre ells les depressions declarades en un 58% dels casos, mal d'esquena el 33% i la migranya a un 37%, prevalences totes elles molt més altes que les de la població de Barcelona (Balanzó 2003: 6).

Efectivament, la salut mental ha estat considerada des de fa anys com un dels elements fonamentals a considerar en l'anàlisi de la salut de les persones immigrades. Cal destacar que, com assenyalava Jansà (2003: 228), algunes de les darreres revisions bibliogràfiques conclouen que la immigració, en si mateixa, no produeix un increment del risc de patir malalties mentals, sinó que les alteracions en aquest àmbit es vinculen, sobretot, a les experiències d'adaptació patides durant el procés migratori. Sovint, les manifestacions de dolor inespecífic –mal a tot el cos– són l'expressió de manca i de malestar d'algué que està experimentant uns canvis radicals en el seu entorn i la seva existència.

⁷ Aquest augment fa referència tant al nombre relatiu com a l'absolut d'usuaris: des de 469 l'any 1995 (el 4,3% de la població total) fins als 966 del 2001 (7,8%), i un lleu descens l'any 2002, en què els nascuts a l'estranger passen a ser 877, el 6,9% del total. La distribució per droga principal mostra també com, entre els nascuts a Espanya, l'heroïna disminueix més que entre els nascuts a l'estranger. En el primer cas passa del 44% l'any 1995 al 19% el 2002, i en el segon cas, del 49% al 34%. (Alonso 2004: 313)

Això és així perquè tots els processos migratoris representen canvis en la vida dels individus que els protagonitzen. La possibilitat de desenvolupar un problema de salut mental depèn de com es visqui el procés migratori i els recursos individuals que es tinguin per a superar-ho. En aquest sentit, cal tenir en compte la incidència dels dols migratoris en la salut mental. La persona que emigra està sotmesa a tot un seguit de tensions emocionals vinculades a uns processos psicològics, els anomenats processos de dol, que consisteixen en la reorganització de la personalitat quan es produeix una pèrdua significativa. En el cas de la migració, aquesta pèrdua és múltiple, i es produeix en l'àmbit de la família i els amics propers, de la llengua materna, de la cultura, del territori... Com assenyala Achotegui (2003: 115) el dol és un procés natural i freqüent en la vida psíquica dels individus, ja que tot canvi suposa, encara que hi hagi guanys, una pèrdua. L'elaboració del dol constitueix una part essencial del contacte adaptatiu i creatiu amb la realitat, que és la base de l'equilibri psíquic. Així, el dol migratori es pot resoldre de manera favorable i pot reportar beneficis per a l'individu que el viu. Però també s'ha descrit el dol patològic de l'emigrant sotmès a estrès crònic i múltiple, allò que s'ha anomenat la síndrome d'Ulisses⁸. Així, s'haurien de diferenciar dos tipus de dol migratori, el simple, que té lloc quan la persona emigra en bones condicions personals i es troba amb un medi social acollidor que li facilita l'èxit del projecte migratori, i el dol complicat, en el que un conjunt de circumstàncies personals i socials adverses dificulten el procés d'elaboració del dol migratori i posen en perill l'equilibri psíquic de la persona (Balanzó 2003:16). Actualment, en què un número significatiu d'immigrants viu circumstàncies particularment adverses, aquesta patologia específica vinculada a la intensitat de l'estrès, la síndrome d'Ulisses, esdevé més freqüent. Cal destacar, a més, que el dol migratori és transgeneracional, no afecta només de manera important aquells qui emigren sinó també els seus fills. I si les següents generacions no accedeixen a ser ciutadans amb les mateixes oportunitats en la societat d'acollida, tendeixen a convertir-se en minories no integrades. S'ha de prestar especial atenció als nens immigrants que viuen dols complicats, donat el seu risc de patir trastorns mentals. (Balanzó 2003: 15)

1.4.7. Salut, alimentació i procés migratori

El procés migratori es relaciona diferents maneres amb la salut i l'alimentació. Per una banda, tenim la relació documentada entre precarietat econòmica, salut i alimentació, i ja s'ha comentat l'elevada incidència de la precarietat entre els col·lectius estudiats. Per l'altra trobem les complexes imbricacions entre els diferents factors esmentats (estructura de la llar, condicions de l'habitatge...) i l'alimentació. També cal tenir en compte les diferents fases del procés migratori, abans citades, i considerar, per una banda, l'alimentació a origen, i per l'altra, els diferents moments de la migració. Les famílies nouvingudes necessiten un temps inicial per localitzar recursos en el seu entorn que els permetin desenvolupar, sense gaire limitacions, els seus coneixements alimentaris previs. Malgrat que les dietes tradicionals poden estar perfectament equilibrades, la situació de migració comporta una sèrie de riscos socials i econòmics que poden interferir negativament en els hàbits nutricionals (Bermann: 34)

⁸ Aquest es caracteritza pel fet de ser crònic, és a dir, se suporta durant llargs períodes de temps, múltiple, afecta a tota un seguit d'àrees bàsiques, sobretot hi ha dol per la família, dol per l'estatus social i dol pels riscos físics de la migració, és un estrès que l'immigrant no pot controlar i és un estrès que es viu amb molt poc recolzament social, ja que els immigrants solen tenir menys xarxa social que els autòctons.

1.4.8. Alimentació i precarietat econòmica

La relació entre precarietat econòmica i salut és coneguda i reconeguda, també ho és la relació entre comportaments alimentaris i estat de salut. Amb tot, els estudis sobre la salut dels individus en situació de precarietat econòmica, tant des d'una perspectiva mèdica com sociocultural no són abundants, i més escasses són a Catalunya i Espanya les investigacions que se centren en l'anàlisi de la seva alimentació, tot i ser reconeguda aquesta com un dels factors dels estils de vida més rellevant pel que fa al manteniment d'un estat òptim de salut.

A altres països, però, com França, la relació entre situació econòmica i alimentació ha estat objecte de més estudis, dels quals se n'ha destacat abastament la necessitat i la utilitat. A partir dels anys 90, es poden citar algunes recerques realitzades a França, que posen de relleu algunes de les problemàtiques sorgides de la relació entre precarietat econòmica i l'alimentació. Així, l'enquesta de la *Fédération des banques alimentaires*⁹ efectuada amb un nombre de llars receptores d'ajut alimentari va encetar el coneixement del consum alimentari d'aquestes llars en situació precària i va palesar un subconsum molt clar de productes frescs. Per la seva banda, el *Centre de médecine préventive*, l'any 1993, va realitzar una enquesta¹⁰ sobre el consum d'aliments amb contingut en calci. Les conclusions evidenciaven que, en la població en situació de precarietat econòmica, aquest consum era inferior al desitjat pel cos mèdic. Una altra enquesta, realitzada per l'*Institut Pasteur*, de Lille, realitzada sobre dones de 18 a 25 anys en situació precària, revelava una estructura de l'alimentació força negativa en relació a l'equilibri alimentari proposat pels nutricionistes, amb un clar subconsum de productes frescs. També, en un informe publicat l'any 1997 pel *Haut Comité de la Santé Publique*, s'advertia dels perills que amenaçaven els joves en situació de precarietat. Un d'aquests perills es referia a l'alimentació. Efectivament, s'observava que els joves en situacions de dificultat tenien una relació amb l'alimentació molt allunyada de l'equilibri nutricional. El *Centre de Recherches Foch* va realitzar un estudi qualitatiu sobre persones amb dificultats econòmiques, per tal d'avaluar la incidència de l'obesitat en aquesta situació. De les 115 dones entrevistades, 44% vivien en llars monoparentals, i 15% tenen menys de 25 anys. El 57% eren franceses d'origen i la resta eren immigrants o filles d'immigrants. No es va detectar diferències en el percentatge d'obesitat segons l'origen, però sí segons la situació econòmica. El càlcul de IMC (Index de Massa Corporal) d'aquesta mostra presentava un 20% de dones obesas, mentre que al conjunt de la població francesa aquesta taxa se situava al voltant del 9%. Apareixia també una clara diferència segons si es tractava d'una precarietat recent o d'una precarietat instal·lada (més d'un any de precarietat). Precarietat recent = 26,8% de sobrepes i 12,% d'obesitat. Precarietat instal·lada = 27,1% de sobrepes, 27,1% d'obesitat. També es va observar que entre la població que rebia ajuda pública, s'observava un baix consum de pa, fruites i verdures i hortalisses fresques. Un altre estudi interessant va ser el realitzat pel CERIN (*Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles*), l'any 2001, que analitzava els vincles entre determinats comportaments alimentaris, sobrepes, obesitat i precarietat. Els resultats d'aquest estudi mostraven que el risc de ser obès entre els individus precaris es multiplicava per dos. També

⁹ FEDERATION FRANÇAISE DES BANQUES ALIMENTAIRES, Les pratiques alimentaires des familles démunies en 1990, Enquête FFBA, Arcueil, 1990

¹⁰ HERBETH B., BARTHELEMY L., WEISBROD M. et al.

s'observava una relació entre precarietat i pràctica esportiva, essent significativament inferior aquesta entre els individus precaris.

Existeix, doncs, un vincle evident entre el nivell socioeconòmic dels individus i la qualitat de la seva alimentació. Segons estudis anglosaxons els aports quotidians en diversos micronutrients estarien més allunyats de les recomanacions nutricionals quan els individus pertanyen a una classe social desfavorida. L'altra evidència és el percentatge superior d'obesitat, com es palesa en els estudis francesos, entre persones en situació de precarietat econòmica. Efectivament, a Catalunya la informació disponible ens indica que existeix un gradient en la prevalença d'excés de pes segons la classe social, de manera que a mesura que empitjora la classe social, la prevalença d'excés de pes augmenta. (MI Pasarín, Fernández, E. 2003:147)

Cal insistir, però, en que allò que ens mostren els estudis realitzats a altres països no són correlacions simples i mecàniques entre ingressos i eleccions alimentàries. Tot un seguit de factors socials, culturals i psicològics intervenen amb força en les decisions. Així, la precarietat afecta l'alimentació per diverses vies, ja que s'ha de tenir molt present que les eleccions alimentàries no depenen exclusivament dels ingressos, - ni exclusivament dels desigs i preferències dels individus-, tot i que siguin d'una gran centralitat. L'alimentació té sentits socials i psicològics, i això no s'ha d'oblidar. Per exemple, les persones en situació de precarietat no només estan sovint excloses del mercat del treball, sinó que ho estan també, en bona mesura, del mercat del consum. Actualment, no consumir determinats productes pot ser viscut com una forma d'exclusió social. Consumir-los pot suposar sentir-se particip de la societat. Una sociòloga francesa, Brigitte Bréhant, que ha treballat la qüestió de la nova pobresa, ho expressa així: "El consum dels pobres és una relació antagònica i a vegades excloent entre les necessitats socials, portadores d'un estatus que permeten sortir de l'exclusió, i les necessitats vitals". I a l'estudi del CERIN, anteriorment citat, s'afirma: "Sovint, aquell qui pateix la vergonya de ser pobre donarà prioritat a la despeses que li permetran, si més no als seus ulls, de semblar algú, de distingir-se dels pobres." Des del punt de vista dels mecanismes psicològics, cal afegir també la desvaloració d'un mateix que acompanya sovint la precarietat econòmica condueix a pràctiques compensatòries, del tipus anorèxia o bulímia, consums alimentaris excessius o desestructurats. Aquests sentits socials i psicològics han de ser considerats en el cas dels immigrants, ja que a la precarietat econòmica es poden afegir altres factors d'exclusió, la qual cosa pot afavorir l'aparició d'aquestes pràctiques.

D'altra banda, els estudis sobre les relacions entre obesitat, precarietat i sedentarisme, han mostrat una desincronització dels ritmes de vida, freqüent entre la població precària: l'hora d'anar a dormir, d'aixecar-se, el temps de son, el temps passat davant de la televisió... També es detecten problemes relacionats amb l'habitatge, ja que sovint resulta complicat sortir amb els nens, treure els cotxets infantils, anar a passejar, en determinades condicions. Així, en situacions de precarietat econòmica preval el sedentarisme, la qual cosa repercuteix, per diferents vies, en l'alimentació i l'estat de salut. Com veurem, la prevalença del sobrepes i l'obesitat sembla elevada en els col·lectius estudiats, i, com es comentarà, en alguns casos s'evidencien aquestes relacions amb el sedentarisme, sedentarisme que resulta, en bona mesura, de circumstàncies vinculades a la migració.

La "precarietat" legal és, per la seva banda, un important factor de desestructuració alimentària. Quan s'ajunten la precarietat legal i laboral els efectes poden ser molt negatius. L'estrès és una realitat que afecta els comportaments alimentaris, i ja s'ha comentat l'estrès que resulta del procés migratori mateix i de l'adaptació a la societat d'arribada. Mancats de recursos per reaccionar davant de situacions d'atur, de manca de qualificació, els individus poden adoptar comportaments alimentaris inadaptats. A la nostra recerca, els casos de major desestructuració alimentària observats corresponien a situacions de manca de feina i de "papers"¹¹.

1.4.9. Alimentació i altres factors social no vinculats a la precarietat econòmica

Tot i no trobar-se en situacions greus de precarietat econòmica, els immigrants poden veure afectats per tot un seguit de circumstàncies que afecten els comportaments alimentaris. Algunes tenen a veure amb el mateix procés migratori –o afecten particularment els immigrants-, altres són compartides amb la resta de la població. Aquestes problemàtiques comunes venen a afegir-se a aquelles més pròpies –o exclusives- dels immigrants. Destaquen entre els factors socials que incideixen amb força en els comportaments alimentaris, l'estructura de la llar, les condicions de l'habitatge, l'existència i densitat de la xarxa social, la soledat o l'aïllament.... factors tots ells que ja hem comentat anteriorment, i que anem a abordar ara des de la perspectiva de l'alimentació.

Una circumstància ben vinculada al mateix procés migratori és la pèrdua de referents culturals. Aquesta situació afecta sobretot els d'immigrants recents, l'estil alimentari dels quals pot esdevenir desestructurat. Val a dir que les conseqüències d'aquesta pèrdua de referents està molt vinculada al tipus de procés migratori i a l'estructura de la llar a la societat d'arribada. Aquesta manca de referents és poc apreciable quan els immigrants viuen en un nucli familiar, i la dona ja havia adquirit competències culinàries a origen. Tot i que el desconeixement d'alguns productes –o de com s'anomenen aquí- pot dificultar els primers moments de l'assentament, se sol superar amb una certa facilitat si els recursos econòmics són suficients. Es converteix, però en una dificultat afegida quan es tracta d'homes que emigren sols i no s'havien ocupats de les tasques relacionades amb l'alimentació anteriorment, i comparteixen pis amb altres homes en la mateixa situació.

Tot i que algunes dones tampoc havien adquirit massa competències a origen –havien viscut fins al moment d'emigrar amb els pares, i la mare s'havia ocupat sempre de tot- en general tenen més coneixements que no pas els homes, encara que només sigui de "mirar com ho feia la meua mare".

Una altra pèrdua significativa és la de la xarxa social de suport. En aquest sentit, les mares molt joves que es troben soles –sense l'ajut d'altres dones com mares o germanes grans- poden tenir dificultats a l'hora de gestionar la pròpia alimentació i la dels seus fills petits, sobretot si els coneixements culinàries adquirits a origen són insuficients. Així, a la mancança afectiva i psicològica que suposa tenir una xarxa social feble –o

¹¹ Dos informants han afirmat haver pasta per una etapa en què s'alimentaven exclusivament de pa de motlle –un paquet havia de durar quasi una setmana-, i aigua, i en ambdós casos conflueixen una situació irregular i manca de feina. És sabut que els dos factors –situació legal i feina- es retroalimenten.

inexistent- s'afegeix la manca de competències. Val a dir que molts joves "autòctons", a l'hora d'emancipar-se, tenen les mateixes mancances des de la perspectiva dels coneixements i les habilitats, però normalment les poden superar amb més facilitat en estar inserits en xarxes socials més denses.

L'estructura de la llar, al seu torn, apareix com un aspecte clau. És sabut que aquesta incideix de diferents maneres en les pràctiques alimentàries dels individus. Són nombroses les evidències (Espeitx, Cáceres, 2003) que mostren que viure sol, suposa molt sovint una creixent desestructuració dels comportaments alimentaris, una disminució del temps dedicat a la compra i la preparació dels àpats, un increment de la pràctica de suprimir àpats i una destacada disminució de la motivació i de l'interès pel menjar. A la nostra recerca aquesta situació es palesava en el cas de dones que han emigrat soles –deixant la família a origen- i dels homes que comparteixen pis amb altres homes, i que resolen la seva alimentació de manera independent. En el cas de les dones que han emigrat soles, cal destacar que en la major part dels casos, a origen eren les responsables domèstiques de l'alimentació. Així, els seus comportaments desestructurats no es poden explicar per manca de coneixements i habilitats, sinó més aviat per desmotivació. Allò que es cuinava per als fills, a origen, es deixa de preparar per a un mateix, a la societat d'arribada, si s'està sol. La soledat també sol comportar horaris desestructurats o "flexibles". Val a dir que el procés migratori no afecta només a aquells qui emigren, sinó que repercuteix també en aquells qui s'han quedat a origen. Així, en el cas de dones –sobretot dominicanes i equatorianes- que han actuat com a cap de migració, marxar els ha suposat deixar fills i marit a origen, mentre que elles havien estat, fins aquell moment, les principals o úniques responsables de l'alimentació familiar. Això ha tingut, en molts casos, efectes profundament desestructuradors sobre els comportaments alimentaris dels qui s'han quedat a casa- sobretot fills, també marits -, com veurem més endavant en tractar els cas dels equatorians.

En canvi, la convivència amb el nucli familiar se sol traduir en uns comportaments alimentaris molt més "ordenats": es respecten més els horaris, no és freqüent suprimir àpats, es dedica més temps a les tasques de proveïment i de preparació del menjar, es mantenen més les "formes a taula"... Si, a més del nucli familiar, a la societat d'arribada viuen també altres familiars propers, els dies de festa i les celebracions són el moment d'àpats comuns, la qual cosa fa que es mantinguin molt més els plats "tradicionals" i les formes de la comensalitat festiva. Quan el nucli familiar comparteix pis amb altres individus, parents o no, resulta més complicat mantenir aquest "ordre". La compra es pot fer més fraccionada, per tal d'evitar tenir reserves a casa que poden "desaparèixer"¹², i els plats solen ser menys elaborats quan cal compartir l'espai de la cuina amb altres persones.

Una altra situació és la de treballar en el servei domèstic com a intern. Si bé en aquesta situació els comportaments alimentaris solen estar "ordenats" pel que fa horaris, estructura dels àpats, etc., el sentiment de soledat i aïllament que sovint comporten poden ser factors ansiògens de primer ordre, i afectar profundament els comportaments alimentaris. Cal tenir en compte que sovint s'entra a treballar com a intern/a tot just acabat d'arribar al país, la qual cosa fa que moltes vegades es perpetui la manca de

¹² Una de les nostres informants, que vivia amb el seu marit i els seus dos fills en una habitació, en un habitatge compartit amb altres persones, afirmava que només menjaven fruita el dia que en compraven –normalment un cop a la setmana- i que se la menjaven tota, ja que si la deixaven a la nevera, se la menjaven els altres residents al pis.

xarxa social —fora de llar on es treballa—, i el desconeixement i la desconexió amb la societat d'arribada. Em aquest sentit les informants han parlat de pèrdua de gana i de pes, o, a l'inrevés, d'increment molt significatiu de pes provocat per comportaments compulsius i desordenats, provocats, al seu entendre, per la mateixa situació, que a vegades s'expressa com a "manca de llibertat"¹³.

Les condicions laborals afecten de diferents maneres l'alimentació. S'estableixen clares diferències entre aquelles ocupacions que demanen una activitat física intensa —com treballar en l'agricultura, com a peó, com a jardiner, etc.— i aquelles que imposen un elevat grau de sedentarisme. El sedentarisme derivat de l'ocupació ha estat esmentat per algunes informants com a desencadenant de l'increment de pes¹⁴. De tota manera, el condicionant major relacionat amb la feina són els horaris laborals, que condicionen la possibilitat d'anar o no a menjar a casa, que faciliten o dificulten el fet de poder adequar els horaris amb la resta de la família, que donen temps de preparar el menjar i menjar, o obliguen a preparacions molt ràpides, ingerides a corre-cuita...

És cert que aquests condicionants no afecten exclusivament als immigrants —la població "autòctona" s'enfronta sovint amb les mateixes problemàtiques— però són citats pels informants com factors clau, i afecten alguns col·lectius amb més acuitat. Aquest seria el cas, d'un dels col·lectius de la nostra recerca, els equatorians. Cal tenir en compte els alts nivells de participació laboral —formal i informal— de les dones equatorianes, sovint basades en la multiactivitat, la qual cosa incideix directament sobre l'organització dels seus propis consums alimentaris i els de la resta de la família. La interacció entre activitat laboral, accés a llocs de treball no qualificat, necessitat de treballar un nombre elevat d'hores i el paper central de la dona en les tasques reproductives, componen una situació de sobrecàrrega per aquestes dones que afecta les estratègies alimentàries a la llar, com veurem més endavant.

¹³ "A mi m'entrava molta ansietat, perquè em passava tot el dia tancada a aquella casa, i ja no sabia que fer. I em donava per menjar, menjar.... Però després, quan vaig sortir, que ja em sentia lliure... ja em vaig estabilitzar"

¹⁴ "Em vaig posar molt grassa, el primer any. Però no sé si era gordura normal o només em vaig inflar. Perquè menjar, menjava poc. A lo millor també era perquè no tenia gaire moviment, com que estava sola a la casa amb la senyora gran, i no em movia molt. I em vaig engreixar molt. Després ja vaig sortir i vaig començar a baixar."

1.5. L'ANÀLISI SOCIOCULTURAL DE L'ALIMENTACIÓ

1.5.1. Les dimensions socials i culturals de l'alimentació

Des de la perspectiva de l'anàlisi sociocultural de l'alimentació es parteix de la consideració que una aproximació comprensiva del fet alimentari, entès d'una manera àmplia —que inclou la producció, la distribució i el consum, així com les dimensions psicològiques i simbòliques— ha de tenir en compte la vessant biològica, psicològica, tecnològica, social i cultural. Entesa la cultura com una realitat exterior, però que al mateix temps és un sistema de comunicació en el que les creences, els valors i els símbols són imprescindibles per a que la facticitat objectiva se li presenti a l'individu com a facticitat. És a dir, a la inversa, la facticitat objectiva, allò institucionalitzat, només és capaç de funcionar socialment si existeix un llenguatge i unes motivacions i sentiments comuns en la interacció dels individus. La vessant sociocultural de l'alimentació integra no només les pràctiques, els comportaments, sinó també com es “pensa” l'alimentació, quines representacions genera.

Una representació, en laaccepció més corrent, és “una forma de saber pràctic que vincula un objecte a un subjecte” (Jodelet, 1989). La representació social és una activitat cognitiva que permet els individus interpretar la realitat social i de (re) construir-la en funció del seu bagatge cultural i dels valors associats a la seva pertinença social específica. És alhora un procés que orienta les pràctiques i els comportaments. L'individu viu el món a través de les pròpies percepcions i accions; i els objectes del món són tots objectes percebuts o imaginats, i actuats, i en aquest sentit són construccions individuals. Ara bé, els individus, no estan aïllats en un món independent. Existeix una intersubjectivitat, un espai comú de representació possible. A una determinada societat, els diferents individus comparteixen doncs, en major o menor mesura, els mateixos objectes subjectius. Això és el que fa possible que es comuniquin i que actuïn conjuntament. Aquest conjunt de representacions, amb regles de lectura i d'ús, constitueixen una teoria del món que sembla coherent per als qui l'utilitzen. Així, cada representació particular és reconstruïda localment en un context, però es desprèn d'una forma cultural preestablerta. La representació social fa possible l'objectivació de la realitat, a vegades en forma de naturalització i de personalització. Una representació social és a més una representació compartida en la que els utilitzadors d'aquesta representació pressuposen que és efectivament compartida (Lahlou, 1998). És a dir, les representacions permeten una construcció social del món a l'hora que una interpretació individual d'aquesta construcció. Cal tenir en compte, d'altra banda, que les representacions són —han de ser— socialment compartides, però no ho són de manera homogènia i uniforme en el conjunt de la societat, sobretot a societats complexes com la nostra. Això vol dir que les representacions s'han de situar en el context en què es manifesten i explicar en relació als diferents grups socials, subgrups o col·lectivitats. Des de la perspectiva de l'anàlisi de l'alimentació cal destacar que les representacions socials reforcen els esquemes preexistents però també actuen en el sentit de modificar-los. En el primer cas, la novetat s'assimila a allò que ja es coneix, a allò familiar. En el segon, la novetat es integrada primer a partir d'un esquema conegut per passar després a ser reconvertida o transformada (Jodelet, 1984: 375-376). Aquest paper de les representacions ens interessa a l'hora d'analitzar els canvis que es produeixen en els comportaments alimentaris i per aquest motiu s'integren a la nostra anàlisi.

L'alimentació té algunes característiques centrals, que no s'han de minimitzar a l'hora d'analitzar qualsevol de les seves múltiples expressions, ja que els "fets" biològics fonamentals de l'alimentació es despleguen en una gran diversitat de manifestacions en tots els àmbits de la vida social. La primera característica de l'alimentació és el seu caràcter de necessitat: alimentar-se és una necessitat primària. Les formes de satisfer aquesta necessitat poden variar molt, les maneres d'aconseguir els aliments necessaris, de distribuir-los, de consumir-los, poden ser extraordinàriament diverses, però es tracta d'una necessitat ineludible i constant, és a dir, que es renova constantment. Ara bé, el simple fet de menjar està estretament relacionat amb altres processos més complexos. Aquests són de diferent ordre: fisiològics i bioquímics, és indiscutible, però també ecològics, psicològics, simbòlics i al mateix temps tecnològics, econòmics i polítics. Tots estan interconnectats en una complexa xarxa de relacions i constitueixen els condicionaments dels comportaments alimentaris. Enmig d'aquests —interpretats a través de tot un conjunt de representacions, d'idees socialment compartides i individualment interpretades— els sers humans construeixen la seva relació amb l'alimentació. És a dir, la determinació dels factors fisiològics és clara, només podem menjar allò que és comestible, i tenim unes necessitats ineludibles, ja que cal satisfer tots els requeriments de l'organisme. Però a partir d'aquests determinants universals que compartim tots els éssers humans, els comportaments alimentaris estan marcats pels altres condicionaments de l'alimentació, que són de caràcter econòmic, polític, tecnològic, social, cultural... Aquests exhibeixen una gran centralitat, ja que alimentar-se constitueix una necessitat bàsica per a l'individu, però també per a la societat. Qualsevol grup humà, per a reproduir-se, ha de disposar dels mecanismes que li garanteixin la consecució d'aquest objectiu. Per aquesta raó, a totes les societats són tan rellevants les activitats relacionades amb la producció, la distribució i el consum d'aliments. El seu caràcter central en la supervivència física i mental dels individus i en la reproducció de les societats la converteix en una de les activitats humanes més polivalents i expressiva, ja s'ha dit, i li confereix diferents "sentits". A la vegada genera conflictes i permet la reciprocitat i l'intercanvi, a través d'ella es palesa la distinció i la diferenciació social. Pot ser un marcador de gènere, i ocupar un lloc destacat en el manteniment de la sociabilitat, o permetre la identificació —o l'exclusió— amb un grup o col·lectiu. A través de l'alimentació s'expressen formes d'entendre el món, estils de pensar i estils de viure. Finalment, i no és banal, és font de plaer i de patiment. El seu caràcter plaent la situa sovint, en el pla social, al centre de la festa, de la celebració i del regal, i en el pla individual permet l'autogratisficació i l'obtenció de plaer. Però es pot convertir també en un patiment, en una font d'angoixa, en cas de privació voluntària o forçosa, o quan es converteix en l'instrument de control preferent de control sobre el cos i la identitat.

Tots aquests "sentits" ens mostren l'alimentació també com un sistema de signes que expressen la capacitat humana de simbolitzar. Els sers humans aborden el món, l'interpretem i el construïm mitjançant símbols i llenguatges. I ho fem ordenant, classificant, establint categories, jerarquitzant. La cultura alimentària, n'és una bona mostra. Que entenem per cultura alimentària? És el conjunt d'activitats establertes per un grup humà per tal d'obtenir els aliments necessaris per a la subsistència i això inclou el proveïment, la producció, la distribució, l'emmagatzematge, la conservació i la preparació dels aliments fins al seu consum. També inclou tot el conjunt de normes, regles, creences i coneixements que organitzen i orienten les formes d'alimentar-se a una determinada societat, a una determinada cultura. Aquesta cultura alimentària és, al seu torn, tributària dels condicionaments ecològics, econòmics, polítics i sociocultural. Dins d'aquest ordre alimentari o cultura alimentària construïm categories d'aliments —

comestibles i no comestibles, saludables i no saludables, convenientes i inconvenientes, ordinaris i festius, bons i dolents, pesats i lleugers, femenins i masculins...- i mitjançant aquestes categories, creem les combinacions i les normes que regeixen la relació dels individus amb aquestes categories. Això es tradueix en un procés constant de pensar l'alimentació, de racionalitzar-la. Com assenyala Fischler (1995), si analitzem la relació del ser humà amb els aliments trobem sempre nocions d'ordre i d'organització, de regulació. Les raons per a això són de caràcter biològic, cognitiu i social. Biològic perquè tenim uns ritmes biològics i unes necessitats nutricionals que incideixen -no determinen- en allò que mengem i quan ho fem. Cognitiu, perquè disposem de mecanismes per a processar la informació i per a representar-nos-la. I social, perquè és la vida en societat la que genera les regles, arbitràries però necessàriament obligatòries. Aquestes regles, però, com tota regla social, estan sotmeses a interpretacions i són sistemàticament objecte de múltiples transgressions.

Aquest establiment de normes i de regles es manifesta en el moralisme alimentari, és a dir, en la tendència generalitzada a realitzar judicis morals sobre allò que mengem, com, quan i amb qui ho fem. Els judicis es manifesten en les nombroses prescripcions i prohibicions en matèria alimentària des de l'àmbit de les diferents religions, també des de l'àmbit de la ciència i de la sanitat - i sobretot la seva àmplia difusió mediàtica, que vulgaritza i banalitza les recomanacions, i al mateix temps les atorga un caràcter més moralitzant- en el "bon comportament" a taula, en la "correcció" dels comportaments, en la valoració positiva de l'autocontrol, del domini dels sentits o la desvaloració de la falta d'autodomini.

1.5.2. L'alimentació avui: anàlisi de l'alimentació en la "modernitat alimentària"

1.5.2.1. La "industrialització" de l'alimentació

Els comportaments alimentaris, tot i que guiats per aquests característiques bàsiques que acabem d'esmentar, se situen en un context de producció i distribució dels aliments, en tot un seguit de complexos processos ecològics, econòmics i tecnològics, polítics i socials, que els confereixen unes lògiques determinades. Efectivament, la producció d'aliments està estretament vinculada amb els processos adaptatius de les diferents societats, en funció de les seves particulars condicions d'existència, variables, d'altra banda, en l'espai i el temps. En aquests processos adaptatius juga un paper central la tecnologia. Si bé les societats humanes s'han estructurat econòmicament i política, en bona mesura, al voltant de la producció i de la distribució d'aliments, no menys important per al ser humà ha estat la tecnologia i el seu poder transformador. Alimentació i tecnologia han recorregut -i segueixen recorrent- un llarg camí en comú. Quan s'inicia l'aliança entre tecnologia i la ciència moderna, i es desenvolupa l'anomenada "tecnociència", la velocitat i la profunditat dels canvis s'accelera, incidint amb força no només en la producció alimentària, sinó també en els mateixos comportaments i representacions. En el decurs dels segles XIX i XX s'han transformat profundament les condicions de producció i dels intercanvis agrícoles en els països desenvolupats: les condicions biològiques, amb la selecció de plantes i animals domèstics més productius, les condicions ecològiques, amb la simplificació dels ecosistemes cultivats especialitzats; també les condicions de treball, amb unes

màquines tan eficients que han convertit en innecessària l'energia animal i han reduït dràsticament les necessitats de ma d'obra, han estat d'una indiscutible transcendència. Moltes d'aquestes transformacions han suposat abundància i disponibilitat d'aliments als països desenvolupats. Amb tot, abundància i disponibilitat tenen també una contrapartida: contaminació, pèrdua de biodiversitat, pèrdua de qualitat organolèptica d'alguns productes, malnutrició per desequilibri o per excés.

La industrialització de l'alimentació afecta també les tècniques de conservació. Les tècniques de la conservació en llauna i la congelació artificial permeten el desenvolupament de la cuina industrial i suposen respostes radicals als problemes de proveïment i conservació dels aliments. Això suposa l'abandonament de tècniques de conservació tradicionals, i per tant la pèrdua dels productes que en resultaven. La "indústria del sabor" – sorgida a mitjans del segle XX – basada en els avenços tecnocientífics – ha obert un amplí ventall de possibilitats a la producció d'aliments altament processats. Tot i que la indústria del sabor va sorgir a mitjans del segle XIX, amb la fabricació de productes processats a gran escala, és amb la invenció del cromatògraf de gasos i de l'espectròmetre de masses que augmenta de manera extraordinària el nombre de sabors que es poden sintetitzar, i actualment es converteix en una indústria molt potent.

D'altra banda, els productes duen cada cop més servei incorporat –verdures, hortalisses i patates ja netes, carn arrebossada a punt de fregir, broxetes preparades a punt per posar a la brasa, etc.–, i apareixen els aliments definits per Sylvander (1988) com aliments-servei¹⁵, caracteritzats pel fet de poder ser consumits sense pràcticament cap elaboració prèvia. La industrialització de la cuina ha engegat diversos processos essencials per entendre els models actuals, com la diversificació¹⁶ i segmentació¹⁷ dels productes alimentaris i el trencament de l'estacionalitat amb una oferta estable i constant al llarg de l'any...

L'alimentació fora de la llar ha crescut també de manera notable, alhora que s'ha industrialitzat. Per una banda, s'ha produït un fenomen de "mundialització" de la cuina, que s'ha vist afavorida per dos processos diferents (Gracia 1996: 110). Per una banda per la difusió de cuines (xinesa, vietnamita, mexicana, japonesa, libanesa, etc.), que es caracteritzen per tenir poc a veure amb la cuina dels llocs d'origen i per ser força homogènies allà on es troben (la paella que es pot menjar a París, o el cuscús que es pot comprar a un supermercat d'un país europeu són productes estandaritzats, allunyats de receptes originàries). De l'altra, la mundialització de la cuina es veu afavorida pel desenvolupament d'una cuina pròpiament internacional, que ha estat, durant dècades, la que se servia a les xarxes hoteleres. L'oferta de la restauració, però, és avui molt més àmplia que tot això. No només tendències, com l'auge de la cuina regional o de terroir, o la promoció de la *Nouvelle Cuisine* han estat motors de diversificació. La restauració "quotidiana" (la destinada a satisfer la necessitat de menjar fora de casa per motius laborals) ofereix un ampli ventall de possibilitats.

¹⁵ Els aliments-servei serien aquells que gaudeixen d'un elevat nivell de transformació, durabilitat, alta incidència de la diferenciació i de la marca, incorporació d'alts nivells de normalització i d'informació, utilitats procedents de l'envasat, adaptació a les economies de temps, importància dels criteris nutricionals i de salut, i fins i tot dimensió social.

¹⁶ Entenem per diversificació el desplegament de variants d'un mateix producte. Per exemple el iogurt, que es presenta en una gran diversitat de formes (de sabors, amb trossos, desnatats, enriquits, "grecs", "mousse", etc.) La diversitat seria l'accés a un gran nombre de productes diferents.

¹⁷ Entenem per segmentació la creació de productes adreçats a segments concrets de la població, o a satisfer necessitats i preferències precises en un moment concret.

Cal destacar també els canvis en les formes de distribució. El pes del autoproveïment esdevé cada cop més marginal, mentre que s'incrementa la importància de la gran distribució (hipermercats, supermercats), on es conjuga l'oferta creixent de la indústria alimentària amb el consum de masses. Però aquestes formes coexisteixen amb altres, com la distribució a domicili –sobretot congelats a les ciutats, però també peix i altres productes a les zones rurals–, que reflecteix d'altra banda canvis en els comportaments i les representacions alimentàries, com la distribució a domicili de verdures i hortalisses ecològiques, per part del mateix productor. També apareixen formes com les fires de productes artesans, o la venda “a la granja”, entre d'altres. D'altra banda, el creixement de les grans superfícies no elimina del tot el petit comerç, que tendeix, per tal de fer front a aquesta competència, a adoptar una estratègia d'especialització i diferenciació. També apareixen nous establiments, amb una oferta específica, com els de productes dietètics. Per tant, si bé la distribució a les grans superfícies es tradueix en una oferta homogènia, les altres formes de distribució tendeixen a mostrar un escenari de diversificació i especialització d'aquesta.

Podem concloure, doncs, que les importants transformacions en l'àmbit de la producció, transformació i distribució alimentària, que s'enceten el segle XIX i s'aprofundeixen al llarg del segle XX, han suposat per una banda, una homogeneïtzació de l'oferta alimentària –en el sentit de poder-se trobar, arreu, els mateixos productes–, en desenvolupar-se la producció industrial de masses, però alhora la seva evolució tendeix cap a una creixent diferenciació i especialització d'aquesta. És a dir, aquesta “homogeneïtzació”, resultaria de la industrialització de la producció alimentària, i es traduiria en productes estandarditzats i “deslocalitzats”. Això no vol dir que abans d'aquesta industrialització –i en particular abans dels anys seixanta del segle XX– l'oferta alimentària fos absolutament heterogènia entre diferents territoris. I dins d'un mateix territori, com ara Catalunya, els elements bàsics de l'oferta alimentària eren força homogenis, i arreu es trobaven llegums i porc, bacallà i cereals. Però no hi havia una oferta, com la que podem trobar avui a qualsevol supermercat, idèntica a la que es pot trobar a qualsevol supermercat d'un altre país, europeu o d'arreu. Ara bé, que un ampli nombre de productes es trobin a tot arreu no vol dir que es consumeixin de la mateixa manera ni que formin part d'un mateix inventari alimentari. Al contrari, l'augment de la diversitat de l'oferta permet eleccions alimentàries més heterogènies.

En qualsevol cas, l'evolució tecnològica experimentada a les societats industrialitzades ha anat transformant les relacions entre disponibilitat d'aliments i consum, i també entre representacions, actituds i comportaments alimentaris. A més, d'una manera àmplia, les pràctiques alimentàries reflecteixen un nivell essencial d'interaccions i de transformacions dins la complexa xarxa de relacions recíproques entre les societats humanes i els seus ambients naturals i tecnològics. Les relacions de l'ésser humà amb el seu entorn, mediades per la tecnologia i basades en formes de coneixement, són indisociables de les que s'estableixen entre els individus. Per tant, a través de la producció i la distribució d'aliments es manifesten – alhora que s'estructuren o reforcen– múltiples aspectes de l'organització socioeconòmica d'un determinat grup humà. I aquesta organització socioeconòmica, al seu torn, es reflecteix en el desenvolupament tècnic i del coneixement.

1.5.2.2. La "modernitat alimentària"

En primer lloc, cal precisar que la denominada "modernitat alimentària", es caracteritza per l'abundància i la diversitat de l'oferta alimentària. Quedi ben clar que parlem de l'oferta, no de la demanda —la demanda d'aliments és inelàstica— ni, per descomptat, de l'accés real a aquesta oferta. Aquest accés està clarament influenciat —que no determinat, i això és important¹⁸— pels recursos de que es disposa. Naturalment, aquesta abundància i aquesta diversitat no és un "fet" aïllat, una circumstància que vingui donada de partida. Depèn de decisions polítiques i d'altres agents econòmics i es deriva d'un model de producció alimentària determinat i d'unes pràctiques que depenen d'uns desenvolupaments científics i unes aplicacions precises, que ja s'han apuntat anteriorment. I responen a unes lògiques de comercialització i a unes estratègies de promoció. Com exposa encertadament i gràfica A. Millán (2002), la necessitat biològica d'alimentar-se esdevé en l'ésser humà una exigència social de seleccionar (què, com, quan, amb qui, de quina manera, perquè es menja). I, a les nostres societats, l'exigència de seleccionar —i això és un conseqüència dels canvis que s'han produït en la producció i la distribució— es pot satisfer i manifestar de molt diverses maneres.

La diversitat no fa només referència als productes, sinó també a la diversitat de models alimentaris. Parlem de models en plural, i si parlem de modernitat alimentària en singular és perquè una de les principals característiques d'aquesta modernitat és precisament la diversitat de models que inclou. Aquesta afirmació no contradiu aquells autors que afirmen que una de les característiques centrals de l'alimentació actual és precisament la creixent homogeneïtzació dels comportaments alimentaris. Així, es parla d'"hiperhomogeneïtat" (Fischler 1979), o de "mundialització de la dieta" (Goody 1989). Aquestes tendències uniformadores són indiscutibles. Però paral·lelament, amb tot, hi ha tendències diferenciadores. Diferenciadores, per una banda, en els productes mateixos i les formes de consumir-los però diferenciadores, també, per l'altra, per les representacions i actituds que s'associen a productes i formes de consum. És cert que les estratègies de màrqueting uniformitzen els missatges, però també és cert que aquests missatges no són interpretats igual per tothom. I no és menys cert que aquests missatges interactuen amb altres missatges, emesos per altres agents, i generen representacions diverses. També s'ha destacat que darrera d'aquesta aparent diversitat hi ha una creixent homologació (Millán 2000). Aquesta tendència a l'homologació és absolutament certa, tant pel que fa als productes transformats per la indústria alimentària, com pels de l'agricultura i la ramaderia, amb clara especialització en les races i varietats comercials més productives. La única tendència contrària a aquesta homologació podria ser la de la valoració dels productes "de la terra", tot i que aquells que s'acullen a proteccions jurídiques també es veuen sotmesos a processos de creixent homologació, en el sentit que cada producte tinguin les mateixes característiques que el seu equivalent i alhora que s'ajusti a les "normes". Aquesta homologació es tradueix molt sovint en una pèrdua de "sabors". Ara bé, aquesta tendència, ben real i amb conseqüències pel que fa a la biodiversitat i també, en certa mesura, a la diversitat alimentària, no contradiu l'existència de diversitat de productes, tot i que "homologats", i de models diferents. Aquesta abundància i aquesta diversitat fan possible —només fa possible, no obligatòria— la diversitat de models, i si aquesta possibilitat s'arriba a manifestar i a concretar és per l'acció i la intervenció d'altres

¹⁸ Es poden observar models alimentaris força diferents amb un mateix pressupost, tant si aquest és elevat o baix.

factors rellevants a la nostra societat. Aquests factors (transformacions en el món laboral, en les formes d'oci, en les formes de consum, en els rols de gènere, en la forma i la intensitat de l'escolarització, etc) més o menys centrals en les formes d'organització social a la nostra societat, i que no incideixen només en els models alimentaris -però també- han estat recollits i analitzats en relació a l'alimentació. També s'han analitzat quines han estat les transformacions més significatives.

En qualsevol cas, l'abundància i la diversitat per si mateixa no expliquen la heterogeneïtat dels models, ni la forma que aquests prenen. La diferenciació creixent dels "estils de vida" i els "estils de pensar" -entre diferents individus, entre diferents moments de la vida d'un mateix individu, en els diferents contextos en què es mou aquest individu, es manifesta -no només, però també- en la diversitat de models alimentaris. Això és possible perquè els aliments són una mercaderia més en un context que els individus s'expressen -només en part i en certa mesura- a través de les seves formes de consum. Que l'adquisició d'aliments i que el seu consum es regeix per la lògica -en primer lloc i en darrera instància- de satisfer les necessitats nutricionals de l'individu és evident. També ho és que la producció d'aliments pretén donar resposta a aquestes necessitats. És encara més evident, però, que altres lògiques interaccionen -a vegades fins i tot s'hi oposen- amb aquestes.

1.5.2.3. L'estudi de l'alimentació en migració

Els processos migratoris suposen tot un seguit de canvis, entre els quals els comportaments alimentaris. Segons Calvo (1982), aquests canvis afecten totes les dimensions del camp alimentari, les formes de proveïment, les formes de preparació, les tècniques culinàries, el repartiment de les tasques, el ritme i la durada dels àpats, les regles d'hospitalitat, els principis que regulen l'organització de l'alimentació, les formes d'adhesió o de refús de les prescripcions religioses, etc. Juntament amb els canvis, s'observen també tot un seguit de permanències, d'elements que es conserven en major o menor grau, malgrat les transformacions en el context. En aquest sentit, el mateix autor afirma que el manteniment dels trets culturals, la continuïtat, és comuna a tots els grups ètnics, amb una durabilitat superior a la d'altres pràctiques -com les formes de vestir, per exemple -, de manera que les pràctiques alimentàries d'origen serien les darreres en desaparèixer en una situació d' "integració" total. (Calvo, 1982: 417)

Així, ens trobem per una banda amb canvis, amb transformacions a vegades profundes, i per l'altra amb continuïtats, amb permanències, a vegades també robustes. Per tal d'analitzar les unes i les altres cal tenir en compte la situació de l'alimentació -en un sentit molt ampli- a la societat d'origen, i la situació de l'alimentació -en el mateix sentit ampli- a la societat d'arribada, així com totes les circumstàncies que envolten el procés migratori. Aquestes "circumstàncies" inclouen el tipus d'inserció laboral, el nivell d'ingressos, la situació legal, etc.

Si es considera que es tracta de grups sans, i que arriben a una societat on l'oferta d'aliments és abundant i variada, es podria esperar una "millora" de la seva alimentació, però, com assenyala Bernann (2004: 27), "la precarietat de la seva inserció laboral i social, així com la ruptura de xarxes socials, són fets freqüents, especialment en els immigrants de primera generació, que poden repercutir en l'accés als aliments i en l'equilibri de l'alimentació". A més, en aquests canvis i permanències juguen també un

paper destacat les representacions i els valors relacionats amb l'alimentació, a la societat d'origen, que a voltes convergeixen i a voltes divergeixen amb les de la societat d'arribada, la qual cosa suposa, sovint, tot un seguit d'adaptacions o de reafirmacions. És a dir, hi pot haver conflicte o negociacions entre les formes de categoritzar els aliments i de pensar les funcions socials de l'alimentació. En aquest sentit, cal destacar les modificacions en la percepció i en la forma de viure la comensalitat, com veurem més endavant.

¿Com explicar la persistència de determinades pràctiques en un context de canvi com és la migració? Segons Bourdieu (1988:77), les formes de menjar pròpies són, en qualsevol circumstància, un marcador identitari important. En situació d'immigració aquesta afirmació adquiriria una major transcendència. Així, diferents autors afirmen que l'alimentació, com a element identificador d'un grup social, és la característica cultural que més difícilment es perd en el contacte amb altres grups, precisament pel seu paper de marcador (Tarrés 1999, Lacomba 2001, Gracia 2002). En aquest sentit, Lacomba (2001: 73), assenyala haver observat, en el seu estudi sobre els immigrants musulmans, diferents tendències en els comportaments alimentaris, que tindrien a veure amb les preferències i amb els factors limitadors en la seva materialització, però que, amb tot, destacaria un element comú enmig d'aquesta diversitat: la revalorització dels plats d'origen en immigració. Aquesta revalorització es traduiria en la reserva dels plats tradicionals del lloc d'origen per a les ocasions especials, és a dir, totes aquelles relacionades amb la celebració –religiosa o no–, i amb la comensalitat grupal. També assenyala aquest autor que l'alimentació ocupa un lloc significatiu en l'evocació i el record de la vida en el lloc d'origen, i que es detecta una tendència generalitzada al consum de la cuina del país d'origen, sempre que les condicions ho permetin. Aquesta conservació de plats i productes és un fet ben documentat, així com la reserva dels plats i productes més “propis” per a les situacions especials. Ara bé, aquest fet no s'explica només pel caràcter “identitari” de la cuina, sinó per altres dimensions de l'alimentació –aprenentatge i hàbits adquirits, memòria gustativa, rutina i quotidianitat de les pràctiques alimentàries, per exemple– que no es poden obviar si es vol comprendre el fenomen en tota la seva complexitat.

En els col·lectius musulmans la religió pot ser –no ho és sempre, ni sempre en el mateix grau– un factor clau per explicar determinades permanències, fins i tot determinats reforçaments. Si bé és cert que la religió té una dimensió “identitària”, i que aquesta dimensió pot tenir molta força, no es pot reduir l'efecte de la religió en els comportaments alimentaris a aquesta. No es poden obviar les dimensions ètiques, morals, de autocontrol de les conductes, internes a l'individu, de l'observància religiosa, com tampoc es pot oblidar el caràcter de control social, extern a l'individu que pot tenir la religió com a pràctica social. Si a tot això li afegim el pes de la “tradició”, el “costum” i el caràcter de celebració comunitària que tenen part de les pràctiques alimentàries–religioses, veiem com no podem explicar només pel caràcter identitari –o, actualment, polític-identitari– de la religió la seva influència en les continuïtats alimentàries en migració.

¿I com explicar les transformacions en els comportaments alimentaris? La situació migratòria implica canvis destacables pel que fa a la realització de tot un seguit d'activitats quotidianes, relacionades amb l'alimentació, que no només adopten noves formes sinó que també adquireixen nous significats. El consum es veu afectat per aquests canvis, i també les formes de proveïment. Pel que fa a aquest darrer, la

migració pot suposar accedir a nous espais de compra, com supermercats o grans superfícies comercials, que impliquen una altra mena de relacions, així com el consum de productes prèviament desconeguts o no accessibles. També suposa accedir a productes coneguts a la societat d'origen, però que es perceben "diferents" –sovint de qualitat inferior– a la societat d'arribada. I pot suposar no poder accedir a productes coneguts i molt ben integrats en els comportaments alimentaris. Un dels motius de no poder-hi accedir és econòmic, és a dir, productes que a origen eren econòmics a l'arribada resulten excessivament cars –també pot passar a l'inrevés, productes inaccessibles per cars a origen esdevenen més accessibles a l'arribada– l'altra motiu és que no es troben, o que es troben amb dificultat. Això porta a tot un seguit de pràctiques relacionades amb el proveïment que tenen més a veure amb las permanències que no pas amb el canvi. En aquest sentit, Calvo destaca la importància de tot un seguit d'estratègies de continuïtat, com és l'enviament de productes, la substitució de productes, la reconstitució de plats "ètnics" o l'adopció de "plats-totem" (Calvo, 1982:417). A aquestes es podria afegir el proveïment en establiments "ètnics", la freqüentació de restaurants "ètnics" i l'enviament d'informació. Tot això es tradueix en estratègies i en comportaments específics, segons els col·lectius i segons les circumstàncies del procés d'acomodació, com anirem veient en parlar dels diferents col·lectius que hem estudiat.

L'activitat laboral afecta de diverses maneres i en diferents direccions l'alimentació, tant pel que fa al temps dedicat a la preparació dels plats, la quantitat que pot repercutir en la mateixa estructura dels àpats, com pels horaris d'aquests. A través de l'activitat laboral, també, es poden produir contactes més o menys intensos i continuats amb la població d'arribada, sobretot si es menja a la feina amb regularitat, que suposen modificar algunes pràctiques. En aquest sentit, Lacomba (2001:73) assenyalava també que la cuina es pot convertir en un instrument de sociabilitat, en un capital per a l'intercanvi cultural amb la societat d'acollida. Els canvis en l'estructura de la llar són també molt rellevants, com anirem veient.

Totes aquestes modificacions, adaptacions i permanències es relacionen amb les circumstàncies del mateix procés migratori, amb les formes d'acomodació a la societat d'arribada, amb creences i representacions i amb el tipus d'estratègies adoptades. Les múltiples combinacions que sorgeixen de les complexes interaccions entre aquests factors donen lloc a comportaments alimentaris diferents. Calvo proposa (1982: 428) tres estils alimentaris en els immigrants, identificats a partir de les seves observacions, tot i insistir en la diversitat de situacions existents i en les limitacions d'aquestes tipologies. Segons aquest autor, aquests estils, que expressarien tres realitats diferents, serien el dicotòmic, el dual i l'anòmic. L'estil dicotòmic és aquell en el qual els fets i les pràctiques alimentàries segueixen basades en la cultura alimentària d'origen, però que incorporen elements propis de la societat d'arribada. Aquest estil podria correspondre a una etapa d'acomodació, es tractaria doncs d'una incorporació parcial, limitada a la incorporació de tècniques i de maneres de fer simplifcades, ràpides i adaptades a les formes de vida de la societat d'arribada. Aquesta adquisició de pràctiques no vol dir adquisició també dels fonaments culturals subjacents a aquestes. Aquest estil, segons l'autor, estaria fet d'alternances entre allò ordinari i allò convivial, i comportaria un risc d'homogeneïtzació, de monotonia en les pràctiques. L'estil dual és aquell on s'observa tot un seguit de fets i de pràctiques en què coexisteixen les dues cultures. Aquest estil seria propi de l'etapa d'adaptació, i estaria constituït per la coexistència d'elements diversos, però en qualsevol cas basats en un saber incorporat

viscut com a legítim. Més que no pas una alternança entre alimentació ordinària i convivial hi hauria una fluctuació entre elements propis de la cultura d'arribada i la cultura d'origen. Pel que fa a l'estil anòmic, així com en els dos estils anteriors veiem uns models combinatoris més o menys acabats, aquest correspondria a una pèrdua total de les normes de la cultura alimentària d'origen, sense cap adquisició fonamental ni instrumental d'aquelles pròpies de la societat d'arribada. Es podria tractar d'un estat d'indeterminació transitòria –podria ser el cas d'adolescents– o permanent –en els casos límits de situació d'exclusió–, i seria sempre un estil alimentari vinculat a la desocialització i la deculturació.

Els dos primers estils estarien força vinculats al fet migratori, el tercer, correspondria situacions profundament desestructurades, que no serien exclusives de situacions de migració, sinó més aviat pròpies de situacions d'exclusió social. Com hem vist, el dicotòmic i el dual estan fets de barreja d'elements d'"aquí i d'allà", encara que cadascun d'ells presenta matisos diferents, i potser corresponen a fases diferents. Efectivament, aquesta combinació d'elements ha estat descrita abastament a diferents estudis, com assenyala Lacomba, quan afirma que *"Allò més habitual sol ser la combinació - alternança de plats d'aquí i d'allà- quan no el bricolatge alimentari-receptes d'allí elaborades amb productes d'aquí. Es cuina un tipus o altre de cuina, segons les circumstàncies i les limitacions temporals i pressupostàries. Tampoc és inusual la barreja d'estils culinàris, sobretot quan la manca de determinats ingredients limita materialment la realització dels plats segons les receptes originals."* (Lacomba 2001: 73)

Finalment, cal tenir molt present que les cultures alimentàries són heterogènies arreu, que dins d'un mateix país coexisteixen estils alimentaris diferents, segons el grup social, el lloc de residència –urbà o rural –, el territori –a la costa o a l'interior, a la plana o a la muntanya...– fins tot segons la família. Per tant, quan parlem de la "cultura alimentària" a l'origen parlarem d'alguns trets comuns, perfectament discernibles i que permeten caracteritzar cadascun dels col·lectius estudiats –i distingir-los en relació als altres i a la societat d'acollida –, però sense oblidar la diversitat de "subcultures" que engloba. Alhora, quan establim comparacions en relació a la societat d'acollida ens referirem als trets comuns i diferenciadors d'aquesta, però sense oblidar que la cultura alimentària a aquesta és, també, fortament heterogènia.

Alhora, cal recordar que no només els estils alimentaris són diversos entre els individus, sinó que són canviants en un mateix individu, polimòrfics en funció de les circumstàncies. La migració és una situació de canvi, això és indiscutible, i per tant afectarà els comportaments alimentaris, però no és la única situació de canvi a la qual els individus ens enfrontem. Viure sol o viure en parella, tenir fills o no tenir-ne, estar a l'atur o tenir feina, que aquesta sigui precària o estable, que tingui uns horaris o altres, etc. són tots factors que afecten amb força els nostres comportaments alimentaris, tant si hem migrat com si no. La mateixa oferta alimentària i les seves concommitàncies –com la publicitat– modifiquen les nostres formes de menjar i de pensar allò que mengem. Ara bé, en situació de migració aquestes situacions de canvi es poden multiplicar –l'estructura de la llar pot canviar força en les diferents etapes del procés migratori– i a més se n'afegeixen de noves, algunes profundament desestructuradores, com la situació "d'il·legalitat" –no tenir els papers en regla –. I en bona mesura els comportaments s'expliquen més pels canvis que aquestes situacions suposen, que no pas per les característiques de cada "cultura alimentària", ni la d'origen, ni la de arribada.

Veurem que passa amb tots aquests processos en els membres dels trets col·lectius estudiats, quins són comuns i compartits per tots trets, quins són més específics d'un col·lectiu determinat, o com es manifesten de maneres diferents els mateixos fenòmens segons el col·lectiu..

1.6. LES PRESCRIPCIONS ALIMENTÀRIES MUSULMANES I LA SEVA VIVÈNCIA EN LA IMMIGRACIÓ

1.6.1. Els fonaments de les prescripcions alimentàries musulmanes

Dels tres col·lectius estudiats, dos –Marroc i Senegal– provenen de països d'àmplia majoria musulmana, i aquest és un fet que impregna les seves cultures, en general, i les seves cultures alimentàries en particular. Pumares (1999:39), en referir-se a la vivència de l'Islam a Marroc, diu que allò més rellevant de la religió no és la religió mateixa sinó la manera com es concep i es practica. La creença en Déu és viscuda d'una manera essencial i sense dubtes, tot i que, a l'hora d'actuar, es puguin vulnerar els seus principis. Des d'aquesta perspectiva no és pensable un món sense Déu, i no es pot comprendre aquells qui no creuen en aquest. Aquesta creença no és només una professió de fe, sinó que és, sobretot l'adscripció a uns valors als quals cal cenyir-se per temor a Déu. Així, el qui creu, sap que ha de respondre davant d'ell, i per tant compleix els seus preceptes, i això fa previsibles els seus actes. De la mateixa manera, aquells qui no comparteixen aquesta creença se'ls considera mancats de valors, i per tant, no són dignes de confiança, els seus actes no seran previsibles. Pel que fa als cristians, se'ls considera pertanyent a un altre sistema, i per aquest motiu se'ls respecta, però en qualsevol cas és un sistema diferent, que no comparteixen, que no entenen, per la qual cosa desperta una gran prevenció. A més, o potser per això mateix que s'acaba d'indicar –la creença en Déu és sobretot adscripció a valors– és manifesta i incideix en la vida quotidiana, establint pautes sobre àmbits que podrien ser considerats fora d'allò estrictament religiós, com és el de l'alimentació. Així, donat que l'Islam és una forma de viure i d'organitzar la societat, la cultura, les relacions socials, la tradició i la vida quotidiana es troben impregnades de valors i creences religioses i determinades per les normes islàmiques (la *sharia* o jurisprudència desenvolupada a partir de l'Alcorà i els *hadith*, fets i comentaris del profeta), les normes socials estan clarament definides i totes les transgressions es dissimulen. (Bermann 2003: 14).

La pràctica de l'Islam es basa en cinc pilars que tot musulmà ha de complir: la professió de fe (*shahada*), l'almoina (*zakat*), la peregrinació a la Meca (*hayy*), l'oració (*salat*) i el dejuni del mes del Ramadà (*saum*). Al voltant d'aquests cinc pilars es desenvolupa la unitat religiosa, element clau homogeneïtzador dels musulmans més enllà de les diferències ètniques, lingüístiques, culturals i polítiques (Bermann 2003:12).

Pel que fa a l'alimentació, Lacomba (2001: 238) assenyala que “En l'univers islàmic les pràctiques alimentàries constitueixen un dels pilars sobre els quals se sosté l'ordre construït”. Val a dir que l'Islam manté una actitud positiva en relació al plaer de menjar, que no exclou la valoració de l'austeritat i de l'autodomini. L'Alcorà indica als creients a diferents llocs que han de gaudir dels dons que Déu ha posat a la seva disposició, i l'Islam reglamenta de manera molt detallada l'etiqueta a taula i la forma de menjar: es menja assegut, amb tres dits, no buscant omplir-se ni engreixar: “assegura't que només un terç del teu estómac està ple amb menjar, un altre terç s'ha de deixar per l'aigua i l'espai restant per aire”, també s'ha de beure assegut i en tres temps enlloc de fer-ho de cop, no es beu de la boca d'altri o de l'ampolla sinó d'un got on s'ha vessat l'aigua, i aquest no pot ser d'or o de plata. (Bermann 2003: 35)

1.6.1.1. La prohibició del porc i de l'alcohol

Com és sabut, a l'Islam la carn de porc està prohibida (Alcorà 2168) i també la dels animals no sacrificats ritualment. La prohibició de consumir porc inclou tots els seus derivats, per exemple els emulgents elaborats a partir del porc, com l'E 471 i l'E 472. El consum de sang també està vedat, i el de vi i begudes embriagants. Cal destacar, però, que la prohibició de menjar porc i la de beure alcohol no són estrictament equivalents. Com assenyala Durán (2004:4) si bé el porc genera rebuig i la prohibició es perpetua, en el cas de l'alcohol la pràctica és més acceptada i socialitzada. Ara bé, la permissivitat és més gran a països com el Líban o Tunísia que a països com Marroc on el control social és ben present. També assenyala Durán (2004:3) que, tot i que el tabú sobre el porc és fort, una part dels seus informants admet haver-ne consumit en les situacions que l'Alcora contempla, i sobretot impulsats per la curiositat. A Marroc i a Senegal, amb un control social intens, el consum de carn de porc és concebut com quelcom clandestí i ocasional, o no es concep, simplement, perquè no es contempla tan sols, ja que aquesta carn produeix sovint aversió en els musulmans. Com assenyala Millán, "el seguiment de les prohibicions socio-alimentàries pot manifestar-se en el grau de rebuig que produeix l'objecte de la prohibició que va des de l'escrúpol, la repugnància i el fàstic, fins el vòmit" (Millán 1996:568), i, com assenyala també aquest autor si els tabús alimentaris tenen una dimensió religiosa, l'escrúpol o l'aversion té una dimensió profana, col·lectiva, social o cultural (Millán 2000:123).

1.6.1.2. Els aliments *halal* i *haram*

L'Islam, com el judaisme té una normativa sobre aliments que distingeix entre aliments lícits, *halal*, i els no lícits, *haram*.¹⁹ L'Alcorà prohibeix explícitament el consum de carronya, de sang i de porc, i algunes escoles jurídiques inclouen altres animals com els carnívors (gossos, felins, etc.), aus de presa, animals aquàtics sense escates ni aletes (marisc, etc.) i diversos rèptils, de la mateixa manera que ho prescriu el judaisme. En el mateix sentit, la llet i els ous d'aquests animals impurs, així com la manipulació de la seva pell o altres parts del seu cos, són considerades il·lícites en ambdues religions (Bramon 2003: 135).²⁰ Però també es considera impura la carn permesa que no ha estat sacrificada ritualment de la manera correcta. El dret islàmic exigeix, remetent-se als corresponents passatges de l'Alcora, que els musulmans només consumeixin carn ritualment purificada. Cal tenir en compte que, segons la concepció islàmica, la sang es considera impura i està prohibit el seu consum. Per aquest motiu, l'animal del qual es menjarà la carn ha d'haver estat degollat. Es talla el coll, el conducte respiratori i la

¹⁹ El concepte de *haram* no fa referència als aliments, sinó que va molt més enllà. La consecució de la "recta via" en els actes quotidians dels creients musulmans és sancionada segons la classificació dels actes humans que es deriva de la *sharia*. Així, tenim els actes *obligatoris*, amb sanció de premi o càstig; els actes *recomanats*, no obligatoris i el compliment dels quals mereix recompensa; els *indiferents*, permesos, que són actes sense premi ni càstig; els *reprovats*, *makruh*, que no reben càstig però van en contra del sentit de la llei, i els *vetats*, *haram*, subjectes a sanció legal. Entre aquest, a part del consum d'alcohol i la carn de porc, es troben la usura i la pràctica del joc. (Moreras 1999:45)

²⁰ Entre alguns musulmans es recomana, a més, que productes com la ceba, l'all o el porro no es mengin abans d'anar a l'oració col·lectiva a la mesquita, perquè una tradició assenyala que no agradaven al Profeta, i a vegades a les dones els cal el permís del marit per a poder-los consumir.

jugular. La columna vertebral no s'ha de tocar. Si es toca, o pitjor encara, si el cap se separa del cos, o si la pell es arrencada del cos abans que aquest estigui mort, l'animal és declarat mort en estat d'impuresa i per tant és considerat il·lícit. Les aus han de ser sacrificades de la mateixa manera que els mamífers. Si un no musulmà sacrifica un animal, aquest esdevé il·lícit. Però si el que el sacrifica es jueu, cristià o zoroastrià, és per tant un home del llibre, i la carn serà llavors comestible. Altres condicions que exigeix el sacrifici ritual correcte són l'orientació a la Meca i la invocació d'Ala durant el sacrifici. Així, després d'haver formulat la intenció (*niyya*) de complir el sacrifici segons els rites, cal consagrar la immolació de l'animal pronunciant la fórmula *Bi-smi-llah, Allah ákbar* (En el nom de Déu, Déu és el més gran). La caça és *halal* si es pronuncien les paraules de consagració en el moment d'abatre la peça, o quan un gos de caça entrenat es deixa anar per atrapar la peça. El peix és *halal* si es captura encara viu, i no ho és si ja és mort. Si resulta impossible trobar carn d'animals sacrificats segons el ritu, es pot admetre el consum de carn no *halal*, sempre, però, que s'eviti el porc i l'alcohol. (Moreras 1999: 212). L'islam és una religió en la que sempre es planteja la qüestió de si una determinada conducta està en harmonia amb la voluntat de Déu. Així, a través del tema de la puresa ritual, el conjunt de pràctiques culinàries agafa una importància addicional. En cap altre àmbit de les pràctiques quotidianes es fan tantes referències a les prescripcions del dret islàmic com en el àmbit culinari.

1.6.1.3. El dejuni temporal del mes del Ramadà

El mes del Ramadà, novè mes del calendari lunar islàmic, és el mes del calendari musulmà en el que, segons la tradició va tenir lloc la revelació de l'Alcorà ²¹. Aquest mes recorre durant 33 anys totes les estacions. El dejuni anual del mes del Ramadà (*sawn*) constitueix un dels cinc pilars de l'Islam, i és una de les festivitats més destacades de la religió musulmana. La determinació de l'inici i del final del mes de Ramadà és una qüestió de gran importància dins la comunitat, que estableixen les comunitats religioses de cada país. El calendari musulmà és lunar, per la qual cosa l'inici del Ramadà s'ha de fixar mitjançant la visió directa de la nova lluna. L'existència de comunitats islàmiques arreu del món fa que tant la data d'inici com la finalització d'aquest mes variïn d'un lloc a un altre d'un o dos dies (Moreras 1999: 256)

Durant el mes de dejuni no està permès menjar, beure, fumar, utilitzar perfums o escoltar música, ni mantenir relacions sexuals des de l'albada fins a la posta de sol. També, durant el Ramadà cal abstenir-se de pensar i expressar paraules malsonants i insults. Com tots els preceptes musulmans, el dejuni ha de partir d'una intenció expressa del propi creient (*niyya*), de complir amb aquesta obligació. El Ramadà és una qüestió entre Déu i el creient, un sacrifici en el que no és possible l'existència d'intermediaris. Com assenyala Bramon (2003: 130) l'abstenció diürna del Ramadà no pot ser equiparada, ni, per tant, traduïda mimèticament, al dejuni prescrit per altres religions. Es diferencia dels dejunis del cristianisme i del judaisme en el fet que, a l'Islam, no està

²¹ Al principi, l'Islam només estipulava l'obligació d'un dejuni durant les 24 hores del dia deu del primer mes del calendari islàmic, de manera semblant a allò que està prescrit al jueus els dia deu (*yom kippur* o dia de l'expiació) del seu mes de *Tishri* (Levític 16, 29). En distanciar-se dels jueus, el Profeta va seguir recomanant la seva pràctica, però va instaurar també l'obligació d'un mes de privacions diürnes per als musulmans. (Bramon 2003: 130)

relacionat ni amb l'aflicció ni amb la constricció. Consisteix bàsicament en una lluita dels creients per a superar-se.

Quan coincideix amb l'estiu –i per tant els dies són més llargs i fa més calor- aquesta obligació esdevé més feixuga, sobretot pel que fa al la privació de beguda. D'aquesta obligació resten exclosos els malalts, els infants fins la pubertat, les dones embarassades o alletants i menstruants, els ancians i els viatgers. En el cas dels malalts, de les dones en les tres circumstàncies citades, així com en el cas dels viatgers, s'espera que recuperin durant l'any els dies de dejuni que no van poder fer en el seu moment. Els nens petits estan exclosos del dejuni, tot i que és una pràctica bastant habitual que el compleixin durant mitja jornada i d'una manera progressiva, per tal que no els suposi cap trastorn del creixement. La ruptura del dejuni, que tradicionalment s'assenyala a les societats musulmanes mitjançant una canonada, marca pràcticament l'inici d'una nova jornada. L'oració del vespre s'acompanya d'un petit refrigeri, compost per fruites i dàtils, i obre el període en que els musulmans passen la resta de la nit en companyia d'amics i familiars, de visita en vista i gaudint dels plaers dels quals s'han privat al llarg del dia. (Moreras 1999: 257)

Com assenyala Lacomba (2001: 192), als països musulmans el Ramadà introdueix múltiples transformacions relatives als hàbits quotidians, i no només a l'alimentació sinó també en l'activitat laboral i en el context de les relacions socials i familiars. És el mes sagrat en el que es transgredeixen i s'inverteixen els ritmes quotidians, marcats per les convencions socials i el treball, però també s'acompanya d'altres canvis que apunten vers una major observància religiosa. És doncs el moment adient per als debats sobre qüestions morals i religioses, i els països musulmans els mitjans de comunicació contribueixen en crear un clima per a aquests debats. Es produeix un reforçament de la pràctica religiosa, en particular de l'oració i s'imposa una major espiritualitat i religiositat que la resta del temps, és un moment que invita a la reflexió sobre el sentit de la vida i de la mort. El discurs sobre el ramadà posa de relleu la importància de fer el bé. La seva realització suposa la introducció de tot un seguit de canvis en el comportament que afecten les relacions interpersonals, amb l'objectiu de millorar-les. És també un període de reconciliació i de solidaritat, en un esforç no només de millorar les relacions de sociabilitat, sinó per reconstruir vincles trencats. Així, el Ramadà és un acte social que exigeix la introducció de tot un seguit de canvis en els comportaments que afecten les relacions amb els altres; cal tractar-los bé, desitjar el bé, parlar bé... es tracta d'un comportament que ha de tendir al manteniment de la moral social i sexual, i al respecte i l'ajut entre les persones, enmig d'un combat entre la tendència al bé i al mal.

En aquesta tendència entre el bé i el mal, la solidaritat amb els necessitats passa a ocupar durant el ramadà l'estatut d'acte permanent sobre el que gira la vida diària del mes (Lacomba 2001: 194). Amb el dejuni es tracta de posar de manifest el patiment humà. En dejunar se sent allò que aquells qui no poden menjar pateixen. Es tracta d'una presa de consciència, alhora, de la possibilitat de prescindir de molts dels béns terrenals. El Ramadà està pensat com un exercici de voluntat per dominar les passions, resistir la gana i la set, alhora que constitueix un acte de superació personal i fa recordar als qui tenen riqueses que existeixen els pobres, pretén, per tant, fomentar la solidaritat comunitària i la comprensió vers aquells qui pateixen fam.

Tot i així, el dejuni és viscut com una festivitat de la qual es gaudeix col·lectivament. Així, el ramadà és tant una celebració com un sacrifici. Una celebració pel seu caràcter comunitari, pel sentiment d'unió i de solidaritat entre els musulmans, i un sacrifici ja que exigeix abstenir-se de menjar, de beure i de fumar durant llargues hores. Suposa també una certa "obligació social", en el sentit que la pressió social determina la continuïtat d'aquesta pràctica comunitària (Durán 2004:5).

Els deu dies finals del mes de ramadà adquireixen una especial importància per als creients musulmans. Aquells qui no havien complert íntegrament el dejuni en dies passats, acostumen a respectar explícitament l'observància durant aquest període final. En aquestes dates se celebra la nit més sagrada de tot el calendari musulmà, la "nit del poder" o "del destí" (Moreras 1999: 257)

1.6.1.4. La Festa de l'*Ayd el Seghir* (festa de l' *Ayd el Fitr* entre els magribins i *Korité* entre els senegalesos)

L'aparició en el cel d'una nova lluna anuncia la fi del ramadà, celebrat amb la festa de l'*Ayd el Seguir* (o també festa de ruptura del dejuni). Se celebra 27 dies després de l'inici del mes del Ramadà i marca la finalització del dejuni. En els països musulmans el moment central de la celebració és el sopar familiar d'aquesta darrera nit del mes i el dinar del dia següent. Durant aquest mateix dia, i els immediatament posteriors, la celebració festiva també s'acompanya de visites a familiars i amics, i a cementiris i hospitals. Aquesta commemoració, la segona més important després de l'*Ayd el Kebir*, es converteix bàsicament en una festa popular, en la que els musulmans vesteixen els seus millors vestits, es fan regals i es reparteix entre els pobres i els necessitats l'anomenada *zakat al-fitr*, l'almoïna del final del dejuni. (Moreras 1999: 257). Segons Lacomba, la importància que s'atorga a l'*Ayd el Seghir* es relaciona amb la creença en la no validesa del Ramadà si no va acompanyat de les celebracions d'aquest (Lacomba 2001: 236).

1.6.1.5. La festa del sacrifici, l'*Ayd el Kebir*, (entre els senegalesos, el *Tabaski*)

La data d'aquesta celebració es calcula a partir de la finalització del mes de Ramadà i té lloc dos mesos lunars i deu dies després d'aquest –al voltant d'uns setanta dies -. L'*Ayd el Kebir* té un fort component simbòlic religiós, i fa referència al passatge de la tradició judeo-cristiana en què es relata el sacrifici d'Isaac per part del seu pare, Abraham, i la substitució final del fill pel xai. En la tradició alcorànica el sacrifici d'Abraham és recollit de la mateixa manera que en la tradició bíblica, i és col·locat en un lloc preeminent entre els fets religiosos a commemorar. Als països musulmans aquesta celebració té un caràcter marcadament festiu i familiar. La celebració de l'*Ayd el Kebir* no és una pràctica de caràcter individual sinó que és una pràctica col·lectiva per excel·lència.

L'*Ayd el Kebir* adquireix tot el seu sentit no només amb el sacrifici i la celebració col·lectiva sinó, com assenyala Lacomba (2001:23) sinó quan es disposa d'un xai sacrificat segons el ritual i es procedeix a la seva preparació seguint els diferents temps d'elaboració i de consum. Així, la cuina de L'*Ayd el Kebir* és una cuina especial, pròpia de les celebracions festives de caràcter religiós. En l'execució del ritual cadascuna de

les parts de l'animal té un procés precís de preparació i una forma particular de ser cuinada. També es té en compte la selecció del xai, que ha de complir tot un seguit de requisits concrets, característiques detallades que es deriven de la *sunna*, i que consisteixen bàsicament en que el xai no tingui cap defecte físic.

1.6.2. Les prescripcions alimentàries musulmanes a la societat d'arribada

1.6.2.1. Els nivells d'observància de les pràctiques religioses relacionades amb l'alimentació

Abans de parlar del seguiment de les prescripcions alimentàries musulmanes a la societat d'arribada, potser cal apuntar breument que passa amb l'observància religiosa en general, en migració. Segons Moreras (1999: 51) s'observa a Europa una tendència a la secularització en la població musulmana provinent de la migració, tendència particularment acusada en el grup d'edat d'entre 17 i 25 anys, és a dir, les noves generacions sorgides de trajectes migratoris protagonitzats pels seus pares o avis. Així l'Islam estaria sota la influència de les dinàmiques de secularització que es manifestarien en les altres religions a Europa. A un estudi realitzat a l'àrea metropolitana de Barcelona (Domingo Valls et alii. 1995) s'assenyala que no tots els individus d'origen magribí es declaren practicants, entre aquests les causes de l'allunyament són diverses, però tots tenen en comú ser joves. (Domingo Valls et alii. 1995: 223) Ara bé, en situacions d'exclusió, la cultura d'origen i la religió es pot posar en el centre de les preocupacions identitàries (Lacombe 2001:38), i per tant, aquesta tendència a la secularització es pot invertir. És a dir, no hi ha una única dinàmica o tendència, sinó que poden coexistir tendències oposades. En funció de diferents factors, com són l'èxit o fracàs del projecte migratori, o el rebuig –o l'acceptació– percebut per part de la societat d'arribada.

Veiem doncs, que, per una banda, s'ha observat que hi pot haver un reforçament d'aquesta observància, per l'altre, un afebliment progressiu. Aquestes diferents formes de viure la religió en context migratori s'explica, a més dels factors ja esmentats –dinàmiques de secularització a Europa *versus* reforçaments identitàris que tenen a veure amb l'èxit o fracàs del projecte migratori, amb el rebuig o acceptació...–, per què les formes de viure l'experiència religiosa són també diverses. Així, la pròpia religió pot ser una qüestió de costum, pot ser interioritzada com a pràctica socialment compartida, pot ser una qüestió d'identitat, pot ser una qüestió espiritual, pot ser una qüestió moral, pot ser una qüestió política...i també és, la major part de vegades, una barreja desigual de cada un d'aquests elements. Per a aquells qui el sentiment religiós no es molt intens, és a dir, per a aquells qui es declaren musulmans, però no hi viuen com un element central de la seva identitat, que ho consideren més aviat un costum, un element de la seva tradició cultural, la migració pot ser l'ocasió d'un afebliment important de l'observància religiosa²². Altres, en canvi, consideren que la migració no ha fragilitzat les seves creences religioses ni les pràctiques associades, i afirmen mantenir-les amb més força

²² "Els divendres abans, a Marroc, jo anava a la mesquita, però ara ja no hi vaig. Tenim una a prop d'aquí, però no hi vaig quasi mai. No sóc religiós, tinc religió però no sóc molt religiós...no faig els resos tots els dies, tampoc. Al meu país si ho feia, però aquí he canviat molt." (Home, 27 anys, Marroc)

que altres que s'han quedat a origen²³. Per aquells qui viuen l'Islam com una qüestió espiritual, altament impregnada de sentit moral, per als qui la seva vivència religiosa és una autèntica guia de capteniment, la migració no suposa cap afebliment, ni es presenta com un context que dificulti o obstaculitzi la vivència religiosa. La percepció que l'Islam orienta totes les dimensions de la vida, que impulsa els individus a ser millors persones, és, en alguns casos, molt intensa, i es manté en migració²⁴.

1.6.2.2. Els "sentits" de l'observància de les pràctiques religioses alimentàries en migració

Diversos autors s'han interessat pel sentit de l'observància de les prescripcions alimentàries religioses en el procés migratori, i constaten que les pràctiques alimentàries juguen un paper de primer ordre en la reordenació social i comunitària que suposa l'arribada de les famílies en els col·lectius musulmans (Moreras 1999: 213). Per a Séchaud (1991:134, cit a Moreras 1999: 213), cal distingir entre costums alimentaris i prescripcions religioses. En els costums alimentaris, la identitat cultural es preservaria a través d'un marcatge quotidià, visible i amb càrrega simbòlica, mentre que les prescripcions religioses es tractaria d'una demanda de ritu, més proper a la sociabilitat que a la pietat. Per a aquest autor, cal analitzar la intensitat de la observància de les pràctiques alimentàries dins d'un context definit per unes circumstàncies que en condicionen l'expressió. Charnay (1977, cit a Moreras 1999: 214), considera la conservació de les pràctiques alimentàries un mecanisme per a marcar distàncies amb el context social al que s'incorpora el musulmà. Charnay fa referència als immigrants musulmans a França, els anys 70, i afirma que aquest context es considerat pel musulmà com impur i poc favorable al compliment de les seves obligacions religioses. Charnay parla de "sacralització" dels aliments que intervenen en el desenvolupament de solidaritats regionals o nacionals. La sociabilitat, factor clau en tot àpat comunitari, serveix per a mantenir el contacte amb la cultura alimentària de la societat d'origen, amb la pròpia cultura. Destaca l'autor que un dels elements més importants en aquest sentit és la celebració del dejuni durant el Ramadà, ja que, en context migratori, aquesta pràctica és la més observada, a causa del seu caràcter comunitari (Charnay 1977:169.170). En aquesta mateixa línia, Benkheira (1995, cit a Moreras 1999: 214), afirma que el consum de carn *halal* esdevé una mena de línia divisòria, de frontera ritual entre la comunitat musulmana i els no musulmans. Aquest autor explica la proliferació de carnisseries *halal* sobretot per aquest desig de evitar la "des-ritualització" de la vida comunitària musulmana i la seva "contaminació" per la societat d'arribada. De fet, com

²³ "Els senegalesos de vegades són més practicants aquí que allà, però en el meu cas jo segueixo sent-ho igual. En general el primer any som molt practicants, però després ho comencen a perdre... Alguns membres de la família d'allà no són tan practicants com jo... Jo ho faig tot, excepte mantenir les hores de les oracions, però vaig a la mesquita els divendres..." (Home, 38 anys, Senegal)

²⁴ "Aquesta religió t'incita a treballar i a estudiar...no només a treballar, tu has de tenir moltíssima fe en el que fas, i fer-lo de la millor manera. Jo he treballat, he fet dues carreres al mateix temps, faig altres coses, estic parlant amb tu en castellà que quan vaig arribar no sabia ni una paraula...Mai he estudiat castellà, m'he posat jo sola davant de la tele, amb alguns llibres...i català també, i conservo el meu idioma natal, l'àrab i el francès..., la meua religió em diu que jo si no rendeixo sóc dolenta, no mereixo estar viva. No dic només resar com una bleda, no. El que passa és que la gent pensa que la nostra religió és una altra cosa...o que es tracta de ser molt boooo. La nostra religió és de l'equilibri, equilibri entre allò material i allò espiritual. I orienta tot allò que fas a la teua vida, t'impulsa ha ser més exigent amb tu mateix..." (Dona, 40 anys, Marroc)

destaca l'autor, les prescripcions alcoràniques permet que els musulmans mengin també carn sacrificada per jueus i cristians, per tant, l'extensió de les carnisseries *halal* adquireix més sentit si s'analitza des de la perspectiva de la voluntat de diferenciar-se, de distingir-se com a musulmans. Larif-Béatrix (1988:93, cit a Moreras 1999: 213) considera que, mitjançant les categories de *halal/haram* (licit/il·licit) relatives als aliments, el musulmà es defineix com a membre de la seva comunitat, i evita així sentir-se aïllat en el seu exili.

Per a tots aquests autors, com hem vist, el manteniment de les prescripcions alimentàries s'inscriuria dins l'àmbit d'allò identitari i comunitari. Se sol afirmar que l'alimentació, com a element identificador d'un grup social, és la característica cultural que més difícilment es perd en el contacte amb altres grups (Calvo, 1982, Tarrés 1999, Lacomba 2001, Gracia 2002). Les pràctiques alimentàries amb una dimensió religiosa funcionarien com a expressió de la religiositat, però no només, també de la identitat cultural. I alhora seria un factor diferenciador en relació a la societat d'arribada. Seguir el model d'"origen" i consumir carn *halal* serien elements que conferirien identitat a l'immigrant. Segons Durán (2004:11), la celebració de les festivitats musulmanes a la societat d'arribada suposa la manifestació pública de la pertinença religiosa i cultural, en un espai que no comparteix el mateix model social, cultural i religiós. Així, la readaptació del ritual suposaria reafirmar públicament la identitat musulmana a través de l'alimentació, expressaria el "nosaltres" davant de l'"ells".

A un estudi realitzat a l'àrea metropolitana de Barcelona (Domínguez Valls et alii. 1995) s'assenyala que el seguiment de les pautes alimentàries de l'Islam pot servir també de discriminador a escala moral, entre els bons i els dolents, entre el món dels creients i dels no creients. Aquesta divisió radical per la pràctica es tradueix en la xarxa relacional. Entre els que es declaren practicants, la tolerància i l'equilibri entre la religió com a estructura d'identitat primera i la convivència amb els autòctons amb qui no es comparteix el credo religiós es una preocupació evident. Aquest tipus de reflexions solen ser més presents entre els entrevistats d'origen subsaharià, on la pràctica religiosa més rigorista apareix deslligada d'interpretacions polítiques (Domínguez Valls et alii. 1995: 233)

Com hem vist, els sentits no són sempre els mateixos, ni són interpretats de la mateixa manera per tothom. Per a alguns, creença en l'Islam vol dir manteniment d'unes pautes considerades "tradicionals", d'uns costums propis, diferents dels de la societat d'arribada. Per a altres, com s'ha vist, ser musulmà vol dir comportar-se d'una manera considerada correcta, esforçar-se en ser millor persona, en tots els àmbits de la vida, mentre que altres consideren que ser musulmà és ser membre d'una comunitat àmplia, i identificar-se amb aquesta, i altres interpreten l'Islam com allò que s'ha après a la família. En qualsevol cas, sense negar la importància de la religió com a element identitari, el manteniment de les prescripcions religioses no es pot explicar només per aquest factor. Per una banda, com hem vist, sentir-se musulmà vol dir quelcom més que sentir-se membre d'un grup –que també– té més sentits, i aquests potser tenen tant o més poder explicatiu, a l'hora d'interpretar el manteniment de l'observància religiosa en migració, que no pas el seu caràcter de marcador identitari.

A més a més, la pressió del propi grup, el control social, també és un element a tenir en compte, en alguns casos. Com s'ha observat anteriorment, a les societats musulmanes –i no només– la vida privada i pública de l'individu està sotmesa a l'escrutini dels altres

membres de grup, al temor que aquest escrutini desperta. Com assenyala Moreras (1999: 39), aquesta actitud perdura en context migratori, fins i tot es pot veure reforçada a causa d'una major vinculació intracomunitària per fer front a les pressions aculturadores de la societat d'arribada. La pressió que exerceix de manera implícita el grup sobre l'individu afavoreix el desenvolupament d'un comportament ritualista, més preocupat per dissimular la possible desviació que no pas per respectar la regla canònica. I aquest control social no té només sentits identitaris –que també– sinó de cerca d'aprovació de parents o amics, o evitació de la desaprovació i de les sancions que aquesta pugui comportar. Finalment, i potser aquesta “motivació”, no s'hagi de menystenir, algunes pràctiques –com abstenir-se de menjar carn de porc– es mantenen senzillament perquè s'hi està acostumat, forma part d'hàbits profundament interioritzats, des de la infància, que no suposen cap esforç –fins i tot a l'inrevés, suposaria un esforç modificar-los– i que hom no es replanteja si no és absolutament necessari²⁵.

En qualsevol cas, la pràctica religiosa es raona en termes de negociació amb l'entorn, supeditat al pragmatisme. Pragmatisme que en molts casos fa amotllar la pràctica religiosa a les exigències dels horaris de treball, i als condicionants que es troben a la societat de destinació..

1.6.2.3. La prohibició de la carn de por i l'alcohol

Hi ha dues prescripcions alcoràniques indicadores del comportament religiós individual de les persones de religió musulmana, d'origen marroquí o senegalès, que viuen entre nosaltres el consum d'alcohol i de la carn de porc. Segons Tarrés (1998: 125) el primer estudi global que es va realitzar sobre els immigrants africans a Andalusia (Martínez et al. 1996:53-55) establia que el 35,6% ingeria alcohol (davant d'un 62,2% que freqüentaven els bars amb els seus amics) i un 14,7% menjaven porc, tot i que la pràctica totalitat dels magribins es declaraven musulmans. Efectivament, entre aquells que no s'adhereixen de forma completa a aquestes prescripcions, la ingesta d'alcohol es dona amb més probabilitat que el consum de porc. Però també és el consum d'alcohol el que desperta més preocupacions i es percep més negativament des d'un punt de vista moral, no estrictament religiós. Cal tenir en compte que sovint es produeix un procés, que condueix en una primera fase, en els joves, a la transgressió de la norma de no beure alcohol, i en una segona fase, sovint quan aquests joves ja s'han casat i tenen una família, es recupera l'observància d'aquesta prescripció, a vegades amb més força que abans, i reforçada per arguments morals i de salut. Aquesta fase transgressora es produeix en molts casos en context de migració, sobretot quan es tracta de joves solters que han migrats sols²⁶, i per tant estan menys sotmesos al control familiar, però cal tenir en compte que no n'és exclusiva, i també es pot produir a Marroc mateix²⁷. Per

²⁵ “Com ja des de Senegal mai he menjat porc ¿perquè n'hauria de menjar aquí? I el mateix passa amb l'alcohol....mai m'ha agradat, fins i tot l'olor em molesta...per això, quan no en prenc, no penso en termes de halal o haram, de prohibit o no...” (Home, 38 anys, Senegal)

²⁶ “Els marroquins joves que estan aquí, n'hi ha moles que beuen alcohol, els que CONEC jo, quasi tots. Quan estan al meu país són d'una altra manera, però quan venen aquí no se que passa, però canvien, no tots, però moles sí que canvien. Jo no, jo no prenc res d'alcohol” (Home, 27 anys, Marroc)

²⁷ “Jo quan era més jove menjava de tot, bevia alcohol, a Marroc, abans de venir aquí. A Marroc alcohol n'hi ha, porc n'hi ha...a Marroc hi ha de tot. El que passa és que quan un es fa gran, pues comença a mirar això, que hi ha coses que no es pot menjar, perquè estan prohibides per la religió, pues mira, t'allunyes i ja està. I també ara, pues el porc té molt de colesterol, i l'alcohol és una droga,

tant, no s'hauria d'atribuir tota la força explicativa del trencament de la regla al fet d'haver emigrat.

Segons Durán (2004:10), el manteniment de la prohibició de menjar carn de porc està determinat per la possibilitat de mantenir-la o no. Si la realitat alimentària dificulta el seu compliment, es pot produir el seu abandonament per part d'alguns musulmans, tot i que, assenyala l'autora, la majoria opten per evitar la carn de porc. Sovint s'assegura que a més de tractar-se d'un consum il·lícit, la carn de porc els resulta desagradable, fins i tot aversiva. A l'estudi d'ACNielsen sobre l'alimentació dels immigrants, s'assenyala que els marroquins mostren una gran preocupació per la carn, en general, i la de porc en particular. Efectivament, les nostres entrevistes mostren que, en general, n'eviten el seu consum conscient, encara que es declari casos de consum involuntari, és a dir, situacions en què s'ha menjar aquesta carn sense saber-ho²⁸. No la prenen, però a més els preocupa els productes que en puguin contenir, com per exemple els raviolis o canelons, i no s'indica res a l'envàs. Aquesta preocupació pels ingredients "ocults" apareix sovint, sobretot en relació al greix de porc, utilitzat en l'elaboració de molts productes. S'intenta per tant mirar els ingredients a l'envàs, per tal d'assegurar l'absència de derivats del porc, i a més a més, diuen *"les donen van molt en compte, miren les etiquetes i s'ho diuen entre elles, i això sempre ho saben"* Amb tot, hi ha productes que no estan envasats, i saber els ingredients pot ser impossible. Davant d'aquesta impossibilitat, l'actitud que s'adopta és de tolerància, vers una transgressió que hom no pot controlar²⁹. Dins d'aquesta preocupació deixen de comprar productes a establiments de compra habitual, com el formatge, per la utilització del mateix ganivet per a tallar el pernil (ACNielsen 2004:51). Pràcticament tots els nostres informants han declarat evitar la carn de porc, i alguns han mostrat, efectivament, una gran preocupació per evitar-ne els derivats. Ara bé, un element que apareix com a clau és el fet de viure en família o no. Els joves solters, que mengen sovint fora de casa, als bars o restaurants de menús econòmics, són més proclius a consumir porc, que els qui viuen en família, bàsicament perquè evitar-lo resulta força complicat, donada l'oferta d'aquests establiments³⁰. També cal assenyalar que mentre que alguns diuen que no els molesta que altres persones al seu voltant mengin carn de porc *"mentre que no te'n facin menjar a tu"* altres afirmen trobar aversiva aquesta carn, fins i tot que els resulta desagradable veure-la exposada als establiments comercials i s'assenyalen que l'olor els resulta particularment molesta.

1.6.2.4. La carn halal

Pel que fa a la carn *halal*, cal destacar que les situació ha canviat considerablement al llarg de les darreres dècades. Com assenyala Moreras (1999: 213) fins no fa massa anys,

l'alcohol és una droga també. A mi l'alcohol em sembla rebutjable perquè és una droga. Aquí és legal, perquè tothom en beu, però és una droga, com l'heroïna...com totes les drogues. Aquest canvi l'he fet perquè...la veritat, perquè moralment no m'agrada...perquè beus alcohol...i et senta...no sé...no s'ha de beure alcohol, perquè és una droga." (Home, 37 anys, Marroc)

²⁸ *"Jo he tastat el porc, però sense saber-ho, a la feina, però sense saber-ho. I a mi em molesta molt l'olor de la carn de porc. és una olor molt dolenta per a mi, no m'agrada" (Home, 27, Marroc)*

²⁹ *"Les pastes, pastes com els croissants i tot això, perquè diuen que es amb llard de porc, però no ho pots saber en realitat, així que si no hi ha més remei, t'ho menges i ja està. Però quan es pot, ho miro...sempre les patates que no portin res de porc i així...sí això sí." (Home, 42 anys, Marroc)*

³⁰ *"Porc no, abans en menjava, però ara no. Quan era solter, menjava el que hi ha pels bars i tal, però ara no. Ara porc res de res" (Home, 42 anys, Marroc)*

la pràctica absència d'estructures de producció i de comercialització de productes alimentaris i carn *halal* a Europa imposava una triple disjuntiva: l'aculturació alimentària, i l'adaptació als comportaments alimentaris de la societat d'arribada, amb l'evitació, així sí, de la carn de porc i l'alcohol; la conversió forçosa al vegetarianisme cultural; o l'autosatisfacció d'aquesta demanda alimentària, en sacrificar ells mateixos la carn que havien de consumir. Segons Tarrés (1998: 135), en referir-se als marroquins a Sevilla, en general aquests no compren la carn en carnisseries *haram*, i una opció consisteix en no menjar-ne, o menjar-ne només en ocasions festives, quan es fan àpats comunitaris³¹. Una altra opció es portar la carn directament de Marroc, congelada, o sacrificar la carn ells mateixos. Així, explica Tarrés que, periòdicament els homes – normalment els casats – es reuneixen per anar a buscar pollastres i xais a granges conegudes. El sacrifici es fa al lloc de la compra, a l'aire lliure i seguint el ritual musulmà. Ara bé, com assenyala Moreras (1999:13) aquests pràctiques es veuen condicionades per l'evolució del procés migratori. A mida que es va produint la reunificació familiar i s'incrementa el nombre de llars musulmanes, comencen a aparèixer –i a proliferar– les carnisseries *halal* i a desenvolupar-se les primeres iniciatives de producció i comercialització de productes alimentaris provinent de la societat d'origen. Efectivament, entre els nostres informants, aquells qui ja fa anys van arribar, relaten com al principi tenien dificultats amb les carns, ja que la carn *halal* no era fàcil d'aconseguir. En alguns casos, la solució passava per desplaçar-se esporàdicament, cada tres setmanes o més, a la carnisseria musulmana que hi hagués més a prop –o menys lluny– i la resta del temps prioritzar el consum de verdures, llegums i peix, en detriment de la carn. També una informant relata que, en no haver carnisseries musulmanes quan va arribar –ara fa més de 20 anys, com a mínim relativament a prop de casa seva, va decidir comprar a una carnisseria del mercat, en considerar que la seva religió no imposava res que no es pogués accomplir, i que en la seva situació de migració, era perfectament legítim comprar la carn *haram*. Aquells qui han arribat més recentment, en canvi, manifesten no haver tingut, ni tenir, cap mena de dificultat per a proveir-se de carn *halal*, ja que les carnisseries musulmanes són cada cop més abundant.

Durán assenyala també, pel que fa al consum de carn *halal*, ens trobem davant situacions diverses. Per una banda, com ja s'ha indicat anteriorment, els immigrants que van arribar abans de la proliferació de les carnisseries *halal*, van haver d'adaptar-se a la situació i renunciar al compliment d'aquesta prescripció. Aquells qui han arribat més tard, amb una comunitat més densa i ben instal·lada, i amb una xarxa de proveïment de carn *halal* consistent, han pogut –si han volgut–, mantenir el seu compliment. Tanmateix, hi ha qui s'absté de menjar porc, però no es preocupa si la carn consumida (d'altres animals) és *haram* o *halal*, mentre que alguns intenten mantenir un estil de vida, pautes alimentàries incloses, el més semblant possible al del seu país d'origen (Bermann: 34). També hi ha qui es preocupa de comprar carn *halal* a les carnisseries musulmanes, pel seu consum domèstic, però que no es preocupa excessivament si, en altres àmbits i en determinades circumstàncies, l'han de menjar *haram*. Aquest seria el cas quan se'ls convida a menjar, o quan han de menjar fora de casa per motius laborals³².

³¹ Tarrés (1998:135) cita el cas d'una dona marroquina, ocupada en el servei domèstic, que afirma no haver menjat ni un bocí de carn en nou mesos, que és el temps que passa entre la seva arribada a la ciutat i l'obertura de la primera carnisseria musulmana.

³² "Lo de la carn *halal* no ho mantinc sempre, no. Amb això no som fanàtics, d'aquells que si no és si no és carn *halal* no en mengen. Per la meua feina vaig a menjar fora, o vas a casa d'amics, que els meus

Val a dir que, com assenyala Moreras (1999: 240), les carnisseries musulmanes són quelcom més que el lloc on proveir-se de carn *halal*. Aquestes, juntament amb les sales d'oració i les associacions comunitàries, són espais vinculats amb el culte musulmà, i són també punts de trobada i convivència comunitària, on es facilita i s'intercanvia informació diversa. Segons aquest autor, la proliferació de carnisseries *halal* il·lustra el procés de configuració del camp religiós musulmà com a producte d'un procés migratori, alhora que contribueix al manteniment de tot un seguit de prescripcions alimentàries. Es pot afirmar que l'increment d'aquests establiments s'explica per ambdós factors alhora.

Finalment, cal assenyalar que la major part dels centres escolars de Catalunya que tenen alumnat d'origen musulmà s'evita que a la seva alimentació s'incorporin aliments derivats del porc. Aquesta decisió, en més d'un cas, ha estat presa pel claustre de professors, anticipant-se a la demanda exposada pels propis musulmans (Moreras 1999: 242), i els nostres informants manifesten no haver-se trobat amb cap dificultat per aquest motiu. Amb tot, se citen persones conegudes que sí s'han trobat amb problemes en aquest sentit.

1.6.2.5. El dejuni temporal dels mes del Ramadà, *Sawn*

Pel que fa al seguiment del dejuni del Ramadà a la societat d'arribada, són nombrosos els estudis realitzats a Europa que mostren que aquest és el moment de l'any amb una major observància religiosa. Això es pot explicar pel caràcter comunitari d'aquest, ja que, juntament amb la peregrinació a la Meca, són els principis musulmans que cal efectuar, de preferència, en grup. D'altra banda, no s'ha de menystenir la pressió social, en forma de crítica pública, activada a través del rumor que actua, també en el context migratori, per que es mantingui el seu seguiment. En qualsevol cas, diversos estudis citats a Moreras (1999: 261) mostren que la resposta a la pregunta de si es practica el Ramadà és, majoritàriament, afirmativa. Tot un seguit d'estudis realitzats a Europa confirmen que el dejuni del Ramadà és la pràctica religiosa més observada, en major mesura per les dones, i també en les anomenades "segones generacions" (Van der Lans-Rooijackers 1992, Hassanian 1995). Efectivament, tots els informants del nostre estudi afirmen seguir-lo, i, a més, declaren que tots els musulmans ho fan, que el fet de no seguir el dejuni del Ramadà, encara que es pugui "perdre la cultura" parcialment en migració, és realment excepcional³³. El seguiment d'aquest és percebut clarament com un dels elements ineludibles de l'Islam, que cal complir. Si bé l'obligació de resar també apareix sempre a les entrevistes, aquesta sembla sotmesa a més negociacions que no pas el dejuni del Ramadà. La conveniència d'anar cop a mínim un cop a la Meca també apareix, però és un desig, quelcom que hom creu s'ha de fer, però no comparteix

amics em respecten que jo no mengi porc, però no els aniré dient si la carn és halal o no. Jo consumeixo carn de tot tipus, si és halal millor, a casa la menjo halal, però si no ho és, tampoc passa res." (Home, 35 anys, Marroc)

³³ Pot passar que persones de Marroc quan venen aquí, perden cultura, això pot ser, però el Ramadà, això no es deixa. Pot ser que algú comenci a prendre alcohol aquí, això pot ser...sempre hi ha excepcions. També pot ser que algú no faci el Ramadà perquè ha de treballar tot el dia...però és una excepció. Lo que pot passar és que aquí es perdi...que aquí es consumeixi alcohol, drogues...sí, això pot ser. Pot ser. Però quan arriba el ramadà, tots els segueixen." (Home, 32 anys, Marroc)

l'obligarietat del Ramadà³⁴. Molt suggerent és la constatació d'Adil Jazouli i Maria do Ceu Cunha (1995, cit a Moreras 1999: 261) de que l'expressió religiosa dels joves musulmans a França suposa, en alguns casos, una ruptura en relació a l'Islam dels pares, considerat poc rigorós.

Per a Durán (2004:11) el Ramadà suposa la celebració d'una festivitat d'un gran valor simbòlic per als musulmans, en reproduir el vincle de tota la comunitat. Per a l'autora, es tractaria d'un ritual que afavoriria la cohesió social i dinamitzaria les xarxes e solidaritat a la societat d'arribada, relacions socials que actuarien com a substitut de la celebració familiar en el context familiar, a la societat d'origen. Per a Lacomba (2001:199), la pràctica del Ramadà és una autèntica reflexió identitària, expressaria un intens "sentir-se musulmà". Segons aquest autor, en immigració el Ramadà es converteix en ordenador del temps musulmà, en un espai que, generalment, limita la vivència de l'Islam. Durant el Ramadà, són els horaris dels àpats els que marquen la renovació del temps musulmà que potencia els recursos identitaris entre els immigrants (Lacomba 2001: 204). D'acord amb el caràcter festiu del Ramadà, es preparen plats típics dels països d'origen. Aquesta recuperació festiva dels plats tradicionals es tradueix, normalment en una dedicació més gran a les tasques culinàries. També Lacomba (2001: 2000) emfatitza aquesta dimensió del Ramadà en migració, i afegeix que per a molts es converteix en un mes de vacances. Fins i tot, aquells qui poden, tornen al país d'origen per passar-lo amb la família.

Segons Moreras (1999: 259), durant el Ramadà es produeix una certa recreació de l'ordre social de la societat d'origen. Així, els espais comercials, associatius o de trobada veuen alterats els seus ritmes quotidians. Cafès i restaurants tanquen durant el dia i obren per la nit. Als establiments de menjar, els clients no comencen a afluir fins el vespre, com passaria a Marroc, i compren els aliments amb els que trencaran el dejuni. També com a Marroc, durant aquest període els contactes entre els membres de la comunitat musulmana augmenten, i abunden les visites a familiars i amics. Es tractaria, doncs, de recrear en la mesura d'allò possible, el mateix ambient familiar i festiu de la celebració del Ramadà en el lloc d'origen. El mes del Ramadà, en migració, és sobretot un temps de solidaritat i de trobada familiar. Per aquest motiu, i en absència de les famílies, les mesquites són durant aquest mes un lloc de reunió i d'ajuda entre els immigrants musulmans (Lacomba 2001: 200). Com assenyala aquesta autor, "així, malgrat que la família segueix sent la gran absent durant la pràctica del Ramadà en immigració, la celebració col·lectiva al voltant de la mesquita permet que les noves xarxes socials teixides s'ampliïn i es reforcin els vincles amistosos" (Lacomba 2001: 214) És il·lustrativa, en aquest sentit, la descripció que fa Moreras (1999: 263) sobre la funció de la mesquita d' "alimentar" i donar refugi, durant aquest mes, a aquells immigrants més necessitats. Pel que fa a les motivacions explícites i implícites al seguiment del Ramadà, cal assenyalar també que aquestes es modifiquen en situació de migració (Lacomba 2001: 198). Cal tenir en compte que, per una banda, deixa de ser una obligació, com ho és a molts països musulmans de procedència. La pressió social s'afebleix considerablement, tot i que no desapareix del tot, sobretot quan la comunitat assentada a la societat d'arribada és nombrosa. L'absència de l'entorn familiar és percebut sovint pels immigrants com un suport que els falta en el nou context, amb tot, l'absència de pressió del medi social i familiar pot ser substituïda en immigració per

³⁴ "La gent musulmana ha de practicar tot el que posa l'Alcorà, per a ser musulmà. Hi ha coses que no es poden tocar, que no es poden deixar, com seguir el Ramadà. Això és indiscutible. El ramadà ho has de fer, resar ho has de fer, i si pots, has anar a la Meca, ..." (Dona, 29 anys, Marroc)

altres formes de pressió indirecta, entre elles la que exerceix el mateix col·lectiu immigrant musulmà (Lacomba 2001: 212). D'altra banda, és la pràctica que, permet mantenir amb més força el vincle amb la societat d'origen, més enllà de la seva dimensió religiosa. Aquest autor assenyala també que, en immigració, el Ramadà passa a ser una pràctica conscient, reflexiva i volguda, i menys una activitat induïda o mecànica

Així, segons els diferents autors citats, el seguiment del dejuni del mes de Ramadà, en migració, s'explicaria per:

- el seu caràcter comunitari, que el convertiria en un element de cohesió social, de manteniment i de reforçament dels vincles amb parents i amics a destinació, i també amb la societat d'origen.
- el seu caràcter de pilar de l'Àlam, que li conferiria "obligatorietat"
- el seu caràcter identitari, que el convertiria en un ordenador del temps i de l'espai musulmà a la societat d'arribada
- el seu caràcter festiu, de celebració, que n'afavoriria el manteniment, fins i tot en migració
- la pressió social, que seria forta donat el caràcter d'obligatorietat abans esmentat

A aquests factors caldria afegir la creença religiosa sòlida i el convenciment moral, que són motivacions destacades per una part dels musulmans, i el seu caràcter de costum adquirit, a la família, ja durant la infància i d'aprenentatge social molt integrat a origen, que n'afavoririen la voluntat de manteniment a arribada.

Pel que fa al manteniment de vincles amb la societat d'origen, a més de la recreació a arribada de la vivència del Ramadà, els vincles amb aquesta es mantenen per diverses vies. Generalment el telèfon és el mitjà de comunicació habitual pel qual se segueix a distància el transcurs del mes de dejuni al país d'origen, i és també la via mitjançant la qual molts immigrants musulmans adquireixen constància del moment del seu inici. Alguns utilitzen altres mitjans, com les emissions internacionals rebudes a través de les antenes parabòliques, bé per a establir el moment precís de l'inici del Ramadà, bé per a seguir el seu desenvolupament en el país d'origen a través dels informatius especials (Lacomba 2001: 216) Alguns dels nostres informants diuen assabentar-se'n a través del Consell Islàmic, que proporciona un telèfon al qual trucar per saber la data exacta de l'inici del dejuni, i després s'ho comuniquen els uns als altres, mitjançant les xarxes de parents i amics.

Un altre aspecte a considerar és la percepció de diferència de la vivència del Ramadà a origen i a destinació. A un estudi realitzat a la regió metropolitana de Barcelona (Domingo Valls et alii. 1995: 231), s'afirma que els migrants marroquins es lamenten de la manca de "caliu" a la societat d'arribada, per celebrar les celebracions religioses i el Ramadà. En aquest sentit, la major part dels entrevistats d'aquest estudi sol subratllar la dificultat de celebrar-les fora del context del país d'origen³⁵. Fins al punt que alguns decideixen fer coincidir les vacances amb el mes del Ramadà, per tal d'anar

³⁵ "El Ramadà és molt diferent. Fer el Ramadà al teu país no és com aquí. Quan ho fas al teu país, tothom està celebrant el Ramadà. I aquí surts al carrer i tothom està bevent, està fumant, està menjant...L'ambient és totalment diferent..." (Home, 42 anys, Marroc).

a viure'l a Marroc³⁶. En el cas del Ramadà, per l'isolament comparatiu i l'haver de dejunar en una societat on no es porta el mateix ritme amb una important asimetria en el calendari festiu; en el cas de la festa del xai, per les restriccions que hi ha per poder sacrificar-lo un mateix. També es lamenten de la manca de comprensió d'allò que el Ramadà representa, o de que se'n faci broma, sobretot a la feina. Amb tot, en general es parla de incomprensió, però no tant de manca de respecte: "no ho entenen, però ens ho respecten"³⁷. En canvi, en l'estudi esmentat anteriorment (Domingo Valls et alii. 1995:230), s'assenyala que, en el cas dels musulmans d'origen subsaharià, pel que fa al dejuni del Ramadà, destacarien que és molt més fàcil seguir-lo aquí que no pas als seus països d'origen, sobretot per raons climàtiques. Els entrevistats senegalesos i gambians d'aquest estudi coincidien a trobar molt més fàcil seguir el Ramadà a la societat d'arribada, en particular pel que fa a la prohibició de beure. Pel que fa a la dificultat de dejunar, la major part dels informants la minimitzen, adduint estar-ne acostumats des de petits. En aquest sentit, expliquen que la iniciació al dejuni, a origen, és progressiva en els nens, per la qual cosa l'adaptació es fa d'una manera suau, i, en representar seguir-lo "ser gran", els nois i noies púbers manifesten interès en integrar-se en aquesta pràctica adulta³⁸. Les dones també expliquen que, en ser exemptes de dejunar durant la menstruació, només ho han de fer durant tres setmanes, per la qual cosa a elles els resulta menys feixuc que als homes.

En qualsevol cas, tant per als marroquins com per als senegalesos, les principals dificultats per al seguiment del Ramadà es trobaven en l'àmbit laboral. Els horaris laborals suposen una dificultat afegida per a seguir els ritmes que marca el Ramadà³⁹. A la societat d'acollida els horaris del lloc de treball no s'alteren per adaptar-se al període de dejuni, com passa a les societats d'origen, cadascú ha de negociar individualment la possibilitat d'ajustar els seus horaris laborals durant aquest mes. Però, com assenyala Lacombe (2001: 206) la precarietat laboral de bona part dels immigrants empleats i la incomprensió per part dels empleadors vers una pràctica que es desconeix, fan difícil

³⁶ "Abans passava el Ramadà a Espanya, però ara ho he canviat, ara demano vacances pel Ramadà, i els dos darrers anys l'he passat al meu país...prefereixo passar-lo al meu país." (Home, 27 anys, Marroc)

³⁷ "El Ramadà...costa, costa. Per exemple, els meus companys de feina...et respecten dins de...però sempre et diuen: com has d'estar tot el dia sense menjar! Et diuen, has de menjar! O et diuen: aquí no està el teu marit, pots menjar! Saps...es confonen...jo el Ramadà el faig perquè jo vull, no perquè tingui por del meu marit o de la família. I els meus cosins igual, molta gent els convida a dinar, sobretot els qui es queden a dinar a la feina, a l'hora de dinar...a aquests els costa molt, perquè no poden treballar ells sols a una màquina, i quan els altres se'n van a dinar, ells no tenen feina, i imagina't, sense menjar. Esperant, en el menjador que tenen o la sala, on tots estan menjant, i ells sense menjar. I sempre bromes, o el que sigui. Però en general...mai he trobat problemes de persones de dir-me que mengi...et fan bromes, però no..." (Dona, 29 anys, Marroc)

³⁸ "A mi no em resulta difícil...és una cosa de costum. Nosaltres des de petits estem acostumats. Les noies comencen a fer-lo quan els ve la regla, és obligatori, abans, quan volen. Per exemple, jo de petita, el primer dia que ho vaig fer tenia 10 anys. Perquè? Perquè et fan una festa, et fan pujar una escala, et donen llet, dàtils, saps...i cada nena, en veure la seva germana que ho està fent, ella també té ganes de fer-ho. I els nois, també, quan se senten que són homes. Comencen a fer Ramadà. Però abans també poden fer, quan ells se senten que són capaços. Però en plan de començar un dia, després dos dies, després 15 dies...és el treball dels pares, que t'acostumen, i quan arriba el moment ja no et notes problemes." (Dona, 40 anys, Marroc)

³⁹ "Aquí estàs treballant, i per exemple entres a les 3, i et toca menjar a les 6. Depèn del cap, si et deixa menjar, si et deixa anar a casa, o no, o has de fer un àpat al treball. Jo duran i el ramadà estava treballant, i no tenia temps. Entrava a les tres, i sortia a les 10:30, i com que estava sol treballant, no hi havia temps d'anar a casa. Baixava a baix, menjava en 10 minuts, i tornava a treballar. I a les 10:30 anava a cas i menjava normal. I així és més difícil..." (Home, 28 anys, Marroc)

l'èxit en la negociació⁴⁰. Segons aquest autor, els condicionaments laborals en immigració poden induir a un abandonament temporal del dejuni del Ramadà, tot i haver la ferma intenció inicial de mantenir-lo. Fins i tot, que aquests condicionaments són molt grans, es pot arribar a un abandonament permanent de la pràctica (Lacomba 2001: 208). Val a dir que, entre els nostres informants, cap a dit haver-se vist obligat a abandonar la pràctica per imperatius laborals.

D'altra banda, - i també des de la perspectiva dels frems al seguiment del dejuni- la pràctica del Ramadà és també la que genera contradiccions més grans, sobretot quan el debat es planteja en el nucli de grups familiars dividits generacionalment en la seva concepció i compliment. Així, a l'absència de la pressió del medi, que acompanya inevitablement la pràctica del Ramadà en el país d'origen, s'afegeixen aquí altres dificultats que sorgeixen en el nou context i que creen un clima advers per a la seva realització (Lacomba 2001:212)

En relació a les causes adduïdes pels mateixos musulmans immigrants, per a explicar el seguiment, Lacomba (2001) assenyala que els seus informants s'expressen en els termes següents: "ho faig perquè sempre ho he fet"; "perquè tothom ho fa", o "ho faig perquè és allò més important de l'Islam". Entre els nostres informants, allò que més es destaca és que el dejuni del Ramadà és un dels cinc pilars de l'Islam, i és d'obligat compliment per a un musulmà. En alguns casos es posa molt d'èmfasi en la vessant més espiritual del dejuni, i en els seus fonaments morals⁴¹. Els beneficis pel cos que resultarien del seguiment del dejuni són també adduïts amb una certa freqüència, fins i tot per aquells qui es declaren musulmans no practicants, que afirmen practicar el Ramadà per considerar-lo una mesura saludable. Els beneficis per al cos derivarien del fet que durant el Ramadà es redueix el consum de greixos, de tabac i d'alcohol, la qual cosa el convertiria en un exercici de purificació (Lacomba 2001: 199). Aquesta - la relació entre el dejuni i la salut- és una vessant del Ramadà que no s'ha de menystenir, ja que apareix amb una certa freqüència en els discursos. Així, seria una forma de depurar i reequilibrar l'organisme, per tal de contrarestar els excessos comesos en altres períodes de l'any. Es presenta també com un "descans" per al cos, en relació al ritme habitual dels àpats, en eliminar-se uns aliments, els més greixosos, i en alleugerir en general l'alimentació. També es prescindeix o es redueix el consum de productes excitants, com el tabac o el cafè, i s'incrementa el d'altres productes que compensin del desgast físic. Segons la medicina islàmica (Bermann 2003:53) el dejuni no causa efectes mèdics adversos sinó que pot tenir alguns efectes positius sobre el pes i el metabolisme dels lípids. Cal dir, però, que l'alteració dels horaris i rimes dels àpats pot comportar efectes contraproductius. Per la qual cosa, s'assenyala la necessitat també de disciplina i de dosificació en el consum alimentari durant aquest període (Lacomba 2001: 202) Entre els nostres informants és freqüent simultanejar els diferents

⁴⁰ Es produeixen també, en aquest àmbit, situacions paradoxals. Lacomba (2001:207) descriu com al camp murcià, en absència de drets laborals, els empleadors agrícoles han modificat la seva percepció del Ramadà com un obstacle per al treball i han descobert que durant aquest període els immigrants musulmans poden augmentar el seu ritme de producció. Això s'explica per dos motius. Per una banda el treball continuat desplaça del pensament la necessitat de menjar, beure i fumar, i per l'altra, s'estableix una competició entre els propis treballadors, per tal de mostrar la seva resistència davant dels altres.

⁴¹ *El Ramadà és un mes important de cara a la espiritualitat. Se suposa que durant aquest mes la persona es fa millor persona, és millor persona quan acaba el mes. No és una festa, no és celebració. Des d'aquí sembla que se li doni un aspecte més lúdic, però es una qüestió sobretot espiritual i moral" (Home, 35 anys, Marroc)*

arguments, i a les motivacions religioses s'afegeixen els imperatius morals, i els beneficis per al cos⁴².

1.6.2.6. L'Ayd el Seghir en migració

La ruptura del dejuni comporta també, com a origen, un temps festiu i comunitari, amb celebracions que es poden prolongar tota la nit (Moreras 1999: 260). Ara bé, Lacomba assenyala que, en migració, la celebració sol tenir un seguiment irregular (Lacomba 2001: 234) alguns immigrants tracten de recrear-la en la nova situació, però normalment reduint-la a un sopar especial, però la major part acaben el Ramadà trencant el dejuni i sopant igual que la resta de dies del mes. Altres, que tracten de mantenir la pràctica en tota la seva dimensió, substitueixen les tradicionals visites a la família, hospitals i cementiri, per un dia de descans. Tot i la manca de xarxa familiar i veïnal de la societat d'origen, els immigrants musulmans recorren també a les visites de les llars d'altres immigrants, encara que es tracti de musulmans no practicants. Entre els nostres informants, aquells qui manifesten celebrar d'una manera més marcada l'*Ayd el Seghir*, són, precisament, els qui tenen una xarxa familiar més densa a destinació⁴³. En alguns casos, l'oració col·lectiva, que al país d'origen es realitza pel matí a les mesquites, es relegada a causa de les dificultats laborals o la manca d'espais adients, però en altres casos es busquen alternatives, com la reunió en alguna casa, per tal de realitzar l'oració i l'àpat col·lectius. En els llocs on hi ha mesquites les celebracions va acompanyades d'un aire festiu, i l'existència d'aquest espai de culte permet també mantenir el costum de l'oferiment de joguines als nens i dels dolços típics als assistents. En qualsevol cas, l'*Ayd el Seghir* sol ser celebrat per aquells immigrants que han aconseguit completar tot el dejuni del Ramadà. Com assenyala Lacomba (2001:236), els àpats del *Ayd el Seghir* requereixen la preparació de plats de la cuina d'origen, per tal que la celebració adquireixi tot el seu sentit. Aquest autor destaca que, quan es realitza en immigració, gran part de la vitalitat de la celebració es perd, però la seva significació es manté viva, i fins i tot, es pot arribar a reforçar. Això s'explica, en part, perquè l'immigrant passa a ser el subjecte principal d'aquesta, i no un participant més en la seva celebració, com passa a origen.

1.6.2.7. La Festa del Sacrifici, Ayd el Kebir

El manteniment de la Festa del Sacrifici, a la societat d'arribada, no es manté amb tanta força com el seguiment del Ramadà. Amb tot, una part significativa dels musulmans la segueix celebrant. Segons Lacomba, la festa de l'*Ayd el Kebir* és un dels moments que serveixen per a reconstruir el temps musulmà, i constitueix un espai privilegiat de trobada entre els immigrants musulmans. La celebració, que en els països d'origen té un

⁴² "Té aspectes positius, si...t'allunyes de moltes coses, fas descansar una mica tot el cos, i t'allunyes...no fumes...moltes coses. Jo hem sentit molt bé, físicament, durant el Ramadà. Jo durant el Ramadà m'engreixo. Perquè no fumes, no prens cafès, no prens begudes, no beus aigua durant el dia...i per la nit menges bé. I reserves molta energia. En canvi, la resta del temps, estàs bevent, estàs fumant, estàs bevent aigua, estàs bevent Coca-Cola...l'estómac ja...Durant el Ramadà també Coca-Cola en bec, per la nit, però durant tot el dia no" (Home, 42 anys, Marroc)

⁴³ "Nosaltres ho celebrem. T'aixequem pel matí, et dutxes, et vesteixes, si tens roba nova l'estrenes, i fas a fer l'oració col·lectiva, i després la ronda de visites a les famílies. Aquell dia solen menjar tots junts, fix, fix quasi tots. Els meus germans i germanes. Aquí tinc dos germans i dues germanes, i sempre ens reunim en aquest moment." (Home, 35 anys, Marroc)

caràcter marcadament festiu i familiar, adquiriria així nous perfils en migració (Lacomba 2001:224). Ara bé, l'*Ayd el Kebir* s'enfronta, en migració, a tot un seguit de carències, entre les quals destaquen l'absència de l'ambient festiu que acompanya la celebració a origen, així com les dificultats per a realitzar el sacrifici⁴⁴. Per aquestes dificultats, i en absència de xarxa familiar a la societat d'arribada, la pràctica pot arribar a ser abandonada. La no presència de la família és presentat com un argument de primer ordre per a no celebrar la Festa del Sacrifici a destinació –en alguns casos s'opta per anar a celebra-la a Marroc, si es pot fer coincidir amb dies de vacances –, ja que es tracta d'una celebració familiar, que adquireix sentit en reunir la família, i que el perd en absència d'aquesta⁴⁵. Per aquest motiu, diversos informants han expressat el seu desig d'anar-la a celebrar algun cop al seu país –si no ho fan habitualment– mentre que els familiars més propers, –els pares sobretot– siguin vius, ja que quan aquests faltin la celebració es diluirà⁴⁶. Però en cas d'haver una xarxa social densa a destinació –i cada cop aquesta situació és més freqüent– la festa del sacrifici és un moment d'activació dels vincles, en reunir-se parents i amics, tot i que amb limitacions en relació a origen⁴⁷. En cas de mantenir-se, exigeix la posada en marxa d'algunes adaptacions –una de les quals consisteix en canviar el dia de la celebració de la festa, i passar-lo al cap de setmana, ja que a destinació sol coincidir amb un dia laborable– i de tot un seguit d'estratègies, que solen ser grupals. En alguns casos, els immigrants s'associen per a la compra i el sacrifici del xai en un escorxador. Els problemes d'espai i la manca d'experiència a l'hora de sacrificar l'animal obliguen el sacrifici i l'especejament de l'animal a l'escorxador. Allí es pot comptar amb l'ajut de personal especialitzat, o d'altres musulmans més acostumats a aquesta pràctica. Altres –menys– s'hi desplacen per a sacrificar-lo. En qualsevol cas, als escorxadors cal el certificat que garanteixi que s'ha complert la prescripció islàmica. Una altra possibilitat consisteix en comprar el xai entre 3 o 4 famílies, i aconseguir un lloc on poder-lo sacrificar, treure la pell, especejar i netejar. Una condició necessària per a realitzar aquesta pràctica és la de disposar d'algú “qualificat” per a encarregar-se del sacrifici. Aquesta “qualificació” no fa referència només a tenir els coneixements necessaris, sinó també a la qualitat moral del sacrificador, és a dir, ha d'actuar segons els principis bàsics de l'Islam. En migració, el fet que hi hagi algú o no, entre els al·legats, que reuneixi aquestes característiques, és determinant a l'hora de decidir sacrificar personalment l'animal⁴⁸. Lacomba (2001:

⁴⁴ “Hi ha molta diferència en com se celebra la festa del xai aquí i a Marroc. Allí se celebra de la manera que tu vols, i aquí no, aquí se celebra de la manera que vol la societat. Que no pots matar el xai a casa teva, que has d'anar fora, matar-lo fora, portar-lo a casa...hi ha molta diferència. Quan ens trobem amb la gent, si...però normalment l'has de matar a casa...i ha Marroc ho fas amb la família, està tothom al teu costat, al teu voltant, i la celebració es fa el mateix dia...no és com aquí, que si la celebració cau en dilluns, t'has d'esperar al cap de setmana, i t'has d'esperar per a celebrar-la.” (Home, 42 anys, Marroc)

⁴⁵ “Jo no la celebren aquí, perquè allò més important d'aquesta família és que estigui tota la família reunida, però si estàs sol no pots celebrar aquesta festa, encara que estigui la teva dona. Ha d'estar la teva mare, ha d'estar el teu pare, els germans i germanes...tots, alguns marroquins la celebren, però són els qui tenen família aquí, perquè allò més important és estar amb la família. (Home, 27 anys, Marroc)

⁴⁶ “En canvi la del xai...totes les festes són familiars, però aquesta és més especial. A veure si el proper any poden anar...mentre que estiguin els meus pares. Això si que ho tenim clar, els meus germans i jo, fins i tot els qui estan allí, ja no serà el mateix, si falla la meua mare, tot s'haurà acabat” (Dona, 37 anys, Marroc)

⁴⁷ “A Marroc és molt diferent. Per exemple, després dels pinxitos, cada família surt a visitar als veïns, als familiars, a saludar-los. A felicitar-los per la festa. I això nosaltres aquí no ho podem fer. Per que a vegades el dia que cau la festa treballes, i no pots anar a saludar els familiars que tens aquí” (Home, 30 anys, Marroc)

⁴⁸ “Nosaltres no ho hem pogut fer fins que ha arribat el meu cosí. Perquè no tothom pot matar, ha de ser una persona que resi sempre, que no begui alcohol, que sempre vagi en nom de Déu, no qualsevol persona...El meu germà, per exemple, que encara és jove, que no resa, no pot matar. Pot ajudar a treure

227) assenyala altres estratègies que es mobilitzen per a aquesta celebració. Així, en alguns casos es pot comprar una porció de xai, o es pot substituir per un altre animal. En ambdós casos, aquestes adaptacions suposen la pèrdua d'una part del sentit de la pràctica. En el cas de comprar una porció de xai, es tracta sovint de la celebració de l' *Ayd el Kebir* en solitari. La substitució de l'animal es produeix normalment quan els recursos econòmics són escassos, llavors es pot sacrificar un animal més petit, normalment un pollastre o un gall d'indi. Fins i tot es pot recórrer a celebracions més heterodoxes, que redueixen aquesta celebració a un àpat festiu, desproveït no només del ritual del sacrifici, sinó també del consum del xai. Aquesta és una pràctica que observem en els homes solters, que pel fet de ser solters, i de no viure en família, consideren que no han de sacrificar i menjar xai, i senzillament marquen la celebració en menjar alguna cosa "especial"⁴⁹.

Com a acte ritual, hi ha tot un seguit de components que han d'acompanyar el sacrifici del xai, ja que aquests components contribueixen a generar sentit, sobretot en la dimensió solidària de la celebració. En el país d'origen, la donació d'una part del xai sacrificat, o d'algun dels plats cuinats, a aquells qui no disposen dels mitjans per adquirir-ne un de propi, és una pràctica habitual, pràctica que, tot i que en menor mesura, s'intenta mantenir en migració.

Altres maneres de superar les limitacions que imposa el nou context són el pagament pel sacrifici d'un xai en el país d'origen o l'enviament de diners per tal que la família en sacrifiqui un en nom d'aquell qui és absent. Lacomba (2001: 228) assenyala que, en alguns casos, encara que se sacrifiqui un animal a la societat d'arribada, el pagament del xai familiar es pot convertir en una forma indirecta d'estar present entre la família, a origen.

Pel que fa a la preparació del xai i al seu posterior consum, en alguns casos, tot i haver-se realitzat la compra i el sacrifici en comú, tenen un caràcter individual i domèstic. En altres casos, la preparació i consum del xai es realitza en grup i en un lloc públic. Val a dir que la celebració de l' *Ayd el Kebir* només adquireix tot el seu sentit quan el sacrifici és col·lectiu, quan es disposa d'un xai sacrificat segons el ritual, i es procedeix a la preparació d'aquest seguint els diferents temps d'elaboració i consum posterior. En l'execució del ritual cadascuna de les parts de l'animal té un procés precís de preparació i una forma particular de ser cuinada. En aquesta celebració es reproduïxen els rols de la societat d'origen, i mentre que els homes s'encarreguen de l'animal, les dones preparen la resta. Amb tot, l'absència de dones, en alguns casos, trastoca aquests rols.

Ara bé, la vivència de la celebració, ¿és la mateixa? Segons Domingo Valls et al. (1995: 231), encara que es puguin obviar les dificultats per celebrar la festa del sacrifici –i de fet s'obvien, en comprar directament el xai a una granja o en acudir a un escorxador per sacrificar-lo al camp, i en ajornar la celebració si aquesta no coincideix amb el calendari festiu català –per a la majoria de migrants, molt particularment per als homes

la pell, a netejar, però matar no. Per a passar el ganivet ha de ser una persona especial. I aquesta persona és el meu cosí, gràcies a Déu". (Dona, 29 anys, Marroc)

⁴⁹ Nosaltres comprem alguna cosa per la festa del xai, però com nosaltres som solters, no fa falta comprar un xai. La gent que està casada, sí. Per exemple, un de la família, compra un xai, i convida als seus amics, familiars, i tots mengem a una casa. Però nosaltres, com som solters, no. (Home, 28 anys, Marroc)

joves sols, és a dir, que no resideixen amb la família, la festa queda descontextualitzada, per l'absència del marc que li és propi, el familiar. Per cal també tenir en compte que també pot servir per a enfortir els lligams amb els companys immigrants.

2. ELS IMMIGRANTS MARROQUINS

2.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ MARROQUINA: ORIGEN

2.1.1. Marroc: demografia i context socioeconòmic

El Marroc és un dels quatre països nord-africans que formen el Magreb, juntament amb Argèlia, Tunísia i Mauritània. El conjunt del país comprèn una superfície de 710.850 km². Les seves fronteres limiten al nord amb la vessant occidental del mar Mediterrani, a l'est i el sud-est amb Argèlia, al sud amb Mauritània i a l'oest amb l'Oceà Atlàntic. El seu espai físic es troba constituït per dos sistemes muntanyencs principals: el Rif, que segueix la costa mediterrània des del riu Muluya fins a l'estret de Gibraltar, i la serralada de l'Atlas, que s'estén fins a la costa atlàntica. Al sud, a sota de l'espai denominat Anti-Atlas, s'inicia el desert del Sahara. El clima es troba sotmès a forts contrastos, i dóna lloc a l'aparició de quatre espais agroclimàtics principals: l'Atlàntic, on malgrat existir una pluviometria irregular se situen les zones més modernes d'agricultura, basades en l'optimització de la irrigació; les zones muntanyoses, corresponents a bona part de l'Atlas i el Rif, que es beneficien d'una pluviometria abundant; la zona Oriental, i finalment, la zona presahariana. Aquestes dues darreres presenten règims pluviomètrics sovint inferiors a 300 mm, que propicien l'aparició d'estepes a la zona Oriental i limiten a la zona presahariana l'activitat humana a les zones on es disposen recursos hídrics. D'altra banda, es poden distingir sis regions ecològiques: la costa atlàntica, la regió més fèrtil del país; l'altiplà, situat el Centre-Oest; les serralades de l'Atlas, on es distingeixen espais de clima humit i d'altres de clima desèrtic; el sud-est i el sud, zones desèrtiques que corresponen amb el desert del Sahara; el massís oriental, ric en mines i format per superfícies planes, i finalment, els pujols que recorren les zones del Suss, del Gharb i de la vall del Muluya.

D'acord amb els primers resultats fets públic del cens de 2004, la població marroquina havia assolit a final de 2004 els 29.891.708 habitants, la qual cosa suposava un increment de la població del 14,6% des de 1994. El 55,07% de la població habitava en zones urbanes, mentre que el 44,93% vivia les zones rurals. La taxa mitjana de creixement demogràfic anual entre 1994 i 2004 se situava en un 1,4%, clarament per sota del 2,1% enregistrat entre 1982 i 1994, d'acord amb un ritme de desaceleració progressiu del creixement, que malgrat tot ha propiciat que es tripliqués la població en la segona meitat del segle XX, gràcies al manteniment d'una elevada taxa de natalitat (que actualment es troba en retrocés, però que és superior a 3 fills per dona en les zones urbanes i de 4 en zones rurals) i un descens significatiu de les taxes de mortalitat. Les principals concentracions de població es donaven a la regió del Gran Casablanca (3,6 milions de persones), a la regió de Suss-Massa-Draa (3,1 milions) i a la de Marraqueix-Tensiff-Al Haouz (3,1 milions). Fins a 1994, la població femenina i masculina restaven equilibrades, amb un 50,3% i un 49,7% respectivament i més de la meitat de la població era vers l'any 2000 menor de 25 anys. Per grups d'edat, el 1996, el principal era el de

18-59 any (51,1%), seguit del grup de 6-17 anys (27,7%), el de 0-5 anys (14,9%) i finalment els majors (6,3%).

L'informe de PNUD sobre Desenvolupament Humà de l'any 2004 situava el Marroc entre els països amb un índex de desenvolupament mitjà, en el lloc número 125, amb un índex de 0.620 (0,542 l'any 1990, 0,571 l'any 1995, 0,603 l'any 2000). L'estructura del país presenta encara una orientació eminentment agrària. El sector agrícola ha representat en els darrers anys entre el 12 i el 20% del PIB, l'aportació del qual es troba fortament condicionada per factors pluviomètrics. En depèn el 40% de la població activa i representa el 78% de l'ocupació al medi rural.

D'acord amb dades de la FAO, els indicadors de salut han millorat en la segona meitat del darrer segle, gràcies a la millora de l'alimentació de la població i de les condicions sanitàries. En aquell període han desaparegut els brots epidèmics de paludisme o tuberculosi. També s'ha produït un increment significatiu de l'esperança de vida al néixer, que ha passat del 65,5 anys en 1987, a 67,5 anys el 1997. Amb tot, perduren les malalties infeccioses i parasitàries, que representen la primera causa de mort, seguides per les malalties infeccioses, entre les quals la malnutrició apareix com un factor agravant. També ha estat important la reducció de la mortalitat infantil, de 85 per 1000 el 1990 a 43 el 2003.

Pel que fa a la taxa d'alfabetització segueix sent encara molt feble, d'un 51%, malgrat les reformes fetes en els sistemes d'educació durant les darreres dècades, que al món rural assoleix el 67% i a la qual cal afegir fortes diferències entre sexes (el 1992, només el 31,7% de les dones havien estat alfabetitzades, de les quals el 63,3% vivien al medi urbà i el 28,2% al medi rural) Amb tot, els plans d'educació han suposat una aportació positiva en la regressió de l'analfabetisme d'importants capes de la població.

2.1.2. Els fluxos migratoris

Els fluxos migratoris del Marroc havien estat fins unes dècades enrera molt inferiors als experimentats per altres països del Magrib, com per exemple Algèria. Amb tot, existia ja al període colonial un flux de població que emigrava del camp a la ciutat, el qual es va accentuar durant els anys seixanta i es va traduir en una sortida progressiva del país d'importants contingents d'immigrants. El destí preferent d'aquesta població ha estat França, per davant d'altre països com ara els Països Baixos, Itàlia, Bèlgica, Espanya o Alemanya, que també han concentrat importants fluxes d'immigració d'origen marroquí. Així, en els darrers anys, la immigració marroquina ha esdevingut després de la turca la més estesa sobre el territori europeu, en diferents països. També cal assenyalar l'existència d'una elevada presència fora d'Europa, en països com Estats Units, Canada, Líbia i sobretot Algèria.

En una primera fase, la immigració marroquina va tenir lloc en solitari, però sobretot a partir de la dècada de 1980, l'encetament de les polítiques de reagrupament familiar en territori francès van propiciar la ubicació de famílies senceres en el país veí, mentre que progressivament bona part del contingent migratori accedia a la doble nacionalitat. Paral·lelament, el Marroc ha esdevingut el punt de partida principal de la immigració clandestina que travessa l'estret de Gibraltar des del continent africà, la qual cosa ha

propiciat que esdevinguí un gran focus d'emissió d'immigració clandestina, el destí de la qual ha estat fonamentalment, fins als darrers anys, l'activitat agrària.

2.1.3. La situació alimentària a la societat d'origen

2.1.3.1. La seguretat alimentària de la població marroquina

Encara que la seguretat alimentària al Marroc ha experimentat grans millores en les darreres dècades, el pes de la producció agrària en la seva economia segueix generant una dependència en la resta de sectors de la seva evolució. En agricultura és dominant l'explotació familiar, la qual cosa atorga un paper central al treball de les dones i els joves. Gran part dels conreus es dediquen a l'autoconsum i a l'alimentació del bestiar, que constitueixen els recursos bàsics en períodes de sequera prolongats. En efecte, els períodes de sequeres són la principal amenaça per a la seguretat alimentària de les famílies marroquines i el principal risc de vulnerabilitat de l'economia de les famílies del món rural. Cal destacar que els períodes de sequera se succeeixen amb una certa freqüència: els anys 1995, 1997, 1999 i 2000 van ser anys de sequera. En aquest casos els agricultors i les seves famílies han de restringir fortament el seu consum, així com els empleats en els sectors depenents.

D'altra banda, el país presenta una estructura deficitària en cereals (75% de taxa d'autosuficiència), de sucre i d'oleaginoses, mentre que és un país exportador de cítrics i hortalisses. Quant a la ramaderia, es troba clarament dominada per la producció ovina (17 milions de caps a l'inici de la dècada del 2000), el rol socioeconòmic de la qual es troba estretament vinculat a la festa del xai, seguit dels caprins (5 milions) i a més distància dels bovins (2,6 milions el 1999). Els ingressos en divises de l'agricultura, la pesca i les indústries agroalimentàries representen el 35% de les exportacions marroquines globals.

A més a més, s'observen diferències notables entre els diferents grups de població. Els estudis realitzats a algunes regions de Marroc revelen que el consum alimentari és deficient en les categories desfavorides. Els déficits adopten més importància en col·lectius rurals sense terres i durant l'estiu. L'estudi del consum alimentari de *Hay Abiregreg*, un barri perifèric de la capital, reflecteix que cap de les famílies cobreix les seves necessitats d'energia, calci i vitamina B2. Aquests estudis deixen entreveure que l'accés a l'alimentació no queda garantida en els col·lectius rurals sense terres assentats a determinades regions i en la població de la perifèria urbana de les regions estudiades. A aquestes zones, les taxes de cobertura de les necessitats nutricionals no són comparables a la mitjana nacional, que és més elevada. (Lemtouni 2002: 54). Segons Bermann (2003: 31) l'aportació calòrica diària en l'alimentació marroquina seria adequada si els aliments estiguessin equitativament distribuïts. L'autora assenyala que la malnutrició domina en les regions del sud i del Tensift, i hi ha diferències nutricionals clares entre camp i ciutat i entre homes i dones. Aquestes diferències entre camp i ciutat es palesen també en el sistema de salut. Segons Bermann (2003:28) la població rural es troba insuficientment coberta, ja que només un 47% dels habitants de zones rurals viuen a menys de sis quilòmetres d'un establiment de la xarxa pública, i un 14% de la població de zones rurals no té cobertura mèdica de cap mena i el sistema de cobertura assegurat pels equips mòbils i els infermers itinerants no funciona adequadament.

Taula 2.1. Dades bàsiques de salut i nutrició

Persones patint malnutrició (en % de la població total (90/92))	6
Persones patint malnutrició (en % de la població total (99/01))	7
Nens patint insuficiència ponderal (en % nens menors de 5 anys (1995-2002))	9
Nens patint retard de creixement (en % menors de 5 anys) (1995-2002)	24
Insuficiència ponderal neonatal (%)	11
Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (1990-92)	3030
Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (2000-02)	3040
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (1979-1981)	35
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (2000-2002)	36

Taula confeccionada amb dades extretes del *Rapport mondial sur le développement humain 2004*, PNUD i de l'informe de la FAO *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo* (2004)

2.1.3.2. Situació nutricional de la població marroquina

A l'informe de la FAO "*Aperçus Nutritionnels par Pays- Maroc*" (1998)⁵⁰ s'assenyalava que, de 1965 a 1995 les disponibilitats alimentàries expressades en energia havien augmentar de 2159 Kcal a més de 3123 Kcal per persona/dia, mentre que, durant el mateix període, la necessitat energètica mitjana per persona/dia - l'evolució de la qual depèn en bona mesura dels canvis en l'estructura de la població -, havia passat de 2089 Kcal l'any 1965 a 2153 Kcal l'any 1995. De 1965 a 1995 l'increment de les necessitats energètiques de la població total havia estat de més del 105% i la de les disponibilitats de més d'un 190%. Això vol dir que la satisfacció de les necessitats energètiques havia millorat considerablement durant aquest període, sobretot si la distribució d'aquestes disponibilitats es mantenia idèntica o esdevenia més igualitària. Amb tot, la FAO estimava que 10% de la població estava encara subalimentada, l'any 1990-92, davant d'un 25% l'any 1969-71. L'informe conclou que la satisfacció de les necessitats energètiques en el decurs del període 1995-2025 seguirà imposant al país esforços importants, ja que el creixement total previst de les necessitats de la població és de més d'un 54%, la qual cosa representa una taxa de creixement anual d'un 1,4%.

Segons aquest informe (FAO 1998), el 1970 els cereals, en particular el blat i l'ordi, constituïen encara la base del règim alimentari marroquí, i eren consumits

⁵⁰ Aquest informe utilitza dades provinents de dues enquestes nacionals sobre consum i despeses a les llars a Marroc els anys 1970 i 1984-85. Aquestes enquestes cobreixen les diferents classes socials i regions del país i són representatives de poblacions urbanes i rurals

principalment en forma de cuscús i de pa. Els anys 1984-85, els cereals aportaven el 54% de l'energia i 67% de les proteïnes en medi urbà i respectivament 67% i 83% en medi rural. Tot haver esdevingut Marroc un gran productor de peix, el seu consum interior romania feble, i això s'explica pels hàbits alimentaris de les diferents regions, i per les dificultats de conservació i de la distribució. Les regions costaneres del nord tendien a consumir més peix (9kg/persona/any) que la resta del país. El consum de carn era més important a les zones urbanes que a les rurals, però les quantitats consumides havien disminuït en ambdós medis. La millora del circuit de recollida, distribució i comercialització de la llet a través del territori havia permès a la població urbana d'augmentar el seu consum per persona any, passant de 31kg/persona/any l'any 1970/71 a 44kg/persona/any l'any 1984-85. Amb tot, la part de productes d'origen animal (llet i derivats, carn, ous, peix) romanien febles a escala nacional. L'aportació energètica d'aquests productes ha estat sempre més gran a les zones urbanes que a les rurals. Els anys quaranta, el sucre i els productes ensucrats ocupaven el segon lloc en l'aportació energètica, però des de 1970-71 ocupaven el tercer lloc després dels olis i els greixos. Tot i que els aportos en energia i proteïnes fossin adequats a nivell nacional (respectivament, 2460 kilocalories i 70gr) aquests eren inferiors a les zones rurals que a les zones urbanes (respectivament, 2266 kcal contra 2607 kcal i 64 gr contra 74 gr) (Ministeri del Salut Pública, 1984/85).

Segons aquest mateix informe, la prevalença de carències en nutrients (minerals i vitamines) era preocupant; 4,1% dels nens presentarien carències en vitamina A i 9 de cada 10 dones presentarien carències en ferro. També es destacava que el model de consum es caracteritzava per aportacions limitades de productes d'origen animal (llet i productes lactis). Segons el Ministeri de Salut Pública de Marroc (1994), el règim alimentari marroquí a base de cereals redueix la biodisponibilitat de micronutrients. A Marroc, l'anèmia ferropènica semblava ser important, sobretot en les dones embarassades (445,2%) i els nens menors de 5 anys (34%) (Ministeri de Salut Pública, 1995). Un estudi realitzat a la regió muntanyenca d'Azilal, en 600 nens de 10 a 14 anys, mostrava que la prevalença del goll era d'un 65% i que les nenes n'estaven més afectades que els nens (Ministeri de Salut Pública, 1990). Un estudi realitzat a nivell nacional va permetre avaluar les prevalença mitja del goll en un 22%, amb extrems que anaven d'un 0 a un 77,4% segons la regió. (Ministeri de salut Pública, 1995).

A un informe més recent, "*Perspectives d'avenir de la demande et du niveau de la Sécurité Alimentaire*" (2000) s'assenyala que, de manera general, les racions alimentàries mitjanes de les llars marroquines permeten satisfer les necessitats nutricionals expressades en termes de calories, de proteïnes i dels principals oligo-elements i vitamines. A títol indicatiu, l'aportació mitjana se situaria en 2.600 Kcal per persona/dia, i 53 g de proteïnes per persona/dia. Amb tot, a l'informe també s'assenyala que aquesta situació també comporta alguns desequilibris, associats a la baixa proporció de proteïnes animals, a les carències d'oligo-elements (calci, iode i ferro) i de certes vitamines (B2, A i D).

Segons Lemtouni (2002), actualment el consum alimentari per persona i dia suggereix (segons les enquestes nacionals de consum i pressupostos familiars) que el règim alimentari del ciutadà marroquí mitjà és mediterrani, ric en productes d'origen vegetal, baix en productes d'origen animal i diversificat. El patró alimentari marroquí respon a les recomanacions internacionals pel que fa a calories, proteïnes, vitamines liposolubles i un gran nombre de minerals, però, coincideix amb l'estudi anterior en què és baix en

vitamina B2, ferro biodisponible i calci per al ciutadà marroquí mitjà. (Lemtouni 2002:52).

2.1.3.2.1. *Lactància*

Pel que fa a l'alimentació infantil, a l'informe de la FAO abans esmentat (1998) s'assenyala que a Marroc, pel que fa als nens no deslletats, s'observen tres tipus de pràctiques alimentàries: alletament matern exclusivament, alletament i aigua i alletament mixt. Fins al mes d'edat, en el moment de l'enquesta (1984-1985) el 99% dels nadons eren alletats. Ara bé, a partir dels 4-5 mesos, només el 77% dels nens ho eren encara, i un 70% ho seguia sent fins l'any (Ministeri de Salut Pública, 1992). L'alletament disminueix regularment amb l'edat, i vers els 18-19 mesos, dos de cada tres nens no eren ja alletats.

Els resultats de l'*Enquête Nationale sur la Santé de la Mère et de l'Enfant* (ENSME), més recents, de l'any 1997, ens assenyalen que l'alletament matern és quasi total a Marroc. Efectivament, el 95% dels nadons dels cinc anys anteriors a l'enquesta han estat alletats. No s'observen diferències estadísticament significatives entre zones urbanes i rurals, ni tampoc segons el nivell de formació de la mare. La durada mitja de l'alletament matern, durant aquest període és de 14 mesos: Les dones del medi rural alleten durant més temps que les de medi urbà, 15 mesos en el primer cas i 11 mesos en el segon, i no sembla variar segons l'edat de la mare. En canvi, disminueix a mida que augmenta el nivell escolar de la mare: 15 mesos per les analfabetes i 7 mesos per les dones amb nivell secundari o superior. Les dones del Gran Casablanca alleten menys temps que les de *Chaouia Ourdiga* (8,8 mesos a la zona urbana i 17 mesos a la rural, respectivament). La durada mínima de l'alletament matern exclusiu en els nens de menys de 5 cinc anys és de 3 mesos (4 mesos a les zones rurals i 2 mesos a les zones urbanes). Les mares joves (15-19 anys) practiquen l'alletament matern exclusiu més temps que les dones de 40-49 anys: 6 mesos i 2 mesos respectivament. L'alletament matern exclusiu és practicat pel 66% de les dones enquestades. Els resultats de l'enquesta nacional de l'any 1992, abans citada, havien mostrat que la proporció de nens de menys de 3 mesos alletats exclusivament al pit era de 62%. L'enquesta de 1997 indica una lleugera alça durant els cinc anys posteriors.

2.1.3.2.2. *Estat nutricional infantil*

En relació a l'estat nutricional dels nens, l'enquesta de l'ENSME del 1997, indica que a nivell nacional quasi un nen de cada quatre (24,1%) pateix un retard de creixement o de subnutrició crònica. D'aquests, un 9,6% presenta subnutrició crònica severa. Els nivells són elevats si es compara amb els estàndards internacionals. El 3,9% dels nens marroquins pateixen de subnutrició aguda. Aquestes proporcions, comparades amb les de 1992, evidencien un creixement de les formes agudes i severes. Aquestes eren respectivament de 2,3% i 0,4%. Pel que fa a la insuficiència ponderal, a nivell nacional el 8,8% dels nens de menys de 5 anys en pateixen, dels quals un 1,8% en són exposats a la forma severa. Aquestes proporcions són idèntiques a les observades l'any 1992.

L'anàlisi diferencial de la subnutrició crònica pe característiques sociodemogràfiques mostra que, segons l'edat del nen, el retard del creixement comença a manifestar-se des dels primers mesos de vida, un 5,1% en pateixen ja entre el 0 i 6 mesos. Els nens de 24 a 47 mesos són els menys afectats per la subnutrició crònica. El retard de creixement

afecta de la mateixa manera nens i nenes de menys de 5 anys. Segons el lloc de residència, el retard del creixement és més freqüent a les zones rurals que les urbanes: 17,4% i 10,2% respectivament de subnutrició crònica moderada, i 12,7% a zones urbanes i 10,6% a zones rurals pateixen de subnutrició crònica severa. Els nens de les zones rurals pateixen més problemes nutricionals que els de les zones urbanes. Els fills de mares analfabetes pateixen com a mínim dues vegades més retard de creixement que els fills de mares amb formació. Els nens deslletats pateixen més retard de creixement que els nens encara alletats.

2.1.3.2.3. *Diabetis i obesitat*

La prevalença de la diabetis als països del Magrib és de 4,5% de la població. Les previsions per l'any 2025 seria de 6,4% de la població de més de 20 anys, i això s'explicaria per diferents raons. Entre aquestes destacarien la sedentarització progressiva, la urbanització, una política sanitària insuficient a nivell del diagnòstic, i la consideració que el sobrepes reflecteix un bon estat de salut i benestar econòmic⁵¹.

Pel que fa a l'Índex de Massa Corporal (IMC)⁵², les dades antropomètriques citades a l'informe de la FAO (1993) sobre la població marroquina de més de 18 anys, provenen de l'enquesta nacional 1984-85. El valor mitjà de l'IMC de la població marroquina era de 23,0, i semblava satisfactori. A nivell nacional, 7% dels adults de més de 18 anys tenien un IMC <18,5 (6,6 en àrees urbanes i 7,3 en àrees rurals. La prevalença de l'IMC > 25,0 era més freqüent a les zones urbanes que a les rurals (29% davant un 19%). Les diferències entre els IMC mitjans en medi urbà i rural s'explicaven en part pel tipus d'alimentació i per l'activitat física diferenciada en ambdós medis. La regió Sud és la zona on la prevalença de l'IMC<18,5 era més elevada, mentre que a la regió Oriental la prevalença d'individus amb un IMC>25,0 era més important. En el marc de l'enquesta nacional realitzada pel Ministeri de Salut Pública de l'any 1992, es van recollir també les dades antropomètriques de 2751 dones marroquines no embarassades. A nivell nacional, el seu IMC mitjà era de 24,2, amb una tendència marcada a l'obesitat, i cal assenyalar que només una petita proporció de dones, el 3,8% tenia un IMC<18,5 (*Ministère de la Santé Publique*, 1992). Les dones de la regió oriental presentaven un IMC mitjà més elevat (25,2) i només un 1% tenien un IMC<18,5. A les altres regions aquesta proporció variava entre un 2 i un 6%. Les diferències més notables s'observaven entre zones urbanes, amb un 2,7% i zones rurals, amb un 4,5%.

Segons dades més recents, del 2002, (Bermann 2003: 34) al voltant d'un 11,3% de la població marroquina adulta es pot considerar obesa, mentre que un 22,5% tindria un excés de pes.

2.1.3.3. *Trets bàsics de l'alimentació al Marroc*

En primer lloc cal assenyalar que Marroc és un país de majoria musulmana on l'islam és la religió oficial. Cada país es regeix per una escola religiosa diferent, Marroc és de

⁵¹ Dades obtingudes a la plana de l'associació de dietistes www.novodiet.com

⁵² L'índex de massa corporal (IMC) és la relació pes/alçada i permet avaluar l'estat nutricional dels adults. Els valors líndar n generalment utilitzats per avaluar l'estat nutricional són els següents: els IMC <18,5, <17,0, <16,0 indiquen una deficiència energètica de primer, segon i tercer grau, els líndars d'IMC >25,0, >30,0 i >40,0 permetent diagnosticar sobrepes o obesitat de primer, segon i tercer grau.

majoria sunnita malekita, que prescriu la veneració de savis religiosos. Ja s'ha destacat que, a l'Islam, les principals prescripcions religioses al voltant de l'alimentació són la prohibició del consum de porc i de l'alcohol i l'observància del dejuni del Ramadà (*Saw*). La major part dels musulmans marroquins es manifesten creients i practicants, encara que la pràctica religiosa varia considerablement en funció de cada persona i les seves circumstàncies. D'allò dependrà que s'acompleixin amb més o menys meticulositat les diferents obligacions i prescripcions que regeixen la vida quotidiana dels creients, manifestació de la seva responsabilitat cap a Déu.

La cuina marroquina és una cuina mediterrània, basada en els cereals, llegums, verdures, fruites i carn (excepte porc). Per cuinar es fa servir molt la cocció, o cocció al vapor, i molt poc els fregits, si bé es tracta sovint d'una cuina greixosa (oli, mantega, carn de xai). Cal destacar, en la cuina marroquina, la importància de les espècies, plantes aromàtiques i aigües perfumades.

2.1.3.4. Estructura dels àpats

És habitual fer tres àpats al dia, i a vegades s'afegeix també el berenar. L'esmorzar pot consistir en cafè, cafè amb llet o te a la menta ensucrat. Es pot afegir pa, mantega, oli d'oliva, confitura o mel. L'àpat del migdia, durant els dies feiners es realitza a la llar, llevat que motius laborals ho impedeixin. Sol incloure amanida d'hortalisses crues o cuites, i el plat principal, que pot ser cuscús o *tagines*⁵³, altres plats guisats. El plat principal està constituït per hortalisses i verdures, carn, patates, i sovint llegums. El berenar pot estar constituït per pa, mantega, formatge, "tortes" d'oli, i per beure te i cafè, i ser més consistent que l'esmorzar. En l'àmbit dels berenars també es produeixen modificacions i s'introdueixen recentment nous elements⁵⁴. Per sopar és freqüent menjar sopa. Val a dir que la incorporació de la dona al treball remunerat fora de la llar fa que, en molts casos, els àpats del migdia se simplifiquin, i es busquin plats més ràpids i còmodes de preparar. Tots els àpats es fan acompanyats amb pa, que se sol menjar en grans quantitats. Per postres es poden menjar fruites, i se sol beure te. En cas de berenar, aquest sol consistir en cafè amb llet o te a la menta ensucrat, pa amb mantega, confitura o mel, o pastisseries i fruits oleaginosos, com ametlles o festucs, sobretot si es tenen convidats.

Existeixen diferències entre l'alimentació dels dies laborables i l'alimentació del cap de setmana, ja que en aquest darrer cas, els plats - sovint cuscús o *tagine*- són més elaborats, exigeixen més temps de preparació.

2.1.3.5. Tasques culinàries i proveïment

La dona segueix sent, de manera majoritària, responsable de la preparació dels àpats, de l'alimentació familiar. Els plats propis de la cuina marroquina solen ser elaborats i

⁵³ El terme Tagine designa tant el la cassola on es prepara el guisat com el mateix guisat. És una àmplia cassola circular, poc profunda, sense mànec ni nanses, amb una tapadora còmica que acaba en una mena de pom per agafar, destinada a impedir l'evaporació durant la cocció. Els guisats que s'hi fan poden ser només verdures i hortalisses, els més senzills, o incloure també carn o peix.

⁵⁴ "Les meves cunyades, quan fan alguna cosa per berenar, porten "bizcocho", elles fan bizcocho". prequè estan més impregnades per l'occidentalisme..." (Dona, 37, Murroc)

exigeixen temps de preparació, hores de dedicació per part de la dona. La incorporació d'aquesta al treball remunerat fora de llar fa que, en molts casos, se substitueixin aquests plats per altres de més fàcil i ràpida preparació. Així, els plats de cap de setmana, més elaborats, adquireixen una nova significació, en un context adaptació a les noves condicions de vida. El rol dels homes, pel que fa a la cuina, se sol circumscriure a la preparació d'àpats en celebracions destacades, com s'explicarà més endavant. Les filles acostumen a iniciar-se en les tasques culinàries a la llar, amb la mare. Si bé és veritat que, actualment, moltes noies, que treballen i/o estudien, col·laboren poc en la cuina —sent la mare la principal responsable— les filles acostumen a fer un mínim aprenentatge, encara que només sigui a base de mirar com cuina la mare i d'ajudar amb algunes tasques simples, com pelar o tallar les hortalisses, o ajudar a comprar. La participació dels fills, en canvi, és pràcticament nul·la, i se circumscriu a les tasques assumides pels homes, com les relacionades amb la celebració de la Festa del Sacrifici.

Pel que fa al proveïment, sovint és una tasca compartida. La dona s'encarrega de comprar, habitualment, els productes frescos, de consum quotidià, mentre que l'home s'encarrega de la compra de productes que exigeixen desplaçaments més grans, o compres "especials", com la carn per a les ocasions festives, productes comprats directament a productors....Les dones que es dediquen a les tasques domèstiques acostumen a anar a comprar amb una freqüència pràcticament quotidiana. Fins i tot les dones que treballen fora de casa tenen una elevada freqüència de compra, diversos cops a la setmana, per tal de proveir-se, a mercats i "mercadillos", de productes frescos.

2.1.3.6. Productes i tècniques culinàries

2.1.3.6.1. Els cereals

El principal consum de cereals es fa a través del pa i del cuscús. El pa és fonamental, és un ingredient principal dels àpats. El pa, com el cuscús, varia d'una regió a una altra, i també es pot acompanyar de diferents ingredients com, carabassa dolça, remolatxa, albergínies o cogombre. El pa és més que un aliment, ja que s'utilitza per a escurar els plats i per a acompanyar els aliments a la boca, ja que sovint es menja amb les mans. Se serveix pa amb tota mena de plats, llevat del cuscús. A les zones rurals la primera tasca de les mestresses de casa consisteix en preparar la massa, donar-li forma de pans i durlos al forn local en safates. Els pans són plans i rodons, amb una textura central tova i esponjosa. Com a únic ferment s'utilitza una petita ració de la massa del dia anterior. En el sud, tradicionalment, els pans es couen en forns de fang. Val a dir que, a les ciutats, el pa es pot adquirir als forns, també en forma de "baguettes", i aquesta és una pràctica cada cop més estesa.

El cuscús és el nom que es dona a un granulat de sèmola de blat, farina de blat i aigua. Ha estat, tradicionalment, un element central dels àpats. Abans es feien les boles a les cases, ara es compren molt sovint ja preparades, en diferents granulats, fi, mitjà i gruixut, o es fa un altre menú (Balfet 1999: 343). Es pot fer de les hortalisses i vegetals de temporada, amb carn, normalment xai, però el bou és també molt valorat, o es poden fer cuscús dolços. Segons sigui la recepta s'utilitza una mida de granulat o una altra. Així el més fi s'utilitza per a fer cuscús *seffa*, que és un cuscús dolç, amb panses, sucre, aigua de flor de taronger i canyella i el de gra mitjà se sol utilitzar per a tots els cuscús que se serveixen amb brou. La gamma de receptes és molt gran, així com el nombre

d'ingredients que es poden barrejar a la sèmola. Es pot servir amb diferents acompanyaments, com cigrons, pasta o *harissa*.⁵⁵ El cuscús es fa a la cuscusera: la carn i les verdures i hortalisses es bullen en el brou, a la part inferior de la cuscusera, i els grans de cuscús es couen al vapor que desprèn aquest brou, a la part superior. A Marroc és tradicional –i és un costum que encara es conserva– fer el cuscús tots els divendres, i menjar-lo en família després d'anar a la mesquita. També és una pràctica estesa preparar-lo per dur-lo a la mesquita⁵⁶.

També cal destacar les fulles de brick, que són fines làmines de pasta que serveixen per preparar els productes de pasta de full, salats o dolços, com els *briouats*. Aquestes làmines es troben, a punt per a ser utilitzades, als supermercats.

2.1.3.6.2. Hortalisses, verdures i fruites

Les hortalisses i verdures més consumides són tomàquets, pastanagues, albergínies –que se solen menjar en forma de puré, amb julivert i coriandre-, col-i-flor, mongeta verda, faves fresques, enciam, cogombre, carxofes, espinacs, cebes i all. Hortalisses i verdures s'integren en els *tagines* i els cuscús, i es poden menjar també en forma d'amanida. La presència de les amanides crues és desigual, mentre que a algunes llars estan perfectament integrades en els hàbits alimentaris, en altres la seva presència és molt baixa, fins i tot inexistent. Les amanides d'hortalisses cuites al vapor –d'albergínia, pebrot, col...– condimentades amb espècies i amb herbes aromàtiques, com coriandre i julivert, són força apreciades i constitueixen una altra forma de consum d'hortalisses. De fruites, se solen menjar mandarines, taronges, llimones, meló, síndria, plàtan, pera, magrana, préssec, raïm, figues fresques, figues de moro, codony, albercoc, síndria, meló...La fruita és apreciada, sovint consumida entre àpats i no com a postres. Les fruites seques i els oleaginosos tenen un lloc significatiu en l'alimentació marroquina –en particular en la festiva–, en integrar-se en diferents plats, i ser la base dels dolços tradicionals. Són presents a la cuina marroquina, a més de les ametlles, nous, pinyons i festucs, els dàtils, les olives, i els albercoccs secs.

2.1.3.6.3. Llegums

Pel que fa als llegums destaquen els pèsols, les lleties, els cigrons, les faves i les mongetes. Els pèsols són indissociables del cuscús, i són també presents en pastissos secs, en forma de farina. Les faves s'integren als guisats i també a la sopa. Amb les faves seques i els pèsols secs es prepara un puré força apreciat, que es ven també a les paradetes pel carrer. És un plat d'hivern, consistent, que es menja calent, amb oli d'oliva, i una mica de comí pel damunt, i si es prefereix, pot ser també picant. Les lleties i els cigrons són ingredients fonamentals a la sopa del Ramadà, la *harira*, i formen part també al cuscús.

⁵⁵ Puré de pebrot vermell amb all, grans de coriandre, comí, sal i oli d'oliva.

⁵⁶ "La meva mare feia cuscús cada divendres, cada divendres era sagrat, fins i tot ara. I el feia molt abundant, és com tradició, com benedicció, dur-lo a la mesquita. Jo de petita, a part de l'escola normal, anava també a l'escola alcorànica, a la mesquita. I els divendres, cada divendres les famílies es reparteixen, i porten un cuscús a la mesquita. Per als nens, i pels qui estiguin a la mesquita en aquell moment. I la meva mare ho segueix fent." (Dona, 37, Marroc)

2.1.3.6.4. La carn i el peix

Pel que fa a la carn i al peix, es consumeix xai, bou, vedella, cabra, aviram, -sobretot pollastre- peix i crustacis. És particularment apreciat i consumit el peix blau, en particular les sardines. Cal assenyalar, però, que la importància del consum de peix -i també de marisc- és diferent a les zones costeres, on aquest és abundant i relativament barat, i a les zones de l'interior i del sud, on aquest consum és força inferior. Per la seva banda, la carn és cara, en relació al nivell de vida de bona part de la població, per la qual cosa el seu consum és baix en els grups amb pocs recursos econòmics. Ara bé, quan la situació econòmica millora, aquest esdevé és, ja que la carn és un producte molt ben valorat. En aquest sentit, cal assenyalar que els enviaments de diners per part dels emigrants ha fet augmentar el consum de carn de moltes famílies receptores, a origen. Sovint la carn i el peix es mengen en forma de *tagines*. Aquests poden combinar ingredients dolços i salats, com carn amb fruites, per exemple xai amb prunes o codony, o pollastre amb albercocs. Els *tagines* de peix solen incorporar patates i hortalisses.

2.1.3.6.5. Els condiments

Cal destacar la importància d'alguns ingredients i condiments. Entre aquests, el *Ras-el hanout*, barreja d'espècies, herbes i arrels aromàtiques i en pols, que s'utilitza per a diferents plats, com *tagines* i cuscús. La barreja pot contenir diferents ingredients, entre 20 i 25, fins i tot 30, tot i que és freqüent incloure curcuma, gingebre molt, nou moscada, pebre negre molt, llorer molt, canyella en pols... Coriandre, gingebre i comí són força utilitzats. Del coriandre s'utilitzen els grans molts i les fulles fresques trossegades, que assaonen nombrosos plats. Del comí s'utilitzen els grans molts, que s'afegeixen a amanides, plats de peix i de carn. El gingebre, deshidratat i en pols, s'integra en els *tagines*. Un altre ingredient és el *smen*, que és una mantega rànica, de sabor molt intens, que s'utilitza per a preparar plats de carn i de cuscús, i que també es pot afegir a l'*harira*, en el moment de consumir-la. A part del *smen*, els altres greixos més habituals són l'oli d'oliva i de cacauet. La *chermoula* és una barreja d'oli, coriandre, all, pebrots i espècies, i s'utilitza per a condimentar diferents plats. La dosi i la barreja dels ingredients varien d'una cuinera a una altra. L'all i la ceba es troben a pràcticament tots els plats salats. L'all entra també en la composició de la *harira*. La canyella és sovint utilitzada en pols en els *tagines* i els dolços. També les llimones confitades, conservades en salmorra, entren en la composició dels guisats, i es venen als mercats, a les parades d'olives. La *harissa* és una pasta de pebrot, all, menta i oli d'oliva que s'utilitza en els plats salats, i que es troba, en conserva, als supermercats. Les fulles fresques de menta s'infusionen en el te i les fulles seques s'inclouen en les preparacions de carn picada i en els guisats.

2.1.3.6.6. Les begudes

Les begudes més consumides són l'aigua i el te a la menta ensucrat. El te a la menta forma part de la cultura alimentària de Marroc i és un primer signe de benvinguda quan s'arriba a una casa. Se serveix en gots, i no s'acostuma a omplir el got fins dalt. Se serveix des d'amunt per tal que es formin bombolles a la superfície. Se sol preparar amb te xinès, i s'afegeixen fulles de menta fresca -s'introdueixen moltes fulles dins del got-, que a Marroc es conrea en diferents varietats. El sucre es posa directament a la tetera. També es consumeixen begudes gasoses ensucrades, suc de taronja, suc de llimona amb aigua, llet fermentada, batuts de fruites i llet d'ametlles.

2.1.3.6.6. Productes i propietats beneficioses per a la salut

A Marroc hi ha tot un seguit de pràctiques que relacionen alimentació amb l'estat de salut i el moment del cicle vital, que intenten adequar les unes amb els altres. Per exemple, després del part se li fa una dieta especial a la mare, amb un brou amb vegetals, ous de granja, mel, per tal de donar-li força (Bernmann 2003:36)

Tanmateix, herbes i espècies han estat conegudes, al llarg del temps, pels seus usos medicinals. Fins avui, els comerciants d'espècies han tingut les seves pròpies receptes, i han atorgat a les diferents substàncies propietats per allunyar el "*mal de ojo*", alleujar el mal de cap o augmentar la fertilitat. Com a exemples de propietats beneficioses per a la salut, atribuïdes als aliments, tenim la canyella, considerada bactericida i que en infusió ajuda a baixar la febre, cardamomo, considerat apropiat per alleujar problemes respiratoris, coriandre, que es recomana per a les infeccions urinàries, se li atribueixen al clau propietats antisèptiques i digestives, i al comí per a facilitar la digestió. També s'atorguen diferents propietats terapèutiques als dàtils, la mel i l'oli d'oliva.

2.1.3.6.7. Alimentació infantil

La lactància materna perllongada es considera idònia i és freqüent que s'allargui fins els dos anys de la vida del nen, ja que es tracta d'una recomanació islàmica. Donada l'escassetat de recursos econòmics, l'alletament és la pauta habitual, i també es reconeixen els seus beneficis per a la salut del nadó. A més, la lactància materna té connotacions culturals molt importants al Marroc, un efecte que es perllonga tota la vida i que dicta els comportaments en relació a aquells que han estat alletats per la mateixa dona, ja que l'alletament determinaria així el sistema classificador del parentiu. De vegades s'utilitzen biberons amb un contingut diferent del de les llets adaptades, com sèsam molt, sucre o mel. També s'elabora de forma tradicional una mena de xumet amb un teixit porós del que el nadó xucla el suc de molles de pa, oli d'oliva i sucre. No hi ha una introducció d'aliments específica sinó que se li ofereix de manera precoç "tastets" dels àpats familiars. A partir del tercer o quart mes s'introdueixen els cereals, els vegetals, l'oli, la llet i la mel. Per a les farinetes preparades s'utilitza molt precoçment la llet de vaca sense la nata. Amb nou mesos les criatures ja mengen tot tipus d'aliments. Sembla ser que la introducció d'aliments no es fa de manera aïllada, la qual cosa dificulta la detecció de possibles al·lèrgies. En el cas dels nens més grans, la ingesta està determinada per la gana, fora dels àpats principals. Els aliments ingerits no solen són industrials i varien segons les capacitats econòmiques. Normalment els nens mengen amb la família, només a vegades quan hi ha convidats mengen a part. (Bernmann 2003: 37)

2.1.3.8. Comensalitat

La comensalitat, el fet de compartir menjar i taula, té una paper destacat a la vida social de Marroc, on l'hospitalitat és molt valorada. Des d'aquesta perspectiva, les normes socials aconsellen portar alguna cosa quan s'és convidat, preferentment pastissos. També està ben vist acceptar tot allò que s'ofereix, i repetir d'un plat. Una manera de

mostrar afecte pel convidat és oferir productes dolços en abundància. És freqüent rebre visites –sense prèvia invitació–, i segons l'hora que sigui quan aquestes arriben, allò habitual és invitar a compartir l'àpat que correspongui, dinar si és al migdia, berenar si és mitja tarda...o si l'hora no encaixa amb cap àpat, cal oferir com a mínim te, o alguna altra beguda, com batuts de fruites. Les dones es visiten molt freqüentment entre elles, tant si són parents com si són amigues, i aquestes reunions solen ser fer-se al voltant de beguda i menjar.

A Marroc, se sol menjar en un plat comú, tradicionalment s'agafen els aliments amb tres dits de la mà dreta. El pa permet de dur-se'ls a la boca. Pel que fa les formes a taula, es valora positivament el fet de menjar en silenci, gaudir dels aliments i manifestar-ne respecte. És habitual fer els àpats en família i a la llar, amb un nombre considerable de comensals al voltant de la taula, ja que les famílies solen ser nombroses, i a més a més es comparteix sovint taula amb altres parents i amics. Per tant, menjar completament sol no és freqüent a Marroc, tot i que, a les ciutats, i per imperatius laborals, aquesta pràctica s'instaura progressivament –roman, però, minoritària -. Per aquest motiu les taules solen ser grans, com també ho són les cuines.

2.1.3.9. Les celebracions

L'alimentació ocupa un espai destacat en les celebracions, arreu, i Marroc no és una excepció en aquest sentit. Els episodis centrals del cicle vital i familiar –naixement, casaments, funerals–, els moments quan retornen els immigrants, les celebracions comunitàries, totes aquestes situacions se signifiquen en bona mesura al voltant dels àpats compartits. Cal destacar, en aquest sentit, que a la carn se li atribueix un elevat valor simbòlic. El sacrifici d'un animal i el consum de carn estan presents en els principals moments de la vida social, en els ritus de pas, en canviar de domicili o iniciar una construcció o per un naixement. En aquest darrer cas, l'enunciació del nom es fixa a través del sacrifici d'un animal (generalment un xai) i els ritus de dol solen incloure un àpat en memòria del mort, al tercer i al quarantè dia de la defunció, en el que es consumeix carn d'animals sacrificats en un clima de pietat i d'oració, de lectura dels versets alcorànics i de record de les qualitats del difunt. (Bermann 2003:33) A les principals festivitats religioses la carn té una presència destacada, mentre que ocupa un espai central a la Festa del Sacrifici. A continuació ens referim a les festivitats religioses més assenyalades:

2.3.1.9.1. El dejuni del mes del Ramadà

A Marroc, durant el Ramadà, totes les activitats diàries tant a casa com a la feina es relaxen, i aquells qui poden, dormen fins molt tard. Els bars, els restaurants, els establiments comercials, estan tancats durant el dia. La gent surt al carrer per la nit, a les grans ciutats hi ha espectacles, i també se sol anar a les mesquites a resar i a menjar, i és freqüent anar a dormir tard. Una de les nostres informants emfasitza la importància d'acudir a la mesquita per la nit durant el mes del dejuni, i remarca que aquesta és una experiència positiva, enriquidora, encara que suposi perdre hores de son, i en destaca la dimensió espiritual, la pau interior que proporciona.⁵⁷ Així, la vivència del mes del

⁵⁷ "Dormim molt poc, durant el ramadà, perquè és un mes de resar i tot això, arribes a les tres del matí, per exemple...i ho fas amb molta voluntat, estàs alegre, no estàs trist, estàs a la mesquita amb les teves veïnes, i a lo millor et porten llet o coses, perquè sabem que tu no has anat a casa...és un moment molt

Ramadà, pot ser una experiència individual, una vivència íntima, i alhora, com assenyala Lacomba, és una experiència social, col·lectiva: "El Ramadà és un acte social i la seva realització suposa la introducció de tot un seguit de canvis en el comportament que afecten les relacions amb els altres". (Lacomba 2001: 193) El seguiment del dejuni, a Marroc, és àmpliament majoritari, tot i que cal assenyalar la diversitat de motivacions subjacent a aquesta observància, diversitat que ja s'ha esmentat en l'apartat dedicat a les prescripcions alimentàries musulmanes. Val a dir, també, que a Marroc el codi civil penalitza la ruptura pública del dejuni, per la qual cosa el no seguiment, quan es produeix, queda resclós a l'àmbit domèstic, i no és, per tant, visible.

Des del punt de vista de l'alimentació, es combinen les privacions amb els excessos. En analitzar la ingesta alimentària que es fa durant el Ramadà es pot observar que no només es menja més quantitat, sinó també que els àpats són més consistents i de major qualitat que la resta de mesos de l'any. Una de les nostres informants afirma que, durant aquest període, la despesa en alimentació es pot arribar a duplicar.

La tradició indica que la ruptura del dejuni, prèvia a l'oració, es faci en companyia d'altres musulmans, en particular a l'interior de la mesquita. A moltes d'aquestes, després de la ruptura es prepara un sopar comunitari, en el que poden participar els fidels que així ho desitgin. Aquesta pràctica té un contingut de solidaritat, ja que s'ofereix un plat de menjar a aquells qui no disposen de recursos (Moreras 1999: 262). La primera ingesta per trencar el dejuni es mengen productes lleugers i consistents, aliments energètics, que apaivaguin la gana, sovint productes lactis, cafè amb llet, pa amb mantega, confitura o mel, dolços, fruita seca o, molt sovint, dàtils. A les ciutats es poden comprar bols de sopa, pel carrer. Després de trencar el dejuni s'espera el sopar, que és l'àpat central que reuneix la família al voltant de la taula. Entre la ingesta per trencar el dejuni i el sopar passen unes tres hores. És freqüent començar amb sopa, la coneguda *harira*. Es tracta d'un brou més o menys espès segons la cuinera, amb una base de llevat diluït, farina, tomàquets, cebes, faves, cigrons, llenties o fideus, a vegades arròs i trossos petits de carn, ous, molt salpebrada i assaonada amb espècies com el coriandre, el gingebre i el safrà. El *smen* és l'encarregat d'aportar greix. Es tracta d'un plat barat i nutritiu, molt convenient després de les hores de dejuni. Cal dir que hi ha diverses varietats de *harira*, segons la zona, i variants també familiars. Se serveixen també plats molt elaborats, *tagines* de carn de xai o de vedella, plats preparats a base de carn picada, com mandonguilles i *briouats al-kefta*⁵⁸, rostits, amanides diverses. Les amanides poden ser hortalisses en cru, depenent de l'estació com cogombres, tomàquet, enciam o pastanaga, o bé cuites, com amanides d'albergínia guisada o fregida, pastanagues confitades al comí, amanides de tomàquets i pebrots cuits, i altres. S'acompanya tot plegat amb olives, cogombres i altres productes per picar. Cada dia es canvien les receptes, però hi ha productes que solen ser sempre presents, com les sopes, les amanides, els sucus, els dolços i la fruita seca. La *chebakia* és un dolç típic d'aquest mes, no es prepara en altres moments de l'any, ni tant sols per a les celebracions

especial, de molta pau interior. Vas a casa, primer menges, a les sis, després vas a la mesquita a resar, també es pot resar a casa, però jo prefereixo anar a la mesquita, m'agrada molt més, hi ha una tranquil·litat, t'entra una relaxació tremenda! I hi ha llibres de l'Alcorà, pots llegir trossos...i a casa pots estar davant de la tele, mirant un culebron...no és el mateix, no et concentres. Jo m'hi passava moltes hores, m'encantava." (Dona, 40 anys, Marroc)

⁵⁸ Els Briouats són pastes de full farcides, salades amb diverses carns, o dolces, amb pasta d'ametlla, aigua de flor de taronger i mel. S'elaboren amb fulles de brick, fulles fines a base de farina de blat. Kefta és carn picada, sovint de xai, amb ceba, cumí, pebre, coriandre i oli d'oliva,

destacades, sinó que es considera exclusiu del mes del Ramadà⁵⁹. Sol estar present als àpats, i consisteix en massa fregida amarada de mel, però se'n fan d'altres, amb diverses fruites seques (com el *jallit*, amb nous, pinyons, ametlles i panses) i sèsam. I és, en certa manera, el paradigma de l'especificat dels àpats del mes del Ramadà: aquests han de ser "especials", han de marcar la diferència amb la resta de l'any⁶⁰. Després de la mitjanit es pot realitzar un altre àpat, on solen ser presents els lactis i els seus derivats i té. Aquest àpat es pot fer a casa o fora de casa, amb els amics o la família. Finalment, també hi ha qui fa l'àpat de l'alba, després de l'oració que marca l'inici del nou dia, i abans de l'inici del dejuni. Aquest pot consistir en té, pa, mantega i mel, formatge...

Cal esmentar que durant aquest mes allò que canvia essencialment és la forma de la ingestió alimentària, més concentrada en el temps. Tot i que els àpats solen ser copiosos i hipercalòrics (*harira*, pastisseria amb mel, dàtils, etc.), ja que després de les llargues hores de dejuni la sensació de gana pot ser intensa, segons la medicina islàmica el dejuni no causa efectes mèdics adversos sinó que pot tenir alguns efectes positius sobre el pes i el metabolisme dels lípids. (Bernmann 2003:35) Amb tot, s'adverteix dels riscos que el dejuni pot representar per als diabètics⁶¹. Val a dir que no tothom considera que els àpats durant el dejuni temporal del Ramadà hagin de ser abundosos, a l'inrevés, hi ha qui considera que aquests han de ser moderats, austers, per tal de no pervetir l'autèntic sentit d'aquesta pràctica, que no és una celebració, encara que sovint és visqui com a tal⁶².

2.3.1.9.2. La Festa de Final del Dejuni (*Aid El Fitr*)

El mes de dejuni conclou amb la Festa de Final del Dejuni (*Aid El Fitr*), que dura 2 dies, i constitueix des del punt de vista religiós, una de les dues grans festes islàmiques. L'acte principal d'aquesta celebració és l'oració comunitària, celebrada a primera hora del matí. El dret islàmic, que autoritza que els musulmans puguin jejunar a altres èpoques de l'any, prohibeix en canvi aquests dies l'abstinència. Es marca amb una oració per donar gràcies a Déu. A Marroc, els nens reben caramels i sovint se'ls dona joguines o roba nova. Aquests dies es reuneixen les famílies i el menjar és particularment abundant. Sovint se serveix un cuscús de carn, i també es preparen dolços. En alguns casos l'esmorzar es pot prolongar fins al migdia o la tarda, per la qual cosa se suprimeix el dinar. També s'elaboren pans especials per a aquesta celebració, més "rics", que poden estar fets amb sèsam, aigua de flor de taronger i altres ingredients.

⁵⁹ *La chebakia no te la trobes la resta de l'any, no te la trobes a un casa el mes d'agost, no te la trobes si vas a un casament. Si vas a un casament tindràs els pastissos típics de la boda, però no et trobaràs la chebakia. La chebakia, fins i tot a tots els zocos, a Marroc, les paradetes que et monten els nens i les dones que en venen, és només aquest mes.* (Dona, 37 anys, Marroc)

⁶⁰ *"El fet que dejesunes tot el dia fa que t'vinguin de gust més coses... i també que es fan coses que no es mengen la resta de l'any. Coses que només es mengen durant aquest mes... coses que a lo millor les pot fer, però que no fan tanta gràcia la resta de l'any."* (Dona, 37 anys, Marroc)

⁶¹ Segons la plana de l'associació de dietistes francesos www.novodiet.com, la fundació Hassan II ha establert un consens mèdic que estipula que s'ha d'evitar el dejuni si la diabetis presenta determinades condicions, com ser insulíndependent, o si hi ha complicacions degeneratives i afeccions recurrents.

⁶² *És veritat que hi ha gent que durant el Ramadà menja massa per la nit. Però no és això, s'ha de menjar per recuperar les energies, però no més. El Ramadà no és per atipar-se per la nit, no és aquest el sentit que té. Nosaltres prenem alguna cosa, com dàtils, per trencar el dejuni, i després fem un sopar normal".* (Dona, 40 anys, Marroc)

2.3.1.9.3. La festa del xai. (Aid El Asha, Aid El Kebir):

El sacrifici de l'animal se sol fer a l'escorxador i s'adquireix a les carnisseries, tot i que, en àmbit rural encara es poden sacrificar als patis de les cases. A les zones rurals se solia guardar una part de la carn de l'animal sacrificat, tallat a tires i assecat, conservat per a una utilització posterior. Encara que ara ja no calgui assecar i salar la carn per a conservar-la, encara hi ha qui ho segueix fent, perquè es valora el sabor d'aquest carn i s'aprecien les preparacions culinàries que se'n fa⁶³. Com passa arreu, moltes pràctiques que han estat originàriament tècniques de conservació, es poden mantenir per que s'han convertit en un hàbit de consum, tot i ja no complir aquesta funció inicial de conservar. A la Fetsa del Sacrifici els rols d'homes i dones estan clarament establerts: els homes s'encarreguen del sacrifici de l'animal i de tallar-lo, i les dones preparen la carn, l'assaonen amb espècies diferents per a preparar els plats, s'encarreguen de l'aprofitament dels diferents talls...⁶⁴. Així, la forma de preparació i la temporalització del consum de les diferents parts del xai està fortament estructurada. Es comença pel fetge, amanit i preparat en forma de "pinxo", en acabar el sacrifici. Per la nit es pot preparar un plat especial amb el cap del xai. Aquesta festivitat també és una ocasió per a compartir el menjar amb els altres, i es considera un moment per a estar amb la família, per a reunir-la. Si bé totes les celebracions tenen una dimensió familiar, la Festa del Sacrifici és percebuda com a més significativa en aquest sentit, és el fet de reunir tota la família el sentit primordial d'aquesta celebració. És una festa molt familiar i alhora és social, comunitària, es viu dins les cases però que es comparteix també al carrer, amb els amics, amb els veïns⁶⁵.

2.3.1.9.4. Mawlib Ennabaoui

Es tracta d'una celebració tradicional i religiosa en la que es commemora l'aniversari del profeta Mahoma. Se sol preparar un cuscús. Val a dir que aquesta no se celebra d'una manera tan estesa com la del final de Ramadà o la del Sacrifici.

⁶³ "I amb les costelles, es tallen d'una manera, que les sales i les poses a assecar. És com el bacallà. I després es cuina. Això es feia perquè es pogués menjar a l'hivern. Abans, com no hi havia frigorífics, era la manera de conservar la carn del sacrifici del xai. I la gent ho segueix fent. I a mi m'agrada. A casa ens agrada a tots. Allí la meua mare ho estén a l'estenedor de la roba. El meu pare ho talla d'una manera, que s'estén tota una tira, al sol. Tot salat. I després es guarda. I després es va traient, a trossets, i es deixa en aigua calenta, per dessalar-lo una mica, i llavors es cuina. Es cuina amb verdures, i queda un plat boníssim, que ens agrada molt a tots!" (Dona, 45 anys, Marroc)

⁶⁴ "Les dones fan unes coses i els homes unes altres. I tots hi estem ficats. A casa dels meus pares se sacrifiquen 7 xais, per què entre els meus germans, els meus pares, i una veïna, que és vídua, que també s'afegeix, perquè el xai l'ha de sacrificar un home, i que sigui practicant. I s'afegeix sempre a nosaltres. I mentre que els homes s'encarreguen del sacrifici, les dones van fent, però tot com molt unit. Jo recordo que, amb la meua mare, després de menjar, els regalets pels nens, els nens ben arregladets, que se'n van al cine o a passejar...nosaltres amb la pell del xai en fèiem catifes, s'aprofitava tots. I la meua mare ho preparava tot. I jo pringava, perquè m'havia de quedar allí, ajudant-la, i mirant com es fa, i tot" (Dona, 37 anys, Marroc)

⁶⁵ "A la Festa del xai, al meu barri, a Marroc, que és un barri tancat, de moltes cases, unes 30 cases, hi ha cada casa hi ha entre 5 i 7 fills...i és una festa molt familiar. A més de que cadascú celebra la festa a casa seva, també compartim coses. I una família que és amiga nostra de la infància, veïns, que una de les filles ara és la meua cunyada, així que ara som també família. Pues quan arriba aquesta festa, tots ens reunim..." (Dona, 40 anys, Marroc)

2.3.1.9.5. Aid el Achoura.

És el desè dia del primer mes de l'any. Segons la tradició, es dona una desena part d'allò que es té als pobres. Es tradicional preparar un cuscús de pollastre o de xai.

2.3.1.10. Les transformacions a la societat d'origen

Després de presentar l'alimentació a la societat d'origen, i abans d'abordar l'alimentació a la societat d'arribada, és convenient parlar de les transformacions socials que s'estan produint a Marroc, que afecten l'alimentació, com a dimensió rellevant de la vida social, i que no es poden obviar. No es pot presentar l'alimentació a Marroc com a quelcom estàtic, immutable, aliè a tots els factors socials i culturals en procés de canvi. Seria enganyós presentar algunes modificacions en els comportaments dels nostres informants, com a resultat exclusivament del procés migratori –tot i que alguns sí en resulten– ja que moltes transformacions comencen a produir-se ja a origen. Així, alguns informants relaten com la generació dels seus fills o nebots, a Marroc, ja tenen comportaments alimentaris força diferents dels que ells mateixos expliquen que tenien quan eren nens o adolescents, i que comparen amb la situació a la societat d'arribada. Cal tenir en compte que alguns dels trets que assenyalen com a més “diferents” entre Catalunya i Marroc, es corresponen en gran mesura als de Catalunya fa només unes poques dècades. Cal, per tant, fugir d'essencialismes, i veure tot allò que hi ha de contextual en la diferència, per tal de separar-ho d'allò que és més profundament “cultural”, en el sentit d'expressió d'una forma concreta de pensar el món i de viure en el món. La percepció de la “nostra” alimentació, enfront de la “vostra”, reforçada pel fet d'haver emigrat, i de la necessitat de classificar i explicar els propis comportaments i els de l' “altre”, amb les seves similituds i les seves diferències, a voltes no correspon a una realitat més diversa i canviant de la que els estereotips mostren, tan a origen com a destinació. Per això cal presentar alguns dels processos de canvi més destacats i que més poden afectar l'alimentació.

Com assenyala Pumares, (1996:37) Marroc es troba avui enmig d'un seguit de tendències de signe oposat. Per una banda, els països del Magrib han rebut i segueixen rebent una forta influència occidental. Aquesta influència es va iniciar a través de la colonització, però segueix penetrant avui per diferents vies: per una banda, en un sistema polític i econòmic dominat pels valors occidentals, hi ha una pressió per a que els altres països comparteixin, si més no, determinats aspectes d'aquests, per altra banda, no es pot oblidar la enorme incidència dels mitjans de comunicació, en particular la televisió, per a difondre idees i valors. També els propis immigrants, quan retornen, són un factor de canvi i d'introducció de nous hàbits, com ho van ser a l'Espanya dels anys 60 i 70 del segle XX. També com a l'Espanya d'aquests anys, hi ha un altre factor de transformació: el turisme. A les zones costaneres més turístiques es produeix un procés de “modernització” que no trobem a altres zones del país. En parlar de l'alimentació a Marroc, una informant afirmava: *“Hi ha una diferència enorme entre Tetuan i Marràqueix. Una diferència enorme. En tot, les seves cases encara són de fang, les nostres no, són igual que aquí. I nosaltres estem a la costa, i ells no tenen costa. I a la costa les ciutats són més modernes. Perquè allà van més els turistes. A Marràqueix també van els turistes, però nosaltres tenim una costa o venen els pijos de l'Àrabia Saudita, que tenen allà un complex.. De Ceuta fins a tetuan tot són complexos,*

amb discoteques, amb hotels de 5 estrelles...hi ha moltes diferències entre Marràqueix i Tetuan".

Així, la difusió de les innovacions i de les influències culturals no es homogènia, varia segons el territori i les classes socials. Els centres per on penetren aquestes idees són els grans nuclis urbans i des d'ells s'estenen, seguint una jerarquia quasi perfectament marcada, als nuclis urbans de menor entitat i a les àrees periurbanes d'aquestes ciutats, mentre que a les zones rurals més allunyades queden pràcticament al marge d'aquests canvis. Això ens pot fer pensar que a les ciutats els comportaments estan més "occidentalitzats", i és cert en part, però cal evitar generalitzacions excessives. Cal tenir present que les ciutats, a Marroc, segueixen sent un centre receptor d'immigrants de l'exode rural que augmenta l'heterogeneïtat característica de l'àmbit urbà. Al seu torn, a les zones rurals emissores de treballadors a l'estranger es pot observar també una certa accentuació dels canvis, degut precisament a les influències dels immigrants en tornar.

Segons Pumares (1999: 39), la societat marroquina es troba actualment en crisi, ja que no té un model social vàlid i consensuat per la població. El sistema tradicional que assignava a cada membre de la societat un paper perfectament definit, ha estat trastocat per la incorporació de Marroc a l'economia global. La introducció de canvis com la incorporació de la dona al mercat de treball, mentre les taxes d'atur augmenten, i l'accés d'aquesta a més coneixements que li permeten comparar i qüestionar-se la seva situació, ha obligat a iniciar un procés d'adaptació a Marroc, però un procés que no segueix una única direcció sinó diverses i contraposades. Tant si es tracta d'una situació de crisi, com diu Pumares, o simplement de canvi, aquesta situació es reflecteix a les nostres entrevistes, i els nostres informants expliquen aquestes transformacions: *"Darrerament hi ha moltes més dones que abans que treballen molt més que abans. Les dones han sortit al mercat, les meves germanes, les meves cunyades, les cunyades de les meves germanes...les noies, després de tenir una carrera, cap...Abans les noies quan es feien grans, es casaven i se n'anaven. Tinguessin o no un nivell d'estudis...quan arribava el moment de tenir un marit, es casaven i se n'anaven de casa. Darrerament no. Si la dona té un nivell d'estudis, i li surten dues ofertes, o casar-se o treballar, sempre escullen treballar. Per exemple, la meva germana, 34 anys, i no es vol casar, ni res, ella treballa, i no es vol casar. És la primera generació que va començar a pensar d'aquesta manera, la gent jove a començar a pensar d'aquesta manera. Jo des de petita sempre em parlaven de casar-me. Però jo tenia molt clar que abans havia d'acabar la meva carrera de dret, i sinó no em caso. I després de tenir el títol, va sortir així, i em vaig casar. La meva germana igual, estava estudiant amb el que ara és el seu marit, i res, no es van voler casar fins haver acabat les carreres, i quan van acabar ell va trobar una feina però ella no, però després de casar-se sí que va trobar una feina, i va començar a treballar"*

Però no és un procés homogeni, com s'ha dit, i hi ha famílies que es fan més liberals i altres que es fan més conservadores; unes dones intenten aconseguir quotes majors d'independència, mentre que altres opten decididament per un paper més submís i fidel a les majors exigències religioses, alguns homes accepten canvis en les formes de relació i en la llibertat de les dones, però els costa seguir el camí traçat per algunes d'aquestes, altres troben l'alternativa a la seguretat que ofereixen els valors tradicionals i el seu compliment rigorós... Aquesta diversitat també l'hem observada en els marroquins que han vingut a instal·lar-se a Espanya. Alguns, es reforcen i s'empenyen en mantenir els elements forts, els que consideren més valuosos de la seva cultura, i es

presenten com a poc permeables a la influència d'una societat que no valoren particularment bé, altres adopten comportaments propis de la societat d'arribada. Molts, volen mantenir allò que consideren positiu de la societat d'origen, tal com l'han viscut i tal com la conceben, la qual cosa pot resultar difícil, alhora que incorporen elements de la societat d'arribada, la qual cosa tampoc resulta, a voltes, particularment fàcil. A més, alguns elements que consideren el nucli fort de la seva cultura, estan sotmesos, com ja s'ha dit, a transformacions, que poden arribar a ser profundes. Així, un aspecte de la societat marroquina que els nostres informants evoquen amb nostàlgia i connoten positivament és la força dels vincles familiars i socials a Marroc, que comparen negativament amb uns vincles percebuts febles a la societat de destinació. Ara bé, ells mateixos observen que aquestes relacions denses que ells descriuen com a pròpies, també es poden començar a diluir a origen: *"Darrerament a Marroc és normal que una dona dugui cotxe. O que una dona porti els seus fills a l'escola o la guarderia, que abans no era possible. Ara, com que les dones han sortit al món laboral, han començat a fer aquestes coses, deixar els fills a les guarderies. El fet que les dones treballin fa que les relacions familiars canviïn una mica. No hi ha tant contacte, perquè la sogra sap que si va no trobarà a la nora... En canvi, les dones que no treballen, la dona o la sogra poden anar a qualsevol moment, sense avisar. Nosaltres anàvem sense avisar. La dona que treballa, pues això... ja no es pot fer tant".*

Si efectivament, com assenyala Pumares (1999) a Marroc es creuen avui diferents sistemes de valors i la societat marroquina actual engloba una gran diversitat de comportaments i tendències, això s'ha de tenir ben present a l'hora d'analitzar la immigració i l'adaptació de l'immigrant a la societat espanyola. També pel que fa a l'alimentació. Com veurem més endavant, també alguns aspectes de l'alimentació a Marroc, unànimement ben valorats pels nostres informats, estan en ple procés de transformació.

2.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ MARROQUINA: DESTINACIÓ

2.2.1. Consideracions prèvies

Abans d'abordar l'alimentació dels marroquins instal·lats a Catalunya, cal fer algunes consideracions sobre la "mostra". En no tractar-se d'una recerca basada en tècniques quantitatives, no s'ha pretès que aquesta tingués cap mena de representativitat estadística. L'objectiu d'aquest treball és, per una banda, descriure situacions, i de l'altra, proporcionar algunes claus interpretatives, a partir d'un nombre limitat d'informants. Això fa que no totes les situacions, ni a origen ni a destinació estigui plenament representades —ni de bon tros—, i que la major part dels nostres informants, —com a conseqüència, en part, de la forma d'establir contacte amb ells, però també de la composició dels immigrants a Catalunya— provenguin majoritàriament de les zones costeres, amb un clar predomini dels originaris de Tetuan i de Tànger. Això fa que hàbits alimentaris molt relacionats amb el territori d'origen —com el consum elevat de peix— estigui sobrerrepresentats, mentre que altres, com els comportaments alimentaris a zones rurals del sud del país, estiguin escassament visualitzats. Pel que fa a l'estructura de la llar, que és un aspecte clau, podem afirmar que els models més significatius estan representats en el nostre petit grup d'informants: tenim persones que viuen en un nucli familiar, amb fills i sense, i els entrevistats han estat en ocasions l'home i en ocasions la dona, i també tenim informants que comparteixen pis, amb famílies o amb altres individus sols. No apareixen, però, aquells qui viuen sols en pensió, i aquesta és una situació que hauria estat interessant analitzar, ni aquells que viuen en situacions greus d'exclusió social, com els "sense llar", que han de presentar, per força, comportaments alimentaris molt diferents dels que presentarem aquí. En relació a la trajectòria migratòria, entre els nostres informants hi ha caps de migració —homes i dona— que han procedit després al reagrupament familiar, i altres que no l'han assolit encara però esperen fer-ho, i hem parlat en alguns casos amb el cap de migració, i en altres amb el "reagrupat". També està representada l'arribada dels fills amb la família, aquest és el cas d'una informant que va venir fa uns anys, quan els seus pares van decidir emprendre el procés migratori. Referent a la situació laboral, hi ha dones mestresses de casa, i dones que treballen, i informants amb feines més o menys qualificades i altres que no tenen feina. El nivell de formació no és homogeni, però probablement està sobrerrepresentat el sector amb un nivell elevat d'estudis, si es compara amb la composició general de l'immigració marroquina a Catalunya. Vinculada —estretament, però no mecànica— amb la qüestió de la feina i del nivell de formació, està la qüestió dels recursos econòmics: també en aquest sentit hi ha una certa diversitat de situacions entre els nostres informants, mentre que alguns gaudeixen d'una situació econòmica força còmoda, altres pateixen d'una considerable escassetat de recursos. Amb tot, hi ha situacions que no estan representades, com ja s'ha dit, com seria la d'aquells que pateixen els graus més elevats de marginació, d'exclusió socioeconòmica. En qualsevol cas, i malgrat que no es pot parlar de representativitat estadística, els processos que s'han detectat, les estratègies que s'han observats i les valoracions que s'han recollit, permeten no només fer una fotografia d'allò estudiat, sinó que també permeten apuntar interpretacions, donar explicacions i fer avaluacions, sobre allò que s'ha fotografiat.

2.2.2. Estudis nutricionals a la societat d'arribada

Les dades nutricionals sobre la població marroquina a la societat d'arribada són poc sistemàtiques, resulten d'estudis fets amb diferents grups i a diferents llocs, la qual cosa impedeix donar una imatge precisa. En qualsevol cas, aquestes dades, encara que fragmentàries i insuficients, sí permeten donar algunes pinzellades interessants. Ens referirem doncs a alguns dels estudis que s'han dut a terme, tot i destacant-ne els aspectes més significatius.

Serra i Pujol i col. (1999), van dur a terme una valoració nutricional de la dieta de la població immigrant d'origen magribí i centrafricana (gambiana i senegalesa) a Mataró. Es van prendre com a referència les dades d'una enquesta realitzada en la població catalana, on s'exposa que els immigrants consumeixen més quantitat de proteïnes, hidrats de carboni i àcids grassos poliinsaturats, i menys àcids grassos monoinsaturats, calci, vitamina B12, vitamina C i folats. Tot i que la ingesta total d'energia és superior, la distribució en principis immediats (hidrat de carboni, proteïnes i greixos) és adequada (17%, 53% i 29% respectivament). Els autors conclouen que aquests col·lectius, en general, mantenen les seves dietes tradicionals però han incorporat pautes del seu entorn actual. Es destaca la subutilització d'alguns grups d'aliments important, com verdures i fruites.

Oliván (2000), va realitzar una avaluació de l'estat de salut i nutrició dels adolescents immigrants il·legals d'origen magribí. És interessant destacar que l'autor, en considerar el col·lectiu objecte d'estudi, el descriu com "procedent d'un ambient cultural, econòmic i social baix de països en desenvolupament" alhora que assenyala les privacions que han patit en el procés migratori, a les quals cal afegir les condicions precàries en les que viuen a la societat d'arribada, pel que fa a l'habitatge o a l'atenció sanitària, i a la seva situació d'il·legalitat i de marginació. Per tant, segons l'autor "compleixen tots els requisits per a poder presentar graus variables de malnutrició i taxes elevades de morbiditat". En canvi, els resultats no confirmen aquest supòsit. Les patologies prevalents en el grup d'adolescents estudiats van ser les malalties odontològiques, dermatològiques i de l'aparell digestiu, d'origen infeccios i per manca d'atenció higiènic-sanitària. Es va observar una escassa prevalença de malalties carencials, d'anomalies congènites i de malalties cròniques no diagnosticades. Pel que fa a l'estat nutricional, en un petit percentatge es va observar un grau lleu de malnutrició aguda, relacionada molt probablement per la privació d'aliments i mals hàbits dietètics patits durant el procés de immigració. No es van objectivar situacions de malnutrició crònica. Així, les conclusions de l'estudi són que "en funció dels nostres resultats, creiem que el grup d'adolescents magribins estudiats presenta un estat de salut i nutrició millor del que es podria preveure donada la seva procedència de països en vies de desenvolupament, la seva pobresa socioeconòmica i les penúries patides durant el procés migratori, i millor de l'observat en adolescents del nostre entorn que han patit abusos i negligències".

També cal assenyalar que l'estudi realitzat a Almeria sobre salut i Ramadà (Parrilla 2003) conclou que no sembla haver-hi problemes en persones sanes a causa del dejuni.

2.2.3. Estrès, dol migratori i alimentació

El dol migratori fa referència a uns elements bàsics: la família i els amics, la llengua, la cultura, la terra, l'estatus social, el contacte amb el grup ètnic i/o nacional i els riscos físics lligats a la migració (Balanzó 2003: 16). Anem a veure com s'expressa, a través de quins elements es manifesta, el dol migratori vinculat a l'alimentació.

Una de les principals dimensions del dol fa referència a la família⁶⁶. Per a alguns informants, la pèrdua de la relació estreta i quotidiana amb la família –que inclou pares i germans, però no només, també cunyats i cunyades, oncles, nebots...– és el canvi que es percep amb més acuitat i que es viu amb més intensitat. Es plantegen les relacions familiars a Marroc i a destinació en termes dicotòmics: allà les relacions familiars serien molt intenses, els vincles forts, el suport constant, aquí els individus viurien sols, aïllats, amb uns lligams familiars febles, fins i tot inexistents⁶⁷. Es parla de les relacions familiars a Marroc amb nostàlgia, es manifesta sentiment de pèrdua, que fa referència a la pròpia situació i a la pròpia família, però també a la societat en el seu conjunt. Enfront d'una societat constituïda sobre una xarxa densa de relacions socials fortes, la marroquina, es dibuixaria una societat feta d'individus aïllats, sols i solitaris, amb escassos suports, la espanyola –o la catalana, en el cas que ens ocupa-. Visió extrema i extremada de la societat de destinació, però que en qualsevol cas és l'estereotip que amb més eficàcia sembla funcionar d'aquesta, per als immigrants provinents de Marroc. I que els produeix un sentiment de pèrdua.

Aquesta mena de pèrdua es relaciona, a vegades, estretament amb l'alimentació. La situació descrita a origen, per alguns dels informants, era de compartir molts àpats amb els pares i els germans, fins i tot estant tots casats⁶⁸. El canvi a la societat d'arribada, en aquest sentit, és molt significatiu, ja que els àpats es fan només amb la família nuclear, i és freqüent que molts àpats es facin en solitari. No només es troben a faltar els àpats compartits amb la família, sinó també el fet de menjar sempre acompanyat, de tenir molt sovint convidats. Menjar sol seria, doncs, per a molts, un dels canvis més

⁶⁶ "La veritat és que és canvi molt fort, costa. Allò que costa més es trencar...bé, no és que trenquis, però és aquesta idea imaginària que vas a perdre la família. Que no la tindràs amb tu. Pensa que nosaltres som família nombrosa, 7 germans, i jo sóc la més petita. I a més de la més petita, la més protegida i la més mimada de tots, la única que surt d'allà. I allà la casa dels meus pares està aquí, i les dels meus germans estratègicament ubicades al voltant. Estan tots casats, però estan tots a prop." (Dona, 37 anys, Marroc)

⁶⁷ "Hi ha coses molt bones a Marroc, si ve família, nosaltres sempre guardem això, la relació familiar, sempre n'hi ha. Encara que tu no truquis, no preguntis per aquesta família, però mai has d'oblidar que en qualsevol moment et poden venir a veure. I així, si un dia no fas res, dius: vaig a veure a aquesta cosina, vaig a veure a l'altra cosina...I ells a mi també, i venen cada dia. Aquesta relació nosaltres la tenim, no com aquí. Jo vaig treballar amb una senyora fem de cangur i ella va tenir el bebè, i un mes amb dolor, malalta, i no va venir ningú. Cap persona. Van venir els sogres, i així de peu, i adéu...per a mi era una cosa! No m'entrava al cap. Per a mi, si estic malalta, si tinc un bebè, i m'han fet una cesària, a mi m'agrada més que la meua família estigui amb mi. A mi això em va xocar molt. I no només aquesta senyora, molts altres. Passant tot l'any sense veure a la seva mare. O van només un dia, cinc minuts. Nosaltres això no ho tenim. El meu gerinà ve cada dia, si no ve per la tarda ve per la nit, o ve pel matí. I és així en general" (Dona, 29 anys, Marroc).

⁶⁸ "El dia a dia, els meus germans, es fa a casa dels meus pares. Un dels àpats del dia, o dos, es fan a casa dels meus pares. Des de fa 21 anys, que es el temps que fa que es va casar el gran, que es fa així. Era un canvi sobretot per la família, perquè arribes aquí i estàs sol." (Dona, 45 anys, Marroc)

destacats⁶⁹. Per aquest motiu es valora molt els àpats que, a destinació, poden ser compartits en família, com el sopar, i es procura reunir parents i amics per a les celebracions.

Val a dir que, juntament amb el sentiment de pèrdua, apareix també, sovint, una valoració de la "independència" adquirida aquí, en contrast amb la imbricació familiar forta a origen⁷⁰. Es detecta una certa ambivalència, per una banda es percep que s'ha perdut quelcom molt important, en l'àmbit de les relacions personals, per l'altra es considera que la situació actual presenta, potser, alguns "avantatges". En qualsevol cas, apareix l'afirmació que, amb els estils de vida propis de la societat d'arribada, determinades manifestacions de les relacions familiars ja no són possibles, o, si més no, són força més complicades de gestionar.

A més de les relacions familiars, segons quin sigui l'origen també es pot parlar de pèrdua en relació a les relacions socials amb veïns i amics, la vida al carrer, les visites freqüents... També hi ha qui considera que aquestes formes de vida social són quelcom que aquí s'ha perdut, no quelcom que ens fos aliè. Fins i tot es parla de reduïdes, a la nostra societat, on encara es mantenen i tenen vigència⁷¹.

2.2.4. Estructura de la llar i alimentació

Tot i que es farà una presentació més o menys general dels comportaments alimentaris dels immigrants marroquins, cal tenir en compte dos aspectes centrals que introdueixen heterogeneïtat en aquests comportaments: l'estructura de la llar i el moment en què s'està del procés d'adaptació. Ambdós aspectes, sovint estretament relacionats entre ells, incideixen de manera significativa en les pràctiques alimentàries.

Diversos estudis mostren com es poden distingir diferents etapes en el procés d'acomodació alimentària.

En un primer moment l'home –i a vegades la dona– arriba sol per tal de trobar feina i per a instal·lar-se. Així, en aquesta etapa del procés migratori –el primers temps després

⁶⁹ "Un canvi important per a mi és que, des de queestic aquí, menjo més vegades sola que acompanyada. Aquí també et poden venir visites, et pot venir algú, però no sempre com a allí. Allà, tu estàs a casa, i et ve algú, perquè ve del camp per anar al metge. Demà un altre, perquè se'n va de viatge. O la meva sogra, que ve a visitar-nos, la sogra de la meva germana...sempre hi ha visites, si no són amigues, o veïnes. I no menges mai sol." (Dona, 29, Marroc)

⁷⁰ "El canvi més fort és aquest, és la idea de la família, que tu la conceps com una unitat. ...més que res és una forma de vida...ara per exemple, que veus el canvi, i vaig de vacances i ara hi ha moments que m'agobia, tanta família! Perquè ja porto aquí 9 anys, amb un altre sistema de vida, que som dos, bueno, ara tres, amb la meva nena de tres anys...les decisions, el silenci, la intimitat, totes aquestes coses que abans no m'adonava que era així, però ara ha arribat un moment que la família m'agobia" (Dona, 37 anys, Marroc)

⁷¹ "Jo visc a Horta-Guinardó, que hi ha molta migració interna, i és molt semblant a la forma de vida que jo coneixia...Hi ha molta migració andalusa, extremenya, però majoritàriament andalusa...així que la forma de vida al meu barri, que visc a un passatge, és bastant com allà, que la gent s'asseu fora...que estàs veïen la tele, i els nens estan jugant al carrer, que ara a l'estiu la gent treu la seva tauleta i la cerveseta i està al carrer fins la una de la matinada...Com que és un passatge tancat, encara es pot fer. . Si estàs a un carrer obert, només et queda anar al bar, per això han canviat tant aquestes coses aquí...¿no?" (Dona, 45 anys, Marroc) "

de l'arribada -, l'estructura de la llar més freqüent és la llar compartida no familiar, o també es pot viure sol en pensió. Diferents autors coincideixen en presentar aquest moment i aquesta estructura de la llar que n'està associada com la més "problemàtica". Segons Montoya (2001) en aquest període l'immigrant no troba fàcilment els aliments als quals està acostumat i acostuma a recórrer a un menjar barat i assequible. Altres autors assenyalen les dificultats pels homes i dones que han emigrat sols, en aquesta etapa del procés migratori. Bernann (2003:34), afirma que el grup constituït per homes sols que conviuen en grup amb altres compatriotes és un grup de risc, ja que aquests no estan generalment acostumats a ocupar-se de les tasques domèstiques al seu país, amb les conseqüències previsible que se'n deriven sobre el tipus i qualitat de la dieta. També ACNielsen destaca, entre les respostes dels entrevistats -el 77% dels quals eren homes- la dificultat expressada per aquests de preparar els plats propis del país d'origen, ja que allà ells no cuinaven (2004: 81). Ramírez (1996), al seu torn, considera problemàtica l'alimentació de molts immigrants que viuen sols, mengen sovint fora de casa i redueixen la despesa alimentària a causa de les dificultats econòmiques i la voluntat d'estalvi. Així, segons l'autora, els homes marroquins, mentre que encara estan sols, comprarien força pa i llaunes, a més d'alguna fruita, mentre que carn, llet i verdures estarien poc representades en les seves compres. També segons l'autora, els homes marroquins que viuen sols dinarien i soparien sovint a bars a prop del domicili, a base d'entrepans i de plats combinats. L'autora conclou que les pautes alimentàries d'aquests presenten clares deficiències (1996: 62). Veiem, doncs, quins són els elements que apareixen, segons els autors citats, com a més rellevants en aquesta primera etapa: solitud, manca de competències culinàries, dificultats per trobar els aliments habituals, manca de temps per a preparar el menjar i dificultats econòmiques. Dificultats que, s'apunta, es resolen mitjançant el recurs a productes barats i de fàcil preparació (llaunes, entrepans...) i a base de menjar fora de casa.

Anem a contrastar aquestes afirmacions amb les observacions fetes a la nostra recerca. Val a dir que, entre els nostres informants sols que conviuen amb altres homes, no hem trobat cap cas que s'alimentés d'enllaunats o entrepans, com ens presenta Ramírez, però és cert que és una de les situacions, com a mínim a priori, més delicades. En qualsevol cas, el fet d'estar "sols" és el factor presentat de manera recurrent com a clau per a entendre els comportaments alimentaris del grup que ens ocupa. "Sols", encara que visquin en habitatges compartits amb individus amb una situació semblant, "sols" en el sentit de no estar en família. Ramírez (1996: 64) afirma que, a les llars compartides per diverses persones no familiars, allò habitual és que cadascú es faci el seu menjar i mengi a la seva hora, i allò que desitgi i es pugui permetre. No hi hauria doncs una solució comuna i compartida de la qüestió alimentària, sinó individual. Efectivament, això es pot produir en molts casos, però no sempre, ni de bon tros. A vegades s'institueix tal i com descriu Ramírez, des del començament de la convivència, en altres és un punt d'arribada després de situacions conflictives. Per exemple, una de les nostres informants explica que, en arribar a Barcelona, es va posar a conviure amb cosins que ja s'hi havia instal·lat prèviament. I que aquests, en mantenir els models adquirits a Marroc, delegaven totes les tasques domèstiques en la noia. Aquesta, al cap d'uns mesos en aquesta situació, decideix que cadascú es faci càrrec de la seva alimentació, i deixa de preparar-los el menjar⁷². També comenta que els cosins comencen llavors a

⁷² "Jo aquí tinc de tot, tinc cosins que han vingut casats i han portat les seves dones, i tinc cosins que no estan casats i viuen solters...I n'hi ha uns que van pujar el mateix any que jo, i estaven amb mi a la mateixa casa, i compartir amb ells costava molt. Molt, no vaig poder aguantar amb ells ni 6 mesos. Perquè era en plan que ells es despertaven, es duixen, es posen gomina i surten a passejar. I tota la feina

recórrer als llegums cuits de pot i altres productes de fàcil preparació. Però, com s'ha dit, no sempre és així, i en altres casos s'estableix una organització del menjar comú que implica tots, o una part dels habitants de la casa. Un dels nostres informants explica que a la casa on viu, que comparteix amb 4 nois marroquins més, s'organitza un calendari rotatiu en la preparació dels àpats, i totes han de cuinar algun dia, seguint aquest ordre. Un altre explica que en el seu cas, - ells són quatre nois, també tots marroquins- només dos saben cuinar, els altres dos no en saben, i per tant són els primers els qui s'encarreguen de preparar el menjar, i els altres dos assumeixen altres tasques domèstiques. Un altre, que viu també en un pis compartit, diu que també s'alternen en la preparació del dinar i el sopar, i en la compra, i que això no li suposa cap problema perquè ja sabia cuinar ans de venir aquí, en haver compartit pis amb altres nois ja a Marroc, quan era estudiant. Per tant, les estratègies alimentàries no són, en aquests casos, estrictament individuals, ni els comportaments corresponen als d'un individu realment sol. En qualsevol cas, quasi tots afirmen tenir poc temps per a dedicar a la cuina, i aquesta manca de temps sí és una raó adduïda constantment per explicar determinades pràctiques, com recórrer a menjar preparat, conserves, etc.

D'altra banda, hem trobat també dones que han emigrat soles, i que, si bé comparteixen amb els homes part de les dificultats de la primera etapa d'acomodació, solen tenir més coneixements culinaris previs, la qual cosa fa que l'adaptació alimentària resulti menys complicada. Això no vol dir que totes les dones hagin après a cuinar a Marroc, - en el cas de les dones joves, era la mare la qui cuinava, a origen- però com a mínim, com elles mateixes afirmen, estaven més familiaritzades amb les tasques domèstiques que els homes, i estaven més avesades a "mirar" a la cuina⁷³. Les afirmacions en aquest sentit són abundants: a Marroc, les nenes i les noies, tot i que la responsable de la cuina és la mare, estan acostumades a ajudar en les tasques domèstiques i se les emplaça a participar ja des de molt jovenetes.⁷⁴ Això no exclou que alguna informant reconegui haver tingut dificultats per a preparar el menjar, al principi, per la seva manca quasi absoluta de coneixements culinaris⁷⁵. En, general, però, encara que no cuinin, fan petites compres d'urgència, netegen, pelen i tallen verdures i hortalisses... En canvi, els nois no farien aquest aprenentatge fins molt més tard, en cas de fer-lo. La seva participació es redueix als àpats propis de les celebracions i del mes del Ramadà. Els homes arriben doncs, en general, poc preparats per agafar les regnes de la seva alimentació, a destinació⁷⁶.

per a tu! Imagina't, amb 6 persones amb tu, és molta feina. I darrerament hem arribat a això, que cadascú s'espavili pel seu compte" (Dona, 29, Marroc)

⁷³ "Jo a casa no havia cuinat mai, perquè estava la meua mare, i tres germanes més grans, i sempre cuinaven elles. I vaig començar ja així, que no sabia fregir ni un ou, i així m'he quedat...però el fet de no haver cuinat mai no vol dir que no en sabés, perquè sempre ho he vist. Jo a casa ho veia, veia com cuinaven la meua mare i les meues germanes. Jo estava a casa i ho veia, i també feia la compra. I netejar el peix, perquè allà no és com aquí, que te'l donen net, allà sempre l'havíem netejat nosaltres." (Dona, 45 anys, Marroc)

⁷⁴ "A Marroc, les noies aprenen a cuinar quasi quan aprenen a caminar...Perquè a casa meua nosaltres sempre hem ajudat. I no només a casa meua, a tot Marroc, en general." (Dona, 37, Marroc)

⁷⁵ "Jo a principi d'estar casada, quan vaig venir aquí, llençava molt de menjar, perquè no controlava...quan veia que no em quedava bé, ho llençava a les escombraries, i feia una altra cosa, que podrien ser patates fregides i ous. Perquè em passava molt amb la sal..., no controlava" (Dona, 40 anys, Marroc)

⁷⁶ "Els nois que arriben aquí, de Marroc, tenen molt pocs coneixements. Aquí tenen dificultats. Sempre es queixen...fins i tot no mengen, se'n van a dormir sense menjar..." (Dona, 29, Marroc)

Tant els homes com les dones de la nostra mostra, en arribar sols, han conviscut amb altres individus, la major part marroquins, parents o no parents. Cal assenyalar, però, que és més freqüent que les dones soles convisquin amb parents, i que els homes solters comparteixin pis amb homes d'altres nacionalitats, com senegalesos. Aquesta convivència amb altres individus té efectes en els comportaments alimentaris. Quan es conviu amb gent d'altres nacionalitats, es produeix un procés d'intercanvi, d'adquisició de pràctiques i plats propis de l'altre, i també barreges sincrètiques, en forma d'àpats que barregen elements d'uns i altres. Quan aquells amb qui es conviu són del mateix país –de Marroc, en el cas que ens ocupa– aquesta convivència pot ser un element reforçador d'algunes pautes d'origen –la preparació, encara que sigui esporàdica, d'algun plat tradicional– i del manteniments de les prescripcions religioses.

La segona fase correspon a la reunificació i/o la integració en xarxes socials més àmplies. Segons Montoya (2001), en aquest moment es trobarien amb més facilitat productes propis i es consumirien, per tant, més sovint. Però potser allò més significatiu d'aquesta etapa és la reunificació familiar, o la creació del nucli familiar amb posterioritat a l'emigració, a la societat d'arribada. Viure "en família" sol suposar canvis significatius en els comportaments alimentaris, en el sentit d'una major estructuració, de més temps dedicat al proveïment i a la preparació dels aliments, d'un major manteniment de les formes a taula, etc. L'arribada de fills, o el seu naixement, també actua com a motor de modificacions de diferent ordre. Aquesta és una observació que es pot fer no només en relació a la població immigrada, sinó que es pot aplicar a tota la població en general, com s'ha assenyalat en altres estudis (Espeitx, Cáceres, 2005). Efectivament, viure "sol" i viure en parella són situacions notablement diferents pel que fa als comportaments alimentaris, i el naixement de fills –o el seu reagrupament–, comporta noves modificacions en aquests comportaments. Cal destacar que les migracions comporten un altre fenomen important, que és passar de conviure amb fills a viure "sol". Aquesta situació és freqüent en el cas de les migracions encapçalades per dones, que sovint deixen els fills a l'origen a càrrec d'altres dones de la família. Tot i que en el cas de les marroquines això també es pot produir, no és allò més freqüent, per tant parlarem d'aquesta situació en referir-nos al col·lectiu equatorià, en què aquesta situació té una presència més significativa. En el cas de les migracions, el paper dels fills esdevé més rellevant, en convertir-se aquests, sovint, en el principal pont entre la cuina de la societat "d'arribada", i la cuina d' "origen" –reconstruïda i reinterpretada– que es prepara a les llars. Precisament per la importància del paper dels fills –des de la seva escolarització, sobretot– en parlarem més endavant, en un apartat específic. Ara només es pretén apuntar que l'arribada dels fills suposa tot un seguit de modificacions que interactua amb les pròpies i intrínseques del procés migratori. En aquest sentit, és significativa l'experiència d'una de les nostres informants marroquines. Aquesta explica que, en arribar i fins que va néixer la seva filla, la major part dels àpats els feia a fora de la llar, ja que el seu marit i ella treballaven i *"no estavem mai a casa"*. El naixement de la nena modifica aquesta situació, i ella passa a fer una bona part dels àpats –sobretot el sopar– a casa amb la seva filla. En paraules seves *"Fins que va néixer la nena, no anaven a casa només que per dormir, ara és diferent"*.

La tercera fase suposaria, segons Montoya (2001) l'adaptació progressiva als hàbits alimentaris del país amfitrió.

Montoya (2001) conclou que s'observa una millora en els comportaments alimentaris i una alimentació més variada i equilibrada entre aquelles persones que fa més temps que estan aquí, de més edat o que viuen amb la seva parella. Afirmar que les persones que fa menys temps que estan a Espanya segueixen una alimentació menys variada, que podria donar lloc a problemes nutricionals importants. Anem a analitzar aquestes afirmacions. Sobre la importància del fet de viure en família o no ja n'hem parlat abastament. Pel que fa al temps de residència Espanya, més que el temps en si mateix, allò que apareix com a rellevant és la estabilitat que s'ha aconseguit, o, a l'inrevés, la inestabilitat, instaurada o sobrevinguda. La situació alimentària millora, no quan ha passat un cert temps que s'està a destinació –o millor, no *perquè* hagi passat un cert temps– sinó quan millora la situació econòmica –és té una feina estable, o no estable però ben pagada –, quan es resol la situació legal, i les condicions de l'habitatge. Perdre la feina, encara que faci molts anys que s'està a Catalunya, pot significar una clara degradació de l'alimentació, mentre que si s'arriba en unes condicions, sinó òptimes, com a mínim favorables, pot no passar-se per cap fase de desestructuració alimentària. Aquest seria el cas d'una de les nostres informants, amb un bon nivell de formació i que arriba a Barcelona amb un contracte de treball i, per tant, amb la situació legal resolta. Tot i els problemes d'adaptació ineludibles, i el fet d'haver de compartir pis amb altres persones, no sempre sense conflicte, els seus comportaments alimentaris apareixen com a estructurats des del primer moment. En canvi, pel que fa a l'edat, aquesta és una qüestió que sí cal tenir en compte. Com veurem més endavant, són sovint els nens i els adolescents, que han arribat per reagrupament, o juntament amb tota la família, els qui tenen un procés d'acomodació alimentària més complex, i, a vegades, més conflictiu.

Tarrés (1998), per la seva banda, en descriure els comportaments alimentaris dels marroquins a Sevilla, estableix una distinció entre el grup de marroquins que l'autora anomena "conservadors", que serien aquells qui intenten mantenir amb més força les pautes alimentàries del país d'origen, i els qui no les mantindrien tant. Considerem aquesta distinció. En primer lloc, cal tenir en compte que, majoritàriament, els marroquins afirmen mantenir les pautes de l'alimentació a origen, sense massa canvis. Aquesta afirmació obliga a plantejar-se dues preguntes. La primera, ¿és real aquest manteniment, o és percebut, o més aviat declarat? La segona, si efectivament predominen les permanències per damunt dels canvis ¿perquè és així? I si efectivament hi ha un grup constituït per aquells qui no conserven els seus models ¿per quins els substitueixen, i per què? I, finalment, té conseqüències sobre l'equilibri alimentari, el fet de mantenir o no els hàbits i els models adquirits a origen? Intentarem respondre aquestes preguntes a partir d'ara.

2.2.5. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació

Pel que a les tasques domèstiques, els rols estan perfectament definits i adjudicats a Marroc. A les famílies, l'encarregada de la cuina és la dona, tant si treballa com si està casa⁷⁷. A la societat d'arribada aquestes pautes semblen reproduir-se en termes generals, quan es tracta de famílies, i la dona segueix sent –ne la principal responsable. Els homes que emigren sols, i que comparteixen pis amb altres homes, es veuen obligats a

⁷⁷ "Dins dels nostres patrons de parella a Marroc, allò més normal és que et diguin que t'espavilis! Moltes amigues meves els passa això, que els seus marits no fan res de feines de casa. No fregeixen ni un ou. Que estan malaltes, i ells se'n va a menjar fora i no es preocupen de si elles han menjat o no han menjat!" (Dona, 37 anys, Marroc)

assumir, sovint per primer cop, les tasques domèstiques, molt en particular el proveïment i la cuina. Això suposa un canvi forçat i forçós en l'assumpció d'aquests rols, no sempre ben rebut, i pel qual no sempre s'està ben preparat. Val a dir que l'aprenentatge de les tasques culinàries i de proveïment es pot haver fet ja prèviament a Marroc, tot i que aquest cas no sembla freqüent. Aquesta és la situació d'un informant, que ja havia conviscut amb altres nois a Marroc, quan estudiava, i havien hagut de fer-se càrrec d'aquestes tasques ells mateixos⁷⁸. En general, però, quan es produeix el reagrupament, o en casar-se, els homes intenten tornar a delegar totes les responsabilitats domèstiques en les seves dones. En alguns casos es produeix doncs un abandonament pràcticament total d'aquestes tasques en tenir la dona a casa⁷⁹. Això no vol dir, però, que no es produeixi cap modificació en aquests rols de gènere. Només vol dir que hi ha una tendència clara a intentar perpetuar-los, per part dels homes, i tendències en sentit contrari per part de les dones. Cal tenir present que els canvis comencen a apuntar-se a origen, a mesura que la dona participa cada cop més en el treball remunerat. Per la seva banda, la migració afavoreix aquestes transformacions, en alguns casos les precipita. Així, alguns homes que havien emigrat sols, i estaven acostumats a cuinar, en reapupar la família o en casar-se, segueixen assumint part de les responsabilitats domèstiques⁸⁰. Entre els nostres informants apareixen indicis en aquest sentit. També hi ha homes que no havien emigrat sols, i per tant no havien fet cap aprenentatge culinari previ, però el fet que la dona treballi i ells estiguin sense feina fa que comencin a assumir aquestes tasques. Sobretot si és la dona la qui ha encapçalat la migració, ha trobat abans feina, i és per tant la principal font d'ingressos de la família⁸¹. També hi ha qui afirma que les tasques que l'home ha assumit aquí, mai les hauria assumit a Marroc, i fins i tot s'assenyala que l'home mira d'ocultar la seva participació en la feina de casa als familiars i amics que romanen allà. Cal destacar, però, que aquests canvis no són lineals ni forçosament es generalitzen. Així, per exemple, una de les nostres informants, responsable principal de les tasques culinàries i de proveïment, treballadora a hores en el servei domèstic, i mare de quatre fills varons - dels quals dos ja adolescents - és lamenta que, mentre que el seu marit cada cop l'ajuda més amb la feina de casa, els fills es neguen a participar en cap tasca -ni cuinen, ni contribueixen a cap tasca associada, com parar o desparar taula, ni ajuden en la compra -, i fins i tot veuen amb mals ulls que el pare si ho faci. Així, si bé el marit, que a Marroc que no contribuïa a aquestes tasques, n'ha anat assumint progressivament

⁷⁸ "Ahir, per exemple, vaig fer jo el dinar i el sopar. Jo vaig aprendre a cuinar a Marroc, que vivíem junts i cuinaven nosaltres. Ens van ensenyar una mica les postres mares. Jo vaig aprendre veiem com ho feia ella. A Marroc hi ha moles homes que no aprenen a cuinar, però són els qui es queden sempre al seu poble, i no surten..." (Home, 27 anys, Marroc)

⁷⁹ Jo cuino poc, a casa. Tot això que em dit, ho puc preparar, ho sé preparar. Però en la pràctica, cuino poc. Quan estava sol sí que cuinava bastant. Però ara... la meua dona entra a treballar a la una, i jo surto de casa a les 8 o les 9, i clar, ella sempre, pel matí, abans d'anar a treballar, ho deixa tot preparat. (Home, 35 anys, Marroc)

⁸⁰ "El meu marit cuina sempre. Ell ja feia anys que estava aquí, i havia estat sol, i s'havia hagut d'espavilar... És veritat que li agrada, però sobretot és per necessitat, perquè jo treballo... perquè algú ha de cuinar. A veure, amb els horaris que tinc no podria... home sí, podria cuinar de nit, però... hi ha cop un pacte, amb això... i amb altres coses. Si té la vora trencada, se la cus ell. Jo no li puc fer, si no em cuso ni la meua!" (Dona, 37 anys, Marroc)

⁸¹ Ell també cuina. A la força! Abans a Marroc no. A Marroc mai. A Marroc l'home no participa a la cuina. Pe ell, quan va arribar aquí..., no ha tingut la sort de treballar des del primer dia com jo. Estava a casa tot el dia. I jo treballava de nit i de dia. Per a poder oferir cotxe i casa i tot, havia de treballar dur, duríssim. I ell es quedava a casa. I ell va començar a fer plats, perquè jo li ensenyava els ingredients i tot, i ell trucava a la seva mare, i li preguntava que havia de posar... I m'havia fet molts menjars molt bons. Darrerament ja ha agafat el ritme... Ara cuinem tots dos" (Dona, 29 anys, Marroc)

algunes a destinació, perquè, en paraules de la dona "jo no ho puc fer tot", els fills, escolaritzats aquí, no segueixen el model, i afirmen que aquestes són feines pròpies de la dona, que el marit no hauria de fer, i tampoc ells. Val a dir que la no participació dels fills adolescents en les tasques domèstiques no és exclusiu d'aquest col·lectiu, sinó que es produeix també sovint entre la població autòctona —malgrat els discursos cada cop més igualitaris sobre rols de gènere— com també ho segueix sent la major responsabilitat assumida per les dones en relació a les tasques domèstiques, com assenyala una informant⁸².

Tot i aquesta clara segregació de les tasques culinàries en funció del gènere —o més aviat, precisament per aquesta— els homes també poden —i han de— cuinar en determinades ocasions, en les reunions de la comunitat, a les celebracions del cicle vital i familiar i a les celebracions religioses, com la Festa del Sacrifici. En aquests moments festius en que es reuneix la comunitat, les dones no s'encarreguen de la cuina, la responsabilitat de la qual recau en els homes. Aquesta participació dels homes en les tasques culinàries més valorades, aquelles que es relacionen amb la celebració comunitària, —i la no participació en la cuina quotidiana i domèstica— no és exclusiva, ni de bon tros, dels marroquins, sinó que és, ben al contrari, una pràctica estesa a nombroses societats, inclosa la nostra.

També hi ha una segregació per gènere pel que fa al proveïment, i també en aquest cas es poden produir canvis amb la migració. Segons una de les nostres informants, les dones perdrien autonomia en les decisions de proveïment en arribar aquí. Així, a Marroc la compra seria responsabilitat absoluta de la dona. L'home aportaria els diners, i la dona els administraria i prendria les decisions. L'home només s'encarregaria d'algunes compres puntuals, d'"apetència" —passar pel mercat i veure una fruita particularment atractiva— o "especialitzada" —comprar aquell peix fresc a un determinat pescador—, però només de manera puntual o molt específica. Se sol argumentar que a Marroc la compra és responsabilitat absoluta de les dones, perquè aquestes tenen més temps. En no treballar fora de casa, les dones poden dedicar una part de la jornada al proveïment familiar. Aquesta situació canviaria en arribar aquí, en què compraria majoritàriament l'home, o tots dos junts, però el qui administraria els diners i prendria les decisions seria ell. Segons aquesta informant, aquesta situació es produiria quan la dona es dedica a les tasques domèstiques, mentre que no es produiria, o no es produiria tant, si la dona treballa i té els seus propis ingressos. La diversitat de situacions observada no permet concloure que això succeeixi de manera generalitzada. Probablement es poden establir diferents situacions i diferents etapes en el procés d'acomodació, que incideixen en aquest repartiment de responsabilitats. Si la dona arriba per reagrupament, havent-se instal·lat prèviament l'home, és de preveure que aquesta situació es produeixi, com a mínim durant un cert temps. L'home haurà adquirit les competències necessàries, controlarà l'espai i els sistemes de proveïment, i per tant, portarà la iniciativa. Sobretot si la dona té problemes d'idioma i es queda reclosa a casa, pot passar un cert temps fins que adquireixi l'autonomia necessària per a assumir tota la responsabilitat del proveïment ella mateixa. Ara bé, és de preveure que, al cap d'un temps, quan ja se senti prou competent, la situació canviï, i recuperi el control. Ara bé, si ha estat la dona el cap d'immigració —com és el cas d'una de les nostres informants— segurament la situació s'inverteix: la dona pren la iniciativa els primers temps, i l'home va assumint responsabilitats progressivament en aquest àmbit, amb un probable repartiment

⁸² "A Marroc els homes no cuinen, no...és cosa de les dones...Però aquí passa igual, jo sento moltes dones que es queixen que els seus marits no fan res a casa!" (Dona, 29 anys, Marroc)

especialitzat de productes i llocs de compra. Així, el temps d'estada a destinació i qui ha estat cap de migració són probablement variables rellevants a tenir en compte. Finalment, el fet que la dona treballi fora de casa o no, és una altra qüestió de pes a considerar. Allò que reflecteixen les nostres entrevistes és que les dones que treballen assumeixen –per complet o a mitges– la responsabilitat de la compra i el control dels diners⁸³. Tanmateix, també apareixen afirmacions en el sentit que també estaria canviant la situació a origen. Amb la creixent incorporació de la dona al treball remunerat, aquesta assumiria encara quasi tot el pes del proveïment familiar, però l'home començaria a fer-se càrrec de part de la compra⁸⁴.

D'altra banda, a les nostres entrevistes a homes, apareixen valoracions positives sobre les competències de les dones, tant pel que fa a la cuina com al proveïment, valoracions que reflecteixen una clara tendència a delegar en elles aquestes tasques⁸⁵. Tanmateix, també s'observa una certa participació en les tasques associades, com rentar els plats, però en qualsevol cas es limiten a "ajudar", més que no pas assumir-ne totalment la responsabilitat.

La distribució de tasques per gènere també es reflecteix en qui compra què. Tarrés (1998: 133), en descriure el proveïment dels marroquins a Sevilla, assenyala que les dones són les encarregades de comprar els ingredients bàsics de la cuina i els homes s'ocupen de la carn, les espècies i les olives. A un estudi realitzat a França (Crenn 2001:5) també s'assenyala una especialització per sexe: els homes s'encarregarien del proveïment de base, i les dones s'encarregarien de les compres quotidianes. Les anades al mercat i a les grans superfícies serien una activitat compartida. Val a dir, amb tot, que aquest estudi està centrat en treballadors agrícoles, que viuen a poblacions mitjanes o petites. A la nostra recerca, duta a terme a l'àrea metropolitana de Barcelona, no hem detectat exactament aquesta distribució de tasques. En els casos que l'home i la dona treballaven, se'ns ha referit que la compra al supermercat es distribuïa en funció del temps disponible de cadascú, o més freqüent, es feia conjuntament. En canvi, anar a la carnisseria musulmana és una tasca més aviat atribuïda a l'home, mentre que la peixateria sol ser freqüentada per la dona, o pels dos, però en aquest cas normalment l'home acompanya, però és la dona qui compra, és a dir, qui escull i qui decideix. Sobre el fet que els homes solen encarregar-se d'anar a la carnisseria, Tarrés observa, en relació als marroquins a Sevilla, que el homes acudeixen a aquestes carnisseries, ja que tenen un horari més flexible que la resta d'establiments, i poden anar-hi després de l'oració a la mesquita (Tarrés 1998: 133). A la nostra recerca s'ha detectat la mateixa atribució als homes d'aquesta tasca. Així, quan es compra el pa d'aquí, tant pot anar al forn l'home com la dona, però quan es tracta de pa marroquí, com que es troba a la carnisseria, és l'home qui el compra.

⁸³ *La meva dona treballa, si. Anem a comprar els dos, però ella és la que domina tot això de la compra, però jo sempre vaig amb ella. Però compra ella. Jo no compro res, ella ho gestiona tot. A comprar jo vaig, d'acompanyant, a tirar del carro. Lo que compro jo és el pa, les postres, fruites..* (Home, 42, Marroc)

⁸⁴ *"Allà, la majoria no treballen a fora de casa. Però ara comença a haver n'hi, que treballen, també, les qui tenen estudis, però llavors compren dissabte i diumenge. Per exemple, la meva germana, que treballa, ella compra per la setmana, i entre setmana, és l'home el qui compra. S'ho reparteixen una mica"* (Home, 28, Marroc)

⁸⁵ *"La meva dona és la que compra sempre el peix... la meva dona sap molt de peix, quan veu que el peix és bo, que les sardines estan bones, pues en compra. Ella sap veure quan són fresques i així..."* (Home, Marroc)

2.2.6. Canvis i permanències en les formes de proveïment

A diferents estudis s'assenyala que els marroquins solen comprar a supermercats i grans superfícies (Ramírez 1996: 63), sobretot els productes empaquetats, com les conserves, les begudes, la llet, els lactis o els llegums, ja que es tracta de productes que es poden emmagatzemar fàcilment, i que presenten uns preus més avantatjosos a aquesta mena d'establiments. (Tarrés, 1998: 133). Segons ACNielsen (2004: 89), i en comparar entre diferents col·lectius d'immigrants, s'observarien diferències notables, essent els magribins els més sensibles al preu. Ara bé, la nostra recerca ha evidenciat una distribució dels punts de proveïment semblants als majoritaris en la població "autòctona": supermercats i grans superfícies, per als productes empaquetats, i mercats i botigues especialitzades de barri per als productes frescos⁸⁶. La freqüència de compra segueix unes pautes també equiparables a les de bona part de les famílies autòctones: setmanal pel que fa al mercat, quinzenal per al supermercat o grans superfícies, i compres petites d' "urgència" – allò que falta- al llarg de la setmana, a botigues del barri i a supermercats petits. Pel que fa als supermercats cal assenyalar la clara preferència expressada, en termes generals, pels més econòmics. El pa, es va a buscar de preferència al forn, i és una compra pràcticament quotidiana. També es pot comprar pa marroquí a les carnisseries musulmanes, però en aquest cas no es compra cada dia, sinó de manera més esporàdica, o amb la mateixa regularitat amb la que s'acut a la carnisseria.

La carn, en la major part dels casos, es compra a les carnisseries musulmanes, tot i que hi ha excepcions. Una de les excepcions és la d'una família que es va instal·lar a Espanya ja fa més de 20 anys. En arribar les carnisseries musulmanes no havien proliferat com ara, i resultava molt més complicat proveir-se de carn *halal* que actualment. La dona, encarregada de la compra, decideix en aquell moment comprar a una carnisseria del mercat. Al llarg dels anys ha anat establint una relació de confiança amb el venedor, que la coneix i sap les seves preferències i necessitats. El fet que ara tingui a l'abast -a prop de casa- carnisseries musulmanes, no ha fet canviar de proveïdor aquesta dona, ja que està satisfeta del tracte que en rep i de la relació qualitat/preu, adduint també que la carn *halal* és més cara. La seva filla, però, que encara viu amb els pares, afirma que ella sí anirà a comprar a les carnisseries musulmanes, perquè no té encara agafada la rutina de mercat com la seva mare, no li suposa cap esforç afegit canviar, i considera que és millor, ja que és musulmana. Amb tot, no manifesta cap desaprovació per l'actitud de la seva mare, ja que entén que quan va arribar a Espanya la situació era força diferent. Argumenta que aquestes prescripcions són flexibles, que s'han de seguir quan és possible –i pensa que en el seu cas ho serà- però que no passa res si no se segueixen, quan no és possible –o és molt difícil- com era el cas de la seva mare.

A les carnisseries musulmanes no es va només a comprar la carn, la mortadel·la *halal* per als entrepanes –de gall d'indi-, o les pastilles de concentrat de brou també *halal*, sinó que també es va a cercar aquells productes que aquí no es troben, com algunes barreges d'espècies, el puré de faves seques, que ens ven en paquets, els sobres de *harira*

⁸⁶ "Jo aquí compro al mercat, tinc el mercat del Carmel, i m'agrada. Estic contenta. M'agrada aquest mercat per preu, perquè la veritat, està barat. Jo compro bé. I també faig la compra al super, tot el que són conserves i envasats i tot això, i després la verdura, les olives i el peix, sempre la comprem al mercat" (Dona, 37, Marroc).

preparada, el pa marroquí, o productes que aquí sí es troben, com la sèmola de cuscús, però que es prefereixen de determinades marques o tipus i altres productes que, tot i que també es troben a establiments "autòctons", els procedents de Marroc es perceben diferents, com les olives⁸⁷. Les discriminacions sobre el lloc on cal comprar un producte i on no, són a vegades molt fines. Seguint amb l'exemple de les olives, una informant afirma comprar les olives per a l'amanida al supermercat, mentre que les que són per a picar, les compra a la carnisseria musulmana. De la mateixa manera, un informant diu que va a la fleca a comprar el pa -baguette- per als entrepans de l'esmorzar, i a la carnisseria musulmana a comprar marroquí, que es el que fa servir per menjar els plats comuns. Val a dir que, tot i que el recurs regular a les carnisseries musulmanes, per a obtenir els productes "específics" sembla estar generalitzat entre els informants, no se solen adquirir a aquests establiments productes iguals als que es troben als supermercats, com refrescs, suc, llaunes de tonyina o llet. L'explicació és sempre la mateixa: als supermercats es poden trobar els mateixos productes més barats. Per tant, es detecten diferents lògiques subjacents a les eleccions dels llocs de compra. Una d'elles és complir amb les obligacions religioses -la qual cosa els duu a les carnisseries musulmanes- una altra és la de trobar productes propis molt valorats, o bàsics per a donar continuïtat i familiaritat a la seva alimentació, com les espècies o les olives- i això els torna a dur als establiments propis- una altra és comprar "fresc" per trobar la qualitat desitjada -la qual cosa els adreça als mercats o peixateries -, i l'altra, molt poderosa, és la de l'estalvi, que els fa freqüentar els supermercats, de preferència els que tenen millors preus (les cadenes més econòmiques, del tipus "discount" són les preferides pels immigrants marroquins). Encara que les lògiques entrin a voltes en contradicció -afirmen sovint que la carn a les carnisseries musulmanes és més cara, i alhora valoren comprar barat -, es resol en funció dels arguments que tenen més pes en cada cas. Així, una de les informants afirma "la carn *halal* és més cara, però nosaltres no tenim cap més remei", mentre que altres decideixen no comprar-la, bé perquè el pressupost alimentari és molt ajustat, i senzillament no se la poden permetre, bé per, encara que es pugui adquirir, es privilegia l'argument preu per damunt de qualsevol altre. En qualsevol cas, cal destacar que de tots els nostres informants, només la dona que va arribar fa més de vint anys, abans de la proliferació de carnisseries musulmanes, diu no comprar mai carn *halal*. Un altre, en canvi, compra preferentment carn *halal*, però també aprofita les ofertes de carn no *halal*⁸⁸. La qual cosa mostra que, com a mínim, sigui quin sigui el comportament real -els imperatius econòmics o de relació social poden exercir molta força- el comportament ideal i aprovat consisteix en proveir-se de carn exclusivament a les carnisseries musulmanes.

Pel que fa als congelats, Tarrés afirma (1998: 133), que els immigrants marroquins manifesten desconfiança vers aquest i també vers els plats precuinats, i per tant no freqüenten els establiments especialitzats en aquesta mena de productes. Efectivament, les prevencions en relació als congelats i els precuinats apareixen també a les nostres entrevistes, però també se citen com a llocs de compra els establiments de congelats, tipus *La Sirena*, i també es compren aquests productes als supermercats i grans

⁸⁷ "Les olives marroquines són totalment diferents. Jo aquí en compro, a la carnisseria *halal*... però són completament diferents de les d'aquí, que compro al mercat. És una diferència del 100%. Aquí hi ha molta varietat, allí també hi ha varietat, però menys, només hi ha la diferència que unes estan alinyades i les altres no, i unes piquen i les altres no. Però són més... no sé, no sé com dir-te, però no són iguals. A nosaltres ens agraden molt les olives, i en compro a la carnisseria *halal*" (Dona, 40, Marroc).

⁸⁸ "Anem a la carnisseria *halal*, però a vegades comprem a Carrefour, si hi ha ofertes, i és bona, si. Però la major part la comprem a la carnisseria *halal*" (Home, 42, Marroc).

superfícies. Aquells qui han declarat comprar de manera regular productes congelats són els homes sols que viuen en habitatge compartit no familiar. En un cas de llar familiar, la dona diu anar amb una certa regularitat als establiments de congelats, i que, a més de les verdures, li agraden les croquetes i el peix empanat, però assenyala que això li crea un conflicte amb el marit, que desaprova completament el consum d'aquests productes, i que no vol que li'n doni a la filla. En general, però, a les llars familiars es declara comprar pocs productes congelats, bàsicament patates prefregides i pèsols, i en alguns casos peix blanc. A les llars d'homes sols la situació canvia, i els congelats tenen una presència molt més significativa i l'inventari de productes és més variat⁸⁹.

És interessant l'observació d'un d'aquests homes que viu amb altres homes, també marroquins, que afirma que els productes congelats, en particular les verdures, són per a resoldre els àpats quotidians d'una manera ràpida, mentre que les verdures fresques són per a preparar el menjar àrab, més laboriós, i que es reserva per als caps de setmana o ocasions especials. Així, s'estableix una dicotomia entre la cuina quotidiana, ràpida, per sortir del pas, en què la "qualitat" de les primeres matèries no és un criteri central, i la cuina festiva, més elaborada i "pròpia", en què es presta molta més atenció a la "qualitat" dels ingredients.

En qualsevol cas, tant si se'n compren com si no, la contraposició entre els productes frescs i "naturals" de Marroc i els d'aquí, no frescs i congelats, es presenta de manera recurrent, connotant-se negativament els d'aquí. Cal tenir en compte que no és la congelació, en si mateixa, com a tècnica de conservació, allò que rebutgen uasi unànimement, sinó l'adquisició de productes ja congelats. La presència i l'ús del congelador domèstic està cada cop més estès a Marroc, però per a congelar productes comprats frescs, o per a congelar plats que hom a preparat. Es valora aquesta pràctica – congelar a casa allò que s'ha comprat fresc – ja que permet tenir sempre reserves, qüestió important a una societat en què rebre visites, sovint inesperades, és un fet força freqüent.

En relació a la freqüència de compra, s'assenyalen diferències entre origen i destinació. A Marroc la compra seria pràcticament quotidiana, mentre que aquí seria més freqüent fer compres més importants i més espaiades, com les visites quinzenals o cada tres setmanes al supermercat o la gran superfície, a fer una compra voluminosa de productes envasats. Això no exclou les compres d' "urgència" aquí, més freqüents, però aquestes tindrien un caràcter diferent de la compra quotidiana de la mestressa de casa, que seria el model més freqüent a Marroc. Això es traduiria en què, a Marroc, es menjaria més fresc, més "del dia"⁹⁰.

Una altra diferència que s'assenyala, en relació al proveïment, entre Marroc i Catalunya és l'accés la carn "fresca", és a dir, sacrificada per un mateix, o sacrificada a casa. Així, alguns informants expliquen com a Marroc, a casa es mataven pollastres de manera regular, o com es compraven xais, o fins i tot vedells, entre diverses famílies, per a sacrificar-los i després repartir la carn entre tots. En relació també amb la carn,

⁸⁹ "De congelat comprem moltes coses tot allò que es pot cuinar més ràpid. Peix, croquetes, amanides, trossets de patata....Bosses de verdura congelada. La verdura la comprem tota congelada." (*Home*, 28, Marroc)

⁹⁰ *Es compra més cops a la setmana a Tetuan, no com aquí. Nosaltres no guardem tot al congelador, com aquí, mengem allò que comprem, la meua mare surt de casa cada dia per comprar, cada dia, cada dia. Per comprar allò que menjarem el mateix dia. És diferent aquí i allí.*

s'assenyala una altra diferència destacable a l'hora de comprar la carn allí i aquí: la manera d'especejar els animals, de distribuir els diferents trossos, i d'adjudicar-los un preu⁹¹.

A les cases compartides és freqüent fer un fons comú per a comprar el menjar i els productes bàsics per a la casa. Cada membre de la casa contribueix amb una quantitat fixa, setmanal, que administren aquells qui s'encarreguen de la compra.

2.2.6.1. Estratègies de continuïtat

2.2.6.1.1. La circulació de productes

Segons Tarrés (1998: 135), entre els marroquins instal·lats a Sevilla és una pràctica freqüent portar carn directament de Marroc. Cal tenir en compte, en aquest cas, la gran proximitat i la major facilitat, per tant, dels desplaçaments entre els dos països. Així, es porta la carn congelada, entre 15 i 20 quilos per viatge, per al propi consum i també per a aquells qui n'en fan l'encàrrec (Tarrés 1998: 138). Els nostres informants, que viuen a l'àrea metropolitana de Barcelona, no s'han referit a aquesta circulació de la carn, però sí a altres productes, ja que no és l'únic producte que circula entre Marroc i Espanya. Aquells que circulen amb regularitat, i que sí han estat esmentats a les entrevistes, són, bàsicament, les pastilles de brou concentrat *halal*, la sèmola de cuscús, i espècies. Aquest és el cas del *ras el hanut*, barreja d'espècies que es porta des de Marroc –tot i que també es pot trobar a les carnisseries musulmanes– i altres espècies, com el comí i el pebre vermell. Aquestes darreres es poden trobar sense dificultat a la societat d'arribada, a mercats i supermercats freqüentats pels marroquins, però s'addueix que la qualitat és completament diferent, destacant-se la intensitat de l'olor de les que provenen de Marroc com el principal tret diferencial. El mateix passa amb algunes herbes aromàtiques com la menta, que es congela per aconseguir-la en condicions òptimes, i que s'utilitza per a preparar el te o per a condimentar plats. Un altre producte que es pot portar de Marroc és l'oli d'oliva, que després es barreja amb el que es compra aquí. S'argumenta que és un oli molt bo, fort i olorós, mentre que el d'aquí és massa suau i poc perfumat. També circula la farina, i, de nou, s'addueix una qualitat superior⁹². Diversos informants han citat el formatge com un dels productes que circula de Marroc a Espanya, i també hi ha qui es porta el te. Els viatges freqüents –per tal de visitar la família– entre Marroc i Espanya afavoreixen aquesta circulació de productes, que apareix com a significativa, no tant per les quantitats com per la regularitat d'aquests moviments i per la diversitat de productes que es transporten amunt i avall⁹³. Cal tenir en compte que alguns d'aquests –com les espècies o les

⁹¹ "Aquí agafes un xai, i es ven a trossos, les costelles a part...i allà tot és carn, tu demanes un quilo i et toca el que et toca. Si et toca la costella bé, o la cuixa, o el que sigui. Encara no es fa això de vendre els productes així, especificar...Passa el mateix amb la carn de vedella. Per exemple aquí, hi ha el solomillo, el tall rodó...hi ha moltes varietats. En canvi allí és un animal mort, i demanes un quilo de vedella, i et donen un quilo de vedella. Hi ha un preu fix, i et toqui el que et toqui costa el mateix. Amb os, sense os...costa el mateix." (Home, 35, Marroc)

⁹² "La farina la portem del meu país, em porto deu quilos o així. La pizza em surt més bona perquè la nostra farina és millor que la d'aquí." (Home, 27, Marroc)

⁹³ "De tot això que et dic, aquí també en puc trobar, però és la meua mare la qui m'ho posa. Sempre hem diu que m'he d'endur de tot. Tenim una berlina, i quan venim, jo menys, però la meua germana, que normalment coincidim per la tornada, la meua germana compra moltes coses per portar cap aquí. Des de espècies, fins estris de cuina" (Dona, 37, Marroc)

herbes aromàtiques- els són fonamentals per a mantenir –o considerar que es manté- l'alimentació "pròpia", ja que constitueixen una part destacada dels principis de condimentació que identifiquen la seva cuina, i per tant, fan familiars els aliments.

2.2.6.1.2. Substitució i reconstitució

La substitució d'un producte habitual a origen, però que no es troba a destinació, per un altre d'equivalent, és una pràctica habitual en migració. Ara bé, en el cas dels marroquins, i actualment, no sembla tenir un paper significatiu. Per una banda, perquè els productes bàsics de la cuina marroquina, com hortalisses, fruites, carn o peix, són perfectament accessibles a Catalunya, per l'altra, perquè aquells productes més específics, - i a l'hora més identificadors - com pot ser la carn *halal*, es poden trobar avui dia amb una relativa facilitat. Aquesta és una situació que els informants assenyalen sovint, sobretot aquells qui va arribar fa anys. Abans sí que hi havia productes que costava trobar, i que potser calis substituir, actualment es troba pràcticament tot allò que es pot necessitar per mantenir les pautes alimentàries d'origen⁹⁴. Això no exclou que es facin algunes substitucions, com és el cas d'una barreja de verdures de fulla verda, de consum habitual a Marroc i que aquí no es troba, que se substitueix per espinacs, però es tracta de substitucions poc significatives, no de productes centrals a l'alimentació, sinó més aviat marginals. Una altra qüestió és que es trobin a faltar els equivalents marroquins de productes que aquí són d'ús comú. Així, es pot preferir el formatge marroquí, encara que aquí n'hi hagin de semblants, la mel de rusc que es comprava directament als productors, o les verdures i hortalisses que s'adquirien als mercats locals. Pel que fa al formatge, es pot trobar formatge marroquí a les carnisseries musulmanes, però no sempre és factible desplaçar-se fins aquesta, i se substitueix llavors per formatge fresc d'aquí, del tipus "burgos", que es percep diferent de sabor, però que alhora es considera perfectament equivalent en els seus usos.

2.2.6.1.3. Enviament d'informació

L'enviament d'informació "alimentària" és un fet freqüent, avui dia que els mitjans de comunicació faciliten aquesta circulació. Així, trucar a la mare, o les germanes, per preguntar com es prepara un plat determinat és una pràctica freqüent, que ens ha estat referida tant pels informants homes com per les dones, tot i que sembla ser un recurs força més habitual per als homes que emigren sols i conviuen amb altres homes, ja que aquests havien fet menys –o nuls- aprenentatges previs abans de migrar⁹⁵. Aquest enviament d'informació, té, en primera instància, un sentit molt pràctic, de resoldre les mancances en les competències culinàries, però alhora incrementa la sensació de

⁹³ "Com que cada un de nosaltres vivia ara a fora, vivia sol, havia d'aprendre a cuinar. Entres a la cuina, i t'hi poses...S'ha d'aprendre. Jo al principi havia de trucar a la meua mare, per preguntar-li com havia de fer la carn amb tal...i ella em donava la recepta, i anava a casa i ho preparava." (Home, 28, Marroc)

⁹⁴ Al principi, potser al principi no hi havia, però ara sí. Els naps, aquells blancs. Amb el cuscús se'n consumeix bastant, aquí hi ha moltes botigues que abans no n'hi havia, però ara a quasi a tot arreu n'hi ha i amb abundància. I jo crec que aquest producte es troba per la demanda dels immigrants. Com el coriandre. O l'api. M'imagino que l'api sec es consumia aquí, però no de la mateixa manera, no la mateixa quantitat que consumim nosaltres. Per exemple, pel ramadà, per la sopa aquesta, és un ingredient bàsic, l'api, i el coriandre també. Però ara ja existeix, i no hi ha problemes per trobar-lo. Quasi a totes les botigues..(Home, 35, Marroc).

continuïtat, la percepció de manteniment de les pautes d' "origen", que, en sentit estricte, són les pautes familiars. A la inversa, s'aprofita les estades a Marroc, sobretot durant les llargues vacances d'estiu, per ensenyar a origen plats que s'han après a preparar aquí. Una de les informants declarava així haver introduït a la seva família, a Marroc, les amanides de pasta i la "fideuà". La informació circula així en ambdues direccions.

2.2.6.1.4. Frequentació de restaurants "propis"

A les nostres entrevistes la pràctica de freqüentar restaurants marroquins no ha tingut una presència significativa, com la pot tenir en els cas dels equatorians o, en menor mesura, dels senegalesos. Una de les nostres informants afirmava preferir anar a un restaurant de cuina gallega, o italiana, abans que anar a un restaurant marroquí, ja que *"el cuscús ja me'l puc fer jo a casa, i més barat"*. Una altra comentava que no solia anar a restaurants marroquins a Barcelona, ja que preferia tastar altres cuines, i menjar la cuina marroquina a casa, *"que la fem més bona"*, adduint que els restaurants marroquins a la ciutat no són massa bons, i més aviat són cars. Un altra informant, la més jove, preferia anar a pizzeries o establiments d'amanides i pasta (tipus Fes&Co), ja que el menjar era relativament barat i abundant, i per menjar cuina marroquina *"ja tinc a la meva mare, que cuina molt bé"*. Un altre, que vivia en família, afirmava anar poc sovint a restaurants, però quan ho feia era més aviat a restaurants xinesos econòmics, o a restaurant de menú "de currante". Un altre manifestava anar a restaurants italians quan sortia, per menjar pizza, ja que deia li agradaven molt, però no les precuinades o de menjar ràpid, sinó les de "qualitat". En qualsevol cas, sembla que, per a menjar fora, l'opció d'anar a restaurants de cuina marroquina no ocupa un lloc gens destacat. El criteri fonamental alhora d'anar a menjar fora de casa, sembla ser, en primer lloc, el preu⁹⁶, i després, sobre tot els més joves, les preferències, que els duen a menjar pasta i pizzes.

2.2.7. Canvis i permanències en els productes

2.2.7.1. Cereals

Pel que fa als cereals, el consum és considerable. Cal asenyalar en primer lloc la presència del pa, que ocupa un lloc molt destacat, i sol ser present a tots el àpats en quantitats considerables. Els informants tenen una clara percepció de menjar molt pa, fins i tot consideren aquest consum com un tret diferenciador respecte als "autòctons"⁹⁷. Diferents estudis fan referència a aquest consum diari de pa (Carrasco 2002, Montoya 2001, Tarrés 1998). A Marroc encara és freqüent fer al pa a les cases, tot i que s'estén la pràctica de comprar-lo al forn, sobretot a les zones urbanes. A la societat d'arribada allò més freqüent és comprar el pa, tot i que també hi ha qui se'l fa a casa. En aquest darrer cas, se sol elaborar per dues raons: per l'estalvi econòmic, o per a

⁹⁶ *"A restaurants vaig als de barri, modestos. A restaurants més cars, poques vegades. A restaurants de luxe no vaig mai. Només quan em conviden, que per la feina que tinc passa bastant sovint"* (Home, 35, Marroc)

⁹⁷ *"Nosaltres mengem molt pa, , molt de pa.. I aquí la gent em convida, i se n'obliden i no posen ni pa. Per a mi era una sorpresa. La primera vegada que em va convidar un amic a sopar, amb peix, salmó, tot molt bo...però sense pa...no m'ho podia creure! Nosaltres no sabíem menjar sense pa"* (Dona, 29, Marroc)

assenyalar les celebracions. El primer motiu, l'estalvi, només ha estat adduït per una de les nostres informants⁹⁸, que és mestressa de casa, té quatre fills i l'únic sou que entra a la família —de sis membres— és el del marit. Assegura que, com que mengen molt pa, no es pot permetre comprar-lo cada dia al forn, i per tant se'l fa ella mateixa a casa. En general, però, és més freqüent elaborar-lo per a les celebracions, quan es reuneixen parents i amics, més que no pas per al consum quotidià. En aquest sentit, destaquen les observacions d'una informant, que explica com la seva germana va seguir elaborant el pa a casa els primers anys d'arribar a Catalunya, i que només ho va deixar de fer-lo en separar-se, ja que "per a ella sola ja no pagava la pena", i només manté aquesta pràctica quan es reuneix la família.

Tammateix, s'assenyala que el consum de pa està estretament relacionat amb les pautes que se segueixen. Si es menja a la manera "marroquina" tradicional, a base de *tagines*, de guisats, el consum de pa s'incrementa, a causa de les salses. A més, aquesta mena de plats es mengen en forma de plat únic, sense coberts, i el pa és indispensable. En canvi, quan es menja d'una manera més "moderna", a base de carn a la planxa, amanides i sense salses, llavors el pa esdevé menys necessari, i en decreix el consum. En canvi, la pràctica de menjar un entrepà a la feina, per esmorzar, afavoreix de nou el consum de pa.

El blat es consumeix també en forma de farina per espessir les sopes i com a ingredient en diferents guisats, en cuscús i en fulles de brick, que s'utilitzen per a preparar nombrosos plats, tant dolços com salats.

La pasta sol ser present als inventaris alimentaris dels marroquins a Catalunya, sobretot quan hi ha fills. Entre els adults, a les nostres entrevistes han mostrat una major predilecció per la pasta les dones que no pas els homes, però a les llars familiars en sol menjar tota la família, i els homes que viuen sols en mengen també regularment. En general afirmen que ja consumien pasta regularment —sobretot macarrons i espaguetis— a origen, però sovint s'explica que a destinació s'ha incrementat la freqüència d'aquest consum, i sobretot la diversitat de formes que adopta (més varietat de tipus de pastes i més varietat de formes de preparar-la). De tota manera, els tipus més consumits segueixen sent espaguetis i macarrons, i la forma de preparar-la més habitual és amb tomàquet. La unanimitat és pràcticament absoluta, a les llars familiars, a l'hora d'afirmar que la salsa de tomàquet és de preparació casolana, mentre que a les llars on viuen homes sols es parla tant de salsa casolana, com de salsa de pot ja preparada. És interessant l'observació d'un d'aquests homes, que diu barreja tomàquet de llauna i tomàquet natural per a fer la salsa per a la pasta, ja que troba que el tomàquet natural aquí no té cap mena de gust, i el de llauna li confereix una mica més de sabor. Amb tot, no es declara un consum molt elevat de pasta, a vegades inferior a la setmanal, en altres casos entre un i dos cops a la setmana, habitualment per sopar, o, els homes que viuen sols, per dinar o per sopar. També, com s'ha dit, la pasta és un dels plats estrella quan es va a menjar fora.

^{98 98} "Jo faig el pa a casa. Nosaltres mengem molt pa, i comprar pa cada dia, és molt car. Per això el faig. No puc gastar molt diners, per comprar cada dia pa, i això, i allò...Es gasta molts diners. S'ha de comprar moltes coses...i no cobrem tants diners! I som 5 fills, el meu marit i jo. Set persones a casa, el meu marit treballa a un restaurant, però no cobra gaire...si, cobra la paga extraordinària i això...però cobra 1000 euros...és poc. Per a 7 persones és poc" (Dona, 45 anys, Marroc).

Pel que fa als cereals per esmorzar, cap adult ha declarat consumir-ne, però sí els fills, en alguns casos.

També consumeixen arròs, tot i que en quantitats molt inferiors als altres col·lectius estudiats, equatorians i senegalesos. El consum declarat, en termes generals, és d'un cop a la setmana aproximadament, com a molt dos cops a la setmana. Una de les formes de menjar arròs és en forma de paella (de pollastre, sovint) que a vegades compren congelada i precuinada, en altres se la preparen ells mateixos a casa, i finalment en altres, la mengen en els restaurant de "menú", quan han de menjar fora de casa. Sobre la paella solen afirmar que no l'han introduïda aquí, sinó que ja la coneixien i la consumien a Marroc –els qui procedeixen del nord–, i també hi ha els qui afirmen que l'origen de la paella és marroquí. També s'esmenta l'amanida d'arròs, molt sovint amb tonyina, l'arròs amb llet –se cita per sopar–, i l'arròs bullit amb tomàquet. L'arròs apareix també com una solució ràpida i d'urgència: "*quan no hi ha res més per sopar...pues arròs i ja està!*".

2.2.7.2. Carn

Diferents estudis parlen d'un consum de carn regular, com a mínim setmanal (Carrasco 2002, Montoya 2001). Entre els nostres informants es detecten diferències importants, per a alguns es tracta d'un consum diari, sobretot per dinar, però també a vegades per sopar, mentre que altres parlen d'un, o com a molt dos cops a la setmana. Aquells qui es poden permetre un consum més elevat de carn, afirmen tenir-ne sempre en quantitats considerables, a la nevera i al congelador, i manifesten que és molt difícil que es puguin trobar un dia sense gens de carn a casa.

Les carns més consumides són les de vedella, pollastre, i, en menor mesura, el xai i s'associen amb els àpats principals. La principal raó adduïda per explicar el consum inferior de xai és el preu, ja que es considera que aquest és molt elevat aquí. Amb una freqüència molt inferior es parla de conill, i només una part dels informants, mentre alguns declaren aversió per aquesta carn. Per dinar és freqüent menjar-la en forma de *tagine*, guisades o estofades, mentre que per sopar es pot fer a la planxa, o, si es tracta de pollastre, arrebossat. Són més freqüents els guisats amb carn que no pas un tall de carn a la planxa. Alguns informants assenyalen que la carn a la planxa és quelcom que han introduït aquí, que a Marroc no en menjaven. També es posa carn a les sopes, i amb la carn picada (*kefla*), es preparen mandonguilles, salsitxes o broxetes. Les preparacions amb carn picada són apreciades pel fet de ser més econòmiques.

Alguns informants compren pollastre a l'ast, els dissabtes o diumenge, a les carnisseries musulmanes. Amb tot, no sembla ser una pràctica regular, com a mínim en general, sinó més aviat esporàdica, quan s'ha sortit i es té poc temps per preparar el dinar, o quan "*no hi ha res a la nevera*".

La carn apareix sempre a les ocasions festives, tant a les principals celebracions religioses com a les celebracions familiars o amb amics. Si es tenen convidats, cal oferir carn indefectiblement. Si arriben visites i es queden a menjar, i no hi ha carn disponible, és com si no es tingués res per a oferir-los⁹⁹. Per a alguns informants, el consum de carn

⁹⁹ "*Ahir va venir una amiga meva de Terrassa, eren dues parelles. I van venir a les 7, en pla berenar, però es van quedar a sopar. I jo vaig obrir la nevera i no tenia carn...I per a nosaltres és com una*

de xai es circumscriu a les celebracions i a la Festa del Sacrifici. També és consum a Marroc sacrificar un xai –i si no és possible, comprar-ne- per a celebrar el naixement d'una criatura, i alguns informants afirmen seguir aquest costum aquí.

2.2.7.3. Peix

Els estudis citats (Carrasco 2002, Montoya 2001) mostren un consum també regular de peix, com a mínim setmanal. A l'estudi de Montoya s'assenyala, a més, un menor consum referit de peix en els individus més grans de 40 anys en relació als més joves. També cal tenir en compte que el peix es consumeix de manera variable segons el lloc d'origen i el lloc de residència al país d'arribada. Els qui provenen de regions costeres tenen un hàbit de consum de peix molt superior, i per tant és més probable que aquí en segueixin consumint, encara que en quantitats inferiors que a origen. L'explicació que es dona del consum inferior de peix a destinació és el preu. A més del lloc d'origen, a l'hora d'avaluar el consum de peix, cal tenir en compte, també, l'estructura de la llar. Efectivament, el consum de peix sembla ser més elevat a les famílies, més que no pas entre els qui viuen sols o en habitatges compartits.

El peix blau és apreciat, i valorat també pel seu preu, més econòmic. Les sardines apareixen citades amb molta freqüència, i també el seitó i el verat. Les sardines se solen fer fregides, a la manera "marroquina"¹⁰⁰ però també es mengen aquests peixos en *tagines*.

El peix blanc també apareix, tot i que amb una freqüència inferior, i es parla sobretot de lluç. El peix blanc es compra preferentment congelat, o fresc si hi ha ofertes o es troba particularment bé de preu. Les ofertes de peix fresc són particularment buscades i valorades.

La consideració que apareix de manera recurrent, en els informants que provenen de la costa, és que el seu consum de peix a Catalunya és molt inferior al que tenien a Marroc, mentre que consum de carn seria superior aquí.

2.2.7.4. Verdures i hortalisses

Diferents autors, en parlar dels immigrants marroquins, indiquen un consum de verdures i hortalisses més aviat elevat, fins a tres cops al dia per persona, (Tarrés 1998, Montoya 2001), mentre que altres parlen d'un consum setmanal o esporàdic de verdures (Carrasco 2002). A les nostres entrevistes verdures i hortalisses ocupen un lloc destacat en la despesa alimentària, i es parla d'un consum quotidià, sobretot d'hortalisses¹⁰¹. Les formes que adopta aquest consum són variades.

vergonya servir unes pastes, si és l'hora de sopar, no es pot. Pues el meu marit va haver de sortir a les 10:30 a buscar on es podia trobar carn o carn picada o pollastre. I sort que va anar a casa del meu germà, que ell si que en tenia!" (Dona, 29, Marroc)

¹⁰⁰ "El neteges bé, fas una parelleta, dos peixos junts i els fregeixes. Està molt bo. Aquesta és la manera marroquina de fer les sardines, aquí crec que no ho fan. Les neteges, les obres, i n'ajunes dues, i a dins poses trossets de ceba, julivert, una mica de picant, o deixes a dins un moment, i després ho fregeixes" (Home, 42, Marroc)

¹⁰¹ Les verdures, pastanagues, i tot així, cada dia en mengem No és que les trobi igual de bones que a Marroc, però en compro perquè sé que n'he de consumir. Ho tenim clar, perquè a casa sabem que hem

En primer lloc, les verdures i hortalisses són ingredients dels *tagines*, dels guisats. Aquests sempre acostumen a incloure pastanagues, tomàquet, ceba, col-i-flor, albergínies... Per a alguns dels informants, aquesta és la forma preferida de consumir les verdures i hortalisses, i també hi ha qui diu menjar-les sempre acompanyades de carn, encara que siguin petites porcions, i patates, i no consumir-ne mai soles¹⁰².

Les amanides variades són també molt presents, i poden incloure enciam, ceba, tomàquet, pastanagues, pebrot, cogombre... Se citen quasi sempre per dinar, i a vegades per dinar i per sopar. Se serveixen en una safata per a tothom, com acompanyament del plat comú. Sobre les amanides hi ha diversitat d'opinions: alguns afirmen que ja en menjaven habitualment a origen, altres en canvi consideren que l'actual consum elevat d'aquestes resulta de la migració, i afirmen que és un hàbit que han adquirit a destinació. Aquests darrers addueixen que les amanides, com a plat ràpid i de fàcil preparació, és més aviat el paradigma de la cuina d'aquí, que perceben com a pràctica i ràpida, sense complicacions, mentre que els guisats serien paradigmàtics de Marroc, propis d'una cuina elaborada i que ha d'alimentar famílies amb molts membres¹⁰³. Probablement aquestes opinions divergents sobre el paper de les amanides a origen tenen a veure amb l'extracció socioeconòmica i els hàbits familiars de cadascú, i les dues versions siguin igualment i -parcial- certes.

La verdura bullida (col-i-flor amb patata, mongeta tendra amb patates) no és tant present, però també és consumida per una part dels informants, sobretot per sopar. En aquest sentit són interessants les queixes d'un informant, que afirma haver de consumir verdura bullida un cop a la setmana, per sopar, perquè a la seva dona —també marroquina— li agrada molt i l'obliga a menjar-se-la, tot i que, prefereix menjar-ne com a ingredient en els guisats: “

Les hortalisses (pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet...) són ingredients fonamentals dels sofregits que es preparen per acompanyar la pasta o l'arròs.

Els guisats amb verdures i hortalisses i les amanides solen ser presents cada dia, com a mínim en un dels àpats. La presència de la verdura bullida acostuma a ser molt inferior, al voltant d'un cop a la setmana, aquells qui en mengen, o nul en altres casos. Les preferències declarades —basades en l'hàbit— expliquen aquestes diferències¹⁰⁴.

de menjar amanides, i verdura. A casa sempre hi ha verdures. En faig constantment. A la compra sempre hi ha verdures, que després ja pensarem com les farem. Carabassó, pastanagues, albergínies... (Dona, 37 anys, Marroc)

¹⁰² “La mongeta verda, els naps, la ceba, les pastanagues, nosaltres sempre ho preparem amb carn, tota la verdura, sempre la preparem amb carn i patates. (Home, 27 anys, Marroc)

¹⁰³ “Jo personalment des de que estic aquí, consumeixo moltes més amanides en 10 anys que porto aquí, que en 20 anys havia menjat a Marroc. Allà es fan més plats guisats. Clar, jo crec que per la naturalesa... una família de 10 persones és més difícil de preparar una amanida per 10 persones, en canvi una olla per a 10 persones, és més fàcil. Per sortir del pas, i alimentar-los a tots.” (Home, 35, Marroc)

¹⁰⁴ “A la meua dona li agrada la verdura bullida... a mi no. La verdura bullida, per sopar, me la col·loquen un cop a la setmana. I els guisats amb verdures, això és una obligació meua, sempre! Com que m'agrada sempre hem va bé, per dinar i per sopar. És el costum.” (Home, 43, Marroc)

Les hortalisses es mengen també en forma de puré (d'albergínies..) i de cremes (de carabassó..) i són apreciades les hortalisses farcides, tot i que no són plats de consum quotidià, sinó més aviat festiu i esporàdic.

2.2.7.5. Patates

El consum declarat de patates és considerable, apareix a tots els inventaris –cap informant ha declarat no menjar-ne mai-, amb una freqüència elevada - en alguns casos diària, fins i tot més d'un cop al dia- i en diverses formes. Les patates són ingredients importants de *tagines*, potatges i guisats, per tant es mengen sobretot guisades, però també les mengen fregides –es freqüent que siguin congelades prefregides- i de bossa, per picar, que s'afirma comprar pels fills, tot i que en menja tota la família. Les patates fregides sovint acompanyen la carn a la planxa, que sol tenir una freqüència com a molt setmanal, o també poden acompanyar els llegums. Una preparació habitual, que alguns informants manifesten menjar més d'un cop a la setmana, són patates i pastanagues al vapor.

2.2.7.6. Fruites

A l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113) s'assenyala, pel que fa als marroquins, que no arriben al 50% els qui prenen fruites diàriament. Pocs dels nostres informants afirma menjar fruita més d'un cop al dia, i la major part tenen un consum inferior a diari, o com a molt una peça al dia. El consum pot augmentar segons l'estació: així, a l'estiu, quan hi ha fruites apreciades com el meló i la síndria, se'n pot menjar més quantitat. En qualsevol cas, tots declaren menjar-ne regularment, diversos cops a la setmana. Es menja la fruita com a postres, tant per dinar com per sopar, i es combinen amb les postres làcties (iogurts, flams...). També se cita la pràctica de barrejar les maduixes amb nata o iogurt, o iogurt amb plàtan i kiwi. Tant si es barregen amb nata com si es barregen amb iogurts, s'afegeix sucre. Durant el mes de Ramadà es menja força fruita en forma de batuts. Sovint la ruptura del dejuni se sol fer amb lactis, i es prepara poma, plàtan, o altres fruites, es tritura i es barreja amb llet.

A les nostres entrevistes les fruites apareixen ben valorades, apreciades, integrades en els hàbits de consum, com a postres i entre hores...a Marroc. Però no tant a la societat d'arribada. I per explicar aquesta diferència, s'addueix la baixa qualitat –la manca de sabor- de la fruita aquí¹⁰⁵. Un altre aspecte que segurament cal contemplar és el preu de la fruita, més elevat aquí que a origen, i que pot constituir un fre al seu consum¹⁰⁶. En qualsevol cas, sembla que el consum de fruita decreix a la societat d'arribada en relació

¹⁰⁵ "A casa dels meus pares es menja molta fruita, perquè ens agrada molt, fruita, de tota, de tota. Allí se'n menja molta, El meu pare se'ls menja amb pa. S'ho menja tot, amb pa. Per a nosaltres les postres sempre són fruita. Sempre. Aquí no, aquí no compro gaire fruita. Perquè la trobo dolenta. Mira, jo la síndria, que m'encanta, mai, mai la compro. Mai. Me la menjo només a Marroc, aquí a casa no. Aquests darrers anys només he comprat meló, el plàtan, maduixes, perquè a la nena li agraden molt, i a mi, i fas macedònies i coses d'aquestes, kiwi...lo típic, pomes, peres. Però els nespres, les prunes, tant la vermella com la groga que les veus precioses, però no les compro. Perquè no tenen el mateix sabor. I a mi m'encanten! Només en menjo quan estic allí. (Dona, 37, Marroc)

¹⁰⁶ "Menjo peres i pomes, però no cada dia, només dos o tres dies a la setmana. I si no hi ha diners per comprar-ne, doncs en menjo menys....Però m'agrada molt la fruita." (Home, 27, Marroc)

a origen. Hi ha qui cita la manca de temps, sobretot a l'hora de dinar, per explicar el fet de no menjar fruita. En aquest cas, es declara un consum de fruita superior els caps de setmana, en disposar-se de més temps per menjar les postres.

Les fruites més citades són les taronges, peres, pomes, plàtans, prunes, nespres, figues, figues de moro, albercocs, maduixes, plàtans, magranes i codonys, dàtils, plàtans... Síndries i melons són el paradigma de fruita molt apreciada a origen i molt devaluada aquí pel que fa al sabor.

També tenen una certa presència les fruites seques, com nous i ametlles, com a ingredients de les pastes i d'alguns plats, i també per picar. El consum de fruites seques sol ser superior durant el mes del ramadà, en ser un ingredient fonamental de les pastes dolces tradicionals.

2.2.7.7. Llegums

Segons l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113) el 95% dels marroquins mengen llegums un cop o més a la setmana. Les nostres entrevistes reflecteixen també un consum com a mínim setmanal, en molts casos dos o més cops a la setmana.

En termes generals els llegums més apreciats són els cigrons, les lleties i les faves seques, mentre que les mongetes seques són poc valorades, tot i que també hi ha qui afirma que aquestes són els seus llegums favorits. Es mengen com a plat únic, guisades, i alguns informants assenyalen que també els agraden amanides, i que aquesta és una forma de menjar els llegums que han introduït aquí. Es parla de cigrons i lleties només amb ceba i oli, o amb tomàquet, sense carn, i també amb mandonguilles o trossos de carn, tot i sembla més freqüent el consum dels llegums sols, sense carn. Els cigrons són un ingredient del cuscús i de la *harira*, i hi ha qui afirma que només en menja d'aquesta manera. Un altre plat apreciat són les tripes amb cigrons. En diverses ocasions es menciona que és freqüent combinar en un mateix àpat les lleties i el peix. Una altra forma de menjar els llegums és en puré, és força apreciat el de faves seques.

Els pèsols també solen ser presents, a guisats, són un ingredient important del cuscús, i també es mengen en forma de puré de pèsols secs.

La major part dels informants manifesten comprar els llegums ja cuits, alguns els compren al mercat –prefereixen que siguin “cuïts del dia”–, i altres els compren envasats, al supermercat. Els llegums secs se'ls solen portar de Marroc, uns quants quilos que els duren força mesos. També hi ha qui diu comprar els llegums a les carnisseries musulmanes, en considerar-los de millor qualitat i ser “del nostre país”.

2.2.7.8. Lactis

Al seu estudi sobre els immigrants marroquins a Sevilla, Tarrés (1998:133) els atribueix un consum de llet de mig litre al dia de mitjana, quantitat que es duplica el més del Ramadà. Als inventaris dels nostres informants la llet és present, però no d'una manera tan destacada. Sovint, la llet només es pren en forma de cafè en llet matinal,

altres, a més del cafè en llet, també prenen tallats al llarg del dia, i algun informant diu beure llet sola amb regularitat, com a mínim un cop al dia. També hi ha qui diu no prendre mai llet sola, però en canvi sí beure'n en forma de batuts. Els batuts de llet amb fruites (plàtan, maduixes...) apareixen amb força freqüència, a vegades per esmorzar i a vegades per berenar.

Els iogurts són citats amb freqüència, com a postres, per dinar o per sopar. Se sol assenyalar que el consum de iogurts s'ha incrementat a destinació —encara que se'n poguessin menjar a origen, perquè resulten comparativament més barats aquí, són doncs més accessibles. També es parla d'una major diversitat aquí, la qual cosa n'estimularia el consum. Així s'expressa la preferència per iogurts amb cereals, que a Marroc no es menjaven, però que s'han introduït per a combatre l'estrenyiment, o les varietats tipus "bio".

El formatge també apareix sovint, tant per a l'entrepà, com per picar. Els qui en mengen en entrepà, normalment per esmorzar, en solen menjar com a mínim dos cops a la setmana. També és apreciat el formatge per esmorzar els caps de setmana, amb torrades de pa. S'assenyala sovint que el formatge d'aquí és diferent del de Marroc. Per a alguns, això és un problema, troben a faltar el seu formatge, i és un dels productes que es porten de Marroc o que van a cercar a les carnisseries musulmanes. Altres s'adapten bé als formatges que troben a destinació, i en consumeixen regularment, de diferents tipus (formatge fresc, tipus manxego, camembert i roquefort...). També apareixen citats amb freqüència els tipus "Filadelfia", per escampar en pa o torrades, o el formatge en porcions, sobretot pels fills.

2.2.7.9. Ous

Tarrés parla d'una mitjana d'ous de tres dotzenes al mes per persona, ja que s'inclouen a molts àpats, tant durs, com batuts per a espessir potatges, per a lligar salses, en truita o com a ingredient de pastissos (Tarrés 1998: 133), mentre que Carrasco (2002:113) assenyala que el 25% mengen ous a diari. El consum d'ous dels nostres informants apareix elevat, fins i tot molt elevat en alguns casos. Semblen ser presents amb una freqüència pràcticament diària, en formes diferents. A les nostres entrevistes és freqüent que se citin els ous ferrats i els ous remenats, sobretot per esmorzar. Aquells qui diuen menjar ous ferrats per esmorzar tenen un consum d'ous força elevat, ja que solen fer-ho 3 o 4 cops a la setmana, a part dels ous que puguin menjar en altres àpats. Els ous ferrats es mengen també amb arròs bullit. Una altra forma és menjar-los en forma de truita, o bé francesa, preferentment per sopar, o bé de patates, per dinar i per sopar, i les truites franceses es mengen també, molt sovint, en entrepà. Els ous durs s'integren a diferents plats, i també es mengen sols. El consum d'ous durs s'incrementa de manera considerable durant el mes del Ramadà. Cap informant ha dit no menjar-ne mai o esporàdicament.

2.2.7.10. Pastisseria, brioxeria, xocolata

El consum de magdalenes, croissants, etc, sol estar present entre dos i tres cops a la setmana, tot i que també hi ha qui declara no menjar-ne mai. En canvi, les pastes marroquines semblen ser presents a totes les llars familiars, i ser molt apreciades. Es

poden fer a casa, i s'acostumen a menjar o bé per esmorzar, o bé els caps de setmana, es poden comprar o es poden dur de Marroc. Apareixen sovint quan hi ha convidats.

La xocolata és molt apreciada per alguns, i en aquest cas el consum és regular, de més de tres cops a la setmana, entre àpats o després dels àpats (preses de xocolata, i també xocolata desfeta), sovint després de sopar¹⁰⁷.

2.2.7.11. Greixos

Pel que fa als greixos, destaca el consum d'oli d'oliva, tot i que també és freqüent el de gira-sol, sobretot per a fregir. Només un informant ha declarat utilitzar només de gira-sol, tot i preferir el d'oliva. La raó adduïda ha estat el preu.

Una forma de consumir oli, que apareix a les entrevistes, és barrejant-lo amb mel i menjant la barreja a cullerades, per esmorzar. Es considera un esmorzar que proporciona molta "energia", i que és apropiat per al mes del Ramadà. Un informant diu menjar-ne tot l'any, per esmorzar el cap de setmana.

També apareixen la mantega i la margarina. La mantega és un d'aquells productes la qualitat superior de la qual, a Marroc, s'assenyala sovint. La mantega casolana, comprada directament a productors, és particularment valorada, sobretot per aquells qui són d'origen rural o tenien familiars en aquest àmbit. Aquí se sol substituir per margarina, però no és una autèntica substitució, ja que no se'ls considera productes equivalents, ni per la seva qualitat organolèptica, ni per la mena de consum que se'n fa, ni pel valor que se li atorga dins l'imaginari alimentari¹⁰⁸. Amb tot, es consumeix margarina vegetal, i també mantega. Se cita diverses vegades la mantega amb pa, i a vegades melmelada, pels esmorzars del cap de setmana. Un informants, que abans de venir a Espanya havia viscut a Holanda, utilitza margarina per a cuinar.

2.2.7.12. Condiments

Els condiments més utilitzats són l'all i la ceba, que forma plat de la major part de plats salats. La canyella s'utilitza sovint en pols en els *tagines*, i també en els pastissos. El coriandre s'utilitza per a condimentar nombrosos plats. El comí, en gra i molt, s'integra a les sopes, amanides i plats de carn i peix. El gingebre, sec o en pols, es posa als *tagines*. També són molt utilitzats el pebre negre, el sèsam, la nou moscada, la cúrcuma, i el clau.

¹⁰⁷ "La xocolata m'agrada. Ara tenim un costum, des de fa 2 o 3 anys, que com que baixo un parell de cops a Marroc, el xocolata a Ceuta és barat...hi ha una xocolata a Ceuta que costa 60 cèntims la taula, i en porto bastant. Porto una provisió, que ens dura 2 o 3 mesos, i n'acostumem menjar després de sopar, entre jo i la meva dona ens l'anem menjant. I cada cop que baixo en porto més". (Home, 35, Marroc)

¹⁰⁸ "La meva mare ha viscut tota la vida en el medi rural, i ha viscut d'això, dels productes casolans i tot això. Llavors ella separa la mantega, i la sala, aquesta trigarà en fer-la servir, i després deixa una part natural, que aquesta sempre que vaig me la reserva al frigorífic, perquè m'agrada molt. Jo aquí compro la del supermercat, però per tenir-la, perquè no ens la mengem. Per si ve la meva germana, o les meves amigues, per berenar els nens...però una Tulipán, o la que sigui, em pot durar...perquè no la consumeixo. I a l'estiu, quan vaig a casa de la meva mare, sempre me'n reserva. I llavors sí que menjo a gust!" (Dona, 45, Marroc)

2.2.7.13. Begudes

La beguda que més sovint se cita per als àpats és l'aigua, tot i que també es pot combinar amb Coca-Cola, Fanta o suc. S'observa una major tendència a beure aigua durant els àpats en els adults, i més suc i refrescs entre nens, adolescents i joves. Així, els joves solters que comparteixen pis beuen més sovint refrescs o suc en els àpats que no pas els qui viuen en llars familiars.

En les reunions és habitual prendre tè verd amb menta. Cal assenyalar que el te se sol prendre força carregat de sucre. Ara bé, a les nostres entrevistes el cafè i els tallats apareixen amb una freqüència pràcticament diària, mentre que el te no apareix con un consum diari, com a molt el trobem amb una freqüència setmanal. D'altra banda, entre els adolescents i els joves el consum de te sembla baix, fins i tot inexistent, mentre que el cafè és més valorat, tot i que sempre rep una valoració inferior als refrescs i suc. Cal destacar, però, que el cafè no es pren pràcticament mai sol, sempre és en forma de tallat o cafè amb llet.

Segons alguns informants, un dels consums que s'ha introduït o ha augmentat de manera destacada a arribada és precisament el de suc envasats. Això s'explica per què aquí són comparativament més barats que a Marroc, i també l'oferta és més abundant. El consum de suc sembla ser més elevat en els nens que en els adults, però pot ser considerable també en aquests.

També s'observa una atracció creixent pels refrescs ensucrats (Fanta, Coca-Cola), però aquest consum és sobretot infantil i juvenil, i afecta menys els adults, tot i que també hi ha els qui diuen prendre Coca-Cola en els àpats. El fet de sortir a prendre alguna cosa, o el fet que vels companys de feina prenguin algun refresc al llarg de la jornada, estimula aquest consum en aquells qui no en tenien l'hàbit. També s'esmenten sovint els batuts: de llet, advocat i sucre; de llet, pastanaga i sucre...i la llet d'ametlles.

Pel que fa a l'alcohol, és més freqüent entre els joves solters transgredir-ne la prohibició. La ingesta de begudes alcohòliques no sembla massa significativa, i no difereix de la que es fa a Marroc, tot i que allí es tracta d'un consum més encobert. Cal assenyalar que, entre els nostres informants, el consum declarat d'alcohol és pràcticament inexistent, encara que sovint apareix la afirmació que sí hi ha marroquins musulmans que en prenen, però sempre es tracta d'altres persones, no d'un mateix. Allò que les entrevistes palesen clarament és la valoració negativa del alcohol i dels seus efectes. Amb tot, un dels informants manifesta beure vi de tant en tant, i també cervesa, sense fer-ne una valoració massa negativa, sinó, en canvi, relativitzant aquesta prohibició.

2.2.7.14. Menjar ràpid

Els adults no semblen apreciar massa els establiments de menjar ràpid, ni els productes que s'hi relacionen, com les pizzes i les entrepans d'hamburgueses. Reben una valoració menys negativa els establiments especialitzats en entrepans que no pas les hamburgueseries, valoració equivalent a la que fa la població "autòctona". Amb tot, en el cas de les famílies, s'addueix comprar pizzes o anar amb hamburgueseries,

bàsicament per a satisfer les demandes dels fills. Aquells qui diuen anar a aquesta mena d'establiments, la freqüència declarada és inferior a setmanal.

2.2.7.15. Productes enllaunats

Els productes enllaunats que s'esmenten més sovint són la tonyina i les sardines. La tonyina s'utilitza sovint com a ingredient de les amanides, i les sardines es posen als entrepans. En alguns casos s'afirma que la tonyina en llauna s'ha introduït a destinació, que no se'n consumia a Marroc. També se cita les llaunes de tomàquet natural, per a fer les salses, per a la pasta i l'arròs, i, amb una freqüència inferior, el tomàquet fregit. Els llegums cuits de pot (cigrans, llenties, mongetes) són força consumits per alguns informants.

2.2.7.16. Ingesta global

Pel que fa a la ingesta total, en diverses ocasions apareix la consideració que mengen més a Marroc que no pas aquí, més quantitat, i amb un nombre més elevat d'àpats. Cal tenir en compte, però, que la major part basen la comparació en les seves estades actuals a Marroc, que és allò que tenen més present. I cal tenir en compte que les seves estades actuals es fan en el marc de les vacances, situació en la qual, normalment, les famílies els volen oferir tot allò que creuen a destinació no poden menjar, i es prepara, en el seu honor, els plats que més els agraden. A més, com que les visites són freqüents, per tal de retrobar aquells qui viuen fora, es multipliquen els berenars i les reunions al voltant de la taula. Altres expliquen que, cada cop que van a Marroc, aprofiten per menjar peix en abundància, en ser més barat, i freqüentar els "xiringuitos" de peix o marisc. També s'addueix que allà disposen de més temps per entaular-se, mentre que aquí han d'enllestir més ràpid els àpats. Tot plegat fa que, efectivament, en molts casos es mengi més a Marroc que no pas a destinació. Fins i tot hi ha qui afirma augmentar dos o tres quilos cada cop que torna a casa, i que els torna a perdre a destinació.

Per concloure, aquells productes que semblen haver experimentat un increment en migració han estat els sucus envasats, els refrescs, la pasta, els iogurts, i productes enllaunats con la tonyina. També se cita sovint un major consum de carn a destinació que a origen, augment que s'explica per un preu més accessible aquí que a Marroc. Així, s'assenyala que la carn a Marroc és comparativament força més cara, la qual cosa fa que no estigui a l'abast de tothom i que moltes famílies només en puguin menjar els dies assenyalats¹⁰⁹.

Els productes que semblen decreïxer en relació a origen són el peix –per resultar molt més car –, i la fruita. En aquest darrers cas, el preu torna ser a ser un criteri explicatiu, però també l'adduïda manca de sabor de la fruita aquí.-

¹⁰⁹ I és curiós, però surt molt més cara la carn allí que aquí. Perquè aquí la carn té un preu mig de 4 euros, si agafes el preu més car i el preu més barat, allí val quasi 6 euros i pico. I això, evidentment, per a una família que té un sou mitjà diari de 30 dirhams, és impossible comprar carn. Hi ha famílies que en consumeixen de festa en festa. Això passa amb la carn. Amb els productes vegetals no passa, per exemple els llegums...la gent pobre sempre en pot menjar...Per això gana, allò que se'n diu gana, la gent a Marroc no en passa. Però és clar, no tothom pot menjar carn" (Home, 35, Marroc)

L'exemple següent ens mostra el pes que poden adquirir alguns d'aquests productes que apareixen o augmenten la seva presència en migració, com els suc i els iogurts (tres suc i un iogurt en el registre d'un dia).

Taula 2.2. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 27 anys, Marroc)

APAT	PRODUCTES	LLOC
ESMORZAR	Ous ferrats amb mantega 1 porció de formatge tipus "Caserio" 1 got de llet amb Cola-Cao 1 suc de taronja (envasat)	Llar
DINAR	Mongeta blanca amb tomàquet i pebrot 1 suc de préssec 1 iogurt pa	Llar
BERENAR	1 cafè amb llet	Bar
SOPAR	1 plat de spaguettis amb tomàquet, tonyina i beixamel 1 suc de préssec	Llar

2.2.8. Canvis i permanències en les tècniques culinàries i plats

Analitzarem aquests canvis i permanències a partir de plats molt tradicionals a Marroc, com la *harira* i el *cuscús*, i productes centrals, com el pa casolà.

Ja s'ha dit que la *harira* és la sopa tradicional marroquina, per tant, que se segueixi fent o no és un bon indicador de canvis o permanències. A les famílies, el manteniment de la preparació de *harira* és desigual. En general, se segueix elaborant i menjant durant el mes del Ramadà, ja que és molt pròpia dels sopars d'aquestes dates. La resta del temps, no se sol preparar amb massa freqüència –tot i que se segueix fent–, bàsicament perquè la seva preparació és laboriosa, i en diversos casos s'ha citat l'adopció de les sopes preparades de sobre per a resoldre els sopars. Pel que fa als homes que viuen sols en habitatges compartits no familiars, la preparació de la *harira* casolana és molt més escadussera, però això no vol dir deixar de menjar-ne, sobretot durant el Ramadà, quan el seu consum és preceptiu. La solució sol ser comprar *harira* preparada de sobre –de fabricació marroquina–, que es pot adquirir a les carnisseries musulmanes, tot i que s'assenyala que "el sabor no és el mateix". Això palesaria alhora una permanència –del producte– i un canvi –en la seva preparació–.

Pel que fa al cuscús, cal assenyalar que les famílies marroquines instal·lades aquí solen disposar de tetera i de cuscusera, mentre que no és tan homogènia la seva presència a les llars d'homes no familiars. És interessant, en aquest sentit, l'observació de Crenn (2001:6) sobre els marroquins a França, en el sentit que als pisos d'estudiants marroquins a Bordeaux es troben sempre cuscuseres de dimensions reduïdes, i també teteres, la qual cosa indicaria una manteniment de la preparació del cuscús per part d'aquests joves, fins i tot fora de la llar familiar. Ara bé, a la nostra recerca em trobat que l'ús que se'n fa a les famílies és desigual. Així, alguns afirmen preparar el cuscús amb regularitat, i també beure te, mentre que altres han anat abandonant aquest

consums¹¹⁰. Els motius principals adduïts per a no preparar el cuscús són manca de temps, manca de competències per elaborar cuscús, i ser pocs membres a la família. En aquest sentit, s'afirma que el cuscús s'ha de preparar per força gent, que no paga la pena preparar-lo per a dues persones. Per aquest motiu, també es desplaça el dia de preparar-lo, que a Marroc és el divendres, i aquí sol ser el diumenge –o el dissabte– per tal de poder reunir amics i parents¹¹¹. Alguns informants manifesten fer el cuscús a casa molt rarament, però que, en canvi, en mengen a casa de germanes o cunyades amb regularitat, en ser un plat que “exigeix” ser compartit en família¹¹². Amb tot, hi ha qui manté el costum de preparar el cuscús en divendres. És significatiu el fet que la pràctica s'abandona amb tot probabilitat si s'és un home sol –encara que es comparteixi pis amb altres homes– però es pot recuperar quan es produeix la reagrupació familiar¹¹³. El fet de viure en família sembla una condició necessària –tot i que no suficient– per a mantenir el cuscús dels divendres. En qualsevol cas, en general, tot i que la freqüència de consum del cuscús acostuma a disminuir a destinació, aquest plat segueix molt vinculat a les reunions familiars i les celebracions. Després d'una mort a la família, per exemple, hi ha el costum de reunir-se els al·legats i compartir un cuscús, i aquesta pràctica es pot mantenir a destinació, si la xarxa familiar és densa¹¹⁴.

La cuscusera també es pot utilitzar per a fer altres preparacions al vapor, ja que aquesta és una tècnica molt apreciada pels marroquins. Com afirma una de les nostres informants “a una cuina marroquina no pot faltar mai l'olla a vapor”. Relacionats amb la preparació al vapor hi ha tot un seguit de plats que alguns dels nostres informants afirmen seguir preparant, ja que, a més de ser apreciats, són fàcils d'elaborar i els ingredients són barats. Es tracta dels purés d'albergínies o de col, amb julivert i coriandre, que es conserven un parell de dies i serveixen com acompanyament.

Ramírez (1996: 64) afirma que són les mestresses de casa, les qui cuinen els plats “tradicionals”. Ara bé, a la nostra recerca allò que hem observat és que els plats més elaborats –també la pastisseria–, que demanen més temps, se solen desplaçar als caps de setmana, si la dona treballa fora de casa, però els dies laborables, sobretot per dinar, se segueixen preparant els tagines i altres plats tradicionals. El pa fet a casa és un dels

¹¹⁰ “Quan em vaig casar, tots els meus familiars del medi rural que vam venir, del camp, em va portar de regal la cuscusera, els goteis del te... i quan vaig venir ja m'ho vaig portar tot. Però la veritat és que ho tinc per a decorar, quasi no ho utilitzo. Molt poques vegades fem tè... i la cuscusera la utilitzo, però molt poc, de tant en tant.” (Dona, 37 anys, Marroc)

¹¹¹ “Lo bo del cuscús és que te'l menges amb moltes persones. Perquè si jo gasto un quilo de cuscús, les verdures, carn, només per a mi i per al meu marit, no té gaire sentit. Ara, si un dia convidem als meus cosins, fem cuscús. La setmana passada, el cap de setmana que no em tocava treballar, vam fer el cuscús. I molt bé. Quan més gent, millor. Perquè si hi ha poca gent, sobra, i llençar-lo és una pena. Sempre hi ha d'haver 6 o 14 persones.” (Dona, 29, Marroc)

¹¹² “A casa meua molt poques vegades, però un cop al mes, o dos cops al mes, en mengem a casa de les meves germanes. O una o l'altra en prepara i en mengem, també a casa d'amics. Nosaltres en casa no en fem perquè és molt laboriós. STambé en fem de tant en tant, però...clar, dues persones no podem fer cuscús, perquè és un plat que significa unió, abundància, hi ha d'haver més gent. Per això, quan es fa, es fa a una de les cases, i ens reunim tots, tots els germans, i mengem cuscús” (Home, 35, Marroc)

¹¹³ “Cada divendres mengem cuscús amb verdures, amb verdures i carn... A vegades de xai, a vegades de pollastre, i si és de pollastre posem ceba, panses, cigrons... El fem quasi tots els divendres, des de que estic amb la meua dona. A l'altre pis no menjava això, perquè menjava a la feina, i el cap de setmana menjava fora, al pis no menjava gaire...” (Home, 27, Marroc)

¹¹⁴ “Es va morir el meu avi, i vaig anar a Marroc una setmana. Pues quan vaig tornar, tots els meus cosins em van convidar i em van fer cuscús. O me'n van portar. És una manera de celebrar amb tu el mal tràngol que has passat. És una manera de fer costat... i acompanyat sempre de cuscús” (Dona, 40, Marroc)

productes que apareix més associat amb el fet de treballar o no fora de casa. Les dones que es dediquen a les tasques domèstiques exclusivament preparen el pa casolà amb molta més freqüència que aquelles qui treballen, que el compren normalment al forn, o menys regularment, a les carnisseries musulmanes.

2.2.8.1. Conservació i reaprofitament

Tarrés (1998: 137) afirma, en relació als marroquins residents a Sevilla, que es procura cuinar les quantitats justes, per tal que no hi hagi restes. Així, no és habitual reaprofitar el menjar, ni tampoc és freqüent congelar plats preparats. Entre els nostres informants també es parla de preparar el menjar just, per tal que no sobri, però també s'afirma que, en cas que en quedi, es reserva per a l'àpat següent, i es recupera d'alguna manera¹¹⁵. El pa, però, mai es llença, les sobres s'utilitzen com a ingredients en sopes o dolços, o preparacions diverses. Aquestes tècniques d'aprofitament del pa, que ja es feien a origen, es mantenen a vegades a destinació¹¹⁶, mentre que en altres casos es perden¹¹⁷. Alguns el guarden indefinidament per tal de no llençar-lo, altres afirmen guardar-lo per al cap de setmana, i llavors se'l mengen. Resulta però interessant la observació d'una informant, en relació a l'aprofitament del pa. Ella afirma no menjar-se el pa sec, perquè li agrada tendre, així que, diu, el pa sec se'l menja el seu marit, i ella es menja el del dia, i explica aquesta pràctica diferencial perquè el seu marit, declara "és molt català", tot i que el marit és marroquí com ella. És a dir, per a aquesta informant, l'aprofitament del pa sec -l'aprofitament en general- seria un valor més propi de la societat de destinació -tindria més a veure amb un suposat tarannà català-, que no pas de Marroc.

Pel que fa a la conservació de la carn, com que s'acostuma a comprar a les carnisseries musulmanes, i se solen comprar reserves per a uns quants dies, allò més freqüent es congelar-la. Es fan paquets amb les quantitats necessàries per a un àpat, i es van traient del congelador a mida que es va necessitant. El fet de tenir carn al congelador també resulta útil quan es presenten convidats de manera imprevista. Aquells qui van més sovint a comprar la carn poden guardar-la només a la nevera.

2.2.9. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats

2.2.9.1. Esmorzar

Segons ACNielsen els magribins esmorzen abans a Espanya que al país d'origen, ja que acostumen a anar a treballar més d'hora pel matí (2004:47). Sigui quina sigui l'hora en què esmorzen, aquesta està clarament marcada pels horaris de la feina. Els dies laborables o bé es menja alguna cosa aviat, en llevar-se, a les 7:00 o abans, i després s'esmorza a la feina, entre les 9:00 i les 11:00, o bé no es menja res fins que ja fa hores

¹¹⁵ "Si sobren una mica de lleties, tens una mica e pollastre i tal, pues ho barreges...i jo que sé, carn guisada i una mica de pollastre que sobri, pues ho barreges i ja està. Ho escalfes i t'ho menges." (Home, 42, Marroc)

¹¹⁶ "I a vegades per esmorzar, quan tenim pa dur, pa de pagès, bato ous, ben batuts, i poso el pa, i ho fregeixo. Això ja ho feia a casa meva, la meva mare, quan hi havia pa dur, per aprofitar-lo. El posava així amb ou, una mica de llet, i el fregia. I jo també ho faig, el cap de setmana, quan tinc temps." (Dona, 37 anys, Marroc)

¹¹⁷ "Jo recordo que l'àvia aprofitava el pa... Es prepara...es bull el pa, com el cuscús, i després es posen verdures i coses així. L'àvia ho feia, nosaltres no...Però el pa no es llença." (Home, 42, Marroc)

que s'està treballant. Així, alguns informants afirmen no menjar res quan es lleven, a casa, i esmorzar més tard, entre les 10:00 i les 11:00, al lloc de treball. Aquells qui no han de matinar, perquè no treballen, o perquè comencen a treballar tard, solen esmorzar a casa, una estona després de llevar-se.

Els dies laborables, aquells qui prenen alguna cosa a casa, sol ser un got de llet, o un cafè amb llet, amb magdalenes, croissant o galetes. L'esmorzar a la feina pot consistir en un entrepà (de truita, de tonyina, de formatge, de sardines...) sovint acompanyat d'un tallat o d'un cafè amb llet.

En general s'estableixen diferències clares entre l'esmorzar dels dies laborables i l'esmorzar dels dies de cap de setmana. Si entre setmana l'esmorzar es simplifica, per imperatius d'horaris i de presses, el cap de setmana és, sovint, un àpat més important i complet. La "tranquil·litat" del cap de setmana és l'argument que s'utilitza per explicar-ho. L'esmorzar de cap de setmana, per a alguns, consisteix en pa torrat amb oli, o bé pa torrat amb formatge. També apareixen amb una certa freqüència els ous ferrats i els ous remenats. En alguns casos apareixen també les pastes, i una de les informants diu que menja pastes marroquines de les que es fan per esmorzar. Se'n porta cada cop que va a Marroc —hi va sovint— i a més té dues cunyades aquí, que no treballen i tenen temps per fer-ne, i li'n donen. Així, les pastes marroquines es reserven per l'esmorzar més relaxat de dissabtes i diumenges¹¹⁸. El cafè té una gran presència, i també són presents, tot i que en menor mesura, les infusions, en particular el te a la menta.

2.2.9.2. Dinar

Els horaris per dinar estan estrictament marcats pels horaris laborals, i solen oscil·lar entre les 13:00 i les 15:30. La majoria dinen a casa, tot i que també apareixen, en alguns casos, dinars fora de casa, per motius de feina, amb una certa regularitat. En aquest cas, se sol recórrer a restaurants de menú, o, si no hi ha menús bé de preu disponibles, es menja un entrepà.

Alguns informants consideren el dinar l'àpat més important. Aquest pot consistir en un plat únic que canvia en el decurs de la setmana, i en el que es combinen llegums, verdures i carn, en forma de guisats, potatges o estofats. La presència obligada d'una amanida, a més d'aquest plat principal, ha estat esmentada nombroses vegades. Les amanides són moltes vegades verdes, amb tomàquet, ceba, enciam i olives, o podem ser de patates, amb tonyina... El plat principal, que pot dur carn de xai, pollastre o peix —amb una freqüència inferior—, inclou molt sovint patates, ous durs, llegums, hortalisses, a vegades fruites. Per postres mengen fruita del temps o iogurts i altres postres lactis, com flams o natilles.

2.2.9.3. Berenar

Aquells qui berenen o prenen alguna cosa entre el dinar i el sopar, o acostumen a fer al voltant de les 18:00. Sovint consisteix simplement en un tallat, o un cafè amb llet, acompanyat o no d'una pasta. El berenar més complet és freqüent entre les dones, sobretot les qui tenen nens, als qui donen pastisseria preparada a casa, o galetes. També

¹¹⁸ "Els caps de setmana, cafè i ous ferrats, com a Marroc, i portem pastes d'allà, o fem pastes aquí, com les d'allà, però en fem a casa nostra, i poder esmorzar tranquils, els dissabtes i diumenges." (Dona, 29, Marroc)

es pot prendre, a mitja tarda, o una estona abans de sopar, batuts de llet amb fruita o llet d'ametlles, als quals s'afegeix quasi sempre sucre abundant.

2.2.9.4. Sopar

Segons l'enquesta realitzada per ACNielsen (2004: 70) els magribins sopen entre les 21:00 i les 23:00, i el lloc escollit per sopar és majoritàriament el domicili. Efectivament, els nostres informants declaren sopar majoritàriament a casa, i declaren fer-ho entre les 21:30 i les 23:30. Els caps de setmana l'hora de sopar encara es pot endarrerir més. Aquest costum de sopar tard sembla que, a vegades, pot provocar conflictes amb els veïns¹¹⁹. Els marroquins consideren el sopar com l'àpat principal, no tant perquè la quantitat sigui més gran que al migdia, sinó pel fet de fer-lo en família, a casa. Perceben aquest àpat com un acte social diari de caràcter familiar (ACNielsen 2004: 48). Ara bé, tot i que és cert que el sopar és, en alguns casos, l'únic àpat que es fa en família els dies laborables, i per això és important, pel que fa al contingut, sol tractar-se d'un àpat senzill, poc elaborat. Alguns informants han assenyalat que els sopars, quan eren a Marroc, eren més consistents i més abundants, i que aquí s'han simplificat i són més lleugers. Les amanides són sovint presents per sopar, i també les sopes. Se citen la sopa i una truita, o les amanides i mortadel·la *halal*, pollastre amb patates fregides, a vegades pasta...és a dir, coses poc elaborades, en contrast amb el dinar, en què se sol cuinar més. A vegades es poden reduir a aprofitar allò que ha sobrat del dinar.

El recordatori alimentari següent -correspon a un home que viu amb la família- n'és un bon exemple. Per dinar ens trobem amb un plat elaborat, acompanyat de pa i amb fruita de postres, mentre que sopar consisteix en "arreglar-se amb qualsevol cosa", com ell mateix indica: pa amb formatge, i les restes del sopar del seu fill, que sopa més aviat. Pel que fa al lloc dels àpats, observem que el dinar i el sopar es fan a casa, -ja s'ha indicat que és allò més habitual- i l'esmorzar es fa fora, per motius laborals.

Taula 2.3. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 43, Marroc)

<i>APAT</i>	<i>PRODUCTES</i>	<i>LLOC</i>
ESMORZAR	1 got de llet 1 magdalena	Llar
DINAR	Llenties guisades, amb patates, sense carn 2 taronges 2 mandarines pa tallat	Feina
BERENAR	Cafè amb llet	Bar
SOPAR	Entrepà de formatge amb pit de gall d'indi cuit	Llar

¹¹⁹ "I lo pitjor, que no li agrada a cap espanyol, si són veïns, és que sopen molt tard. A les 10:30, o les 11:00. Perquè anem a dormir tard, esmorzem tard, dinem tard i sopen tard. Jo he fet mediació, i hi ha molta gent que es queixa que si els veïns són marroquins sempre hi ha molt soroll. Jo sempre evito fer olla a pressió per la nit. Com que sopen tard, no es pot fer per les normes de convivència" (Dona, 29, Marroc)

2.2.9.5. Horaris laborals i alimentació

Ramírez (1996) afirma que la comensalitat no és sempre fàcil per als marroquins, a la societat d'arribada. El treball i la diferència d'horaris mediatiza la possibilitat de compartir l'horari dels àpats. Moltes vegades només poden menjar junts tots els membres de la família el cap de setmana. (Ramírez 1996:64). Efectivament, això es produeix, i és viscut, sovint, com un canvi molt destacat entre allò a que estaven acostumats a origen¹²⁰. Amb tot, entre els nostres informants també hi ha qui pot dinar en família. Per a la major part, a més del cap de setmana, el sopar sol ser un moment de reunió familiar. També és freqüent dinar a casa, però sovint no es coincideix amb la prella i els fills, i es menja sol. A més a més, és durant el cap de setmana quan es convida o s'és convidat pels parents o amics. Així, el cap de setmana és el moment de compartir àpats, tant amb la família nuclear com amb la xarxa social més àmplia.

2.2.10. Canvis i permanències en les formes a taula

Tarrés (1998: 138), en el seu estudi sobre els marroquins a Sevilla, explica com, a Marroc, el menjar se sol servir en taules baixes, cobertes amb unes estovalles. L'autora afirma que els immigrants que procedeixen d'àrees rurals acostumen a menjar en un plat comú, sense utilitzar coberts, agafant el menjar i la salsa amb el pa i que aquesta pràctica és sobretot habitual a les celebracions. També destaca l'autora que els àpats se solen fer en família. A les més tradicionals, quan hi ha convidats, homes i dones mengen en habitacions separades, i els nens acostumen a fer-ho amb les dones, i actuen com a intermediaris en la comunicació entre els dos grups. Quan menja la família reunida, el pare ocupa el seu lloc a taula, i la dona el seu, que és el més proper a la cuina per tal de facilitar les anades i vingudes. També és costum beneir la taula: abans de començar amb la fórmula *Bismi'lah*, i en acabar *Hamduli' lah* (gràcies a Déu) (Tarrés 1998: 139). Aquestes pràctiques apareixen a les nostres entrevistes com elements sotmesos a canvis i a negociacions, en migració però també a origen. Anem a veure-les una per una.

Entre els nostres informants, en cap cas s'ha parlat de menjar en habitacions separades, els homes per una banda, i les dones i els nens per una altra. A banda que aquesta segregació hagi pogut perdre presència també a origen, cal tenir en compte que a destinació no es donen les condicions necessàries per a mantenir-la, en el cas que es volgués fer: les famílies solen ser menys nombroses, i els espais a les cases solen ser reduïts.

Servir el menjar en taules baixes és potser l'element que més es perd, ja que cap dels nostres informants afirma fer-ho habitualment. Això no vol dir que no es mantingui en alguns casos, però no sembla ser una pràctica generalitzada. Segons una informant, això no seria més que la continuació d'una tendència encetada - i avançada en determinades zones- a origen. Pel que fa a les estovalles, a les entrevistes es reflecteix la importància atorgada a la manera de parer la taula, i es presenten aquestes com un signe que marca la separació entre una taula ben parada i una taula posada de qualsevol manera. Amb

¹²⁰ "Nosaltres, que érem 9, set germans i els meus pares, mai havíem menjat si no estàvem els 9, mai. No com aquí, que a vegades el meu marit menja sol o jo menjo sola, o només amb els nens...això a casa meua no s'havia vist mai. Sempre menjàvem tots junts." (Dona, 40, Marroc)

tot, és a les famílies on aquestes formes es conserven més, mentre que a les llars compartides és menys probable –fins i tot poc probable- trobar-les.

La presència del plat comú, en canvi, és destacable. Una part significativa dels informants afirma mantenir aquesta pràctica. Així, es posaria a taula un plat central, que compartirien tots els comensals, acompanyat d'una amanida o de plats amb productes per picar, com olives o peix fregit. El fet de menjar amb un plat comú sol portar aparellada la pràctica d'acompanyar el menjar amb el pa, en lloc d'utilitzar coberts. D'aquestes pràctiques alguns informants en destaquen la comoditat, la "practicitat", fins i tot l'estalvi que suposen¹²¹ i afirmen els costaria canviar-les. També assenyalen que aquesta costum no té cap mena de significació religiosa, sinó que és un hàbit adquirit a la infància, la manera com han après a menjar i amb la qual, per tant, se senten còmodes. La major part dels informants que mantenen a arribada, a les seves llars, aquestes pràctiques, expressen que aquest manteniment no els suposa cap dificultat, llevat quan han de menjar fora de casa, situació en la qual s'adapten els plat individual i els coberts. També, a la mateixa llar, alternen l'ús de coberts o de pa, segons les circumstàncies, la qual cosa palesa la plasticitat i la contextualitat d'aquests comportaments. Així, alguns informants expliquen que mengen l'amanida i el bistec, per exemple, amb coberts, mentre que si es tracta d'un *tagine* de pollastre amb verdures, o de carn amb albercocs, o qualsevol plat amb salsa, llavors utilitzen el pa. També destaquen que el fet de menjar amb pa, enlloc de amb coberts, i amb un plat comú, no implica manca de formes a taula, sinó a l'inrevés, ja que està perfectament pautat com s'ha de fer¹²².

Només una informant assenyala haver-se trobat amb un cert conflicte, quan la seva filla comença a quedar-se a menjar a la llar d'infants. Allà la nena fa un aprenentatge d'allò que se li diu és "menjar correctament", i conclou que a casa, els seus pares, "no mengen com cal". Amb tot, la informant treu importància a l'incident, en dir que es va resoldre fàcilment en explicar-li a la filla que les dues formes de menjar eren "correctes", encara que fossin "diferents", és a dir, que la correcció a taula, que s'havia de respectar, podia assumir formes diverses. Ara bé, el manteniment d'aquestes pràctiques no és monolític. Una de les informants explica que, en arribar a Catalunya, ella té molt clara la intenció de mantenir el plat comú i la utilització del pa per a menjar, però que aquesta decisió l'enfronta amb el seu marit, totalment acostumat al plat individual i els coberts. Aquest, tot i ser marroquí, va venir a Espanya quan era petit, havia estat casat amb una dona espanyola, i no està habitual –i li costa acostumar-s'hi- a compartir el plat, anar picant i no seguir l'estructura de primer plat, segon plat i postres¹²³. Una altra informant explica com, una dona marroquina, que a origen menjava en el plat comú i sense coberts, canvia aquestes pautes en casar-se aquí amb un home de Tunísia, on és més habitual el plat individual i els coberts. Veiem doncs com aquestes pautes es poden anar modificant.

¹²¹ "Tu imagina't una família marroquina, que són 8 fills més els pares, 10. Quants plats farien falta? Més les forquilles, els ganivets...és una despesa, i les famílies no ho tenen. Aquí pots comprar un conjunt de plats de 24 peces que costa 6 euros. Allà no, els plats són cars, i si compres un de gran ja n'hi ha prou. I pot menjar tothom." (Dona, 29, Marroc).

¹²² Això, si, sempre es renten les mans bé, es menja només de la banda que et toca, no es toca tot...sí, hi ha unes regles de menjar en comunitat" (Home, 35, Marroc)

¹²³ "A ell això a ell li xocava, perquè no podia picar. És a dir, ell no podia menjar així, que això jo ho faig perfectament...Perquè no pot, perquè no sap...ha de menjar primer una cosa, i quan acaba aquesta, començar amb l'altra. I això li costa encara ara, després de quasi 10 anys de casats. Això va costar, van haver grans discussions. I jo li deia que ho sentia, però que si volia que anés a la cuina i es posés el seu propi plat." (Dona, 37, Marroc)

Una part d'aquestes modificacions es produeix en el marc de la convivialitat. Així, quan es tenen convidats, es pot optar per plat comú i pa, o plats individuals i coberts, segons sigui l'origen d'aquests i el grau de confiança que es tingui amb ells. Si són marroquins i se sap que estan acostumats al plat comú, es manté aquest, si no ho són, o no se sap quines preferències tenen, s'opta pel plat individual. Val a dir que, segons els nostres informants, aquests comportaments pateixen transformacions a origen, de manera que les generacions més joves poden optar ja, a Marroc, per unes pautes "occidentalitzades" en aquest àmbit¹²⁴.

Els nostres informants afirmen, majoritàriament, mantenir la pràctica de beneir la taula proferint la fórmula *Bismi'lah*, no ha aparegut tant, en canvi, la fórmula que es pronuncia en acabar, *Hamduli' lah*. Amb tot, en alguns casos es relativitza la importància de la fórmula, i s'assegura que, si hom recorda pronunciar *Bismi'lah*, abans de menjar, tampoc "no passa res".

El sentit de la hospitalitat és una dimensió de la vida social a Marroc que els informants assenyalen amb molta freqüència, per a després comparar amb la realitat aquí, que perceben molt diferent: allà les cases sempre estan obertes, no calen invitacions formals, la gent es presenta sense més preàmbuls, i se l'acull, i es té temps per a compartir amb els visitants...aquí, les portes estan tancades, no es pot anar a casa de ningú sense haver avisat o haver estat convidat, sempre es té pressa i obligacions, no es té temps per a dedicar a les visites...¹²⁵ I la hospitalitat a Marroc, té una clara i preeminent dimensió alimentària, com arreu. Rebre visites vol dir, a la major part de societats, oferir quelcom per beure o menjar¹²⁶, també a Marroc, i també quan arriben aquí. L'hospitalitat segueix estant molt present, a les famílies que viuen a Barcelona. En una família d'origen marroquí se sol acollir els convidats amb te, a vegades acompanyats de pastissos, i si les visites arriben a l'hora de dinar o de sopar, es queden a menjar. Ara bé, com passa amb altres dimensions de la vida social a origen i a destinació, les valoracions que es fan al voltant de l'hospitalitat poden canviar amb l'emigració. En relació a aquesta, s'expressen a vegades consideracions ambivalents. Així, si bé per una banda es valora molt positivament l'hospitalitat tal i com es manifesta a Marroc, i expressen interès i intenció en seguir practicant-la aquí, es poden percebre alhora dificultats per a mantenir-la a destinació. Les formes de vida aquí, el fet de treballar l'home i la dona fora de casa, les pressions dels horaris laborals, les presses...tot això serien obstacles per a seguir mantenint aquestes pautes d'acollida dels visitants¹²⁷. De tots els factors que farien més costoses aquí les manifestacions

¹²⁴ "Les famílies marroquines no tenim primer plat i segon plat. Ara, les nostres generacions, els meus germans, a les nostres famílies, sí que estem utilitzant el primer plat i el segon plat, i les postres. Una altra cosa que estem començant a fer és utilitzar el plat individual. Però a casa dels meus pares sempre s'ha mantingut menjar amb el plat central i col·lectiu, sempre. Fins i tot ara. Però els meus germans no, pels nens, que van a l'escola, i per les meves cunyades, que són de la meua edat, les més grans tenen 43 i 44...Els nens ja han anat incorporat això d'un plat per a cadascú." (Dona, 37, Marroc)

¹²⁵ "No es concep que tu convidis...a Marroc no es convida a la gent, es va simplement...a casa meua, dels meus pares, era així, en canvi aquí, si no em truquen per dir que venen, no em troben a casa. A Marroc les portes no estan tancades. No és com aquí. Allí la porta està oberta i la tanques quan és hora de dormir. És així, la gent no avisa, i es presenta..." (Dona, 37 anys, Marroc)

¹²⁶ "A casa dels meus, a l'estiu, amb l'excusa de que estem nosaltres, que no estem tota la resta de l'any, tot el dia hi ha gent. Tot el dia. Tot el dia preparant el te, les pastetes, no sé què...i sense que te n'adonis, acabes fent 5 o 6 berenars. Perquè acabes de recollir la taula i s'incorporen altres, perquè venen i ja està...familiars i veïns" (Dona, 45, Marroc)

¹²⁷ "Perquè nosaltres molt sovint ens ve una persona sense avisar. Molt sovint. Està molt bé, sempre estan les portes obertes. Però aquí he notat que això és una mica dolent. A Marroc no ho havia notat, perquè

d'hospitalitat, aquell que més destaca és la manca de xarxa familiar. A Marroc, diuen, sempre hi ha algú que et pot ajudar a preparar el menjar, si arriben visites, la mare, les germanes, les cunyades...aquí, el fet de viure només els nuclis familiars, aïllats, ho faria impossible. Cal insistir, però, que el fet que es percebi més problemàtica l'hospitalitat aquí no vol dir que no se segueixin considerant molt preferibles les pautes -encaravigents a Marroc, i que els canvis en el sentit d'adaptar-se a les formes d'aquí els semblin -i es visquin com- més aviat una pèrdua.

La convivialitat i la hospitalitat adquireixen una dimensió encara major arran les festes religioses i les festes familiars, com els casaments. Aquestes no es poden concebre sense reunir tothom al voltant de menges compartides. També en aquest sentit es compara amb la societat d'arribada, on, es considera, aquesta dimensió de la celebració dels esdeveniments importants és molt més feble¹²⁸.

Finalment, assenyala Tarrés (1998: 137) que, per als marroquins, el color dels aliments ocupa un lloc central en la valoració dels plats. Per aquest motiu s'utilitzen amb freqüència ingredients que coloreixin, com el tomàquet, les herbes aromàtiques i les espècies. El coriandre atorga als aliments una coloració verda, i el tomàquet o el pebre vermell els confereix una tonalitat vermella. A vegades són els mateixos ingredients dels plats, com els ous, els que donen color. Segons aquesta autora, hi ha una sistemàtica estimulació dels sentits a través dels colors i els aromes. Efectivament, aquesta dimensió apareix a algunes de les nostres entrevistes, i no només en relació als plats, sinó fins i tot en evocar els mercats marroquins. Una de les informants declarava que, quan entraves a una casa, podies saber si hi vivien marroquins o no, per l'olor característica d'espècies i condiments.

2.2.11. Canvis en permanències en el seguiment de les prescripcions religioses

2.2.11.1. El dejuni temporal del mes del Ramadà

Durán (2004:11) assenyala que, a la societat d'arribada, es produeix una readaptació en relació a la societat d'origen, encara que es mantingui l'observància del Ramadà. Així, es produeix una selecció entre els plats tradicionals, selecció que depèn de tot un seguit de factors: presència no de les dones a la llar, disponibilitat de temps per preparar els àpats, disponibilitat dels productes, coneixements culinaris, recursos econòmics, estructura de la llar...Efectivament, pràcticament tots els informants afirmen complir el dejuni del mes de Ramadà, però les formes que adopta aquest compliment són diverses, en funció, en bona mesura, del factors esmentats.

sempre tens molta gent que et pot ajudar. Però aquí jo sola, treballant dos dies de 6 del matí a 7 de la tarda, i arribes el diumenge per a descansar i et venen 2 o 3 persones a menjar, i no tens res preparat, ni...si, aquí pot ser un problema..." (Dona, 29, Marroc)

¹²⁸ "Això és una cosa que aquí no es fa. Per exemple jo, quan estava aquí, van venir a fer-me la benvinguda i tot això. Quan va venir el meu marit, també van venir, amb regals i tot, quan vaig anar a l'altre pis, també van venir...cada cop que canviés de pis, la gent et ve a felicitar. Per a celebrar una mini festa. És una cosa que aquí no es fa. He tingut la nena, un mes que cada cop de setmana he tingut gent, si no era per sopar era per dinar, per berenar. I faig fer una festa aquí a l'Ateneu, i van venir 50 persones. 50 dones. Una festa gran, gran de naixement, i va venir tothom. Convidats i no convidats. Tothom" (Dona, 29 anys, Marroc)

Alguns intenten reproduir amb la major precisió possible les pautes a les que estaven habituats a Marroc. Això suposa preparar plats especials i menjar abundant, després de les llargues hores de dejuni. El trencament del dejuni es fa de maneres diverses. Un dels nostres informants, que viu amb altres nois en una llar compartida, afirma que solen comprar entre tots caixes de dàtils, per a trencar el dejuni, i que se'ls mengen tots junts. Així, encara que els homes que viuen sols en llars compartides no familiars resolen en solitari molts àpats, sembla que durant el mes del Ramadà, aquests tenen un caràcter més comunitari. Altres han afirmat trencar el dejuni amb batuts i suc. Per al sopar es poden menjar ous, pastissos propis del Ramadà, com els *chebakia*, i sobretot, la *harira*... Es busca la diversitat, i, en particular, es vol que tot sigui "especial", propi i específic d'aquest mes. Com que les dones que treballen no solen tenir temps per a preparar els pastissos casolans, i aquests tenen un paper molt destacat en els àpats del Ramadà, s'utilitzen diferents vies per a poder-ne disposar: es porten de Marroc -hi ha qui va a Marroc unes setmanes abans de l'inici del Ramadà, per tal de proveir-se'n-, o es fan portar per algú, també les dones de la família que no treballen en fan, i els donen a les qui no tenen temps, o es compren a les carnisseries musulmanes. Tot això té un cost considerable, de manera que s'afirma que la despesa alimentària s'incrementa notablement durant aquest mes. També es poden realitzar petites ingestes al llarg de la nit, abans de l'alba, que consisteixen sobretot en productes lactis, dolços o fruites. Aquestes es realitzen o bé privadament, a casa, o bé a les mesquites. Entre els nostres informants, els qui viuen en pisos compartits afirmen llevar-se abans de l'alba, per menjar tots junts, però aquesta pràctica depèn, més que en el cas del trencament del dejuni, dels horaris laborals de cadascú. Els qui han de matinar per anar a treballar, se salten aquest àpat, ja que llevar-se a les tres o les quatre per menjar, tornar-se a ficar al llit i tornar-se a llevar a les sis, resulta feixuc. Aquells qui van a treballar més tard, i tenen per tant per marge per fer-ho, mantenen més fàcilment aquesta pràctica.

També hi ha informants que, tot i mantenir el dejuni, no elaboren els plats tradicionals, sinó que allò que mengen per la nit és el mateix que mengen normalment qualsevol nit per sopar. Els motius per a fer-ho són diversos: poden ser estrictament econòmics, és a dir, perquè no es poden permetre un increment de la despesa alimentària, o poden ser "morals", en el sentit de considerar que allò que ha de prevaler durant el mes del Ramadà és l'austeritat, no l'abundància i l'excés.

A continuació, veiem un exemple de l'alimentació durant el mes del Ramadà:

Taula 2.4. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 37, Marroc)

APAT	PRODUCTES	LLOC
PER TRENCAR EL DEJUNI	3 dàtils <i>Harira</i> , 2 ous durs pa especial de Ramadà, formatge	Llar
SOPAR	Amanida d'arròs i verdures Orada al forn raïm	Llar

ABANS DE L'ALBA	I got de llet pa formatge "Filadelfia" pastes tradicionals (3) (pasta de full, ametlles, mel)	Llar
----------------------------	--	------

A destacar, d'aquest recordatori, la presència dels dàtils per a trencar el dejuni, i de la *harira*, els ous durs i les pastes tradicionals, tots ells elements característics de l'inventari alimentari durant el Ramadà, a Marroc, mentre que el sopar segueix un modl més propi de la societat d'arribada.

2.2.11.2. La Festa del Sacrifici

Ja s'ha dit que una part dels immigrants marroquins intenten seguir celebrant la Festa del Sacrifici. Ara bé, les formes adoptades per fer-ho són diverses. La forma que més s'acosta a allò que seria la celebració a origen consisteix en comprar un xai – normalment entre diverses famílies- i sacrificar-lo. Aquesta opció és ben valorada, ja que garanteix que s'ha matat l'animal seguint el ritu¹²⁹. De comprar-lo, sacrificar-lo i dur-lo a casa, embolicat en un llençol, se n'encarreguen els homes. Abans de portar-lo a casa se separa el cap i les viscères, i es posen a part. Se li treu també prèviament la pell, i es deixa només la carn. Quan el xai ja és casa les dones es fan càrrec de les altres tasques. En primer lloc, cal deixar orejar la carn unes hores, i deixar-la reposar, entre un dia o dos. Després es fan parts, per tal de repartir-lo entre les diferents famílies que l'han comprat. Una de les parts més apreciada és la cuixa, amb la que es poden fer "pinxitos", i també es valoren els ossos, que es poden utilitzar per cuinar. També és apreciada la carn del coll, que es cou al vapor, amb comí i sal.

Altres celebracions, com la del naixement del profeta, el *Mawlib Ennabaoui* tenen un seguiment molt més baix a origen, més encara a la societat d'arribada. El fet que se celebri o no depèn en part de la densitat de la xarxa social. Si s'està més o menys aïllat, difícilment se celebra, però si es té a prop força familiars i amics, és més probable reunir-se per aquesta ocasió.

2.2.12. Canvis i permanències en l'alimentació festiva

Ja s'ha parlat de l'alimentació festiva relacionada amb les prescripcions religioses. Però hi ha altres celebracions que no són estrictament religioses, que mostren també permanències i canvis. Per una banda, les ocasions especials, com el naixement d'una criatura, o la mort d'un familiar, són motiu de la reunió de tots els parents i amics, i és costum, com ja s'ha dit, oferir cuscús. Per què aquestes celebracions és mantinguin és condició necessària la presència de nuclis familiars. Els homes que estan sols i viuen en habitatges compartits no familiars, també poden participar-hi, si tenen parents o amics que viuen en família, i els conviden, però difícilment ho faran si no és així.

¹²⁹ "Nosaltres el sacrificuem...I així ja saps que el sacrifici està ben fet, en nom de deu, i mengem tranquils" (Dona, 29, Marroc)

D'altra banda, també s'incorporen celebracions més pròpies de la societat de destinació, com els aniversaris. És recurrent l'afirmació que a Marroc aquests no se celebraven, però des de que s'ha arribat aquí s'han incorporat totalment. Els nens, per la via de l'escola i dels companys, són introductors preferents de la celebració dels aniversaris. Els adults es poden familiaritzar amb aquesta celebració a la feina, amb els companys, però el paper dels nens és determinant. Ja des de l'escola bressol l'aniversari és un fet destacat en la vida escolar, i aquesta està puntejada per la celebració de l'aniversari dels companys¹³⁰. Els nens ho viuen amb els companys, i ho traslladen a les llars, on els pares acaben adoptant aquest costum per satisfer les demandes infantils. Tanmateix, és una ocasió més per a reunir parents i amics¹³¹.

Pel que fa al Nadal i el Cap d'Any, una part considerable dels informants diuen no celebrar-lo de cap manera, en ser-los celebracions alienes. Però aquells qui fa més anys que estan aquí, que tenen més amics "autòctons", i, sobretot, que tenen família espanyola –per matrimoni– integren aquestes celebracions com part de la vida social a la societat d'arribada. Sense que el Nadal tingui cap significació per a ells, llevat de ser una ocasió més de reunió amb la família i de retrobada amb els amics¹³².

2.2.13. Canvis en l'alimentació dels nens. El paper dels nens en la introducció de nous productes

La influència dels nens escolaritats és molt perceptible en la reestructuració de l'alimentació a la societat d'arribada. Crenn (2001:5) explica, en relació als marroquins instal·lats a França, que són els nens els qui introdueixen el consum d'aliments que anomena "stàndard", com les patates fregides, la pasta, les patates fregides de bossa, els lactis, les pizzes, la xocolata. Entre els productes molt apreciats per nens i adolescents destaquen els sucus i els refrescs, i ja s'ha comentat anteriorment que el consum d'aquests productes s'incrementa clarament a destinació. Cal assenyalar que això no sempre és ben vist per part dels pares, tot a l'inrevés, ho poden percebre com una degradació de l'alimentació dels seus fills¹³³.

¹³⁰ "Allà els aniversaris allà no se celebren. Només els joves, però no tots els joves, només els "pijos". Però aquí sí que ho celebren, però m'imagino que aquí ho celebren pel tema de la convivència amb una altra cultura. Sobretot si tens crios, i van a escola. El primer que et pregunten és quan és l'aniversari, perquè els companys li fan la festa...i llavors ja es va agafant, s'adapta una tradició més de celebrar." (Home, 35, Marroc)

¹³¹ "Celebro els aniversaris dels meus fills catalans, que ja no són marroquins! Perquè ells són d'aquí, i tenen el costum de fer-lo, i mira, ho estem fent, i està molt bé...Convidem als amics, a la família...i ja és una festa familiar més (Home, 43, Marroc)."

¹³² "Per exemple, per sopar, faci el que faci, sempre li poso una mica de pa amb tomàquet, que a ella li agrada. I nosaltres també, ens anem adaptant una mica...al menjar que menja la nena...no només per ella, perquè a nosaltres també ens agrada. Per exemple, el pa amb tomàquet, amb una truita ho així...I sopa, és una cosa que nosaltres no fèiem. Nosaltres si fèiem sopa, fèiem una harira, no una sopa amb fideus...però ara hem començat a fer sopa. Ho faig per la nena per nosaltres no ho fariem. Abans que naixés la nena no havíem introduït tantes coses, no amb tanta freqüència com ara amb la nena" (Dona, 40 Marroc).

¹³³ "Sí, les celebracions d'aquí, també. Per exemple, el Nadal el celebren, perquè clar, també tenim molts amics comuns, d'aquí, i a part ara també tenim família espanyola, i és inevitable. Celebrem coses d'aquí, però no en plan religiós, en plan de trobar-nos, de reunir-nos i ja està." (Home, 35, Marroc)

¹³⁴ Jo només bec aigua als àpats. Els meus fills beuen Coca-cola, sucus...de tot. Els meus fills, totes les coses que no convenen! Menys coses bones, de tot! (Dona, 45, Marroc)

¹³⁵ "I jo, davant del dubte, perquè no és el mateix que la guarderia...et donen un menú, que és trimestral, i en el menú et posem de dilluns a divendres tot el que mengen. I jo li anava mirant el menú, i on posava

Efectivament, aquests productes solen penetrar a les llars per la via dels nens –també augmenta la seva presència a les cases amb nens, a les famílies “autòctones”- però no només. També hi ha plats, considerats adients per nens, com la sopa, i que se’ls dona a l’escola bressol o als menjadors escolars, que penetren al seu torn a les llars dels immigrants marroquins per aquesta via –i aquest tampoc és un fenomen aliè a part de les llars “autòctones”-. I allò que es comença a preparar per als nens acaba sovint integrant-se en l’inventari alimentari dels pares. Si bé la introducció d’elements de la cuina de la societat d’arribada es produeix en qualsevol cas, la presència de nens la fa més ràpida i significativa¹³⁴.

També es recullen queixes al voltant de les preferències alimentàries del fills, perfectament equiparables a les que puguin fer pares “autòctons”: els fills només volen menjar allò que els agrada –i sol tractar-se d’un inventari reduït, on ocupa un lloc destacat la pasta, i també la can i les patates fregides-, no mengen de tot, rebutgen molts dels plats tradicionals, es neguen a menjar verdures o peix, abusen de suc i refrescos gasosos...¹³⁵ Val a dir que, aquestes consideracions també apareixen en parlar de Marroc: allà, les generacions més joves presentarien cada cop més aquesta mena de preferències i de comportaments, i s’allunyarien dels models alimentaris dels pares¹³⁶. Per tant, tot i que s’observa que l’alimentació dels fills de famílies marroquines, a destinació, es degrada en relació a la dels seus pares, cal tenir en compte que això no s’explica només per la migració, sinó que té a veure amb processos que també s’estan produint a Marroc mateix. En qualsevol cas, siguin o no fruit de la migració, segons una professional de la nutrició¹³⁷, els comportaments alimentaris dels nens marroquins poden resultar, a mig termini, problemàtics.

En relació als nens escolaritzats, hi ha una qüestió que ha pogut suposar, i a voltes suposa encara, una font de preocupació pels pares: el consum de carn de porc i dels seus derivats. Ara bé, si uns anys enrera la situació podia ser més difícil de gestionar, actualment sembla estar força resolta. Així, els informants amb fills en edat escolar afirmen no haver tingut problemes en aquest sentit, ja que les escoles actualment –com

pernil, o una altra cosa, que tocava porc dos cops a la setmana, jo tornava a preguntar. Tornava anar sense avisar, un dia que tocava això...Perquè la professora d'àrab que tenim aquí, m'havia comentat algunes coses, també d'una escola pública. I que ella pensava que no li donaven porc, i resulta que si que li donaven. I ella es va anar a queixar al director, amb altres mares, perquè elles havien demanat que no els en donessin. I va treure el nen del menjador. (Dona, 37, Marroc)

¹³⁴ “Coses que hagi començat a menjar aquí, la pizza i la pasta. Als meus fills els agrada molt la pasta, i les pizzes, i per ells n’he començat a menjar. Al meu marit no li agrada, però als meus fills sí, i jo m’he acostumat”. (Dona, 45 anys, Marroc)

¹³⁵ “El meu marit i jo mengem de tot, tot ens agrada, però ells! He de fer coses diferents, perquè tots volen coses diferents, i hi ha poques coses que els agradin. He de pensar molt! Obro la nevera i: que faig? I cada dia...” (Dona, 40 anys, Marroc)

¹³⁶ “Nosaltres, a casa dels meus pares, tots els germans, i som set, tots menjàvem de tot, allò que ens posaven a taula. Tot ens agradava. En canvi, els meus nebots, és tot patates fregides. Per a sortir del pas. I les meves cunyades van anar introduint més pasta pels nens, i els entrepans....que jo entrepans pràcticament no n’havia menjat A casa meua sempre s’havia menjat de tot. I ara, els meus nebots, s’ho van apartant tot, que si el pebrot, que si l’all, que si el julivert...no s’ho mengen, van mirant i ho van separant tot. Les lleties fora...i la mare ho ha de triturar i no sé què. Ha canviat molt...” (Dona, 37 anys, Marroc)

¹³⁷ “Són les criatures, que les maleduquen, i que tindrem uns problemes, amb aquests nens dels immigrants, dintre de 5 anys...Aquesta gent, per poder portar bé els seus fills, els estan donant el “millor possible”, i els nens agafen lo pitjor d’aquí. I aquests nens, d’aquí deu anys, que passarà?”

a mínim les públiques- ja contemplen un menú diferenciat per a musulmans –com es comencen a respectar altres opcions alimentàries, com el vegetarianisme -. Tot i que a vegades es manifesta una certa desconfiança sobre el compliment real de l'evitació del porc en els menjadors escolars¹³⁸, en general sembla predominar la tranquil·litat pel que fa a aquesta qüestió.

2.2.14. Les anades i vingudes

Dels tres col·lectius estudiats, probablement siguin els marroquins els qui, per proximitat geogràfica, més sovint i de manera més regular facin estades, més o menys llargues, al país d'origen. La major part dels nostres informants, sobretot aquells qui ja fa més temps que són aquí i tenen una situació més estable, van a Marroc tots els anys, durant les vacances, i sovint s'hi queden tot un mes. Alguns informants declaren anar-hi més sovint, fins i tot per a fer estades breus, d'un cap de setmana. En aquest sentit destaca una informant que assegura no poder estalviar, perquè destina una bona part del pressupost a aquestes visites regulars al país d'origen. Des del punt de vista afectiu, de manteniment dels vincles i de les relacions, aquestes anades i vingudes juguen un paper molt destacat. Des de la perspectiva de l'alimentació, també. A les entrevistes apareix de manera recurrent l'observació que el temps de vacances, normalment a casa dels pares, els sogres o altres familiars, a Marroc, és el moment de la retrobada amb plats i productes "propis". S'assenyala també que, per a aquestes ocasions, els familiars miren de donar-los tot allò que pensen aquí no poden menjar. Les mares i sogres, les germanes que s'han quedat a origen, les cunyades, preparen els plats que saben –o pensen – aquí no troben o no se saben preparar. D'altra banda, en ser les vacances d'estiu un moment de retrobament familiar, les visites d'amics i familiars es multipliquen, i per tant, també les ocasions de menjar plegats¹³⁹. Els horaris més flexibles també propicien passar més estones al voltant de la taula¹⁴⁰.

En aquest sentit és molt interessant el desplaçament del consum d'un plat, que ens relata una informant. Es tracta d'un plat molt fort i consistent, que es prepara amb la carn que s'asseca i se sala després del sacrifici del xai. Aquest plat s'havia preparat sempre a casa d'aquesta, per les seves característiques, a l'hivern. Arran de la migració de dues de les filles, aquest plat es prepara actualment el mes d'agost, quan, per les vacances d'estiu, la família torna a estar reunida a Marroc¹⁴¹. Així, com s'ha assenyalat, la proximitat geogràfica permet aquests desplaçaments més o menys freqüents – que no es poden permetre altres col·lectius, com els equatorians- i per aquesta via el

¹³⁹ "A l'estiu, a lo millor berenem quatre o cinc vegades, cada cop que arriba algú, ens tornem a posar a berenar!" (Dona, 37, Marroc)

¹⁴⁰ "A l'estiu, com no hi ha horaris...a lo millor estem berenant a les 9 de la nit. Encara és de dia, els nens estan pel carrer...però són les nou. Sembla que després no has de poder sopar. Però si, si que sopem. Ens posem a fer el sopar, anem a fer una volta per la part marítima, i quan tornem, ens posem a fer el sopar. A la 1, ens posem a sopar. Ens passem les vacances menjant i asseguts!" (Dona, 45, Marroc)

¹⁴¹ "Pues la meva mare, cada mes d'agost, amb la calor que fa, ens prepara aquest plat. Ens fem al cos aquest plat, amb lo fort que és, en plena calor. Cada any en mengem. Perquè la meva mare ens ho guarda, per fer-ho en família. Sempre reserva una porció perquè en puguem menjar nosaltres a l'estiu" (Dona, 37, Marroc).

manteniment de les pautes d'origen es reforça, tan durant les estades a Marroc com a destinació, en afavorir un flux regular de productes i d'informació.

2.2.15. Valoracions, valors i actituds: les vivències de l'acomodació alimentària en migració.

Els nostres informants afirmen, majoritàriament, seguir els models alimentaris del seu lloc d'origen. A l'enquesta realitzada per ACNielsen, més de la meitat, el 51,4% afirmaven el mateix (2004:79). Entre els nostres informants, en termes generals, aquells qui viuen en família afirmen d'una manera més rotunda mantenir les pautes d'origen, mentre que els homes sols que conviuen amb altres homes són els qui admeten canvis més significatius en la seva alimentació¹⁴². Ara bé, fins i tot aquells qui mantenen a grans trets el model d'origen, refereixen modificacions. Per una banda, s'introdueixen productes i plats¹⁴³. Aquests, però, en general, no solen ocupar un lloc central a la seva alimentació, sinó més aviat marginal, per això no afecten massa la percepció general que es mantenen les mateixes pautes que se seguien abans de migrar. Per l'altra, les pautes alimentàries d'origen es conserven en bona mesura a la llar, però fora d'aquesta s'adopten amb més freqüència les pautes pròpies de destinació.

Aquest "fora de casa" inclou els àpats que es fan a la feina, quan et conviden, i sobretot, a l'escola. En qualsevol d'aquests àmbits, però, s'intenta preservar allò propi que és considerat més fonamental, com l'evitació dels aliments considerats *haram*¹⁴⁴. No s'han assenyalat conflictes en aquest sentit, quan es tracta d'anar convidat – situacions on les relacions són d'amistat, o com a mínim cordials – ni tampoc a l'escola, l'àmbit on perceben més incomprensió, és el laboral. En qualsevol cas, si s'ha de menjar a la feina, el manteniment de les pròpies pautes pot esdevenir molt difícil, fins i tot impossible, en afegir-se a la diferència en aquestes, la voluntat de mantenir l'evitació de la carn *haram*¹⁴⁵.

Paral·lelament a aquesta afirmació, s'observa sovint que la cuina a Catalunya o a Espanya és semblant a la marroquina, en ser totes dues "mediterrànies" i compartir la centralitat d'alguns productes. Apareix així la consideració que l'adaptació alimentària hauria estat més conflictiva a altres països europeus, en haver diferències més grans entre les seves cuines i les de Marroc, mentre que la cuina espanyola seria força propera. Aquells qui provenen d'àrees de costa, sobretot, insisteixen en el fort

¹⁴² "Aquí cuinem un menjar ràpid. Congelat...no és lo mateix que el nostre menjar. Aquí mengem molt diferent del que menjariem si estiguéssim allí." (Home, 32, Marroc)

¹⁴³ "Una cosa que m'ha agradat molt d'aquí, que allà no teníem, són les natilles. Natilles no en tenim a Marroc, i ens agrada molt, al meu germà i a tots. Comprem el pot aquest, o en sobres, i ho fem a casa i una altra cosa que vaig introduir quan vaig arribar, i també m'agrada molt, són els iogurts aquests amb cereals." (Dona, 29, Marroc)

¹⁴⁴ Nosaltres, seguim menjant igual que a Marroc. Però quan anem convidats, quan una persona autòctona ens convida, si que ens serveix coses d'aquí. Però sempre dins de quins aliments podem menjar i quins aliments no podem menjar. He de dir que sempre ens ho respecten, que vigilen el que ens donen". (Dona, 40, Marroc)

¹⁴⁵ "Païsa no m'agrada...només els espaguetis. Però a la feina sí que ens obliguen, perquè és el primer plat moltes vegades, i quan el segon és pollastre o carn, que jo no puc menjar, pues prefereixo menjar macarrons que quedar-me amb gana. Allà moltes vegades el primer plat són espaguetis o macarrons, o si no és una amanida. El dia que toca això, si després és carn o pollastre, pues menjo fins i tot 2 plats de pasta. Jo de pasta, a Marroc, quasi no en menjava!" (Dona, 29, Marroc)

"parentiu" existent entre la cuina de les ciutats costeres marroquines i la cuina andalusa. Així, sovint s'evoquen productes molt utilitzats en les cuines marroquina i espanyola, i s'assenyala que, tot i que les formes de preparar-los siguin diverses, en el fons "és el mateix"¹⁴⁶. Això no exclou que, alhora, es marquin les diferències, i que s'estableixi una frontera clara entre "el menjar d'aquí" i el "menjar d'allí"¹⁴⁷. Per tant, hi ha un doble moviment, d'apropament i a l'hora de diferenciació, de destacar allò comú, i alhora de significar allò més específic. I aquest doble moviment es pot observar en una mateixa entrevista, on coexisteixen les afirmacions del tipus "és tot cuina mediterrània", amb l'establiment d'una nítida frontera –conceptual, si més no– entre la "nostra" alimentació, i la "vostra" alimentació.

Ara bé, cal assenyalar també que, si bé en general es ressalta més allò comú que allò diferent entre la cuina marroquina i la de la societat d'arribada, pel que fa als productes se solen establir diferències més nítides, en les que s'arriba a posar força èmfasi. Aquestes distincions no es refereixen a productes que allí es poden trobar i aquí no, o viceversa, sinó a la "qualitat", en particular al sabor, de productes que són tant presents i centrals aquí com allí. Així, la "cuina" seria semblant, els productes bàsics d'aquesta també, però el sabor dels mateixos productes seria força diferent¹⁴⁸. Aquesta "qualitat" d'alguns aliments, percebuda inferior, és considerada per alguns informants com un factor d'empitjorament de l'alimentació, com una de les pèrdues resultants de la migració. Els productes més mal valorats són hortalisses, verdures i fruites, i s'explica la seva "qualitat inferior" per la major "manipulació" a la que estarien sotmeses aquí. És a dir, serien les formes de producció, de distribució i de conservació prevalents a la nostra societat les "culpables" del bon aspecte dels productes alhora que de la seva manca de sabor¹⁴⁹. Allò que més diferenciaria les verdures, hortalisses i fruites entre Marroc i aquí seria la "frescor". Allà els aliments serien frescos, i per tant saborosos, aquí, serien de "càmara", o congelats –fins i tot s'afirma que aquí les taronges no tenen sabor perquè són congelades– i ho pagarien amb "manca de sabor"¹⁵⁰. Val a dir que, pel que fa a aquesta qüestió, la unanimitat és absoluta entre els nostres informants. No només els productes –com a mínim determinats productes–, serien "pitjors" aquí, també la cuina en general, els plats, tindrien un sabor diferent aquí, no només per que ingredients serien menys gustosos, sinó que també intervindrien altres factors, com per exemple l'aigua que s'utilitza per cuinar¹⁵¹.

¹⁴⁶ "Els menjars d'aquí, com l'escalivada, són semblants...nosaltres també tenim aquestes verdures, però les fem d'una altra manera. I aquí m'han servit aquest plat, i és diferent perquè es posa en el forn, però a part d'això és igual que nosaltres" (Dona, 45, Marroc).

¹⁴⁷ "Quan vaig arribar tenia la idea que aquí la gent no menja com nosaltres...i fins ara, ho continuo pensant" (Dona, 29, Marroc).

¹⁴⁸ "No, no notava massa canvis...llevat del sabor, del sabor sí, és clar! Perquè aquí sí que tot te molt bona vist. Està tot com molt apetitós, molt maco...però no té sabor." (Dona, 37, Marroc)

¹⁴⁹ "Aquí les verdures, els pebrots, els tomàquets, tenen un aspecte que dius: massa grans, massa vermells, massa llunts, sembla que els hagin tret brillo...però després no tenen gust de res. En canvi a Marroc...segurament també estan manipulades, però no tant. Tu la veus, és diferent. Jo quan vaig venir cap a aquí, la impressió que tenia és que menjava pitjor que abans. Perquè moltes coses ja no les menjava, vaig deixar de menjar molts dels aliments." (Dona, 29, Marroc)

¹⁵⁰ "Jo aquest estiu vaig baixar a Marroc amb uns amics, i tenim unes pomes petites i quan se les van menjar, es van quedar...perquè tenen un sabor! Són dolces! I les olores... i fan una olor!. I aquí no tenen sabor ni fan olor. Amb això es nota molta diferència, moltíssima diferència, amb la verdura, amb els pèsols... allà menges, i no pararies de menjar. Té sabor, perquè és del dia, és verdura bona, no és congelada ni ha estat en frigorífics..." (Home, 42, Marroc)

¹⁵¹ "També pot ser l'aigua, canvia el sabor. L'aigua que hi ha a Marroc no és la mateixa que hi ha aquí. Llavors, quan nosaltres fem el mateix menjar que estàvem fent a Marroc, el sabor no és el mateix.

El peix és considerat menys bo aquí que a Marroc, però d'aquest es destaquen més unànimement les diferències de preu que les diferències en qualitat. Així, el peix seria més bo, més "fresc" a Marroc que aquí, però sobretot seria molt més barat, i, per tant més accessible. Aquesta molt superior accessibilitat del peix a Marroc—cal recordar que la major part dels nostres informants provenen de la costa—apareix citada constantment a les entrevistes. Sobre les diferències de preu entre Marroc i Catalunya, s'estableixen clares distincions segons els productes: la carn seria cara, i ho seria als dos llocs, la verdura, les hortalisses i la fruita serien més barates a Marroc, i on la diferència seria molt gran seria en el peix, que allí seria molt accessible, i aquí molt car. Naturalment, les valoracions sobre el preu del peix varien segons els lloc d'origen, en funció si s'és de costa o de l'interior.

Aquestes consideracions sobre la frescor dels productes es relaciona amb les formes de proveïment, sobre les quals també s'estableixen diferències i s'emeten valoracions. Una de les principals diferències que s'assenyala fa referència al tipus d'establiments. Aquí predominarien els grans supermercats, i allà els mercats setmanals i les botigues petites. Els mercats setmanals marroquins es caracteritzarien per tenir productes frescs. En això incidiria també la freqüència de compra, que allí seria superior. Aquí, s'acudiria al supermercat amb una freqüència quinzenal, com a màxim setmanal, mentre que allí predominaria la compra pràcticament diària. La manca de temps aquí, o l'abundància de temps allí, explicaria aquesta diferència. El resultat seria que a Marroc es podria menjar productes frescs, "del dia", mentre que aquí això "no seria possible."

Si a l'apartat d'aspectes "negatius" de l'alimentació a la societat d'arribada es posa majoritàriament la qualitat inferior dels productes, a l'apartat d'aspectes "positius" es posen les condicions higièniques i sanitàries i l'estalvi de feina. Pel que fa a les condicions higièniques i sanitàries, seria una de les "febleses" que es destacarien sobre el proveïment a Marroc. Així, s'afirma que caldria una major regulació en aquest sentit, per tal de garantir la seguretat dels aliments¹⁵².

En el sentit de l'estalvi de feina, s'assenyala que aquí els productes duen més servei incorporat, la qual cosa redueix i simplifica les tasques associades a l'alimentació. Resoldre els àpats seria doncs més còmode, més fàcil i més ràpid¹⁵³. La rapidesa de la preparació aquí, en contrast amb el temps que es dedicaria a Marroc a la cuina, és un element que apareix constantment, de manera recurrent. I com passa amb altres diferències constatades, genera consideracions ambivalents: per una banda està bé estalviar temps, poder anar més ràpid, però per l'altra, també està bé disposar de temps,

Encara que siguin els mateixos ingredients, el sabor no és el mateix. Nosaltres sempre ens preguntem perquè no té el mateix sabor...pot ser l'aigua" (Home, 30, Marroc)

¹⁵² *"Els aliments, més qualitat, a Marroc. Tot. De sabor, al 100 per cent. Naturalitat, sabor...de tot. I parlo de verdures, i de fruites, i de peix, carn...tot. De garanties sanitàries, veus, això aquí més que allí. Aquí valoro això de la sanitat, que vas a una tenda i veus que tot està net, i tal, allí és un mercadillo, hi ha pols...és normal. A Marroc faria falta més mesures higièniques. Els marroquins estem d'acord, de que allí fa falta més sanitat, més higiene.." (Home, 42, Marroc).*

¹⁵³ *"Allà hi ha all, i aquí també. Allà és per ratllar a ma, i aquí es ven a les botelletes, ja ve ratllat. He trobat que aquí les coses són molt fàcils. Si vols xampinyons per a una amanida, compres una llauna i ja els tens a punt. Allà no...encara no hem arribat al punt que al mercadillo ja t'ho donin tot fet. Encara no hem arribat. Hi ha coses, però no tant com aquí. Amanida, bosses que les obres i en cinc minuts ja tens un plat fet. Nosaltres dels supermercats que anem a comprar, Eroski o Carrefour o el que sigui, comprem els nostres aliments, però més fàcil, com amanides d'aquestes.. Per això et dic, no et trobat diferències amb els aliments, però amb la manera de fer-lo si. De veritat que hi ha un canvi". (Dona, 29, Marroc)*

no tenir presses. I en la construcció de l' "allà" tot i estant aquí, i de l' "aquí" des de la perspectiva del qui és d' "allà" es contraposen una cuina elaborada i pausada, a una cuina simple, pràctica, i sobretot molt ràpida. La rapidesa d'aquí seria ineludible, perquè el temps és escàs, allà innecessària, perquè el temps –propi o aliè– abunda¹⁵⁴. El temps estalviat en la preparació dels aliments és així, alhora, un temps guanyat i un temps "perdut". D'aquesta rapidesa atribuïda a la preparació culinària "aquí", se'n derivarien les principals característiques d'aquesta cuina – "Aquí tot és planxa, menjar fet, i corre, corre..." –, contraposada a la d' "allà", elaborada. Amb tot, també hi ha qui assenyalava que el pas a una cuina més "ràpida" no forçosament condueix a canvis radicals a les formes de menjar a les quals s'està habituat, sinó més aviat una "adaptació", en una versió simplificada –pel que fa a les tasques associades– de pautes perfectament integrades a origen¹⁵⁵.

Per a Crenn (2001: 6), i en relació als marroquins instal·lats a França, el fet que invoquin la disminució del temps dedicat a la cuina com un avantatge, seria la prova d'una adhesió a representacions occidentals. Convindria matisar aquesta informació. Quan les nostres informants avaluen positivament l'estalvi de temps dedicat a la cuina, ho fan des de la perspectiva de com s'adequa aquest estalvi a les formes de vida que duen aquí, és a dir, als seus horaris laborals i a les seves altres activitats. És el fet de "necessitar" temps allò que les fa valorar la rapidesa, i aquesta necessitat es deriva, en part de valors, però sobretot de constriccions ben reals i efectives. D'altra banda, cal tenir en compte que, en migració, se sol contraposar sobretot l' "allà" amb l' "aquí", però si en lloc de fer aquesta contraposició, es parla de les diferències entre les generacions joves i les generacions més grans, a Marroc mateix, ens trobem amb les mateixes valoracions: els joves no es volen entretenir amb la cuina, tendeixen a fer coses més ràpides, mentre que les mares "tenen temps", per als plats elaborats i laboriosos¹⁵⁶. Així, una de les nostres informants declara preferir la cuina ràpida i pràctica –tot i que es deleix pels plats que li prepara la seva mare a Marroc– i que no està disposada a invertir massa temps a les tasques culinàries, i, per tant, no s'esforça gaire en reproduir la cuina del seu país d'origen¹⁵⁷. A la diferència percebuda, en relació

¹⁵⁴ "Aquí menjar de 5 minuts, i a Marroc per fer un plat amb la mateixa verdura, et costa mitja hora o una hora. Aquí compres una amanida feta. I per fer-la com la fem a Marroc, has de netejar la pastanaga, tallar-la deixar-la bullir, la patata a part, fer una mica de maionesa que la fem a mà...aquí tot, amanida feta, maionesa feta, i en 5 minuts ja tens el primer plat fet. I la sopa també. La sopa a dins de la bossa...allà també n'hi ha, però mai li hem donat cap valor. Perquè allà la gent té molt de temps. Perquè si tu no tens, està la teva mare, la teva sogra, el teu pare...tot el món et pot preparar un plat d'una hora o dues. Aquí no, ningú. Per això jo ara he començat aquí a menjar sopes d'aquestes de bossa". (Dona, 40 anys, Marroc)

¹⁵⁵ "A casa dels meus pares, a Marroc, a tots els àpats van sempre amanides, van totes amanides. Plats petites, amb culleretes petites. I jo aquí ho mantinc, estic acostumada, no sabria menjar sense amanides l'hivern i a l'estiu. Així és com hem vaig acostumar a casa dels meus pares. Però la diferència és que ara, si arribo a les quatre de la tarda, he de menjar amanida, i que faig? Compró bosses d'aquestes que ja està punt...i en un moment, ja està" (Dona, 37 anys, Marroc)

¹⁵⁶ "La diferència entre com mengem els joves i com mengen els nostres pares a Marroc...La diferència és que ells cuinen lentament, i nosaltres em de cuinar amb rapidesa. Ells cuinen lentament, a foc lent, i nosaltres a foc ràpid. Las mares sempre tenen més paciència per a cuinar. La gent jove no té temps per a cuinar. No té el temps necessari per a preparar el menjar. I sobretot el menjar marroquí. S'ha de ser pacient per a preparar-lo, no és una cosa que puguis fer així, amb presses. La gent gran té aquesta paciència i aquest tant per cuinar. (Home, 32 anys, Marroc)

¹⁵⁷ No és difícil, la cuina marroquina, el que passa és que és posar-s'hi, tenir ganes. Jo tinc un llibre que em va regalar una amiga meua, de cuina marroquina, molt senzill, fàcil, i em va dir "tè, perquè em convidis a menjar a casa teua". Perquè jo la convido sovint, però ja saps, acabes fent una cosa ràpida,

a Marroc, pel que fa al temps dedicat a l'elaboració del menjar, s'afegeix –n'està estretament relacionada- la diferència percebuda en relació a la distribució de tasques en funció del gènere. Com expressa un informant: *"Allà les dones dediquen més temps a la cuina que aquí, i jo allí no cuinaria res."*

Crenn (2001: 6), considera també que, en apel·lar a les qualitats dietètiques dels aliments, i en valorar que els plats siguin nutritius i poc calòrics, els immigrants marroquins evidencien una adhesió a representacions occidentals i a les normes corporals corresponents. L'autora conclou que aquest allunyament dels valors pròpiament "marroquins" es conjugarien –i entrarien en contradicció- amb l'afirmació d'una continuïtat evident amb les pràctiques marroquines. Ara bé, cal matisar aquestes afirmacions. Per una banda, cal veure fins a quin punt l'assumpció de determinats valors i representacions, sobre la dimensió dietètica i nutricional de l'alimentació, i sobre la imatge corporal, es relaciona només al fet migratori o té a veure amb l'extensió d'aquests valors i representacions ja a origen. A la nostra recerca veiem com les dues situacions es produeixen. Alguns informants, - en general aquells qui tenen un nivell de formació més alt- arriben a Catalunya amb uns valors i representacions sobre alimentació, salut i imatge corporal perfectament equiparables a aquells que poden considerar hegemònics a aquí. Hegemònics, però no universals, ja que també a la societat d'arribada aquests valors són desigualment interioritzats i aquestes representacions diferentment interpretades. Així, per molt que diguem que a Catalunya les preocupacions al voltant de la imatge corporal mediatitzen les eleccions alimentàries –que és perfectament cert, però només en part- no tots els individus es veuen afectats per aquestes preocupacions, ni tots adequen els seus comportaments a aquestes. Afirmacions com la que fa una de les nostres informants marroquines *"Jo menjo moltes olives...jo menjo molt...si això és dolent per al colesterol, si és dolent, si engreixa o no engreixa...jo no em paro a pensar!"* (Dona, 37, Marroc) potser no és freqüent entre dones "autòctones" de la mateixa edat. Però que l'afirmació no sigui freqüent, no vol dir que el comportament que la informant verbalitza no es produeixi, ni de bon tros. D'altra banda, altres informants han manifestat una concepció de l'alimentació absolutament en consonància amb la concepció vigent aquí. I que alhora expressen que segueixen unes pautes perfectament marroquines, que asseguruen seguir menjar com ho feien a Marroc, i fins i tot que afirmen que la cuina marroquina és molt més "saludable" que no pas la d'aquí, per la qual cosa en seguir els models apresos no només no entren en contradicció amb representacions i valors d'aquí, sinó que els reafirma¹⁵⁸. Això no exclou que es consideri que cal revisar coses de l'alimentació marroquina, com per exemple reduir el consum de pa o de sucre amb el te.

Les consideracions al voltant de la salut i l'alimentació inclouen l'alimentació durant del dejuni del mes de Ramadà. També durant aquest període cal vigilar els excessos, i aquells consums que poden ser "problemàtics", com la presència diària de pastes dolces¹⁵⁹. Però no és el "model" marroquí en conjunt allò que es qüestiona, sinó

pasta...qualsevol cosa, sinó que la convidi a menjar alguna marroquina, com un tagine, o cuscús...Però a mi la veritat és que m'agrada acabar ràpid...per menjar...no...." (Dona, 37 anys, Marroc)

¹⁵⁸ *"Per a la salut és molt important l'alimentació, per descomptat. L'alimentació a Marroc és molt equilibrada...i aquí també tinc molta cura d'allò que mengem, tots...Els meus fills mengen de tot: lactis, verdura, carn i peix, fruita...S'ha de menjar de tot, però amb ordre, i sense menjar massa quantitat."* (Dona, 40 anys, Marroc)

¹⁵⁹ *És veritat que hi ha gent que durant el Ramadà menja massa per la nit. Però no és això, s'ha de menjar per recuperar les energies, però no més. El ramadà no és per atipar-se per la nit, no és aquest el*

alguns dels seus elements, i a grans trets es considera que la cuina marroquina, té aspectes molt positius, com la importància en els plats de cereals, hortalisses, verdures i llegums, i les proporcions més reduïdes de carn. Alhora també s'afirma que alguns aspectes de les formes de vida a Marroc –en contrast amb les formes de vida a destinació– contribueixen a dur una alimentació més equilibrada i “saludable”, com el fet de menjar a casa i en família, amb menys presses, amb més tranquil·litat i a taula.¹⁶⁰ D'altra banda, també hi ha aquells qui diuen que la migració ha canviat la seva alimentació en la direcció de fer-la més “saludable”, en considerar que la que duïen a origen era “problemàtica”, en el sentit, sobretot, de massa greixosa, alhora que afirmen haver après coses sobre alimentació que ignoraven¹⁶¹.

Un exemple interessant és el del recordatori següent:

Taula 2.5. Recordatori alimentari del dia anterior (Dona, 26 , Marroc)

<i>APAT</i>	<i>PRODUCTES</i>	<i>LLOC</i>
MATÍ	1 cafè amb llet (sencera) 5 galetes amb fibra	Llar
ESMORZAR	1 suc de pinya envasat	Llar
DINAR	1 Amanida: enciam, tomàquet, olives i ceba. Oli d'oliva 1 pit de pollastre a la planxa 1 poma	Llar
BERENAR	1 suc de pinya 1 croissant	Feina
SOPAR	1 sopa de verdures 1 torrada amb formatge 1 iogurt de fruites	Llar

Es tracta d'una noia que va arribar a Barcelona ja fa uns anys, amb els seus pares. Tot i que ella afirma que a casa seva es mantenen en gran mesura les pautes de la cuina

sentit que té. Nosaltres prenen alguna cosa, com dàtils, per trencar el dejuni, i després fem un sopar normal. La harira sí que la faig, però no faig tants dolços com es fan allà.” (Dona, 37 anys, Marroc)

¹⁵⁹ *“Per a mi l'alimentació és molt important, és qualitat de vida...és més que menjar saludablement, és menjar bé des de tots els punts de vida. És no només menjar coses bones pel cos, sinó també menjar amb tranquil·litat, gaudint del menjar...i també compartir amb els altres, estar junts a taula...I és important també que la taula estigui ben parada, que el menjar estigui ben presentat...La presentació és molt important, i estar tranquil a l'hora de menjar, parlar però sense discutir... perquè a mi no m'agrada que quan es menja algú cridi o parli, o cridi. Es pot parlar, però amb tranquil·litat. Perquè no et passes tot el dia menjant, així que l'estona que menges, que la passis bé. A mi fer menjar i això, m'encanta. Quan menges bé, és qualitat de vida. Si prepares un plat bonic, ben complet, amb tot els nutrients que necessites...és qualitat de vida. No estàs menjant porqueries...Però jo sóc una persona molt activa, m'agrada treballar i fer coses, no estar a casa tot el dia tancada. S'ha de trobar l'equilibri, entre la feina de la família i les altres coses. Però el menjar és important, i se li ha de dedicar el temps necessari. I a mi em sembla que tot això és més difícil de fer aquí que a Marroc, perquè es viu d'una altra manera”.* (Dona, 45 anys, Marroc)

¹⁶⁰ *“Al meu país jo menjava massa greixos, carn amb molt greix, i a vegades molta mantega amb el pa...i en arribar aquí, m'he trobat amb molta varietat de menjar, al meu país no és així, jo aquí veig més varietat, i la gent menja de tot...I el meu cap diu que cal menjar de tot, i jo això no ho sabia. Jo, quan estava al meu país, menjava allò que trobava a casa, allò que feia la meva mare.” (Home, 27 anys, Marroc)*

marroquina –amb introducció de plats d'aquí, com els canelons – i que quan ella cuina –li agrada molt cuinar –prefereix fer plats marroquins, el recordatori reflecteix una realitat diferent. Que ella explica: “és que ara estic fent règim!”. Efectivament, ella expressa, al llarg de l'entrevista, la seva preocupació pel pes, i manifesta iniciar règims per aprimar tot sovint, però, per altra banda, li agrada menjar, la qual cosa la porta a oscil·lacions constants i a règims periòdics. Així, allò que el recordatori reflecteix, sobretot, és una barreja de les eleccions fetes en funció d'unes determinades concepcions de la imatge corporal, i de com aconseguir el pes desitjat, i de les preferències personals –és el cas dels suc i del croissant, ja que manifesta una gran predilecció per els dolços i les pastes -. Allò més significatiu és que aquest recordatori podria perfectament correspondre al d'una noia “autòctona”, de la mateixa edat i amb el mateix interès per controlar el pes, i amb preferències molt semblants.

Les concepcions diferents de l'alimentació a origen i a destinació s'expliquen, per una banda, per diferències en formació i socioeconòmiques, que es reflecteixen en pautes alimentàries molt diverses. A Marroc, com a aquí, tothom no menja de la mateixa manera, encara que hi hagi elements estructuradors comuns que ens permetin parlar d'una cuina i d'unes formes de menjar “marroquines”, ni tothom té els mateixos coneixements i valors, encara que es comparteixin totes aquelles maneres d'entendre el món que ens permeten parlar d'una “cultura marroquina”. Per tant, la manera de veure i de viure l'alimentació a destinació, té molt a veure amb l'experiència viscuda a origen. I també els estereotips que es generen sobre l' “allí” i l' “aquí” alimentaris tenen a veure amb aquestes experiències, a origen i destinació. Hom tendirà a definir l'alimentació a Marroc a partir d'allò que s'ha conegut a la pròpia família i al propi entorn social, la qual cosa porta a definir-la com a “saludable”, “refinada” o “greixosa”, i l'alimentació d'aquí a partir de classificacions que es basaran en allò comú, que permet “normalitzar” i d'allò més diferent, a partir de la comparació, de la contrastació, que permet “dicotomitzar”, construir el “nosaltres” i el “vosaltres”, el “aquí” i el “allí”. Ambdues operacions són útils, la primera tranquil·litza, facilita l'acomodació, en minimitzar el canvi, la segona ordena, ajuda a processar la informació.

En qualsevol cas, les valoracions sobre l'alimentació a Marroc i a Catalunya, i les consideracions al voltant dels canvis que ha suposat la migració en la pròpia alimentació, estan prenyades d'ambivalències: hi ha coses positives a ambdós, llocs, hi ha igualment aspectes negatius arreu¹⁶²: I, ahora, traspua també la consideració que, allò que més es valora de l'alimentació marroquina, allò que es presenta tot el temps com a paradigma de la cuina d' “allà”, i la fa tant diferent de la d' “aquí”, - el sabor dels productes, la seva frescor i naturalitat, i també el temps dedicat a preparar el menjar- també està sotmès a canvis, que condueixen una i altra cuines per vies convergents.

¹⁶² “Els aliments tenen més sabor allí. La varietat d'aliments és més gran aquí. Són més accessibles econòmicament allí. Més saludables a Marroc, són més naturals. Bueno, a veure, s'ha d'especificar! Són més saludables les verdures i les verdures, i si m'apures, el peix, però la carn no. Home, la carn allí, deixa...a veure, no sempre, però és una assignatura pendent, s'ha de posar a l'ordre del dia, perquè no és higiènic que un animal estigui 4 o 5 hores allí a l'aire lliure, no és sa. Allà els aliments són més accessibles, però aquí hi ha més seguretat. A nivell sanitari, si tu consumeixes una carn, encara que sigui congelada, o que sigui...tu saps que en qüestió sanitària, i de seguretat, uns mínimes garanties les tens. Però a nivell de sabor, no, evidentment. A nivell de sabor és millor allí. I els àpats més abundants allí, també.” (Home, 35, Marroc)

"Per què els ara, a Marroc, també estan agafant molt tots aquests hàbits nous de l'alimentació, que si els iogurts, que si les ximpleries...que els treuen les ganes de menjar als nens. De quan jo era petita fins ara, no té res a veure. Les coses han canviat molt. Abans era més saludables i més...jo recordo els aromes de quan era petita, ara jo diria que la meva filla ara ja no ho té...jo tinc records dels aromes, de l'esmorzar, del dinar, de l'hivern, d'una olor i d'un sabor determinats, diferents a l'hivern que a l'estiu. I ara ho fem tot igual...i això a Marroc, no només aquí. Intentem fer-ho tot igual de com es feia, però no és igual. I això que el menjar era pobre, pobre...Ara ja no és igual. Ara tot és diferent, està tot molt manipulats, fins i tot a Marroc. Nosaltres per a gaudir d'un bon àpat ni tan sols a casa dels meus pares. Nosaltres quan anem a casa de les meves ties, i el sabor del menjar allà, no té res a veure amb el de la meva mare. Perquè la meva mare és una cuina occidental, amb foc, que la poses a la olla, i a casa de les meves ties encara hi ha alguns fogons dels tradicionals, i dona un altre sabor. I suposo que també l'aigua...les meves ties viuen a un poblet, que han marxat tots cap a les ciutats properes, però que encara no tenen llum elèctrica ni aigua. L'aigua l'han d'anar a buscar a un pou...i el sabor de l'aigua, a l'hora de la cocció, els aliments, que els tenen allí, de l'hort, el tomàquet amb la sal...que la meva tia ens dia : "fills meus, esteu morts de gana els de la ciutat!". I no és el mateix, el sabor és un altre...A Marroc, a les ciutats, també s'ha perdut. I aquí encara pitjor...amb molta vitrocèramica, i amb moltes olles que van molt bé, però...és tot molt ràpid i molt còmode de preparar, però el sabor no és el mateix. (Dona, 37 anys, Marroc)

3. ELS IMMIGRANTS SENEGALESOS

3.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ SENEGALESA: ORIGEN

3.1.1. Senegal: demografia i context socioeconòmic

Senegal se situa en la zona occidental de l'Àfrica Subsahariana. Les seves fronteres limiten al nord amb Mauritània, al sud amb Guinea Bissau i Guinea i a l'est per Mali; la vessant occidental es troba banyada per l'Oceà Atlàntic. L'extensió total del territori és de 54500 km². Topogràficament és un país de baix relleu. Quant al perfil climàtic, és de tipus sudano-sahelià, amb una estació seca del mes de novembre al mes de maig i una sessió de pluges de juny a octubre per indret. Amb tot, el règim pluviomètric permet distingir quatre grans zones: la zona del Sahel, que presenta una pluviometria inferior a 350 mm, la zona subsaheliana, amb una pluviometria d'entre 350 i 500 mm, la zona sudano-saheliana, con una pluviometria d'entre 500 i 800 mm i la zona sudaniana i subguineana, amb precipitacions que oscil·len entre els 800 i els 1300 mm. El 1996, Senegal es va organitzar en deu regions administratives, que disposaven el país en 30 departaments i més de 13.000 poblacions administratives bàsiques.

La població estimada en el cens del final de l'any 1999 a Senegal era de 9.234.000 habitants, mentre que la Divisió d'Estadístiques Demogràfiques del govern senegalès situava el nombre d'habitants en 10.165.314 habitants, dels quals 5.165.260 eren dones (58,81%) i 5.000.053 homes (49,19%). El 1999, la densitat de població era de 46 km² i presentava una taxa de creixement del 2,61% entre 1990 i 1999. Les dones representaven el 52% de la població global. La taxa de creixement era, però, significativament superior entre la població urbana (4%). Vers el 40% de la població habitava en els centres urbans, el principals dels quals era la capital, Dakkar, amb 2 milions d'habitants. Senegal és a més a més un dels països més urbanitzats de l'Àfrica subsahariana. La població es distribueix de forma desigual per tot el territori i el contingent principal es concentra en la part occidental. Pel que fa a l'estructura d'edats, resulta extremadament jove, atès que el 50% es troba per sota del 16 anys. Destaca el fet que s'estructura en cinc grups ètnics principals: els Wolof (43%), els Hal Pulaar (24%), els Serer (15%), els Joola (9%) i els Manding (5%). Vers el 95% de la població és musulmana.

L'informe de PNUD sobre Desenvolupament Humà de l'any 2004 situava a Senegal entre els països amb un baix índex de desenvolupament, en el lloc número 157, amb un índex de 0,437 (0,382 l'any 1990, 0,305 l'any 1995, 0,427 l'any 2000). L'estat de la seva economia es troba fortament vinculat a l'evolució de la seva producció agrícola. Així, des de la seva independència, el creixement de la seva economia ha estat harmonitzat amb les fluctuacions de la producció agrícola, fluctuacions ostensiblement marcades pel seu règim pluviomètric.

Senegal va experimentar durant els anys 1980 els efectes d'un programa d'ajustament estructural a mig i llarg termini, per equilibrar els indicadors macroeconòmics, que no van impedir una reducció de la creixement del PIB. El 1994, els efectes combinats del programa i dels impactes de la devaluació de la moneda, van produir un empitjorament quant a les necessitats socials bàsiques, particularment aigua potable, salut i educació. En els anys següents, Senegal va entrar en alguns períodes de creixement econòmic significatiu. Malgrat la devaluació de la moneda, les sequeres dels anys 1997 i 1998 i les fallades energètiques el 1999, la seva economia va instal·lar-se en la segona meitat de la dècada de 1990 en un ritme de creixement que suposava un increment real del PIB de 5,2 al 5,7 punts, mentre que la inflació es mantenia en 1,5 punt, la qual cosa va afavorir una millora de les condicions de vida. Amb tot, els desequilibris socials s'han seguit accentuant, en un marc d'increment de la població urbana, de pauperització creixent i de disminució de la qualitat de vida. A més a més, a la primera meitat de la dècada actual, Senegal ha experimentat dificultats alimentàries (per exemple, l'any 2002).

Les condicions socioeconòmiques del país, suposen dificultats també per a l'accés a l'educació i a la sanitat. La cobertura educativa i sanitària del país resta manifestament incompleta. El 1999, Senegal comptava amb 768 punts d'atenció primària (1 per cada 11500 habitants), 54 centres de salut (1 per cada 175000 habitants) i 20 hospitals (1 per cada 545800 habitants). Les recomanacions de l'OMS se situen en un punt d'atenció primària per cada 10000 habitants, un centre de salut per cada 50.000 habitants i 1 hospital per cada 150.000 habitants. Atenent els indicadors de salut, el ministeri de salut senegalès va generar el Programa de Desenvolupament Integrat de la Salut (PDIS), que en el quinquenni 1998-2002 s'adreçava a tres objectius bàsics: la reducció de la mortalitat maternal, la reducció de la mortalitat infantil i juvenil i el control de la fecunditat.

El resultat del context socioeconòmic ha estat, segons les dades analitzades per la FAO, un increment dels cercles de pobresa, en el marc d'un feble accés als serveis i als equipaments socials bàsics, als quals cal afegir una desestabilització de les estructures socials de participació comunitària, un element bàsic en l'articulació territorial del país, que afronta un procés de descentralització i per al qual no es generen recursos suficients. La manca de recursos sanitaris i educatius, sumats a la manca d'inversions públiques en infraestructures, generen al Senegal dificultats perquè el creixement es tradueixi en un augment de la renda per habitant i una millora de les condicions de vida. El resultat dels esforços fets en el sector social no han possibilitat superar altes taxes pel que fa a la morbiditat, la mortalitat infantil i maternal, la freqüència d'assistència a les escoles, les taxes elevades d'analfabets i un accés feble als serveis socials de base. A més a més, una part dels infants es troben en condicions particularment difícils: infants treballadors (servei domèstic en el cas de les noies i aprenents d'oficis en el cas dels nois), infants al carrer sense xarxa familiar i mendicats.

Taula 3.1. Indicadors educatius i sanitaris (2003)

Incidència de la pobresa	53,9%
Taxa d'alfabetisme	37,8%
Taxa d'alfabetització d'homes	49,1%
Taxa d'alfabetització de dones	28,2%
Taxa d'escolarització a primària	76%
Taxa d'escolarització femenina a primària	72,3%
Taxa d'escolarització masculina a primària	79,3%
Taxa de morbiditat per paludisme	25%
Taca de prevalència de SIDA	1%
Taxa de mortalitat maternal per 100.000 naixements vius	510
Taxa de cobertura de consultes prenatales	50%
Taxa de mortalitat juvenil (per 1000)	113/1000
Taxa de mortalitat infantil (per 1000)	58/1000

Font: Direcció de previsió i estadística – Ministeri d'Economia i Finances (Senegal)

3.1.2. Els fluxes migratoris

No ha estat possible fer una valoració quantitativa dels fluxos migratoris a Senegal a través de les dades a les quals hem tingut accés. Amb tot, hem constatat que el país ha estat un àmbit d'emigració i immigració continuada des d'abans de la seva independència, en el període colonial, que propiciaven el desplaçament d'europaus i habitants de la resta del continent africà.

Ha estat, però, en les darreres dècades, que s'han desencadenat els principals fluxos de persones que caracteritzen el moviment migratori senegalès:

1. Una transferència creixent de població des del món rural vers a la capital, Dakar, que ha generat un desequilibri entre el ritme d'increment poblacional del país i el ritme d'increment de població urbana (2,4% i 4% respectivament)
2. El desencadenament d'un moviment migratori internacional, que s'ha caracteritzat per un fort desplaçament vers el continent europeu i americà, que afecta al conjunt de les famílies senegaleses i que ha suposat un factor de contribució a la sostenibilitat econòmica i al canvi social.

Producte d'aquest segon factor ha estat l'arribada a la Unió Europea de milers de senegalesos. Actualment, els quatre principals països d'acollida dels fluxos migratoris a la Unió Europea són França, de manera destacada, en bona part gràcies als avantatges lingüístics, seguida d'Itàlia, Espanya i Alemanya.

3.1.3. La situació alimentària a la societat d'origen

3.1.3.1. La seguretat alimentària de la població senegalesa

Segons dades de la FAO, la seguretat alimentària de Senegal reposa fonamentalment en els aprovisionaments cerealers, els quals depenen en un 50% de la producció nacional i en un altre 50% dels mercats internacionals. L'agricultura donava feina l'any 2002 a la meitat de la població i contribueix aproximadament en un 10% a la formació del PIB. A més a més no només juga un paper essencial en la seguretat alimentària, sinó que representa una font de matèries primeres per a l'agroindústria (cacauet, cotó...) i absorbeix una part de la producció del sector industrial (pesticides, material agrícola...). Tanmateix, és un sector en una situació de crisi. La producció de mill, principal cereal produït localment, es trobava estancada, mentre que la producció d'arròs —20% de la producció cerealera total— experimentava problemes de competitivitat amb la producció internacional. D'altra banda, la liquidació de l'entitat principal distribuïdora de cacauet (Sonagraines) ha dificultat la distribució d'aquest producte, al mateix temps que la demanda europea tendeix a estancar-se. A més a més, la manca d'accés als adobs, l'endeutament de les poblacions rurals, la degradació dels sòls i l'escassa disponibilitat de llavors exerceixen un fre per a la intensificació agrícola. Pel que fa a la ramaderia, havia esdevingut el 2001 un instrument rellevant per a la prevenció de la vulnerabilitat de les famílies, mentre que la pesca ocupa al final dels anys noranta a un 17% de la població activa (600.000 persones), per tant representava un espai important en la producció de riquesa.

Atès aquest context, les principals garanties d'un aprovisionament suficient de la població depenen de l'abundància de mill i arròs, però aquestes no sempre s'han assegurat en els darrers anys. Així, per exemple, segons fonts de la FAO (2003), els baixos rendiments de mill de la campanya 2002-2003 amenaçaven amb fer vulnerables el 16% de les llars de tres departaments i un 11% potencialment vulnerables. L'anàlisi nutricional dels grups vulnerables, malgrat presentar en general indicadors nutricionals elevats, la taxa de malnutrició era del 15% en nens de 0 a 5 anys, un percentatge superior als obtinguts en enquestes poblacionals en situacions normals.

Finalment, cal fer esment dels contrastos alimentaris entre el món urbà i el món rural. Tot i que perduren moltes formes alimentàries tradicionals, sobretot a les zones rurals, a les zones urbanes s'han produït moltes transformacions, i això s'ha de tenir en compte quan s'analitza l'alimentació dels senegalesos a Catalunya. És freqüent que, abans de venir aquí, ja hagin realitzat altres processos migratoris, de les zones rurals a les ciutats del propi país. A Àfrica les formes d'alimentar-se ja estan desestructurades amb els moviments de població de zones rurals a urbanes. La ciutat permet l'accés a productes industrialitzats: begudes gasoses, pastisseria, productes ensucrats... L'accés al consum de la carn, que és considerat un aliment noble, és més fàcil i la disponibilitat d'hortalisses és també més gran. A aquestes migracions internes, cal afegir els moviments cap a altres països, tant d'Àfrica com d'Europa, que moltes vegades han estat previs a l'arribada al nostre país, i que han anat deixant empremtes en els comportaments alimentaris.

3.1.3.2. La situació nutricional de la població senegalesa

3.1.3.1.1. Estat nutricional

Segons dades de la FAO de l'any 1997, les disponibilitats calòriques s'havien mantingut relativament estables des de 1962: entre 2.300 i 2.400 kcal/pers/dia. L'any 1997 eren de 2418 kcal/pers/dia, de les quals el 53% l'aportaven els cereals, i el 25% els olis i el greixos. La contribució dels olis i dels greixos havia augmentat de manera espectacular des de 1962 (10,2%) fins 1996 (25%). Això resultava sobretot d'un consum més elevat d'oli de cacauet, el cultiu del qual es trobava en plena expansió. En canvi, la part de calories aportades per arrels i tubercles havia disminuït notablement, en passar d'un 5,6% l'any 1962 a un 0,7% l'any 1997. Les proteïnes (61,4 g/pers/dia l'any 1997) eren proporcionades principalment pels cereals (57,5%) i pels productes animals (30,6%). El 65% dels aports energètics provenien dels cereals.

En canvi, les dades de la FAO de 1998, mostren com la situació alimentària a Senegal es degrada progressivament. La taxa d'autosuficiència alimentària se situa l'any 1998 al voltant del 51%, i comporta importants disparitats regionals. D'això resulta inseguretat nutricional. S'estima que només es cobreixen el 30% de les necessitats nutricionals dels senegalesos. L'aport calòric diari es presenta en regressió. La taxa de malnutrició crònica se situa en el 23%, variant però entre un 17% a les zones urbanes i 26% a les zones rurals.

Aquests contrastos en la situació nutricional reflecteixen les circumstàncies socioeconòmiques descrites del final de la dècada i són el testimoni de les conseqüències per a la seguretat alimentària de les famílies, de les febleses de la seva economia i de la inestabilitat de la mateixa a llarg termini.

3.1.3.1.2. Embaràs i lactància

Les dades que disposem en aquest sentit procedeixen de 1993. Segons dades del Govern de Senegal i de l'UNICEF, de l'any 1993, el balanç energètic de les dones embarassades en zones rurals i en estació seca era, en aquell moment, satisfactori, tot i que l'aport alimentari corresponia al 65% de les necessitats teòriques. A l'estació hivernal aquest aport es reduïa, però, fins el 50% de les necessitats. Pel que fa a l'estat nutricional de les dones que alletaven, aquestes patien les mateixes constriccions que la resta de dones. Els aports energètics es mostraven sempre inferiors a les necessitats.

Segons l'estudi de Ndiaye (1997) realitzar amb nens en edat preescolar, a la zona de Pikine, a Senegal, gairebé totes les dones administren als seus fills, en néixer, algunes gotes de "Toxental", abans d'al·letar. Es tracta d'una aigua en la que es dilueixen escrits alcorànics. Aquesta aigua se'ls administra majoritàriament per via oral, però a vegades les mares se la posen al pit o sobre el cos del nadó. Les raons adduïdes per fer-ho són les creences i el costum. A part d'això, allò més freqüent és donar mel al nadó abans de posar-lo al pit. L'administració de "Toxental" com a condició prèvia a l'inici de l'al·letament explica el retard d'aquest. Segons les declaracions de les dones, la durada mitjana que separa el naixement i l'inici de l'al·letament és de 24 hores. Pel que fa a l'administració del calostre, les opinions estan dividides. Algunes dones estan

convençudes dels seus beneficis pel nadó, mentre que altres consideren que pot ser perjudicial. Sovint allò que incita el rebuig és el color del calostre.

Segons N'Diaye (1997), les mares consideren que l'edat ideal per a deslletar se situa entre els 18 i els 24 mesos. Segons Kaplan (1999: 65) a Gàmbia, el deslletament també es produeix en aquest període. És a dir, a l'edat en que el nen comença a esdevenir autònom. A aquesta edat l'alletament comença a ser constrenyent per a la mare. Les mares també pensen sovint que els nens han de ser deslletats més tard que les nenes. Les raons adduïdes per a procedir al deslletament són nombroses. S'evoca sovint que l'alletament limita les dones, i les fa aprimar. Un nou embaràs comporta també, de manera sistemàtica, el deslletament del nen, sigui quina sigui la seva edat. El parer general de les dones és que alletar és un fenomen natural, que no exigeix cap precaució particular. Algunes dones consideren necessari aïllar-se, com a mínim durant els 2 o 3 primers mesos de vida del nen. Aquest període correspon al moment en què el nen és més vulnerable a les forces malèfiques susceptibles de trobar-se en l'entorn. Algunes dones retiren la llet del pit quan estan diverses hores sense alletar, ja que consideren els pot provocar diarrea. No es netegen el pit sistemàticament abans de alletar, però si ho fan quan han suat, o després d'una sortida prolongada. Que la mare emmalalteixi no provoca, en general, cap modificació en el ritme de les preses, si ho fa, en canvi, una malaltia del nen. Totes les dones comencen a donar aigua al nadó des del naixement, i, més rarament, suc de fruita.

Segons l'estudi "*Nutrition des jeunes enfants au Senegal*" (1992-1994), la introducció de líquids, com aigua, aigua ensucrada, tisanes, preparacions artificials per nadons i la introducció d'aliments sòlids s'inicia molt aviat. Tot i que aquest comportament sol ser explicat per les mares pels consells de l'entorn i del personal sanitari, aquest estudi assenyala que els líquids i els aliments sòlids tenen un valor nutricional inferior al de la llet materna. També, el consum de líquids i d'aliments sòlids es fa en detriment de l'alletament matern, la qual cosa fa que es redueixi la quantitat de llet produïda per la mare. Finalment, el fet de donar als nens petits líquids i aliments sòlids els exposa més als microbis patògens i augmenta el risc de contreure malalties diarreïques. Segons aquest estudi, només 6 nens senegalesos sobre cent, de menys de 4 mesos, són alletats exclusivament, com recomana la OMS. La OMS recomana també que s'introdueixin aliments sòlids a partir dels 4-6 mesos. L'any 1992/93, un 10% més de nens que l'any 1986 havien rebut només aigua com a complement.

Segons l'estudi de Ndiaye (1997) la major part de les mares considera que la llet materna és un aliment sòlid. Pel que fa a la introducció de les farinetes, és freqüent que aquestes no sigui acceptades pel nen. En aquest cas, la mare s'atura després d'haver insistit durant uns dies. A vegades el nen rebutja les farinetes després d'alguns mesos. Segons la major part de mares, s'introdueixen les farinetes als 3 o 4 mesos -segons Kaplan, a Gàmbia les farinetes s'introdueixen més tard (1999: 65)- per tal de reduir el nombre de preses, per preparar el nen pel deslletament i per estar més lliure la mare. La llet materna és també considerada insuficient com aliment a aquesta edat. Les farinetes són sovint de mill i se serveixen d'un a dos cops al dia, en un bol reservat al nen. A vegades s'utilitza una barreja de diferents cereals (blat, blat de moro...). Després es produeix la introducció del plat especial. Aquest correspon a una preparació diferent de les farinetes, i tampoc no entra en la composició de l'àpat familiar. A vegades són aliments cuits en la salsa d'un plat, i que es donen després al nen. Per exemple, es couen patates dins l'olla del plat familiar, després s'aixafen amb l'addició de llet o mantega,

segons els recursos. Aquest plat s'introdueix entre els tres i els sis mesos, al mateix temps que les farinetes, i les raons adduïdes per a fer-ho són diverses. Sovint s'invoca la idea que es tracta d'aliments més rics. Les mares solen declarar que el plat especial aporta vitamines a l'alimentació del nen. Les dones que no donen aquest plat especial als seus fills invoquen en general la manca de recursos econòmics per a fer-ho. Poques mares especifiquen una edat concreta per deixar de donar als fills aquest plat especial, això depèn més aviat de l'actitud de la criatura.

La introducció del plat familiar se sol fer entre els 3 i els 6 mesos, i les mares declaren tenir més temps per a realitzar les seves tasques domèstiques quotidianes, i afirmen que es el nen el qui manifesta el desig de tastar el plat familiar. També pensen que aquesta és la millor manera d'habituar els nens a menjar aliments sòlids. Amb tot, algunes dones reconeixen que han començat a donar als nens el plat familiar abans que aquests manifestin cap desig de fer-ho. La introducció d'aquest plat permet sovint deixar de preparar el plat especial i les farinetes, però l'alletament es manté la major part de vegades. Quan els nens rebutgen determinats aliments, les mares no hi veuen cap inconvenient i no els forcen. És el nen el qui escull els aliments que més li convenen. Algunes mares escullen deliberadament no donar alguns aliments als seus fills. A vegades es dona alguna explicació a aquest comportament, en altres casos no s'addueix cap motiu en particular (Ndiaye: 1997). A partir dels 8 o 9 mesos, se'ls asseu al voltant del bol de menjar per a que el manipulin, o bé els altres comensals els n'ofereixen petites quantitats. Kaplan explica que a Gàmbia el deslletament es fa també de manera progressiva, mentre els nens es beneficien d'una alimentació mixta i es produeix l'aprenentatge de les habilitats d'una correcta alimentació autònoma. La transició a l'alimentació adulta no està marcada per aliments o pràctiques especials, ni tampoc per expectatives canviants sobre el seu comportament alimentari. (Kaplan 1999: 65)

3.1.3.1.3. Estat nutricional infantil

Pel que fa a la situació nutricional dels nens, segons l'estudi *Nutrition des jeunes enfants au Senegal* (1992-1994), i en relació al lloc de residència, el nivell de retard del creixement és a prop d'un 50% més elevat a les zones rurals. El nivell de retard del creixement no ha canviat des de 1986 a les zones rurals, mentre que a les urbanes ha disminuït d'un 20%. La insuficiència ponderal també està més estesa a les zones rurals, i s'observa un lleuger increment des de 1986. A les zones rurals, el nivell d'emaciació és un terç superior al de les zones urbanes. En relació a 1986 el nivell d'emaciació havia quasi triplicat a les àrees urbanes i havia quasi duplicat en àrees rurals.

En aquest mateix estudi s'assenyala que la subnutrició és un dels principals problemes de salut i de benestar que afecta els nens. S'observa que aquesta resulta tant d'una alimentació poc adequada com a les males condicions sanitàries. Aquestes pràctiques poc adequades farien referència no només a la qualitat i la quantitat dels aliments que es dona als nens petits, com a les etapes de la seva introducció. Unes condicions sanitàries dolentes augmenten el risc de contraure malalties, sobretot malalties diarreïques, que afecten al seu torn l'estat nutricional del nen.

A partir de les dades extretes de l'Enquesta Demogràfica i de Salut a Senegal, efectuada els anys 1992/1993, els autors de l'estudi conclouen que un nen de cada cinc, menors de cinc anys, pateixen subnutrició crònica i pateixen un retard en el creixement. Aquesta

proporció de nens amb retard del creixement és 9 cops més elevada de la que s'esperaria trobar en una població en bona salut. També, un nen de cada cinc presenta insuficiència ponderal, i més d'un nen sobre 10 pateix de subnutrició aguda. Això es tradueix en nens massa primers per la seva alçada, o que presenten emaciació. La subnutrició aguda és conseqüència d'una manca recent d'una alimentació adequada i pot resultar també de malalties agudes, sobretot diarrea. Si es compara la subnutrició de nens de 6 a 36 mesos l'any 1986 i els anys 1992/1993, s'observa que no hi ha cap modificació en el nivell de retard del creixement, ni cap modificació en el nivell d'insuficiència ponderal. En canvi, el nivell, d'emaciació es multiplica per dos durant aquest període. A Senegal, l'edat vulnerable se situa entre els 4 i els 21 mesos. Així, el retard del creixement, que revela una subnutrició crònica, s'inicia molt aviat i augmenta fins afectar dos nens de cada cinc a l'edat de 21 mesos. La proporció de nens que presenten insuficiència ponderal s'incrementa fins arribar a més d'un nen sobre tres a l'edat de 21 mesos, i l'emaciació, que revela subnutrició aguda, arriba al seu màxim entre 3 i 15 mesos. Més d'un nen de cada 6, amb edats compreses entre els 9 i els 21 mesos, es veu afectat per l'emaciació.

Cal destacar la multiplicitat de factors que incideixen en la malnutrició infantil. Com assenyala Kaplan (1988:8), sobretot a les zones rurals, està directament relacionada amb el consum alimentari i amb la disponibilitat alimentària diferenciada, marcada per l'estacionalitat del cicle agrícola i climàtic, però també ho està amb la multiplicitat de punts d'entrada d'agents contaminants en els aliments i les aigües, que causen una alta proporció de processos infecciosos. Aquests incideixen en una menor capacitat d'absorció dels nutrients. Quan això es produeix, afecta a les categories d'individus que es troben prèviament en situacions de més risc. A aquestes condicions cal afegir la vigència de categories jerarquitzades en l'accés als aliments, que situen en situació de desavantatge a les dones i els nens, davant dels homes, que reben la millor ració i la més gran. Com a resultat d'una conjuntura de factors ecoculturals les conseqüències directes són les anèmies, els naixements de baix pes, els casos de malnutrició energètic-proteïca per marasme (el marasme és una forma de desnutrició proteico-energètica en els nens, que es manifesta a través de trastorns digestius, metabòlics, endocrins, immunològics i neuropsicològics) són particularment importants, i en menor mesura els de tipus *kwashiorkor* (trastorn nutricional greu i estès, que es deu a la deficiència de proteïnes en la ració alimentària. Es manifesta per un deteriorament en el creixement del cos, del desenvolupament i la intel·ligència i provoca la disfunció del pàncreas), tot i que a vegades es produeix una combinació d'ambdós trastorns. A les zones urbanes, l'alimentació està menys condicionada per l'estacionalitat dels aliments, i les carències de nutrients específics es presenten sobretot associades a la pobresa.

Pel que fa als adolescents, segons un estudi recent (Benefice et alii. 2005) a Senegal no hi ha pràcticament sobrepes en els adolescents, però el 18% de les noies i el 50% dels nois poden considerar-se en situació de malnutrició.

Kaplan (1998), en el seu estudi sobre Gàmbia, assenyala que l'alimentació tradicional a la regió -Senegal i Gàmbia es poden considerar, de fet, una mateixa regió, anomenada Senegàmbia-, basada en aliments d'origen vegetal, sembla insuficient per a sostenir les activitats que requereix la vida rural, amb una despesa energètica individual elevada. Com assenyala l'autora, cal tenir en compte que, a les activitats pròpies de l'agricultura extensiva s'ha d'afegir les altres activitats de manteniment bàsiques per a la transformació dels aliments, com la recollida de llenya per a combustible, el transport

d'aigua, la preparació dels aliments abans de cuinar-los. A això cal afegir les necessitats derivades d'estats específics, com l'embaràs i la lactància. Es palesa, doncs, que qualsevol variació en la disponibilitat dels aliments –com a l'època de pluges, quan comencen a escassejar les reserves de gra- o qualsevol alteració dels nivells de contaminació ambiental per damunt d'allò habitual, pot resultar catastròfica per a l'estat nutricional de la població (Kaplan 1998:8).

3.1.3.1.4. Obesitat i diabetis

Les circumstàncies polítiques i econòmiques a Senegal, el diagnòstic, les possibilitats de tractament, i el seguiment de les persones diabètiques presenta força limitacions. No sempre es disposa dels medicaments necessaris, insulina o antidiabètics orals, ni les eines de vigilància, com els lectors de glucèmia. Sovint les persones diabètiques avaluen l'equilibri de la seva glucèmia a partir de la sensació més o menys freqüent d'orinar o per la sensació de set. També és freqüent la utilització de plantes o de determinats aliments, amb propietats hipoglucèmiques. En molts casos aturen el tractament a partir del moment que el nivell de glucèmia es troba més o menys normalitzat. Cal tenir en compte que la diabetis a Àfrica presenta algunes particularitats, com períodes de remissió més o menys llargs. No existeix del tot la noció de malaltia crònica, i és generalitzada la convicció que la malaltia comença quan s'inicien les complicacions, no abans. També cal tenir en compte que la necessitat d'aprimament que es preconitza en el tractament de la diabetis de tipus 2 no sempre és ben rebuda, ja que la imatge de pèrdua de pes es pot relacionar amb la situació de malnutrició, que, com hem vist, no és infreqüent al país. En qualsevol cas, cal assenyalar que la diabetis a Àfrica augmenta, i afecta entre un 1 i un 6% de la població subsahariana, i entre un 6 i un 10% de la població d'Àfrica del Sud. Es calcula uns 4,9 milions de diabètics de tipus 2 sobre el conjunt del territori. Aquest augment es produeix sobretot en les poblacions urbanes, on el nivell de vida augmenta, on els comportaments alimentaris s'occidentalitzen, i on s'observa una tendència creixent al sobrepes.¹⁶³

Les taules següents, que inclouen les dades més recents, resumeixen la situació nutricional actual, d'adults i nens, a Senegal.

Taula 3.2. Dades bàsiques de nutrició en menors de 18 anys

Persones patint malnutrició (en % de la població total (1990-1992))	23
Persones patint malnutrició (en % de la població total (1999-2001))	24
Nens patint insuficiència ponderal (en % nens menors de 5 anys (1995/2002))	25
Nens patint retard de creixement (en % menors de 5 anys (1995-2002))	24
Insuficiència ponderal neonatal (%) (1998-2002)	42

¹⁶³ Aquestes dades s'han obtingut de la plana de dietistes francesos www.novodiet.com

Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (1990-92)	2280
Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (2000-2002)	2280
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (1979-1981)	34
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (1979-1981)	39
Mortalitat infantil (per mil) 1990	148
Mortalitat infantil (per mil) 2003	138

Taula confeccionada amb dades extretes del *Rapport mondial sur le développement humain 2004*. PNUD i Taula confeccionada amb dades extretes de l'informe de la FAO "El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2004"

3.1.3.3. Característiques de l'alimentació a l'Àfrica subsahariana

A Àfrica subsahariana dominen dos grans sistemes alimentaris: la cuina saheliana a base de cereals (mill, sorgo, arròs, blat de moro...) i la cuina forestal a base de fècules (mandioca, nyam, ...), aquestes dues cuines, com assenyala M. Calvo (1990) tenen en comú la preparació d'un plat complet compost d'un aliment base –cereals o fècules- i d'un "salsa" d'acompanyament, que inclou hortalisses, verdures, pasta de cacauet, peix o carn, espècies i condiments. Aquest plat únic, transmès de generació en generació és molt complet i relativament equilibrat, tot i ser molt ric en greixos. Es pot distingir i assignar cada aliment a una zona geogràfica, que correspon a la seva regió de conreu. El puré fet a base de blat de moro es consumeix a tot el golf de Guinea, el *fufu* a totes les zones on es conreen els tubercles (nyam o mandioca), el *ró* fet amb farina de mill es conrea a les regions saharianes, i l'arròs, més car que els altres aliments de base, és sovint d'importació.

Hi ha una gran varietat de fruites, algunes de les quals coneixem a Europa i altres que són més desconegudes: guaiabes, fruits de l'arbre del pa i del baobab, diferents tipus de plàtans, advocats, mangos i papaies, pomes i taronges autòctones, cocos frescos, papaies, tamarindo sec...La fruita es consumeix a qualsevol hora. Es mengen, normalment, sense cap preparació prèvia, i a vegades serveixen per donar sabor o aromatitzar una decocció. Les fruites seques o fresques, i els oleaginosos, sempre segons les disponibilitats, es mengen sobretot entre hores, al llarg de la jornada. Les verdures varien d'una regió a una altra. Són nombroses les fulles d'hortalisses, de plantes i d'arbres autòctons, que generalment es bullen abans d'incloure-les en la preparació de les salses. Es consumeixen poques hores després de ser collides, per raons climàtiques i de conservació. Hi ha fulles que no són comestibles que s'utilitzen per a embolicar aliments.

Pel que fa als peixos s'utilitzen frescos (orades, lubines, crancs, gambes, carpes) per a fer les salses o sotmesos a tècniques de conservació: fumats, salats o assecats. En tractar-se de països africans hi ha una gran quantitat i varietat de begudes.

A la zona subsahariana moltes estan elaborades amb plantes, derivats de cereals, escorces, tronc d'arbres, plantes...i es consumeixen calentes o fredes. Les begudes poden ser dolces, lleugerament àcides, picants o amargues. Es beuen a qualsevol hora en forma d'infusió o de decocció, o simplement macerades. A molts països subsaharians hi ha el costum d'iniciar el dia —en aixecar-se— de prendre decoccions de plantes medicinals fetes en un recipient de fang, que contribueixen al bon funcionament de l'organisme. Les begudes fetes a base de toronjil, tamarinde, flors d'hibisco, gingebre, etc., no tenen alcohol i s'elaboren i es consumeixen a les cases, encara que també es poden comprar a preus accessibles. Els africans beuen cervesa industrial o artesana fabricada a partir de fècules, sorgo, mill i plàtan i vi de palma, fabricat a partir de la seva de palma, que conté llevat i fermenta en dos dies, i també aiguardent de canya. Les begudes gasoses al gingebre, el vi de canya de sucre, la ginebra casolana i els suc de fruita també estan estesos. Al costat d'aquestes begudes tradicionals conviuen les begudes industrials nacionals i internacionals. Donats els problemes sanitaris de les aigües corrents, la tendència les ciutats és de beure moltes sodes.

Un tipus de productes característics són els *nyamanyames* (dolces o salats), productes per a picar entre hores que s'han convertit a Àfrica occidental en un objecte per a guanyar-se la vida. Les paradetes on es venen aquests productes omplen els carrers de les ciutats i les sendes rurals. Es posen en llaunes de conserva reciclades o s'emboliquen en fulles de tota mena (vegetals, plàtans, paper de bosses de farina de blat de moro...) i es venen a preus reduïts. Un dels més freqüents és el cacauet torrat, però n'hi ha molts altres, com els *pastels*, que són bunyols farcits de peix i hortalisses, i servits amb una salsa de tomàquet i ceba, el *aloco*, que és plàtan fregit; o *azin*, que són cacauets; els cacauets bullits, els anacardos torrats; els bunyols de mongeta blanca, els bunyols de mill, el nyam fregit, la mandioca fregida, els bastons de pasta de cacauet, bunyols de mandioca, farinetes calentes de tapioca (els adults consumeixen la farineta de tapioca per esmorzar i quan és necessari seguir una dieta per problemes estomacals), dolços de coco...(Agboton 2002)

A part de la sal i del pebre utilitzats constantment, les herbes aromàtiques, els condiments i les espècies varien segons les regions, i són nombroses: all, basilisc, curcuma, gingebre, llorer, pebre salvatge (*mbongo*), nou moscada, pebre, safrà, tomàquet molt, farigola, mostassa, peix sec...

3.1.3.4. Els productes alimentaris i tècniques culinàries a l'àrea senegambiana

Les eleccions alimentàries a Senegal es troben fortament condicionades per l'escassetat de recursos i les dificultats per accedir a una alimentació prou diversificada. Aquests condicionants han donat lloc, però, a un tipus d'alimentació que posa l'èmfasi sobre la consistència dels plats, els quals no només han de complir la funció d'alimentar, sinó d'atipar. La responsabilitat de l'elaboració es troba molt dipositada en les dones, que en general assumeixen el conjunt de tasques associades a l'alimentació.

També cal destacar que la cuina senegalesa és una de les cuines africanes que ha estat més influenciada per les cuines estrangeres, sobretot a Dakar. Així, es fàcil trobar a aquesta ciutat plats europeus, libanesos —com el swaharma— i asiàtics, adaptats a les preferències senegaleses. S'han introduït les pastes alimentoses, com els macarrons i

els espaguetis, cuinats amb carn i un sofregit de tomàquet concentrat i ceba. Així, conviuen les formes tradicionals de cuinar amb incorporacions més recents.

3.1.3.1. Cereals

A Senegal l'arròs és el producte axial. Apareix sovint a tots els àpats a les ciutats, i és un element central en l'alimentació als pobles. A vegades produït localment, sovint procedent de la importació, està fortament arrelat des de la colonització. A aquesta època, França incitava els senegalesos a produir cacauet i a importar arròs d'Àsia. Els senegalesos consumeixen sobretot arròs partit, base de la major part de plats, que és menys car que l'arròs sencer i que és alhora molt apreciat, sobretot l'arròs perfumat. Es prepara o bé bullit amb aigua salada, o bé al vapor o fregit.

El blat ha penetrat també en les pràctiques alimentàries, a través de pa i, en menor mesura, de la pasta i del cuscús "marroquí". Es troba pa arreu, a Senegal, amb diferències en la forma i el gust. A Dakar es tracta la major part de pa industrial, als pobles es pot trobar un pa més dens, sovint cuit a la llenya.

El mill ha estat tradicionalment el cereal més emblemàtic a Senegal. El cuscús de mill és un plat tradicional, però que no té sempre el mateix gust. És més àcid i fermentat entre els serere del centre del país, i més suau a les regions del nord. També s'utilitza el mill per fer granulats més gruixuts que el cuscús (*araw*, *ciakry*), que es consumeixen amb llet quallada (*lakh*) i a vegades amb una salsa a base de cacauet. Una varietat força consumida a Senegal és la que es fa amb una barreja de farina de mill i de farina de blat de moro.

3.1.3.2. Peix

Els peixos són un aliment de molta importància a les zones costaneres, on resulten accessibles a àmplies capes de la població, la qual l'adquireix just després de ser pescats. Es preparen a la brasa, farcits, al forn o en "papillote", embolicats amb fulles. El *tiof* és el peix més consumit a Senegal. Un dels plats considerats més "tradicionals" a Senegal és el *Tiep Dien* o *Tiep Bou Dienn*, que se sol preparar amb *tiof*, tot i que es pot preparar amb altres peixos. Es tracta de peix fregit servit amb una salsa a base de cebes i d'alls picats, tomàquets aixafats, i altres hortalisses, que se serveix amb arròs blanc. A Senegal es comercialitzen i s'utilitzen també una gran varietat de peix assecat, com ara el *guedjef* un peix salat i conservat sec. També és freqüent fumar peix i marisc. Destaca el fet que les ostres, per exemple, no tenen cap valor fresques i en canvi si en tenen fumades. Aquestes s'inclouen en un plat que és un guisat de xai amb verdures i arròs, en el que en el darrer moment s'afegeixen ostres fumades i rehidratades (es deixen 10 minuts en aigua). També s'utilitza a la cuina les farines de peix i marisc.

3.1.3.3. Carn

La carn a Senegal és un producte apreciat però de més difícil accés. Es considerat de bona qualitat, sobretot el bou i el xai, però els senegalesos en consumeixen poca, ja que es tracta d'un producte car. Les carns es poden fer a la brasa, a la planxa i rostides -hi ha petits establiments que ofereixen la carn amb foc de llenya-, però sobretot les trobem amb salses que contenen hortalisses, condiments i espècies. Destaquen alguns plats com

el *ceebu yapp*¹⁶⁴. Així, la major part de vegades la carn es cou en aigua, però també es pot veure pels carrers venedors de "broxetes" de carn condimentada amb espècies. Als mercats es troba la carn tallada a trossos, per a integrar en aquests plats, i també es poden veure bistecs, ja que comencen a ser apreciats, per aquells qui tenen més recursos, acompanyats de patates fregides o d'amanides. Només es troba porc a les zones cristianes, però en aquestes destaca el garri al forn. També es consumeix pollastre, del que hi ha receptes apreciades pels senegalesos, com el pollastre *yassa*,¹⁶⁵ però no de manera habitual ja que és també un producte car.

3.1.3.3.4. Hortalisses, verdures, fruites i tubercles

Senegal és un dels més grans consumidors d'hortalisses i verdures de l'Àfrica de l'oest, però, amb tot, el seu consum segueix sent modest. Les hortalisses (pastanagues, col, naps, albergínies amargues...) són un ingredient que es posa a les salses, a vegades només per a perfumar, i consumit en petites quantitats, segons els recursos econòmics. Les verdures de fulla també s'inclouen a les salses, i les més consumides són les fulles de baobab¹⁶⁶, de nyam i de iuca. També es consumeix l'okra¹⁶⁷, i el *Niébé*¹⁶⁸ mongeta de mida més gran que la nostra, típicament senegalesa. Val a dir que la mongeta verda es destina bàsicament a l'exportació, i no gaudeix d'un elevat consum a Senegal. Les verdures i hortalisses es mengen doncs normalment cuites, el consum en cru és poc freqüent. Com assenyala Kaplan (1999: 53) en relació a Gàmbia, el consum d'amanides és molt baix, només es produeix en algunes famílies d'àmbit urbà, amb un alt nivell d'escolarització i un estatus socioeconòmic alt, en contacte amb la cuina europea, a vegades per haver estudiat a l'estranger. A Senegal també és baix aquest consum, tot i que es comença a introduir a Dakar. Als mercats d'aquesta ciutat es troba enciam, escarola, i, amb menys freqüència, fulla de roure.

Senegal no és un gran productor de fruites, a causa de la feble pluviometria a bona part del país, però hom troba, amb tot, producció local de mangos, pomelos, papaies, taronges, melons, destinats sobretot a l'exportació, plàtans, produïts en petites quantitats, sovint importats de Costa d'Ivori, com les pinyes. No és habitual consumir fruites com a postres, sinó que el seu consum sol ser entre hores i d'acord amb l'estacionalitat, en particular mangos i papaies a l'època de pluges, i cítrics (taronges i aranges a la costa durant l'època seca. A les zones rurals, les fruites són collides i consumides directament dels arbres. El plàtan *plantain*¹⁶⁹, verd o madur, es pot menjar bullit, a la brasa, fregit o en puré. Quan se'n fa farina s'utilitza per a elaborar el *fufu*. La pasta de cacauet, molt utilitzada a Senegal, es prepara a base de cacauets torrats amb closca, pelats i triturats en una mena picadora de carn, fins a convertir-los en una pasta.

¹⁶⁴ el *ceebu yapp* és un plat d'arròs amb carn de bou, que se sol servir amb una salsa de cebes a part. També n'hi ha una versió de peix fumat i *niebé*, anomenada *ceebu ketiah*.

¹⁶⁵ El *yassa* és un plat originari de la Casamança, molt apreciat. Es marinen amb llimona els trossos de pollastre i després es couen amb molta ceba i es condimenten amb mostassa, llover i all. Normalment se serveix amb arròs.

¹⁶⁶ Arbre que pot arribar a tenir més de 20 metres de diàmetre

¹⁶⁷ okra o gombó, és una planta originària de la Índia (espècie *Hibisco esculentus*). El seu fruit és una càpsula piramidal, que pot tenir de 8 a 10 centímetres de llarg.

¹⁶⁸ varietat de mongeta farinosa, petita i blanca, amb l'ull negre, de baies grans. Es menja fresca o seca.

¹⁶⁹ *Musa paradisiaca*, de la família de les musácees, plàtan de pell gruixuda i de mida més gran que el plàtan ordinari. La carn és forta, per la qual cosa s'acostuma a menjar cuita.

També és molt apreciada a Senegal la salsa de pasta de cacauet, el *Mafé*¹⁷⁰, que se serveix amb arròs blanc o amb *fufu*.

Pel que fa als tubercles, el taro, la patates dolça, el nyam¹⁷¹ i la mandioca¹⁷² es poden preparar bullits, en forma de puré, fregits o en forma de xips, a la brasa o en *fufu*¹⁷³. El *fufu* de mandioca acompanya tradicionalment la salsa de nombrosos països africans. Es consumeix per acompanyar el menjar, com es fa amb el pa a altres llocs. Es presenta com un puré consistent. Es prepara també la bola de *fufu* amb farina de plàtan o de nyam. Amb la mandioca es prepara l'*attiéké*, que és una mena de cuscús elaborat a base de mandioca ratllada i deixada fermentar diversos dies en aigua. Després es cou al vapor i s'utilitza per acompanyar el peix fregit o a la brasa. Actualment es troben a la venda paquets d' *attiéké*, a punt, en grans grossos, mitjans o fins, i amb ell també es preparen "crepes" grosses que es couen al vapor.

3.1.3.3.5. Greixos

Senegal produeix oli de cacauet, que és una important font de calories, però n'exporta una gran part, i en contrapartida importa oli vegetal més barat, i per això se'n consumeix amb freqüència, tot i que el consum d'oli de cacauet és destacat. També es troba sovint plats preparats amb oli de palma i més rarament oli de sèsam. L'oli de palma¹⁷⁴ és menys utilitzat, pel seu preu elevat, però és apreciat i es caracteritza per la tonalitat ataronjada que proporciona als aliments i pel sabor característic, semblant al de les nous. La quantitat d'oli que s'utilitza és molt destacable, sobretot a la costa. És una pràctica habitual i a l'hora un signe de riquesa, ja que l'oli és un producte car. L'oli és un bé apreciat entre els africans subsaharians en general, i en particular a la regió de Senegàmbia. Les quantitats utilitzades en la preparació dels àpats revelen de manera clara l'estatus econòmic de la unitat domèstica. Quan es reben visites l'elaboració de plats amb un alt contingut en oli de palma és un signe d'hospitalitat, i és també un bon regal per a oferir als amfitrions, com assenyala Kaplan (1999:54).

3.1.3.3.6. Ous

Els ous són poc consumits, i són tabú per a les dones embarassades. Tampoc tenen una presència important els productes lactis

3.1.3.3.7. Condiments

A la cuina de Senegal tenen una gran presència els condiments. Entre aquests, el *Niététu*, condiment molt utilitzat i que s'elabora a partir de les llavors fermentades de la baia d'un arbre tropical anomenat *neré*. S'aixafen les llavors i es couen al vapor,

¹⁷⁰ El *mafé* es prepara generalment amb carn, i és un plat la salsa del qual, força espessa, està feta a base de pasta de cacauet. Aquesta composició el converteix en un plat pesat, a vegades difícil de digerir, però apreciat pel seu sabor.

¹⁷¹ Gran tubercle del que existeixen diverses varietats. Té un sabor semblant al de la patata, però lleugerament amarg, i és molt present a la cuina de l'Àfrica subsahariana

¹⁷² Tubercle de la família de les euforbiàcees, que es cuina de manera semblant a les patates. A Àfrica se l'anomena mandioca, i iuca és el seu nom americà.

¹⁷³ El *fufu* és un puré fet amb farina de tubercle (nyam o mandioca, cereal plàtan. És més lleuger que aquests mateixos aliments bullits i aixafats, i la seva consistència depèn de la quantitat d'aigua afegida. Es pot fer *fufu* d'un sol aliment de base o barajar-ne més d'un.

¹⁷⁴ L'oli de palma s'extreu de la polpa dels fruits de la palmera d'oli

després es posen en recipients a fermentar. En la fermentació adquireixen un sabor molt característic i un olor molt intens. Altres condiments són el *beuc*, que és una salsa de fulla de *bissap*, el *yet*¹⁷⁵, gasteropode fermentat i assecat, amb un gust molt fort i que es cou dins les salses i el *diwu nor*, que és una mantega líquida fermentada. També s'utilitza molt la farina de gamba fumada, que s'inclou a moltes salses, i el que s'utilitza com a ingredient. Les porcions de brou concentrat, tipus "Maggi" han adquirit una gran importància a la cuina senegalesa, sobretot a Dakar. Es comercialitzen i es publiciten fórmules especials com els concentrats amb gust de pollastre o de gambes. S'utilitza a les salses, en el *roff* (cebes, llaurer, ail picats introduït a la carn o al peix), a les vinagretes. La sal s'utilitza amb abundància i també el pebre, i és característic el sabor picant dels plats d'aquesta cuina.

3.1.3.3.8. Begudes

Una beguda amb un gran paper a Senegal és el te. Com passa als països àrabs veïns, el consum va acompanyat de tot un ritual: tant allí com aquí, a les cases o llocs on es reuneixen els senegalesos, es prepara tè a totes les reunions, quan hi ha convidats, per a allargar les sobretauls. El te preparat a la manera senegalesa és més fort i menys dolç que el que es prepara a Marroc, i se sol afegir menta seca o fresca. Se serveix en gots petits, i s'eleva força la tetera, per tal de fer escuma en caure el líquid. Es fan tres rondes de cada tetera, totes elles amb poca quantitat de te.

Altres begudes habituals són els suc de fruita, la llet quallada, i, a causa dels problemes sanitaris de l'aigua corrent, aquells qui en tenen els mitjans, sovint begudes gasoses ensucrades. Aquestes es troben a tots els supermercats, en particular les de procedència americana. Per aquells qui no són musulmans, i beuen alcohol, hi ha el vi de palma i la cervesa. També es preparen begudes amb maceracions de flors, com el *bissap*, que es fa amb flors d'hibisc, i que se serveix ensucrada. També estan força estesos el suc de tamarinde i el de gingebre. Les venedores al carrer, i també els restaurants, ofereixen begudes com el suc de mango o de guaiaba.

3.1.3.3.9. Les propietats dels aliments

S'atribueixen propietats beneficioses a diferents productes. Entre ells, el *Sochu*, palet amb una forma i una textura semblant a la regalèsia, que es manté a la boca i que és considerat un excel·lent tonificant i dentífric natural. S'extreu de l'arbre de la kola. També a la nou de kola li atribueixen qualitats tonificants, estimulants i afrodisiaques. Es regala o es comparteix com a signe d'amistat, de respecte i d'afecte i es reparteix entre els assistents, després de la cerimònia de matrimoni o de bateig. La *Kinkelib*¹⁷⁶ és infusió refrescant o digestiva, aromatitzada sovint amb menta, que se sol donar als nens per esmorzar, com a substitut del cafè o del tè i que també s'utilitza per calmar la tos, o contra el paludisme. Amb les fulles de baobab es fan infusions pel mal de panxa, i un condiment anomenat *lalo*, que s'utilitza per a fer més digestius el gra, com el mill o l'arròs.

¹⁷⁵ Gran molusc de les costes senegaleses. S'extreu la seva carn, es deixa fermentar uns dies i s'asseca, abans d'utilitzar-lo com a ingredient.

¹⁷⁶ Kinkeliba (*Combretum micramthum*) és un arbust de l'Àfrica occidental, les seves fulles s'utilitzen fresques o seques per a preparar infusions.

3.1.3.3.10. Les diferències socials en el consum alimentari

A través de les entrevistes realitzades hem pogut observar que els membres de la societat senegalesa expressen en origen diferències en les pautes de consum alimentària en funció d'algunes diferències prèvies al fet migratori. En primer lloc, destaca la diferència entre viure al camp i la ciutat. Els informants d'origen urbà presenten un conjunt de pautes adquirides en origen, que els d'origen rural tendeixen a adquirir en la destinació, que tenen a veure amb la diversitat de productes que consumeixen, l'accés a algunes pautes de consum occidentals i també un major consum alimentari. Aquest darrer factor es troba igualment lligat a una diferència clau en origen, que és el nivell socioeconòmic i l'estructura de la llar —nombre de persones que hi viuen i entre les quals es reparteix la despesa domèstica—, el qual afecta al consum alimentari global, a la composició d'alguns àpats (es denota, per exemple, una simplificació major —o supressió— del primer consum alimentari del dia entre persones amb pocs recursos a origen) i a la diversificació de l'alimentació. Un altre factor que apareix com a incident sobre el consum és el nivell de formació, encara que en menor mesura que els altres tres indicadors esmentats.

3.1.3.5. L'estructura dels àpats

L'esmorzar tradicional, a les zones rurals, consisteix en farinetes de mill, cuites en aigua o llet, o en llet quallada més o menys ensucrada. També és dóna el cas que aquest primer àpat del dia se suprimeixi, en èpoques d'escassetat o en situacions de manca de recursos. En aquesta situació, el primer àpat que s'elimina és l'esmorzar, i a continuació el dinar Ara bé, de manera creixent, i sobretot a les zones urbanes, per a esmorzar es pren llet, o cafè amb llet, amb pa i a vegades mantega. El sopar constitueix normalment l'àpat més important, que es manté fins i tot en els moments de menor disponibilitat. Així, l'esmorzar està poc estès, llevat de a les ciutats, on es compona normalment de pa i cafè. El dinar, més proper a la pràctica de "picar" o a la cuina de les "restes", es consumeix sovint, actualment, a l'exterior.

Un àpat senegalès està compost generalment d'un únic plat, que inclou cereals, com l'arròs i el mill, carn i peix en petites quantitats, olis, verdures i espècies per a donar sabor. Així, aquest es compona, tradicionalment:

- d'una salsa, a base de carn o de peix, oli, espècies i diferents condiments i a vegades verdures i hortalisses. Cal assenyalar que les salses no es corresponen exactament a la nostra noció de salsa. Són el nucli principal de l'àpat. La major part de les salses s'elaboren amb una base de tomàquet fregit a la que s'afegeix altres ingredients: verdures (diferents tipus de fulles), carn o peix. En alguns casos els condiments es bullen, i s'afegeix l'aigua de cocció a la salsa, i en altres casos es fregeixen. També n'hi ha que es preparen amb els condiments crus o molts, i se solen utilitzar per acompanyar la carn o el peix a la brasa o fregit.
- d'un aliment de base: cereals, com l'arròs o el mill, o fècules com el nyam, la iuca, la patata dolça o el taro, preparat de formes diverses i que juga el paper del pa a altres cultures alimentàries. Aquests aliments de base són sotmesos sovint a llargs i complicats processos d'elaboració, abans de ser cuinats per acompanyar les salses (se'n fan purés, tortes de farina d'arròs, sèmole. També, sovint, es bullen o es fregeixen. Són aliments més aviat insípid, que exigeixen

salses molt ben condimentades, amb peix o carn per ressaltar-ne el sabor. La major part es consumeixen tot just fetes, i si sobren, s'escalfen l'endemà.

- Les sopes, que contenen hortalisses, carn o peix, poden ser servides com a entrant però sovint són un plat complet.
- El sopar també pot estar constituït per peix fregit o pollastre a la brasa

El menjar es prepara sovint en un mateix recipient, per economitza energia. En el moment del sopar la família s'asseu al voltant dels plats, sovint posats per terra en medi rural, i cadascú se serveix amb la mà agafant un grapat d'arròs o de mandioca, que barreja amb salsa per formar una boleta.

No és freqüent el consum d'amanides, d'hortalisses i verdures crues. A les ciutats es poden introduir el iogurt i les fruites com a postres. Amb tot, la pràctica de menjar postres no està massa estesa, i les postres dolces, les pastisseries, es reserven per a les celebracions i les fruites es mengen fora dels àpats. Així, tot i que l'àpat es compona normalment d'un sol plat de resistència, és habitual el consum entre hores, molt sovint a base de fruites fresques o oleaginoses.

Cal tenir en compte, que la freqüència dels àpats depèn de les disponibilitats alimentàries. Així, es poden realitzar 2 o 3 àpats principals, en situació d'abundància, o només 1, en medi rural en el període d'espera de la collita, a les ciutats en situacions de pobresa. Fer un sol àpat al dia no és gens infreqüent. L'escassetat marca també el contingut dels àpats, que pot consistir en un bol d'arròs o de mill, a vegades amb algunes hortalisses, una mica de peix o una porció de carn, que cal repartir entre tots els membres –sovint nombrosos– de la família.

Els horaris dels àpats són variables. Com que és freqüent reunir-se per sopar, aquest es pot prolongar força i les quantitats consumides poden ser importants. Pel que fa al lloc on es realitzen els àpats, a les zones rurals es menja o bé a casa o bé al lloc de treball, mentre que a les zones urbanes, les modificacions en les formes de vida es tradueixen per una diversificació dels llocs de consum. Així, és freqüent comprar als venedors de carrer o menjar a petits restaurants.

Des del punt de vista de les pràctiques, la higiene i la manipulació i preparació dels menjars és important i curiosa. Rentem tots els aliments abans d'introduir-los a l'olla; i els estris utilitzats per a cuinar, juntament amb la vaixel·la, són rentats immediatament després de cada àpat. El problema és que, tot i aquestes precaucions, existeix una forta contaminació de les aigües en els pous tradicionals.

Quan les formes a taules, diversos comensals mengen del mateix plat. Es porta l'aliment a la boca amb la mà dreta, i només en casos excepcionals, en general en zones urbanes, els homes utilitzen culleres. Fan una bola amb els aliments al palmell de la mà, amb l'ajuda dels dits i amb el puny tancat, la disposen a la llengua i el polze l'empenyen a l'interior de la boca. Segons Rowland i Whitehead (1978 cit. A Kaplan 1999:56) quan s'utilitza la cullera, que en aquest cas va directament a la boca, cal la utilització d'un plat o servei individual, ja que la cullera entra en contacte amb la saliva, mentre que amb les mans allò que entra en contacte amb la boca és la bola de menjar, no les mans. Si la família és molt nombrosa, es distribueixen els comensals i el menjar en diferents grups: el bol gran, amb els millors trossos de carn, és per als homes i els fills varons grans, un altre bol per als nens i un altre per a les dones, que a vegades

comparteixen el seu bol amb els més petits, en fase de deslletament.. En cas de tractar-se d'una família amb menys membres, les mares i els nens mengen del mateix recipient, i els homes, a part. (Kaplan 1999: 56)

Cal assenyalar, finalment, la importància de l'hospitalitat. Culturalment les llars africanes són hospitalàries, a qualsevol hora del dia hi ha un plat a punt que pot ser consumit per qualsevol. De manera general, sempre hi ha alguna cosa a punt pels amics de pas. Els plats, preparat en grans quantitats, estan així disponibles en tot moment per als convidats. Quasi mai es pregunta al que acaba d'arribar si ha menjat ja. Encara que ho hagi fet, ha d'honrar l'aliment i l'amfitrió que el rep. La convivialitat, l'hospitalitat, esteses per tot Àfrica, es tradueixen en reunions freqüents, en família i en grup, on tradicionalment es menja i es beu. Així, les visites de familiars i amics són molt freqüents, i sovint es realitzen sense avisar. Solen ser benvingudes, ja que formen part del dens entramat de les relacions familiars, de la necessitat de rebre i donar consell, informar i visitar als membres de la família (Agboton, 2002). La comensalitat és sempre col·lectiva, les reunions són molt nombroses i comporten l'obligació de compartir menjar i beguda. És freqüent que a les cases hi hagi sempre aliments a punt, a qualsevol hora, disponibles per tots aquells qui acudeixin. La comensalitat s'estructura en funció de l'edat i el sexe. Existeix la creença generalitzada que els homes necessiten més energia, a més de ser els caps de família, i per aquest motiu "tenen dret" a més quantitat d'aliments i de millor qualitat. (Kaplan 1999: 56).

3.1.3.6. L'alimentació a les celebracions

Totes les festes, com els bateigs i els casaments són un motiu per a la reunió de familiars i amics, al voltant del menjar i la beguda. Els menús de les festes i celebracions es distingeixen per la presència de postres, amb dolços i pastisseria.

Pel que fa a les celebracions religioses, en tractar-se d'un país amb majoria musulmana, se celebren les festes musulmanes, com la festa del final del Ramadà, el *Korité* i la festa del Xai, el *Tabaski*. La celebració del *Tabaski* és un moment fort de la vida religiosa i cultural a Senegal. La recerca del xai, i sobretot, dels diners necessaris per a adquirir-lo, és una activitat que es comença a realitzar dies abans de la festa. S'instal·len fires de xai per tot arreu, i les negociacions per a acordar el preu són laborioses. Hi ha els qui s'esperen tant com poden, per tal de veure si els preus baixen. Aquesta celebració és el moment d'adquirir roba nova, d'oferir-ne als nens, i d'anar a visitar els familiars. No és infreqüent haver-se d'endeutar per a poder complir amb les obligacions del *tabaski*, sobretot si es considera que el preu del xai sol ser elevat i els recursos són sovint escassos.

3.1.3.7. El proveïment alimentari

El proveïment alimentari a Senegal es caracteritza pel pes dominant dels petits establiments i els mercats a les ciutats, i la combinació entre l'autoproveïment i la compra, en llocs propers, en el món rural. El pes dels supermercats en el proveïment

alimentari es limita a un percentatge baix de la població, amb suficients recursos per accedir-hi de manera habitual¹⁷⁷.

Les activitats de proveïment queden reservades per a les dones, que administren la freqüència de compra segons el producte: aquells productes que puguin resultar menys accessibles o que es consumeixen menys —particularment la carn— poden adquirir-se en freqüències dilatades de fins a un mes, mentre que els productes frescos, sobretot els vegetals poden ser comprats gairebé cada dia. Altres productes de gran consum però fàcils d'emmagatzemar com l'arròs, es compren generalment en grans quantitats i en freqüències mensuals. En el cas del peix, el proveïment també pot presentar una freqüència baixa, atès que els seu consum sol ser en forma de fumat i assecat, la qual cosa possibilita llargues conservacions. A més, el temps de compra també és més prolongat. Els informants entrevistats descriuen que el proveïment en els mercats senegalesos suposa realitzar una recerca experta per les diferents parades de les millors relacions entre qualitat i preu.

Cal destacar que a mesura que el lloc de residència s'allunya dels centres urbans, resulta més difícil accedir a una gran diversitat de productes. El peix només és accessible fresc a les zones marítimes, mentre que en les zones interiors només es troba assecat. Altres productes emprats en la cuina senegalesa com a ingredients dels plats principals també experimenten problemes d'oferta. Una altra característica pròpia dels sistemes de proveïment tradicional, i per tant del proveïment a Senegal, és la manca de "servei incorporat" de la major part dels productes alimentaris que es compren, la qual cosa contribueix a una major dedicació a la pràctica culinària.

¹⁷⁷ "De supermercat hi ha algun però solen ser molt cars i això no crec que estigui canviant en els darrers anys. La gent pensa que es millor comprar al mercat, com aquí jo penso que es millor comprar el peix i la fruita al mercat i per a la gent d'allà es més fàcil." (Dona, 27 anys, Senegal)

3.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ SENEGALESA: DESTINACIÓ

3.2.1. Consideracions prèvies

En les característiques de l'anàlisi pel que fa aquest grup de població, cal assenyalar que el grau d'accés al col·lectiu i les limitacions existents en la comunicació han propiciat una recollida d'informació inferior a la dels altres dos col·lectius estudiats, que a més ha generat un desequilibri entre l'accés a homes i dones. Amb tot, s'ha aconseguit una mostra diversificada quant als orígens i la trajectòria migratòria. Pel que fa al tipus d'inserció professional a la societat d'arribada, totes les persones entrevistades desenvolupaven algun tipus d'activitat econòmica, ja fos en el marc d'un negoci familiar o bé per compte aliena.

També cal assenyalar en l'estudi d'aquest grup que els processos migratoris suposen tot un seguit de canvis, entre els quals els comportaments alimentaris. Aquestes transformacions es produeixen en el cas dels senegalesos que venen a Catalunya, és cert, però no s'ha d'oblidar que els comportaments alimentaris també viuen un procés de modificació a la societat d'origen. Els mateixos moviments migratoris de les zones rurals a les zones urbanes signifiquen tot un seguit de transformacions, que després es poden mantenir o aprofundir en la migració internacional, però que ja eren presents abans. A les ciutats del país d'origen ja es produeix un accés generalitzat als productes industrials, com les begudes ensucrades o la brioxeria. També resulta més accessible la carn, i hi ha una major disponibilitat d'hortalisses i verdures.

Finalment, segons Kaplan (1999) tot i els prejudicis existents al voltant de l'alimentació dels immigrants, relacionats amb la desestructuració de pautes i l'alteració del repertori de productes, que correspondria a un estil anòmic tant i com el defineix Calvo (1982), l'anàlisi realitzada, que contempla tant la incidència de factors econòmics com socioculturals, revela una clara tendència a la progressiva aparició d'un estil dual.

3.2.2. Estudis nutricionals a la societat d'arribada

No hi ha dades sobre l'estat nutricional de la població immigrada provenint de Senegal, només dades disperses de diferents estudis. Pel que fa a la població infantil, Teixidor et alii. (1995: 11), en referir-se als nens d'origen subsaharià amb residència a la comarca de la Garrotxa, observen entre aquests una incidència més alta, en comparació amb la població autòctona, d'anèmia per manca de ferro¹⁷⁸, de raquitisme per manca de vitamina D¹⁷⁹, de retardament de pes-talla –sobretot de pes- i de nens amb excés de pes i

¹⁷⁸ L'anèmia per manca de ferro és la que es troba més sovint en els nens petits. Es relaciona amb una major incidència d'infeccions i amb un retardament psicomotor. La manca d'aquest mineral sol ser alimentària, pel fet de menjar poca carn i massa farina, la qual cosa n'impedeix l'absorció correcta per part del budell.

¹⁷⁹ La llet materna té poca vitamina D, en particular la de les dones de pell fosca que surten poc al carrer. La vitamina D no s'obté només a través del menjar, sinó també mitjançant l'acció del sol en la pell, però

amb mancances minerals o vitamíniques. La única valoració nutricional de la dieta dels adults és la realitzada per Serra Pujol (1996), però no fa referència exclusivament a la població centrafricana sinó que inclou també la població d'origen magribí. En qualsevol cas, en aquesta valoració s'exposa que els immigrants (marroquins, senegalesos i gambians) consumeixen més quantitat de proteïnes, hidrats de carboni i àcids grassos poliinsaturats que la població autòctona, i menys àcids grassos moninsaturats, calci, vitamina B12, vitamina C i folats. També s'afirma que, encara que la ingesta total d'energia és major, la distribució en principis immediats (hidrats de carboni, proteïnes i greixos) és adequada. (17%, 53% i 29% respectivament). Els autors també assenyalen un subconsum de verdures i fruites (Bernan 2004:28).

D'altra banda, determinades concepcions culturals són diferents entre la societat d'origen i la societat d'arribada. Aquest seria el cas de la relació entre alimentació i salut i alimentació i malaltia. Mentre que "menjar bé" té un sentit molt més proper al benestar social dins del seu òptim cultural, la informació rebuda des dels especialistes sanitaris indica que menjar bé és, també, menjar per a preservar la salut (Kaplan 1999). Aquest xoc de concepcions no és només característic de poblacions en situació de desplaçament, sinó que ha estat absolutament general en la població global a destinació de les societats occidentals en general, fins fa, com a molt, cinquanta anys (Carrasco, 1986).

3.2.3. Situació sociolaboral i alimentació

La situació sociolaboral de la població senegalesa afecta amb força als seus comportaments alimentaris, i els afecta per dues vies: pel tipus de llar on viuen i pel condicionament dels horaris alimentaris. El tipus d'inserció laboral és un dels condicionants principals del tipus de convivència domèstica que han d'establir els entrevistats a la destinació, però atès que el primer aspecte es troba desenvolupat en l'apartat següent, ens limitarem a comentar un aspecte lligat al condicionament horari.

Pel que fa a la forma com els horaris laborals condicionen l'alimentació, cal assenyalar com element destacat el fet que les condicions laborals subjectes a molta variabilitat, per canvis d'horaris o per eventualitat, dificulten el desenvolupament de pautes alimentàries estructurades a llarg termini. Els senegalesos entrevistats que es dediquen a la venda itinerant experimenten una gran variabilitat d'horaris i posen de manifest una baixa planificació de la seva alimentació, la qual cosa coincideix amb el fet que conviuen amb altres homes¹⁸⁰. D'altra banda, aquells que es troben ocupats en un lloc de treball estable però que canvien habitualment el seu horari mostren més dificultats per mantenir una estructura dels àpats estable al llarg de la setmana. No s'esgoten aquí les consideracions referides als horaris, sinó que es tracten en un apartat posterior. Ens referim a les diferències entre els horaris d'origen i la destinació, i el consum alimentari fora de la llar, que també es troba vinculat a les condicions sociolaborals.

la pell negra necessita estar més hores esposada al sol per a produir una mateixa quantitat de vitamina D que la pell blanca. Les dones immigrants d'origen subsaharià sovint surten poc al carrer, i els lactants no prenen gaire el sol. A més, l'alimentació a base de farinetes disminueix l'absorció de vitamina D. Així, els lactants de pell fosca que prenen exclusivament o quasi exclusivament el pit tenen diversos motius per a manifestar raquitisme. (Teixidor et al. 1995:24)

¹⁸⁰ "El dinar i el sopar els faig a casa, és igual l'hora que arribem, no tenim horaris fixes, mengem a les 5 o a les 6, depèn d'on anem a treballar. Qui arriba primer fa el dinar." (Home, 43 anys, Senegal)

3.2.4. Estructura de la llar i alimentació

L'estructura de la llar és un dels elements que condicionen amb més força els estils alimentaris dels nostres entrevistats. Cal destacar que el tipus de llar que s'habita es troba lligat al tipus d'inserció laboral a la societat d'arribada i també a les condicions familiars que es deriven del fet migratori respecte a la família d'origen, per la qual cosa quan fem referència a estructura de la llar també fem referència aquestes circumstàncies indissociables. En el marc de les entrevistes apareixen quatre tipus de llars: unitats familiars compostes exclusivament per senegalesos o persones d'altres orígens africans, unitats familiars mixtes i

- *senegalesos i senegaleses que viuen sols*: aquest primer model es correspon amb persones que desenvolupen una activitat laboral estable i que per tant generen prou recursos per viure en solitari. Allò que caracteritza als homes que viuen sols és un comportament alimentari més desestructurat, un major desordre en l'organització dels àpats (per tant, omissió o simplificació d'alguns àpats, poca planificació en el proveïment i en la compra, i també s'observa una baixa diversificació dels productes i plats consumits)¹⁸¹.
- *llars compartides per homes d'origen senegalès*: el model de convivència entre homes senegalesos es correspon amb aquelles persones que no han escollit viure en solitari, bé per falta de recursos econòmics, bé per la dependència de la família d'origen dels recursos que genera a la destinació o bé per voluntat pròpia. En aquest cas s'observen elements coincidents amb els homes que viuen sols (omissió d'alguns àpats, baixa diversificació de productes i plats consumits...), però s'incrementa la planificació alimentària i aquest és un factor significativament estructurador dels comportaments alimentaris. En general, un o més membres de la llar s'ocupen de les responsabilitats del proveïment domèstic, mentre que la resta aporten també algunes compres per pròpia voluntat, tant per a l'autoconsum com per a compartir amb la resta. Aquest nivell organitzatiu s'estén també a la cuina i possibilita assegurar generalment el consum d'àpats a la llar, perquè, en general, no només es pensa en la pròpia alimentació sinó en la del conjunt dels membres de la llar. Així, almenys en els àpats del migdia trobem sempre una persona responsable de la preparació culinària del migdia (designada o autoassignada per ordre d'arribada a la llar). A les nits, en canvi, en unes llars es reproduïx aquest model i en altres el consum alimentari es resol de forma individual, en aquest cas amb consum senzills; en alguns casos s'opta per solucions mixtes¹⁸².
- *Unitats familiars senegaleses o africanes*: quan els entrevistats conviuen en una unitat familiar, s'assoleix un nivell d'estructuració del consum alimentari més gran que en els dos casos anteriors. En aquests casos, en els quals una dona és la responsable principal de l'alimentació domèstica, la compra, la cuina i l'estructura dels àpats es troben més planificats. També es desenvolupen més

¹⁸¹ "A Senegal menjo més variat que aquí, perquè aquí estic sol i he de treballar, de manera que no tinc temps de cuinar massa. En canvi allà se n'ocupen les dones i és més possible menjar variat." (Home, 40 anys, Senegal).

¹⁸² "Quan arriba a la nit, es quan faig el sopar, o bé ja l'ha fet el company de pis... El sopar varia força: patates amb alguna cosa, pasta, o arròs a l'estil senegalès si l'ha preparat el company..." (Home, 25 anys, Senegal)

competències de compra i de cuina, atès que hi ha més marge generalment per invertir temps en totes dues activitats. Amb tot, sovint aquest avantatge es troben moderats per les situacions sociolaborals i en el cas d'un entrevistat que compatibilitza una activitat laboral per compte aliè amb un negoci propi, en el qual treballa també la seva dona, els horaris generen dificultats per a realitzar de manera prou satisfactòria totes les activitats lligades a l'alimentació.

- *Unitats familiars mixtes*: les unitats familiars mixtes presenten els mateixos avantatges i límits que les llars senegaleses, però afegixen un element nou: un accés més ràpid i directe a les pràctiques culinàries de la destinació. Aquest fet propicia que alguns elements propis de l'alimentació senegalesa com el gran consum d'arròs i una diversificació limitada dels productes emprats tendeixin a modificar-se. Amb tot, apareix una diferència notable. Quan el membre de la societat de destinació és una dona, aquest procés tendeix a produir-se de forma efectiva, mentre que en el cas estudiat que el membre és un home, el que apareix és una perduració de comportaments desestructurats adquirits anteriorment (baixa pràctica culinària, tendència a la repetició d'àpats al llarg de la setmana, baixa diversificació, etc.). Aquesta diferència no es pot atribuir, però, plenament, a raons de gènere. Es de fet la "biografia alimentària" de les persones que hi conviu i les seves actituds vers l'alimentació el que propicia el desenvolupament d'una alimentació més o menys d'acord amb les recomanacions nutricionals.

3.2.5. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació

Kaplan, en el seu estudi desenvolupat a Salt, havia comparat la participació d'homes i dones en la preparació dels àpats. Hi observava una diferència significativa per sexes entre els individus que preparen l'esmorzar i els individus que preparen el dinar i el sopar. Pel que feia a l'esmorzar, només uns quants (6,9%) van al bar, i en un 41,4% dels casos, són les dones o les dones dels amics que cohabituen en el mateix habitatge qui els el preparen. Gairebé la meitat dels homes (48,3%) intervenien en la seva preparació, perquè aquesta requereix poc temps i solen efectuar-la sols, ja que surten aviat a treballar. Les dones preparaven el seu propi esmorzar (84,2%), tot i que a vegades també preparaven el de l'altra dona amb la que conviu (en cas de famílies poliginiques) (Kaplan 1999:44). En relació als dinars i als sopars, les dones o les dones dels amics eren les encarregades de les tasques culinàries en un 80 i un 70% respectivament. El 20 i el 21% de casos en què cuinava l'home o un altre home de la unitat domèstica indicava clarament la diferenciació entre grups on hi havia dones i grups on vivien homes sols. També apareixia un 4% de homes que vivien sols i que es desplaçaven al migdia a casa d'algun amic africà, la dona del qual els prepara el menjar. (Kaplan 1999:44). El canvi de rols afectava bàsicament a la transformació i el proveïment dels aliments, i a les pautes de comensalitat. La presència de dones no exclouïa la possibilitat que els homes personalment es preparin els esmorzars, i l'absència de dones a les llars obligava els homes a realitzar aquestes funcions sense que es produís un canvi rellevant en el contingut dels àpats.

A la nostra recerca, atès que entre els senegalesos analitzats hi ha un baix nombre de dones i d'aquestes la meitat no conviu amb homes, no és possible referir-se en profunditat als canvis i permanències relacionats amb els rols de gènere, però sí que poden assenyalar-se de forma breu dos aspectes observats:

- *Es manifesta una tendència al repartiment de tasques domèstiques en famílies mixtes:* les famílies mixtes analitzades són aquelles en que es declara una major participació en les tasques domèstiques per part de la persona d'origen senegalès. Mentre que en el cas de la dona es fa referència a un repartiment de tasques a la cuina i en menor mesura en les activitats de compra, sense que aquestes responsabilitats deixin de ser majoritàriament d'ella, en el cas dels homes el repartiment és major en tots dos àmbits¹⁸³.
- *El repartiment de tasques en matrimoni africans es baix:* en els casos estudiats, o bé es nega la participació en tasques domèstiques lligades a l'alimentació per part dels homes, o bé s'indica una baixa participació: suport en les activitats de compra i la preparació culinària d'alguns plats.

Cal tenir en compte que entre els homes senegalesos les competències culinàries tendeixen sobretot a adquirir-se a la destinació, atès que a les seves llars no han realitzat cap aprenentatge. Aquest fet no afavoreix la incorporació a les tasques culinàries a la societat d'arribada si conviuen en família, mentre que en canvi, les han d'assumir si viuen en pisos compartits.

3.2.6. Canvis i permanències en les formes de proveïment

Els canvis en les formes de proveïment alimentari són intensos en la població analitzada, a causa de les diferències en les infraestructures de distribució entre la societat d'origen i la societat d'arribada. Aquests canvis s'expressen sobretot en l'accés generalitzat dels senegalesos als supermercats com a punt de compra principal. Encara que la compra no es realitza en exclusiva en aquests establiments, esdevenen el punt de proveïment domèstic per a tot un conjunt de productes alimentaris bàsics, particularment aquells que es compren envasats, que en la societat d'origen eren adquirits en altre mena d'establiments, o productes importants en la seva alimentació com el cacauet (després el cacauet es transforma en pasta i s'utilitza en la preparació de plats). Aparentment, la proximitat apareix com un factor que fomenta l'accés a aquests establiments, encara que segons Kaplan y Carrasco (2002: 113), i a partir de l'estudi realitzat a Salt, el centre de proveïment no es trobava al barri, sinó que es desplaçaven als grans supermercats situats als afores de la ciutat, els dissabtes per la tarda, normalment l'home i la dona. Aquesta pràctica no ha aparegut com a significativa en els nostres informants.

Amb tot, la importància del proveïment en petits comerços i sobretot en mercats sembla que segueix sent important entre els casos analitzats. En el cas dels productes vegetals frescs, el punt de compra més freqüentat és el mercat municipal, estable o setmanal. Els supermercats també són punts de proveïment d'aquests, però menys valorats com a llocs de compra de productes frescs i per tant d'ús menys freqüent. D'alguns, com els tomàquets se'n compren de diferents tipus: frescs, i en conserva, sencers, triturats i concentrats. Les modalitats de conserves són emprades per intentar donar un gust més fort a les preparacions culinàries. D'altra banda, els petits establiments es reserven pera

¹⁸³ "Ella treballa a la tarda, Aixà que al migdia mai coincidim. A la tarda acostumem a preparar amanida i alguna cosa més. De vegades també peixos, pizza... Per sopar acostumo a cuinar jo... Al migdia ella només algunes vegades deixa una cosa preparada, ja que entra a treballar aviat i no dina a casa... Cuino bastant... I també vais a comprar." (Home, 34 anys, Senegal)

la compra de productes concrets: el més freqüentat és el forn, on es tendeix a comprar el pa cada dia.

No només es modifiquen els punts de compra sinó també la forma de comprar. En aquest sentit destaquen les diferències pel que fa al proveïment de carn. A destinació, la compra de carn tendeix a fer-se majoritàriament en grans quantitats. Si es compra xai, s'acostumen a comprar peces per guisar, o bé un quart o mig xai. Pel que fa a la vedella, se n'acostumen a comprar trossos per guisar, atès que es la forma de consum més freqüent (clarament més que en forma de bistec). Pel que fa al pollastre, s'adquireix majoritàriament sencer. El punt de compra, però, resulta variable, segons si els informants compren freqüentment carn *halal* o no, cas en el qual les preferències es distribueixen entre els mercats i els supermercats. A l'estudi fet per Kaplan a Salt (1999), es recollien dades sobre proveïment, l'adquisició de vedella, apareixia el supermercat com a opció freqüent, però aquesta freqüència ha disminuït en els anys següents a causa de l'expansió dels punts de venda de carn *halal*.

El consum d'alguns tipus de productes genera una certa resistència. Un dels casos afectats és el dels productes congelats, dels quals els entrevistats no declaren fer-ne un alt consum, sinó que aquest es limita a un petit ventall, com patates per a fregir o algunes verdures. El punt de compra acostuma a coincidir amb el mateix supermercat, perquè el recurs a establiments de congelats és molt poc freqüent. Si que recorren però, habitualment, a la congelació a la llar per a la conservació dels productes alimentaris. Més escàs encara és l'accés a botigues de productes dietètics o ecològics. Amb tot, entre els senegalesos que conviuen amb parelles "autòctones" s'observa un recurs ocasional a les botigues de productes ecològics, que no s'observa entre la resta d'entrevistats. Es tracta de compres puntuals o centrades en un sol producte.

Bona part dels productes bàsics de l'alimentació senegalesa es tendeixen a adquirir fora dels punts de venda autòctons habituals. Un d'aquests és l'arròs, que sovint es compra a carnisseries *halal*, de marroquins o paquistanesos, als mateixos restaurants senegalesos o en altres establiments on es pugui comprar arròs d'origen asiàtic. Un altre són els cubets concentrats de brou, un producte recurrent a la seva cuina, per la qual cosa n'adquireixen de marques d'exportació disponibles en botigues marroquines, que els hi permet fer un dinar més picant. L'utilitzen sobretot per a salses i per a arrossos (aprofitem per destacar que el seu ús no acostuma a ser apreciat en matrimonis mixtos, per la qual cosa només s'empra en el menjar de l'individu senegalès). Als establiments de productes africans, poden adquirir okra, okra molt, mantega de cacauet, nous de kola i la resta de condiments africans emprats en la seva cuina, i que es poden adquirir en aquest tipus de botigues. En altres estudis s'ha constatat que en alguns casos obtenen els seus propis condiments de Senegal, fins i tot el tè. (Ramírez 1996:189).

Finalment, com assenyala Kaplan (1999:72), s'observa l'existència de xarxes pròpies de proveïment i distribució de productes alimentaris, que poden ser fruites, verdures, hortalisses, olis i espècies d'origen. Amb tot, no apareix com una estratègia de proveïment rellevant entre els casos analitzats, sinó més aviat ocasional.

3.2.7. Canvis i permanències en els productes

3.2.7.1. Cereals

En el cas dels cereals cal tenir present que els senegalesos, en arribar a la destinació, abandonen un dels cereals bàsics de la seva alimentació: el mill. El consum de mill es limita entre els entrevistats a un consum eventual, que depèn en bona mesura del proveïment directe al lloc d'origen i a través d'amics i coneguts, a banda de l'adquisició en algunes botigues especialitzades en productes africans. D'aquesta manera, el consum de mill, sobretot en forma de sèmola de cuscús esdevé en alguns casos exclusivament una pràctica festiva, un consum que es realitza quan es convida a la llar a amics. En altres casos, el mill perdura com a aliment quotidià, atès que alguns informants preparen barreges de iogurts i cereals, on l'introdueixen, com també poden introduir-ne d'altres.

El baix pes del mill en l'alimentació a destinació converteix l'arròs en el cereal bàsic de l'alimentació dels senegalesos. Estudis anteriors ja havien posat en evidència la importància del consum d'arròs. Segons Kaplan (1999: 54) la presència d'hidrats de carboni és molt important a l'alimentació dels gambians a Salt. L'arròs és l'aliment axial, tant en els dinars com en els sopars. Segons l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113) el 70% mengen arròs cada dia. Entre els nostres informants, la major presència de l'arròs en el consum dels entrevistats és a l'hora de dinar, mentre que en el sopar la diversificació es major. En el cas dels homes que viuen sols o amb altres homes, el consum d'arròs acostuma a ser diari al migdia i variable a la nit, quan pot ser substituït per altres productes, particularment plats de pasta, de llegums o consums més senzills. Pel que fa a les dones analitzades, el consum és més irregular. Quan es tracta de dones que viuen en família senegalesa, el consum d'arròs segueix unes pautes similars a les indicades pels homes, però també tendeix a reduir-se, atès que les dones introdueixen variabilitat en els menús, a destinació¹⁸⁴. En canvi en el cas d'una dona que viu sola —i que ja ha experimentat una llarga trajectòria migratòria— o una altra que conviu amb un home d'origen català, el consum d'arròs esdevé irregular, menys constant. Aquest fet coincideix amb una major adaptació a les pautes alimentàries de la societat d'arribada, quant al ventall de productes consumits i l'ordenació dels àpats.

D'altra banda, alguns altres cereals que poden consumir-se a origen, com el sorgo, es tornen infreqüents a destinació, mentre que per raons d'oferta i accessibilitat poden introduir-se d'altres com el cuscús de blat marroquí, que s'empra per fer plats guisats de cuscús, però la seva introducció no va acompanyada d'una major freqüència en la preparació. També destaca un elevat consum de pasta entre els informants més joves o que conviuen amb parelles "autòctones", la qual és un producte generalment introduït a la nostra societat o en una etapa migratòria anterior. Aquest elevat consum tant es producte de l'arribada a Catalunya, com d'experiències prèvies a França. La pasta no arriba a substituir en els casos analitzats la ingesta d'arròs en les hores centrals del dia entre els homes —sí que es habitual al migdia entre les dones que no mengen arròs— però el seu consum pot resultar freqüent als vespres. Un altre factor d'introducció en l'alimentació familiar de plats de pasta és la presència de nens escolaritzats a la llar. Pel

¹⁸⁴ "Jo, arròs, només 3 o 4 cops a la setmana, per dinar" (Home, 32 anys, Senegal, casat amb dona senegalesa)

que fa al pa, la via d'introducció al pa de barra acostumen a ser els entrepans, més que en els àpats. Aquest és un producte de nova introducció per part de la majoria dels entrevistats.

3.2.7.2. Carn

La presència de carn a l'alimentació apareix com important a l'enquesta de Kaplan (1999: 48), sobretot pel que fa al xai. També, segons l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113), 50% mengen carn cada dia. Ara bé, mentre que a aquest estudi se'n constata una presència important a la dieta, les racions per individu eren petites. Aquesta tendència no es confirma necessàriament a les entrevistes. Mentre que una part dels informants sí que en realitzen un consum freqüent i moderat, d'altres consumeixen habitualment talls de carn tipus bistec. Aquest tret es troba vinculat en bona mesura a la condició socioeconòmica dels individus. Entre les carns més consumides, apareix clarament el xai, la vedella i el pollastre. Menys freqüentment apareixen altres carns com el conill o gall d'indi. La carn de xai tendeix a ser la preferida. Si es confirma en canvi la freqüència, atès que la carn es consumeix pràcticament cada dia, especialment en el marc de les preparacions a base d'arròs. En aquest casos, s'opta o bé per carn o bé per peix, però la freqüència de consum d'aquest darrer és molt inferior.

3.2.7.3. Peix

El consum de peix resulta baix en el conjunt de casos analitzats. Es tracta d'un dels productes dels quals es redueix més la ingesta entre els immigrants procedents de Dakkar i d'altres ciutats costaneres. Aquesta dada coincideix amb l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113), on el consum de peix apareixia com a setmanal. Aquesta freqüència es correspon amb les pràctiques de consum de peix analitzades. Per part dels senegalesos, com per part d'altres grups socials, l'accés al consum de peix es troba limitat pel seu preu, però no exclusivament. Sovint els homes senegalesos indiquen tenir poques competències culinàries per preparar-lo o bé que la preparació de peix a l'estil senegalès requereix de temps per cuinar, per la qual cosa el consum cal deixar-lo pels dies festius que es disposa de temps. Al baix consum també contribueix la baixa valoració del producte en relació a l'origen. En alguna casa formada per una família senegalesa, però, es detecta un consum superior a un cop per setmana.

Els tipus de peixos consumits és variable i l'elecció ve condicionada pel preu i per l'experimentació amb el producte, atès que la major part dels informants indiquen no identificar els peixos corresponents als del país d'origen a les botigues i haver començat a comprar per similitud. Entre els peixos que consumeixen apareixen les sardines, la daurada, el salmó, el verat i el lluç, entre d'altres. També cal afegir que, encara que de manera irregular en la major part dels casos, consumeixen també peix procedent del país d'origen, ja sigui congelat o assecat, el qual obtenen en botigues de productes forans.

3.2.7.4. Verdures i hortalisses

Les verdures i hortalisses formen plat de nombrosos plats, però cal dir que les quantitats per individu sovint són reduïdes. També cal destacar que la ceba segueix sent un producte essencial, atès el seu paper bàsic a la cuina, per a la preparació de plats i "salses", i també en alguns casos pel seu consum en cru.

Pel que fa a les amanides, no ocupen un gran espai en els hàbits de consum dels senegalesos. Kaplan (1999) ja havia observat que aquest consum era molt baix. Segons aquesta autora, un dels casos en què sí se'n consumien era el d'una llar en la que la dona havia treballat en la cuina d'un gran hotel a la costa gambiana, on havia après a preparar i menjar amanides. Per tant, aquesta introducció s'havia produït ja a l'origen, en entrar en contacte amb una cuina preparada per als turistes europeus. En les nostres entrevistes també es detecta una introducció del consum amanides per contacte a través del lloc de treball —un dels informants també treballava a un hotel— i també com a resposta a les prescripcions nutricionals que les famílies amb fills reben a l'àmbit sanitari o escolar.

Segons Kaplan, la incorporació de noves verdures, fruites i hortalisses pròpies de la societat d'arribada és lenta (Kaplan 1999:70). Tanmateix, Kaplan assenyala les dificultats que va trobar, en els seus tallers, per introduir consums nous, com el de les amanides (1999:53). Comenta que, malgrat els esforços realitzats en l'organització dels tallers i la preparació de material didàctic, els resultats aconseguits van ser escassos o si més no, per sota de les expectatives inicials. Conclou l'autora que *"debe entenderse como un camino lento hacia la integración efectiva, no sólo de conocimientos específicos, sino de una adaptación gustativa y culinaria que atañe a un ámbito que se demuestra íntimo y privado, central en la identificación cultural."* (Kaplan 1999:53). També assenyala l'autora que és més probable que s'introdueixi a la l'alimentació productes molt publicitats que poden consumir-se en ocasions públiques o semipúbliques, que no pas verdures, en forma d'amanides, que són consums privats (o als menjadors escolars o als hospitals), no com a consums de fàcil accés fora d'aquest àmbit. Per tant, segons Kaplan, no existiria un context que afavorís el contacte amb aquests productes. Val la pena remarcar finalment que, segons l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113) de verdura crua un 17% en prenen diàriament. Efectivament, en el nostre estudi s'ha observat que el consum de verdures i hortalisses crues és molt baix —llevat de casos de parelles mixtes— i, encara que s'inclouguin cuites a moltes preparacions culinàries, en mengen en quantitats molt reduïdes, ja que es reparteixen entre tots els membres de la llar.

3.2.7.5. Patates

Les patates s'integren en l'inventari alimentari d'una part dels entrevistats amb una elevada freqüència, tant per la via del consum en forma de guisats, com a través del consum de patates fregides, mentre que d'altres en fan un força reduït. Aquells que integren freqüentment en el consum alimentari les patates poden assolir les 3 o 4 racions a la setmana.

3.2.7.6. Fruites

Les fruites és un dels productes en els quals es detecten tres tendències: un increment del consum, una tendència a disminuir el consum o bé mantenir un baix consum que ja existia en el país d'origen. En qualsevol dels tres casos, el resultat dominant segueix sent-ne un baix consum. A l'enquesta de Kaplan (1999:50), s'assenyalava que 77% dels individus senegalesos no consumien fruites, mentre que a les nostres entrevistes la major part sí que en declaren consumir, però en fan un baix consum. La major part acostumen a tenir fruita sempre a casa, des de les més desestacionalitzades (pomes, taronges, plàtans...) fins a les fruites d'estació (especialment síndries i melons). La forma de consum més estesa no és, però, al final dels àpats sinó entre àpats. D'altra banda, rarament s'observen consums diaris de fruites, sinó més aviat concentrats en una part dels dies de la setmana (3-4 dies). A l'enquesta esmentada s'observava que la major part dels enquestats responien que mengen pomes (100%) i peres (90%), seguides de taronges i préssecs i s'observava un consum superior de fruita en les dones. De fet, entre les dones senegaleses entrevistades, s'observa que en alguns casos la fruita substitueix completament un àpat¹⁸⁵.

Pel que fa a les fruites seques i oleaginosos, no apareix un consum massa rellevant en les entrevistes. S'esmenta el consum de cacauets, que com ja s'ha esmentat s'integren en les pràctiques culinàries senegaleses, però que també es consumeixen entre hores. Altres productes esmentats en unes pautes de consum ocasional són les avellanes, les ametlles, els anacards i els festucs.

3.2.7.7. Llegums

Els llegums són poc consumits. Els més apreciats són les llenties, les mongetes i els pèsols. Les formes com es mengen apareixen associades a guisats, on són un ingredient més, més que a plats bàsicament de llegums. Si es compren, també es prefereix comprar-los ja cuits. Per part dels senegalesos que conviuen en famílies mixtes, la ingesta de llegum resulta superior, però el moderat consum d'aquest producte entre la població autòctona jove i de mitjana edat no contribueix a que se n'incrementi la freqüència.

3.2.7.8. Lactis

Un dels aspectes que més s'ha comentat en estudis anteriors és el baix consum de productes lactis entre la població d'origen senegalès i gambià. Segons l'estudi realitzat per Kaplan sobre població gambiana, el consum d'aquests era poc important en el 92% dels casos, i important només en un 6%. Segons les dades del recordatori només ingerien cafè amb llet o cacau i pa amb mantega per esmorzar, i no tornaven a aparèixer en la preparació de plats ni en la ingesta diària. Quan es comparava per sexes, s'observava que, en el cas de les dones, el consum d'aquestes era superior al dels homes. Aquesta diferència s'explicava, segons l'autora, per les pràctiques quotidianes de les dones relacionades amb el rol de la maternitat i la criança dels nens. Les dones, que eren qui administraven als seus fills derivats lactis com iogurts i petit-suisse, tenien

¹⁸⁵ "De vegades menjo un plat de fruita, agafo dos kiwis, una taronja, alguns raims, i els menjo, perquè moltes nits no vull menjar una cosa no lleugera" (Dona, 24 anys, Senegal)

accés habitualment a aquests productes, els incorporaven a la seva alimentació. Per grups ètnics el consum poc important de lactis es mantenia superior al 90% tant en mandingas com en saraholes, mentre que entre els fula, en la meitat dels casos la ingesta important ascendia fins un 50%. Cal assenyalar que a l'Àfrica occidental els fula han estat històricament grups de pastors nòmades, i en l'actualitat, tot i que molt més sedentaris, segueixen sent ramaders, per la qual cosa la llet i els derivats lactis han format part tradicionalment de la seva cuina. (Kaplan 1999:46).

En el cas dels casos analitzats, no ens trobem un consum tan reduït de lactis com assenyala l'estudi de Salt. D'una banda, observem un recurs freqüent als lactis i els derivats lactis per part de la població masculina, que en consumeixen entre hores, al final dels àpats o fins i tot redueixen alguns àpats al seu consum, per exemple barrejats amb sèmole de gra. En part aquesta discrepància es pot explicar pel procés de canvi que ha experimentat l'oferta de lactis i derivats lactis en els darrers anys, amb una gran diversificació de l'oferta, que en general les persones immigrades valoren positivament. Pel que fa a la població femenina, també en consumeix, atès que els casos analitzats es troben integrats en el mercat laboral, la qual cosa n'afavoreix la ingesta, ja que el marc laboral propicia una major consum de cafès amb llets o tallats entre hores. Cal tenir també en compte que, en els casos en què l'alimentació a la llar es troba més desestructurada, els derivats lactis poden jugar una funció de resoldre àpats. Finalment, cal assenyalar que, sovint, la primera ingesta del matí es resol amb el consum d'un lacti.

Amb tot, sí que es detecta una manca de regularitat. Si els tallats o els cafès amb llets, un cops instal·lats en els hàbits, es consumeixen cada dia, no succeeix el mateix amb els iogurts i altres derivats, i cal també assenyalar que, sovint –sobretot en el cas dels nens, els iogurts no es mengen sencers. Per tant, si bé la ingesta de lactis és present en la major part dels nostres informants, aquesta no sol ser elevada, i en alguns casos tampoc és regular. Finalment cal indicar que el consum de formatge és poc significatiu.

3.2.7.9. Ous

El consum d'ous entre els senegalesos entrevistats és força irregular i adopta formes diverses. Entre les formes de preparació més freqüents destaquen els ous durs, els ous ferrats i les truites. S'esmenta que s'incorporen a plats basats en arròs i en cuscús. Es mengen per dinar, per esmorzar i per sopar. Segons l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró (2000)* (cit. A Carrasco 2002: 113), el consum d'ous és setmanal. Els nostres entrevistats presenten una regularitat similar, atès que majoritàriament, per una banda uns presenten un consum encara menys freqüent, mentre que d'altres indiquen consum de dos o més ous per setmana.

3.2.7.10. Greixos

Segons Kaplan (1999: 54), la presència de greixos és molt significativa. El consum d'oli vegetal, normalment de gira-sol, és molt elevat, tot i que els fregits no apareixen a les pràctiques culinàries domèstiques. Kaplan assenyala que consumeixen menys oli aquí que a Gàmbia, adduint que aquí pateixen problemes gastrointestinals. Aquestes

observacions són coincidents amb les dels nostres informants: les preferències per l'oli de gira-sol són majoritàries i només tenen com a excepció aquells entrevistats que conviuen en famílies mixtes, on la familiaritat amb l'oli d'oliva i un major coneixement de les recomanacions nutricionals associades al consum d'aquest oli n'han afavorit el seu consum regular. Amb tot, també bona part de la resta d'informants indicaven disposar a casa d'oli d'oliva que empraven en les amanides, per consumir en cru.

3.2.7.11. Els condiments

Els aliments dels senegalesos segueixen estant marcats per una forta condimentació dels plats. A l'enquesta de Kaplan (1999:55) s'observava un consum important de pebre negre i el *kano*, tant en homes com en dones. En efecte, els nostre entrevistats fan servir aquests productes, així com pebre verda, negre i vermell. També fan un ús freqüent de l'all i a l'arròs en alguns casos declaren afegir guindilles. De la mateixa manera, cal assenyalar la utilització elevada de porcions de brou concentrat, per tal d'intensificar el sabor dels plats. Ara bé, aquesta no és una pràctica que s'introdueixi a la societat d'arribada, sinó que es coneix i s'utilitza a origen, sobretot a les zones urbanes.

3.2.7.12. Begudes

Pel que fa al consum de begudes, cal destacar primer que la major part s'han habituat a la utilització de l'aigua envasada. El consum habitual de l'aigua de l'aixeta s'ha detectat només en un informant. Aquesta és la principals beguda que fan servir en els àpats, però no l'única. La presència de begudes gasoses a l'alimentació quotidiana és elevada, tant pel que fa a productes de cola com de taronja i llimona. També formen part de les begudes dels àpats els suc: una part en beu amb el dinar i el sopar, mentre que d'altres en prenen entre hores. Dins dels diferents tipus de suc, prefereixen suc dolços i no recorren habitualment a la preparació de suc de fruita natural.

Els entrevistats també afirmen realitzar un consum elevat de te, per al qual expressen preferències en diferents moments del dia. La conseqüència d'un elevat consum de té, suc i begudes gasoses pot donar com a resultat una alimentació amb índexs força elevats de sucre. Quant a l'alcohol, atès que tots es declaren musulmans, afirmen no consumir-ne.

3.2.7.13. Menjar ràpid i menjar preparat

Una part dels entrevistats es troben habituats al consum de pizzes, però malgrat tot la freqüència tendeix a ser-ne baixa. El recurs al menjar preparat apareix en diferents casos, però sempre vinculat a activitats laborals que suposen la permanència en el lloc de treball durant un elevat nombre d'hores i que impliquen una reducció del temps disponible per cuinar o per dinar a la llar. Un dels informants recorre diverses vegades al mes a la compra de productes com amanides preparades i alguns plats preparats, mentre que diversos informants indicaven comprar de tant en tant o habitualment pollastres a l'ast (algunes vegades *halal*, altres no).

3.2.8. Canvis i permanències en les tècniques culinàries i plats

Els canvis i permanències en les tècniques culinàries i les receptes es poden resumir en els dos trets que caracteritzen l'alimentació dels immigrants: pervivència de pautes culinàries del lloc d'origen i introducció de noves pautes, adquirides a la societat d'arribada, el pes de les quals varia segons els casos.

Ja s'ha assenyalat en estudis anteriors que un cop a la societat d'arribada, es produeix una ràpida adaptació al nou espai culinari i als seus processos tecnològics. Com assenyala Kaplan (1999:42), el primer electrodomèstic que adquireixen les dones quan arriben a destinació és la picadora elèctrica, que substitueix el tradicional morter confeccionat amb un tronc d'arbre. També en el sentit de la incorporació de tecnologies culinàries, l'autora assenyala que és pràcticament total l'adaptació als processos de transformació, emmagatzematge i conservació dels aliments. El frigorífic, la cuina i la picadora elèctrica són els tres electrodomèstics que s'introdueixen més ràpidament.

En els casos que es mantenen més les pautes alimentàries d'origen, perduren sobretot les pràctiques culinàries associades als plats d'arròs, combinats amb carn de pollastre, carn de xai, diferents tipus de peix, verdures... Altres autors han assenyalat la permanència de les sopes com a plat principal, molt condimentades, amb llegums, carns i peix. (Ramírez 1996:189). El principal fre que apareix en el cas dels homes per a mantenir aquestes pautes és la manca de competències culinàries. El fet que aquestes no s'adquireixin en el país d'origen i que els homes senegalesos s'incorporin a la tasca culinària en molts casos juntament amb altres homes, propicia un desenvolupament d'algunes capacitats específiques durant un cert temps, però clarament inferiors respecte a les dones. Els informants assenyalen que durant les primeres setmanes d'estada a la societat de destinació o en el moment que inicien la convivència amb altres homes, han d'adquirir a la llar on s'instal·len els recursos per solucionar les tasques reproductives, entre les quals s'inclou l'alimentació. En funció del que triguin els informants en incorporar-se a una ocupació a temps complet i de la situació de la resta de membres de la llar, desenvoluparan més o menys aquestes competències. Així, no accedir a un treball de continuat i complet suposa una major dedicació a la llar a les tasques reproductives i pot representar més temps per a desenvolupar les habilitats culinàries. En el cas de les dones, mentre que la convivència en família amb fills suposa una gran dedicació a la cuina i una ampliació de les competències, si viuen soles o conviuen amb la parella manifesten un baix interès per la pràctica culinària.

3.2.8.1. El reaprofitament

En relació al reaprofitament, Kaplan i Carrasco (2002: 112) assenyalaven una modificació de les pràctiques en relació a la societat d'origen. Aquesta fa referència a l'aprofitament de les restes del dia anterior. Assenyalen que a la societat d'arribada acostumen a aprofitar els plats del dia anterior, mentre que això no es produiria a la societat d'origen. Segons les autores, en el cas de Gàmbia, està fortament arrelada la creença que el menjar del dia anterior "és dolent". Això s'explica perquè les condicions de conservació dels aliments ja preparats són precàries a causa de les elevades temperatures i les carències dels sistemes de refrigeració. Aquestes condicions afavoreixen la contaminació bacteriològica dels aliments i també alteren les seves característiques organolèptiques. En les noves condicions, a la societat d'arribada, la creença s'abandona. Efectivament, en el conjunt de llars analitzades s'ha indicat un

aprofitament dels àpats realitzats d'un dia per a l'altre en cas que sobri menjar i també s'ha detectat la pràctica de preparar menjar per tal de tenir-lo fet durant diferents dies i anar repetint els àpats.

3.2.9. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats

Alguns autors han observat una occidentalització de l'esmorzar, amb la substitució de les farinetes tradicionals per aliments assequibles en l'entorn, i a més accessibles econòmicament. A l'estudi realitzat a Salt (Kaplan i Carrasco, 2002:110) s'observa que el 98% de la població adulta estudiada menja per esmorzar pa, llet i mantega, és a dir, es manté el model d'esmorzar en medi urbà a la societat d'origen. És a dir, tot i haver dones a la unitat domèstica que podrien preparar les farinetes de cereals, els esmorzars mantenen l'aculturació i funcionalitat urbanes, i s'abandonen les pràctiques pròpies de la societat rural. Aquest procés ja s'inicia a les zones urbanes de la societat d'origen, ja que a aqueste es viuen profundes transformacions en l'estructura econòmica i demogràfica, amb les migracions d'homes sols procedents de les àrees rurals. Aquests, en tenir treballs remunerats amb horaris fixos, amb una circulació monetària regular, comencen a modificar les seves pràctiques alimentàries. En arribar a Catalunya, on en bona mesura es reproduïxen aquests canvis i es reforça l'experiència viscuda en la migració rural-urbana a la societat d'origen, trobem les mateixes pautes (Kaplan i Carrasco 2002: 110). Aquestes observacions coincideixen amb les fetes a França, on s'assenyala la presència d'esmorzars i de berenars de tipus "occidental", a base de llet, cereals, o pa amb mantega; i es destaca que els àpats principals mantenen una forma més tradicional, en la que cadascú se serveix directament en el plat.¹⁸⁶

3.2.9.1. Desdejuni i esmorzar

L'estructura dels àpats del matí presenta diferències rellevants entre la societat d'origen i la d'arribada. Mentre que a origen, el consum matinal es globalment reduït, a vegades inexistent, a destinació es genera majoritàriament un desdoblament en dos àpats del consum alimentari, que podem qualificar de desdejuni i esmorzar. A més, els horaris d'aquestes ingestes es troben fonamentalment marcats pels condicionaments que es generen per la inserció sociolaboral, per la qual cosa són molt variables i tendeixen a modificar-se respecte als d'origen.

Cap de les persones entrevistades ha declarat la realització d'una ingesta important a la llar, abans d'anar a treballar. Un got de cafè amb llet, un suc o un iogurt són els productes que apareixen amb més freqüència. En alguns casos aquest consum líquid es completa amb un consum sòlid, com ara torrades amb melmelada o amb mantega. Destaca però el fet que aquest no és en molts casos un hàbit diari: en funció del temps que es disposa entre el moment de llevar-se i l'hora de sortir, es realitza o no. Malgrat la diversitat de tipus de situació laborals que es donen entre els entrevistats, la major part esmorzen en bars o cafeteries, per la qual cosa el fet de no fer el desdejuni a la llar es compensa habitualment amb el consum de tallats o sucs fora de casa.

¹⁸⁶ Rovillé-Sausse i Sossah, cit a "Alimentation des africains vivant en France: des repères culturels à la cuisine familiale" Alimentation et précarité n° 24-2004.

L'esmorzar equival a l'àpat que es fa fora de la llar. En aquest espai apareixen les pastes i els entrepans com els productes de consum habitual. En molts dels casos en què en els dies de treball s'esmorza fora de llar, durant el cap de setmana, el desdèjuni i l'esmorzar s'ajunten en un sol àpat que es realitza a la pròpia llar.

En conjunt es pot afirmar que la composició d'aquests àpats és clarament diferent de la d'origen, en la mesura que la major part dels informants segueixen pautes clarament "autòctones", que no coincideixen amb els consums d'origen, marcats per una menor diversificació i una ingesta moderada.

3.2.9.2. Dinar

L'hora del dinar s'endarrereix en tots els casos respecte a l'origen, on s'ubica en l'hora immediatament posterior al migdia (de 12 a 13 h.). En els casos que es conviu en família, l'horari tendeix a coincidir amb els de la població autòctona (fonamentalment de 14 a 15 h, o més tard si així ho marquen els horaris laborals), mentre que en altres casos d'individus que viuen sols o comparteixen pis, aquest àpat es pot realitzar a qualsevol hora fins a mitja tarda, aproximadament. En aquest sentit cal assenyalar que els restaurants senegalesos mantenen oberta la seva franja horària dels dinars des del migdia fins a poc abans del vespre.

Encara que la major part tendeixen a seguir l'estructura del plat únic, una part dels informants ha introduït modificacions en aquest sentit. D'una banda, alguns immigrants consumeixen habitualment dos plats a l'hora de dinar, ja sigui per les oportunitats que proporciona el fet de treballar fora de la llar, com per una reconstitució absoluta dels tipus d'àpats que es realitzen, que propicia que el fet que es faci un àpat o dos no depengui ja de les pràctiques d'origen, sinó d'altres raons lligades a les preferències individuals, a les dinàmiques alimentàries de llar, a l'apetència o a factors desestructuradors.

Un exemple es el recordatori alimentari del següent informant, el qual divideix la seva activitat entre una feina per compte propi i una altra per compte aliè.

Taula 3.2. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 32 anys, Senegal)

APAT	PRODUCTES	LLOC
DESDEJUNI	Suc	Llar
ESMORZAR	1 Cafè amb llet 3 magdalenes	Feina (compte aliè)
DINAR	Arròs amb peix, iogurt natural, postre lacti de xocolata i nata 1 got d'aigua	Feina (compte propi)
BERENAR	Cacauets	Feina (compte propi)
SOPAR	Carn de vedella guisada amb pèsols 1 got de coca cola 1 tè	Casa

En aquest cas s'observa una pauta alimentària que compleix les característiques pròpies d'una alimentació on el plat únic a base d'arròs juga un paper central en la dieta. Un exemple diferent el proporciona el consum d'un home que conviu amb una parella autòctona:

Taula 3.3. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 35 anys, Senegal)

<i>APAT</i>	<i>PRODUCTES</i>	<i>LLOC</i>
DESDEJUNI	Cafè amb llet, 2 croissants	Feina
ESMORZAR	1 suc de taronja	Feina
DINAR	Amanida Pollastre a la planxa Aigua	Feina
BERENAR	1 cafè	Feina
SOPAR	Fideus amb hortalisses i salsa de soja 1 iogurt Aigua	Casa

Aquest exemple no només mostra les diferències entre el consum de membres de famílies mixtes i de llars senegaleses, sinó també la capacitat de l'alimentació fora de llar per modificar les pautes alimentàries pròpies de la societat d'origen

3.2.9.3. Berenar

La pràctica del berenar es minoritària en el casos analitzats. Aquest àpat no té lloc a l'origen, mentre que a la destinació es produeix de manera parcial, excepte en el cas d'alguns nens que si tendeixen a realitzar-lo. Si es realitza, se situa en un punt intermig, comprés entre el dinar i el sopar, però no ubicat en un horari concret, atès que els dos horaris poden ser bastant variables en una mateixa família. Es limita en la majoria dels casos que es realitza a picar alguna cosa entre hores i al consum de cafès a mitja tarda (com en el cas de la informant anterior). No hem detectat entre els informants entrevistats la realització regular d'àpats més estructurats a mitja tarda i una part important d'ells declaren no consumir res fins a l'hora de sopar.

3.2.9.4. Sopar

El sopar és l'àpat que més acostuma a demorar-se. Es realitza a horaris diferents en cada cas. Generalment com a hora mínima a l'horari "autòcton" (a partir de les 8:30 - 21:00 h.), que és al voltant de la qual sopen les famílies amb fills. Entre els entrevistats que treballen fins tard i aquells que desenvolupen activitats complementàries a la seva activitat laboral (associatives o d'altre tipus), l'hora de sopar es demora més enllà de les 22 h. i fins i tot pot tenir lloc de matinada. En aquest darrers casos existeixen diferències horàries entre els membres de la llar: la persona que prepara el sopar tendeix a sopar primer mentre que la resta sopen el mateix a mesura que van arribant, o bé tots es fan un àpat ràpid de preparar.

Les estructures dels sopars són les que presenten més diferències entre els informants. En alguns casos, els sopars mantenen l'estructura del plat únic, que pot estar basat en l'arròs o bé format per altres productes. També sobresurten un conjunt de casos que els sopars són bastant improvisats, la composició dels quals depèn de l'apetència de l'individu i dels productes que té a casa. La consideració del sopar com un àpat menys important que el del migdia és dominant entre els individus analitzats, encara que les circumstàncies laborals o altres obligacions poden propiciar que aquest esdevingui en alguns períodes o en alguns casos l'àpat principal.

3.2.9.5. Altres consideracions

Els caps de setmana els horaris s'arriben a flexibilitzar molt, en funció de les activitats de cada persona. Cal remarcar també que en els casos entrevistats, els horaris laborals es troben subjectes a una certa flexibilitat (per raons del tipus de feina, de l'eventualitat, de la diversificació d'activitats...), per la qual cosa el ritme d'horaris varia sovint i no tendeix a regularitzar-se. Aquesta distorsió horària es reflecteix també en desestructuració dels àpats per part dels homes que viuen sols o en llars compartides.

3.2.9.6. El lloc dels àpats

Pel que fa al lloc dels àpats, cal assenyalar en primer lloc que la llar és el lloc on de forma majoritària i més freqüent té lloc el sopar i, en menor mesura, el primer consum alimentari del dia. Pel que fa als consums de mig matí, aquests tendeixen a fer-se sempre fora de la llar, atès que els casos analitzats es corresponen amb població treballadora. Finalment, el migdia hi ha una diversitat de situacions: la d'aquells que dinen a la llar, la d'aquells que dinen a la feina preparacions realitzades a la llar, la d'aquells que compren entrepans o altres productes per consumir en el lloc de treball, els que mengen els productes propis del lloc de treball (perquè treballen al sector de l'hoteleria) i els que freqüenten restaurants senegalesos. Una diversitat de situacions, doncs, profundament condicionada per les circumstàncies de cadascú.

Sovint s'ha assenyalat el consum fora de la llar com un factor d'aculturació i això és cert en molts casos, però també cal subratllar el paper dels restaurants senegalesos per seguir reproduint les pautes alimentàries d'origen. Els informants que freqüenten aquests establiments ho fan durant els dies de cada dia, no específicament els dies festius, i realitzen consums propis del país d'origen, per la qual cosa l'assistència a aquests restaurants fa perdurar pautes en la pròpia alimentació quotidiana. Alguns informants assenyalen a més a més que l'assistència a aquells establiments els permet consumir plats pels quals no tenen suficients competències culinàries o dels quals els resulta més difícil trobar els ingredients.

3.2.9.7. Les quantitats en els àpats

Les diferències en l'accessibilitat a l'alimentació entre el país d'origen i la destinació propicia que bona part dels informants consideren haver incrementat el consum alimentari des de la seva arribada. Aquesta percepció es troba afavorida en primer lloc

per un major poder de compra, que resulta en un major consum alimentari. També es troba reforçada per l'increment en el nombre d'ingestes que es realitzen durant el dia.

3.2.10. Canvis i permanències en les formes a taula

Els senegalesos entrevistats indiquen algunes transformacions quan a les formes de comensalitat. Un dels trets que més s'assenyalen és una disminució de la freqüència amb la qual es convida gent a menjar a la llar. Malgrat que aquestà és una qüestió que es troba molt lligada a la xarxa de relacions i el conjunt d'activitats pròpies, els informants coincideixen a assenyalar que la freqüència en que hi ha convidats a fer un àpat és menor. Mentre indiquen que a l'origen era una pràctica habitual preparar més menjar del considerat necessari pels membres de la llar per preveure la vinguda de convidats, a la destinació es cuina d'acord amb les persones que menjaran, hi hagin o no convidats. Cal remarcar que les persones immigrades segueixen valorant la presència de convidats i que a les llars compartides és més freqüent que a les llars familiars realitzar àpats amb persones de fora de la llar.

Quant a les formes a taula, Kaplan (1999:56) ja havia assenyalat la distribució del menjar es realitza en bols i poc sovint en plats, llevat de quan arriba un convidat fora d'hores i la resta dels membres de la llar ja han menjat. Aquestes observacions coincideixen amb les nostres. També assenyalava un canvi fruit de la migració: les dones acostumen a seguir menjant amb les mans, mentre que els homes i els nens sempre mengen amb cullera. Aquest és un fet que es compleix de manera desigual entre els homes entrevistats: uns recorren habitualment a menjar amb les mans i d'altres fan servir la cullera o també altres coberts.

Altres pautes de la comensalitat observades per Kaplan són que mentre que l'esmorzar és molt sovint solitari, tant per sopar com per dinar la comensalitat és majoritàriament mixta, homes, dones i nens (50% i 47,9% respectivament) i homes i dones (27,1% i 33,3%). A l'hora de dinar el percentatge d'homes que mengen sols és més alt que per sopar, en trobar-se fora del domicili i menjar al lloc de treball. Amb tot, Kaplan assenyalava que el treball de camp evidencia que els homes acostumen a menjar a la sala i les dones a la cuina. És cert, però, que sovint els àpats es realitzen de manera conjunta quan la unitat domèstica és petita i els comensals són pocs, sobretot quan només hi ha una dona. Quan n'hi ha més d'una, mengen juntes en el mateix bol a la cuina, i els homes ho fan en un altre, a la sala. Si els nens són petits, mengen a part (Kaplan 1999:57).

3.2.11. Canvis i permanències en l'alimentació festiva

L'adaptació de la població immigrada a la societat d'arribada suposa una modificació del calendari festiu propi del lloc d'origen i una creixent incorporació a les dinàmiques festives de la societat d'arribada. Així, els immigrants senegalesos tendeixen a abandonar totes aquelles celebracions que no venen marcades per una prescripció religiosa significativa (festes locals, celebracions islàmiques menors...), tot conservant generalment les activitats més importants del calendari islàmic (particularment les derivades del Ramadan i de la festa del xai). Al mateix temps, amb el pas del temps, les famílies senegaleses tendeixen a assumir la vivència festiva de les festivitats pròpies de

la societat d'arribada, com ara el Nadal. Aquest procés s'inicia pel caràcter festiu que tenen, que suposa que aquests dies esdevinguin també festius també per als senegalesos. Aquesta circumstància suposa disposar de temps lliure i per tant de més temps per dedicar a la cuina. Després, els vincles amb persones "autòctones" propicia una adaptació en les festivitats assenyalades, tot dotant-les d'un contingut festiu en el qual es fan àpats especials, i per tant que es menja diferent d'un dia normal. Aquest fet és especialment marcat en les famílies mixtes, on els vincles familiars suposen l'adopció del conjunt d'esdeveniments del calendari festiu "autòcton" i al mateix temps una participació de la parella "autòctona" en algunes activitats festives pròpies dels senegalesos.

Cal assenyalar també que una de les celebracions que apareix en diferents casos com adoptada a la destinació són els aniversaris. Els contactes amb la població "autòctona" i les relacions que es deriven afavoreixen que esdevinguin un dia de celebració. De la mateixa manera, aquelles famílies que tenen nens petits també adopten aquesta pràctica.

Finalment cal assenyalar que la pràctica de les festivitats religioses musulmanes esdevé sovint un dels principals esdeveniments festius conviviais entre la població immigrada, en la mesura que les associacions d'immigrants preparen espais en els diferents municipis on s'ubiquen grups importants de població immigrada, per tal de celebrar el rite religiós i els consums alimentaris que incorporen (particularment en el cas de la festa del xai).

3.2.12. Canvis en l'alimentació dels nens

L'estudi de l'alimentació infantil en aquest grup es troba fortament limitat perquè entre els entrevistats seleccionats, només dues famílies convivia a Catalunya amb els seus fills. La resta o bé no en tenien o restaven al país d'origen. D'aquesta manera, no ha resultat possible tractar les actituds familiars vers a l'alimentació dels fills en la societat d'arribada, que ja havien estat encetades a l'estudi de Kaplan. En aquell estudi es posava en evidència l'interès de les mares per seguir pautes d'alimentació infantil pròpies de la societat d'arribada, com ara l'horari dels àpats, els aliments que incorporen a l'alimentació infantil o les racions individuals (Kaplan 1999: 66). Hem d'assenyalar que en el nostre cas, hem observat el mateix comportament en els casos que hem tingut constància, considerant sobretot el fet que aspectes com l'adaptació d'horari s'inscriuen en una adaptació global de les pautes familiars, no només dels fills. L'autora conclou, amb tot, que les mares africanes acaben establint una relació amb el personal de pediatria que es pot comparar amb el paper que jugarien les xarxes familiars, socials i sanitàries a la societat d'origen. És a dir, proporcionarien confiança, dependència, suport i consells. (Kaplan 1999:70)

L'estudi de Kaplan també mostrava com el consum de lactis apareix en nens com el més important de tots els consums, seguit dels carbohidrats, molt important en el 75% dels casos. El consum de fruites apareix baix, i el de verdures, tot i que una mica més elevat que el de fruita, també és baix. L'autora assenyala també la dificultat que suposa per a les mares seguir les recomanacions dels pediatres pel que fa a l'administració de l'alimentació suplementària (fruites a partir dels cinc mesos i carns a partir dels set mesos). Així, les professionals sanitàries destacaven una prolongació excessiva del consum de farinetes de cereals, i que aquestes, a més estaven massa ensucrades. Les

mares addueïen, per explicar aquestes pràctiques, la millor acceptació per part dels nens de les farinetes dolces, en detriment de les de fruites o dels purés salats. (Kaplan 1999: 67). Així, la població infantil seria qui mostraria més elements d'aculturació en la seva alimentació: en els nens més petits, per la incorporació de llets artificials, farinetes de cereals, fruites i verdures, seguint les recomanacions pediàtriques a destinació, i en els nens grans per la introducció característica de la societat d'arribada, com la prolongació del consum de lactis, la preferència per la pasta, les patates fregides o la brioxeria industrial. (Kaplan 1999: 70). Per tal de contrastar aquestes observacions amb experiències més recents, vam recollir informació de professionals de la nutrició que han atès famílies senegambianes en els darrers anys, que les corroboraven en bona mesura, en indicar:

- Nombroses deficiències detectades en el consum de verdures i hortalisses en l'alimentació familiar i consum de suc en detriment de les fruites. Aquestes dades coincideixen amb les obtingudes a un estudi realitzat a França, l'any 2000¹⁸⁷, on destaca el baix consum de fruites, verdures i hortalisses dels nens, fills de dones procedents de l'Àfrica subsahariana.
- Deficiències proteïques i de fibra en l'alimentació familiar.
- Elevats continguts en greixos de l'alimentació familiar.
- Excessiu consum d'arròs entre els nens.
- Deficiències en el consum de lactis entre nens.
- Elevat consum de sucre entre alguns nens.

Les observacions són coincidents amb observacions fetes per professionals de la salut a la Garrotxa uns anys enrera (Teixidor et alii. 1995: 11). Els autors observaven que els nens duïen una alimentació completament a demanda, és a dir, no segueixen cap horari fins que van a l'escola. Observaven que en el primer any de vida prenen fonamentalment llet materna, i era freqüent que les farines amb llet preparades amb aigua, i derivats lactis del tipus "petit suisse" i iogurts s'introduïssin molt precoçment. També assenyalaven que prenen poca quantitat de fruita i verdura. Als nens els costava habitar-s'hi i a les mares els resulta més fàcil donar-los farines o derivats lactis. Després dels 8-9 mesos xuclaven trossos de fruita i de carn. Sovint, abans la mare ja els donava menjar del seu, aixafat amb els dits o triturat a la seva boca. Molts utilitzaven el biberó com a xumet, la qual cosa afavoria la càries. Finalment, els autors assenyalaven que els nens prenen lllaminadures sovint abans de l'any, i de manera habitual.

Finalment indicar que Kaplan observava una prevalença de certes patologies entre aquesta població infantil, que estan estretament relacionades amb l'alimentació, com són les anèmies carencials, les hèrnies umbilicals per carència proteica en les mares durant la gestació o casos de raquitisme. Cal assenyalat que en l'aparició del raquitisme intervenen altres factors de caràcter biològic i cultural. Per una banda, les pells més fosques absorbeixen menys radiació solar i necessiten més temps d'exposició per a produir vitamina D. Per l'altra, a Àfrica no està culturalment pautat el passeig diari dels nens, ja que aquests passen la major part del temps a l'aire lliure, o bé jugant amb altres nens o bé penjats a l'esquena de la mare, les activitats de la qual se solen desenvolupar majoritàriament a l'aire lliure. A la societat d'arribada, els nens romanen dins les cases i surten poc a l'exterior, ja que les mares tampoc ho fan, la qual cosa fa que l'exposició solar resulti insuficient. (Kaplan 1999: 69)

¹⁸⁷ "Alimentation et nutrition des jeunes enfants de familles défavorisées". Alimentation et précarité n° 10- 2000. CERIN, Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles.

3.2.13. Valoracions, valors i actituds. Les vivències de l'acomodació alimentària en migració.

Els informants senegalesos aporten algunes consideracions sobre les diferències entre el consum alimentari a origen i a destinació, que tenen a veure tant amb la quantitat com amb la qualitat en la forma de menjar.

Una observació bastant compartida té a veure amb les dificultats per seguir una alimentació adequada a origen, generada per les dificultats vinculades a la inseguretat alimentària que afectaria a una part de la població¹⁸⁸. Alguns informants assenyalen també una manca de varietat en l'alimentació dels senegalesos a origen, per la qual cosa consideren que existeix a la destinació una major oportunitat de desenvolupar una alimentació més variada i que es disposa d'una major quantitat de plats¹⁸⁹. Altres consideracions tenen a veure amb les tècniques culinàries. Un informant aporta també algunes consideracions nutritives respecte a les preparacions en origen, les quals li semblen menys recomanables que les de la societat de destinació¹⁹⁰. Amb tot, aquestes observacions no suposen una desvaloració de les seves pràctiques culinàries originals.

Quant als productes alimentaris, sobresurten les valoracions d'alguns productes:

- Un dels productes que resulten en alguns casos poc valorats a la destinació es la fruita, a causa de considerar-se menor la qualitat organolèptica¹⁹¹. De la resta de productes frescos vegetals també es fan valoracions similars.
- Respecte a la carn, es fan crítiques similars. S'al·ludeix al seu sabor i també a d'altres propietats: alguns informants assenyalen que la carn els hi sembla tenir més contingut en greix.
- Els immigrants procedents de poblacions costaneres subratllen que la qualitat del peix és inferior a la destinació, a més de ser un producte molt més car.

D'altra banda, un dels fets observats és que els homes i dones senegaleses entrevistades expressen una preocupació per l'increment de pes. Aquesta preocupació apareix tant en homes com en dones majors de trenta anys, i es vincula a preocupacions per la salut, sense que moltes vegades s'explicitin motivacions estètiques, que d'altra banda sembla evident que existeixen. En algunes ocasions la preocupació pel pes sorgeix davant la percepció de la modificació de la imatge corporal, com en el cas d'un informant que

¹⁸⁸ "Crec que aquí mengem més, perquè hi ha més menjar a l'abast i sempre pots menjar quan t'entra gana. Allà en canvi no, si tens gana has d'aguantar-te fins l'hora de dinar, excepte si tens algun cacauet a mà o alguna cosa Aixà. Aquí si tinc gana em compro un entrepà i me'l menjo." (Home, 43 anys, Senegal)

¹⁸⁹ "Jo crec que aquí la gent menja més variada. Aquí la gent menja de tot, allà nosaltres mengem cada dia arros, a la nit si que es varia una mica, però varia molt poc, al final sempre tornes a lo mateix. No se perquè però la verdura que vosaltres mengeu aquí nosaltres no la mengem allà. Igual es pel tipus de cuina, diria jo, perquè hi ha plats que s'fan amb verdura però molt poques vegades, suposo que es per això." (Dona, 34 anys, Senegal)

¹⁹⁰ "Aquí el menjar és més sa perquè allà, per la forma de cuinar, el menjar perd vitamines. En coure molt rato, s'eliminen totes les vitamines que tenen les verdures i altres, tot es fa bullir tres hores." (Home, 38 anys, Senegal)

¹⁹¹ "Aquí el mango és diferent de sabor i altres fruites també, no ens agraden tant" (Home, 32 anys, Senegal)

considerava que l'abandonament de tota pràctica esportiva, considerava que li havia suposat un increment del seu pes en els darrers temps, i dona lloc a una preocupació respecte a allò que es menja i a l'aparició d'estratègies de contenció del consum, marcades bàsicament per l'evitació de determinats consums, particularment d'aquells considerats greixosos. En altres casos —dones, en el nostre grup d'informants—, aquesta preocupació es resol amb la consulta a un especialista i l'establiment d'un règim, que malgrat tot sovint costa seguir i es pot traduir en una certa desestructuració dels comportaments alimentaris¹⁹². Pel que fa a les valoracions dels productes des de la perspectiva de la pes, alguns consideren que la carn vermella pot afavorir el control d'aquest, però més rarament aquesta consideració es compartida pel que fa a la llet. Per a alguns entrevistats, la pasta engreixaria segons la manera de fer-la, és a dir, segons si va amb carn i altres ingredients considerats greixosos o si es prepara amb molta salsa. Algunes dones també citen el consum de pa com a producte clarament engreixant, una consideració que apareix vinculada a un alt consum realitzat per aquestes dones i una percepció d'increment de pes que s'explica per aquesta causa. No s'atribueix en canvi risc de generar un increment de pes al peix.

Altres observacions destacables és el fet que en les entrevistes analitzades es tendeix a considerar que aquells aliments que s'han de consumir menys en quantitats inferiors són aquells que porten molts greixos. Juntament amb aquesta consideració també apareixen precaucions vers els menjars envasats i congelats. Pel contrari, generalment s'estableixen relacions entre alimentació sana i el consum de coses fresques. Altres consideracions que apareixen amb freqüència entre els senegalesos originaris de les zones costeres és que per mantenir un bon estat de salut caldria menjar sobretot productes del mar (peix, i coses similars). També gaudeixen d'una elevada valoració des de la perspectiva de la salut la llet i els derivats lactis, en ocasions superiors a les verdures i les fruites. Pel que fa a la fruita, s'han manifestat algunes ambivalències: encara que s'accepten com un producte saludable, alguns informants expressen reserves sobre un elevat consum. Una reserva particular tenia a veure amb el seu contingut en sucre, la qual cosa la feia considerar com a possible precursora d'un risc d'experimentar diabetis.

3.2.14. Consideracions finals

Després d'haver analitzat les diferents dimensions del consum alimentari dels immigrants senegalesos, hem de subratllar que en la major part dels casos es detecta un pes significatiu de les pautes alimentàries d'origen, que expliquen les raons de les similituds en alguns aspectes, com ara la centralitat del consum d'arròs, l'estructura d'un sol plat per àpat, etc. Amb tot, una minoria sí que ha experimentat canvis profunds respecte a les pautes més esteses de l'alimentació senegalesa, particularment aquells que viuen en famílies mixtes o que han seguit una llarga trajectòria migratòria, amb estades en altres països.

¹⁹² "Jo vaig anar a una homeòpata perquè volia aprimar-me i em va donar una dieta... Vaig seguir la dieta tres mesos i ja està. ... De la dieta he mantingut el iogurt i la fruita perquè jo no menjava gairebé res... Em feien recomanacions diferents del que jo prenc normalment: que prenguéssim un caldo vegetal, una tassa, una mica de verdura, un tall de carn, de peix, un pollastre a la planxa i al sopar un altre cop el mateix, però això em costa un barbaritat, perquè no tinc disciplina, o hi ha manera que segueixi aquest ritme: fallaré al dinar, al sopar o no tindrè ganes de menjar.... Jo puc estar-me un dia sense menjar res, i un dia que dic que m'agradaria sopar, dinar, pues mira, menjo així."

Pel que fa als elements que produeixen diferències en els comportaments alimentaris dels immigrants analitzats, destacarien:

- les diferències per raons socials a origen (estructura familiar, nivell socioeconòmic, nivell de formació, zona urbana o zona rural)
- les diferències marcades per la composició de la llar a la societat d'arribada
- les diferències horàries generades per obligacions laborals o activitats socials.

Altres elements que han de ser subratllats serien:

- el fet que es tracti d'un grup de població que procedeix d'una societat amb una forta inseguretat alimentària explica en part que perdurin alguns trets desaconsellables a la destinació, com ara la manca de varietat en l'alimentació.
- Les pautes alimentàries adquirides des de la infància reflecteixen les condicions alimentàries del lloc on es desenvolupen i tendeixen a perdurar, en major o menor mesura, encara que aquest context es modifiqui.
- el contacte amb la societat d'arribada produeix diferències en la percepció de les propietats dels productes respecte a l'origen, que es detecta sobretot en les representacions al voltant del pes corporal i les seves conseqüències.
- les prescripcions religioses generen actituds diverses en els individus analitzats, que generen un afebliment respecte a l'origen i que s'expressa sobretot en el tipus de carn consumida.

D'altra banda, sobresurten un conjunt de comportaments que ja han estat identificats entre immigrants subsaharians en altres països, com França¹⁹³:

- els aliments i plats de base es conserven en general, per a l'alimentació domèstica, gràcies a la àmplia comercialització d'aquests productes a establiments especialitzats.
- S'utilitzen més hortalisses i verdures, sobretot en forma d'amanida
- El plat únic és menys present
- Augmenta el consum de sucre, per la introducció de postres dolces, i un elevat consum de begudes ensucrades.
- Aquells qui estaran més influenciats per l'alimentació europea són aquells qui mengen regularment fora de casa: nens escolaritzats que mengen a l'escola, treballadors que utilitzen la restauració col·lectiva, obrers que dinen a establiments de restauració ràpida...
- Els nens que mengen a l'escola reclamen als seus parents els plats de la societat d'arribada
- S'observen canvis en els comportaments alimentaris, en funció de la integració social de l'individu:
 - o Les persones que tenen una activitat professional a la societat d'arribada, prendran generalment àpats fora de la llar, i això modificarà per força els seus comportaments alimentaris.

¹⁹³ Indiquem a continuació algunes de les pautes coincidents amb les indicades per part de dietistes francesos (veure www.noyodiet.com)

- Les persones que no tenen cap activitat professional o escolar faran tots els àpats a la llar, espai on la cultura alimentària d'origen serà intensament conservada. A més, les situacions de precarietat poden reduir els àpats a un plat a base d'arròs i salsa exclusivament.

Altres qüestions observades resulten més discutibles d'acord amb les dades analitzades en el nostre cas:

- Mentre en el cas francès s'indica que els productes lactis segueixen sent poc presents, i són sobretot consumits en forma de llet i de iogurt, nosaltres observem un consum no significativament baix, encara que sí que es trobaria en la major part dels casos per sota de les recomanacions (tres racions diàries). Cal tenir en compte, però, que bona part de la població "autòctona" també es troba per sota d'aquesta recomanació.
- S'ha indicat que els individus que consumeixen alcohol, a Àfrica —en particular cervesa—, en consumeixen a França de maneres més variades, però entre els entrevistats senegalesos tots han negat consumir alcohol, en ser tots musulmans.
- S'observava a França una tendència a mantenir els àpats quotidians sense canvis que coincideix amb una modificació d'horaris, però hem constatat diversos canvis que indiquen un increment del nombre de consums alimentaris al llarg del dia i canvis en el contingut dels àpats.

També coincidim amb Kaplan amb tres condicions claus observades en l'estudi de 1999:

- els adults presenten una continuïtat important pel que fa a l'alimentació d'origen en els àpats centrals del dia, tot i que es produeixen reconstitucions de plats i substitucions d'ingredients.
- els canvis més importants en l'alimentació adulta es produeixen en tres sentits: en la ingesta, en la incorporació de noves tecnologies i en el canvi de rols.
- són nombrosos els indicis que apunten a una progressiva combinació d'elements d'origen i de destinació en l'alimentació d'aquesta població. (Kaplan 1999: 72)

4. ELS IMMIGRANTS EQUATORIANS

4.1. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ EQUATORIANA: ORIGEN

4.1.1. Equador: demografia i context socioeconòmic

El territori d'Equador es troba situat a la vessant nord-occidental d'Amèrica del Sud, les fronteres del qual connecten amb Colòmbia pel nord i amb Perú pel sud i l'est; la vessant oriental dóna a l'Oceà Pacífic. L'extensió total del territori és de 256.370 km². Equador es troba travessat per la serralada andina, que divideix el país en tres regions naturals principals, amb característiques climàtiques, topogràfiques i ecològiques particulars. La primera és la Costa, una regió formada per nombroses i extenses valls amb un important potencial agrícola, que es troba dividida en cinc províncies; la segona, la Sierra, amb una superfície força accidentada, on es combinen elevades formacions muntanyoses i profundes valls, tot generant forts contrastos i nombrosos microclimes, i on s'agrupen 10 províncies; i la tercera regió, Orient o Amazònica, que abasta la meitat del territori nacional i separada en la selva alta i la planura. A les regions interiors cal afegir una quarta, en aquest cas insular: la Insular o illes Galàpets. La distribució administrativa del territori es basa en aquesta distribució regional i suposa l'existència de 22 províncies, 215 cantons i més de 1000 parròquies.

Pel que fa al volum de població, Equador comptava en els censos de l'any 2001 amb una població de 12.156.608 habitants, respecte als 9.648.189 habitants de 1990, la qual cosa suposa un increment del 20,63% en una dècada. La taxa de creixement de la població entre 1990 i 2001 se situava en el 2,1%. El 61% de la població es concentrava en les àrees urbanes, per un 39% en les àrees rurals. Les dones representaven el 50,5% de la població, els menors de 15 anys el 33,2%, els majors de 65 anys el 6,7%, la població indígena un 17% i la població afroequatoriana el 5,6%. Aquestes característiques situaven el país en un estat de transició demogràfica i en una previsió d'increment poblacional per a l'any 2025 fins els 17,8 milions d'habitants¹⁹⁴.

D'acord amb l'informe de PNUD, sobre Desenvolupament Humà, de l'any 2004, Equador ocupava l'any 2002 el lloc número cent i es trobava dins de la franja de països amb un desenvolupament humà mitjà, concretament del 0,735 (0,710 en 1990, 0,710 en

¹⁹⁴ D'acord amb fonts de l'Institut Nacional d'Estadística d'Equador i la previsió realitzada per la consultora Pulso Ecuador, l'any 2005 Ecuador haurà assolit els 13,2 milions d'habitants, la qual cosa suposaria un increment de 740.000 persones des del Cens de 2001 i el nombre d'equatorians que habiten a les ciutats assoliria el 63,4%. (Font: "La població se duplicarà en 2047". A: *Dinero. Diario de Negocios*. Quito, 17 de febrer de 2005)

1995). Les condicions de vida a Equador han estat objecte d'un canvi de tendència durant la dècada de 1990, que no només ha suposat un empitjorament, sinó un impuls al trànsit migratori desenvolupat en els darrers anys. Tal i com s'assenyala en l'avaluació realitzada per la Organització de les Nacions Unides, en el marc dels estudis *Common Country Assessment*, l'empitjorament de les condicions de vida ha estat marcat per un estancament dels avenços socials, un fort increment de les desigualtats materials, el decaïment de les institucions públiques, les condicions resultants del procés de "dolarització" (substitució de la divisa), la inestabilitat política i la reducció de la despesa pública. Així, malgrat que en el període comprés entre els anys 1992 i 1997 havia tingut lloc una notable millora dels indicadors socials, que havien disminuït fins a un percentatge proper al 30% el volum de població immers en la pobresa monetària, l'increment de l'atur i de la inflació derivats de la crisi financera de 1998 van retornar el país als valors propis de la dècada anterior, de manera que en acabar l'any 1999, Equador comptava amb un 46% de població sense ingressos suficients per satisfer les seves necessitats bàsiques. A més a més, entre 1989 i 1998, el 20% de les llars més riques havien incrementat la seva participació en la proporció d'ingressos de la població del 49 al 58%. Actualment, d'acord amb les dades proporcionades per l'informe PNUD 2004, entre 1990 i 2002, el percentatge d'equatorians amb ingressos d'1 dòlar al dia era del 17,7%, en un 40,8% de dos dòlars al dia i situava en la franja de la pobresa al 35% de la població.

A més de les conseqüències de la inestabilitat econòmica del país en els darrers anys, Equador és una país amb forts contrastos i importants desigualtats. Un dels principals contrastos que experimenta són entre les llars urbanes i rurals. En acabar 2001, el 63% de la població rural vivia en condicions de pobresa monetària, mentre que en el cas de la ciutat es limitava al 35%. Aquests contrastos afecten també al nivell educatiu, que suposa majors taxes d'analfabetisme i de manca de finalització de cicles formatius. D'altra banda, el risc d'exclusió social a Equador afecta especialment a alguns col·lectius. El primer són les dones, que presenten un menor accés als serveis, a la vida pública i al mercat de treball. Pel que fa a nens i adolescents, l'any 2000 el 60% dels menors de 18 anys vivien en condicions de pobresa. El progressiu increment del nombre de persones majors de 60 anys (un 9% de la població total el 2001) està incrementant també el risc en aquest grup. Altres col·lectius fortament afectat són els de població indígena. El 89% de la població indígena que habita al món rural vivia el 2001 en condicions de pobresa monetària, davant del 56% de la població rural total.

El procés de deteriorament de les condicions de vida va afectar també als principals serveis socials. Pel que fa el sistema sanitari, malgrat el desenvolupament que van experimentar durant el segle XX els serveis de salut, en acabar el segle s'havia produït un procés de deteriorament dels serveis sanitaris que havia propiciat un fre a la reducció de la mortalitat infantil i la mortalitat general vers 1995 o a l'increment del nombre centres d'atenció primària, mentre incrementava la incidència de malalties com el VIH, el paludisme, el dengue o la tuberculosi. Segons l'informe PNUD, l'esperança de vida al néixer havia passat dels 58,8 anys el 1975 als 70,8 el 2002, mentre que la probabilitat de no viure fins els 40 anys era del 10,3% i la de superar els 65 anys del 70,3%. Amb tot, la despesa pública en salut s'havia incrementat de l'1,5 el 1990 al 2,3 el 2001.

Cal insistir en les diferències existents entre els grups de població en relació amb la salut. La mortalitat derivada de la maternitat segueix sent elevada a les zones indígenes, on només un 20% dels naixements es duen a terme en centres de salut pública. Set de

cada deu menors d'un any, i un 60% de les dones embarassades, en aquestes zones, pateixen anèmia. Tot i que el consum de sal iodada segueix sent elevat (98%), a algunes comunitats indígenes ha tornat a augmentar el consum de sal no iodada.

Taula 4.1. Dades bàsiques de salut i nutrició

Persones patint malnutrició (en % de la població total (1990-92))	8
Persones patint malnutrició (en % de la població total (1999-2001))	4
Nens patint insuficiència ponderal (en % nens menors de 5 anys (1995-2002))	15
Nens patint retard de creixement (en % menors de 5 anys) (1995)	27
Insuficiència ponderal neonatal (%) (1998-2002)	16
Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (1990-92)	2510
Disponibilitat d'aliments. Subministrament d'energia alimentària (SEA) (2000-2002)	2740
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (1979-81)	65
Diversificació de la dieta. Proporció d'aliments no amilacis sobre el SEA total (2000-02)	66
Mortalitat infantil (per mil) (1990)	57
Mortalitat infantil (per mil) (2002)	25
Mortalitat abans dels cinc anys (per mil)	29

Taula confeccionada amb dades extretes del *Rapport mondial sur le développement humain 2004*. PNUD i de l'informe de la FAO "El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2004)

Quant al sistema educatiu, segons les dades obtingudes de la FAO, Equador havia experimentat entre 1950 i el 1998 una reducció de la taxa d'analfabetisme en la població més gran de 15 anys del 44% al 10%. El 1998, la nova Constitució Política va establir l'educació obligatòria per una durada de deu anys, però d'aquest dret seguia exclosa una part significativa de la població: la taxa neta d'escolarització era del 89% en educació primària (entre 5 i 14 anys), del 53% en educació secundària i del 14% en educació superior. A més a més, l'estudi *Common Country Assessment* indicava que l'ampliament de la cobertura educativa de nivell primari es va frenar des de 1990, l'ampliació de l'accés al nivell secundari s'havia frenat també des de 1995 i l'educació preescolar estava lluny d'universalitzar-se.

4.1.2. Els fluxos migratoris

El context socioeconòmic del país explica en bona mesura les causes de la migració d'equatorians a d'altres països, més encara quan els anàlisis realitzats sobre els fluxos migratoris a Equador coincideixen en considerar aquests fluxos com un element central per a l'estructura socioeconòmica del país. Durant la primera dècada del segle XXI, les

divises procedents de la immigració s'han situat en el segon lloc dels ingressos monetaris de l'economia equatoriana i han esdevingut un sistema clau de sostenibilitat econòmica de bona part de les famílies equatorianes.

Taula 4.2. Emigració neta a Equador (1996-2003)
Sortides legals menys entrades legals

Anys	Emigració neta
1996	29780
1997	30931
1998	58823
1999	91108
2000	175922
2001	148607
2002	140974
2003 (GENER - JULIOL)	104275

Font: Camacho, Gloria y Hernández, Katty. Migración Femenina Internacional: Percepciones e Impactos. Quito: CEPLAES-UNIFEM, 2004 (documento no publicat i reproduït per Jeannette Sánchez: <http://www.dlh.lahora.com.ec/paginas/debate/paginas/debate1244.htm>)

Una aproximació a l'emigració equatoriana dels darrers anys el proporciona l'anàlisi realitzat per FLACSO i el Banc Central d'Equador¹⁹⁵ sobre Quito, Guayaquil i Cuenca. Aquest estudi, realitzat durant l'any 2003, ofereix dades de gran interès per al coneixement de la immigració equatoriana fins a aquella data. Segons els seus autors, la crisi bancària de 1998 va accelerar el procés de crisi del sector productiu tradicional i va conduir a la recerca de solucions a través de les iniciatives de les famílies equatorianes per la via de la emigració. Així, d'acord amb les dades obtingudes, les tres ciutats una mitjana del 15% de les famílies tenien algun membre que hagués sortit fora del país i en cada un dels tres casos, la mitjana d'immigrants per família se situava al voltant d'1,5 membres. No es tractava, doncs, en aquell moment, d'un fenomen migratori massiu absolut, encara que significatiu i que tendia a afectar a més d'un membre de la mateixa família. Cal assenyalar que la tradició migratòria no era idèntica en les tres ciutats analitzades. Cuenca havia mantingut un flux migratori durant la dècada de 1980 i 1990, que representava gairebé el 50% dels seus immigrants. En canvi, a Quito y Guayaquil, els immigrants que havien marxat en els 3-4 anys anteriors a l'estudi, del total de població immigrada, era del 73,1% i 67,8% respectivament.

Pel que fa a la distribució dels immigrants per sexe es repartia equitativament entre homes i dones a Quito i Guayaquil, però no a Cuenca, on el percentatge de homes immigrants assolía el 66,9% del total. Segons els autors, l'explicació es trobaria en el fet que els immigrants de Cuenca seleccionen un trajecte migratori vers els Estats Units, tot seguint unes rutes perilloses i d'elevat risc que suposen un important obstacle per a les dones. En canvi, la població femenina de les altres dues ciutats seleccionaria com a destinació preferent l'Estat espanyol. Per grups d'edat, els principals volums es concentren en la població en edats compreses entre els 20 i els 29 anys (33,5% dels

¹⁹⁵ FLACSO-Sede Ecuador-Banco Central del Ecuador (2004). La emigración internacional en Quito, Guayaquil y Cuenca. Quito. Document on-line: [<http://www.flacso.org.ec/docs/migracion.pdf>].

homes i 36,2% de les dones) i entre els 30 i els 39 anys (33,1% dels homes, 34,5% de les dones). La població menor de vint anys representa al voltant del 6% del total; la situada en edats compreses entre els 41 i els 60 anys, en el 24,9% en el cas dels homes i en el 21,5% en el cas de les dones, i la població major de 60 anys representa només el 2,1%. Quant al membre de la família emigrat, destaca el fet que el 50% dels immigrants són els fills de les famílies i que el següent membre en importància sigui "altre familiar", mentre que l'emigració d'esposes només supera el 15% a Cuenca (a la franja del 10% en les altres ciutats) i la de pares i mares no assoleix en cap cas el 10%.

Pel que fa a la destinació escollida en el conjunt de les tres ciutats, el 45,4% dels immigrants havien escollit l'Estat espanyol, el 32% els Estats Units i el 8,9% Itàlia. Amb tot, en el cas de Cuenca, l'emigració vers els Estats Units assolía el 81,7% dels casos, mentre que a Quito i Guayaquil la selecció d'Espanya abastava el 59% i el 44% dels casos respectivament, i als Estats Units només el 23%. Apareixien, però, forces diferències per sexe i ciutat en el cas espanyol, com ara que mentre que a Quito el 58% de les persones immigrades eren dones, a Guayaquil eren majoritàriament homes, la qual cosa dificultava establir relacions estretes entre ruta migratòria i demanda laboral, malgrat la important inserció de dones equatorianes en el servei domèstic a Espanya.

L'increment dels fluxos migratoris va suposar també per Equador un increment significatiu en el volum de les remeses, que van passar dels 485 milions de dòlars l'any 1996 als 1432 milions de dòlars l'any 2002. Amb tot, l'estudi de FLASCO revelava que un 48,2% de les famílies no rebia cap remesa, amb una major incidència en les ciutats d'emigració més recent, a causa de la baixa inserció en el mercat laboral d'arribada dels nous emigrants. Pel que fa a l'ús, les famílies que es beneficiaven declaraven dedicar el 54,5% del volum a les despeses de la llar, el 20,9% a l'educació i el 10,8% al pagament de deutes. Aquestes dades coincideixen amb altres estudis¹⁹⁶ i també amb informacions recollides a les nostres entrevistes, on es posa en evidència la importància de les remeses en l'alimentació familiar¹⁹⁷.

4.1.3. La situació alimentària a les societats d'origen

4.1.3.1. Seguretat alimentària de la població equatoriana

D'acord amb l'estudi *Common Country Assessment* d'Equador, la producció alimentària del país havia crescut en relació amb la població durant la dècada dels noranta: 2,4 davant el 2,1% de la població. Així, la menor capacitat agrícola del país respecte a

¹⁹⁶ Una anàlisi de 1200 famílies de Azuay y Cañar desenvolupat per part del Banc Central d'Equador i la Universitat de Cuenca, presenta despeses similars i afegeix que el 75% de les famílies que rebien remeses obtenia un promig mensual de 250 dòlars; una quarta part no tenia un altre ingrés. Per aquest motiu la despesa es destinava a tasques reproductives, salut i educació, tot restant només un 2,5% per a l'estalvi i la inversió. Font: "Las remesas se gastan en alimentación y educación". A: *Hoy. Edición On Line*. Quito, 14 de març de 2005.

¹⁹⁷ "A mis hijos les mando 100 para la comida, y compran lo justo. Viven con mi hermana. Compra mi hermana, y ella también gasta obviamente. Con lo que yo puedo mandar tienen una dieta más o menos equilibrada, comiendo un poco de todo, pescado..., sino es imposible. Yo mando para complementar también lo que mi hermana gasta, porque es imposible. Es caro, los precios son caros... La casa y todo esto... obviamente es más barato que aquí, pero también es caro, la gente ya no puede comprar una casa. No puede comprar, que va... como están las cosas ahora, no" (Dona, 39 anys, Ecuador).

d'altres països de la regió no impedia al país disposar de recursos suficients per a satisfer la demanda interna de productes bàsics de consum com l'arròs, els tubercles o el blat de moro. Amb tot, depenia fonamentalment de la importació per a l'adquisició de cereals i lleguminoses com el blat, l'ordi, les llenties o els fesols. El mateix estudi assenyala que malgrat aquest context, l'estructura agroalimentària ha anat experimentat diferents efectes negatius, causats per la seva vulnerabilitat a les inundacions —com les generades per "El Niño"—, el desgast ambiental generat per pràctiques agrícoles insostenibles —erosions de sòls, contaminació de l'aigua, deteriorament de conques hidrogràfiques, desaparició de conreus tradicionals...— i les dinàmiques del mercat —reducció de les superfícies conreades adreçada a la producció d'aliments bàsics, en benefici de l'increment de les pastures per a la importació i de les pastures per a la ramaderia—.

D'acord amb la informació proporcionada el 2001 per l'*Informe del Ecuador. Cumbre Mundial Sobre Alimentación. Cinco años después*, cada regió equatoriana presentava unes especificitats agrícoles. La zona costera era l'àmbit on es concentra la producció de soja, mango, plàtan, maracujà, cacau i llimona, a més de tres quarts parts de la producció de canya de sucre, camote i pinya, i més de la meitat del cafè i la palma africana. Pel que fa a la Serra, es produïen un conjunt de productes per a l'abastament del mercat intern, com ara la poma, el bròcoli i les patates, tres quarts parts de la producció nacional de tomàquet ronyó o ceba vermella i la meitat de la taronja i la iuca. Finalment, a l'Amazonia es concentrava la totalitat de la producció de *naranjilla*, a banda d'altres conreus com la canya de sucre i la palma africana.

Els estudis esmentats assenyalen, d'acord amb les dades de producció alimentària, que la principal dificultat dels equatorians per a assolir la seguretat alimentària no es trobava, doncs, en l'oferta d'aliments sinó en l'accés al consum, marcat per la reducció del poder adquisitiu. D'acord amb les dades proporcionades per Ramírez, la disponibilitat alimentària a les llars va incrementar-se de manera desigual entre 1995 i 1999, atès que mentre que l'existència d'aliments era 2,4 cops superiors al 10% més ric de les llars que en el 10% més pobre, aquesta relació es va multiplicar per 3 en el 1999. El primer grup de llars disposava per a cada membre de la llar aliments equivalents a 3.226 kilocalories, mentre que el segon gaudia només de 1079 (aproximadament un 50% de les recomanacions nutricionals). L'*Informe de Ecuador* (2001) assenyalava igualment que les dades empíriques disponibles indicaven que el consum de les famílies amb ingressos baixos s'havia vist reduït de tres a dos àpats diaris, motiu pel qual el govern havia iniciat programes de menjadors populars en les principals ciutats i els projectes d'alimentació escolar van passar de 500.000 a 1.500.000 beneficiaris. Actualment (2005), segons la informació proporcionada pel Ministeri d'Educació, el programa PAE (*Programa de Alimentación Escolar*) dona cobertura a 1.289.253 nens, amb un 77,7% de nens que reben tant l'esmorzar com el dinar (*desayuno i almuerzo*) i la resta només un dels àpats.

L'*Informe de l'Ecuador* assenyalava també que el fenomen migratori generat pels canvis en les condicions econòmiques del país havia suposat un increment dels ingressos familiars i per tant un accés més gran als aliments. Amb tot, el propi informe posava en dubte els efectes beneficiosos que aquest procés podia tenir sobre la qualitat de l'alimentació de les famílies, en tractar-se d'una immigració fonamentalment femenina i per tant coincident amb la responsabilitat principal de l'alimentació a la llar. Les consideracions sobre les limitacions de l'emigració per millorar la seguretat

alimentària de les famílies contrasten, però, amb el pes que aquestes tenen en les despeses reproductives de les famílies, indicades anteriorment. D'altra banda, en l'àmbit dels estudis de les economies de les famílies, particularment en el cas dels realitzats pel Banc Central d'Equador, es fa referència a canvis globals en els estils de vida de les famílies. A l'estudi d'Azuay y Cañar es fa referència que el 40% de les famílies haurien incrementat el consum de carn llet i ous, d'un o dos cops per setmana a tres, que un 22% de les famílies compraven roba més de tres cops per any, que el 14% podien sortir fora de la província més de tres cops a l'any i que el 30% canviava els seus fills de l'escola pública a la privada.

L'*Informe de l'Equador* indica també les dificultats per a la seguretat alimentària responen a dificultats que es donen tant en el camp com en la ciutat, i que interpel·len tant a l'àmbit de la producció com al del consum. En el cas de les zones rurals, les dificultats per a la producció vindrien marcades pel règim de tinença de terres, la pèrdua de fertilitat dels sòls, la sobreexplotació, el maneig inapropiat dels conreus, la falta d'infraestructures de rec i la migració camperola. Des de la perspectiva del consum, s'assenyala que els agricultors amb pocs recursos destinarien vers un 60% de la producció al consum familiar, mentre que la resta de productes eren comprats en el mercat local. En un marc d'increment de la pobresa, els autors de l'*Informe* consideraven que aquests fets es traduïen en importants risc de vulnerabilitat per als agricultors amb latifundis poc diversificats. Pel que fa a les zones urbanes, l'informe atribueix a la disminució de la capacitat de compra de les famílies, causat per l'increment de preus, els salaris baixos i l'atur. Per aquests motius, com a conclusió, l'informe estableix que al final del 2001, la garantia d'una disponibilitat adequada d'aliments, l'estabilitat en el subministrament i les garanties en l'accés i el consum d'aquells presentaven serioses dificultats.

4.1.3.2. Situació nutricional de la població equatoriana

4.1.3.2.1. Prevalença de la desnutrició

L'accés a l'anàlisi de la situació nutricional de la població equatoriana es troba limitat pel baix nombre d'estudis poblacionals realitzats. Segons la FAO (*Nutrition Country Profiles*), a Equador s'han realitzat diverses enquestes nutricionals amb cobertura nacional. La primera la va realitzar l'any 1959, l'Institut Nacional de Nutrició (INN-ICNND, 1960); la segona, l'Enquesta de Salut i Nutrició en els Nens Equatorians Menors de Cinc Anys DANS, (Freire, 1988), realitzada l'any 1985, i la tercera, l'enquesta MEPRADE, a adolescents, l'any 1994. Posteriorment, l'any 1998 es va realitzar una nova recerca amb cobertura nacional i informació comparable, amb la integració de dades antropomètriques (edat, pes i talla), per als nens menors de cinc anys, a l'Enquesta de Condicions de Vida (ECV).

D'acord amb les dades disponibles, Equador s'ha enfrontat durant les darreres dècades a una situació d'elevada prevalença de la desnutrició crònica, que malgrat tot ha anat disminuint amb el pas del temps. Si comparem les dades de l'enquesta de l'any 1986 i les de l'any 1998, observem que es produeix una disminució significativa en la prevalença de la desnutrició crònica, que passa del 34% al 26,4%, mentre que la desnutrició global varia poc, de 16,5% a 14,3%, i l'aguda va augmentar, d'1,7% a 2,4%. Pel que fa a l'enquesta de 1998 indicava que la desnutrició afectava més els nens

de la Serra i de l'àrea rural que els de la Costa i àrea urbana. El primer Cens Nacional de Talla de 1991-92, en escolars de 6-9 anys (Freire et al. 1992) coincideix en descriure les províncies de la Serra, amb població de predomini indígena, com aquelles que presenten problemes nutricionals més grans.

4.1.3.2.2. Lactància

Els estudis realitzats que aborden la qüestió del recurs a la lactància materna, han revelat al llarg del temps la seva generalització entre les mares equatorianes. Segons l'Enquesta Demogràfica i de Salut Materno Infantil (ENDEMAIN) de l'any 1994, el 95% dels nens nascuts vius entre 1990 i 1994 havien iniciat la lactància materna; el 36% dels nens que van iniciar la lactància ho van fer a la primera hora després de néixer, i el 43,5% en el transcurs del primer dia de vida.

Pel que fa a la seva durada, la durada mitjana de la lactància exclusiva és de dos mesos a nivell nacional, amb variacions entre 3,8 mesos a la serra rural i un mes a la costa. Cal tenir en compte que a Equador es troben models molt diversos de pràctiques d'alimentació materno-infantil, a causa de la diversitat ètnica i cultural. S'observa que la prevalença de la lactància materna al naixement té una tendència creixent: 92% l'any 1987, 93% l'any 1992 i 95% l'any 1994, segons diverses enquestes citades a l'informe sobre lactància materna del Ministeri de Salut Pública, l'any 1995. La lactància materna exclusiva presenta el mateix comportament, en passar d'un 14% l'any 1982 a una prevalença del 39% l'any 1994.

Entre les dones entrevistades amb fills, la pràctica de la lactància ha revelat actituds i pràctiques diverses: han manifestat diferències entre elles i entre els diferents fills d'una mateixa mare¹⁹⁸

4.1.3.2.3. Estat nutricional dels nens

A Equador, el Ministeri de Salut Pública gestiona un Sistema de Vigilància Alimentària i Nutricional (SISVAN) de nens menors de 5 anys, des de 1993, a partir de dades recollides en els serveis de salut. A aquests dispensaris es focalitzen estrats pobres de la població, la qual cosa no permet fer inferències nacionals. Amb tot, les mateixes dades permeten confirmar que la desnutrició en el període 1993-96 va mantenir una tendència decreixent. La mitjana de retard en el pes en menors d'1 any, que és de 13,26% a nivell nacional, arriba a 25,60% a la província del Carchi i 8 de les 18 províncies notificades pel SISVAN es troben per sobre de la mitjana. D'altra banda, pel que fa a la prevalença del retard en el pes en nens d'1 a 4 anys, la mitjana nacional és del 26%, però a províncies molt pobres assoleix el 40%. Un total 6 de les 18 províncies cobertes presenten prevalences majors que la mitjana nacional. D'altra banda, el SISVAN calcula la incidència nacional de baix pes en néixer en un 8,9% en nens nascuts en unitats de salut.

Un estudi més recent, desenvolupat en l'any 2000 (Quizhpe et al. 2003) i realitzat amb població escolar, s'observa una prevalença de desnutrició crònica moderada del 28,8% i de desnutrició crònica greu de 9,3%. També es troba una prevalença de desnutrició

¹⁹⁸ "La lactancia en Ecuador varía mucho en su duración. A mi primer bebé yo le di casi dos años pero a mi hija le di tres meses, al resto más de un año, un año y dos meses. Casi todas las madre le dan el pecho al hijo, y hay veces que están más tiempo y otras menos." (dona, 37 anys, Ecuador)

aguda moderada de 8,4% i de desnutrició aguda greu de 3,4%. D'altra banda, les informacions més recents apuntades per la UNICEF (2004) assenyalen en un 15% el percentatge de nens fins als cinc anys per sota del pes en el període 1995-2002, i en un 27% els nens per sota de l'alçada, mentre que els programes de desenvolupament de la primera infància que reben suport del govern només abasten un 8,4% dels nens que compleixen amb els requisits.

Finalment cal destacar que la taxa de mortalitat dels nens indígenes i afroequatorians és més elevada que la dels nens de la resta de la població. Un 90% d'aquests nens viuen en la pobresa, i només un 39% ha acabat l'escola primària (en comparació amb el 76% dels d'altres grups).

4.1.3.2.4. Estat nutricional dels adolescents

Pel que fa a la població equatoriana adolescent, segons les dades de 1993 proporcionades per Grijalba (Grijalba 1994), l'estat nutricional de la població compresa entre els 10 i els 19 anys i determinat a partir de l'IMC es caracteritzava, a nivell nacional, per un 9% de desnutrició, mentre que el sobrepes i l'obesitat van afectar al 10% d'aquesta població. Per regions, en el cas d'adolescents, la desnutrició era més elevada en les àrees de Costa (13,2%) en relació a les de Serra (4,2%) i pel que fa a l'obesitat, trobem un 2,2 i 1,7% respectivament. En els adolescents s'observava una tendència a una major desnutrició en els homes, del 13,3%, davant del 5,6% de les dones, i de sobrepes en les dones, del 2,2% davant de l'1,7% en homes. Aquestes diferències encara eren més accentuades a la Costa que a la Serra el nivell més elevat de desnutrició s'observa en homes de la Costa (20%). Es donava com explicació de la diferència observada el fet que les nenes passessin més temps a casa que els nens, la qual cosa facilitaria el seu accés als aliments, a més de realitzar treballs relacionats amb la preparació del menjar. Les conclusions de l'estudi emfatitzen l'impacte de la pobresa en la seguretat alimentària i l'estat nutricional dels adolescents.

4.1.3.2.5. Carències en micronutrients

Les carències en micronutrients han estat estudiades a fons a Equador, sobretot els Desordres per Deficiència de Iode (DDY), i més recentment les deficiències en ferro i vitamina A. Les prevalences de goll a les províncies de la Serra es trobaven per damunt del 30%, segons enquestes nacionals realitzades el 1959, 1970 i 1983, i citades en el document del *Proyecto Integrat per al Control de les Deficiències en micronutrients a Equador* (MSP, OPS/OMS, ILSI i USFQ, 1995). A mitjans anys 80 s'inicia el *Proyecto Operacional de Lluita contra el Goll Endèmic*, que promou l'estratègia d'un control sistemàtic de la iodació de la sal. Els resultats d'aquesta vigilància a àrees de risc indiquen un descens en la prevalença del goll entre 1985 i 1992: es passa d'un 50-60% aproximadament a un 15-25% (MSP, OPS/OMS, ILSI i USFQ, 1995). En qualsevol cas, s'observa que existeix un risc moderat de patir desordres per deficiències de iode en la població general.

4.1.3.2.6. Carències de ferro

Pel que fa a la situació del ferro, l'anèmia és un problema de salut pública, atès que gairebé la meitat de la població equatoriana en tots els grups d'edat manifesta aquest problema, tot i que afecta principalment els nens petits, els escolars i les dones

embarassades. El diagnòstic de la situació alimentària i de salut de la població equatoriana de 1988 indicava que el 69% dels menors d'un any, entre el 20% i el 46% dels menors de 3 anys i entre el 10% i el 22% dels nens entre 3 i 5 anys patien anèmia per deficiència de ferro. Un estudi de l'any 1996 basat en una mostra representativa d'escoles de zones de pobresa crítica assenyalava que un 37% dels escolars presentava anèmia, amb una major prevalença en el primer grau escolar (45%) que en el sisè (22%). L'any 2000 es va realitzar un estudi per tal de determinar la prevalença d'anèmia en nens en edat escolar a la regió amazònica d'Equador (Quizhpe et alii. 2003). La prevalença general d'anèmia va ser de 16,6% , i dels escolars afectats, 75,5% tenien anèmia per dèficit de ferro. L'estudi conclou que l'anèmia no era un problema greu de salut pública a la població estudiada, però sí destacava l'elevada prevalença de nens amb desnutrició crònica.

4.1.3.2.7. Carències de vitamina A

La carència de vitamina A és un altre problema de salut pública a Equador. El 1995 es va realitzar un estudi (Rodríguez et alii. 1996), l'objectiu del qual era estimar la carència de vitamina A en nens de 12 a 59 mesos, residents a les cinc províncies d'Equador on es troben els focus d'extrema pobresa (Cotopaxi, Chimborazo i Azuay, a la Serra, i Esmeraldas i Manabí, a la Costa). Aquest estudi confirma els resultats obtinguts a l'Enquesta Nacional de Salut i Nutrició de l'any 1985, en el sentit que es detecta carència de vitamina A. La prevalença de baixes concentracions sèriques de retinol estimades en aquest estudi és, de fet, superior a la notificada en l'enquesta de 1985. Aquest resultat era d'esperar, ja que l'estudi es va dissenyar per estimar aquesta carència en els focus de pobresa. Les províncies estudiades tenen al voltant d'1 milió d'habitants, és a dir, 20% de la població nacional, i uns 240.000 nens de 12 a 59 mesos. Per tant, a aquestes províncies uns 43.000 nens pateixen carència de vitamina A. El Ministeri de Salut Pública considera "de pobresa crítica" als cantons que presenten les taxes de mortalitat infantil més elevades, la menor cobertura de serveis de salut i la major deficiència de sanejament bàsic i altres serveis. Tots aquests cantons són rurals, una alta proporció d'aquests es localitzen a la serralada dels Andes i molts tenen nombroses poblacions indígenes, amb un grau d'alfabetització molt baix. Les províncies amb un major nombre de cantons de "pobresa crítica" també es classifiquen així, encara que la seva població no estigui afectada per la pobresa rural. La mostra d'aquest estudi s'extreu de tots els cantons d'aquestes províncies, independentment de que estiguessin en estat de pobresa crítica. Per tant, és probable que la prevalença de carència de vitamina A estimada a les zones rurals constitueixi una subestimació de la situació en que es troben els focus de pobresa. També, aquestes zones són semblants a altres cantons rurals pobres del país. A l'estudi també es destaca que el 48% de la població de l'estudi patien una carència "marginal" de vitamina A.

4.1.3.2.8. Obesitat i diabetis

L'obesitat és un altre problema que afecta la població d'Equador. La manca d'enquestes nutricionals en adults no permet conèixer l'extensió i la profunditat dels problemes d'aquest grup poblacional, amb tot se sap que l'obesitat és el problema fonamental. El SISVAN, en seguir en les dones embarassades l'increment de pes d'acord a l'edat gestacional ha trobat una prevalença de sobrepes més obesitat d'un 15% aproximadament. Segons l'Enquesta Demogràfica i de Salut Materno Infantil (ENDEMAIN) de l'any 1994, l'obesitat, mesurada per un IMC superior a 25, les

dislipidèmies, la hipertensió arterial, la diabetis mellitus no insulíndependent, entre altres malalties cròniques associades a la dieta i els estils de vida, estan en ascens, i afecten a la població de tots els nivells socioeconòmics, per la qual cosa s'observa la coexistència dels desequilibris i les de deficiències nutricionals. Això s'observa també en els escolars. Segons dades de l'Organització Panamericana de la Salut, l'any 1999 el 19% dels escolars de Quito eren obesos i 22% presentaven dislipidèmies. L'any 2001 es va realitzar un estudi per tal de determinar la prevalença de sobrepes en col·legials de 12 a 19 anys a una regió semiurbana d'Equador (Castro et alii. 2003). Els resultats mostren que 8,3% presenta sobrepes.

4.1.4. Els productes alimentaris a Equador

4.1.4.1. Producte principals del consum alimentari a Equador

Les diferències entre l'alimentació dels equatorians i dels catalans venen fortament induïdes per les diferències substantives existents en la composició de l'alimentació equatoriana. Aquesta composició es troba marcada per algunes característiques que cal destacar:

- El paper de l'arròs com a cereal bàsic de consum
- L'elevat ús de productes d'origen americà com el blat de moro o els tubercles (sobretot patates, però també iuca) i especialment arrelades (els diferents tipus de plàtan: plàtan de fregir —*plátano macho*— i plàtan dolç —*guineo*, el plàtan consumit habitualment al nostre país).
- El paper clau del peix i del marisc en l'alimentació de les poblacions costeres
- El recurs a diverses fruites tropicals com el coco i l'advocat.

En relació a l'alimentació d'origen, també cal assenyalar un conjunt de característiques de l'alimentació equatoriana, que suposen condicions diferents en la forma com es desenvolupa la seva alimentació en relació a la nostra.

- El predomini dels productes frescos: la població equatoriana realitza un consum notablement elevat de productes frescos. Això s'explica per una baixa implantació de punts de venda com supermercats, malgrat la progressió experimentada aquests darrers anys, i també una baixa implantació de pràctiques de conservació com la congelació a la llar. Aquesta diferència es vincula amb una major freqüència de compra a les llars i de reposició de productes alimentaris.
- El fàcil accés als productes de la mar per a la població d'origen costaner: mentre que a la regió de la Sierra l'accés al peix es troba molt limitat i no s'incorpora més que de manera eventual en el consum de la població, a la costa el peix i el marisc són productes de consum de peix. És per aquest motiu que la realització de preparacions pròpies com els *ceviches* no resulten particularment cares per als habitants de la costa, com si resulta a Catalunya preparar plats en què es faci servir marisc.
- El difícil accés als productes carnis: en el conjunt de les entrevistes es constata que per a molts dels informants la carn és el producte que havien de limitar més en relació a les seves preferències. La carn continua sent un producte consumit

en poques quantitats, que s'incorpora més sovint com a part de sopes o guisats, que en plats exclusivament de carn.

- La importància dels suc de fruita natural: un dels elements que més diferencia els consum de fruita a Equador del nostre és la forta vinculació que aquest té a la preparació de suc. Hi ha una gran diversitat de fruites que s'empren en la preparació de suc natural, els quals a més a més s'incorporen als àpats com a beguda habitual. D'aquesta manera, sovint succeeix que la fruita menjada queda reservada al consum eventual o en un àpat concret: el primer. Cal tenir en compte, però, que el consum de suc no es limita als suc natural, sinó que la major part dels equatorians entrevistats revelen haver estat consumidors habituals de suc envasats en el país d'origen.

Aquestes característiques generals presenten, però, algunes diferències regionals significatives, entre d'altres:

- Esmeraldas (Costa, extrem nord): la seva cuina es caracteritza per un elevat consum de coco, plàtan, peix i marisc. Un dels seus plats típics és l'*encocado de pescado*, a base de coco i peix. Se sol acompanyar amb arròs, també hi ha qui el menja amb sopa de quinoa.
- Manabí (Costa, Mig-nord): aquesta és una zona sobretot agrícola. Destaca per un elevat consum de cacauet, plàtan, peix i marisc.
- Guayaquil i la resta de la costa. Es tracta de zones pesqueres i agrícoles. Destaca per un elevat consum de plàtans i de marisc.
- Serra. Canvien els noms dels aliments i plats, molt són en quítxua. Destaca un elevat consum de patates, blat de moro i altres grans.

Amb tots, les diferències més contrastades es donen entre la serra i la costa. Són els propis entrevistats els qui assenyalen aquests contrastos entre totes dues regions i defensen la major qualitat d'una sobre l'altre, en funció de quin és el lloc d'origen¹⁹⁹. Ara bé, una altra percepció estesa també entre els equatorians, referida a la comparació de les pràctiques culinàries entre tots dos territoris és que a la serra, els seus habitants sabrien aprofitar més els seus recursos i que l'alimentació és variada, mentre que a la costa, més rica i amb més varietat de productes, no se saben aprofitar, es mengen poques coses, no es menja "correctament".

4.1.4.2. Els productes de la costa

Alguns dels aliments bàsics a la cuina de la costa són els cacauets, els plàtans i els plàtans verds o "mascle". Dels plàtans verds no només s'empren els fruits en l'alimentació, sinó que les fulles del plàtan verd s'utilitzen per a embolicar i coure els aliments al vapor. Entre els usos més habitual destaca la utilització de la seva carn en la preparació de *patacones* —carn de plàtan aixafada, assaonada i fregida—, la utilització de la farina de plàtan com a base per a pans i pastes i la preparació de diferents postres amb plàtans. També sobresurt el consum de peix i marisc, un producte accessible per a les famílies amb recursos econòmics mitjans, a causa del seu baix preu en les poblacions costaneres.

¹⁹⁹ "En la sierra se come mejor que en la costa. Cuando yo viví en la costa, lo viví. Los chicos que trabajaban conmigo solo comían arroz, yuca, patatas y pescado. Pero verduras no. Cuando yo hacía sopa de espinacas, me decían: esto es monte! Te vas a comer el monte. Yo les enseñé a comer verduras, acelgas, nabos, ensaladas." (Dona, 39 anys, Equador, regió de la Sierra)

4.1.4.3. Els productes de la serra

L'alimentació a la serra presenta el característic contrast de les alimentacions tradicionals entre la costa i l'interior, en que les dificultats de la conservació i d'accés i de transport des del litoral, sumades a les majors dificultats per al desenvolupament de l'agricultura, redueixen la varietat d'aliments disponibles i contribueixen a la pervivència de sistemes específics d'abastament i de conserva dels aliments. Així, cal destacar que la gran alçada del Andes va tenir un paper molt important en la tècnica quítxua d'assecar els aliments per congelació, a l'aire, i les tècniques de salaó per a conservar els aliments.

L'aliment bàsic a la serra és la patata, amb aquestes es preparen plats propis de la zona, com *molo*, *llapingachos*, *locro*, *yahuarlocro* i *tamales*. Els quítxua utilitzen encara patates deshidratades i assecades per congelació, anomenades *chuño* i *papa seca*, respectivament.

Com a cereals, trobem la quinoa, cereal endèmic dels Andes, amb un elevat valor proteínic, que es cultiva a gran alçada. Amb tot, el blat de moro és un dels grans més utilitzats. Des de èpoques precolombines els indígenes s'han alimentat amb les múltiples varietats de blat de moro que hi ha. Una de les més valorades és el *choclo*. A la Serra es cultiva en petites parcel·les familiars. El *choclo* torrat a la paella s'anomena *tostado*, que es prepara fregit en una paella amb oli calent i es considera per part dels equatorians que pot acompanyar bé els *ceviches*. Amb el blat de moro es fa també la sopa de *chuchuca*, una recepta indígena tradicional. La *chuchuca* és blat de moro bullit, que es deixa assecar durant unes quantes setmanes per tal de poder-lo moldre. A més dels plats esmentats, amb el blat de moro es preparen un gran nombre de plats i de begudes²⁰⁰.

La principal font de carn dels quítxua era el *cuy* (conillet d'Índies) que encara es menja actualment. Es consumeix bàsicament a les festes i celebracions, i s'ofereix quan es tenen convidats. Un bon nombre de plats de la cuina de la serra són a base de carn de porc, com la *fritada*, el *hornado*, la *carne colorada*...

A la Serra també es preparen dolços a base de guaiaba, codony, durazno, poma, pera. Les figues es fan cuites amb panela.

4.1.4.5. Alguns productes específics

Per acabar aquest apartat, assenyalar que en l'inventari alimentari equatorià, sobresurten alguns altres productes com a bàsic del seu inventari. Entre els més destacats, tenim:

- Plàtans, plàtans mascle: El plàtan que es menja com a fruita s'anomena guineo a Equador, i es menja per postres. El plàtan mascle s'utilitza per cuinar. Hi ha dues maneres fonamentals d'utilitzar-lo: verd o madur. El verd s'utilitza sobretot per a plats salats, i el madur per a plats dolços o com a acompanyament.

²⁰⁰ En relació a les begudes de blat de moro cal destacar els diferents tipus de chicha, i les colades de blat de moro. La chicha també pot ser preparada amb ordi.

Els *chifles* són plàtans mascle verds, tallats a rodanxes fines (tall en un angle de 35°, per tal que surti més llarg que l'amplada de la banana), i s'utilitza sobretot com a acompanyament. Els *patacones* també es fan amb plàtans mascle verds, però es tallen en un angle de 90°, i amb un gruix d'aproximadament un centímetre. Es fregeixen, amb llard de porc o oli, es treuen i s'aixafen, quan ja estan aixafats, es tornen a fregir. També s'utilitzen com a acompanyament, però el sabor és força diferent del *chifle*. Amb el plàtan mascle es prepara també el *corbiche*, que són pilotes de plàtan farcides de salsa de cacauet.

- *Cuy*: és conill d'indies, generalment es prepara rostit amb llenya.
- *Aji*: és una preparada amb *Aji Rojo* (chile, guindas, pebrot picant), es pot fer més o menys picant, segons les preferències. Hi ha diferents maneres de preparar l'*aji*, però n'hi ha dues de bàsiques, l'*aji costeño*, i l'*aji serrano*. L'*aji costeño* és una salsa lleugera. Es talla l'*aji* en rodanxes i se li afegeix aigua bullent, es deixa refredar i s'afegeix ceba i coriandre. L'*aji serrano* és més espès, té més cos i habitualment es prepara líquat amb tomàquet o tomàquet d'arbre. També se li pot afegir pastanaga.
- *Achiote*: és una petita llavor que s'utilitza per a donar color y sabor al menjar i és un ingredient fonamental a molts plats. Per a preparar-lo, es posen algunes llavors de *achiote* a una paella amb oli i es posa al foc.
- *Refrito*: és una preparació que es posa a la major part dels plats cuinats. Generalment inclou ceba, pebrots verds, tomàquet, *achiote* i sal, tot picat. Es sofregeix fins que la ceba estigui ben cuita. Els ingredients específics per a cada plat poden variar —alguns no inclouen tomàquet, altres incorporen all, etc.— però aquesta és la tècnica bàsica.

4.1.5. La pràctica culinària a Equador

4.1.5.1. Aprenentatge culinari i distribució de tasques

A través de les entrevistes hem copsat que les responsabilitats culinàries en la societat d'origen recau fonamentalment en les dones de la llar i que existeix una transmissió familiar dels coneixements culinaris. Algunes dones entrevistades expliquen com per a les seves mares la transmissió dels coneixements culinaris a les seves filles —també en alguns casos als seus fills— resultava una qüestió important i els havia permès adquirir un conjunt de coneixements abans de l'arribada al país de destinació. En alguns casos també assenyalaven haver participat activament en les responsabilitats alimentàries de la llar, o bé en l'alimentació quotidiana o bé en l'alimentació festiva.

Per tant, l'emancipació de la llar familiar, si es produeix, té lloc amb coneixements adquirits en matèria culinària. En el cas dels homes, però, l'adquisició de competències culinàries acostumen a ser minoritària i els coneixements escassos. D'altra banda, el repartiment de tasques de la llar tendeix, d'acord amb les afirmacions recollides durant les entrevistes i les observacions fetes en la societat d'arribada, al repartiment desigual i a la màxima responsabilitat de les dones. Aquestes observacions són tractades amb més amplitud en l'apartat corresponent a la societat d'arribada.

4.1.5.2. Tècniques i usos culinaris

La cuina equatoriana es caracteritza per la seva diversitat i les seves similituds amb altres països de tradicions culturals compartides. Són plats-característics d'Equador els brous o sopes, també anomenats *locros*, preparats amb verdures i carn de gallina²⁰¹. El *Yaguarlocro* és una sopa de patates amb salsa. També és un plat apreciat el *seco*²⁰², que és carn de porc servida amb arròs, i els *ceviches* de peix, de camarons o de marisc²⁰³. El *llapigancho*²⁰⁴ és un dels plats més apreciats a la regió central del país, la paraula prové del quítxua, llapin vol dir aixafat, ja que el *llapingacho* és patata aixafada farcida amb formatge i ceba, i es menja acompanyada de carn. També es pot acompanyar amb tortilla de blat de moro, generalment fregida. La *fritada* són diferents trossos de carn de porc fregit en el seu propi greix. La *empanada de verde*, és un altre plat característic, que es prepara amb plàtans mascle madur, ceba, coriandre, comí, all i sal. La *fanesca* és un plat molt tradicional de Setmana Santa a la Serra. És un guisat a base de llegums diversos i bacallà. Per postres són habituals *dulces de leche* i fruita. Per beure, suc de fruita, com el jugo de *frutillas* (suc de maduixes), aiguardent de canya, cafè i te. Per a la festa de Difunts, és tradicional la colada morada, feta amb mores i *naranjillas*. Finalment, una tècnica habitual és la de encurtir, és a dir, marinar en llimona i sal. S'utilitza bastant per a peix i marisc (*ceviche*) i per a fer salses (com salsa de ceba). S'ha de deixar el producte amb llimona dins la nevera el temps necessari perquè estigui prou "encurtido".

La diversitat alimentària equatoriana ha propiciat que la seva promoció s'hagi considerat per part de les institucions equatorianes com una via per a la millora de l'alimentació de la població. Les autoritats alimentàries equatorianes declaraven a l'Informe de l'Equador (2001) l'interès de promoure les preparacions típiques regionals, les quals consideraven que podrien ajustar-se a les exigències nutricionals de la població quan aquesta tingués un accés adequat als aliments.

Aquell mateix informe també feia referència a l'expansió dels models de restauració de menjar ràpid. L'Informe de l'Equador es fa ressò d'"un canvi en els patrons de l'alimentació que predominen actualment... que es caracteritzen per la globalització del menjar ràpid, que predisposa a malalties cròniques i plantegen la necessitat de promocionar la diversitat culinària del país". Fruit d'aquesta preocupació va ser la introducció en el curriculum de l'educació primària de la nutrició com a eix transversal, però en el període 1996-2001 encara no s'havia implementat. En efecte, en els darrers anys s'ha produït una penetració de les pautes de consum pròpies del món urbà occidental en aquest país, molt especialment a les grans ciutats, on s'han anat desenvolupant àmbits de consum propis del món occidental, particularment els grans supermercats i l'oferta de menjar ràpid. L'impacte dels canvis sobre l'alimentació de la introducció dels establiments de menjar ràpid en les ciutats equatorianes ha estat esmentat amb preocupació per part de les entrevistades amb una major sensibilitat vers

²⁰¹ També s'anomena *locro* la sopa de patates, formatge i llet.

²⁰² El *seco de gallina*, es carn de gallina cuinada amb un *refrito*.

²⁰³ S'anomena *ceviche* a alguns plats de marisc o de peix encurtit. El únic canvi que experimenten els aliments és el produït pels àcids del suc de llimona.

²⁰⁴ És un dels plats més apreciats a la regió central del país, la paraula prové del quítxua, llapin vol dir aixafat, ja que el *llapingacho* és patata aixafada farcida amb formatge i ceba, i es menja acompanyada de carn.

aquesta qüestió. Aquesta qüestió, no obstant, requeriria ser revisada en la pràctica alimentària d'origen.

Un altre aspecte a destacar és el fet que els equatorians consideren sovint la seva cuina més forta i saborosa que la cuina catalana. En aquest cas cal destacar la importància que tenen en les seves preparacions els condiments, alguns dels quals a hem destaquen, que atorguen als plats unes propietats organolèptiques substancialment diferents i intenses.

4.1.6. La despesa alimentària a Equador

L'anàlisi de la despesa alimentària a la societat d'origen, quan es possible fer-ho perquè existeixen dades suficientment fiables, és un instrument clau per a la identificació de pautes socioculturals associades als comportaments alimentaris prèvies al fet migratori, derivades de les restriccions econòmiques de les famílies. Per a l'anàlisi de la despesa alimentària a Equador, disposem de les dades d'INEC referents a la despesa de les llars urbanes equatorianes corresponents a tres trimestres de 2003, a través de les quals pot aproximar-se les característiques de la mateixa, encara que a gran trets i sense possibilitat de extreure projeccions anteriors o futures. Cal destacar d'entrada que les diferències conegudes entre les condicions de vida urbana i rurals no permeten fer extrapolacions a l'altre àmbit, on els contrastos han de resultar considerables.

Taula 4.3. Estructura de la despesa de consum a les llars urbanes d'Ecuador el 2003 (%)

	1r trimestre (febrer-abril)	2n trimestre (maig-juliol)	3r trimestre (agost-octubre)
ALIMENTS I BEGUDES NO ALCOHÒLIQUES	20,5	20,9	19,4
BEGUDES ALCOHÒLIQUES, TABAC I ESTUPEFAENTS	0,4	0,6	0,5
PRENDES DE VESTIR I CALÇAT	7,4	8,3	8,6
ALLOTJAMENT, AIGUA, ELECTRICITAT, GAS	19,9	18,4	19,0
MOBILIARI I CONSERVACIÓ HABITATGE	5,9	5,8	5,9
SALUT	4,8	4,5	4,9
TRANSPORT	9,7	10,9	10,0
COMUNICACIONS	2,8	2,6	2,8
RECREACIÓ I CULTURA	5,6	5,3	5,7
EDUCACIÓ	4,6	4,6	4,4
HOTELS I RESTAURANTS	10,4	10,3	10,6
BENS I SERVEIS DIVERSOS	8,0	7,9	8,2

Font: ENCUESTA DE INGRESOS Y GASTOS DE HOGARES URBANOS 2003-2004. Tercer trimestre (Agosto-Octubre / 2003) Instituto Nacional de Estadística y Censos.

Aquesta primera sèrie de dades mostra que l'espai dedicat a la compra domèstica d'aliments i begudes a les llars urbanes en el conjunt de la despesa se situa en el llindar del 20%, una proporció molt similar a la del nostre país però lleument superior. El Baròmetre del Consumidor 2002, elaborat per la Fundació Grupo Erosky, mostra com a Espanya la despesa alimentària havia evolucionat del 24% en 1990 fins per sota del 18% l'any 2002. La distribució de la despesa mostra fins a quin punt les llars equatorianes estan accedint a unes pautes de consum similars a les d'Europa Occidental.

Taula 4.4. Evolució de l'estructura de la despesa de consum a Espanya (%)

	1995	2000	2003 (provisional)
ALIMENTS I BEGUEDES NO ALCOHÒLIQUES	21,01	18,34	18,64
BEGUEDES ALCOHÒLIQUES, TABAC I ESTUPEFAENTS	3,02	2,48	2,37
PRENDES DE VESTIR I CALÇAT	7,44	7,66	6,84
ALLOTJAMENT, AIGUA, ELECTRICITAT, GAS	26,03	27,55	29,69
MOBILIARI I CONSERVACIÓ DE L'HABITATGE	6,09	5,1	4,82
SALUT	2,94	2,23	2,14
TRANSPORT	11,3	11,84	10,24
COMUNICACIONS	1,46	2,03	2,5
RECREACIÓ I CULTURA	4,17	6,24	6,03
EDUCACIÓ	2,1	1,32	1,2
HOTELS I RESTAURANTS	7,87	9,35	9,34
BENS I SERVEIS DIVERSOS	6,56	5,86	6,19

Font: INE. Taula procedent del Barómetro del Consumo 2004. Fundación Grupo Erosky.

Comparant les dades de tots dos països, comprovem que la distribució de la despesa mostra un major percentatge d'inversió de les llars equatorianes en alimentació, però també en salut i educació i revela altres factor d'interès, com el contrast existent en les despeses associades a l'habitatge entre tots dos països. Les estadístiques equatorianes proporcionen també la distribució de la despesa alimentària per grups d'aliments i poder adquisitiu.

Taula 4.5. Estructura de la despesa en aliments i begudes no alcohòliques per quintils d'ingrés (2003)

	TOTAL	QUINTIL 1	QUINTIL 2	QUINTIL 3	QUINTIL 4	QUINTIL 5
PA I CEREALS	16.1	20.5	17.6	15.3	14.1	14.0
CARN	20.9	18.9	20.2	21.5	21.2	22.1
PEIX	5.5	5.8	5.6	5.4	5.3	5.6
LLET, FORMATGE I OUS	15.3	12.3	13.9	14.2	16.7	18.8
OLIS I GREIXOS	3.0	4.2	3.6	2.8	2.5	2.0
FRUITES	8.9	6.8	7.8	8.6	9.2	11.7
LLEGUMS I HORTALISSES	13.1	13.3	13.7	13.9	12.7	12.0
SUCRE, MERMELADA, MEL, XOCO- LATA I DOL- ÇOS	2.3	3.2	2.7	2.2	1.8	1.8
ALIMENTS NO ESPECÍFICATS	2.1	2.3	2.3	2.1	2.0	1.8
CAFÈ, TÉ I CACAU	1.0	1.4	1.1	1.0	0.9	0.8
AIGÜES, MINERALS, REFRESCS, SUCS	5.1	3.9	4.7	4.9	5.3	6.6
ALIMENTS NO MONETARIS	6.6	7.4	6.6	8.3	8.4	2.8

Font: ENCUESTA DE INGRESOS Y GASTOS DE HOGARES URBANOS 2003-2004. Tercer trimestre (Agosto-Octubre / 2003) INEC. Tercer trimestre 2003

L'observació de la variació de la despesa entre els diferents quintils d'ingrés revela algunes de les tendències bàsiques del consum alimentari de la població urbana equatoriana:

- L'elevat pes de la carn en la despesa alimentària, a causa del seu elevat cost, i el creixent espai en la despesa a mesura que s'incrementa el poder adquisitiu.
- La importància dels hidrats de carboni bàsics (pa i cereals) en l'alimentació de les famílies amb menys recursos, entre les quals constitueix la despesa principal.
- Els contrastos en l'accés al consum de proteïnes animals entre els grups de població amb menys recursos i els grups que disposen de més, expressat tant per la despesa en carn, com en lactis.
- El pes moderat i poc variable de la despesa en peix en tots els grups de població, a causa, en bona mesura de la seva accessibilitat en poblacions costeres.
- La poca variabilitat en la despesa en llegums i hortalisses per poder adquisitiu, que denota un consum equivalent en el conjunt de la població.

- La important variabilitat de la despesa en fruita del grup amb més recursos, al grup amb menys, que denota les dificultats d'accés a un elevat consum en grups de pocs recursos.

Finalment, destaca el fet que, a causa tot el que s'ha exposat, existeixen dificultats entre les famílies equatorianes urbanes amb menys recursos per accedir a una dieta variada. Aquestes dificultats poden contribuir a explicar la manca de la diversificació en el lloc d'origen, però també algunes diferències entre l'origen i la destinació. Així, una població amb dificultats econòmiques per accedir al consum alimentari de determinats productes en origen, pot no accedir tampoc en la destinació en la proporció desitjada des d'una perspectiva nutricional, encara que el poder adquisitiu es modifiqui. De la mateixa manera, els condicionants socioeconòmics són un element central en l'estructuració de la cultura alimentària familiar, per la qual cosa alguns comportaments desaconsellables que se'n deriven també perduren. Aquestes consideracions, afegides a l'impacte dels nous estils de vida a la destinació, poden contribuir a explicar una part dels comportaments alimentaris dels equatorians a la destinació, especialment aquells que tenen a veure amb un baix consum de fruites, atès que aquest és un tret que apareix com d'origen. En canvi, l'impacte dels nous estils de vida a la destinació propicia modificacions respecte a la situació anterior en altres aliments, com els lactis o la carn.

4.1.7. Horaris i estructura dels àpats

L'estructura dels àpats a la societat equatoriana presenta algunes diferències significatives respecte a la nostra. D'acord amb la informació aportada pels informants, l'Equador manté de manera bastant homogenia entre la població una estructura formada per tres àpats: una primera hora del matí (el *desayuno*), un al migdia (el *almuerzo*) i un tercer al vespre (la *merienda*). En efecte, existeix una estructura dominant que es basa en la realització de tres àpats al dia, equivalents a desdjuní, dinar i sopar, i aquesta se situa sobre espais temporals diferents. Destaca, doncs, el fet que no existeixi un desdoblament de l'àpat del matí ni de l'àpat de la tarda o nit, com succeeix en el nostre cas, en els binomis desdejuni-esmorzar i berenar-sopar.

En part, la distribució dels àpats a la societat d'origen radica en una distribució diferent del conjunt de la jornada. Bona part dels treballadors i les treballadores inicien la seva activitat algunes hores abans que la població espanyola, encara que existeix de fet una gran diversitat d'horaris segons el tipus d'activitat, la dedicació o el nucli on aquesta es desenvolupa. L'existència d'aquesta diferència en l'ús del temps queda reflectida, per exemple, en les disposicions horàries dels centres educatius, que estableixen l'inici de la jornada escolar matinal a partir de les 7:30 h. en tots els nivells de l'ensenyament als centres educatius públics, inclosos els primaris²⁰⁵. Paral·lelament, els àpats principals tenen lloc abans que els nostres, atès que es considera que entre les 12:00 i les 13:00 és l'hora de realitzar l'àpat del migdia i entre les 7:00 i les 8:00 la del àpat del vespre.

Entre les principals característiques que cal destacar referides als àpats principals, sobresurt el fet que el model ideal dels tres àpats es caracteritza per ser abundant i variat. No existeix per tant una equivalència del *desayuno* vers els nostres consums

²⁰⁵ Font: SISTEMA EDUCATIVO Nacional del Ecuador: 1994/ Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador y Organización de Estados Iberoamericanos; [informe realizado por Carlos Poveda Hurtado ... (et. al.)].- Quito, 1994.

matinals, caracteritzats majoritàriament per ser consums alimentaris moderats. Contràriament, el *desayuno* equatorià recull a la pràctica allò que en el nostre territori no passa de ser, en molts casos, més que una recomanació: és un plat abundant i representa una aportació d'energia significativa. Per als equatorians, l'esmorzar té un paper fonamental a l'alimentació, i el segueix tenint per aquells qui porten poc temps al nostre país. Al país d'origen l'esmorzar té paper tan important o més que el del migdia, i està constituït per arròs, ous, sucs, salsitxes, cereals, formatge... Amb tot, també a origen l'abundància d'aquest àpat es veu condicionada per les disponibilitat de temps i per les obligacions familiars. Per tant, sovint el *desayuno* quotidià dels equatorians pot acabar esdevenint, en molts casos, un model similar al nostre a origen. Algunes entrevistades ha assenyalat la pràctica de realitzar desdejunis senzills, a base de llet i pa amb algun acompanyament a Equador. Pel que fa als altres dos àpats, sovint el *almuerzo* esdevé també un àpat abundant, mentre que la *merienda* tendeix a ser un àpat més senzill. En el cas del dinar, els entrevistats indiquen en general que la presència de la sopa resultava constant i es considera que era un consum diari o gairebé diari. La major part dels informants asseguren que el sopar a Equador era un àpat menys fort que els altres dos, encara que aquesta característica no és valorada de la mateixa manera per tothom²⁰⁶. La construcció del sopar sovint resultava senzilla a la llar: algunes entrevistades han indicat que a Equador elles no cuinaven a la nit, sinó que podien recórrer habitualment al consum d'entrepans i batuts²⁰⁷. Malgrat tot, el consum alimentari dels equatorians no necessàriament es limita a realitzar aquests tres àpats. Sovint apareixen exemples de consum entre hores que apareixen com a quotidians i individuals en el país d'origen. D'altra banda, hi ha diferents activitats que propicien modificacions en aquest model. Per exemple, és el cas d'aquells informants que han estat en un entorn universitari en el qual passaven una gran quantitat d'hores al dia i resolien els seus àpats amb consums senzills, ofertats pel propi centre. També poden ser-ho diferents activitats laborals.

També val la pena assenyalar que l'obligació de passar tot el dia fora de llar a causa de l'activitat laboral no va en detriment necessàriament del seguiment de les pautes alimentàries domèstiques. Aquesta característica sembla vinculada en bona mesura a una tendència a realitzar la major part dels àpats a la pròpia llar o en altres llars domèstiques. Així, en els exemples que els membres de la llar no poden realitzar algun dels àpats, normalment un dels dos primers, a la casa, aquells s'emportaven les mateixes quantitats d'aliments al seu lloc de treball. Una característica, aquesta, que perdura en diversos casos en l'activitat laboral que desenvolupen a Catalunya.

4.1.8. L'alimentació dels nens

El tractament de l'alimentació dels infants en origen s'ha fet a través de les entrevistes a immigrants. Aquest ha apuntat dues qüestions centrals: d'una banda, les transformacions en l'alimentació dels infants motivades pels processos de modernització del consum alimentari i de l'altra, les conseqüències de les condicions de vida precàries sobre l'alimentació infantil.

²⁰⁶ "Nosotros los ecuatorianos hacemos, tres comidas y bien comidas" (Dona, 37 anys, Ecuador)

²⁰⁷ "Nosotros tenemos esos de nuestros "ancestros", que dice: desayunar como un príncipe, comer un rey y almorzar como un "mendigo" (Home, 42 anys, Ecuador)

Durant algunes entrevistes, però, s'ha posat l'èmfasi en les inadequades condicions que es deriven de l'alimentació dels nens en famílies de pocs recursos, gràcies a la dedicació per part d'algunes de les informants a l'ensenyament preescolar i primari en el país d'origen. En el cas d'una informant originària de la Serra, on ja hem destacat que es donen condicions de vida inferiors a les de la Costa, posava l'èmfasi en el retrocés de les pautes d'alimentació tradicional. Consideraven que sovint els nens seguien una alimentació molt senzilla, basada en productes accessibles com els fideus, en detriment d'altres cereals considerats més nutritius com la quínia, un cereal propi de les cultures andines. Cal assenyalar que la quínia destaca per tractar-se d'un cereal nutricionalment molt equilibrat, en presentar un balança molt eficaç de proteïnes, carbohidrats i minerals, per la qual cosa esdevé un producte ideal per al consum en dietes poc diversificades. La seva substitució, doncs, per altres productes més pobres en nutrients, representa un retrocés significatiu en l'estat nutricional de la població afectada. Les experiències d'introducció en l'alimentació dels preescolars d'aquest producte havien topat amb un refús, motivat pel seu desconeixement o manca de familiaritat.

En un sentit similar, algunes dones entrevistades es manifestaven crítiques amb les noves pautes incorporades a través de les formes modernes de distribució i restauració, que havien propiciat, sobretot, en el medi urbà, l'adquisició també de dietes empobrides. Les "*salchipapas*" o altres exemples de "*comida chatarra*" apareixen en les valoracions dels equatorians com a models alimentaris indesitjats, tan perniciosos com els derivats de les dificultats econòmiques de les famílies.

Altre aspecte destacable és que els nens realitzaven en origen uns consums alimentaris en horaris i seguint estructures diferents. El consum alimentari d'aquests, com passa en la societat d'arribada, es realitzava en alguns casos en l'àmbit escolar, i en altres a la pròpia llar. Mentre que en el primer cas aquesta característica marcava una alimentació diferent de la de la llar en un o dos dels àpats principals, en el segon sovint l'almuerzo tenia lloc de forma separada dels adults i a més els nens realitzaven àpats posteriors específics, que equivaldrien al berenar²⁰⁸.

4.1.9. Prescripcions i creences religioses

En aquest apartat cal assenyalar que, a diferència dels altres dos col·lectius analitzats, les prescripcions religioses no tenen un gran pes en les decisions alimentàries de les persones entrevistades. La major part dels entrevistats es declaraven de confessionalitat cristiana, però aquest fet no suposava el desenvolupament de pràctiques específiques derivades de recomanacions religioses.

Els únics condicionants que tenen un origen religiós, no es relacionen amb el caràcter pròpiament religiós, sinó amb les celebracions, per tant es des d'aquesta darrera perspectiva que cal analitzar-los.

²⁰⁸ "Porque allí nos poníamos a comer con los niños, comíamos según los niños, y los niños comían a la una, y nosotras a las dos. A las tres y media los niños volvían a comer, lo que aquí es el berenar, una taza de colada con pan" (Mujer, 39 años, Ecuador)

4.1.10. L'alimentació a les celebracions

L'alimentació vinculada a les celebracions es refereix a un conjunt de dies festius en què es desenvolupen diferents activitats, part de les quals es relaciona amb el consum alimentari. En aquest sentit, hi ha un conjunt de festivitats celebrades per part del conjunt d'equatorians, entre les quals destaquen les següents:

- El Nadal: en el Nadal, les principals celebracions es concentren en la revetlla de Nadal i la revetlla d'Any Nou. En totes dues acostuma a tenir lloc un sopar, on s'agrupen els diferents membres de la família i en alguns casos amics i altres parents. Aquesta celebració es desenvolupa en l'àmbit de la llar i va seguida de diferents activitats de lleure que poden durar fins el dia següent²⁰⁹. En les preparacions alimentàries s'inclouen sempre plats especials, on sobresurten els plats de carn (de pollastre, de porc, de gall d'indi) però no hi ha un tipus de plat establert de manera homogènia en el conjunt de la població.
- El Carnaval: a les poblacions costaneres, els dies de Carnaval no sobresurten per l'elaboració de plats tradicionals d'aquestes dates, sinó pel caràcter marcadament festiu que tenen aquest dies. En poblacions com Manta, es produeix una gran afluència de persones i té lloc un llançament d'aigües i altres líquids entre les persones²¹⁰. D'aquesta manera, el clima festiu propicia modificacions respecte a l'alimentació quotidiana i també un increment del consum fora de la llar²¹¹.
- Quaresma / Setmana Santa: aquest període apareix com un dels moments del anys amb celebracions més relacionades amb l'alimentació, a causa de la presència d'un plat tradicional relacionat amb la Quaresma. Es tracta de la *fanesca*, un tipus de potatge de llegums concebut per esdevenir el plat principal en els períodes d'abstinència de carn. Per aquest motiu, s'acompanya de diferents tipus de peix i de marisc. La composició de *fanesca* és diversa segons les zones i les pràctiques familiars. Alguns informants han assenyalat que en les seves poblacions és tradicional introduir dotze tipus diferents de cereals i/o llegums. A més a més, la Setmana Santa apareix en alguns casos com un moment d'intercanvi alimentari entre les famílies, en què, en el marc dels dies festius de la Setmana Santa, els plats s'intercanvien entre les diferents llars²¹².
- Els aniversaris: els aniversaris també són un esdeveniment festiu ben assentat entre els equatorians. Es caracteritzen més, però, per ser un moment de diversió

²⁰⁹ "En Fin de Año, baile en casa o sino baile popular" (Home, 23 anys, Ecuador).

²¹⁰ "Allá nos tiramos agua, nos lo pasamos muy bien, como allá la temperatura es mas calurosa, no hay problema con mojarse" (Home, 23 anys, Ecuador) "La celebración mayor tal vez sería el Carnaval, que allá en mi ciudad [Manta] se celebra muchísimo. Te pueden tirar aguas, huevos, es un poco brusco, porque el Carnaval allí es mojarse, y si tu vas por la calle te pueden tirar orina, tinta huevos, tomate, lo que sea. Por la calle te puede caer cualquier cosa. Por eso los que están aquí siempre escogen irse en febrero, más que en verano" (Hombre, 25 años, Ecuador)

²¹¹ "En todas estas fiestas los mercados funcionan, en las calles hay chiringuitos, comes lo que tu quieres, el plato tradicional de cada sitio..." (Home, 38 anys, Ecuador).

²¹² "En Semana Santa es cuando más comida se hace, porque en ese tiempo la gente hace diferentes tipos de comida. Se hace hasta diez o doce clases de comida y más que nada se cocina mucho porque apetece cambiar platos con amigas, con quienes nos lo cambiamos" (Dona, 37 anys, Ecuador).

per a la família i els convidats, que per una presència significativa de l'alimentació per a la seva celebració²¹³.

- El dia de Tots Sants: aquesta celebració té lloc a Equador el dia 2 de novembre. Durant aquest dia es prepara una beguda tradicional, coneguda amb el nom de colada morada, una beguda tradicional, que es prepara amb blat de moro negre juntament amb diferents fruites: maracuià, *naranjillas*, pinya o d'altres.

4.1.11. El proveïment alimentari

Els sistemes de distribució alimentària a alguns països de Llatinoamèrica es caracteritzen per una lleu introducció encara de les formes de distribució característica de la modernitat alimentària. Així, en el conjunt del territori equatorià, el model d'establiment de compra més recurrent és la petita botiga de queviures, on es poden adquirir tot tipus de productes i el mercat municipal. Una part d'aquests establiments reben a Equador el nom d'*abarroterias*, que comparteixen aquesta funció amb altres botigues de barri. Amb tot, cal assenyalar que en el transcurs dels darrers anys ha anat guanyant importància el pes dels supermercats en el proveïment domèstic. Aquest increment de la presència de supermercats ha suposat la corresponent disminució de les petites botigues en el sector de la venda al detall. Segons Zamora (2004), existien gairebé 19.000 petits establiments enregistrats el 1998, però a l'inici del 2003 podrien haver desaparegut prop del 15%. En aquesta desaparició haurien confluït la crisi econòmica viscuda a Equador juntament amb la pressió generada per l'increment del nombre de supermercats propietat de grans cadenes de distribució. Així, les cadenes de supermercat equatorianes van incrementar la seva participació en la venda al detall de forma significativa: de 85 botigues a mitjan de 1998, van passar a 160 el mes d'agost de 2004. Aquest fet suposa passar d'una disponibilitat de 7 establiments per cada milió d'habitants el 1998 a dotze el 2002. D'aquests, el 70% dels establiments es localitzen a Quito i Guayaquil. Zamora també aporta la dada que el 2003, el 34% dels equatorians comprava en el supermercat, amb una mitjana de despesa mensual de 160 dòlars.

Aquesta tendència, cada cop, però, més diluïda en el conjunt del territori, a la concentració dels supermercats en l'àmbit urbà, ha incrementat els contrastos entre els hàbits de compra de la població rural i la urbana. Les dades de Zamora revelen un recurs recent a la compra en supermercats en aquest segon àmbit. Zamora proporciona les dades d'una enquesta telefònica recent sobre 2000 persones a Guayaquil i Quito, classificades en tres estrats socioeconòmics: alt, mitjà i baix. Segons les dades recollides, el recurs als punts de venda tradicionals només era dominant entre el grup amb un nivell socioeconòmic baix a Guayaquil, on a més s'indicava que la ciutat havia millorat els mercats populars en els darrers anys. Cal pensar, doncs, malgrat la discutible fiabilitat d'aquest tipus d'enquesta, que en les principals zones urbanes d'Equador els supermercats estan esdevenint el punt de compra principal. En aquest sentit, cal destacar que les cadenes de supermercat a Equador presenten una oferta diversificada i orientada als diferents poders adquisitius. Així, SLF, la principal cadena de supermercats del país ha incrementat el seu recurs entre les famílies amb rendes més modestes, gràcies al desenvolupament d'una nova línia de supermercats (AKI), més

²¹³ "Echo de menos los cumpleaños porque acá no se puede hacer bulla. Y aall se puede quedar hasta el otro día haciendo bulla, (Dona, 22 anys, Ecuador).

petits i més distribuïts en el conjunt del país. Amb tot, Zamora apunta l'existència d'altres estudis, com els proporcionats per la consultoria Punto, que indicarien que només el 30% del consum total de les llars d'Equador passaria per supermercats, mentre que el 40% passaria pels mercats populars i un 25% per botigues de barri, petits supermercats i altres punts de venda similar.

En les nostres entrevistes, els mercats i els petits establiments apareixien com els llocs de compra preferents de les famílies abans d'immigrar. Aquesta percepció era més forta entre els informants d'origen serrà, que en els d'origen costaner. Només en un cas s'assenyalava les grans cadenes de supermercats com un punt de compra habitual, però cal assenyalar que només en dos casos els informants procedien de les dues ciutats principals. La major part dels informants s'han referit als supermercats com un punt de venda on els preus eren cars i que per tant evitaven quan es vivien en el país, tot considerant que es tractaven de punts de venda per a gent a més recursos que ells mateixos. Segons Zamora, és cert que el preu dels productes alimentaris als supermercats ha estat superior a Equador fins al present, que només en alguns casos, particularment en contextos d'ofertes realitzades per algun supermercat, aconseguïen tenir preus més baixos que en els punts de venda tradicionals, en productes com la patata. Aquest fet assenyala la possibilitat que la dècada present es correspongui a Equador amb un canvi significatiu en els hàbits de compra dels habitants dels nuclis urbans, que es modificarà en la mesura que segueix avançant l'expansió d'aquest tipus de punt de venda. Amb tot, els informants identificaven l'existència de supermercats, però refusaven anar-hi. Els arguments proporcionats giraven, sobretot, al voltant del preu, i s'evidenciava també la manca de proximitat com un problema afegit.

El model de petit comerç i de mercats a Equador es caracteritza per la proximitat i per la fàcil accessibilitat. Els informants descriuen aquest establiments com a llocs on no es venen els productes envasats, sinó a granel. Així, els productes frescos, els cereals, els llegums, els condiments o les espècies són comprades a pes, generalment en petites bosses, pesades per lliures. Amb tot, mentre que en els productes indicats dominaria la venda a pes, les pastes alimentoses, es venen tan a granel com envasades. Sovint es reconeixen els petits comerços com un lloc més car que els mercats, per la qual cosa s'indica que a origen es preferia anar a aquest segon tipus d'establiments, però els petits comerços serien un lloc de compra recurrent per dues raons. La primera, per ser el destí més freqüentat per "reposar" les existències de productes que s'esgoten a la llar; la segona, per la major regularitat en la compra, en contrast amb la nostre societat, on es troba més diferida en el temps.

Quant als mercats, cal dir que en els nuclis més poblats, el mercat és estable, mentre que en la resta de nuclis el mercat té un caràcter periòdic, normalment setmanal. Alguns informants destaquen que es tracta del lloc de compra per excel·lència de productes frescos, particularment vegetals; en el cas de les carns, també tenen un gran pes en el proveïment les carnisseries. Els productes que més es beneficien de consideracions sobre la seva gran qualitat en aquests mercats són les fruites i les diferents tipus de peix, en aquest segon cas sobretot quan es fa referència a poblacions costeres. Altres avantatges referits als mercats setmanals és la possibilitat de poder fer una millor tria de productes, anant per les diferents parades en un mateix punt, en detriment dels petits establiments, on la diversitat és més reduïda i no existiria la possibilitat de seleccionar el gènere.

Ja hem indicat que l'assistència a aquests dos punts de venda implica una major freqüència de compra, però aquesta no abasta a tots els productes sinó fonamentalment als productes frescos. Aquells, com l'arròs, que és possible emmagatzemar poden ser comprats en intervals molt més llargs de temps²¹⁴. Així, la permanència dels punts de venda al detall ha afavorit que els sistemes de proveïment a l'Equador es trobin marcats encara per una elevada presència en el consum de la llar de productes frescos, i també la percepció per part de les persones immigrades que els productes alimentaris a Espanya es troben més "processats".

Una darrer tipus de consideració sobre la compra a origen, molt important, són les reflexions sobre les dificultats que havia adquirit realitzar la compra durant tot el mes des del final de la dècada 1990. Diferents informants s'han fet ressò de la crisi del país i com aquesta afectava directament al poder d'adquisició de productes essencials, una situació que es considera superada en el municipi de destinació²¹⁵. El principal producte que surt esmentat com a més difícil d'obtenir és la carn, la qual és considerada per la major part dels informants un producte de difícil accés per a la classes menys afavorides.

²¹⁴ *En Ecuador se compra diariamente la comida del día, aquí a veces compramos al mes: podemos comprar diez bolsas de kilo de arroz, no se, compramos al mes* (Dona, 27 anys, Equador)

²¹⁵ *"Es más fácil comprar aquí, porque aquí el dinero alcanza para comprar..."* (Home, 26 anys, Equador)

4.2. L'ALIMENTACIÓ DE LA POBLACIÓ EQUATORIANA: DESTINACIÓ

4.2.1. Consideracions prèvies

L'estudi de l'alimentació a la destinació ve condicionada per les característiques dels informants que hem construït per a abordar-la. En aquest sentit, els informants seleccionats són representatius de les tendències sociodemogràfiques de la immigració equatoriana a Catalunya. No abasta, doncs, la totalitat de factors que caracteritzen la diversitat dels comportaments alimentaris dels equatorians en el lloc d'origen. Així, predominen els informants procedents de poblacions costaneres, respecte als equatorians d'origen serrà, i també els informants d'origen urbà sobre els d'origen rural. També, a diferència dels altres dos grups de l'estudi, s'ha treballat amb un nombre superior de dones, que d'homes, en concordança amb la presència significativa d'aquelles entre els immigrants equatoriana. Per tant, en la comprensió dels processos d'adaptació, són dominants aquells que representen l'adaptació de la població costera equatoriana, que com hem assenyalat presenta unes característiques diferenciades de la resta, i també es posa més èmfasi en els processos d'adaptació de les dones.

D'altra banda, aquestes característiques suposen una anàlisi del procés migratori amb uns condicionants tan específics com rellevants, que es diferencien sobretot dels immigrants senegalesos i marroquins en el pes de la població femenina amb elevades responsabilitats en la inserció laboral i les tasques reproductives familiars. Aquesta realitat contrasta amb la de l'origen, on malgrat que les dones entrevistades sovint es trobaven integrades ja en el mercat laboral, el seu pes específic en l'economia domèstica era compartit amb la seva parella. En canvi, les característiques del procés migratori, marcat en aquest cas per la demanda de dones equatorianes en el servei domèstic, converteix aquest col·lectiu sovint en el principal motor econòmic familiar i li indueix a ocupar-se un alt nombre d'hores al dia. Aquesta característica repercuteix amb força en els comportaments alimentaris que s'adopten en l'interior de les famílies.

4.2.2. Canvis i permanències en les formes de proveïment

Les transformacions en les estratègies de proveïment alimentari en el cas equatorià de l'Àrea Metropolitana de Barcelona es vincula amb força a dues característiques de canvi: el desenvolupament de pràctiques de compra urbanes pròpiament europees —fortament contrastades amb les pràctiques pròpies del món rural a Equador— i la substitució dels tipus de punts de compra, netament diferents als del lloc d'origen. Aquests dos generen un conjunt de característiques extensibles en alguns casos als altres grups de població estudiats, que els diferencien de la població d'origen. Sobresurten:

1. L'accés generalitzat a la compra en supermercats i/o grans superfícies: aquest és un tret clarament diferenciador en relació a Equador, atès que la major part dels

informants, com he indicat abans, declaraven realitzar-hi les compres en petits establiments i mercats, a causa del preu i la proximitat.

2. La disminució de la freqüència de compra: la transformació d'un tipus de compra basada en el petit comerç va acompanyada d'una disminució de la freqüència, que també afecta les formes de conservació a la llar, on s'estén la congelació.
3. La percepció que els productes alimentaris són accessibles: en contrast amb bona part de les percepcions que es manifesten respecte al lloc d'origen, pel baix poder adquisitiu de les famílies a Equador

El procés migratori propicia l'adquisició d'unes pautes de proveïment noves, que també es reflecteixen en unes noves pautes de conservació. Encara que la població equatoriana no aprecia particularment els productes congelats, recorre de manera creixent a la congelació a la llar per a la conservació dels productes. Un dels que més sovint es congela és la carn, una pràctica induïda també per la preferència per la compra de peces senceres (en el cas de l'aviram). D'aquesta manera, diversos informants indiquen que la seva freqüència de compra de carn es concentra en un o dos cops al mes, malgrat consumir-ne habitualment.

En l'estudi d'ACNielsen (2004: 101), s'aborden els punts de proveïment de la població llatinoamericana a Espanya i s'afirma que, en termes generals els immigrants distribueixen les seves compres, com els espanyols, entre diferents establiments, i van a realitzar-les a les grans superfícies (hipermercats i supermercats), Discounts i botigues especialitzades o mercats²¹⁶. D'altra banda, d'acord amb Álvarez, (2004: 6) les mares llatinoamericanes compren al supermercat²¹⁷, però la tendència a comprar al supermercat pateix una lleugera davallada a mesura que augmenta el temps d'estada de la mare a Barcelona, passant a comprar majoritàriament als mercats i a les botigues pròpies²¹⁸. Pel que fa als motius de compra, a l'estudi d'ACNielsen (2004:108) s'assenyala que, per als immigrants procedint d'Amèrica Central i del Sud, el preu i la proximitat són els principals motius de compra, però també adquireix una importància per damunt de la mitjana la qualitat dels productes, amb un 47%, la varietat de productes, amb un 25% i la varietat de marques, amb un 17%. Crida l'atenció la seva sensibilitat al tracte personal, com a motiu de compra, amb un 15%, per damunt de la valoració que en fan els immigrants de l'Europa de l'Est i els magribins. Tanmateix, als immigrants d'Amèrica central i del sud els preocupa molt per damunt de la mitjana - que inclou magribins i immigrants procedents de països de l'est- la "data de caducitat àmplia" a un 34%, a un 20% allò saludable i a un 20% allò natural. També es mostren nostàlgics dels productes que els recorden al seu país un 16%, valoren les marques un 15%. Igualment, són els qui declaren estar menys preocupats per un "preu determinat", 10 punts menys que la mitjana. (2004:90)

Aquestes consideracions coincideixen amb les actituds de compra observades durant les entrevistes, però amb matisacions. Encara que un grup d'informants que consideren els

²¹⁶ Segons ACNielsen, Dia és l'ensenyia que ocupa el primer lloc amb un 48%, seguida de Mercadona amb un 38%, Lidl amb un 33% i Carrefour amb un 31%.

²¹⁷ Segons l'estudi esmentat, aquest fet es dona en un 52.60% de les mares entrevistades, seguit del 33, 85% que compra al mercat, el 9.90% que ho fa a botigues pròpies i finalment, amb un valor de 3.65% es troben les mares que compren en altres botigues petites del barri.

²¹⁸ Les mares que compren més al supermercat són les qui porten menys temps vivint a Barcelona (61.11%), mentre que les qui més compren a petites botigues pròpies són les mares que fa més de 4 anys que viuen aquí (20.22%)

mercats com els llocs de compra idonis i preferents, el cert és que bona part concentren la compra en supermercats i grans superfícies. Aquest fet és fàcil d'explicar: mentre el supermercat és el punt de compra únic —en les pràctiques dels immigrants— de tot un conjunt de productes alimentaris —aquells que són productes envasats—, els mercats i les botigues especialitzades comparteixen amb ells l'oferta de productes frescos. Aquesta característica coincideix amb la modificació de la freqüència de compra, la qual també afavoreix que el supermercat esdevingui el punt de venda més recurrent. La modificació de la freqüència implica que la compra s'organitza en llargs períodes, que oscil·len entre una setmana o el mes, segons la llar analitzada. Encara que el període sigui més o menys estès, la lògica sempre és la mateixa: a començaments de mes o un dia determinat de la setmana es fa una compra "forta" (abundant en productes, suficient perquè la majoria proveeixin durant el període establert les necessitats alimentàries de la família) i aquells productes que puguin anar fent falta, s'adquireixen en un punt de venda proper. A bona part de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, els supermercats són punts de venda molt disseminats, mentre que els petits comerç i petits supermercats de barri es troben en retrocés, i la proximitat apareix com el factor molt determinant a l'hora de planificar la compra. D'aquesta manera, moltes famílies visiten el supermercats diversos cops a la setmana i concentren en ells bona part de la despesa de la compra.

Amb tot, el domini del supermercat com a lloc de compra recurrent no impedeix que el punt de compra es trobi força diversificat. Els mercats municipals també apareixen com un lloc de compra ben valorat des de la perspectiva de l'adquisició de productes frescos i freqüentat per una part dels entrevistats. Aquesta valoració, però, apareix vinculada al coneixement de l'existència del punt de venda: alguns informants que recorren preferentment al supermercat en desconeixien la ubicació. D'altra banda, l'assistència apareix condicionada pel lloc de residència. Les persones entrevistades que habiten a Barcelona o a l'Hospitalet del Llobregat, seleccionen sovint el mercat del barri com un punt de compra principal per un ampli ventall de productes²¹⁹, gràcies a la distribució per barris d'aquest tipus d'establiment. En canvi, en els municipis de la resta de l'Àrea Metropolitana on s'han realitzat entrevistes, la preferència pel mercat decau ostensiblement. En alguns casos, una part de la compra es concentra també en els mercats locals que es formen un cop a la setmana; en la resta les preferències es decanten vers els supermercats i les botigues de barri. Una part de les bones valoracions que reben els mercats municipals per parts dels immigrants llatinoamericans té a veure amb les similituds amb el país d'origen: els entrevistats reconeixen moltes similituds i ho consideren una font de confiança. Pel que fa a les comparatives de preu entre mercats i supermercats, les valoracions no són unànimes. Una part dels informants consideren els mercats uns punts de venda més barats, però altres pensen el contrari, si més no en comparar alguns productes.

Les botigues especialitzades —fruiteries, carnisseries, peixateries, forns...— també són un punt de venda recurrent de la població entrevistada. Intercanvien amb els supermercats el paper de lloc de compra preferent per a l'adquisició de productes frescos. La major freqüència de compra en aquests llocs es concentren per aquest ordre en el pa (la major part dels informants el compren diàriament a forns i fleques), els productes vegetals —fruites i hortalisses sobretot, no verdures— (aquells que compren

²¹⁹ "Trato de comprar lo justo, justo. Voy al mercado, y si voy al super es poca sopa. Por ejemplo, un paquete de arroz. A lo mejor voy una vez al mes. Al mercado voy unas tres veces al mes. Compró hoy, y a lo mejor hasta dentro de 8 o 9 días. Si se me acaba antes, voy antes." (Dona, 39 anys, Ecuador)

en aquestes botigues poden passar un cop a la setmana), la carn (les carnisseries especialitzades o les cadenes d'establiments especialitzats en la venda de carn —per exemple l'Àrea de Guissona— són freqüentats més d'un cop al mes, però en un nombre variable d'ocasions per la variabilitat en la quantitat de carn que es compra en cada ocasió) i finalment peixateries (de manera molt aïllada, tant pel fet que el peix i el marisc fresc no és un producte freqüent en l'inventari alimentari de les persones entrevistades, com perquè generalment, si es compra, es compra al mercat). El recurs a aquestes botigues es troba estretament vinculat a la proximitat del lloc de residència, però també a d'altres qüestions. La diversitat de carn a un preu considerat acceptable és un argument per part d'alguns informants per recórrer a l'Àrea de Guissona, mentre que la possibilitat de poder comprar petites quantitats o unitats és un aspecte positiu atribuït a les fruïteries.

Un altre dels àmbits de compra propis de la població equatoriana són les botigues especialitzades en productes llatinoamericans. Aquestes botigues abasten tant aquelles gestionades per població d'aquell continent, com botigues marroquines, paquistaneses o d'altres orígens que disposen d'un ventall ampli de productes consumits sobretot per població estrangera. La compra d'aquests productes, però, s'estén també circuits informals on els equatorians recorren per proveir-se de productes propis de la seva gastronomia, i que tant es basen en l'intercanvi monetari com en l'intercanvi de productes entre amics i familiars. Amb tot, cal dir que els establiments de productes estrangers no és un àmbit molt freqüentat, sinó un punt de venda on, o bé es va a cercar un determinat tipus de condiments o de productes complementaris de la cuina domèstica, o bé s'adquireixen productes per a la preparació de plats específics en el marc de celebracions, que no es troben en altres tipus de botigues. També cal dir que els punts de proveïment especialitzats en productes llatinoamericans segueixen sent importants per a l'adquisició de productes "propis", però el seu pes específic en aquest àmbit està decreixent. D'una banda, supermercats i grans superfícies disposen cada cop més dels productes principalment demandats, particularment el plàtan per fregir, els cítrics (*naranjillas*, *limas*...) i d'altres. De l'altra, la importància de les xarxes de distribució de productes informals per a disposar de productes habituals de la cuina equatoriana, redueix la necessitat de recórrer a aquests punts de venda, que a més a més sovint es resol en el cas dels equatorians que habiten al Barcelonès i en les comarques que envolten Barcelona amb un desplaçament al mercat de la Boqueria. El mercat de la Boqueria apareix sovint a les entrevistes com un punt de compra de productes d'origen —des de fruites d'origen tropical, fins a condiments i altres tipus de productes— i també com un punt de compra de productes dels quals s'espera una "qualitat". Així, si en el context festiu algunes famílies, quan desitgen preparar algun plat típic com un ceviche, sovint recorren a la Boqueria per fer la compra de productes necessaris, com ara gambes, que són accessibles en peixateries i mercats del municipi de procedència. La "fidelitat" a aquest establiment s'ha posat de manifest en bona part de les entrevistes realitzades.

Pel que fa als productes congelats, en el transcurs de les entrevistes s'han recollit algunes consideracions que denoten percepcions contraposades i diverses. D'un banda, apareixen amb certa freqüència reserves davant el consum de productes congelats²²⁰, que són extensibles als altres tres grups de població analitzats. Es tracta de consideracions que apareixen vinculades a la preferència per "productes naturals".

²²⁰ "De congelado no compro nada, intento comprar fresco, y si no, no como, pero congelado no compro nada" (Dona, 39 anys, Equador)

Sovint aquesta percepció suposa l'omissió dels productes congelats de la cistella de la compra. De l'altra, en alguns casos el consum de determinats tipus de producte pot vincular-se a la compra en forma congelada, com ara les menestres de verdures, per ser emprades en sopes, guisats o altres preparacions.

Quant als productes en conserva, es detecta un consum moderat, vinculat sobretot a la preparació culinària i a la composició de plats. És freqüent la compra de conserves de tonyina per incorporar a les amanides, però no és un producte que després es consumeixi amb molta freqüència. També destaca el recurs als tomàquets fregits, triturats o pelats, encara que algunes persones entrevistades refusen el seu ús. El blat de moro és un altre producte que es consumeix envasat amb una certa freqüència i s'empra igualment com a ingredient de les amanides.

Pel que fa al recurs a productes dietètics, no s'ha detectat un gran accés per part dels informants entrevistats, sense que considerem aquesta afirmació representativa del conjunt de població immigrada. Una de les dones entrevistades sí que ha indicat el recurs a botigues específiques per a la compra de pa integral, la qual cosa s'emmarca en un consum de productes propis de comportaments alimentaris inclinats vers els productes naturals i el vegetarianisme, com ara les hamburgueses vegetals. La compra de productes ecològics també resulta testimonial i limitada a un sol informant. Per tant, no es detecta un gran recurs a aquesta mena de productes, ni usos específics de la població equatoriana en aquest àmbit, fora dels comuns en la població "autòctona".

En un altre sentit, cal referir-se a la percepció dels cost dels productes i les conseqüències que es generen sobre el proveïment. La població equatoriana, com la dels altres dos col·lectius estudiats, observa que els preus són superiors a Catalunya que als país d'origen, però subratllen el fet que s'adiuen amb el poder adquisitiu de la població en general i sovint de la seva, de manera que consideren que, en general, els productes alimentaris són accessibles. Aquesta consideració té conseqüències significatives en la forma com se seleccionen els productes per al proveïment aquelles famílies que no es troben en la necessitat de fer una administració molt acurada de la despesa domèstica per tal d'assegurar el proveïment durant tot el mes. Encara que perduren les dificultats econòmiques, s'incrementa notablement la seguretat alimentària de les famílies, almenys en l'àmbit de les seves percepcions²²¹, i això comporta que consideracions com la proximitat o la rapidesa en l'execució de la compra s'imposin sobre la recerca del punt de venda amb preus més baixos. Insistim, però, que aquest és un comportament propi de les famílies amb una situació econòmica més estable o d'individus inserits en el mercat laboral i sense persones dependents. En la resta, l'accés a l'alimentació esdevé més segur però els preus sovint resulten un problema que s'ha de gestionar amb estratègies adients amb la seva situació econòmica objectiva.

Hi ha dos tipus de productes, dels quals es destaquen fortes diferències de preus, que dificulten l'accés a la compra. Un es el peix, que per a la població d'origen coster es percebut com molt més car i més difícil d'accedir. La conseqüència d'aquest fet són dràstiques reduccions del seu consum, atès que la major part d'entrevistats afirmen que

²²¹ "En nuestro país se ve mucho la pobreza y o aquí tengo la facultad de poder comprar un pollo para una sola comida, mientras que allá me tenía que durar para 3 o 4 comidas, y esa ha sido una gran diferencia, pues aquí hay una gran facilidad para comprar unos alimentos que allá no puedes tenerlos" (Dona, 28 anys, Ecuador)

de ser un producte de consum habitual i en alguns casos diari entre famílies amb persones dedicades a l'activitat pesquera o si més no que habiten a prop dels ports, esdevé un producte només accessible de forma eventual. L'altre són les fruites pròpiament equatorianes, que no són pròpies de l'inventari alimentari dels catalans. El producte del qual es destaca més el seu elevat preu és el plàtan per fregir, però també s'insisteix en l'elevat preu de fruites com el tamarinde o el mango.

4.2.3. Canvis i permanències en els productes

Les entrevistes revelen diferents processos de canvi en els productes emprats, que depenen en bona mesura dels canvis i les permanències en les pràctiques culinàries. Entre les famílies equatorianes entrevistades hem detectat persones que mantenen unes pràctiques alimentàries perfectament identificables amb les del lloc d'origen; d'altres que han introduït modificacions significatives, ja sigui en una part dels membres de la família, i finalment, famílies que han realitzat una substitució majoritària en l'alimentació quotidiana de les pràctiques d'origen per pràctiques més pròpies de la nostra societat.

4.2.3.1. Cereals

A l'estudi de ACNielsen s'afirma que els qui procedeixen d'Amèrica central i del sud consumeix de manera destacada per damunt de la mitjana arròs, tant per dinar com per sopar, mentre que el consum de pa és clarament inferior (ACNielsen 2004:72). Aquestes condicions es compleixen també en el cas de les entrevistes realitzades a equatorians.

Pel que fa al consum d'arròs, tots els entrevistats procedents de regions costeres afirmen que en origen consumien grans quantitats d'arròs, la major part d'ells cada dia, i en ocasions, més d'un cop al dia. L'arròs era en aquests casos el cereal bàsic, en detriment del pa. Un cop a destinació, aquestes pautes de comportament es veuen modificades en uns casos i en altres no. Majoritàriament, a les llars analitzades, els homes realitzen un consum d'arròs similar al realitzat en origen. Pel que fa a les dones, algunes modifiquen el consum d'arròs i altres el mantenen. En els casos que es modifica, es pot reduir molt el pes d'aquest producte en l'alimentació quotidiana. Això ho trobem en llars formades per la unitat familiar, per tant llars on es cuina per a diferents membres de la família: en aquests casos es freqüent trobar que són els homes els qui mantenen el consum quotidià, mentre que les dones i els fills (petits o adolescents) en fan un consum molt menor. Malgrat aquestes consideracions, l'arròs té una presència molt més significativa en l'inventari de les llars equatorianes que a les catalanes.

En el cas del pa, només un nombre limitat d'informants que feien un baix consum a origen l'han incorporat de manera clara en la seva alimentació quotidiana. La principal incorporació es per la via dels entrepans, ja que el seu pes com a acompanyament en els àpats és menor. El consum de pa, però, augmenta a mesura que disminueix l'edat dels entrevistats o dels seus familiars. Pel que fa a la resta de cereals, s'ha dir que disminueixen en general el seu consum. D'una banda, la introducció del blat de moro en els àpats es menor que en origen, segons indiquen alguns informants. De l'altra, tota la diversitat de grans que caracteritzava l'inventari domèstic d'algunes de les famílies

entrevistades es veu reduït. Malgrat que perdura la compra o l'adquisició per vies informals de diferents tipus de cereals, el recurs a ell en l'alimentació quotidiana és menor.

4.2.2. Patates

Ja hem indicat la importància de les patates en les pràctiques alimentàries dels equatorians, particularment a la Serra. Val a dir que a Catalunya, el consum de patates no presenta la mateixa centralitat en la seva dieta. Les patates segueixen apareixent com un producte habitual en les seves preparacions, però el seu ús tendeix a reduir-se al mateix ritme que disminueix la pràctica de l'elaboració de determinades preparacions. Aquest fenomen afecta tant als entrevistats d'origen costaner com serrà. En alguns casos, només són les patates fregides el plat a través del qual es manté un consum regular de patates. En la reducció del consum de patates intervé tant el fet que no constitueixin una preferència entre els més joves –llevat de les patates fregides–, com el canvi de condicions alimentàries de la població en la societat d'arribada respecte a la d'origen: encara que algunes famílies segueixen tenint pocs recursos a la nostra societat, les patates no constitueixen un producte al qual recorrin de manera principal, com en el cas de la població serrana a origen²²². Amb tot, cal remarcar que entre els entrevistats també apareixen llars on es fa un consum regular de patates i que en cap cas es pot considerar, en general, un producte marginal. En alguns casos és tot el contrari²²³.

4.2.3.3. Carn

En el transcurs de les entrevistes es detecta un increment en el consum de carn, encara que moderat. L'estudi d'ACNielsen (2004:72) destaca que el consum de pollastre entre els immigrants llatinoamericans és superior al d'altres col·lectius. En el cas dels equatorians, el pollastre apareix com un producte àmpliament emprat a la cuina, per la qual cosa es tracta del producte carni del qual s'incrementa més el consum. El preu més barat i les característiques de les formes culinàries d'aquest grup n'afavoreixen el consum: és un col·lectiu que presenta una elevada freqüència de consum de sopes, la major part de les quals es preparen amb pollastre o gallina, i també s'adiu bé als plats mixtos que preparen. Pel que fa a d'altres tipus d'aviram, particularment gall d'indi, es declara un consum menor.

El consum de carn vermella també sembla incrementar-se, però aquest increment es troba matisat per la diferència de preu entre una carn i una altre. La major part dels entrevistats consideren que la seva carn vermella preferida és la vedella, però també indiquen que realitzen un consum moderat a causa del preu, especialment en el marc de les famílies amb fills. En canvi, hi ha una baixa acceptació de la carn de xai. Més ben valorada i consumida és la carn de porc, la qual forma part també del consum en l'alimentació quotidiana a moltes cases diversos dies a la setmana. Malgrat que es

²²² "Patatas compro, pero hago una vez al mes, no muchas. Cuando las hago, las frío y las comemos con judías, con frijoles negros y chorizo" (Dona, 27 anys, Equador)

"En las sopa no me gustan las patatas. La patata la como con verdura, o a veces en algún estofado de carne o de pollo. Patatas fritas también como de tanto en tanto" (Dona, 23 anys, Equador)

²²³ "Patatas hago casi cada día... A veces las compro troceadas para freír, las puedo comer con huevo frito, con carne, casi a diario se usa la patata con sopas o cualquier cosa." (Dona, 37 anys, Equador)

declara un consum més elevat que el de les altres carns vermelles, també es considera que s'emptra en quantitats inferiors respecte a la carn de pollastre, la qual cosa sovint expliquen pel seu preu²²⁴.

Pel que fa als embotits, no apareixen com un dels productes més recurrents en el consum alimentari dels equatorians. Amb tot, hem pogut constatar que poden assolir una freqüència de consum regular i continuada durant un nombre limitat de dies a la setmana quan s'adopta la pràctica del consum d'entrepans per esmorzar. En canvi, la presència en el consum alimentari de la llar és poc significativa i en els casos que té lloc acostuma a consumir-se eventualment. També es detecta una major preferència per els embotits cuits que pels secs.

En les pràctiques alimentàries apareix també el consum de parts de les carns que es troben en retrocés en els hàbits de la població catalana, com ara cors o fetges. Aparentment el consum d'aquestes carns s'orienta a la reducció de la despesa domèstica en alimentació, però també apareixen informants que valoren positivament les seves propietats organolèptiques.

4.2.3.4. Peix

Malgrat que les pràctiques alimentàries d'origen predisposarien un elevat consum de peix, almenys entre les famílies procedents de la costa, l'accés al consum resulta limitat, a causa del seu preu i d'un refús per part d'una part dels informants de recórrer al peix congelat com a mètode per abaratir el preu d'adquisició. D'aquesta manera, la preparació dels plats basats en peix, com ara els *ceviches* o els *encebollados*, que gaudeixen d'una gran acceptació entre els informants, esdevé ocasional. Per aquests motius, el peix es troba entre els productes dels quals ens declara un consum més baix. En alguns casos, a aquestes valoracions s'afegeix una baixa preferència pel producte. El baix consum es percebut per part dels informants que expressen majors preocupacions nutricionals respecte a la seva pròpia alimentació o la dels seus familiars com a problemàtica, per la qual cosa declaren intentar fer un esforç per garantir-ne el seu consum amb una certa regularitat —almenys un cop a la setmana—. Cal dir que el consum de peix en conserva, particularment de tonyina, sí que es realitza, però per una part reduïda dels informants, els quals la integren en els seus hàbits de consum matinals, quant a la preparació d'entrepans, o en les amanides que preparen a la llar.

4.2.3.5. Verdures i hortalisses

En els casos entrevistats, el consum de fruites i hortalisses no sobresurt particularment. El consum alimentari que els equatorians realitzen en aquest sentit gira sobretot al voltant de les amanides, però aquestes no resulten un component massa rellevant de les seves dietes, sinó un acompanyament que apareix de forma desigual. Mentre que en unes cases hi ha una elevada presència d'amanides en els àpats, en d'altres la presència és escassa. Pel que fa a la presència de les verdures en el consum dels equatorians es redueix en la major part dels casos entrevistats al seu component com a ingredient secundari d'alguns plats, en la major part dels casos. El baix consum de verdures és

²²⁴ "Lo que no comemos muy seguido es la ternera, la ternera y el cerdo. No es que no me dé tiempo de comprarlo, sino que aquí la ternera y el cerdo es caro." (Dona, 26 anys, Equador)

percebut per les persones més preocupades per la seva alimentació, les quals afirmen intentar habitar als membres de la llar al consum de plats de verdura bullida i intentar incrementar el nombre d'amanides, la qual cosa només aconsegueix parcialment. Segons ACNielsen (2004:87), el col·lectiu llatinoamericà mostraria un rebuig general sobre el sabor d'alguns productes, sabor, diferent al del seu país, que els porta a dir que no els agrada, que afectaria especialment a alguns productes, com les verdures.

4.2.3.6. Fruïtes

Malgrat que a l'estudi de Nielsen s'assenyala que existeix un al costum de menjar fruita entre la població llatinoamericana, que inclou la preparació de suc a casa amb liquadora, fins al punt de substituir l'aigua del menjar per suc casolans (ACNielsen 2004:50), el cert és que les nostres entrevistes revelen un extens abandonament de la pràctica de realitzar suc natural. La major part dels informants han abandonat aquesta pràctica, encara que la realitzessin diàriament a Equador. Es detecta en alguns casos una certa pervivència amb la preparació de suc de taronja natural durant el matí, però rarament esdevé una pràctica habitual i continuada, com sí que ho seria amb altres fruites a Equador. Les explicacions que s'ofereixen tenen a veure en primer lloc amb el preu de la fruita, que resulta sovint excessivament cara per accedir-hi amb la freqüència que els entrevistats desitjarien, però també s'ha de considerar els canvis en les estratègies de proveïment com un dels factors explicatius. La substitució de la compra diària en petits comerços pel recurs setmanal als supermercats propicia una substitució del consum de suc natural per suc envasat. Així, no es produeix un abandonament del consum de suc, sinó una substitució del consum de suc natural pels suc envasat, i aquest producte esdevé dominant en les hàbits de consum de begudes durant els àpats.

En l'àmbit de les fruites cal fer referència a les modificacions que presenta la freqüència de consum de plàtan per fregir. Novament la diferència de preu entre origen i destinació en suposa una reducció de la freqüència, malgrat que acostuma a trobar-se entre els preferits pels entrevistats. Aquesta reducció no impedeix, però, que el consum de plàtans per fregir sota la forma de *patacones* tingui lloc a les llars diversos dies a la setmana, com a acompanyament.

4.2.3.7. Llegums

Els llegums constitueixen un producte de consum freqüent a les llars equatorianes. Bona part de les famílies els integren en les preparacions que elaboren durant la setmana, que serveixen per a l'alimentació de tota la família. Els preferits són diferents tipus de mongetes, diferents tipus de fesols i les lleties, en canvi els cigrons resulten sovint poc atractius i en alguns casos generen refús²²⁵. Aquests llegums poden incorporar-se a l'alimentació quotidiana com a ingredient d'alguns guisats, o bé esdevenir una part significativa d'un àpat on es combinen diferents productes.²²⁶ Una de les preparacions que es mantenen més sovint en els àpats és el *moro de lentejas*, és a dir, plats on es barregen lleties i arròs. Aquest és un plat habitual a diferents llars equatorianes entrevistades. El paper dels llegums també és, en alguns casos, el d'acompanyar les

²²⁵ "Legumbres comemos bastantes: alubias, lentejas... Yo las combino. Como 2 o 3 veces a la semana y cuando las hago muy a menudo es porque hago menestra, o también hago sopa con alubias, pero un par de veces a la semana" (Dona, 27 anys, Ecuador)

²²⁶ En relació amb la combinació, veure l'apartat sobre estructura dels àpats.

amanides. Per aquests motius, es pot considerar que el consum de llegums apareix com lleument superior que el realitzat per la població catalana, la qual cosa cal valorar positivament, encara que situant la limitació del fet que el consum és desigual.

4.2.3.8. Lactis

Pel que fa als lactis, el primer que cal destacar és que les ingestes de llet tenen una freqüència diària a les llars equatorianes, a causa del fet que tant els entrevistats que treballen com els que no treballen, realitzen almenys un consum diari de llet al dia, generalment sota la forma d'un cafè amb llet. Menys freqüent és el consum de llet sola.

Un producte lacti que experimenta canvis significatius en la freqüència de consum són els iogurts. Aquests són consumits a l'origen, però resulten més cars, en ser vinculats a la venda en supermercats. En canvi, la importància de la compra en supermercats a destinació n'afavoreix una provisió habitual. Són consumits de manera regular pels nens i de manera desigual pels adults. Cal afegir també que mentre que el consum de llet sola no és freqüent, sí que ho és en alguns casos el consum regular de iogurt líquid, que, com en el cas de la llet, tindria lloc abans de sortir de casa per anar a treballar o entre hores.

El formatge també forma part de l'inventari alimentari dels equatorians, encara que ocupa un lloc menor. És un ingredient en diferents plats, particularment les sopes (*sopa de queso*). Cal assenyalar, a més, que dels productes lactis d'origen, un dels més "enyorats", el consum del qual perdura en la destinació, encara que de manera desigual, és el formatge equatorià. A Equador es prepara un tipus de formatge de vaca, tendre i sec, que, per les seves qualitats organolèptiques, consideren és de difícil substitució per altres accessibles en el punt de venda habitual. Això comporta que, sovint, els equatorians recorrin a botigues de productes forans, altres canals de venda informals o a la comanda a les persones que viatgen o arriben d'Equador per proveir-se'n. Bona part de les persones entrevistades procuren per algun d'aquests tres mitjans tenir-ne sempre a la llar, mentre que la resta es conformen amb formatges autòctons. Entre aquests formatges "substitutius" apareixen amb freqüència els formatges frescs — particularment les marques que comercialitzen "formatge de Burgos"— i els formatges per estendre.

4.2.3.9. Ous

El consum d'ous es troba força estès a les llars equatorianes. És un producte emprat de diverses maneres: en sopa, ferrat i passat per aigua per acompanyar amanides o menjar sol, entre d'altres. Aquests dos darrers usos són els que apareixen citats amb més freqüència. En el cas del primer s'incorpora sovint a preparacions d'arròs o acompanyat de *patacones*. El nombre d'ous consumits durant la setmana pot resultar molt variable, des d'1-2 unitats per persona, fins a 6-8. En els casos que el consum és elevat es detecta una interiorització lleu dels missatges que aconsellen un consum moderat d'ous, encara que no afecten significativament a les eleccions. També cal remarcar que una part d'aquests ous es consumeixen en forma de truita, atès que les truites de patates són un dels productes propis de la destinació més acceptats i s'introdueixen en les pràctiques culinàries domèstiques.

4.2.3.10. Greixos

Els entrevistats es decanten majoritàriament a la destinació per la no utilització de greixos d'origen animal en la cuina i la utilització dels olis de gira-sol. Aquest és el producte que apareix com més emprat, mentre que només una minoria fa servir oli d'oliva, ja sigui per amanir o per cuinar. Un major ús d'oli d'oliva sovint coincideix amb l'adquisició d'algunes pràctiques culinàries "autòctones" en l'alimentació quotidiana. D'altra banda, també cal assenyalar que en les amanides perdura la pràctica d'amanir exclusivament amb llimona o amb una combinació de llimona i oli.

4.2.3.11. Condiments

Els condiments segueixen ocupant un espai important en les pràctiques culinàries equatorianes, especialment en aquelles llars on resten més arrelades les pautes culinàries d'origen. El coriandre, ingredient essencial en l'aromatització de sopes i carns, es troba present en pràcticament totes les llars i se segueix emprant habitualment a la cuina. Juntament amb ell s'empren diferents tipus d'herbes (alfàbrega, orenga...). Altre producte del qual es manté el consum com a ingredient és l'*achiote*.

4.2.3.12. Xocolata

El consum de xocolata és testimonial entre els entrevistats. Únicament productes com el Cola Cao i el Nesquik es troben instal·lats en les pràctiques alimentàries de les famílies analitzades, però només en el cas dels fills més joves. La resta de membres de la llar, si en prenen, ho fan esporàdicament. En un cas, però, es destacava una preferència pel consum de Cola Cao amb aigua i canyella, com un consum entre hores. Per aquest motiu, en els consums matinals acostuma a ser el cafè el producte que es barreja amb la llet.

4.2.3.1.3. Begudes

Estudis anteriors han posat en evidència que els immigrants llatinoamericans superen la mitjana en el consum al llarg del dia de begudes refrescants i llet, però sobretot de succhs naturals, arribant a un 38% quan la mitjana és un 28% (ACNielsen 2004:75). Com indicàvem anteriorment, en el cas dels equatorians, aquest elevat consum de succhs s'explica per la substitució massiva dels succhs naturals pels succhs envasats. Cal destacar, de fet, l'existència de tres grups de begudes en els àpats dels equatorians: l'aigua, els succhs i les begudes refrescants. En el primer cas, els equatorians entrevistats han indicat una tendència majoritària al consum d'aigua envasada. En alguns dels casos s'ha fet al·lusió a la preferència per aquestes aigües i a la creença que l'aigua de l'aixeta no reuneix unes condicions de consum adequades. Pel que fa als succhs, es tracta de la beguda principal durant els àpats. La diversitat de succhs emprats és tan gran com la relació entre l'oferta de succhs als supermercats i l'accessibilitat que permet el seu preu en cada llar. No acostuma a haver preferència homogènia a un tipus de sabor concret, sinó diverses preferències entre ells que propicien que s'incorpori un tipus de succh a cada llar de manera habitual. Entre les preferències acostumen a destacar els succhs amb barreges

de fruites, però es reconeix un gust per a tot tipus de suc, des dels més tradicionals al nostre país (de suc de préssec, de taronja envasada...) als més innovadors i que incorporen fruites tropicals. En tercer lloc, les begudes refrescants, apareixen de manera desigual en les pràctiques alimentàries diàries. En alguns casos s'assegura menjar cada dia amb productes com Coca Cola o Fanta, però apareix més com una qüestió de preferències individuals o d'hàbits familiars, que com un consum àmpliament estès. Sovint s'ha destacat en relació a l'alimentació dels immigrants una elevada presència del consum de begudes refrescants, però no s'evidencia en el transcurs de les entrevistes una presència equivalent a la dels suc envasats en el consum durant els àpats, ni tampoc fora dels àpats, sensiblement superiors a les practicades per població autòctona. En tot cas aquesta és una qüestió sobre la qual caldrà seguir aprofundint, per tal de rebatre-la, evitar generalismes en aquest sentit —cal remarcar les pautes alimentàries de la població llatinoamericana no són idèntiques— o bé defugir tòpics excessivament estesos.

Pel que fa a les begudes alcohòliques, cal destacar que rarament forma part cap beguda d'aquest tipus durant els àpats. En el cas del vi, només és apreciat per un nombre reduït d'homes i dones, que o bé el prenen molt de tant en tant o el prenen fora dels àpats. La cervesa és àmpliament apreciada, però el seu consum es circumscriu a ocasions d'oci. S'ha de dir que alguns homes destaquen pel consum d'elevades quantitats de cervesa en moments de lleure, tant a la pròpia llar com a locals públics (bars i discoteques). Els combinats alcohòlics també són apreciats per diferents entrevistades i entrevistats, encara que el seu consum apareix en tots els casos per sota del de cervesa. Alguns homes també manifesten la seva predilecció per determinades begudes destil·lades d'origen equatorià, les quals fan venir de l'Equador o compren en botigues especialitzades i tenen a casa, també per consumir en ocasions de lleure.

Altres consideracions sobre begudes a destacar és el fet que els immigrants equatorians no integren habitualment el consum d'infusions en els seus hàbits. Només una petita part dels informants pren cafè de manera habitual.

4.2.3.14. Abandonament de productes d'origen

Les informacions recollides sobre els diferents tipus de productes alimentaris posen de manifest un abandonament d'un bon nombre de productes d'origen o, si més no, una disminució molt significativa de la seva presència. El més destacable és el fet que aquest abandonament afecta a diferents grups de productes: els cereals (es redueix ostensiblement la seva varietat), les fruites (el preu de determinades fruites les fa menys accessibles), el peix (el preu novament el fa clarament menys accessible), fins i tot alguns tipus de llegums (no es redueix significativament el consum, però la diversitat de l'oferta disminueix). Aquestes dades coincideixen amb les observacions realitzades per ACNielsen (2004:79-80), que en comparar amb els immigrants del Magrib i dels països de l'Est, els procedents d'Amèrica Central i del Sud conserven un percentatge més gran de les seves pautes alimentàries a origen., però són els qui afirmen en un major percentatge que han deixat de consumir productes del seu país, bàsicament fruites i verdures, i de manera general la seva cuina tradicional. Les raons que adduïdes en aquell estudi eren que no es troben; que si n'hi ha, que tenen un sabor diferent, o que quan els troben, a les seves botigues, els semblen cars. Aquesta circumstància, clarament constatada, representa un risc per a l'adaptació saludable de l'alimentació de

les poblacions equatorianes, atès que afecten a productes bàsics per al seguiment d'una dieta equilibrada.

4.2.4. Canvis i permanències en les tasques culinàries

A causa de les limitacions del format de la recerca, no hem abordat un anàlisi en profunditat sobre com es modifiquen les tècniques culinàries entre les famílies equatorianes, però sí alguna aproximació. Hem pres com a referència l'estudi d'Álvarez, sobre l'alimentació dels llatinoamericans a Barcelona, el qual, pel que fa a les tècniques culinàries, observava una tendència majoritària a bullir els aliments –un 83% afirma cuinar així habitualment –, seguida dels fregits, amb un 72.92%. Aquestes dues tècniques, juntament amb l'ús del forn (36.72%) i la graella (54.43%) mostren un increment en el seu ús arran l'arribada a Barcelona. Entre les altres tècniques utilitzades per cuinar, destaca l'elevada freqüència amb que se citen els guisats (30.99%). Aquestes dades són coincidents amb les informacions recollides en les postres entrevistes, on en efecte sobresurten les dues tècniques esmentades en primer lloc, el bullit i el fregit. També confirmem un increment de l'ús del forn i de la graella a la destinació. Tanmateix, no apreciem un recurs tan baix als guisats sinó superior, encara que aquesta afirmació caldria contrastar-la amb més aproximacions quantitatives. De la mateixa manera, cal insistir com a canvi fonamental que afecta a les tècniques culinàries en el fet de la tensió existent en la introducció de les pràctiques alimentàries (i també culinàries) de la societat d'arribada i el manteniment de les pautes d'origen: a mesura que s'imposa un model de preparació alimentària més marcat per la rapidesa en la preparació i la voluntat de simplificar les tasques, tendeixen a reduir-se les tècniques que serveixen per realitzar preparacions llargues (bullits, per a sopes) i a augmentar les tècniques més senzilles i ràpides (graella)²²⁷.

Pel que fa al desenvolupament de les tasques culinàries, una bona part de les dones entrevistades gaudien ja de nombroses competències associades a tècniques i plats de la societat d'origen, i també n'han adquirit a destinació. Aquelles qui tenien escasses competència a origen les han adquirides aquí. La convivència en pisos compartits és en molts casos un marc per a l'intercanvi de coneixements culinaris i d'experimentació de noves preparacions. Aquesta experiència és especialment visible en dones joves, entre les quals es produeixen contrastos quan a l'aprenentatge a la llar, segons si viuen amb els propis pares o viuen amb altres dones. En el cas de les dones amb fills al seu càrrec, les competències són en general superiors a les d'aquelles que no en tenen. Les dones que viuen en família segueixen assumint en tots els casos analitzats les principals responsabilitats domèstiques, malgrat que la pràctica culinària pot esdevenir complicada per a les dones que tenen una jornada laboral extensa²²⁸. Un aspecte destacable és que algunes informants assenyalen que en la societat d'arribada han d'assumir més responsabilitats culinàries que les que potser assumien en la societat d'origen.

²²⁷ "Las principales introducciones desde que estoy aquí serían las carnes a la plancha, y lo que más he dejado de consumir serían sopas. Allí se toman sopas en todas las comidas, pero aquí por el tiempo tal vez paso de la sopa... Ahora cocino más como cocinan ustedes. En primer lugar por el alimento, porque es más fácil encontrar el alimento que se vende aquí que los productos de nuestro país. En segundo lugar porque la comida española es más fácil de preparar que la nuestra, la nuestra es más complicada." (Dona, 28 anys, Equador)

²²⁸ "Tengo un horario de trabajo muy extenso, trabajo casi todo el día y al marchar de aquí a las seis de la mañana y no estar aquí en todo el día cocino solamente cuando llego, que es a las seis de la tarde, que estoy preparando la cena y luego preparo la comida del siguiente día" (Dona, 28 anys, Ecuador)

Aquestes afirmacions es vinculen tant a la impossibilitat d'accedir a la contractació de servei domèstic —com algunes famílies feien a origen— com a la distància de llar familiar, que fa impossible repartir responsabilitats domèstiques amb membres ascendents de les famílies.

Amb tot, una part de les persones entrevistades mostren una baixa activitat culinària, que es caracteritza per la realització d'un nombre reduït de preparacions durant el dia, mitjançant les quals mengen els diferents membres de la família en diferents àpats. Un dels fets característics es repetir allò que s'ha menjat per dinar en el sopar²²⁹. Aquesta pràctica es troba vinculada sovint a llars on viuen persones joves, sense fills, on aquestes cuinen poc.

4.2.5. Canvis i permanències en els horaris i estructura dels àpats

A l'estudi d'ACNielsen (2004: 47) s'assenyala que, en termes generals, els immigrants adapten els horaris dels àpats a les jornades de treball a Espanya. A més, els agrada apropar-se als horaris dels països d'origen, sobretot pel que fa al dinar i el sopar. Amb tot, els canvis en els horaris i les estructures dels àpats són un dels canvis més notables referents als comportaments alimentaris dels equatorians. Són canvis que depenen en bona mesura de les modificacions en l'activitat diària que es deriven del fet migratori, les quals modifiquen els hàbits horaris arrelats a origen, i que en sumar-se l'adaptació a pràctiques alimentàries de la destinació, incideixen conjuntament en la transformació de l'ordre dels àpats. Aquestes modificacions, però, divergeixen en intensitat segons els casos. En els horaris, s'observa sovint que no hi ha hagut una substitució significativa dels horaris anteriors pels propis de la societat d'arribada. Els horaris dels informants són prou variats i específics com perquè no es pugui parlar en general d'una assimilació general, sinó segmentada segons les condicions de vida de cadascú. Amb tot, una tendència compartida entre els equatorians, i que els diferencia de bona part dels "autòctons" i d'altres col·lectius, com els marroquins, és la de sopar d'hora, al voltant de les vuit del vespre.

La composició dels consums matinals és aquella que més similituds presenta amb les pautes alimentàries ben presents a Catalunya. Una gran part d'ells no fan cap consum alimentari abans de sortir de casa per anar a treballar. Aquest fet es freqüent entre aquelles dones empleades en serveis de neteja o en servei domèstic, que inicien molt d'hora la seva activitat o que si més no han de matinar força (entre les 5 i les 6 del matí) per anar a treballar. En aquests casos, l'opció de reduir el consum alimentari a un got de llet o un got d'aigua és la més freqüent entre aquelles que prenen alguna cosa, mentre, com diem, d'altres no ingereixen res. El primer o el següent consum alimentari acostuma a tenir lloc, entre els nostres informants, aproximadament 3 hores després de sortir de casa, encara que també hi ha qui no realitza cap àpat durant la jornada de treball i espera a finalitzar-la i arribar a casa. En el següent exemple, d'una dona que treballa al servei domèstic, es poden observar algunes d'aquestes característiques:

²²⁹ "A veces repetimos lo del mediodía o preparamos alguna otra cosa" (Home, 23 anys, Ecuador)

Taula 4.6. Recordatori alimentari del dia anterior (Dona, 37 anys, Equador)

MOMENT	PRODUCTES	LLOC
PRIMERA HORA (6:45)	Cap consum	
MIG MATÍ (9:30)	1 entrepà de tonyina 1 got de suc de taronja natural	Feina (sola)
MIGDIA	1 ració d'arròs blanc 1 tros de carn de llom de porc al vapor 1 amanida de tomàquet, enciam, ceba, oli d'oliva i llimona 1 got de suc de fruites tropicals envasat	Llar (sola)
TARDA	1 tros de gelatina de maduixa	Llar (sola)
NIT	1 ració d'arròs 1 bistec de vedella 5 <i>patacones</i> 1 got de suc de fruites tropicals	Llar (amb marit)

En efecte, aquesta informant passa aproximadament tres hores des de que es lleva fins que realitza el primer consum alimentari. El tipus d'esmorzar seleccionat és el propi d'aquells que elaboren l'àpat amb els aliments disponibles a la llar on treballen. En aquests casos varia més la composició (els ingredients de l'entrepà) que el tipus (l'entrepà pròpiament dit). La composició dels altres dos àpats presenta una forta empremta de preparacions típicament equatorianes: les racions d'arròs per acompanyar, els *patacones* al vespre i el consum de sucs. Cal tenir en compte que les dones equatorianes que segueixen aquesta pauta alimentària en els dies quotidians poden modificar-la ostensiblement en els dies festius. La mateixa informant descrivia la seva alimentació en el dia festiu de forma similar en els àpats del migdia i de la nit, però amb un esmorzar més abundant i variat, pròpiament equatorià.

En el cas dels informants masculins que treballen, se segueixen també sovint unes pautes d'organització dels primers àpats similars a les de bona part dels treballadors "autòcton": realitzen un consum mínim o no en realitzen cap abans de sortir de casa. Un cop a la feina, tenen la possibilitat de fer un segon àpat —o primer—, d'acord amb les característiques que aquesta presenti i el temps que disposin. Han aparegut durant les entrevistes tant casos d'homes que no s'emporten res preparat de casa seva, l'esmorzar dels quals depèn de l'oferta dels establiments que freqüenten (bars o granges), i homes, les parelles dels quals els preparen el menjar de l'esmorzar. Aquesta darrera pràctica apareix instal·lada en parelles formades a Equador que han immigrat —per tant, que ja havien construït una rutina domèstica plegats al país d'origen—, però no s'ha reproduït en els casos estudiats de parelles formades aquí, ja siguin un o dos dels membres equatorians. El següent exemple és d'un home jove, que treballa a jornada completa.

Taula 4.7. Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 23 anys, Equador)

MOMENT	PRODUCTES	LLOC
PRIMERA HORA	1 got de iogurt líquid	Llar
MIG MATÍ	1 entrepà de llonganissa amb formatge 1 suc de pinya	Bar
MIGDIA	1 plat de sopa de pollastre amb arròs 1 plàtan madur 1 suc de taronja natural	Llar
TARDA	1 magdalena 1 suc de taronja natural	Llar
NIT	1 plat de brou amb arròs (el mateix que al migdia) 1 suc de taronja envasat	Llar

En el cas d'aquest informant, que conviu en parella en un pis compartit, s'observen dues modificacions significatives: d'una banda, l'existència de cinc àpats, en lloc dels tres propis de l'origen. En segon lloc, l'adopció d'un estil de consum alimentari matinal propi de la societat d'arribada (desdejuní lleuger, esmorzar d'entrepà a la feina). La resta del consum del dia revela un àpat a la llar propi de la societat d'origen que fa funcions de plat únic (sopa i acompanyament). Altres característiques destacades, pròpies del consum alimentari dels equatorians són la presència dels suc a tots els àpats i la repetició del consum alimentari del migdia al vespre en el marc de l'alimentació quotidiana.

En el cas dels informants masculins que no treballen, es tendeix a mantenir més els horaris i l'ordre dels àpats matinals que seguien a Equador. Això significa que els esmorzars segueixen sent un àpat important, que es realitzen abans de mig matí. L'horari d'aquest àpat tant pot correspondre al que seria propi de l'alimentació quotidiana de l'Equador com de l'alimentació festiva, atès que una part dels homes entrevistats que en aquest moment no treballen o que passen alguns dies de la setmana sense treballar al matí no tendeixen a llevar-se d'hora. En aquest sentit s'ha d'assenyalar també que els horaris tendeixen a ser similars durant la setmana entre els entrevistats que treballen, però molt variables el cap de setmana si no s'ha de treballar. Presentem un cas d'informant equatorià, que conviu amb la seva dona, els seus dos fills i tres cunyades, que treballa eventualment:

Taula 4.8. – Recordatori alimentari del dia anterior (Home, 38 anys, Equador)

MOMENT	PRODUCTES	LLOC
MATÍ	1 cafè amb llet 2 torrades amb pernil dolç i formatge de llesca	Casa

MIGDIA	1 sopa de llegums amb patates, hortalisses i carn de vedella 1 estofat de pollastre fet al curry, que porta patates i pèsols. 1 ració d'arròs blanc 1 got de suc de taronja envasat	Casa
TARDA	Un petit entrepà de tonyina 1 got de Cacaolat	Casa
NIT	1 crema de peus de porc, amb cigrons, mig peu i patates. 1 tros de truita de patates, amb un tros de carn (tros de bistec) i una amanida de remolatxa amb pèsols i trossos d'ou. Dues mousses per postres de coco	Casa

En aquest cas, no existeix un desdoblament del consum alimentari del matí, sinó un únic esmorzar, que té lloc en companyia del seu fill abans de dur-lo a l'escola. L'esmorzar, però, es característic de la nostra societat: en part això s'explica perquè els esmorzars dels fills dels entrevistats no segueixen el model de producte ni la magnitud de les pautes del *desayuno*, pròpies d'origen. Els altres dos àpats principals del dia consten de dos plats i són diferents, una característica molt pròpia de les diferents llars familiars analitzades.

En els casos anteriors presentats s'ha observat una forta presència de pautes vinculades a les pràctiques equatorianes d'origen en la realització dels àpats del migdia i al vespre, però ja hem indicat que en altres casos les modificacions en les composicions dels àpats són majors, com en el cas del següent informant, que representa una composició de l'alimentació quotidiana, molt marcada en la composició i l'ordre per l'activitat laboral:

Taula 4.9. Recordatori alimentari del dia anterior (Dona, 41 anys, Equador)

MOMENT	PRODUCTES	LLOC
PRIMERA HORA	Cap consum	
MATÍ	1 tassa de cafè amb llet 1 ensaïmada	Llar on treballa
MIGDIA	1 plat d'arròs a la cubana 2 salsitxes de frankfurt 1 1 pit de pollastre. 1 Actimel Aigua	Llar on treballa
TARDA	1 tallat (17:00) 1 cervesa (19:00)	Bar

NIT	2 costelles de xai 1 got de suc envasat	Casa
-----	--	------

A l'estudi d'ACNielsen s'assenyala que, en general, per a tots els immigrants, amb independència del país d'origen, l'esmorzar perd importància a favor del dinar o del sopar. A més, en el cas de la immigració de centre o sud Amèrica, probablement per la seva vinculació amb el servei domèstic, el sopar adquireix una importància que no tenia al lloc d'origen. (ACNielsen 2004: 62). Considerem aquesta afirmació encertada, però no excessivament generalitzable. En les entrevistes realitzades apareixen diferents elements que posen de manifest una gran heterogeneïtat d'actituds en aquest sentit. En els exemples anteriors hem comprovat que el sopar pot limitar-se a una repetició d'allò que s'ha menjat per dinar (cas del informant de 23 anys) i que encara que el vespre sigui el moment de trobada amb altres membres de la família, això no suposa que el sopar sigui un àpat molt significatiu (cas de la informant de 41 anys). En realitat hi ha un nombre superior de circumstàncies que intervenen en el caire que adquireixen aquests dos àpats. A més a més constatem que algunes llars ja havien aportat d'origen la pràctica de realitzar sopars importants i esmorzars més moderats. Aquesta afirmació recull, doncs, una realitat que ja no seria tan general, almenys a les llars urbanes equatorianes.

Una darrera tendència que cal assenyalar en l'estructuració dels àpats i que afecta sobretot als àpats del migdia i del vespre, és la composició dels àpats per combinació. Això significa que cada comensal realitza un plat únic que es compon de parts que es cuinen per separat, a la manera d'un plat combinat. Parts habituals d'aquestes combinacions són les racions d'arròs, amanides, *patacones*, llegums guisats, racions de carn (pits de pollastre, bistecs, etc.). D'aquesta manera, sovint els àpats equatorians es construeixen d'una forma diversificada. Val a dir, però, que des d'una perspectiva nutricional no s'ajusten bé a allò que seria recomanable. Una de les combinacions no recomanades i que es dona amb certa freqüència és la combinació de plats de pasta amb racions d'arròs, però sobretot sobresurt la baixa presència de productes vegetals dins de la combinació, que si hi sumem la tendència a no menjar fruita en els àpats, dona com a resultat una distribució alimentària poc orientada a les indicacions de la piràmide nutricional, per la baixa presència de productes vegetals.

4.2.6. Canvis i permanències en l'alimentació festiva

4.2.6.1. La vivència de l'alimentació els dies festius

Hem destacat anteriorment que les diferències entre l'alimentació quotidiana i festiva a Equador venen marcades per la major disponibilitat de temps, per la qual cosa apareixen majors motivacions per a la preparació culinària i més oportunitats per a la realització d'àpats col·lectius. En efecte, les entrevistes realitzades en la població equatoriana, es recull àmpliament la consideració que l'alimentació dels dies festius presenta diferències respecte a la dels dies quotidians. La referència més freqüent és al fet que durant els dies festius hi ha més temps disponible per dedicar-lo a la cuina (o "más tranquilidad"). També cal destacar que no tots els informants disposen de més temps per dedicar a la cuina durant el cap de setmana, però malgrat tot tendeixen a diferenciar les

preparacions culinàries festives de les de la resta de la setmana. De la mateixa manera, també aquells entrevistats que no treballen o treballen poques hores, també segueixen una alimentació diferent respecte a la resta de la setmana. Tot aquest major esforç vers la preparació culinària es troba estretament vinculades al fet convivial: és el moment que tots els membres de les famílies o d'altres llars s'apleguen al voltant de la taula.

En general l'alimentació dels dies festius presenta tres característiques principals:

- En la major part de les llars, realització de preparacions típicament equatorianes, que requereixen més temps d'elaboració.
- En algunes llars, realització de preparacions, també típicament equatorianes, els ingredients de les quals presenten un cost superior i es consideren de difícil accés per a les economies domèstiques. Amb tot, sovint aquesta consideració resulta prou important perquè aquestes preparacions siguin esporàdiques. Ens referim, sobretot, a plats que presenten un alt contingut de peix (*ceviches*, entre d'altres).
- En aquelles cases —minoritàries— on l'alimentació quotidiana segueix unes pautes molt similars a les de la societat d'arribada, la preparació de plats d'origen equatorià

A més a més d'aquestes tendències que fomenten la preparació d'àpats típics, més elaborats i compartits, disminueixen altres tendències desestructuradores que apareixen en els dies festius. En el conjunt d'entrevistats es detecta una tendència a retardar l'hora de llevar-se, siguin quines siguin les circumstàncies: perquè s'ha anat a dormir tard després d'haver passat una nit d'oci a la mateixa llar, fora de la llar o en àmbits de lleure nocturn; a causa del cansament acumulat durant la setmana, etc. Aquest fet propicia que en pràcticament tots els casos entrevistats aparegui una tendència —compartida amb altres grups socials— a reduir el nombre d'àpats de tres a dos. Aquesta tendència resulta discontinua a les llars on conviuen més persones de la mateixa família, amb dones com a responsables principals de l'alimentació familiar, però s'accentua en les llars no familiars on viu un nombre reduït de persones. De la mateixa manera, en alguns joves entrevistats, es concep la jornada de diumenge com un dia pensat per descansar i l'alimentació tendeix a desplaçar-se al consum fora de la llar.

4.2.6.2. La vivència de les celebracions

El tipus de celebracions vinculades a l'alimentació experimenten canvis a la societat d'arribada. Es pot afirmar que en bona mesura, desapareixen la major part de trets característics que es donen a l'origen. Cal destacar, però, que això no suposa en absolut un abandonament del fet de celebrar, sinó més aviat d'una transformació, marcada per les condicions que venen donades a la societat d'arribada.

Pel que fa a les celebracions que més es vinculen al consum alimentari, sovint es perden els trets característics d'algunes d'elles, ja siguin trets propis dels llocs d'origen —com ara la preparació de la *faneca*, de la *colada morada*— com pràctiques seguides a origen. Així, algunes pràctiques seguides a origen en alguns períodes de l'any tendeixen a deixar-se de banda (com ara les relacionades amb la Setmana Santa), excepte en el cas que existeixi una voluntat expressa de mantenir-les. Les més arrelades, en canvi, com

els àpats de Nadal, es continuen celebrant²³⁰, però es transforma la dinàmica de la celebració: els informants indiquen sentir-se inhibits per celebrar-les de la mateixa manera, especialment pel que fa als aspectes més lligats a l'ocupació de l'espai públic (lamenten l'existència d'hores màximes per fer celebracions al carrer) o al gaudi a la pròpia llar (a causa de les molèsties que puguin ocasionar al veïns). En el cas de l'Any Nou, però, aquesta problemàtica se supera parcialment, mitjançant la integració en les formes de celebració de les revetlles locals²³¹.

Cal assenyalar, però, que els canvis en les formes de celebració s'emmarquen en un procés de transformació més complex de les activitats de lleure. En el cas dels equatorians, com d'altres col·lectius llatinoamericans, es detecta la percepció que les formes de diversió i de lleure que els hi agraden o voldrien fer són difícils de desenvolupar, i responen amb una adaptació a les formes de lleure "autòctones" (per exemple, es detecta clarament una major assistència a discoteques que en el país d'origen). De la mateixa manera, el lleure a la llar també es transforma. Les llars segueixen sent un punt de trobada i d'intercanvi de temps de lleure entre amics i familiars. Però, i aquesta seria la diferència, en el cas de les persones entrevistades s'aprecia una preocupació perquè les activitats que es desenvolupen a la llar no pertorbin als veïns, la qual cosa condueix a l'evitació —o reducció— de conductes que puguin resultar molestes.

Finalment, cal assenyalar que es detecta una forta relació entre el consum d'alcohol i les celebracions o el temps de lleure. Les persones que consumeixen de forma eventual alcohol o els que el consumeixen més freqüentment, concentren el consum en aquests temps i el dissocien del temps dels àpats. A més a més, tant a la llar o fora de la llar, es detecten en alguns casos importants consums d'alcohol, en general de baixa graduació però de forma abundant.

4.2.7. Canvis derivats de l'estrès i el dol migratori

En el cas dels equatorians, una de les conseqüències de l'estrès i el dol migratori és la modificació de les quantitats d'aliments ingerides, amb un impacte sobre la imatge i el pes corporal. Les entrevistes ha revelat diferents casos en què es produeixen modificacions en el consum alimentari derivades de l'angoixa o l'ansietat adquirida en el procés migratori, que es concentra especialment en els primers mesos de viure en el lloc de destinació.

Un dels casos destacats és el d'una de les dones entrevistades, que reconeix haver sofert modificacions a la baixa del pes corporal. En el seu cas, l'explicació que s'atribueix és l'ansietat, ansietat pel canvi de país, d'àmbit de vida i l'enyor de familiars i parents. A més a més, descriu una situació segons la qual moltes dones equatorianes que ella

²³⁰ "La Navidad también la celebramos aquí, nos juntamos las personas del entorno que nos conocemos y lo preparamos todo. Primero vemos lo que haremos y uno dice "Yo traeré el ceviche", otro "yo traeré el arroz", otro otra cosa. Se bebe y si se puede se pone música y se baila hasta el día siguiente" (Home, 44 anys, Equador)

²³¹ "Las dos Navidades que he pasado aquí, la primera con mi tía en una reunión y luego a dormir, pero la segunda fuimos después a la casa de un primo, borrachera. Lo mejor fue el último fin de año que fuimos a casa de una amiga, después fuimos a una discoteca. Es el primer año nuevo que paso en una discoteca, pues allá estas con la familia." (Dona, 25 anys, Equador)

coneix han experimentat modificacions en el pes. En un altre cas, una entrevistada indica modificacions en el pes a l'alça durant les primeres setmanes d'estada en la població d'arribada. En tots dos casos, el procés migratori té lloc en solitari, es tracta dels dos primers membres d'una unitat familiar que arriben a Catalunya. Les primeres setmanes, quan es desencadenen aquests comportaments, habiten en pisos ocupats amb un nombre elevat de persones, sense cap connexió amb familiars propers amb ella. En un dels casos, es produeix l'arribada del marit, a partir de la qual l'entrevistada considera l'inici de la superació d'aquestes pautes de consum²³².

En un altre cas s'atribueix també a l'estrès generat per les condicions individuals una tendència a la pèrdua de pes i a la desestructuració alimentària. En aquest cas no es tracta d'un procés que té lloc a l'arribada al lloc de destinació, sinó d'una vivència que perdura i que expressa dos anys després d'haver-se instal·lat a Espanya. Es tracta de la cap de família d'una llar amb dos filles menors d'edat, les dificultats de la qual per tirar la vida endavant a la destinació es consideren feixugues i una font d'ansietat.

4.2.8. Situació sociolaboral i alimentació

Les característiques de la inserció laboral del immigrants equatorians i les pràctiques de reagrupament familiar propicien que l'impacte de la situació sociolaboral sobre els comportaments alimentaris difereixi lleugerament dels altres dos grups estudiats. Són destacats en aquest sentit els alts nivells de participació laboral —formal i informal— de les dones equatorianes, sovint basades en la multiactivitat, la qual cosa incideix directament sobre l'organització dels seus propis consums alimentaris i els de la resta de la família. La interacció entre activitat laboral, accés a llocs de treball no qualificat, necessitat de treballar un nombre elevat d'hores i el paper central de la dona en les tasques reproductives, suposa l'existència d'especificitats i diferències, atès que les dones senegaleses i marroquines ocupen un paper clarament menor en l'àmbit laboral.

Un dels resultats d'aquesta situació és l'increment dels àpats en solitari, que té lloc per motius diferents: per la pròpia dinàmica de la convivència en llars compartides, per la incompatibilitat d'horaris entre els membres de la família o per la impossibilitat horària de realitzar-los a la llar. En el cas dels dos darrers, les causes es troben vinculades amb la inserció laboral. Amb tot, no es tracta de característiques específiques dels col·lectius d'immigrants, atès que la diversitat d'horaris laborals o la jornada de matí i tarda és un fenomen estès a tots els grups socials. En canvi, un dels trets característics de l'activitat laboral dels immigrants són els problemes per accedir al consum alimentari fora de la llar. Les condicions que viuen les economies de les famílies immigrants incideixen sobre el seu poder adquisitiu i en la prioritització de les despeses; en aquesta prioritització, no s'acostuma a trobar la realització d'alguns dels àpats quotidians fora de casa. Així, es donen dues situacions dominants: una part dels individus se salten alguns dels àpats durant els períodes d'activitat laboral mentre que uns altres els consumeixen perquè els preparen al lloc de treball, perquè poden fer-los a casa o perquè els porten preparats de

²³² "Se añora mucho, al principio, la comida de allá.... A mi me entraba mucha ansiedad porque me pasaba todo el día encerrada en casa y no sabía que hacer, y me daba por comer y comer... Pero después, cuando empecé a salir, me sentía más libre y me estabilicé. No me gustaba nada estar en casa, porque yo vine primero y después vino mi compañero. Estuve un tiempo encerrada en casa, no veía a nadie, no salía porque no sabía donde ir, no conocía a nadie. Conocía a las personas con las que vine, pero ellos trabajaban. Cuando el vino, todo empezó a ir mejor." (Dona, 26 anys, Equador)

casa. Els dos àpats que es veuen més afectats són els del matí i els del migdia. La major part de les persones que comencen a treballar a primera hora del matí, afirmen que pràcticament no fan cap consum res abans de sortir de casa o abans d'entrar a treballar. Més freqüent és la pràctica d'esmorzar, és a dir, de realitzar el *almuerzo*, encara que en determinades condicions laborals aquest àpat se salta, sense que la persona realitzi cap consum alimentari fins el migdia o solucionant-lo amb una petita ingesta en un moment o altre del matí. Aquestes eleccions contrasten sovint amb consideracions d'aquells que les practiquen, referides al gust per fer un bon esmorzar, el qual queda relegat sovint al cap de setmana. Contràriament, aquelles persones que no treballen i que es lleven abans del migdia tendeixen a realitzar un àpat més consistent.

Un altre resultat, que afecta sobretot a les dones que treballen en el servei domèstic, és la realització d'àpats en la llar on treballen. Les dones entrevistades ocupades en el servei domèstic i que inclouen en les seves responsabilitats les tasques culinàries cuinen d'acord amb les preferències i els hàbits de les persones de la llar on treballen i incorporen a la seva alimentació quotidiana tant els plats que preparen, com altres productes emmagatzemats a la llar. Novament, els àpats del matí i els del migdia són els que es troben més afectats. No s'ha detectat cap cas de transferència significativa de les preparacions equatorianes vers la família, excepte de forma excepcional, mitjançant la preparació d'alguns plats.

Pel que fa als homes, cal destacar que aquells que conviuen en parella i treballen a jornada completa, sovint s'enduen el menjar preparat de casa per la dona. Aquesta pràctica, a la inversa que en el cas de les dones que treballen en servei domèstic, possibilita la reproducció de les pautes alimentàries de la llar en el lloc de treball.

4.2.9. Canvis i permanències en els rols de gènere i alimentació

4.2.9.1. Els rols de gènere a la llar

En els casos analitzats, la dona segueix sent la principal responsable de les tasques domèstiques. La major part de les tasques reproductives, en els casos de convivència entre homes i dones, són assumides per aquelles i és justament l'alimentació on existeix un cert repartiment de les tasques, encara que moderat. Aquesta circumstància es troba escassament mediatitzada pel fet que sigui la dona qui gaudeixi d'una feina més estable o que aportï la principal font d'ingressos a la llar. En tots els casos les responsabilitats recauen, majoritàriament, en elles.

El pes de la responsabilitat de la dona a la llar es troba vinculat també a les condicions d'origen, on també són elles les principals responsables de les tasques domèstiques. En el transcurs d'una de les entrevistes s'ha assenyalat com per un entrevistat, l'emigració de la seva dona en solitari d'Equador, tot deixant els fills al seu càrrec, li havia suposat un trasbals considerable de la seva alimentació, encara que la resta de tasques reproductives havien estat assumides per una assistenta. Així, afirmava que en aquell període que es va desestructurar la seva alimentació, havia començat a abandonar amb freqüència alguns dels seus àpats (particularment al vespre) i consumia quantitats importants d'alcohol. El resultat va ser l'inici d'un procés d'augment de pes, que es va prolongar fins que, uns mesos més tard, la família es va reagrupar a Catalunya.

L'increment va se prou important com perquè la seva dona li imposés pràctiques de disminució del pes, les quals va seguir amb eficàcia, tot recuperant el pes anterior.

4.2.9.3 Rols de gènere a la compra

Els canvis en els hàbits de compra a la destinació no suposen una gran incidència en la modificació dels rols de gènere en aquesta activitat, en la mesura que segueix recaient fonamentalment en les dones la planificació i l'execució de la compra. Amb tot, cal assenyalar tres diferències. La primera és el fet que molts homes, com succeeix en els altres dos grups de població estudiats, han d'assumir la responsabilitat de la compra quan no comparteixen el pis amb una familiar o amb una parella. Aquesta activitat, però, tendeix a dipositar-se novament en dones quan aquesta es modifica. La segona, és que els homes comencen a acompanyar a les dones a comprar, encara que no participin en la planificació de la compra, amb l'objectiu d'ajudar a carregar-la o conduir el cotxe. Atès que a Equador dominava el proveïment en botigues properes, sovint aquest paper no era necessari. Finalment, en tercer lloc, alguns homes inicien en la destinació petites compres puntuals en supermercats, per encàrrec de les seves parelles.

4.2.9.3. Rols de gènere en la cuina

Els canvis i permanències que experimenten els rols a la cuina cal posar-los en relació amb els coneixements adquirits, la nova estructura de la llar, els condicionaments que el treball imposa per a la distribució de tasques entre els equatorians i les característiques que acaben prenent les adaptacions a la pràctica culinària en aquest context. Com en els altres dos grups estudiats, els coneixements culinaris són significativament més baixos entre els homes que entre les dones. Tanmateix, apareixen alguns homes, tant parelles de dones entrevistades com homes entrevistats, que havien adquirit coneixements culinaris abans de l'arribada. A més a més, les dones joves entrevistades que han emigrat i conviscut amb la família d'origen en el nostre país sovint presenten una absència major de competències culinàries.

La participació dels homes a la cuina és ben diversa i expressa sobretot moltes situacions adaptades a la societat d'origen. Encara que entre els equatorians entrevistats, s'ha detectat que algunes famílies d'origen tenien una preocupació perquè els fills també adquirissin competències sobre les tasques reproductives bàsiques, particularment sobre la cuina, Equador no és, en general, un país on els homes assumeixin responsabilitats culinàries. Així, mentre que excepte en els casos d'homes que no conviuen amb dones (familiars propers o parelles), el seu paper a la cuina sempre és reduït. Amb tot, el grau de participació apareix com molt divers en els casos estudiats. Un dels homes entrevistats, de mitjana edat i que vivia en pis amb dones era responsable de la seva pròpia alimentació i d'altres tasques reproductives, la qual cosa s'explicava almenys per les seves dificultats per inserir-se en el mercat laboral, que li suposava poques hores al treball remunerat, més temps lliure i per tant capacitat i voluntat d'assumir aquestes tasques. Un altre home, jove, treballador a temps complet, que vivia en la mateixa casa amb la seva parella, dipositava tota la responsabilitat culinària en aquella, malgrat haver passat per altres processos de convivència en el qual ja havia hagut d'assumir responsabilitats culinàries i adquirir algunes competències; el fet que el nombre de competències adquirides no fos elevat contribuïa que la seva

parella, amb més competències que ell, assumís aquesta tasca. En un sentit similar, un tercer cas, el d'un jove que també convivia amb altres famílies en un mateix pis, en parella, amb poca participació al mercat laboral, si que assumia una part de les tasques culinàries, particularment els àpats del migdia, quan les dones del pis anaven a treballar, però tots els altres eren fets per aquelles. Un altre jove, casat, amb fills i que convivia amb família ascendent, també per la seva baixa inserció laboral, assumia tasques culinàries, pròpies i dels seus fills. Altres dos entrevistats, un jove i dos de mitjana edat, treballadors a temps complet i a temps parcial respectivament, no assumien cap tasca culinària, encara que per raons horàries de la seva dona, un dels de mitjana edat s'ocupava sovint de l'esmorzar d'un dels seus fills. El mateix es pot dir d'un home de més de cinquanta anys, que s'ocupava del berenar del seu net, en aquest cas perquè la seva jove treballava a les tardes.

A les dones els hi pertoca el gruix de l'activitat culinària. Encara que visquin amb altres parents ascendents seus o amb la seva parella, els correspon la major part de la responsabilitat alimentària a la llar, sense que, com hem vist, això signifiqui que els homes no participin també en alguns casos en l'elaboració culinària, però sol ser una participació o bé parcial, o bé esporàdica.

4.2.10. Canvis en l'alimentació dels nens. El paper dels nens en la introducció de nous productes

L'aproximació als canvis en el consum alimentari dels nens ha estat objecte d'un tractament aprofundit en un estudi desenvolupat en paral·lel al nostre (Álvarez i Vila 2004), on aquesta qüestió s'ha abordat amb detall, per la qual cosa cal referir-se a ell com un referent en la comprensió d'aquests canvis. El tractament de l'alimentació infantil en aquest estudi es va fer a través d'entrevistes a 384 mares, de les quals el 52% eren procedents d'Equador. Des del punt de vista de l'estructura dels àpats, s'observa que: el 92,54% dels nens/es esmorzen a casa abans d'anar a escola. Aquest percentatge, elevat, és dona sobretot en les franges d'edat més joves, d'entre 3 i 5 anys. En algunes entrevistes, però, es revela que aquest àpat pot estar compost simplement d'un got de llet amb Cola Cau o un altre consum senzill.

Pel que fa a l'esmorzar a l'escola a mig matí, un 76.82% dels nens ho solen fer. Pel que fa a la resta d'àpats, un 99.22% dels nenes i nenes dina, mentre que el percentatge dels qui sopen baixa lleugerament fins situar-se en el 95.05%. Dels àpats complementaris, com el berenar (77.34%) o la ingesta d'aliments abans d'anar a dormir (24.48%) destaquen els valors que presenten els fills de les mares amb baix nivell d'estudis, que, en ambdós casos, segueixen aquests àpats amb molta menys proporció que la resta de mares. Els dos àpats que amb més freqüència representen la principal ingesta d'aliments per als nens són el dinar i el sopar, amb un 54.43% i un 41.15% respectivament. Els fills de les mares que treballen en el servei domèstic i com a dependents són els qui tenen el sopar com a àpat principal en major proporció. Un 72.66% dels nens piquen entre hores. (Álvarez 2004: 4-12). En el cas dels fills dels entrevistats, tots els nens dinaven a l'escola i el sopar esdevenia un àpat compost d'un o dos plats, poc diferenciat del que es preparava per a la resta de la família. Quant al berenar, es detectava una gran diversitat de tipus de berenar, però també es donava en tots els casos: des dels berenars formats per un entrepà acompanyat d'embotits, formatge o cacau, fins a un berenar format per plats d'ous, de carn, acompanyats de patates fregides. Aquest fet fa pensar

que el tipus de berenar que realitzen els nens equatorians presenta diferències als que realitzen els nens catalans i per tant cal tenir present la necessitat de detallar-los en les anàlisis que es fan. Un altre fenomen detectat és la celebració freqüent dels sopars ben aviat (entre les 7 i les 8 h.). En aquests casos els berenar se simplifiquen en un petit consum alimentari tornant de l'escola.

D'acord, amb Álvarez (2004), pel que fa a les variacions per tipus de producte, es produeixen les següents variacions:

- Els productes dels quals augmenta el consum són:
 - a) Els ous: El 35.71% passa a consumir-ne de dos a tres cops a la setmana. El grup que en menjava menys d'un cop a la setmana, el 40% n'augmenta el consum. Pensem que aquesta tendència es podria emmarcar en el consum elevat d'ous que també fan els adults²³³.
 - b) Els dolços: el consum de dolços també augmenta clarament en arribar. Si a origen la major part dels nens consumien dolços menys d'1 cop per setmana (21.6%) en arribar a Barcelona la majoria en mengen (37.8%) entre 2 i 3 vegades per setmana. Els qui ja tenien consum elevats els mantenen, i els qui tenien un consum inferior l'augmenten.
 - c) Els cereals d'esmorzar: s'incrementen, però el consum seria baix (0.15 racions/dia).
 - d) Els derivats lactis (formatge i iogurt): és un dels grups que experimenta un major augment de consum a la societat d'arribada. Aquest fet resulta decisiu per assolir les recomanacions de tres racions de lactis diàries per a la població infantil. Destaca que les nenes de 9-12 anys són les que tenen el consum de lactis més baix, i són, per tant, les que estan en una major situació de risc. En el cas de les famílies que hem analitzat, trobem una elevada presència en els àpats dels nens dels derivats i els postres lactis.
 - e) Els postres lactis: El consum de flams, natilles o postres de xocolata augmenta discretament en el grup de nens que no en consumien mai en el seu país d'origen o que ho feien esporàdicament.
 - f) El pa i similars: Els consums baixos a origen experimenten una lleugera tendència a l'augment. Amb tot, del total que no en consumien mai, el 30.43% continuen sense prendre'n, i els qui en prenen només un cop al dia es mantenen igual. En el cas de les nostres entrevistes, pensem que aquesta tendència podria ser més pronunciada, atès que a les famílies analitzades només una part dels nens mantenia un elevat consum d'arròs, i en aquest cas la substitució és més profunda.
 - g) Els snacks. Els nens que tenien un consum d'una a tres vegades de snaks a la setmana, mantenen aquest consum a Barcelona. Aquells qui no en consumien mai, més de la meitat en pren alguna vegada a Barcelona. La ració diària mitja se situa en 0.41 racions/dia. A mesura que avança l'edat dels nens augmenta el consum mig.
 - h) Els refrescos. En el cas dels refrescos, entre el 45% i el 65% mantenen el patró inicial de consum. La resta de la població registra un increment, sobretot el grup que en consumia menys d'un cop al mes.

²³³ "Aquí se come mucho huevo. Del niño la doctora me ha dicho que no le dé más de dos a la semana, pero el se me come uno cada día. He pensado en reducirle el consumo y se lo he dicho a mi suegro, lo que pasa es que el se lo prepara y se lo da." (Dona, 28 anys, Ecuador).

- Els productes que tendeixen més a mantenir el consum són:

- a) La carn: pràcticament la meitat dels nens (46.09% no canvien el seu patró de consum. De l'altra meitat, un 23.18% n'augmenten la freqüència de consum, i només un 13.28% la disminueix. En són l'excepció els embotits, que augmenta d'una manera més destacada.
- b) La llet: El consum global es manté igual (50.78%) i pràcticament tots els nens i nenes prenen llet a diari. De nou, consums alts a origen disminueixen i consums baixos a origen es mantenen o augmenten discretament a Barcelona.
- c) La pasta, l'arròs i les patates: en conjunt tendeix a mantenir-se. La freqüència de consum al país d'origen se situava per a la major part de la població estudiada – 43.2% en dues o tres vegades al dia, seguida d'un 19.3% de nens que en prenen més de tres cops al dia. En arribar a Barcelona, el consum es manté de dos a tres cops al dia per a la gran majoria –49%-. Els nens que en prenen més de tres cops a la setmana, només mantenen el consum el 35.14%, la resta el disminueix. Els nens que presentaven consums baixos al país d'origen, a arribada els augmenten. En el cas de l'arròs, cal assenyalar també que les entrevistes posen de manifest una reducció del consum d'arròs dels nens, respecte a la resta de la família: encara alguns o tots els membres la família el mantingui com a cereal de consum diari, sovint es produeix un refús per part dels nens, que prefereixen o demanen altres productes²³⁴. Cal remarcar que tant els joves entrevistats que han viscut en la llar familiar a la societat d'arribada i els fills adolescents refusen consumir arròs habitualment, mentre que els nens s'habituen al consum de pasta en l'àmbit escolar i també la reclamen a la llar, en detriment de l'arròs. Des de la perspectiva de les entrevistes també cal afegir que una part del consum de pasta té lloc fora de la llar, concretament a l'escola, i que algunes mares esmentaven que hi ha una baixa demanda a la llar per part dels fills d'aquest producte perquè ja el consumeixen allà (i malgrat tot, algunes indicaven que durant la setmana en preparaven durant més d'un dia).
- d) La fruita seca: Tot i que les taules indiquen un manteniment del consum, s'observa una lleugera disminució en tots els grups que consumien fruita seca alguna vegada al país d'origen.

- Els productes que tendeixen a disminuir el consum són:

- a) El peix: disminueix en un 44.13% en el país d'arribada. Més de la meitat dels nens que en consumien de 2 a 3 cops a la setmana, en arribar disminueixen el consum a una vegada per setmana (52.4%), mentre que els nens qui tenien un consum baix de peix a origen mantenen aquí aquest nivell de consum o el disminueixen.
- b) Els llegums: els nens que en consumien més de 3 cops a la setmana a origen, en arribada només mantenen aquest consum el 36.79%, mentre que la major part passa a consumir-ne de 2 a 3 cops a la setmana (44.34%). Dels qui en consumien de 2 a 3 cops a la setmana, el 29.03% en disminueix el consum a un cop.

²³⁴ "El arroz es nuestro plato preferido, pero nuestros hijos lo están abandonando... El pequeño come otras cosas: arroz come, pero poco. Si hay ensalada, come ensalada, carne, pollo, o la sopa." (Dona, 27 anys, Equador)

- c) La fruita: la majoria dels nens consumien de 2 a 3 cops al dia fruita en el país d'origen (32.6%). En arribar aquí, un 48.80% d'aquests nens disminueixen el consum a un sol cop al dia. Els qui consumien poca fruita a origen tendeixen a mantenir aquest baix consum o l'augmenten discretament. El consum mig és de 2.15 racions al dia.
- d) La verdura: l'esquema de canvi en el consum de verdures és similar al de la fruita, tot i que és més elevat el nombre de nens que mantenen el consum respecte al país d'origen – un 41.15% per les verdures i un 35.42% per les fruites. En general, però el consum disminueix una mica més, sobretot per als qui presentaven un consum elevat. En els casos en què augmenta, ho fa de manera lleu, quedant de totes maneres amb freqüències de consum per sota de les recomanades.

A l'estudi d'Álvarez (2004: 11) s'analitza també l'hàbit de les postres, ja que no forma part dels hàbits de la població llatinoamericana a origen. S'observa que el grup d'edat de 3-5 anys, augmenta considerablement el consum de postres quan es queda a dinar a l'escola (91.03%) a diferència dels nens de la mateixa edat que no es queden a dinar (76.92%). A mesura que augmenta el temps d'estada del nen, també ho fa el consum de pots, ja que passa d'un 84.66% el primer any a un 96.63% quan porta 4 o més anys de residència. Pel que fa a les preferències de postres, es troba en primer lloc els lactis, un 45.59% per iogurt i formatge i un 24.30% per altres lactis. En segon lloc, amb un percentatge molt menys elevat (18.60%, es troba la fruita, seguida d'un 10.37% pels dolços. A mida que augmenta el temps de residència també ho fa el consum de dolços, sobretot quan porten dos o més anys vivint a Barcelona. Pel que fa a la fruita, el moment de més consum coincideix amb el moment d'arribada.

4.2.11. Valoracions, valors i actituds. Les vivències de l'acomodació alimentària en migració

Les valoracions i actituds que els equatorians manifesten respecte a les pràctiques alimentàries en origen i les pràctiques de la societat d'arribada presenten més coincidències que divergències. De manera global, es considera que la qualitat dels productes era superior en la societat d'origen que en la d'arribada²³⁵. Aquesta consideració coincideix amb l'estudi d'ACNielsen, que en comparar els immigrants procedents d'Amèrica central i del sud, els magribins i els procedents dels països de l'Est, s'assenyala que els procedents d'Amèrica Central i del Sud són els qui declaren un major percentatge d'insatisfacció amb el nostre menjar, un 22% (ACNielsen 2004:83) Amb tot, aquesta afirmació no és unànime: per una petita part dels informants, les valoracions globals són menys favorables²³⁶. En efecte, aquesta diferència en les valoracions radica en les diferències sobre allò que es considera més significatiu, la qualitat higiènic-sanitària o la qualitat organolèptica. En el conjunt de les entrevistes,

²³⁵ "Me parece que los alimentos están más buenos en Ecuador que aquí.. Bueno, aquí también se compra fresco, en mi trabajo todo es fresco, y allá unas veces los cosechábamos nosotros mismo lo que es el pimiento, el tomate, el frijol, uno siembra, y todo parece más gustoso.. Con la carne pasa lo mismo... Los pollos pienso que son mejores en Ecuador..." (Home, 23 anys, Ecuador).

²³⁶ "La comida me parece más saludable aquí que en Ecuador, por la calidad, porque el producto es mejor en el sentido de cuidado, tanto en animales como en verduras, legumbres... Lo que le hemos de poner a las comidas es de mayor calidad que las nuestras.. Aquí se come con mas seguridad, además los frutos son bonitos, grandes, y además exportan la mejor comida a fuera." (Dona, 28 anys, Ecuador)

la segona s'imposa com a referència pel que fa a la idea de qualitat i domina clarament el pensament que el sabor dels productes es millor a la societat d'origen. Amb tot, hi ha productes que generen importants divergències²³⁷. Un dels productes que genera més contrastos quan a les valoracions és la carn. Mentre que una part dels informants posen per davant la seva major qualitat a origen, altre consideren que la qualitat higiènic-sanitària del producte era escassa²³⁸, però tampoc aquesta consideració es unànime²³⁹.

Una consideració que comparteixen majoritàriament els entrevistats dels tres grups estudiats i per tant també els equatorians, és la major "naturalitat" dels productes en origen, que en la destinació. Aquesta valoració s'oposa a la qualitat higiènic-sanitària com el principal vector de qualitat i complementa les bones valoracions dels productes a Equador que ofereix la valoració de la qualitat organolèptica.

Un producte que surt sovint perdent en els contrastos entre origen i destinació es la valoració de la fruita. L'estudi d'ACNielsen ja destacava que bona part dels immigrants latinoamericans entrevistats consideraven la fruita natural més cara i pitjor a Espanya. Aquesta consideració és àmpliament compartida pels entrevistats, encara que amb matisos. És totalment compartida en allò que fa referència a les fruites "exòtiques", és a dir, aquelles que procedeixen d'altres països i que no es conreen a Catalunya. En canvi, hi ha més divergència quant a altres tipus de fruita: diversos informants aprecien la qualitat de les fruites de consum més estès (poma, pera, taronja...) i de consum estacional (cireres, maduixes, síndries...). A més a més, no apreciarien els sucres elaborats i envasats, per ser molt diferents als que preparen a casa (ACNielsen 2004:50). En el nostre estudi, les actituds que es revelen resulten més ambivalents.

Les comparacions no resulten només perjudicials per a la societat d'arribada en el cas dels productes, sinó també en els plats. Alguns informants estableixen comparacions entre Equador i Catalunya, tot afirmant que encara que "no es menja bé" a Equador —des d'una perspectiva nutricional— i que aquí es menja correctament i es pensa més el que es menja, el menjar que resulta excessivament insípid, poc condimentat, a diferència d'Equador, on és molt condimentat, picant i saborós. Aquesta diferència en el gust, però no es totalment compartida. Diferents informants insisteixen en l'alta qualitat del menjar "autòcton", especialment aquells que van amb una certa freqüència a menjar fora de la llar, en restaurants o establiments que no serveixen menjar "ètnic".

Des de la perspectiva de les valoracions del propi cos, cal destacar és el fet que entre el conjunt d'informants equatorians la major part consideren que gaudeixen d'un bon estat de salut. Només una informant declara sofrir una malaltia associada a l'alimentació, diabetis de tipus II, mentre que algunes de les altres informants només fan referència a molèsties relacionades sobretot amb la seva activitat laboral. Ara bé, malgrat aquesta favorable percepció de la salut, es detecta entre una part dels entrevistats una transformació significativa de les percepció de l'alimentació saludable. Aquelles

²³⁷ "Aquí los productos son más saludables, menos contaminados... Allí el agua se ha de hervir a menudo, no se puede beber directamente del grifo" (Home, 44 anys, Equador)

²³⁸ "Allí la calidad es menor, el cerdo no lo comía en mi vida y de la vaca igual, y del pollo igual, pero se había de comer" (Dona, 28 anys, Equador)

²³⁹ "He visto aquí que a los animales les ponen un poco más de química o esas cosas así parecidas, en cambio allá los vacunan solamente por enfermedades que vayan a tener y nada más... Se alimentan con la hierba que está en el corral, con leche y nada más... A mí la química no me preocupa, a mí me da igual" (Dona, 23 anys, Equador)

persones comencen a considerar que els models de consum alimentari d'origen no són beneficiosos per a la salut i al·ludeixen a la necessitat de modificar els comportaments alimentaris per assegurar-ne un millor estat.

Cal tenir present que la major part dels informants coincideixen en afirmar que els menjars equatorians resulten molt desitjables des de la perspectiva del plaer. Aquestes consideracions apareixen relacionades —o semblen vinculades— a una preocupació tant pel benestar físic com per la imatge corporal. Amb tot, en alguns casos es detecta una transformació de les valoracions sobre les formes alimentàries d'origen. En el cas de les dones equatorianes que expressen reserves respecte als efectes del menjar equatorià per a la salut, el dubte es genera després d'una familiarització amb les consideracions pròpies de l'àmbit de la nutrició i la dietètica. Aquest és el cas de dues informants, les quals havien visitat una dietista, la qual els havia insistit en la importància d'incrementar el consum de verdures i altres productes vegetals, disminuir la pràctica culinària de fregir o fer plats greixosos.

En altres casos, el canvi en les valoracions sobre la pròpia alimentació venen donats per la percepció de com es menja a la societat d'arribada. Considerant que moltes dones treballen en el servei domèstic i realitzen tasques culinàries, aquesta és una oportunitat per a algunes dones de confrontar les seves pràctiques amb les de destinació. A més a més, la llar de treball també és un lloc d'intercanvi de valoracions nutricionals entre el contractant i el contractat, més encara quan la treballadora s'ocupa de la preparació d'àpats per a fills. Els resultats, però, són diversos. Una informant explicava com a la casa on treballava, les persones vigilaven molt la seva alimentació i que això la ha fet repensar la seva manera de menjar, que considerava no resultava tan saludable. Juntament amb aquesta valoració, afegia que a Equador "no es menja bé", i que aquí (segons el model d'aquesta família) es menjava correctament i es pensava més allò que es menja. En altres casos, en canvi, es valorava positivament la diversitat de plats que es preparaven a les llars on es treballa, però aquest fet no es tradueix en modificacions de la pròpia alimentació. En part això succeïa perquè aquestes modificacions implicaven la substitució dels plats propis de les pràctiques familiars per plats de la societat d'arribada, i això generava un cert rebuig en una part de les famílies, per la qual cosa alguns intents no havien passat de la simple experimentació o de la mera intenció.

Ja hem indicat que un factor que cal tenir present com a modificador dels comportaments alimentaris és la preocupació pel pes i aquesta era una motivació forta en les dues informants que van consultar als professionals de la nutrició. De la mateixa manera, totes dues s'enfrontaven a un refús en l'àmbit familiar a la introducció de nous plats, basats en les recomanacions rebudes, que incloïen, per exemple, plats de verdura bullida, increment del nombre d'amanides o disminució de la freqüència d'ús de determinades formes de cocció (fregits, guisats greixosos). La resposta generalment ha estat la introducció de modificacions en la forma de preparar alguns àpats i la preparació de plats específics per al consum de les entrevistades. Amb tot, a les entrevistes es reflecteix un interès clar per modificar l'alimentació familiar i es veu viable fer-ho sense alterar substancialment els tipus de plats consumits²⁴⁰.

²⁴⁰ "Un problema que tienen las personas de nuestro país, no sabemos comer. A este país vine a aprender lo que era alimentarse bien. Comemos bien allí pero no sabemos valorar o no sabemos que alimentos tienen los productos que introducimos: que es calcio, que es proteína, como debemos mezclarlas, de repente mezclamos carbohidratos con proteínas y esto es algo muy pesado, como las pastas con las carnes. De repente comemos también mucha grasa, muchos guisos, cuando de repente podemos

El fet que una de les informants equatorianes experimenti un trastorn seriós de salut associat al comportament alimentari com és la diabetis permet una aproximació a la vivència de la malaltia i com interactua amb la seva alimentació i les circumstàncies que l'envolten. D'una banda, la informant es reconeix incapaç de fer un seguiment del règim alimentari prescrit per la seva metgessa. Al·lega que aquesta dificultat per seguir-lo obeeix en part al fet que no pot deixar de menjar una sèrie de productes considerats satisfactoris des de la perspectiva del plaer. És el cas de la Coca Cola, per exemple, la qual percep que no li resulta saludable però malgrat tot en consum amb certa freqüència durant els àpats. Altres raons al·legades per al no compliment del règim prescrit tenen a veure amb el caràcter del seu treball, concretament servei domèstic. La informant afirma que ella ha de preparar el dinar per a tota la família i que ella ha de menjar el mateix que prepara per a ells. D'aquesta manera li resulta impossible assolir les quantitats de diferents tipus de menjar recomanades. Finalment, reconeix globalment una falta de voluntat: *"Me dicen que coma tantos gramos de diferentes productos, pero no puedo, me paso y como lo que me apetece"*. Associada a aquesta malaltia apareixen algunes consideracions sobre com el fet migratori ha introduït canvis negatius en la seva alimentació. Aquesta informant atribueix als hàbits adquirits al sortir del seu país l'origen del seu trastorn: *"¿Por qué crees que me ha cogido diabetes? Porque solo comía bocadillos, y es verdad, es que los bocadillos llenan.. Que si los bocadillos, que si no tenía tiempo, que si comía a la hora que me parecía. Hay compatriotas que han muerto porque no se enteraron de que tenían la diabetes."*

Finalment, hem d'assenyalar que coincidim amb les observacions fetes per Nielsen, segons les quals els immigrants accepten i incorporen a la seva dieta habitual alguns plats de la dieta espanyola, com la truita de patates, la paella i el pernil, però troben altres massa pesats, en particular determinats guisats, per semblar-los massa greixosos (ACNielsen 2004:50). D'altra banda, han posat en evidència un rebuig vers els embotits per part dels immigrants procedents d'Amèrica central i del sud, en jutjar-los aliments pocs sans i amb molt de greix (ACNielsen 2004:87). En el transcurs de les entrevistes realitzades no hem constatat que aquest rebuig efectivament existeixi, però com ja indicàvem si que ha sorgit un consum d'embotits molt baix.

remplazar por la plancha, que está muy bien. Comemos también mucho arroz, que no hace más que estreñir e inflar, eso lo comemos allí habitualmente, seguimos con la misma costumbre cuando venimos. Y bueno, yo aprendí eso, y me gusta variar. Creo que se podría adaptar la comida típica ecuatoriana a cosas más saludables, no introduciendo muchas grasas, cambiando los guisos por la plancha, o de repente hacer sofritos sin aceite sino con vino o caldo de aves, ir teniendo conciencia de que no solo podemos cocinar con aceite, que no es malo el aceite, pero en exceso todo es malo" (Dona, 28 anys, Ecuador).

5. CONCLUSIONS

5.1. L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ

L'objectiu d'aquesta recerca consistia en estudiar els comportaments alimentaris de tres col·lectius d'immigrants, per tal de veure quins canvis es donaven en aquest àmbit, arran la migració, i avaluar les conseqüències de les readaptacions alimentàries que es poguessin produir. Alhora, interessava observar fins a quin punt, - i com i perquè - es mantenien pautes pròpies de la societat d'origen, i veure si aquestes resultaven estructuradores i facilitaven l'adaptació a les noves circumstàncies.

Els estudis realitzats sobre l'alimentació en migració, efectivament, parlen de modificacions i de permanències. A l'estudi d'ACNielsen (2004:48) s'assenyala que tots els grups d'immigrants s'adapten al menjar espanyol, gràcies a la gran varietat d'aliments que es poden trobar a les botigues, tot i que és cert que modifiquen les receptes, incorporant alguns elements dels seus propis països i, amb un caràcter més esporàdic, substituint el menjar espanyol per la cuina pròpia del seu país, bé perquè l'encomanin a algú procedent d'aquests països, bé per adquirir-los en establiments especialitzats. També segons aquest estudi, ACNielsen, (2004: 82) amb independència de si la seva integració en els hàbits alimentaris dels espanyols ha estat voluntària o no, aquesta s'explicaria per tres factors: en primer lloc no troben els seus productes; en segon lloc, en cas de trobar-los - generalment als establiments "propis" - són cars, i en tercer lloc, la seva cuina, en ser més elaborada, exigeix més temps, i per tant s'adiu malament amb els horaris laborals i els estils de vida de la societat d'"acollida". Així, segons aquest estudi, allò que prevaldria és l'adopció de les pautes de destinació, i l'abandonament, llevat de les ocasions "especials", de plats i productes "propis".

Per la seva banda, un altre autor que ha estudiat l'alimentació en migració (Calvo, 1982), alhora que n'assenyala els canvis, en destaca les continuïtats. Segons Calvo, aquesta assimilació pràcticament absoluta que assenyala l'estudi anterior no es produiria. No nega que els processos migratoris suposin tot un seguit de canvis, entre els quals els comportaments alimentaris, i conclou que aquests canvis afecten totes les dimensions del camp alimentari, les formes de proveïment, les formes de preparació, les tècniques culinàries, el repartiment de les tasques, el ritme i la durada dels àpats, les regles d'hospitalitat els principis que regulen l'organització de l'alimentació, les formes d'adhesió o de refús de les prescripcions religioses, etc. Però, assenyala que, juntament amb els canvis, s'observen també tot un seguit de permanències, d'elements que es conserven en major o menor grau, malgrat les transformacions que es puguin produir en el context. En aquest sentit, el mateix autor afirma que el manteniment dels trets culturals, la continuïtat, és comuna a tots els grups ètnics, amb una durabilitat superior a la d'altres pràctiques -com les formes de vestir, per exemple -, de manera que les pràctiques alimentàries d'origen serien les darreres en desaparèixer en una situació d'"integració" total. (Calvo, 1982: 417)

En aquest sentit, una de les primeres constatacions que vam fer a mesura que avançava el treball, és que pràcticament tots els informants declaraven seguir "menjant" com a l'origen. Tot i que s'admetien canvis, s'insistia més en la continuïtat, i en la inexistència de diferències substantives. Això ens ha dut a plantejar-nos algunes preguntes. La

primera, ¿és real aquest manteniment, o és percebut, o més aviat declarat? La segona, si efectivament predominen les permanències per damunt dels canvis ¿per què és així? I les modificacions, si també es produeixen, ¿en quines direccions actuen i com s'expliquen?

En primer lloc, davant l'afirmació que les pautes romanen estables, ens podem plantejar tres possibilitats, com s'acaba d'indicar. La primera és que, efectivament, com els entrevistats constaten, en termes generals els comportaments alimentaris s'han modificat poc arran el procés migratori i l'adaptació a la societat d'arribada. La segona possibilitat és que aquesta estabilitat sigui més percebuda que no pas real. Hem observat en altres recerques que els individus, en general, tendeixen a minimitzar els canvis que s'han produït al llarg del temps en la pròpia alimentació. Això s'explica, en part, perquè menjar és una activitat quotidiana altament rutinària, on se solen mantenir pautes axials que l'estructuren, que la faciliten i la simplifiquen. Ara bé, fora d'aquests elements clau, d'aquestes parets mestres de l'alimentació, hi ha tot un seguit d'elements que es poden modificar –i es modifiquen al llarg del cicle vital i de les circumstàncies ambientals –entre les quals no és un factor menor els canvis en l' "oferta" alimentària-. Però aquestes modificacions, que solen ser graduals, en incorporar-se en una estructura que resulta familiar, tendeixen a ser minimitzades, a no ser considerades rellevants. D'aquí les constants afirmacions sobre l'estabilitat dels comportaments alimentaris²⁴¹. Només els canvis molt bruscs i traumàtics –arran una malaltia, la viduitat, etc.- o els propiciats de manera conscient –com esdevenir vegetarià, per exemple- són interioritzats i explicitats de manera clara com a canvis substantius dels comportaments alimentaris. La tercera possibilitat és que el manteniment de les pautes d'origen no sigui ni real ni percebut, sinó només declarat. De manera que el canvi seria negat o ocultat, més que no pas ignorat. Les raons per aquesta ocultació poden ser diverses: podria entendre's com una proclamació identitària, podria respondre a una insatisfacció davant dels canvis produïts, que es podrien percebre com a negatius, o podria expressar un desig o una voluntat que aquest manteniment fos real. Veiem, doncs, que, l'afirmació per part dels informants que les seves pautes alimentàries s'han modificat poc o no s'han modificat en absolut pot ser interpretada de diferents maneres. A partir d'aquí cal avaluar la força dels manteniments i la intensitat dels canvis, més enllà de les afirmacions generals que els entrevistats fan en primera instància.

5.2. LES CONTINUÏTATS EN L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ

En l'anàlisi de l'alimentació en migració s'emfasitzen les transformacions, ja que marxar a un altre país, sovint en condicions com a mínim poc fàcils, ha de suposar per força alguna mena de canvis, i és important veure quins són, en quina direcció van, fins a quin punt són desestructuradors, o, a l'inrevés, adaptacions altament eficaces. Però, com s'acaba de dir, això no ens ha de fer oblidar que, amb tanta força com els canvis, actuen les permanències, aquells elements claus de l'alimentació apresada, que es

²⁴¹ El cas de la gent gran es paradigmàtic. En recerques anteriors hem observat com les persones que sovint afirmen seguir menjant "com tota la vida", insistien en què "sempre havien menjat igual" i mostren un inventari de productes, una part molt considerable del qual senzillament no estava en el mercat unes dècades enrera. Per exemple, ESPEITX, E.; CÁCERES, J.; MASSANÉS, T. *Com a la llosa res! Transformacions alimentàries a l'Alt Urgell i al Pallars Sobirà*. Barcelona: 2002.

mantenen en migració i són el nucli dur dels comportaments alimentaris a destinació. És cert que enmig de situacions profundament desestructuradores –no tenir papers, no tenir feina, no tenir habitatge mínimament digne, estar sol...– fins i tot aquests elements més sòlids es fragilitzen, i l'alimentació se'n ressent molt. També trobem aquestes mateixes situacions desestructurades en situacions de precarietat econòmica, després de separacions o divorcis, arran la pèrdua del lloc de treball... Aquestes circumstàncies –siguin resultat de la migració o no– tenen efectes indiscutibles sobre la vida quotidiana, i per tant, en els comportaments alimentaris. Però allò que s'observa en el cas dels migrants és que, quan la situació millora, quan es donen unes condicions més acceptables, es retorna molt sovint, i en gran mesura, a les pautes d'origen, això sí, traduïdes i adaptades a la nova situació.

Com explicar la persistència de determinades pràctiques en un context de canvi com és la migració? Segons Bourdieu (1988:77), les formes de menjar pròpies són, en qualsevol circumstància, un marcador identitari important. En situació d'immigració aquesta afirmació adquiriria una major transcendència. Així, diferents autors afirmen que l'alimentació, com a element identificador d'un grup social, és la característica cultural que més difícilment es perd en el contacte amb altres grups, precisament pel seu paper de marcador (Tarrés 1999, Lacombe 2001, Gracia 2002). Ara bé, el manteniment d'unes pautes adquirides a origen no s'explica només pel caràcter "identitari" de la cuina, sinó també per altres dimensions de l'alimentació que no es poden obviar si es vol comprendre el fenomen en tota la seva complexitat.

En primer lloc, cal precisar, que vol dir això de les pautes d' "origen". És cert que, per a tots, hi ha un "origen" que impregna els nostres comportaments alimentaris, que és la cultura on hem "nascut", és a dir, on hem "après", on ens hem socialitzat. Hi ha una "llengua" alimentària que hem adquirit, i que estableix diferències en com mengem si som catalans, senegalesos, marroquins, asturians, equatorians o danesos. Amb normes i regles, amb combinacions i exclusions, amb maneres de classificar els aliments, d'atribuir-los propietats, de valorar-los o d'avorrir-los. Però a més d'haver après dins d'una cultura, ho hem fet dins d'un grup social, i en un determinat "territori" –rural, urbà, costa, muntanya...– i això estableix significatives diferències –econòmiques, de nivell de formació, d'estructura familiar– entre uns i altres, dins d'una mateixa cultura. Ja s'ha comentat que no tots els marroquins descriuen el mateix "origen" alimentari, tot i que tots consideren descriure la manera de menjar "marroquina", i podem dir el mateix de senegalesos i equatorians, i amb la mateixa dificultat podríem definir una única manera de menjar "catalana". Per tant, en afirmar que se segueixen les mateixes pautes que a origen, es pot estar parlant de pautes força diverses, però que tenen alguns elements comuns forts, que permeten identificar la "cuina d'allà" i contraposar-la a la "cuina d'aquí". Si es conserven aquestes elements nuclears, es parla de manteniment de les pautes d'origen. Encara que tota la resta s'hagi modificat més o menys profundament, és manté un cert "estil alimentari" propi. Tots els altres elements que no són marcadors culturals forts, es deixen fora, i les modificacions que es fan en aquests no es contemplen a l'hora de valorar la continuïtat o no de les pautes alimentàries. Alhora, es pot caure fàcilment en l'error, quan s'estudia l'alimentació en migració, de considerar que tot allò que no constitueix el nucli dur d'una cultura alimentària –formarien part d'aquest nucli dur l'elevat consum d'arròs dels equatorians, per posar un exemple, o de pa els marroquins– són adquisicions fetes en migració. Quan moltes vegades no és així, i molts elements que poden considerar "propis" de l'alimentació a destinació, també són freqüents a origen. Seria el cas de considerar el consum de

menjar ràpid dels equatorians a Barcelona, per exemple, com una conseqüència de migració, com una influència de la societat de destinació, i oblidar el creixement important d'aquesta mena de consum – a vegades amb fórmules diferents- a Equador mateix, o els canvis en els comportaments alimentaris dels adolescents marroquins a destinació, que en molts casos s'estan produint també, de manera paral·lela, entre els seus congèneres a origen.

D'altra banda, l' "origen" alimentari és la cultura on s'aprenen determinats codis, però, sobretot, la família on hem nascut, allà on hem adquirit, i interioritzat els hàbits alimentaris. Aquest és un primer punt a tenir en compte: a "menjar" s'aprèn. I diem menjar en un sentit ampli, no només a ingerir aliments, sinó a apreciar-ne uns i rebutjar-ne altres, a combinar-los de determinades maneres i no d'altres, a cuinar-los amb unes determinades tècniques i seguint unes determinades receptes, a atribuir-los propietats... I s'aprèn des de petit, allà on es comença a menjar, que sol ser la família i l'entorn més proper. I mentre que no hi ha cap raó de pes per a fer desaprenentatges – que se'n poden fer i se'n fan, al llarg de la vida, però calen raons per fer-los- o no es fan aprenentatges nous –que se'n fan, fins i tot sovint, però difícilment són trasbalsadors-, sinó que es mantenen les pautes apreses. Com que es fan desaprenentatges, i també aprenentatges nous, les pautes apreses es mantenen ni alhora es modifiquen, s'adapten i es reinterpreten. Les pautes apreses, a més, tenen l'avantatge de la "familiaritat", és a dir, de quelcom conegut, controlat i que inspira confiança. Quan es menja s'aspira a que allò que es menja sigui segur, que no faci mal. Pels seus potencials efectes postingestius, allò que no es coneix inspira desconfiança. Gens injustificada, d'altra banda, perquè no és infreqüent que formes de cuinar o productes als quals no estem habituats ens facin mal, fenomen que coneix bé tothom que viatja. Per tant, reproduir les pautes conegudes proporciona "seguretat", condició central quan es parla d'alimentació.

Un altre punt a considerar és que menjar és quelcom quotidià i ineludible, cal fer-ho més d'un cop al dia i, per tant, és una activitat altament rutinitzada. Suposaria una enorme despesa d'energia física i mental si no fos així. Per tant, no sembla sorprenent que les pràctiques bàsiques es mantinguin. Emprem el terme pràctiques en un sentit ampli, que inclou la tècnica culinària, però també l'inventari de productes que s'acostuma a manejar, - ja que es coneix i se sap quines possibilitats d'aprofitament té -, les formes de combinar els aliments, l'estructura dels àpats... És a dir, tot allò que permet resoldre la preparació dels àpats d'una manera "fàcil" i "sense pensar". És possible canviar totes aquestes rutines, i es va fent al llarg de la vida per diverses raons –canvis en la situació personal, aparició de nous productes...- però sempre perquè hi ha algun motiu concret per a canviar algun element de l'estructura, o perquè no suposa massa trasbals fer-ho. I, en general, les modificacions es fan dins d'aquest marc familiar, que les suavitza, i a voltes les fa "invisibles" pel mateix individu que les viu.

A més a més, l'alimentació també té un fort component emocional. A través de l'alimentació s'expressen els vincles afectius, i és coneguda la enorme capacitat d'evocació que tenen els sabors i olors dels aliments. Això és cert en qualsevol cas, i es pot sentir nostàlgia "alimentaria" fàcilment, però és particularment cert en migració, situació en la que la capacitat rememorativa dels aliments pot adquirir una major importància. En menjar s'obté satisfacció, i es pot obtenir plaer, si a més se li afageix la capacitat d'evocar, d'apropar a allò - i aquells- que ha quedat lluny, la gratificació de menjar pot ser més gran, i pot reconfortar, a través del retrobament de plats i

productes. Aquesta "funció" de la cuina pròpia es fa més evident en les celebracions assenyalades, en els moments més significatius de la vida social. En aquestes dates l'allunyament de familiars, amics i "territori" se sol percebre amb més acuitat, i també solen ser uns dels aspectes més enyorats de la vida que s'ha deixat enrera. Com que arreu, la celebració i la festa està marcada pel menjar i el beure –pel plaer que proporcionen i pels seus efectes sobre l'estat d'ànim–, plats, productes i begudes encarnen perfectament aquestes, i reproduir-los és una forma de reproduir-les i de reviure-les. És un fet ben contrastat que una de les situacions en què més es mantenen les pautes d'origen és, precisament, en les celebracions, i més, quan més significatives siguin. En aquest sentit, Lacomba (2001: 73), assenyalava haver observat, en el seu estudi sobre els immigrants musulmans, diferents tendències en els comportaments alimentaris, que tindrien a veure amb les preferències i amb els factors limitadors en la seva materialització, però que, amb tot, destacaria un element comú enmig d'aquesta diversitat: la revalorització dels plats d'origen en immigració. Aquesta revalorització es traduiria en la reserva dels plats tradicionals del lloc d'origen per a les ocasions especials, és a dir, totes aquelles relacionades amb la celebració –religiosa o no–, i amb la comensalitat grupal. També assenyalava aquest autor que l'alimentació ocupa un lloc significatiu en l'evocació i el record de la vida en el lloc d'origen, i que es detecta una tendència generalitzada al consum de la cuina del país d'origen, sempre que les condicions ho permetin. Efectivament, a conservació de plats i productes "propis", "tradicionals", en migració és un fet ben documentat, - i a la nostra recerca s'ha palesat amb rotunditat- així com la reserva dels plats i productes més "propis" per a les situacions especials. Entre altres coses, perquè per a les celebracions es reserva un pressupost més elevat que per a l'alimentació quotidiana, i se seleccionen els ingredients més valorats –que sovint són també els més costosos- i, com ja s'ha dit, a destinació alguns d'aquests ingredients, tot i que es poden trobar, són més cars que a origen. La constatació d'aquest fet, -el manteniment de productes i plats propis per a les celebracions- però, no obliga a concloure que tingui un sentit estrictament –o sobretot- identitari, si no que, com acabem d'assenyalar, s'explica també per altres característiques del menjar "propi", com l'associació a la celebració i la comensalitat.

Val a dir que el manteniment de plats considerats "propis" per a les celebracions, per a les ocasions assenyalades –de la pròpia cultura, de la pròpia família, de l'entorn social més immediat- és una pràctica molt estesa també entre els "autòctons". Per molt que les transformacions derivades de la "modernitat alimentària" hagin modificat força les pautes alimentàries –per exemple en la simplificació de les tasques, la disminució del temps dedicat a la cuina, l' "alleugeriment" dels plats etc.-, les continuïtats, les pervivències, s'expressen sovint en aquestes situacions. ¿Per què? Perquè per a les celebracions es destina més temps a la cuina, i es fan més concessions al "plaer" per tant és un moment idoni per a recuperar receptes laborioses i plats més "calòrics". Però també, i en gran mesura, perquè si menjar pot ser per si mateix un plaer, ho és en major mesura en el marc de la comensalitat festiva, no només perquè és quan s'ofereixen les menses més valorades, sinó perquè és consumeixen en un context plaent. És a dir, reservar determinats plats "propis" per a les ocasions especials no és un comportament exclusiu d'aquells qui han migrat, sinó que té un caràcter força més general, per la qual cosa, no és pot interpretar o explicar només com a resultat de la migració i les seves concomitàncies, tot i que la migració pot atorgar característiques específiques a aquest manteniment, reforçar-lo o afeblir-lo. En darrera instància allò que cal preguntar-se és si determinades pautes es mantenen més, menys o igual, si hom roman al país d'origen o hom s'instal·la a una altra terra. Que el manteniment es reforci

o s'afebleixi té a veure, amb l'estructura de la llar i l'accessibilitat dels ingredients necessaris, en primer lloc, però també amb l'existència d'una xarxa social densa i no només per l'origen o la religió- més o menys intensos. Així, el paper de l'estructura de la llar és central per a què hi hagi continuïtat i per a explicar-les. Com s'ha assenyalat al llarg de l'informe, és a les llars familiars on es mantenen amb més força les pautes alimentàries quotidianes, l'alimentació pròpia de les celebracions, etc. Pel que fa a l'activitat laboral, les persones que no tenen cap activitat professional o escolar faran tots els àpats a la llar, espai on la cultura alimentària d'origen serà més fortament conservada. Aquells qui mengin sovint a la feina, i tinguin relacions més estretes i estables amb població "autòctona" tendiran a incorporar més elements propis de la societat de destinació²⁴². A les llars mixtes, en canvi, és on es produiran amb més força -en general- les barreges, que poden donar lloc a estils alimentaris duals o dicotòmics. Pel que fa als individus que viuen sols, o els qui conviuen en llars no familiars, el manteniment de les pautes d'origen resulta força més dubtós. Sobretot, com ja s'ha assenyalat anteriorment, quan es tracta d'homes joves, amb escasses competències culinàries.

Una altra dimensió de l'alimentació és el proveïment, i també en aquesta es produeixen canvis -a vegades importants-, ja que poden canviar força el tipus d'establiment i la freqüència de compra- però també el proveïment pot ser instrument de continuïtat. Hi ha tot un seguit de pràctiques relacionades amb l'adquisició de productes alimentaris que tenen més a veure amb les permanències que no pas amb el canvi. En primer lloc, cal assenyalat la proliferació d'establiments "propis" a la zona estudiada -àrea metropolitana de Barcelona- la qual cosa fa que les carències d'aquests productes siguin menors que en altres moments, com per exemple amb les primeres onades migratòries de marroquins. Però no només, com hem explicat, hi ha tot un seguit d'estratègies que permeten adaptacions i faciliten els manteniments. En aquest sentit, Calvo destaca la importància d'aquestes estratègies de continuïtat, com l'enviament de productes, la substitució de productes, la reconstitució de plats "ètnics" o l'adopció de "plats-totem" (Calvo, 1982:417). A aquestes es podria afegir el proveïment en establiments "ètnics", la freqüentació de restaurants "ètnics" i l'enviament d'informació. Tot això es tradueix en estratègies i en comportaments específics, segons els col·lectius i segons les circumstàncies del procés d'acomodació, com hem vist anteriorment, però que contribueixen tots a les continuïtats, tant a les efectives com a les "pensades".

5.3. ELS CANVIS EN L'ALIMENTACIÓ EN MIGRACIÓ

Ara bé, juntament amb aquest manteniment de pautes, s'observa també, en la major part de casos, tot un seguit de modificacions que tenen a veure, per una banda, amb el mateix procés migratori, i, per l'altra, amb les condicions de vida a destinació.

En primer lloc, cal recordar que no només els estils alimentaris són diversos entre els individus, sinó que són canviants en un mateix individu, polimòrfics en funció de les circumstàncies. La migració és una situació de canvi, això és indiscutible, i per tant

²⁴² Cal tenir ben present, amb tot, que les pautes de la població "autòctona" no són homogènies, i que a la societat de destinació conviuen models força diferents. Una de les nostres informants explicava "Vaig a menjar sovint a casa d'una amiga de la feina. Ella és andalusos, i els andalusos i els marroquins de la costa, mengem igual" (Dona, 42, Marroc)

afectarà els comportaments alimentaris, però no és la única situació de canvi a la qual els individus ens enfrontem. Viure sol o viure en parella, tenir fills o no tenir-ne, estar a l'atur o tenir feina, que aquesta sigui precària o estable, que es tinguin uns horaris o uns altres, etc., són tots factors que afecten amb força els nostres comportaments alimentaris, tant si hem migrat com si no. La mateixa oferta alimentària i les seves concomitàncies —com la publicitat— modifiquen les nostres formes de menjar i de pensar allò que mengem. Ara bé, en situació de migració aquestes situacions de canvi es poden multiplicar —l'estructura de la llar es pot modificar força en les diferents etapes del procés migratori— i a més se n'afegeixen de noves, algunes profundament desestructuradores, com la situació "d'il·legalitat" —no tenir els papers en regla—. Una part de les modificacions en els comportaments s'expliquen més pels canvis que aquestes situacions suposen, que no pas per les característiques de cada "cultura alimentària", ni la d'origen, ni la de arribada. També hi ha canvis que s'expliquen exclusivament pel context d'arribada, com l'organització del proveïment a destinació, i altres que només es poden entendre a partir de la situació alimentària a origen. Com s'ha assenyalat en parlar dels marroquins, les pautes alimentàries que es tenien a origen orientaran les formes que adoptin les adaptacions.

¿Com explicar les transformacions en els comportaments alimentaris? La situació migratòria suposa transformacions destacades pel que fa a la realització de tot un seguit d'activitats quotidianes, relacionades amb l'alimentació, que no només adopten noves formes sinó que també adquireixen nous significats. Com ja s'ha assenyalat, alguns d'aquests canvis fan referència a l'estructura de la llar. Aquesta pot adoptar formes diferents, i totes afecten d'una manera o altra els comportaments alimentaris. Una d'aquestes modalitats, força present entre els immigrants, és el nucli de convivència sense vincles familiars. En alguns col·lectius, com marroquins i senegalesos, ja se n'ha destacat la masculinització, i també s'ha assenyalat que la instal·lació en la nova situació sovint es produeix sense que sovint els membres hagin adquirit una experiència prèvia en les tasques culinàries i de proveïment. Cal recordar que el caràcter majoritàriament masculí d'alguns d'aquests nuclis produeix una ruptura de la divisió tradicional de gènere en les tasques domèstiques, la qual cosa consisteix una situació nova, i no exempta de dificultats. En molts casos també, com s'ha vist, la migració suposa passar de viure amb la família —parella, sovint fills— a viure amb altres individus amb els qui no existeixen aquests vincles —ni les responsabilitats que se'n deriven— o en soledat—. En aquestes circumstàncies, sobretot si s'afegeixen manca de papers, precarietat econòmica, inseguretat laboral o aïllament, la situació alimentària es pot degradar de manera notable. Tot això suposa abandonament de pràctiques, que es poden restablir en cas de produir-se la reunificació familiar o l'establiment d'una nova llar, i l'adquisició d'altres. Una altra situació que afecta profundament els comportaments alimentaris —factor a cavall entre l'estructura de la llar i la situació laboral— és el fet de treballar en el servei domèstic com a intern, com ja s'ha dit anteriorment. Així, pel que fa als canvis relacionats amb el procés migratori, l'estructura de la llar és un factor clau.

En qualsevol cas, s'identifiquen situacions en les que és més probable l'abandonament parcial —o total— de les pautes d'origen, i l'adquisició de noves. En alguns casos, es produeix una adopció massiva de pautes pròpies de destinació, en altres s'observa una barreja creixent d'elements diversos, mentre que en altres allò que trobem és més aviat desestructuració, pèrdua de referents sense adquisició de noves estructures. Aquestes situacions són força diferents entre elles, per tant cal tractar-les per separat.

El primer cas, d'adopció de les pautes de destinació, se sol produir en parelles mixtes. Sobretot si, en aquestes parelles, un dels membres és el principal —o exclusiu responsable— de les tasques de proveïment i culinàries. Llavors sol prevaler el model de la persona responsable, tot i que se solen negociar aquells elements de l'alimentació de l'altre que es volen mantenir. Normalment se sol tractar d'alguns plats particularment apreciats, que s'integren de manera més o menys regular en l'inventari alimentari de la família.

La barreja progressiva d'elements diversos s'observa en aquells qui tenien una llarga trajectòria migratòria, i amb un itinerari complex, que potser els ha dut primer de zones rurals a zones urbanes del propi país, la qual cosa ja ha suposat canvis, i després a un periple per diferents països. Aquest és el cas d'un dels nostres informants, que abans de venir a Barcelona havia viscut per diferents països europeus, el darrer Holanda, i això es reflecteix clarament en el seu inventari alimentari, que incorpora productes, plats i tècniques adquirides a aquell país, com per exemple la utilització freqüent de mantega per a cuinar.

Finalment, les situacions de desestructuració —pèrdua de les pautes a les quals s'estava acostumat— sense adquisició de noves pautes— es produeixen per diverses raons. Aquells qui apareixen com a més susceptibles de trobar-s'hi són els homes joves que havien adquirit molt poques competències culinàries abans d'emigrar. Ara bé, aquesta no és condició suficient, ni tant sols necessària. No és suficient, perquè hi ha homes en aquesta situació que no tenen comportaments desestructurats, ni necessària, perquè també hi ha dones, amb competències culinàries, que poden trobar-se en situació de desestructuració, com ara veurem. Perquè la manca de competències s'acabi traduint en una alimentació desestructurada —i desequilibrada, és a dir, de risc, cal que es donin tot un seguit de condicions més: isolament, xarxa social molt feble, situació d'irregularitat, condicions d'habitatge molt deficitàries... Viure en situacions d'amuntegament pot significar, a vegades, no disposar ni d'espai ni dels instruments necessaris per a poder cuinar o per a conservar els aliments. No cal que es donin totes aquestes circumstàncies a l'hora, la confluència d'una o més ja pot desencadenar un procés de desestructuració alimentària sever. Un altre factor clau és la manca —o escassetat— de recursos econòmics. És un fet que les situacions de precarietat econòmica poden reduir significativament el contingut dels àpats o el nombre d'aquests, i està ben documentat que la precarietat econòmica, per si mateixa —sense que hi hagi hagut cap procés migratori—, pot ser condició suficient per a dur a comportaments alimentaris molt problemàtics. Evidentment, no tots els immigrants pateixen situacions de precarietat econòmica severa, però és sabut que entre els immigrants la pobresa i l'exclusió està sobrerrepresentada. Cal recordar, amb tot, que les relacions entre precarietat econòmica i alimentació són complexes, gens mecàniques i tenen múltiples manifestacions. Aquí també, la presència o no de competències culinàries i de compra, les pautes alimentàries adquirides a origen i l'estructura de la llar, seran factors que, en interactuar amb la pobresa, donaran uns resultats més o menys problemàtics.

Hem afirmat que també hi ha dones, que saben cuinar i que cuinaven habitualment a origen, que duen una alimentació força desestructurada, que també es pot considerar de risc. Si no és la manca de competències ¿quins són els factors que fan que es perdi pràctiques prèviament adquirides? Les mateixes circumstàncies que acaben d'esmentar, i, per damunt de tot, el sentiment i la vivència de la soledat. Cal tenir en compte que

viure sol - i viure en llars sense nucli, o interna en el servei domèstic ja que pot representar a la pràctica i en relació a l'alimentació, viure sol- afecta per diferents vies l'alimentació. Així, s'observa que augmenta el pes de les preferències individuals en les eleccions respecte als hàbits adquirits, s'encongeix l'inventari de productes, es redueix el temps destinats al proveïment i a la cuina, se simplifiquen els àpats, o fins i tot se n'ometen alguns, es flexibilitzen els horaris, apareix sovint la desmotivació, per cuinar, o, fins i tot, per menjar. El cas d'una de les nostres informants és representatiu en aquest sentit. Es tracta d'una dona de quaranta anys que ha deixat -a càrrec de la seva germana- tres fills a origen. Aquesta dona, mare de família, sabia cuinar i ho feia diàriament per a tota la família. Descriu amb nostàlgia les receptes que sabia preparar amb èxit, que sempre li reclamaven tots els parents, i que eren els plats "estrella" a les grans celebracions familiars. També evoca amb tendresa com intentava satisfer les demandes dels seus fills, atenent a les seves preferències. Alhora afirma que, per a ella sola, aquí, pràcticament no cuina. Treballa moltes hores al dia, per tal d'enviar diners al seu país, i quan acaba de treballar duu moltes altres activitats, que la mantenen ocupada tot el dia. Aquesta voluntat de mantenir-se ocupada respon en part a la necessitat de generar xarxa a destinació, i també es una via de defugir -o de reduir- l'enyorament i el desarrelament. Quan arriba a casa, cuinar per a ella sola li resulta profundament desmotivador. Les dificultats econòmiques -pel fet d'haver d'enviar remeses a origen i per l'elevat preu del lloguer- i la soledat són factors que se sumen i resulten en una alimentació problemàtica. Val a dir que també explica haver passat per etapes "depressives" des de la seva arribada -essent períodes crítics les dates assenyalades, com Nadal-, que viu constantment amb molta angoixa la separació dels fills, que lamenta no poder controlar de prop la seva educació -els dos més grans són adolescents ara- i tot això afecta negativament els seus comportaments alimentaris, ja que és sabut que l'estat d'ànim afecta per diverses vies i de diferents maneres els comportaments alimentaris. Explica períodes d'ingesta compulsiva seguits de fases inapetents, en funció, al seu parer, dels cicles d'ansietat i de tristesa, la primera la impulsaria a menjar sense fre, la segona li faria perdre la gana, o el plaer de menjar.

Pel que fa al proveïment, la migració suposa sovint accedir a nous espais de compra, com supermercats o grans superfícies comercials, que impliquen una altra mena de relacions, així com el consum de productes prèviament desconeguts o no accessibles. També suposa accedir a productes coneguts a la societat d'origen, però que es perceben "diferents" -sovint de qualitat inferior- a la societat d'arribada. I pot suposar no poder accedir a productes coneguts i molt ben integrats en els comportaments alimentaris. Un dels motius de no poder-hi accedir és econòmic, és a dir, productes que a origen eren econòmics a l'arribada resulten excessivament cars -com hem vist, això és el que passa amb el peix i la fruita- i també pot passar a l'inrevés, productes inaccessibles per cars a origen esdevenen més accessibles a l'arribada, - com hem observat amb els lactis i la carn -, l'altra motiu és que no es troben, o que es troben amb dificultat. Un element de canvi molt destacat, assenyalat per la majoria dels informants, no té tant a veure amb els productes o amb els establiments comercials com amb la freqüència de compra. Així, a destinació la freqüència seria molt menor que a origen, i això, com hem vist, pot ser percebut com un avantatge i com un desavantatge.

L'activitat laboral afecta de diverses maneres i en diferents direccions l'alimentació, tant pel que fa al temps destinat a la preparació dels plats, la qual cosa pot repercutir en la mateixa estructura dels àpats i la composició dels plats, com hem vist en el cas dels col·lectius estudiats. Efectivament, s'ha palesat en la nostra recerca la tendència a

preferir, a destinació, preparacions més ràpides, la qual cosa suposa adoptar tècniques noves, com la planxa enlloc del guisat. També els horaris es veuen afectats, i com ja s'ha comentat, s'estableix una marcada dicotomia entre els horaris i els continguts dels àpats els caps de setmana i els dies laborals. Els esmorzars complets i tranquils, se circumscriuen als caps de setmana, mentre que entre setmana poden fins i tot suprimir-se.

També, mitjançant l'activitat laboral es produeixen contactes més o menys intensos i continuats amb la població d'arribada, sobretot si es menja a la feina amb regularitat, la qual cosa suposa modificar algunes pràctiques. Les persones que tenen una activitat professional a la societat d'arribada, prendran generalment àpats fora de la llar, i això ha de modificar per força els seus comportaments alimentaris. Així, hem vist que fins i tot es pot transgredir la norma de menjar carn *halal*, - en el cas dels musulmans -, per motius laborals, encara que en l'àmbit domèstic es mantinguí aquesta. També hem vist que per als col·lectius que acostumen a menjar un sol plat, comú i amb la mà, els àpats fets fora de casa per motius laborals modifiquen aquest costum, en haver de menjar primer, segon plat, i postres, amb plat individual i amb coberts als restaurants o bars que freqüenten.

5.4. CONSIDERACIONS FINALS

Ens trobem, doncs, per una banda amb canvis, amb transformacions a vegades profundes, i per l'altra amb continuïtats, amb permanències, a vegades també robustes. Hem vist que, per tal d'analitzar les unes i les altres cal tenir en compte la situació de l'alimentació -en un sentit molt ampli- a la societat d'origen, i la situació de l'alimentació -en el mateix sentit ampli- a la societat d'arribada, així com totes les circumstàncies que envolten el procés migratori. Aquestes "circumstàncies" inclouen el tipus d'inserció laboral, el nivell d'ingressos, la situació legal, etc. Totes aquestes modificacions i adaptacions es relacionen també amb creences, representacions i valors. Així, poden haver canvis que s'expliquen per l'assumpció de valors propis de la societat de destinació, que fan replantejar la pròpia cuina. En tractar-se d'alimentació, aquests valors fan referència, majoritàriament a la salut i la imatge corporal, dues qüestions que avui, a la nostra societat, pesen a l'hora de "pensar" l'alimentació. Ara bé, els valors de la societat d'origen relatius a la hospitalitat i la comensalitat poden mantenir-se ben vigents, i per tant ser instrument de continuïtat, alhora que esdevenir element crític amb la societat de destinació.

En qualsevol cas, allò que interessa més conèixer són els efectes i conseqüències dels canvis i les continuïtats en l'alimentació en migració. Quines conseqüències té sobre l'equilibri alimentari, el fet de mantenir o no els hàbits i els models adquirits a origen? Els nous models, que sorgeixen en el procés d'acomodació, són problemàtics o ben adaptats?

La resposta a la primera pregunta, sobre les conseqüències de mantenir o no els hàbits i els models adquirits a origen, depèn, sobretot, de com siguin aquests hàbits. En aquest informe, en referir-nos als països d'origen dels col·lectius estudiats, hem presentat per separat allò que hem anomenat "l'alimentació" i la "situació nutricional". L'"alimentació" fa referència a una part d'allò que anomenem cultura alimentària: productes i plats, tècniques, horaris, estructura dels àpats, valoracions sobre els

productes, atribucions de propietats "terapèutiques" ...Aquesta "alimentació" o cultura alimentària que em descrit en parlar de Marroc, Senegal i Equador és un bon marc sobre el què estructurar l'alimentació a destinació.

L' "alimentació" marroquina, per exemple, està molt aprop, en molts aspectes, d'allò considerat com l'equilibri nutricional, a més de ser una cuina rica, creativa i saborosa. Cadascuna d'elles treu profit dels productes de què disposa, genera tècniques d'aprofitament, els atorga sentits, organitza i estructura el fet de menjar; estableix horaris i formes a taula, regula la comensalitat... Per tant, el manteniment dels hàbits i models adquirits a origen haurien de ser, en principi, quelcom desitjable, en ser estructuradors i alhora portadors d'experiència social acumulada al llarg del temps. I així és, efectivament, en molts casos. Ara bé, de la "cultura alimentària" ideal i prototípica a l'alimentació quotidiana dels individus hi ha una certa distància, que a voltes pot ser gran. I aquesta distància apareix reflectida, en part, quan parlem de la "situació nutricional", com es palesa si reprenem algunes de les observacions fetes anteriorment. Hem comentat que a Marroc s'observen diferències notables entre els diferents grups de població. Els estudis realitzats a algunes regions de Marroc revelen que el consum alimentari és deficient en les categories desfavorides. Si bé l'aportació calòrica diària en l'alimentació marroquina és en principi adequada, els aliments no estan equitativament distribuïts. Com ja s'ha assenyalat anteriorment, la malnutrició domina en les regions del sud i del Tensift, i hi ha diferències nutricionals clares entre camp i ciutat i entre homes i dones. Així, tenim que el règim alimentari del ciutadà marroquí mitjà és mediterrani, ric en productes d'origen vegetal, baix en productes d'origen animal i diversificat i respon a les recomanacions nutricionals... però ni sempre ni per a tothom. Com arreu. Per tant, segons hagi estat la situació socioeconòmica del migrant a origen, els comportaments alimentaris adquirits poden ser força diferents. A una de les nostres informants, amb un elevat nivell de formació i una situació a origen relativament benestant, el manteniment de les pautes apreses a Marroc no pot més que afavorir-la. Per a altres, en canvi, procedents de situacions més difícils, o bé els elements desestructurats del procés migratori s'afegeixen a uns pràctiques ja problemàtiques a origen, complicant encara més la situació, o bé un major accés als aliments a destinació pot suposar una millora de la seva alimentació. Que es produeixi una situació o una altra depèn dels factors esmentats de manera recurrent al llarg d'aquest estudi: situació legal, estructura de la llar, situació laboral, condicions de l'habitatge, precarietat econòmica.... També l'adquisició de coneixements nous a destinació -en aquest sentit els professionals de la salut i de la dietètica i la nutrició poden jugar un paper destacat- pot contribuir a una millora dels comportaments alimentaris en aquests casos que apareixen ja problematitzats a origen.

Pel que fa a Senegal, ja s'ha assenyalat que la situació nutricional apareix complicada. Així, les dades de la FAO de 1998, mostren com la situació alimentària a Senegal es degrada progressivament i s'observa una creixent inseguretat nutricional, de manera que s'estima que només es cobreixen el 30% de les necessitats nutricionals dels senegalesos. L'aport calòric diari es presenta en regressió. La taxa de malnutrició crònica se situa en el 23%, variant però entre un 17% a les zones urbanes i 26% a les zones rurals. Com a Marroc, les diferències entre zones rurals i urbanes són notables. Si bé els migrants procedents de Senegal sovint no procedeixen dels grups més desfavorits, si que hem detectat, entre els nostres informants, pràctiques alimentàries "adaptades", ja a origen, a situacions d'inseguretat alimentària, com ometre àpats -sovint no esmorzar-, repartir entre tots els membres de la família -a vegades de manera

desigual entre aquests- porcions petites de carn i quantitats reduïdes de verdures i hortalisses, atorgar protagonisme al cereal de base que ha d'"atipar"... Si a aquestes pràctiques adquirides a origen —no a causa de la seva "cultura alimentària", sinó més aviat de determinades circumstàncies socioeconòmiques — s'afegeixen els factors desestructuradors vinculats al procés migratori, poden aparèixer situacions de risc. Si bé, com ja s'ha dit, no hi ha dades nutricionals precises referents als senegalesos a Catalunya, Teixidor et alii. (1995: 11), en referir-se als nens d'origen subsaharià amb residència a la comarca de la Garrotxa, observen entre aquests una incidència més alta, en comparació amb la població autòctona, d'anèmia per manca de ferro, de raquitisme per manca de vitamina D, de retardament de pes-talla —sobretot de pes- i de nens amb excés de pes i amb mancances minerals o vitamíniques. Com ja s'ha comentat, com més estable és la situació laboral i econòmica, com més fàcil resulta l'establiment d'una llar —per reagrupament o no-, com menys angoixant es percep la situació legal, etc., menys probable és trobar-se amb situacions alimentàries francament preocupants. La argumentació inversa és igualment vàlida, i s'agreuja, com s'acaba d'assenyalar, quan les pautes alimentàries a origen ja es veuen afectades per la inseguretat alimentària i es porta, en migració, un bagatge de pràctiques alimentàries problemàtiques.

Pel que fa a Equador, com ja s'ha avançat anteriorment, d'acord amb les dades disponibles, aquest país s'ha enfrontat durant les darreres dècades a una situació d'elevada prevalença de la desnutrició crònica, que malgrat tot ha anat disminuint amb el pas del temps. Com s'ha comentat també per Marroc i Senegal, Equador és una país amb forts contrastos i importants desigualtats. Un dels principals contrastos que experimenta es dona entre les llars urbanes i les rurals. En acabar 2001, el 63% de la població rural vivia en condicions de pobresa monetària, mentre que en el cas de la ciutat es limitava al 35%. També, el risc d'exclusió social a Equador afecta especialment a alguns col·lectius. El primer són les dones, que presenten un menor accés als serveis, a la vida pública i al mercat de treball, però també la gent gran i els indígenes. La principal dificultat dels equatorians per a assolir la seguretat alimentària no es troba en l'oferta d'aliments sinó en l'accés al consum, marcat per la reducció del poder adquisitiu. L'*Informe de Equador* (2001) assenyalava igualment que les dades empíriques disponibles indicaven que el consum de les famílies amb ingressos baixos s'havia vist reduït de tres a dos àpats diaris. Aquesta situació pot haver afectat, a origen, a una part dels equatorians residents actualment a Catalunya. Efectivament, a la nostra recerca s'han palesat diferències destacades entre migrants procedents de la Serra o de la Costa, i entre nivells socioeconòmics i de formació, a origen, diferents. Aquells qui han viscut, a origen, dificultats reals per accedir regularment als aliments, una situació més o menys estable a destinació pot suposar una clara millora, en poder disposar d'un inventari més ampli i més voluminós d'aliments. Ara bé, aquells qui gaudien d'una situació més favorable a origen, la migració pot suposar una certa degradació de l'alimentació, en disminuir el consum de productes frescos com el peix i les verdures, hortalisses i fruites, i augmentar-ne el de productes processats amb un alt contingut en greixos, més accessibles a destinació. Com ja s'ha assenyalat, sovint s'observa una progressiva substitució, a destinació, dels suc's naturals, elaborats a base de fruita fresca, per suc's envasats, i refrescs gasosos.

A la segona pregunta, sobre si els nous models, que sorgeixen en el procés d'acomodació, serien problemàtics o ben adaptats, la resposta està en tot allò que s'acaba de dir. Les condicions que afavoreixen una "inserció alimentària", en el nou context, adient, no problemàtica, són aquelles que s'han anat repetint al llarg de

l'informe, i es poden dividir en tres grans grups. El primer agrupa tot un seguit de condicions que afecten tant a la població "autòctona" com els immigrants, i tots els col·lectius de la mateixa manera: estructura de la llar, existència o no de xarxa social densa, condicions d'habitatge, recursos econòmics, horaris laborals... En el segon s'inclouen els factors relacionats amb el procés migratori. Afecten només els migrants, sigui quina sigui la procedència i estan relacionats amb la situació legal, el dol migratori i l'estrès migratori. El tercer grup agrupa els factors relacionats amb l'"alimentació" a origen i la "situació nutricional a origen, i que tenen a veure amb les pautes alimentàries apreses i adquirides abans de migrar. Si les condicions econòmiques, laborals, legals, familiars, són òptimes, - per tant l'estrès migratori es redueix-, i les pautes adquirides a origen no presenten problemes -ja s'ha dit que tota cultura alimentària és, en principi, eficaç- l'adaptació alimentària es pot produir de manera fluida i creativa, en combinar-se aquells elements axials d'origen que es volen mantenir i aquells elements de la societat d'acollida que es volen incorporar. A l'altre extrem, si les condicions del primer grup no són favorables, si la migració es una font d'estrès i de patiment mental, si les pautes alimentàries a origen eren ja problemàtiques, el procés d'adaptació alimentària pot estar ple d'entrebancs i generar situacions complicades. En aquest darrer cas la intervenció dels professionals de la nutrició pot ser altament recomanable, però es pot palesar insuficient si no es corregeixen algunes fonts primàries de les disfuncions.

6. BIBLIOGRAFIA

ACNielsen (2004): Hábitos Alimentarios de los Inmigrantes en España . Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Madrid.

Achotegui (2003): "La incidència dels dols migratoris en la salut mental" a IEMed Gestionar la diversitat. Reflexions i experiències sobres les polítiques d'immigració a Catalunya. Institut Europeu de la Mediterrània, Barcelona

Africa Regional DHS Nutrition and Family Health Analytical Onitiative Project (1994): *Nutrition des jeunes enfants au Senegal. Résultats de l'EDS Senegal 1992/1993.*

Agboton, A. (2002): África en los fogones. Ediciones del Bronce, Ed Planeta, Barcelona

Alonso, E.; Jansà JM; (2004): "La salut i els immigrants a Catalunya: situació i perspectives" a Aja, E.; Nadal, M. La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003. Fundació JaumeBofill, Editorial Mediterrània, Barcelona

Alvarez, S.; Vila, G. (2005): "Projecte d'adequació de la nutrició infantil en la població immigrant llatinoamericana a Barcelona" a Circular Farmacèutica, Volum 63 nº 1, Primer Trimestre.

Balanzó, X.; Faixedas MT.; i Guayta R. (coord.) (2003): Els immigrants i la seva salut, a "Quaderns de la bona praxi" nº16. Col·legi Oficial de metges de Barcelona, Barcelona

Balfet, H. (1999): "Repas dans le Maghreb d'aujourd'hui." A Flandrin, JL. I Cobbi, J. *Tables d'hier, tables d'ailleurs.* Ed. Odile Jacob, Paris.

Benefice E, Caius N, Garnier D. (2005): *Cross-cultural comparison of growth, maturation and adiposity indices of two contrasting adolescent populations in rural Senegal (West Africa) and Martinique (Caribbean).* Public Health Nutr. 2004 Jun;7(4):479-85.

Benkheira, M. (1995): "La nourriture carnée comme frontière rituelle . les boucheries musulmanes en France". Archives des Sciences Sociales des Religions, Vol. 92

Bermann Jachevasky, S. (2003): El cos i la salut al Marroc. Proyecto Local, Barcelona 2003

Berra i col. (2004): Necessitats en salut i utilització dels serveis sanitaris en la població immigrant a Catalunya. Revisió exhaustiva de la literatura científica. Agència d'Avaluació de tecnologia i Recerca Mèdica. Barcelona

Brisebarre, AM (1994): "Contacts de culture en France: le sacrifice musulman de l'Ayd el-Kebir et le marché de la viande Halal" a N. Eizner (coord.) *Voyage en alimentation* ARF-Éditions

Bramon, D. (2003): "La diversidad del Islam: dels desconocimiento al entendimiento" Convergencia Nº 33, septiembre-diciembre 2003, ISSN 1405-1435, UAEM, México

Borrel, C.; Benach, J. (coord.) (2003): Les desigualtats en la salut a Catalunya. Informe CAPS-Fundació Jaume Bofill. Barcelona: 2003.

Cabot, A. (1993): "Experiència d'un servei de pediatria d'un hospital comarcal en l'atenció a fills d'immigrants africans" a Butlletí de la Societat Catalana de pediatria, 1993:53, Barcelona

Calvo, M. (1982): "*Migratin et alimentation*", a Social Science Information, Vol 21(3) Paris

Carrasco, S., Ballestin, B.; Herrera, D.; Olivé, C. (2002): "Infància i immigració: entre els projectes dels adults i les realitats dels infants" a "La infància i les famílies als inicis del segle XXI . Volum IV. Institut d'Infància i món Urbà. Informe 2002. Barcelona.

Castillo S., Mazarrasa, L. (2001): "Salut y trabajo: una relación problemática en los discursos de las mujeres inmigrantes" Ofrim Suplementos (8): 99-112.

Castro, J.; Fornasini, M.; Acosta M. (2003): "Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso en colegialas de 12 a 19 años en regiones semiurbanas del Ecuador" a Revista Panamericana de Salud Pública, Volumen 13 nº5, pp. 277-284

Charnay, JP. (1977): *Sociologie religieuse de l'Islam*. Paris. Sindbad

Crenn, C. (2001): "*Modes de consommation des ouvriers agricoles originaires du Maroc installés dans la région de Sainte Foy-La-Grande en Libournais*" ICAF webjournal, octobre.

Checa Olmos, F. (1998): "La culturalización del dolor. Salud y enfermedad en los inmigrantes africanos" a Checa, F. (ed.) Africanos en la otra orilla. Icaria, Barcelona, pp.81- 121

COMMON COUNTRY ASSESSMENT (2001): *Ecuador. Visión del sistema de las Naciones Unidas sobre la situación del Ecuador*.

Domingo, A; Clapés, J; Prats, M. (1995): *Condicions de vida de la població d'origen Àfrica i llatinoamericana a la Regió Metropolitana de Barcelona*. Diputació de Barcelona, Barcelona

Durán Monfort, P. (2004): "Alimentación e Inmigración: la cultura alimentaria de origen en el nuevo espacio social" Actas 4º Congreso sobre la Inmigración en España, Girona, 10-13 novembre del 2004.

Espeitx, E.; Cáceres, J.; Massanès, T. (2002): *Com a la llosa res! Transformacions alimentàries a l'Alt Urgell i al Pallars Sobirà*. Barcelona.

Espeitx, E.; Cáceres, J. (2005): "Els comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació" Secretaria General de Joventut, Generalitat de Catalunya, Barcelona (en premsa)

FAO "El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2004"
http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/docrep/007/y5650s/y5650s00.htm

FAO "Perfil Nutricional de Ecuador"
www.fao.org/es/ESN/nutrition/profiles_es.stm

FAO "Perfil Nutricional de Marruecos"
www.fao.org/es/ESN/nutrition/profiles_es.stm

Fischler, C. (1995). *El (H)omnívoro*. Barcelona: Anagrama.

FLECSO (2004): "La emigración internacional en Quito, Guayaquil y Cuenca", a *Documentos*, 2..

Freire WW. Et alii (1988): *Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional y de salud de la población equatoriana menor de cinco años*. DANS 1986.CONADE, MSP, Quito

Frossard Urbano, S. (1988): "L'identité alimentaire dans un processus de migration. L'exemple des portugais a Paris", a *Du sauvage, du vivant et du cru*. Cahier du stage "Ethnologie de l'alimentation", Dijon, Direction Régionale des affaires culturelles, 17,18, 19 novembre 1988. Université de Bourgogne, Centre de Recherches et d'Études pour l'Histoire et l'Anthropologie des Techniques Alimentaires. Editions universitaires de Dijon.

Grijalba Y., Grijalba I. (1994): *Improving Nutritional Practices of Ecuadorean Adolescents*. International Center for Research on Women. Washington DC

Gracia, M. (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Barcelona: Icaria.

Gracia, M. (2002): "La alimentación en el umbral del siglo XXI: una agenda para la investigación sociocultural en España". Gracia, M. (ed) *Somos lo que comemos*. Estudios de alimentación y cultura en España. Ariel Antropología, Barcelona pp 9-14

IEMed (2003): *Gestionar la diversitat. Reflexions i experiències sobres les polítiques d'immigració a Catalunya*. Institut Europeu de la Mediterrània, Barcelona

Jansà, JM; García de Olalla, P. (2003): "Desigualtats en la salut i la immigració" a Borrell C. i Benach, J. (coord) *Les desigualtats en la salut a Catalunya*, Fundació Jaume Bofill, Ed. Mediterrània, Barcelona, pp217-250

Jaumà, RM; Viñamata, B. (1994): "Morbilidad atendida de la población inmigrante africana en un centro de salud", a *Atención Primaria*, vol.13 nº16.

Jodelet D. (1984). "Représentation sociale: phénomène, concept et théorie" a Moscovici, S.(ed) a Psychologie sociale, Paris, PUF.

Jodelet, D. (1989) *Les représentations sociales*. Paris, PUF

Kaplan, A., Carrasco, S.(1999): Migración, cultura y alimentación. Cambios y continuidades en la organización alimentaria, de Gambia a Cataluña. Universitat Autònoma de Barcelona. Servei de Publicacions. Bellaterra.

Kaplan, A., Carrasco, S.(2002): "Cambios y continuidades en torno a la cultura alimentaria en el proceso migratorio de Gambia a Cataluña" a Gracia, M. *Somos los que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Ariel Antropología, Barcelona, pp 197-122

Lacomba, J. (2001): *El Islam inmigrado: transformaciones y adaptación*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid.

Lahlou, S. (1998): *Penser manger*. Paris: PUF

Larif-Béatrix, A. (1988): "Attitudes culturelles et positions sociales" a Leveau, R; Kepel, G (Eds) *Les musulmans dans la société française*, Paris. Presses de la Fondation Nationale des Sciences Politiques.

Lemtouni, A. (2002): La seguridad alimentaria y la dieta mediterránea: perspectiva desde Marruecos, a ¿Qué es la dieta mediterránea? (Lluís Serra Majem Ed.) Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea, Nexus Editores, Barcelona

López, L.; Crespo, R. (2003): Causes i dinàmiques d'exclusió social dels immigrants a Europa. Resum. El cas d'Espanya (Barcelona) Document del Centre d'Estudis Africans de Barcelona (CEA).

Millán, A. (1996): "Factores condicionantes de la selección alimentaria. Una aproximación sociocultural". Castro, V et alii.(eds) *Identidad y fronteras culturales*. Badajoz

Millán, A. (1997): "Alrededor de la mesa: aspectos normativos, rituales y simbolismo de la comensalia" Checa F, y molina, P (eds) *La función simbólica de los ritos. Rituales y simbolismo en el Mediterráneo*. Barcelona: Icaria. 219-264.

Millán, A. (2002). "Malo para comer, bueno para pensar: crisis en la cadena socioalimentaria", a GRACIA, M.: *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, pp. 277-298.

Ministère de Santé Publique (1990) *Enquête nationale sur le goitre par carence iodée dans la région d'Azilal*, Rabat

Ministère de Santé Publique (1992) *Enquête nationale population/santé II*. Rabat

Ministère de Santé Publique (1994) *Plan National en faveur de la nutrition*. Direction de la Prévention. Royaume du Maroc.

Ministère de la santé publique (1995) *Situation et perspectives. Activités du service contre la malnutrition*. Direction de la population, Rabat.
<http://www.sante.gov.ma/>

Ministère de l'agriculture, du développement rural et des eaux et forêts (2001) : Communication sur la sécurité alimentaire au Maroc : quelle stratégie à l'aube du XXI siècle ?

Montoya Saez PP et al. (2001) : « La alimentación de los inmigrantes marroquíes de la Comunidad de Madrid » a *Atención Primaria*; vol.27, (4) : 264-70

Moreras, J. (1999) : *Musulmanes en Barcelona. Espacios y dinámicas comunitarias*. CIDOB Edicions, Barcelona.

Nadal, M. (2004): "L'alumnat estranger a Catalunya", Aja, E.; Nadal, M. (dirs.): *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona, pag. 173-210.

Nadal, M. (2004): "La població estrangera a Catalunya", a Aja, E.; Nadal, M. (dirs.): *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona, pag. 133-172.

NOVODIET
www.novodiet.com

Ndiaye, Ndèye (1997) : *Santé et alimentation de l'enfant d'âge préscolaire à Pikine (Sénégal): enquête qualitative*. ORSTOM, Dakar (SEN) Mém. DESS : Nutrition et Alimentation dans les Pays en Développement, Université de Montpellier 2

Olivan Gonzalvo, G. (2000): "Evaluación del estado de salud y nutrición de los adolescentes inmigrantes ilegales de origen magrebi" a *An Esp Pediatr* 2000; 53:17-20.

Pajares, M. [CCOO-CERES] (2004): *Inserción laboral de la población inmigrada en Cataluña*. Barcelona.

Pajares, M.: "La inserció laboral de la població immigrada", a Aja, E.; Nadal, M.(dirs.): *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona, pag. 211-246.

PNUD (Programme des Nations Unies pour le Développement) Rapport mondial sur le développement humain 2004.
http://hdr.undp.org/reports/global/2004/francais/pdf/hdr04_fr_HDI.pdf

Pumares, (1996) : *La integración de los inmigrantes marroquíes. Familias marroquíes en la Comunidad de Madrid*. Fundació La Caixa, Barcelona.

Quizhpe E. ; San sebastian, M. ; Karin Hurtig, A. ; Llamas A. (2003) : « Prevalencia de la anemia en escolares de la zona amazónica de Ecuador » a *Revista Panamericana de Salud Pública*, Volumen 13, nº6, pp. 355-361

Regidor, J. (2002): Determinantes socioeconómicos de la salud", a *Desigualdades sociales en salud: situación en España en los últimos años del siglo XX*. Murcia, pp. 13-36.

Rodríguez, A. ; Guzmán G. ; Nelson, D. (1996) : « Estado nutricional de los niños de cinco provincias del Ecuador con respecto a la vitamina A » a *Bol Oficina Sanit Panam* 120 (2) 1996

Rodríguez García, D. (2004) : Inmigración y mestizaje hoy : formación de matrimonios mixtos y familias transnacionales de población africana en Cataluña. Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra.

Séchaud, F. (1988) : « Sociologie religieuse ou anthropologie politique de l'alimentation » *Annuaire de l'Afrique du Nord*.

Serra M., Castells, S, Ribas L.,Torres T. ; Serra Ll., Bolívar I. (1999) : « Aproximación a los hábitos alimentarios de la población inmigrante de origen africano residente en Mataró » *Rev Esp Nutr Comunitaria* 143-6

Serra-Prat M, Díaz E., Verde Y, Gost J, Serra E, Puig D. (2003) : « Prevalencia del déficit de yodo, factores asociados en escolares de 4 años » *Med Clin* 120 (7) : 246-9

Sylvander, B. (1998). *La consommation des produits écologiques et la demande*. Paris: INRA-UREQUA.

Tarrés, S. (1993) : « La carne en la dieta de los inmigrantes magrebies : El caso de Sevilla » a Checa Olmos, (Edt) *Africanos en la otra orilla. Trabajo, cultura e integración en la España Medieterránea*. Barcelona, Icaria, pp. 123-141

Tarrés, S. (1993) : « La alimentación de los inmigrantes magrebies durante el Ramadán : un ejemplo de alimentación mediterránea » a *Alimentación y Cultura* (Borges y Carretero, coord.) Huesca, la Val de Onsera, vol.I,pp. 82-100

Teixidor, R ; Sardañés, P ; Noguer, L. ; Roura, C. ; Plaja, P ; Bonamusa, A. ; Díaz L. (1995) : *Educació sanitària intercultural bàsica*. GRAMC, Assemblea local d'Olot. Koiné Ediciones-GRAMC, Barcelona

Zamora, M. (2004): *La rápida expansión de los supermercados en Ecuador y sus efectos sobre las cadenas de lácteos y de papas*. Informe inédito de Recovering Markets,