

Cuines en migració

Alimentació i salut d'equatorians,
marroquins i senegalesos a Catalunya

Juanjo Càceres
Elena Espeitx



Cuines en migració

**Alimentació i salut d'equatorians,
marroquins i senegalesos a Catalunya**

Cuines en migració

Alimentació i salut d'equatorians,
marroquins i senegalesos a Catalunya

Juanjo Càceres i Elena Espeitx

 OBRA SOCIAL
Caixa Sabadell

FUNDACIÓ
Fundació
JAUME
Jaume
BOFILL
Bofill

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, compresos la reprografia i el tractament informàtic, resta rigorosament prohibida sense l'autorització dels propietaris del *copyright*, i estarà sotmesa a les sancions establertes a la llei.

Primera edició: març de 2006

© Fundació Jaume Bofill, 2006
Provença, 324
08037 Barcelona
fbofill@fbofill.org
www.fbofill.org

© Obra Social Caixa Sabadell, 2006
c. d'en Font, 25
08201 Sabadell
fundacio@caixasabadell.es
www.fcaixasabadell.org

© d'aquesta edició: Editorial Mediterrània, S. L.
Guillem Tell, 15, entl. 1a
08006 Barcelona
Tel. 93 218 34 58 – Fax 93 237 22 10
editorial@emediterrania.com
www.emediterrania.com

Disseny de la col·lecció i maquetació: Estanis

ISBN: 84-8334-083-6
DL: B-16.979-2006

Impressió: I. G. FRAPE, SL, Barcelona
Impres a Catalunya – *Printed in Catalonia*

Índex

Pròleg	9
1 Alimentació i migració	13
2 L'alimentació dels equatorians	27
L'alimentació a l'origen	29
L'adaptació alimentària dels equatorians a Catalunya	45
3 Les prescripcions alimentàries musulmanes	77
Els fonaments de les prescripcions alimentàries musulmanes	79
Les prescripcions alimentàries musulmanes entre els immigrants	88
4 L'alimentació dels marroquins	103
L'alimentació a l'origen	105
Les adaptacions alimentàries dels marroquins a Catalunya	120

5	L'alimentació dels senegalesos	169
	L'alimentació a l'origen	171
	Les adaptacions alimentàries dels senegalesos a Catalunya	187
6	Canvis i continuïtats en l'alimentació dels immigrants a Catalunya	215
	Característiques de les permanències	218
	Característiques dels canvis	222
	Una adaptació saludable?	227
7	Bibliografia	235

El desenvolupament de la recerca en què se sustenta aquest llibre ha estat possible gràcies a la col·laboració d'entitats i persones que ens han donat el seu suport per a la realització del treball de camp.

És per això que volem transmetre el nostre agraïment a Carme Guasch i l'Associació Sociocultural Ibn Batuta; a Ousseynou, Mawa N'Diaye i l'Associació Catalana de Residents Senegalesos; a Marco, Diego i l'associació Nous Horitzons; a Cecilia Carrillo, i a tots aquells que en alguna mesura ens han prestat el seu suport.

També transmetem el nostre agraïment a la Fundació Jaume Bofill i l'Obra Social Caixa Sabadell, per haver promogut tant la investigació realitzada com la publicació d'aquest llibre.

Pròleg

Teniu entre les mans el segon llibre de la col·lecció “Nexes, estudis d’immigració”, que impulsen l’Obra Social Caixa Sabadell i la Fundació Jaume Bofill. El treball que recull aquesta publicació ha estat elaborat pels antropòlegs Juanjo Cáceres i Elena Espeitx, i aborda una de les qüestions més centrals de l’activitat humana: l’alimentació.

Les formes i els hàbits alimentaris són d’una gran transcendència en totes les cultures. De fet, l’alimentació és una expressió bàsica de la cultura de qualsevol societat. Precisament el treball *Cuines en migració* analitza els comportaments alimentaris i la derivació que aquests tenen en la salut de tres dels principals col·lectius d’immigrants que avui viuen a Catalunya.

Tot procés migratori és un procés d’adaptació i en certa manera de transformació. L’alimentació de persones migrants condensa moltes vegades aquesta transformació, en part per necessitat, en la mesura que alguns dels productes tradicionals dels països d’origen no són accessibles en el país d’acollida, i en part pels hàbits i les tradicions alimentàries del país de recepció, que són acollits i incorporats en els comportaments alimentaris dels nouvinguts.

L’estudi de Cáceres i Espeitx no es limita però a una descripció d’aquests comportaments, sinó que també analitza l’impacte que poden tenir sobre la salut determinats hàbits.

Aquest és, en resum, l'objecte del treball. Des de la Fundació Jaume Bofill i l'Obra Social Caixa Sabadell estem convençuts que la seva publicació contribuirà a conèixer una mica més la realitat de la immigració a casa nostra, i que amb aquest coneixement construirem ponts de relació més sòlids entre els nous catalans i els nascuts aquí.

Pertoca també en aquest pròleg expressar la satisfacció per l'èxit assolit en el primer llibre d'aquesta col·lecció, aparegut el març de l'any passat. L'excel·lència del treball de les sociòlogues Elisabet Tejero i Laura Torrabadella va ser indubtablement la clau de l'èxit d'aquell treball. L'oportunitat de disposar ara d'una nova publicació amb una recerca de qualitat com la que ens ocupa és un gran estímul per a nosaltres per prosseguir la col·laboració que fa un any vam iniciar, amb el convenciment que l'entesa entre l'Obra Social Caixa Sabadell i la Fundació Jaume Bofill donarà nous fruits en el futur.

Lluís Brunet i Berch
President de Caixa Sabadell

Jordi Sànchez i Picanyol
Director de la Fundació Jaume Bofill

1 Alimentació i migració

L'estudi

L'estudi que presentem a continuació abasta els resultats de les diverses activitats de recerca desenvolupades en el projecte "Els comportaments alimentaris dels immigrants a Catalunya", finançat per la Fundació Jaume Bofill i l'Obra Social Caixa 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. Un objectiu, doncs, que contribueix a l'anàlisi d'un factor derivat de traslladar-se fora de la societat d'origen que té una forta incidència sobre la salut de les persones nouvingudes, del canvi que comporta en els estils de vida i de les adaptacions a l'oferta alimentària de la societat d'arribada, en el nostre cas la catalana.

La recerca ha consistit en la realització d'una cinquantena d'entrevistes personals en profunditat fetes en una desena de municipis catalans –la major part, de la província de Barcelona–, a través de les quals s'ha analitzat l'alimentació a l'origen i els canvis derivats del procés migratori, des de l'inici fins l'assentament. Les entrevistes en profunditat han estat completades amb entrevistes a experts, fonamentalment del món de la salut, i la realització de grups de discussió. El text que ara presentem sintetitza els resultats d'aquesta recerca: una anàlisi i una interpretació dels processos

de canvi que travessa l'alimentació d'aquests grups de població, amb les causes i les conseqüències, que integra els resultats obtinguts en els coneixements generats per altres estudis precedents. Les informacions recollides aquí es poden ampliar amb la consulta de l'informe de la recerca, mitjançant l'accés al fons de recerca de la Fundació Jaume Bofill.

Canvis i permanències, origen i destinació

Cal assenyalar, en primer lloc, que l'estudi dels canvis que es produeixen en les formes d'alimentar-se de les persones immigrades és un àmbit de gran transcendència per al coneixement tant del benestar físic i la salut de les persones immigrades, com de la seva qualitat de vida. I ho és tant per la importància de l'alimentació sobre l'estat de salut, com per l'impacte del fet migratori sobre els comportaments alimentaris. En efecte, dins de la multiplicitat de canvis que comporta el fet migratori, l'alimentació apareix com un àmbit fortament transformat. Uns canvis que 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.

És per això que analitzar els comportaments alimentaris dels immigrants exigeix considerar-los des d'una perspectiva doble: la de les permanències, enteses com els elements de l'alimentació que es conserven en major o menor grau, malgrat les transformacions del context, i la de les transformacions, és a dir, aquells aspectes de l'alimentació que canvien. En efecte, els canvis en l'alimentació són inevitables davant d'un nou context social, que no només indueix noves formes de comportament envers el consum sinó que presenta una oferta alimentària diferent. Però, alhora, les pràctiques alimentàries adquirides en la societat d'origen també perduren: la durabilitat de les pràctiques alimentàries adquirides és superior a la d'altres

pràctiques –com les formes de vestir, per exemple–, per la qual cosa són les darreres que desapareixen en una situació d’“integració total” (Calvo, 1982, p. 417).

La importància d’aquestes dues perspectives procedeix d’una paradoxa aparent: si es considera que es tracta de grups sans, i que arriben a una societat en què l’oferta d’aliments és abundant i variada, caldria esperar una “millora” de la seva alimentació. Tanmateix, com assenyala Bernann (2003, p. 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”. En efecte, totes les circumstàncies que envolten el procés migratori incideixen sobre els hàbits alimentaris, que inclouen factors com el nivell d’ingressos, la situació legal o el tipus de residència, però també els condicionants generals de la societat d’arribada, com ara els horaris laborals o l’oferta alimentària.

Aquestes circumstàncies impliquen canvis destacats 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. A tall d’exemple, la migració pot comportar l’accés a nous espais de compra, com ara supermercats o grans superfícies comercials, que porten a establir una altra mena de relacions, així com el consum de productes prèviament desconeguts o no accessibles. També vol dir accedir a productes coneguts a la societat d’origen, però que es perceben “diferents” a la societat d’arribada. I pot implicar no poder accedir a productes coneguts i molt ben integrats en els comportaments alimentaris. Un dels motius de no poder-hi accedir és econòmic –productes que a l’origen eren barats, a l’arribada resulten excessivament cars, però també pot passar a l’inrevés, productes inaccessibles per cars a l’origen esdevenen més accessibles a l’arribada–; un altre motiu és que hi ha productes que no es troben, o que són difícils de trobar.

Per tant, la magnitud dels canvis és considerable. Ara bé, per conèixer amb detall els factors de canvi i de continuïtat cal indagar alhora en dos àmbits diferenciats: 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. Només a partir d'aquesta visió comparada és possible entendre l'adaptació alimentària, atès que el coneixement de l'alimentació a l'origen és imprescindible per identificar pràctiques compartides adquirides abans de la migració. També són essencials les representacions i els valors relacionats amb l'alimentació a la societat d'origen, que de vegades convergeixen i de vegades divergeixen dels de la societat d'arribada, la qual cosa comporta sovint tot un seguit de reafirmacions.

Cal tenir present, però, 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...–, i fins i 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 diferenciar-los dels altres i de la societat d'acollida–, però sense oblidar la diversitat de “subcultures” que engloba. Alhora, quan establim comparacions amb la societat d'acollida ens referirem als trets comuns i diferenciadors que té, però sense oblidar que la cultura alimentària hi és, també, fortament heterogènia.

També 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: viure sol o viure en parella, tenir fills o no tenir-ne, estar a l'atur o tenir feina, que aquesta feina sigui precària o estable, que tinguin uns horaris o uns altres, etc., tots són factors que afecten amb força els nostres comportaments alimentaris, tant si hem migrat com si no. Ara bé, en situació de migració aquestes situacions de canvi es poden multiplicar i poden desembocar en situacions profundament desestructuradores, com la situació d'“irregularitat administrativa”. Sovint els compor-

taments s'expliquen més pels canvis que aquestes situacions comporten, que no pas per les característiques de cada "cultura alimentària", ni la d'origen, ni la d'arribada.

Més enllà de la identitat, la cultura

D'altra banda, en parlar d'alimentació, cal tenir present que els fets biològics fonamentals de l'alimentació es despleguen en una gran diversitat de manifestacions en tots els àmbits de la vida, la qual cosa posa de manifest el seu caràcter cultural. El simple fet de menjar propicia una complexa interrelació de processos complexos: fisiològics i bioquímics, però també ecològics, psicològics, simbòlics, tecnològics, econòmics o polítics, sobre els quals s'estructura la producció, la distribució i el consum. A més, el seu caràcter central en la supervivència i la reproducció humanes converteix l'alimentació en una de les activitats més polivalents i expressives, i li confereix diferents sentits. També genera conflictes, permet la reciprocitat i l'intercanvi, palesa la diferenciació i la distinció social i ocupa un lloc destacat en el manteniment de la sociabilitat, a més de facilitar la identificació com a grup o col·lectiu. Fins i tot és una font de plaer o de patiment: el seu caràcter plaent la situa sovint, en el pla social, en el centre de la celebració o del regal, mentre que esdevé una font d'angoixa en cas de privació voluntària o forçosa.

La cultura alimentària es desplega, així doncs, sobre una multiplicitat de signes. Però què entenem per cultura alimentària? Es tracta del conjunt d'activitats establertes per un grup humà per obtenir els aliments necessaris per a subsistir i això inclou el proveïment, la producció, la distribució, l'emmagatzematge, la conservació i la preparació dels aliments fins al moment de consumir-los. També inclou tot el conjunt de normes, regles, creences i coneixements que organitzen i orienten les formes d'alimentar-se en una societat determinada, en una cultura determinada. Aquesta cultura alimentària és, alhora, tributària dels condicionaments ecològics, econòmics,

polítics i socioculturals. Dins d'aquest ordre alimentari o cultura alimentària construïm categories d'aliments –comestibles i no comestibles, saludables i no saludables, convenients i no convenients, 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.

Aquests mecanismes es tradueixen en un procés constant de pensar l'alimentació, de racionalitzar-la. Un dels àmbits sobre els quals es produeix aquest establiment de normes i de regles és 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 salut, en el “bon comportament” a taula, en la “correcció” del capteniment, en la valoració positiva de l'autocontrol, del domini dels sentits o la desvaloració de la falta d'autodomini.

També és a partir d'aquestes constatacions que cal plantejar-se les relacions entre alimentació i identitat. Segons Bourdieu (1988, p. 77), les formes de menjar pròpies són, en qualsevol circumstància, un marcador identitari important. D'altra banda, en situació d'immigració, aquesta afirmació adquireix una transcendència més gran i 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. Ara bé, la permanència 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 aquest estudi ens ocupem de dos col·lectius musulmans. Pel que fa als col·lectius musulmans s'ha indicat que la religió pot ser 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 dimensió. No es poden obviar les dimensions ètiques, morals, d’autocontrol de les conductes internes de l’individu, de l’observança religiosa, com tampoc no 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 hi afegim el pes de la “tradició”, el “costum” i el caràcter de celebració comunitària que té una 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.

Tres col·lectius: equatorians, marroquins i senegalesos

Com hem indicat anteriorment, els comportaments alimentaris dels immigrants estudiats es concentren sobre tres grups en particular: equatorians, marroquins i senegalesos. La selecció d’aquests orígens respon a dues motivacions bàsiques: d’una banda, centrar-la en els col·lectius que aglutinen els principals fluxos d’immigració a Catalunya; de l’altra, estudiar població procedent del continent sud-americà i del continent africà i amb condicions socioeconòmiques diferents a l’origen. En aquest sentit, les tres poblacions seleccionades compleixen bé aquests criteris.

El text es divideix en quatre capítols principals, que corresponen als tres col·lectius estudiats, als quals s’afegeix un capítol sobre l’adaptació de les prescripcions alimentàries musulmanes, que precedeix els dels dos col·lectius musulmans estudiats. Cada capítol es divideix en dos apartats, el primer sobre les pautes alimentàries i l’oferta alimentària de les societats d’origen, i el segon sobre l’anàlisi de les adaptacions alimentàries a la societat d’arribada. El llibre conclou amb un conjunt d’observacions generals sobre les relacions entre la immigració i la salut, sobre el pes de les permanències i de

les continuïtats i sobre els factors que les condicionen, amb l'objectiu de definir quines pautes alimentàries poden resultar més convenients per assegurar el bon estat de salut dels immigrants.

Cal assenyalar, però, que l'estudi de l'alimentació en aquests col·lectius està condicionat per les característiques de les persones informants que hem estudiat per abordar-lo, en què la diversitat de situacions presenta algunes limitacions. En el cas dels immigrants equatorians, els informants procedents de poblacions costaneres predominen respecte als equatorians d'origen serrà, i també els d'origen urbà sobre els d'origen rural. A més, 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 femenina significativa entre els immigrants equatorians. Per tant, en la comprensió dels processos d'adaptació, apareixen més reflectits els que representen l'adaptació de la població costanera equatoriana, que presenta unes característiques diferenciades de la resta, i també es posa més èmfasi en els processos d'adaptació de les dones.

Pel que fa als marroquins, també predominen els entrevistats procedents de zones costaneres com Tetuan i Tànger, de manera que determinats hàbits alimentaris molt relacionats amb el territori d'origen estan sobrerrepresentats, mentre que altres, com els comportaments alimentaris a les zones rurals del sud del país, estan menys visualitzats. Pel que fa a l'estructura de la llar, la trajectòria migratòria i la situació laboral podem afirmar que els models més significatius són presents a la mostra. El nivell de formació no és homogeni, i es dona una lleu sobrerrepresentació del sector amb un nivell d'estudis elevat, si es compara amb la composició general de la immigració marroquina a Catalunya. Pel que fa als recursos econòmics, també hi ha una certa diversitat de situacions entre els nostres informants; alguns gaudeixen d'una situació econòmica força còmoda, mentre que altres pateixen una escassetat de recursos considerable. Tot i així, hi ha situacions que no hi estan representades, com la d'aquells que pateixen els graus més elevats de marginació, d'exclusió socioeconòmica.

Finalment, pel que fa als immigrants senegalesos, 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, però, s'ha produït un cert biaix, atès que gairebé totes les persones entrevistades desenvolupaven algun tipus d'activitat econòmica, sia en el marc d'un negoci familiar sia per compte d'altri.

Processos de canvi previs

Abans de passar a analitzar les transformacions que es deriven del fet migratori i de les adaptacions a la societat d'arribada, cal posar èmfasi en els processos de canvi que viuen les societats marroquina, senegalesa i equatoriana. Seria enganyós presentar algunes modificacions en els comportaments com a resultat exclusivament del procés migratori, ja que moltes transformacions comencen a produir-se ja a l'origen i són perceptibles si s'observen les diferències generacionals. Destaca el fet que alguns dels trets que s'assenyalen com a més "diferents" entre Catalunya i el Marroc, es corresponen en gran mesura als de la Catalunya de fa només unes poques dècades. De la mateixa manera, els informants de l'Equador perceben canvis en les pautes alimentàries de la població més jove, especialment els que viuen a grans ciutats. De la mateixa manera, els senegalesos joves entrevistats que viuen a grans ciutats assenyalen també transformacions de les pautes de comportament a l'origen, encara que menys intenses que en els casos anteriors. Pautes, totes elles, vinculades a la inserció creixent de noves formes de distribució i a la introducció massiva de productes forans a través de grans xarxes comercials, de les quals resta exclosa parcialment o total la població amb pocs recursos.

Els centres per on penetren les noves tendències, al Marroc, el Senegal i l'Equador, són els grans nuclis urbans, i des d'allí s'estenen, seguint una jerarquia gairebé perfectament marcada, cap als nuclis urbans més petits i les àrees periurbanes d'aquestes ciutats, mentre que 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 marroquines o senegaleses continuen sent un centre receptor d'immigrants de l'èxode rural, la qual cosa fa augmentar 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, a causa precisament de les influències dels immigrants en tornar.

En el cas de la societat marroquina, el sistema tradicional que assignava a cada membre de la societat un paper perfectament definit, ha estat trastocat per la incorporació del Marroc a l'economia global (Pumares, 1998, p. 39). La introducció de canvis com la incorporació de la dona al mercat de treball, mentre les taxes d'atur augmenten, i l'accés de la dona a més coneixements, que li permeten comparar i qüestionar-se la seva situació, ha obligat el Marroc a iniciar un procés d'adaptació, però un procés que no segueix una direcció única sinó diverses i contraposades. Amb tot, 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. Aquesta diversitat també s'observa en els marroquins que han vingut a instal·lar-se a Catalunya.

Els canvis també són considerables al Senegal, on els contrastos alimentaris entre món urbà i món rural són cada cop més evidents. Sovint les formes d'alimentar-se ja estan desestructurades amb els moviments de població de zones rurals a urbanes. D'altra banda, 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 també és més gran. A aquestes migracions internes, cal afegir els moviments cap a altres països, tant de l'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 dels immigrants.

I a l'Equador també es viuen situacions similars, en què s'apunten processos de transformació en els àpats, derivats dels processos de “modernització” del consum alimentari, i sovint apareix preocupació davant de les noves pautes incorporades a través de les formes modernes de distribució i restauració, que han propiciat, sobretot en el medi urbà, l'adquisició de dietes empobrides. Les *salchipapas* (salsitxes amb patates fregides) o altres exemples de *comida chatarra* (menjar ràpid) apareixen ja a l'origen com a models alimentaris indesitjats, tan perniciosos com els derivats de les dificultats econòmiques de les famílies.

2 L'alimentació dels equatorians

L'ALIMENTACIÓ A L'ORIGEN

Seguretat alimentària i estat nutricional

Seguretat alimentària

La seguretat alimentària, entesa com la capacitat de proveir-se d'una quantitat suficient d'aliments per satisfer les necessitats nutricionals d'una població, s'ha vist amenaçada a l'Equador durant la darrera dècada per diferents episodis adversos des de la perspectiva socioeconòmica. Malgrat la menor capacitat agrícola del país respecte a altres països de la regió, l'Equador ha disposat de recursos suficients per satisfer la demanda interna de productes bàsics de consum com ara l'arròs, els tubercles o el blat de moro. Amb tot, ha depès fonamentalment de la importació per a l'adquisició de cereals i lleguminoses com el blat, l'ordi, les llenties o els fesols. A aquest context s'han afegit diversos efectes negatius, causats per la vulnerabilitat del país respecte a les inundacions –com les generades per El Niño a la dècada del 1990–, per pràctiques agrícoles insostenibles –erosions del sòl, contaminació de l'aigua, deteriorament de conques hidrogràfiques, desaparició de conreus tradicionals...– i per les dinàmiques del mercat agroalimentari –reducció de les superfícies conreades adreçades 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.

Malgrat aquests fets, la dificultat principal dels equatorians per assolir la seguretat alimentària no es trobava en l'oferta d'aliments sinó en l'accés al consum, marcat per la reducció del poder adquisitiu i per un augment de les diferències econòmiques entre les classes benestants i les més desafavorides, tant al camp com a la ciutat. En el cas de les zones rurals, les dificultats per produir van estar marcades per la pèrdua de fertilitat dels sòls, la sobre-explotació, el maneig inadequat dels conreus, la falta d'infraestructures de reg i la migració camperola. Pel que fa a les zones urbanes, s'observava al final del mil·lenni una disminució de la capacitat de compra de les famílies, causada per l'increment de preus, els salaris baixos i l'atur. Cal tenir en compte que l'any 2001, el 63% de la població rural vivia en condicions de pobresa monetària, mentre que a la ciutat aquest percentatge es limitava al 35%.

Les conseqüències d'aquest escenari sobre l'alimentació havien estat una reducció del consum de les famílies amb ingressos baixos, que havia passat de tres a dos àpats diaris, motiu pel qual el Govern havia iniciat programes de menjadors populars en les ciutats principals i els projectes d'alimentació escolar havien passat de 500.000 a 1.500.000 beneficiaris. Actualment (2005), segons la informació proporcionada pel Ministeri d'Educació, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) 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.

A aquest període de dificultats va seguir un increment dels fluxos migratoris del país, que va traduir-se en un increment significatiu en el volum de remeses a la població d'origen. La migració ha suposat, doncs, un increment dels ingressos familiars i ha afavorit un accés més ampli als aliments, però gairebé el 50% de les famílies de les ciutats principals no rebien cap remesa (FLACSO, 2004) i sovint resulta dubtós l'efecte beneficiós que

aquest procés tenia sobre la qualitat de l'alimentació de les famílies, en tractar-se d'una immigració fonamentalment femenina i que per tant coincidia amb la de la responsable principal de l'alimentació a la llar.

Estat nutricional

Les consideracions anteriors apunten a l'existència de problemàtiques nutricionals, que tanmateix resten poc estudiades. Sí que es disposa, però, d'algunes indicacions rellevants.

Desnutrició. L'enquesta nutricional del 1998 havia permès detectar una disminució significativa en la prevalença de la desnutrició crònica respecte al 1986, que passava del 34% al 26,4%, mentre que la desnutrició global variava poc, del 16,5% al 14,3%, i l'aguda va augmentar, de l'1,7% al 2,4%. D'altra banda, l'enquesta del 1998 indicava que la desnutrició afectava més els nens de la Sierra i de l'àrea rural que els de la Costa i l'àrea urbana. Un estudi més recent, desenvolupat l'any 2000 (Quizhpe *et al.*, 2003) i realitzat amb població escolar, observa una prevalença de desnutrició crònica moderada del 28,8% i de desnutrició crònica greu del 9,3%. També es troba una prevalença de desnutrició aguda moderada del 8,4% i de desnutrició aguda greu del 3,4%.

Nutrició infantil. El primer Cens Nacional de Talla de 1991-1992, en escolars de 6 a 9 anys (Freire i Bacallao, 1992) coincidia a descriure les províncies de la Sierra, amb població de predomini indígena, com aquelles que presenten problemes nutricionals més grans. D'altra banda, UNICEF situava el percentatge de nens nascuts per sota del pes en el període 1988-2004 en un 16%; i en un 26% el de nens menors de cinc anys que es trobarien 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.

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 ENDEMAIN (CEPAR 2005), el 97% dels infants inicien la lactància en néixer, mentre que la lactància exclusiva en els tres primers mesos presenta una forta variabilitat i presenta els percentatges més elevats en les zones rurals i entre les dones indígenes.

Anèmia ferropènica. L'anèmia ferropènica de tipus nutricional és responsable de la disminució de les condicions físiques de les persones que l'experimenten. S'origina per una ingesta inadequada en la dieta individual i apareix a l'Equador com 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.

Vitamina A. La carència de vitamina A –retinol– és un altre problema de salut pública pels riscos que comporta per a la visió i pel fet que pot generar ceguesa. En el cas de l'Equador, la prevalença de baixes concentracions de retinol s'ha detectat a mitjan dècada del 1990 a una quarta part dels nens residents a les cinc províncies equatorianes on es concentren els focus més grans d'extrema pobresa –Cotopaxi, Chimborazo i Azuay, a la Sierra, i Esmeraldas i Manabién, a la Costa– (Rodríguez *et al.*, 1996).

Iode. Malgrat els esforços fets des de la dècada del 1980 per promoure la iodació i prevenir les carències d'aquest oligoelement, responsable de l'aparició del goll –més conegut com a hipotiroïdisme, un trastorn responsable de l'alentiment de les funcions corporals i generador de pesantor física i mental–, es detecta encara una prevalença de deficiència de iode entre el conjunt de la població.

Obesitat. També l'obesitat afecta amb força la població de l'Equador. Encara que la manca d'enquestes nutricionals en adults no permet conèi-

xer l'extensió i la profunditat dels problemes d'aquest grup poblacional, se sap que l'obesitat és un problema rellevant, que en diferents poblacions urbanes pot situar-se prop del 20% i que en dones embarassades els serveis sanitaris han detectat prevalences del 15%.

Els productes alimentaris i la cuina

Trets generals

Les diferències entre l'alimentació dels equatorians i dels catalans estan fortament induïdes per les diferències substantives existents en la composició de l'alimentació equatoriana, tant pel que fa als productes com a la seva preparació. Aquestes diferències s'expressen en gairebé tots els grups de productes alimentaris. Sovint els equatorians consideren la seva cuina més forta i saborosa que la cuina catalana i això és degut a la importància que tenen en les seves preparacions els condiments, alguns dels quals ja hem destacat, que atorguen als plats unes propietats organolèptiques substancialment diferents i intenses.

En el cas dels productes vegetals, una primera diferència marcada afecta els cereals: l'arròs és el cereal bàsic de consum, al qual cal afegir un elevat ús de productes d'origen americà com el blat de moro o els tubercles (sobretot patates, però també iuca).

Cal destacar també els diferents tipus de consum de plàtan: plàtan de fregir –*plátano macho*– i plàtan dolç –*guineo*–, el plàtan consumit habitualment al nostre país. Hi ha dues maneres fonamentals d'utilitzar el plàtan cuit: verd o madur. El verd s'utilitza sobretot per a plats salats, i el madur per a plats dolços o com a acompanyament. Entre els principals plats resultants tenim:

- els *chifles*, que són plàtans mascles 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'utilitzen sobretot com a acompanyament;
- els *patacones*, que també es fan amb plàtans mascle verds, que són plàtans verds aixafats i fregits amb llard de porc o oli, que també s'utilitzen com a acompanyament, però que tenen un sabor força diferent dels *chifles*;
- amb el plàtan mascle es prepara també el *corbiche*, que són pilotes de plàtan farcides de salsa de cacauet.

A més, la població equatoriana ha realitzat tradicionalment un consum notablement elevat de productes frescos. Això s'explica per una implantació baixa o moderada de les grans xarxes de distribució adreçades als consumidors finals, malgrat la progressió experimentada aquests darrers anys, i també per una baixa implantació de pràctiques de conservació, com ara la congelació a la llar. Aquesta diferència es relaciona amb una freqüència més alta de compra i de reposició de productes alimentaris a les llars. També cal esmentar el recurs a diverses fruites tropicals com el coco i l'advocat.

Pel que fa als productes alimentaris animals, destaca el paper clau del peix i del marisc en l'alimentació de les poblacions costaneres. Mentre que a la regió de la Sierra l'accés al peix és molt limitat i no s'incorpora més que de manera eventual al consum de la població, a la costa el peix i el marisc són productes de consum habitual.

Pel que fa a les begudes, sobresurt la importància dels suc de fruita natural. Hi ha una gran diversitat de fruites que s'empren en la preparació de suc naturals, els quals 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 naturals, sinó que la major part dels equatorians entrevistats revelen que han estat consumidors habituals de suc envasats en el país d'origen.

Plats característics

Aquest conjunt de trets es plasma en una cuina diversa, amb similituds amb la d'altres països de tradicions compartides, que extreu un gran profit dels recursos que disposa. Aquests són alguns dels plats característics de l'Equador:

- Els brous o les sopes, també anomenats *locros*, preparats amb verdures i carn de gallina; també s'anomena *locro* la sopa de patates, formatge i llet.
- El *yaguarlocro* és una sopa de patates amb salsa.
- També és un plat apreciat el *seco*, que pot fer-se amb carn de porc servida amb arròs, o amb gallina, tot cuinat amb un *refrito*, una preparació habitualment emprada en els plats cuinats, feta amb ceba, pebrots verds, tomàquet, *achiote* –una llavor que dóna color i sabor al menjar– i sal, tot trinxat.
- També ho són els *ceviches* de peix, de gambetes o de marisc en vinagre amb llimona i sal; la preparació en vinagre –per a nosaltres, marinar– s'empra també en salses.
- El *llapingacho* 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 madurs, ceba, coriandre, comí, all i sal.
- La *fanesca* és un plat molt tradicional de Setmana Santa a la Sierra. És un guisat fet amb llegums diversos i bacallà.
- Per postres són habituals els *dulces de leche* i la fruita.
- Per beure, són freqüents els suc de fruita, com el *jugo de frutillas* (suc de maduixa), l'aiguardent de canya, el cafè i el te, algun dels quals es vincula a festivitats: per la Festa de Difunts, és tradicional la *colada morada*, feta amb móres i *naranjillas*.

Les diferències entre la Costa i la Sierra

A banda de marcar les característiques generals, cal destacar els principals contrastos, que estan relacionats amb les diferències entre l'alimentació a les regions de la Costa i de la Sierra. A la Sierra els noms dels aliments i plats canvien –molts són en quítxua– i hi ha un consum elevat de patates, blat de moro i altres grans. Els mateixos entrevistats assenyalen aquests contrastos entre totes dues regions i defensen la major qualitat d'un tipus d'alimentació sobre l'altre, en funció de quin és el seu lloc d'origen. Una percepció estesa entre els equatorians immigrants, referida a la comparació de les pràctiques culinàries entre tots dos territoris és que a la serra, els habitants saben aprofitar més els 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”.

L'alimentació a la Costa

Les formes alimentàries de la Costa presenten uns trets característics més reduïts que les de la Sierra. En aquest cas, els aliments bàsics a la cuina de la costa són els cacauets, els plàtans i els plàtans verds o “mascles”. Dels plàtans verds no només se n'empren els fruits en l'alimentació, sinó que les fulles del plàtan verd s'utilitzen per embolicar i coure els aliments al vapor. Entre els usos més habituals destaca la utilització de la seva carn en la preparació de *patacones*, la utilització de la farina de plàtan com a base per a pans i pastes i la preparació de diferents postres amb plàtans.

També destaca 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. Cal afegir alguns trets vinculats estretament a algunes zones de la costa. A Esmeraldas (Costa, extrem nord), la cuina es caracteritza per un elevat consum de coco, plàtan, peix i marisc. Un dels seus plats típics és l'*encocado de pescado*, amb coco i peix. Se sol acompa-

nyar amb arròs, també hi ha qui el menja amb sopa de quinoa. A Manabí (Costa, centre-nord), una zona sobretot agrícola, destaca un elevat consum de cacauet, plàtan, peix i marisc. D'altra banda, Guayaquil i la resta de la costa són zones pesqueres i agrícoles on hi ha un consum elevat de plàtans i de marisc.

L'alimentació a la Sierra

L'alimentació a la Sierra presenta el contrast característic de les alimentacions tradicionals entre la costa i l'interior, en què les dificultats de conservació i d'accés i transport des del litoral, sumades a les dificultats més grans 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 les quals es preparen plats propis de la zona, com *molo*, *llapingacho*, *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 i ja des d'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*. El *choclo* torrat a la paella s'anomena *tostado*, que es prepara fregit en una paella amb oli calent i és considerat pels 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 poder-lo moldre. A més dels plats esmentats, amb el blat de moro es prepara un gran nombre de plats i de begudes, entre elles diferents tipus de *chicha* i les *coladas*; la *chicha* també pot ser preparada amb ordi.

D'altra banda, tradicionalment, 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 Sierra són amb carn de porc, com la *fritada*, el *hornado* o la *carne colorada*. A la Sierra també es preparen dolços amb guaiaba, codony, *durazno*, poma i pera. Les figues es fan cuites amb *panela*.

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. A diferència dels altres dos col·lectius analitzats, les prescripcions religioses no tenen un gran pes en les decisions alimentàries. Encara que la major part dels entrevistats es declaraven de confessionalitat cristiana, aquest fet no suposa el desenvolupament de pràctiques específiques derivades de recomanacions religioses, encara que perdurin algunes tradicions alimentàries i festives vinculades a festivitats religioses.

Nadal. Les festivitats més importants es concentren per Nadal, en especial la vigília de Nadal i la festa de cap d'any. En totes dues s'acostuma a fer un sopar, en què 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 al dia següent. En les preparacions alimentàries s'inclouen sempre plats especials, on destaquen 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.

Carnaval. És un altre moment festiu important. A les poblacions costaneres, els dies de Carnaval destaquen pel seu caràcter marcadament festiu i no pas per l'elaboració de plats tradicionals en aquestes dates, atès que el Carnaval és la festivitat que genera una celebració més compartida i més esperada. Amb tot, el clima festiu propicia modificacions respecte a l'alimentació quotidiana i també un increment del consum fora de la llar.

Setmana Santa. Un tercer període destacat són els períodes de Quaresma i Setmana Santa, quan apareixen celebracions relacionades amb l'alimentació. Un dels consums propis d'aquesta època és la *fanesca*, un plat tradicional relacionat amb la Quaresma, consistent en un tipus de minestra de llegums concebut per esdevenir el plat principal en els períodes d'abstinència de carn. Per aquest motiu, va acompanyat de diferents tipus de peix i de marisc. La composició de la *fanesca* és diversa segons les zones i les pràctiques familiars. Algunes persones entrevistades han assenyalat que en les seves poblacions és tradicional emprar-hi dotze tipus diferents de cereals i/o llegums. 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, els plats s'intercanvien entre les diferents llars.

Aniversaris. Als moments anteriors cal afegir altres celebracions més puntuals. Així, els aniversaris també són un esdeveniment festiu ben assentat entre els equatorians. Es caracteritzen més, però, per ser un moment de diversió per a la família i els convidats, que per una presència significativa de l'alimentació per a la celebració. També el dia de Tots Sants, que se celebra el 2 de novembre, es prepara una beguda tradicional, coneguda amb el nom de *colada morada*, que es prepara amb blat de moro negre juntament amb diferents fruites: *maracuyá*, *naranjillas*, pinya o altres.

L'estructura dels àpats

La societat equatoriana manté de manera bastant homogènia entre la població una estructura formada per tres àpats: un a 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 desdijuni, dinar i sopar, i no altres addicionals com el berenar o el nostre esmorzar. També els àpats principals es fan abans que els nostres, atès que es considera que entre les 12:00 i les 13:00 és l'hora de fer l'àpat del migdia i entre les 19:00 i les 20:00 l'àpat del vespre.

El *desayuno*. Entre les característiques principals 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* amb els nostres consums matinals, caracteritzats majoritàriament per ser 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 i està constituït per arròs, ous, sucs, salsitxes, cereals, formatge...

El *almuerzo* és també un àpat abundant. 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 *merienda* (sopar). La major part dels informants asseguren que el sopar a l'Equador era un àpat menys fort que els altres dos, encara que aquesta característica no és valorada de la mateixa manera per tothom. La construcció del sopar sovint resultava senzilla a la llar: algunes entrevistades han indicat que a l'Equador elles no cuinaven al vespre, sinó que podien recórrer habitualment al consum d'entrepans i batuts.

Cal assenyalar que l'obligació de passar tot el dia fora de la 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 fer la major part dels àpats a la pròpia llar o en altres llars domèstiques. Així, en els casos que els membres de la llar no poden fer algun dels àpats, normalment un dels dos primers, a casa, s'emporten les mateixes quantitats d'aliments al seu lloc de treball. Aquesta és una característica que perdura en alguns casos en l'activitat laboral que desenvolupen a Catalunya.

Aquestes pautes, però, experimenten un procés de canvi, induïdes per la globalització del menjar ràpid, que predisposa a malalties cròniques i plantegen la necessitat de promocionar la diversitat culinària del país. 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 hàbits de consum propis del món occidental, particularment els grans supermercats i l'oferta de menjar ràpid, que són vistos amb reticència per la població més sensibilitzada envers els riscos nutricionals de la introducció dels establiments de menjar ràpid.

El proveïment alimentari

L'anàlisi de la despesa alimentària a la societat d'origen, quan és possible fer-la perquè existeixen dades prou 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 l'Equador, disposem de les dades de l'INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos) referents a la despesa de les llars urbanes equatorianes corresponents a tres trimestres del 2003, on es posa en evidència que l'espai dedicat a la compra domèstica d'aliments i begudes a les llars urbanes en el conjunt de la despe-

sa se situa en el llindar del 20%, una proporció similar a la del nostre país, però lleument superior. Els equatorians també mostren un més gran percentatge d'inversió en salut i educació, mentre que són menors les despeses associades a l'habitatge. L'observació de la variació de la despesa en funció dels ingressos revela també 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 cost elevat, i el creixent espai que ocupa 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 en tenen més, expressat tant en la despesa en carn com en làctics.
- 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 les poblacions costaneres.
- La poca variabilitat en la despesa en llegums i hortalisses per poder adquisitiu, que denota un consum semblant en el conjunt de la població.
- La important variabilitat de la despesa en fruita entre el grup amb més recursos i el grup que en té menys, que denota les dificultats d'accés a un elevat consum de fruita en grups amb pocs recursos.

Així, les dades mostren les dificultats de les famílies equatorianes urbanes amb menys recursos per accedir a una dieta variada, que havien esdevingut realment greus durant tot el mes des del final de la dècada del 1990. El principal producte afectat va ser la carn, considerada el producte de més difícil accés per les classes menys afavorides.

On compren?

Pel que fa als llocs de compra, el model d'establiment de compra més recurrent és el mercat local i la petita botiga de queviures, on es poden adquirir tot tipus de productes. Una part d'aquests establiments reben a Equador el nom d'*abarroterías*, que comparteixen aquesta funció amb altres botigues de barri. Tot i així, cal assenyalar que en els darrers anys han anat guanyant importància els supermercats en la venda al detall. Aquest increment ha comportat la disminució corresponent 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 en podria haver desaparegut pels volts del 15%. En aquesta desaparició haurien confluït la crisi econòmica viscuda a l'Equador juntament amb la competitivitat generada per l'increment del nombre de supermercats propietat de grans cadenes de distribució.

Aquesta tendència 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. Al món urbà són només els individus amb un nivell socioeconòmic baix els que mantenen els punts de venda tradicionals com a àmbits de compra predominants, atès que les cadenes de supermercats presenten cada cop més una oferta diversificada i orientada als diferents poders adquisitius. Així, la principal cadena de supermercats del país, SLF, ha incrementat la seva presència entre les famílies amb rendes més modestes, gràcies al desenvolupament d'una nova línia de supermercats (AKI), més petits i més distribuïts en el conjunt del país. Amb tot, els seus preus de venda segueixen estant generalment per sobre dels dels punts de venda tradicionals.

Atesa aquesta distribució del proveïment, entre les persones que immigren la compra tendeix a realitzar-se als mercats i petits establiments, sobretot entre la població serrana. La major part de les persones entrevistades s'han referit als supermercats com un punt de venda on els preus eren cars i que

per tant evitaven quan vivien al seu país, tot considerant que es tractava de punts de venda per a gent a més recursos que ells. La manca de proximitat també s'esmenta com un problema afegit.

Pel que fa 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. Es tracta del lloc de compra per excel·lència de productes frescos, particularment vegetals, encara que, per a la carn, té un gran pes el proveïment en les carnisseries. Els productes que més es beneficien de consideracions sobre la seva gran qualitat en aquests mercats són les fruites i, en el cas de la costa, els diferents tipus de peix. Altres avantatges referits als mercats setmanals són la possibilitat de 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 hi ha la possibilitat de seleccionar el gènere.

Pel que fa al petit comerç, es caracteritza per la proximitat i per l'accessibilitat fàcil. Es tracta de botigues on no es venen els productes envasats, sinó a granel. Els productes frescos són comprats a pes, generalment en petites bosses, pesades per lliures, i les pastes alimentoses es venen tant 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 l'origen es preferia anar a aquest segon tipus d'establiments, però la regularitat en la compra i la facilitat que ofereixen per reposar existències expliquen la seva freqüentació.

Ja hem indicat que l'assistència a aquests dos punts de venda implica una freqüència de compra més alta, però aquesta no abasta tots els productes sinó fonamentalment els productes frescos. Aquells, com l'arròs, que es poden emmagatzemar poden ser comprats en intervals molt més llargs de temps. És per això que 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.

L'ADAPTACIÓ ALIMENTÀRIA DELS EQUATORIANS A CATALUNYA

Estructura de la llar i alimentació

Un primer aspecte essencial en el procés d'adaptació alimentari dels immigrants equatorians és l'adaptació a una nova llar. En un primer moment, l'immigrant arriba sol per trobar feina i per instal·lar-se. Així, en aquesta etapa del procés migratori –els primers temps després de l'arribada–, l'estructura de la llar més freqüent és la llar compartida no familiar. Diferents autors coincideixen a presentar aquest moment i aquesta estructura de la llar que hi està associada com la més “problemàtica”, perquè suposa la instal·lació en llars on habiten altres persones, que poden ser parents o desconeguts.

La vivència d'aquesta etapa varia molt entre els individus, en funció de les condicions de la llar compartida, però alimentàriament sempre es concreta en una segregació entre els comportaments alimentaris dels individus o les diferents unitats familiars que convisquin a l'habitatge. Aquest fet suposa que si el nouvingut conviu amb altres parents, la seva alimentació s'integra en la de la resta de la família, mentre que en el cas contrari, es veu forçat a desenvolupar estratègies de proveïment i de consum pròpies. Només en els casos en què a la llar conviuen diferents individus no emparentats entre si es donen condicions favorables per a un repartiment de les tasques alimentàries.

L'adopció de la responsabilitat alimentària en la nova llar és diferent si es tracta d'homes o de dones. Encara que entre els equatorians entrevistats s'ha detectat que algunes famílies d'origen tenien una preocupació perquè els fills de sexe masculí també adquirissin competències sobre les tasques reproductives bàsiques, particularment sobre la cuina, l'Equador no és, en general, un país on els homes assumeixin responsabilitats culinàries. Així, excepte en els casos d'homes que no conviuen amb dones (familiars pro-

pers o parelles), el seu paper a la cuina sempre és reduït. És per això que en l'assumpció forçosa de responsabilitats alimentàries en llars formades per homes es produeix sovint una desestructuració derivada de la manca de competències i la baixa disposició prèvia.

En el cas de les dones que s'adapten en solitari a una nova llar, es detecten també sovint processos de desestructuració, però les causes divergeixen en part. El dol migratori de dones que sovint s'han vist forçades a deixar a l'origen els fills i la família sovint comporta llargs períodes de desestructuració o de desordres alimentaris, tant de consums compulsius com de fortes restriccions. Del record i la vivència de la solitud, totes les dones entrevistades que han iniciat la migració en solitari destaquen experiències d'angoixa, ansietat o tristesa, que se sumen a les dificultats per a la inserció sociolaboral a la societat d'arribada.

Els processos de reagrupament familiar propicien en canvi l'adopció de pautes alimentàries saludables. Un cop l'individu es retroba amb la família a destinació, les pautes alimentàries es reestructuren per la necessitat d'ordenar el consum per al conjunt de la família i es tradueixen en una diversificació més gran de productes i en una tendència a l'increment del consum alimentari. El fet que aquest reagrupament es produeixi en llars compartides amb altres famílies no esdevé en cap cas un fre, encara que es mantingui la segregació de consums.

Canvis i permanències en els rols de gènere i l'alimentació

Tasques domèstiques

Després del procés de migració i d'assolir-se la convivència familiar en la societat d'arribada, la dona continua sent la responsable principal de les tasques domèstiques. La major part de les tasques reproductives, en els

casos de convivència entre homes i dones, són assumides per elles i és justament en 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 aporti 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 responsables principals de les tasques domèstiques.

Proveïment

D'acord amb el que hem dit, la planificació i l'execució de la compra continua recaient fonamentalment en les dones. Tot i així, 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 és possible fer-ho. La segona diferència és que els homes comencen a acompanyar 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 l'Equador dominava el proveïment en botigues properes, sovint aquest paper no era necessari. Finalment, la tercera és que alguns homes inicien en la destinació petites compres puntuals en supermercats, per encàrrec de les seves parelles.

Cuina

També a les dones els pertoca el gruix de l'activitat culinària. Encara que visquin amb altres parents ascendents seus o amb la 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 parcial o esporàdica. L'assumpció parcial de responsabilitats culinàries pels homes depèn del fet que es donin condicions favorables i voluntat per assumir-les. Així, els homes joves que no tenen una activitat laboral permanent i, per tant, tenen més temps lliure, sovint contribueixen en part a aquesta tasca, encara més si la dona o les dones que conviu amb ell treballen, mentre que els homes que treballen a temps complet sovint renuncien a contribuir-hi. En el cas dels homes, implicar-se en l'alimentació també pot voler dir limitar-se sovint a preparar algun àpat secundari, com el berenar o l'esmorzar per als nens, en el cas de les parelles que conviu amb fills.

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 vinculen 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 l'Equador– i la substitució dels tipus de punts de compra, netament diferents dels del lloc d'origen. Aquests dos canvis generen un conjunt de característiques extensibles en alguns casos als altres grups de població estudiats, que els diferencien de la població d'origen. En destaca:

1. L'accés generalitzat a la compra en supermercats i/o grans superfícies: aquest és un tret clarament diferenciador en relació a l'Equador, atès que la major part de les persones entrevistades, com hem indicat abans, declaraven realitzar 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 al proveïment sobretot en supermercats 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 l'Equador.

El procés migratori propicia l'adquisició d'unes pautes de proveïment noves, que també es reflecteixen en unes pautes de conservació diferents. 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.

Els supermercats

Malgrat que els mercats són considerats sovint com els llocs de compra idonis i preferents, el cert és que bona part de gent concentra 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 –els 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, que 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 un 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 és 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 després, 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 comerços i petits supermercats de barri es troben en retrocés, i la proximitat apareix com un 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.

Els mercats

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 pel que fa a l'adquisició de productes frescos i és freqüentat per una part dels entrevistats, especialment a la capital catalana, encara que no tots els entrevistats hi compren regularment ni en coneixen la ubicació. També es dona una valoració millor en el cas dels mercats estables que en el dels mercats setmanals.

Una part de les bones valoracions que fan els immigrants llatinoamericans sobre els mercats municipals 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 considera els mercats uns punts de venda més barats, però altres pensen el contrari, si més no en comparar alguns productes.

Destaca el fet que el mercat de la Boqueria apareix sovint a les entrevistes com un punt de compra de referència per a 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, en el context festiu, algunes famílies, quan desitgen preparar

algun plat típic com un *ceviche*, sovint recorren a la Boqueria per fer la compra dels 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.

Les botigues

Les botigues especialitzades –fruiteries, carnisseries, peixateries, forns...– també són un punt de venda recurrent de la població entrevistada. S’alternen 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 concentra per aquest ordre en el pa, els productes vegetals –fruites i hortalisses sobretot, no verdures–, la carn (especialment en el cas d’establiments especialitzats en la venda de carn) 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 al lloc de residència, però també a altres qüestions com la integració de la diversitat de carn i preu en un mateix punt de venda (cas d’algunes carnisseries) o la possibilitat de poder comprar petites quantitats o unitats (cas de les fruiteries).

Un altre dels àmbits de compra propi de la població equatoriana són les botigues especialitzades en productes llatinoamericans. Aquestes botigues comprenen tant les gestionades per població d’aquell continent, com botigues marroquines, pakistaneses o d’altres orígens que disposen d’un ventall ampli de productes consumits sobretot per població estrangera. També cal dir que els punts de proveïment especialitzats en productes llatinoamericans segueixen sent importants per a l’adquisició de productes “propis”. El seu pes, però, decreix a mesura que supermercats i grans superfícies disposen cada cop més dels productes principalment demandats (particularment plàtan per fregir, *naranjillas*, *limas*...).

El proveïment informal

Alguns productes també s'obtenen en mercats informals. Es tracta d'àmbits on poden obtenir-se sobretot 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 són un àmbit gaire 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.

Els productes processats

La familiaritat amb els productes frescos indueix una certa ambivalència pel que fa a la compra de productes processats. Un cas paradigmàtic és el dels productes congelats, dels quals s'han recollit algunes consideracions que denoten percepcions contraposades i diverses. D'un banda, apareixen amb certa freqüència reserves davant el consum de productes congelats, que són extensibles als altres tres grups de població analitzats. Es tracta de consideracions que apareixen vinculades a la preferència per "productes naturals". 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 minestres de verdures, per ser emprades en sopes, guisats o altres preparacions.

En canvi, 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 gaire freqüència. També destaca el recurs als tomàquets fregits, triturats o pelats, encara que

algunes persones entrevistades en refusen l'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.

La percepció del preu dels productes

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. Encara que perduren les dificultats econòmiques, s'incrementa notablement la seguretat alimentària de bona part de les famílies immigrades 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 a preus més baixos. Ara bé, 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 en què destaquen fortes diferències de preus respecte a l'Equador, que dificulten l'accés a la compra. Un és el peix, que per a la població d'origen costaner és percebut com molt més car i de més difícil accés. La conseqüència d'aquest fet són dràstiques reduccions del consum, atès que la major part d'entrevistats afirma que 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 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 preu elevat és el plàtan per fregir, però també s'insisteix en l'elevat preu de fruites com el tamarinde o el mango.

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; altres que han introduït modificacions significatives, almenys 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.

Els cereals

A les llars analitzades, els homes realitzen un consum d'arròs similar al realitzat a l'origen, mentre que algunes dones modifiquen el consum d'arròs i altres el mantenen i els fills tendeixen a reduir-ne el consum. En el cas del pa, només un nombre limitat de persones entrevistades que feien un baix consum a l'origen l'han incorporat de manera clara en la seva alimentació quotidiana. La principal incorporació és per la via dels entrepans, ja que el seu pes com a acompanyament en els àpats és petit. El consum de pa, però, augmenta a mesura que disminueix l'edat dels entrevistats o dels seus familiars. D'una banda, la introducció del blat de moro en els àpats és menor que a l'origen, mentre que 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 que s'hi fa en l'alimentació quotidiana és menor.

Les patates

Pel que fa a les fècules, ja hem indicat la importància de les patates en les pràctiques alimentàries dels equatorians, particularment a la Sierra. 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 determinats plats. Aquest fenomen afecta tant als entrevistats d'origen costaner com serrà. En la reducció d'aquest consum intervé tant el fet que no constitueixin una preferència entre els més joves –llevat de les patates fregides–, com el canvi de condicions econòmiques respecte a la societat d'origen.

La carn

Pel que fa a la carn, en el transcurs de les entrevistes se'n detecta un increment, encara que moderat. El pollastre apareix com un producte àmpliament emprat a la cuina, per la qual cosa es tracta del producte càrnic 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.

El consum de carn vermella sembla incrementar-se, però aquest increment es troba matisat per la diferència de preu entre una carn i una altra. La major part dels entrevistats consideren que la seva carn vermella preferida és la vedella, però també indiquen que en fan 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, que també forma part del consum en l'alimentació quotidiana a moltes cases diversos dies a la setmana. Malgrat que se'n declara un con-

sum més elevat que de les altres carns vermelles, també es considera que s'empra en quantitats inferiors respecte a la carn de pollastre, la qual cosa sovint expliquen pel preu que té.

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 en què es dona acostuma a consumir-se eventualment. També es detecta una major preferència pels 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 hi ha algunes persones entrevistades que valoren positivament les seves propietats organolèptiques.

El peix

Pel que fa al peix, malgrat que les pràctiques alimentàries d'origen predisposarien a 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 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 les persones entrevistades, esdevé ocasional. Per aquest motiu, el peix es troba entre els productes dels quals ens declara un consum més baix.

Les fruites i hortalisses

El consum de fruites i hortalisses no és especialment elevat. El consum alimentari que els equatorians realitzen en aquest sentit gira sobretot al voltant de les amanides, però aquestes no resulten un component gaire 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 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. De fet, el col·lectiu llatinoamericà mostraria un rebuig general sobre el sabor d'alguns productes, diferent al del seu país, que els porta a dir que no els agraden i que afectaria especialment alguns productes, com les verdures (ACNielsen 2004, p. 87).

Pel que fa a la preparació de suc a casa amb liquidadora, es revela un extens abandonament de la pràctica de realitzar suc natural, encara que aquesta fos una pràctica diària 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 l'Equador. Les explicacions que s'ofereixen estan relacionades en primer lloc amb el preu, 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 i aquest producte esdevé dominant en els 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 del plàtan per fregir. Novament la diferència de preu entre l'origen i la 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.

Els 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. Per aquest motiu, 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.

Els llegums preferits són diferents tipus de mongetes, diferents tipus de fesols i lleties, en canvi els cigrons resulten sovint poc atractius i en alguns casos generen refús. Els 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. 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 amanides.

Els làctics

En el cas dels làctics, 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 una ingesta diària 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.

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 làctics d'origen, un dels més enyorats, el consum del qual perdura en la destinació, encara que de manera desigual, és el formatge equatorià. A l'Equador es prepara un tipus de formatge de vaca, tendre i sec, que, per les seves qualitats organolèptiques, consideren que 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 de l'Equador per proveir-se'n. Pel que fa als formatges “substitutius”, apareixen amb freqüència els formatges frescs –particularment les marques que comercialitzen formatge de Burgos– i els formatges per estendre.

Els ous

El consum d'ous també és 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 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. També cal remarcar que una part d'aquests ous es consumeix en forma de truita, atès que les truites de patates són un dels productes propis de la destinació més acceptats i que més s'introdueixen en les pràctiques culinàries domèstiques.

Els greixos

En greixos, els entrevistats es decanten majoritàriament a la destinació per la no utilització de greixos d'origen animal en la cuina i la utilització d'oli 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.

Els condiments

Pel que fa a altres condiments, segueixen ocupant un espai important en les pràctiques culinàries equatorianes, especialment en aquelles llars en què 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...). Un altre producte del qual es manté el consum com a ingredient és l'*achiote*.

La xocolata

El consum de xocolata és testimonial entre els entrevistats. Únicament productes com el Cola-Cao i el Nesquik estan 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.

Les begudes

Cal destacar, de fet, l'existència de tres grups de begudes en els àpats dels equatorians:

- *Aigua*: els equatorians entrevistats han indicat una tendència majoritària al consum d'aigua envasada i un refús elevat, compartit amb la població autòctona, de l'aigua de l'aixeta.
- *Sucs*. Es tracta de la beguda principal durant els àpats. La diversitat de suc s'emprats és tan gran com la relació entre l'oferta de suc als supermercats i l'accessibilitat que permet el seu preu en cada llar. No acostuma a haver-hi preferència homogènia per un tipus de sabor concret, sinó diverses preferències que propicien que s'incorporin molts tipus de suc de manera habitual, però sovint destaquen els suc amb barreges de fruites, tot i que es reconeix apreciar tot tipus de suc, des dels més tradicionals al nostre país (suc de préssec, de taronja envasada...) als més innovadors i que incorporen fruites tropicals.
- *Refrescos*. Sovint s'ha destacat, amb 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 que les pautes alimentàries de tota la població llatinoamericana no són idèntiques– o bé defugir tòpics excessivament estesos.

Una altra remarca sobre les begudes és el fet que els immigrants equatorians no integren habitualment el consum d'infusions en els seus hàbits. Només una petita part dels entrevistats pren cafè de manera habitual.

Pel que fa a les begudes alcohòliques, cal destacar que rarament cap beguda d'aquest tipus forma part dels 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 llar com en locals públics (bars i discoteques). Els combinats alcohòlics també són apreciats, 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, que fan portar de l'Equador o compren en botigues especialitzades i tenen a casa, també per consumir en ocasions de lleure.

L'impacte dels canvis en els productes

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. En reduir-se la diversitat i el nivell de consum de diferents grups de productes (especialment cereals, fruites, peix i alguns tipus de llegums), es pot parlar de riscos 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. D'altra banda, les dades confirmen les observacions realitzades per ACNielsen (2004 p. 79-80), que en comparació 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 l'origen, però són els qui afirmen en un percentatge més gran que han deixat de consumir productes del seu país, bàsicament fruites i verdures, i de manera general la seva cuina tradicional.

Canvis i permanències en les tasques culinàries

Alguns estudis realitzats apunten que entre els llatinoamericans residents a municipis catalans es dona una tendència majoritària a bullir els aliments, seguida dels fregir-los. Aquestes dues tècniques, juntament amb l'ús del forn i la graella, mostren un increment en el seu ús després de la migració, i entre les altres tècniques utilitzades per cuinar, destaca l'elevada freqüència amb que se citen els guisats (Álvarez, Vila, 2005). Aquestes dades són coincidents amb les informacions recollides en les nostres entrevistes, on en efecte destaquen 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, però apuntarien un recurs molt important als guisats.

De la mateixa manera, cal insistir com a canvi fonamental que afecta les tècniques culinàries 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).

Pel que fa al desenvolupament de les tasques culinàries, ja hem dit que recau en les dones la responsabilitat principal. 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. Les que tenien escassa competència a l'origen l'han adquirit aquí. La convivència en pisos compartits és en molts casos un marc per a l'intercanvi de coneixements culinàries i d'experimentació de noves preparacions. Aquesta experiència és especialment visible en dones joves, entre les quals es produeixen contrastos quant a l'aprenentatge a la llar, segons si viuen amb els pares o amb altres dones.

S'observa també que la pràctica culinària pot esdevenir complicada per a les dones que tenen una jornada laboral extensa. Un aspecte destacat és que algunes dones entrevistades assenyalen que en la societat d'arribada han d'assumir més responsabilitats culinàries que les que potser assumirien en la societat d'origen. Aquestes afirmacions es vinculen tant a la impossibilitat d'accedir a la contractació de servei domèstic –com feien algunes famílies a l'origen– com a la distància de la llar familiar, que fa impossible repartir responsabilitats domèstiques amb membres ascendents de les famílies.

Amb tot, una part de les persones entrevistades mostra 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 sopar. Aquesta pràctica es troba vinculada sovint a llars on viuen persones joves, sense fills, on es cuina poc.

Canvis i permanències en els horaris i l'estructura dels àpats

Els horaris

Els immigrants, encara que hagin d'adaptar els horaris dels àpats a les jornades de treball, prefereixen apropar-se als horaris dels països d'origen, sobretot pel que fa al dinar i el sopar. Però aquesta preferència sovint no pot expressar-se a causa de les exigències de l'activitat diària i el resultat és un seguiment d'uns horaris molt variats entre la població immigrada. En qualsevol cas els horaris dels entrevistats són prou variats i específics com perquè no es pugui parlar d'una assimilació general dels horaris més tardans dels catalans, sinó diferenciada 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 el fet de sopar d'hora, al voltant de les vuit del vespre.

L'estructura dels àpats matinals

Pel que fa a la composició, la dels consums matinals és la que més similituds presenta amb les pautes alimentàries ben presents a Catalunya. Una gran part dels entrevistats no fan cap consum alimentari abans de sortir de casa per anar a treballar. Aquest fet és freqüent entre les dones que treballen en serveis de neteja o en el 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 les que prenen alguna cosa, mentre que, com diem, altres no ingereixen res. El primer o el següent consum alimentari acostuma a fer-se aproximadament tres 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 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 "autòctons": 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 presenti la feina i el temps de què 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 l'esmorzar. Aquesta darrera pràctica apareix instal·lada en parelles formades a l'Equador i que han immigrat –i, 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, tant si un o els dos membres són equatorians.

Pel que fa als entrevistats masculins que no treballen, es tendeix a mantenir més els horaris i l'ordre dels àpats matinals que seguien a l'Equador. Els horaris acostumen a ser similars durant la setmana entre els entrevistats que treballen, però molt variables el cap de setmana si no s'ha de treballar.

L'estructura dels àpats principals

S'ha assenyalat que entre els immigrants, amb independència del país d'origen, l'esmorzar perd importància a favor del dinar o del sopar, i que en el cas de la immigració llatinoamericana, probablement per la seva vinculació amb el servei domèstic, el sopar adquireix una importància que no tenia al lloc d'origen. (ACNielsen, 2004, p. 62). Ara bé, de fet s'observa una gran heterogeneïtat d'actituds en aquest sentit. Segons les circumstàncies individuals, el sopar pot limitar-se a una repetició d'allò que s'ha menjat per dinar i encara que el vespre sigui el moment de trobada amb altres membres de la família, això no suposa necessàriament que el sopar sigui un àpat gaire significatiu. A més, constatem que algunes llars ja havien aportat d'origen la pràctica de realitzar sopars importants i esmorzars més moderats.

Una altra tendència que afecta sobretot els 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. Si a això 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.

Canvis i permanències en l'alimentació festiva

Els dies festius

Les diferències entre l'alimentació quotidiana i festiva a l'Equador estan marcades per la major disponibilitat de temps, per la qual cosa apareixen motivacions més grans per a la preparació culinària i més oportunitats per a la realització d'àpats col·lectius. Durant els dies festius hi ha més temps disponible per dedicar-lo a la cuina (*más tranquilidad*) i encara que no hi ha gaire més temps, també es tendeix a dedicar més temps 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. Tot aquest esforç envers la preparació culinària està estretament vinculada al fet convivencial: 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:

- a) En la major part de les llars, realització de preparacions típicament equatorianes, que requereixen més temps d'elaboració.
- b) 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 el producte bàsic dels quals és el peix (*ceviches*, entre altres).
- c) 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.

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.

La vivència de les celebracions

D'altra banda, el tipus de celebracions vinculades a l'alimentació experimenten canvis a la societat d'arribada. Es pot afirmar que en bona mesura, desapareix 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 donades a la societat d'arribada.

Pel que fa a les celebracions que més es vinculen al consum alimentari, sovint se'n perden els trets característics, ja siguin trets propis dels llocs d'origen –com ara la preparació de la *fanesca*, de la *colada morada*– com pràctiques seguides a l'origen. Així, algunes pràctiques seguides a l'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 celebrant, però es transforma la dinàmica de la celebració: les persones entrevistades indiquen que se senten inhibits per celebrar-les de la mateixa manera, especialment pel que fa als aspectes més

l·ligats a l'ocupació de l'espai públic (lamenten l'existència d'hores límit per fer celebracions al carrer) o al gaudi a la pròpia llar (a causa de les molèsties que puguin ocasionar al veïnat). En el cas de cap d'any, però, aquesta problemàtica se supera parcialment, mitjançant la integració en les formes de celebració de les celebracions locals.

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 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 els 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, tant a la llar com fora de la llar, es detecten en alguns casos importants consums d'alcohol, en general de baixa graduació però de forma abundant.

Situació sociolaboral i alimentació

Les característiques de la inserció laboral dels 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 basada en la multiactivitat, la qual cosa incideix directament sobre l'organització dels seus consums alimentaris i dels 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, comporta 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 es produeix per motius diferents: per la mateixa 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 casos, les causes estan vinculades a la inserció laboral. Tot i així, 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 econòmiques de les famílies immigrants incideixen sobre el seu poder adquisitiu i la prioritització de les despeses; en aquesta prioritització, no s'acostuma a donar 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 casa. Els dos àpats més afectats són els del matí i el migdia.

Un altre element, que afecta sobretot les dones que treballen en el servei domèstic, és la realització d'àpats a la llar on treballen. Les dones entrevis-

tades 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 del migdia són els que queden més afectats. No s'ha detectat cap cas de transferència significativa de les preparacions equatorianes a la família, excepte de forma excepcional, mitjançant la preparació d'alguns plats.

Pel que fa als homes, cal destacar que els que conviuen en parella i treballen a jornada completa, sovint s'enduen de casa el menjar que ha preparat la dona. Aquesta pràctica, a la inversa que en el cas de les dones que treballen en el servei domèstic, possibilita la reproducció de les pautes alimentàries de la llar en el lloc de treball.

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, Vila 2005), on aquesta qüestió s'ha abordat amb detall, i en la versió complerta de l'estudi que dona lloc a la nostra publicació trobareu un resum d'alguns dels seus resultats. A través de les dades recollides en aquell treball i la nostra recerca, s'observa la permanència en els nens de l'hàbit d'esmorzar abans d'anar a l'escola i en el mateix centre escolar. També es detecta que la major part dels nens dinen a l'escola i berenen a la llar, la qual cosa potencia el seu aprenentatge alimentari de les pautes de la societat d'arribada.

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 o de carn, acompanyats de patates fregides. Aquest fet fa pen-

sar que el tipus de berenar que realitzen els nens i nenes equatorians presenta diferències amb el dels nens i nenes catalans i per tant cal tenir present la necessitat de detallar-los en les anàlisis que es fan. Pel que fa al sopar, esdevenia un àpat format per un o dos plats, poc diferenciat del que es preparava per a la resta de la família, però sovint més d'hora (entre les 19:00 i les 20:00 h.). Els nens que sopen més d'hora, simplifiquen el berenar en un petit consum alimentari tornant de l'escola.

Hem trobat una elevada presència en els àpats dels nens dels derivats i els postres làctics, confirmada a l'estudi d'Álvarez. Destaca també, pel que fa a l'arròs, que les entrevistes posen de manifest una reducció del consum d'arròs entre els nens, respecte a la resta de la família: encara que alguns o tots els membres la família el mantingui com a cereal de consum diari, sovint es produeix un refús dels nens, que prefereixen o demanen altres productes. Cal remarcar que tant els joves entrevistats que han viscut a la llar familiar a la societat d'arribada com 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, tot propiciant canvis en les pautes familiars per aquesta causa.

Les vivències de l'acomodació alimentària en migració

Més seguretat, menys qualitat

Les valoracions i actituds que els equatorians manifesten respecte a les pràctiques alimentàries a l'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 a la societat d'origen que a la d'arribada. Amb tot, aquesta afirmació no és unànime: per a una petita part de les persones entrevistades, les valoracions globals són menys favorables. En efecte, aquesta diferència en les valoracions radica en les

diferències sobre allò que es considera més significatiu, la qualitat higienicosanitària o la qualitat organolèptica. En el conjunt de les nostres entrevistes, 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 és millor a la societat d'origen. La carn és el producte que millor reflecteix aquesta dualitat: mentre que una part dels informants posen per davant la seva major qualitat a origen, altres destaquen que la qualitat higienicosanitària del producte era escassa.

Una consideració que comparteixen majoritàriament els entrevistats dels tres grups estudiats, i per tant també els equatorians, és la més gran “naturalitat” dels productes a l'origen que a la destinació. Aquesta valoració s'oposa a la qualitat higienicosanitària com el principal vector de qualitat i complementa les bones valoracions dels productes a l'Equador pel que fa a la qualitat organolèptica. Un producte que surt sovint perdent en els contrastos entre origen i destinació és la fruita pròpia de l'origen, atès que aquí la consideren de poca qualitat i cara. En canvi, les valoracions són millors pel que fa a les fruites de consum més estès a casa nostra (poma, pera, taronja...) i de consum estacional (cireres, maduixes, síndries...).

Les comparacions no resulten només perjudicials per a la societat d'arribada en el cas dels productes, sinó també en els plats. S'estableixen comparacions entre l'Equador i Catalunya i s'afirma que encara que “no es menja bé” a l'Equador –des d'una perspectiva nutricional– i que aquí es menja correctament i es pensa més el que es menja, el menjar resulta excessivament insípid, poc condimentat, a diferència de l'Equador, on és molt condimentat, picant i saborós. Només una part dels equatorians consideren 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”.

Salut i cura del cos

Des de la perspectiva de les valoracions del propi cos, la major part considera que gaudeixen d'un bon estat de salut. Ara bé, malgrat aquesta percepció favorable de la salut, es detecta entre una part dels entrevistats una transformació significativa de la percepció de l'alimentació saludable i aquest fet implica algunes transformacions pel que fa a les valoracions sobre les formes alimentàries d'origen, especialment entre les dones equatorianes. Aquestes expressen de vegades reserves respecte als efectes del menjar equatorià per a la salut o consideren 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.

El canvi en les valoracions sobre la pròpia alimentació venen donats per diversos factors. Un és la percepció de com es menja a la societat d'arribada. Considerant que moltes dones treballen en el servei domèstic, aquesta és una oportunitat per a algunes dones de confrontar les seves pràctiques amb les de destinació. 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 als fills. Un altre es la familiaritat creixent amb les recomanacions dietètiques autòctones, a través de la visita a centres de salut o a professionals de la dietètica.

Amb tot, aquesta sensibilització no es tradueix necessàriament en noves pautes familiars. Encara que es valori positivament la diversitat de plats que es preparen a les llars on es treballa, la substitució dels plats propis de les pràctiques familiars per plats de la societat d'arribada, sovint genera 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. Només és realment efectiva quan està lligada a la preocupació pel pes i la imatge corporal, fenomen observat en les dones entrevistades. En aquest cas la

resposta generalment és la introducció de modificacions en la forma de preparar alguns àpats, la qual cosa sí que afecta la resta de membres de la llar, i la preparació de plats exclusius.

3 Les prescriptions alimentaires musulmanes

ELS FONAMENTS DE LES PRESCRIPCIONS ALIMENTÀRIES MUSULMANES

Abans d'abordar les pautes alimentàries al Marroc i al Senegal, cal posar èmfasi en l'impacte de la vivència de la religió islàmica a tots dos països. En efecte, a diferència de l'Equador, el Marroc i el Senegal són països d'àmplia majoria musulmana i aquest fet impregna tant les seves cultures, en general, com les seves cultures alimentàries en particular. La pràctica de l'Islam es basa en cinc pilars que tot musulmà ha de complir:

- la professió de fe (*shahada*),
- l'almoïna (*zakat*),
- la peregrinació a la Meca (*hayy*),
- l'oració (*salat*),
- el dejuni del mes del Ramadà (*saum*).

Al voltant d'aquests cinc pilars es desenvolupa la unitat religiosa com a factor homogeneïtzador dels musulmans, més enllà de diferències ètniques, lingüístiques, culturals i polítiques.

La creença en Déu és viscuda pels musulmans d'una manera essencial i sense dubtes, tot i que, a l'hora d'actuar, es puguin vulnerar els seus princi-

pis. Des d'aquesta perspectiva no és pensable un món sense Déu. 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. El qui creu, sap que ha de respondre davant d'ell, per tant compleix els seus preceptes, i això fa previsible 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, ni els seus actes seran previsibles.

D'altra banda –o potser per això mateix que s'acaba d'indicar–, la creença en Déu és sobretot una adscripció a uns valors, i es manifesta i incideix en la vida quotidiana, amb l'establiment de pautes sobre àmbits que podrien ser considerats fora d'allò estrictament religiós, com és l'alimentació (Bermann Jachevasky, 2003, p. 12-14). En efecte, les pràctiques alimentàries són un dels elements clau de la religió musulmana i estan regides per un conjunt de preceptes i recomanacions que han de ser seguits. L'Islam és una religió en què sempre es planteja la qüestió de si una determinada conducta està en harmonia amb la voluntat de Déu i 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 l'àmbit culinari.

La prohibició del porc i de l'alcohol

Un dels aspectes més coneguts és la prohibició de la carn de porc (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, igual que el de vi i begudes embriagadores.

Cal destacar, però, que la prohibició de menjar porc i la de beure alcohol no són estrictament equivalents: si bé el porc genera en general rebuig, en el cas de l'alcohol la pràctica és més acceptada i socialitzada. La permissivitat

pel que fa al vi és més gran a països com el Líban o Tunísia que a països com el Marroc, on el control social és ben present.

De tota manera, pel que fa al porc, algunes recerques han assenyalat que, tot i que el tabú és fort, una part de les persones entrevistades admet haver-ne consumit en les situacions que l'Alcorà contempla, i sobretot impulsats per la curiositat (en el cas del Líban, segons Durán Monfort, 2004). Al Marroc i al Senegal, amb un control social intens, el consum de carn de porc es concep com quelcom clandestí i ocasional, o no es concep, simplement, perquè ni tan sols no es contempla, ja que aquesta carn produeix sovint aversió.

Els aliments *halal* i *haram*

L'Islam, com el judaisme, també té una normativa sobre aliments que distingeix entre aliments lícits, *halal*, i no lícits, *haram*.

El concepte de *haram* no fa referència només 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 prohibits, *haram*, subjectes a sanció legal. Entre aquests, a part del consum d'alcohol i la carn de porc, hi ha la usura i la pràctica del joc (Moreras, 1999, p. 45).

D'acord amb aquesta distinció, 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.), les aus de presa, els 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, així com la manipulació de la seva pell o altres parts del seu cos, són considerades il·lícites en ambdues religions (Bramon, 2003, p. 135). 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 consumir-los.

També es considera impura la carn permesa que no ha estat sacrificada ritualment de la manera correcta. El dret islàmic exigeix, tot remetent-se als passatges corresponents de l'Alcorà, 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 consumir-la. 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 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 és 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 qui el sacrifica és jueu, cristià o zoroastrià, i és per tant un home del Llibre, la carn serà llavors comestible.

Altres condicions que exigeix el sacrifici ritual correcte són l'orientació a la Meca i la invocació d'Al·là durant el sacrifici. Així, després d'haver formulat la intenció (*niyya*) de complir el sacrifici segons els rituals, 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, p. 212).

El dejuni del mes del Ramadà

La data

El mes del Ramadà, novè mes del calendari lunar islàmic, és el mes del calendari musulmà en què, segons la tradició, va tenir lloc la revelació de l'Alcorà. Aquest mes recorre durant 33 anys totes les estacions. La determinació de l'inici i del final del mes del 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 lluna nova. D'aquesta manera, l'existència de comunitats islàmiques arreu del món fa que tant la data d'inici com la de final d'aquest mes variïn d'un lloc a un altre un o dos dies (Moreras, 1999, p. 256).

Les prescripcions

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 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: és una qüestió entre Déu i el creient, un sacrifici en el qual no és possible l'existència d'intermediaris. L'abstenció diürna del Ramadà no pot ser equiparada, ni, per tant, traduïda mimèticament, al dejuni prescrit per altres religions (Bramon, 2003, p. 130). Es diferencia dels dejunis del cristianisme i del judaisme en el fet que, a l'Islam, no està relacionat ni amb l'aflicció ni amb la constricció. Consisteix bàsicament en una lluita dels creients per superar-se.

D'aquesta obligació en resten exclosos els malalts, els infants fins la pubertat, les dones embarassades o que estan al·letant o menstrual, 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.

El dejuni

El dejuni, sempre feixuc, suposa més esforç quan coincideix amb l'estiu –i per tant els dies són més llargs i fa més calor–, sobretot pel que fa a la privació de beguda. 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 va acompanyada d'un petit refrigeri, format per fruites i dàtils, i obre el període en què 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, p. 257). Els deu dies finals del mes de ramadà adquireixen una importància especial per als creients musulmans. Aquells qui no havi­en complert íntegrament el dejuni en dies passats, acostumen a respectar explícitament l'observança 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, p. 257).

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 envers aquells qui pateixen fam (Lacomba, 2001, p. 194).

Significació social

El període del 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. A més, 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 i parlar bé.

Significació religiosa

És el mes sagrat, en què es transgredeixen i s'inverteixen els ritmes quotidians, marcats per les convencions socials i el treball, però també va acompanyat d'altres canvis que apunten vers una major observança religiosa. És, doncs, el moment adient per als debats sobre qüestions morals i religioses, i als països musulmans els mitjans de comunicació contribueixen a crear un clima per a aquests debats. Es produeix un reforçament de la pràctica religiosa, en particular de l'oració i s'imposa més 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.

Significació moral

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 per millorar les relacions de sociabilitat, sinó per reconstruir vincles trencats. 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 (Lacomba, 2001, p. 192).

La festivitat

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 moltes hores. Comporta també una certa "obligació social", en el sentit que la pressió social determina la continuïtat d'aquesta pràctica comunitària (Durán Monfort, 2004, p. 5).

La festa de l'Ayd el Seghir

L'aparició en el cel de la lluna nova anuncia la fi del Ramadà, celebrat amb la festa de l'*Ayd el Seghir* (festa de l'*Ayd el Fitr* entre els magribins i *Korité* entre els senegalesos, o també Festa de Ruptura del Dejuni). Se celebra vint-i-set dies després de l'inici del mes del Ramadà i marca la fi 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 va acompanyada 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 qual 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, p. 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 corresponents (Lacomba, 2001, p. 236).

La festa del sacrifici, l'*Ayd el Kebir*

Dos mesos lunars i deu dies després del final del Ramadà –aproximadament uns setanta dies més tard–, se celebra la Festa del Sacrifici, l'*Ayd el Kebir* (entre els senegalesos, el *Tabaski*), que fa referència al passatge de la tradició judeocristiana en què es relata el sacrifici d'Isaac pel seu pare, Abraham, i la substitució final del fill pel xai. En la tradició alcorànica el sacrifici d'Isaac és recollit de la mateixa manera que en la tradició bíblica, i és col·locat en un lloc preminent entre els fets religiosos que cal 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 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 (Lacomba, 2001, p. 23). 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 què el xai no tingui cap defecte físic.

Finalment, cal assenyalar que l'Islam manté una actitud positiva amb 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 afartar-se ni engreixar-se: “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 l'aire”; també s'ha de beure assegut i en tres temps en comptes de fer-ho de cop, no es beu de la boca d'altri o de l'ampolla sinó d'un got on s'ha abocat l'aigua, i aquest no pot ser d'or ni de plata (Bermann Jachevasky, 2003, p. 35).

LES PRESCRIPCIONS ALIMENTÀRIES MUSULMANES ENTRE ELS IMMIGRANTS

Observança religiosa i pràctiques alimentàries

Els processos de secularització

Abans de parlar del manteniment de les prescripcions alimentàries religioses en la migració, cal veure què passa amb l'observança religiosa en aquest context. Segons Moreras (1999, p. 51) s'observa a Europa una tendència a la secularització en la població musulmana provinent de la migració, tendència particularment palesa en el grup d'edat d'entre 17 i 25 anys, és a dir, les noves generacions sorgides de trajectes migratoris protagonitzats pels pares o els avis. Així, l'islam estaria sota la influència de les dinàmiques de secularització que es manifestarien en les altres religions a Europa.

En un estudi realitzat a l'àrea metropolitana de Barcelona (Domingo, Clapés, Prats, 1995) s'assenyala que no tots els individus d'origen magribí es declaren practicants. Entre els no practicants les causes de l'allunyament

són diverses, però tots tenen en comú el fet de ser joves (Domingo, Clapés, Prats, 1995, p. 223) Ara bé, en situacions d'exclusió, la cultura d'origen i la religió es pot posar en el centre de les preocupacions identitàries (Lacomba, 2001, p. 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, i el rebuig o l'acceptació percebuts a la societat d'arribada.

D'altra banda, les formes de viure l'experiència religiosa són també diverses. La mateixa 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 en qui el sentiment religiós no es gaire intens, 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'observança religiosa. 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 que altres que s'han quedat a l'origen. Per aquells qui viuen l'Islam com una qüestió espiritual, altament impregnada de sentit moral, 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 persones millors, és, en alguns casos, molt intensa, i es manté en la migració.

L'observança alimentària

Diversos autors s'han interessat pel sentit de l'observança de les prescripcions alimentàries religioses en el procés migratori, i constaten que les pràctiques alimentàries tenen 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, p. 213). Per a Séchaud (1988, p. 134, citat a Moreras, 1999, p. 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 en el cas de les prescripcions religioses es tractaria d'una demanda de ritu, més proper a la sociabilitat que a la pietat. Per la seva part, Benkheira (1995, citat a Moreras, 1999, p. 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 d'evitar la “desritualització” de la vida comunitària musulmana i la seva “contaminació” per la societat d'arribada. Larif-Béatrix (1988, p. 93, citat a Moreras, 1999, p. 213) considera que, mitjançant les categories de *halal* i *haram* (lícit/il·lícit) 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. 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 amb relació a la societat d'arribada. Seguir el model d'“origen” i consumir carn *halal* serien elements que conferirien identitat a l'immigrant. D'acord amb Durán Monfort (2004, p. 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.

De fet, però, 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, ser musulmà vol dir comportar-se d'una manera considerada correcta, esforçar-se a 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-s'hi, i per a altres ser musulmà té un sentit religiós profund. 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.

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'observança religiosa en migració, que no pas el seu caràcter de marcador identitari. A més, la pressió del mateix grup, el control social, també és un element que cal tenir en compte, en alguns casos. 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, i aquesta actitud pot perdurar en el 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 (Morera, 1999, p. 39). 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 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 necessari.

La prohibició de la carn de porc i l'alcohol

Segons Tarrés (1993, p. 125), en el primer estudi global que es va realitzar sobre els immigrants africans a Andalusia (Martínez *et al.*, 1996, p. 53-55)

establia que el 35,6% ingeria alcohol i el 14,7% menjava porc, tot i que pràcticament la totalitat dels magribins es declaraven musulmans. Efectivament, entre els 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 prevencions i es percep més negativament des del punt de vista moral, no estrictament religiós. Cal tenir en compte que sovint es produeix en els joves un procés que condueix, en una primera fase, 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'observança 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 el context de la migració, sobretot quan es tracta de joves solters que han migrat sols, i per tant estan menys sotmesos al control familiar, però cal tenir en compte que no n'és exclusiva, i també es pot produir al Marroc mateix.

Segons Durán Monfort (2004, p. 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 en dificulta el compliment, alguns musulmans poden abandonar aquest costum, 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. Les nostres entrevistes mostren que, en general, n'eviten el consum conscient, encara que es declari casos de consum involuntari, és a dir, situacions en què s'ha menjat aquesta carn sense saber-ho. A més, els preocupen els productes que en puguin contenir i en els quals això no s'indiqui a l'envàs. Aquesta preocupació pels ingredients "ocults" apareix sovint, sobretot amb relació al greix del porc, utilitzat en l'elaboració de molts productes. S'intenta, per tant, mirar els ingredients de l'envàs, per assegurar l'absència de derivats del porc.

Tot i així, hi ha productes que no estan envasats, i saber-ne els ingredients pot ser impossible. Davant d'aquesta impossibilitat, l'actitud que s'adopta

és de tolerància envers una transgressió que hom no pot controlar. 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 establiments. També cal assenyalar que mentre que alguns diuen que no els molesta que altres persones al seu voltant mengin carn de porc “mentre 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 assenyalen que l'olor els resulta particularment molesta.

La carn *halal*

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

Ara bé, a mesura que s'incrementen els fluxos migratoris i 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 provinents de la societat d'origen. Els entrevistats que fa anys que 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. En canvi, aquells qui han arribat més recentment, amb una comunitat més densa i ben instal·lada, i amb una xarxa de proveïment de carn *halal* consistent, en canvi, manifesten no haver tingut, ni tenir, cap mena de dificultat per proveir-se de carn *halal*, ja que les carnisseries musulmanes són cada cop més abundants i han pogut –si han volgut–, mantenir l’observança.

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. També hi ha qui es preocupa de comprar carn *halal* a les carnisseries musulmanes, pel al seu consum domèstic, però que no s’amoïna excessivament si, en altres àmbits i en determinades circumstàncies, l’han de menjar *haram*. Aquest seria el cas de quan se’ls convida a menjar, o quan han de menjar fora de casa per motius laborals.

Val a dir que, com assenyala Moreras (1999, p. 240), les carnisseries musulmanes són quelcom més que el lloc on proveir-se de carn *halal*. Juntament amb les sales d’oració i les associacions comunitàries, són espais vinculats al culte musulmà, i són també punts de trobada i convivència comunitària, on es facilita i s’intercanvia informació diversa. Es pot afirmar que l’increment d’aquests establiments s’explica per ambdós factors alhora.

El dejuni temporal dels mes del Ramadà, *Saum*

Una pràctica generalitzada a destinació

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 observança religiosa. Diversos estudis citats a Moreras (1999, p. 261) mostren que la resposta a la pregunta de si es

practica el Ramadà és, majoritàriament, afirmativa. Tot un seguit d'estudis realitats 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". Totes les persones entrevistades 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 excepcional.

Per tant, el seguiment del Ramadà 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. Per a Moreras (1999, p. 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 i, com al 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.

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, sigui per establir el moment precís de l'inici del Ramadà, sigui per seguir-ne el desenvolupament en el país d'origen a través dels informatius especials (Lacomba, 2001, p. 216) Algunes de les persones informades diuen que se n'assabenten 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.

Les motivacions

Pel que fa a les motivacions explícites i implícites del seguiment del Ramadà, cal assenyalar també que es modifiquen en situació de migració (Lacomba, 2001, p. 198). Cal tenir en compte que, d'una banda, 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, alhora que l'absència de l'entorn familiar és percebut sovint pels immigrants com un suport que els falta en el nou context. Amb tot, no vol dir que en migració la pressió social desaparegui, ja que es present la que exerceix el mateix col·lectiu immigrant musulmà (Lacomba, 2001, p. 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.

El fet que el dejuni del Ramadà sigui un dels pilars de l'Islam és una de les explicacions adduïdes més sovint pels nostres informants per explicar el manteniment de la pràctica. Aquesta consideració de la seva obligatorietat és força generalitzada. Però també en alguns casos es posa molt d'èmfasi en el vessant més espiritual del dejuni, i en els seus fonaments morals. Els beneficis per al cos que comportaria el 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 perquè el consideren una mesura saludable. Seria una forma de depurar i reequilibrar l'organisme, per contrarestar els excessos comesos en altres períodes de l'any. Es presenta com un "descans" per al cos, amb 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. Entre les persones que hem entrevistat és freqüent simultaniejar els diversos arguments. A les motivaci-

ons religioses s'afegeixen els imperatius morals, els beneficis per al cos i al fer de tractar-se d'una tradició, de quelcom que s'ha fet sempre i que s'ha après en família.

La vivència

La major part dels entrevistats d'aquest estudi sol subratllar la dificultat de celebrar-lo fora del context del país d'origen. Fins al punt que alguns decideixen fer coincidir les vacances amb el mes del Ramadà, per tal d'anar a viure'l al Marroc. També es lamenten de la manca de comprensió del que representa el Ramadà, o que se'n faci broma, sobretot a la feina. Amb tot, en general es parla d'incomprensió, però no tant de manca de respecte: "no ho entenen, però ens ho respecten".

En qualsevol cas, tant per als marroquins com per als senegalesos, les dificultats principals per al seguiment del Ramadà es trobarien en l'àmbit laboral. Els horaris laborals suposen una dificultat afegida per seguir els ritmes que marca el Ramadà. 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 Lacomba (2001, p. 206), la precarietat laboral de bona part dels immigrants empleats i la incomprensió dels empleadors envers una pràctica que es desconeix, fan difícil l'èxit en la negociació. Segons aquest autor, els condicionaments laborals en immigració poden induir a un abandonament temporal del dejuni del Ramadà, tot i haver-hi la ferma intenció inicial de mantenir-lo. Fins i tot, quan aquests condicionaments són molt grans, es pot arribar a un abandonament permanent de la pràctica (Lacomba, 2001, p. 208). Val a dir que, entre els nostres informants, cap no ha dit que s'hagi vist obligat a abandonar la pràctica per imperatius laborals.

L'Ayd el Seghir en migració

La ruptura del dejuni comporta també, com a l'origen, un temps festiu i comunitari, amb celebracions que es poden prolongar tota la nit (Moreras, 1999, p. 260). Ara bé, Lacomba assenyala que, en migració, la celebració sol tenir un seguiment irregular (Lacomba, 2001, p. 234). Entre les persones entrevistades, aquells qui manifesten celebrar d'una manera més marcada l'*Ayd el Seghir*, són els qui tenen una xarxa familiar més densa a destinació. En alguns casos, l'oració col·lectiva, que al país d'origen es realitza al matí a les mesquites, és 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 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, p. 236), els àpats de l'*Ayd el Seghir* requereixen la preparació de plats de la cuina d'origen, per tal que la celebració adquireixi tot el seu sentit.

La Festa del Sacrifici, l'*Ayd el Kebir*

Les dificultats en la permanència

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. La celebració, que en els països d'origen té un caràcter marcadament festiu i familiar, adquiriria així nous perfils en migració (Lacomba, 2001, p. 224) i afronta tot un seguit de carències, entre les quals destaquen l'absència de l'ambient festiu que acompanya la celebració a l'origen, així com les dificultats per realitzar el sacrifici. 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 no celebrar la Festa del Sacrifici a destinació –en alguns casos s'opta per anar a celebrar-la al 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'aquesta. 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 els familiars més propers –els pares, sobretot– siguin vius, ja que quan aquests faltin la celebració es diluirà.

En canvi, en cas d'haver-hi una xarxa social densa a destinació –i cada cop aquesta situació és més freqüent– la Festa del Sacrifici és un moment d'activació de les relacions, en reunir-se parents i amics, tot i que amb limitacions respecte a l'origen.

La pràctica a destinació

En cas de mantenir-se, exigeix la posada en marxa d'algunes adaptacions, –una de les quals consisteix a 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 al 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 sacrificar-lo. En qualsevol cas, als escorxadors cal el certificat que garanteixi que s'ha complert la prescripció islàmica. Una altra possibilitat consisteix a comprar el xai entre tres o quatre famílies, i aconseguir un lloc on poder-lo sacrificar, escorxar-lo, especejar-lo i netejar-lo.

Una condició necessària per dur a terme aquesta pràctica és disposar d'algú "qualificat" perquè s'encarregui 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 aplegats, que reuneixi aquestes característiques, és determinant a l'hora de decidir sacrificar personalment l'animal.

Lacomba (2001, p. 227) assenyala altres estratègies que es mobilitzen per a fer 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". 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.

Pel que fa a la preparació del xai i el seu consum posterior, 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 el 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 prepara l'animal seguint

els diferents temps d'elaboració i consum posteriors. 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.

4 L'alimentació dels marroquins

L'ALIMENTACIÓ A L'ORIGEN

La seguretat alimentària i l'estat nutricional

Seguretat alimentària

En el cas del Marroc, encara que la seguretat alimentària ha experimentat grans millores en les darreres dècades, el pes de la producció agrària en la seva economia segueix generant una dependència de la seva evolució en la resta de sectors. En l'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 dedica a l'autoconsum i a l'alimentació del bestiar, que constitueixen els recursos bàsics en períodes de sequera prolongats. 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. En aquests casos els agricultors i les seves famílies han de restringir fortament el seu consum, així com els empleats en els sectors dependents.

Actualment el consum alimentari per persona i dia suggereix, d'acord amb les enquestes nacionals de consum i els 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. Es detecta, però, que el model de consum es caracteritza per aportacions limitades de productes d'origen animal (llet i productes làctics) i que es donen diferències notables entre els diferents grups socials, la qual cosa es reflecteix en els estudis realitzats sobre consum de nutrients entre la població, que impedeixen que un model que, d'entrada, és adequat es tradueixi en un bon estat nutricional.

Les desigualtats en l'accés als aliments afecten sobretot les zones deprimides, com ara la població rural sense terres assentada en determinades regions i entre la població de les perifèries urbanes (Lemtouni, 2002, p. 54). Aquestes diferències entre el camp i la ciutat es palesen també en el sistema de salut. La població rural es trobaria insuficientment coberta, ja que només el 47% dels habitants de zones rurals viuen a menys de sis quilòmetres d'un establiment de la xarxa pública, el 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.

Estat nutricional

Desnutrició. Informes realitzats durant la segona meitat de la dècada del 1990 indiquen que les racions alimentàries mitjanes de les llars marroquines permeten satisfer les necessitats nutricionals expressades en termes de calories, de proteïnes i dels principals oligoelements i vitamines, encara que generen alguns desequilibris nutricionals. Cal assenyalar, però, que la desnutrició és una realitat en zones rurals deprimides i en períodes de males collites agrícoles.

Nutrició infantil. Al Marroc gairebé un de cada quatre nens patia un retard en el creixement o una subnutrició crònica a la segona meitat de la dècada del 1990. El retard en el creixement afectaria per igual nens i nenes menors de 5 anys, però seria més freqüent a les zones rurals.

Lactància. L'alletament matern és generalitzat al Marroc. La durada mitjana se situa en els catorze mesos, però es més prolongada en les zones rurals i disminueix a mesura que s'incrementa el nivell escolar de la mare i l'edat del nen.

Anèmia ferropènica. En la dècada del 1990, l'anèmia ferropènica sembla presentar una prevalença molt important, sobretot en dones embarassades i nens menors de 5 anys.

Carències vitamíniques. Els informes nutricionals del Marroc apunten desequilibris, associats a certes vitamines (B2, A i D), amb una incidència del 4% aproximadament en de carència de vitamina A en infants.

Iode. La incidència del goll és especialment important en els nens d'algunes zones del Marroc, amb extrems que, el 1995, anaven del 0 al 77,4%.

Obesitat. Segons dades de l'any 2002 (Bermann Jachevasky, 2003, p. 34), pels volts de l'11,3% de la població marroquina adulta es pot considerar obesa, mentre que el 22,5% tindria un excés de pes, que es generaria pels processos de sedenterització progressiva de la població, la urbanització i la consideració del sobrepès com a signe de salut i benestar econòmic. Aquestes consideracions afectarien també la prevalença de la diabetis, situada, segons Novodiet, en el 4,5% als països del Magrib, i que podria augmentar progressivament.

Els productes alimentaris i la cuina

La cuina marroquina és una cuina mediterrània, basada en els cereals, els llegums, les verdures, les fruites i la carn (excepte el 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.

Els cereals

D'acord amb aquestes característiques, els cereals apareixen com un dels elements principals de la dieta. El seu consum es fa principalment a través del pa i del cuscús. El pa, com el cuscús, varia d'una regió a una altra, i també pot anar acompanyat de diferents ingredients com ara carbassa dolça, remolatxa, albergínies o cogombre. El pa és més que un aliment, ja que s'utilitza per escurar els plats i per 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 a preparar la massa, donar-li forma de pans i dur-los al forn local en safates. Els pans són plans i rodons, amb una textura central tova i esponjosa. Com a únic ferment s'utilitza un petit bocí 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 barres, 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 boletes a casa, ara es compren molt sovint ja preparades, en diferents granulats, fi, mitjà i gruixut, o es fa un altre menú (Balfet, 1999, p. 343). Es pot fer amb les hortalisses i els vegetals de temporada, amb carn, normalment de xai, tot i que el bou també és molt valorat, o es poden fer cuscús dolços. Segons quina sigui la recepta s'utilitza una mida de granulat o una altra. Així, el més fi s'empra per fer cuscús *seffa*, que és un cuscús dolç, amb panses, sucre, aigua de tarongina i canyella i el de gra mitjà se sol utilitzar per a tots els cuscús que se serveixen amb brou.

La gamma de receptes associades al cuscús 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* —un puré de pe-

brot vermell amb all, grans de coriandre, comí, sal i oli d'oliva. 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 mesquita.

Entre la resta de cereals, destaquen 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. La pasta de cereal també està estesa entre el consum urbà, encara que amb una varietat de formes reduïda a macarrons, fideus o espaguetis.

Les verdures

Pel que fa a les hortalisses i verdures més consumides, destaquen els tomàquets, les pastanagues, les albergínies –que se solen menjar en forma de puré, amb julivert i coriandre–, la col-i-flor, la mongeta tendra, les faves fresques, l'enciam, el cogombre, les carxofes, els espinacs, les cebes i l'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 en 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 ara el coriandre i el julivert, són força apreciades i constitueixen una altra forma de consum d'hortalisses.

Les fruites

Pel que fa a les fruites, se solen menjar mandarines, taronges, llimones, melons, síndries, plàtans, peres, magranes, préssecs, raïm, figues, figues de moro, codonys, albercocs... 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, les nous, els pinyons i els festucs, els dàtils, les olives i les orellanes.

Els llegums

Pel que fa als llegums destaquen els pèsols, les llenties, 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 per damunt, i si es prefereix, pot ser també picant. Les llenties i els cigrons són ingredients fonamentals a la sopa del Ramadà, la *harira*, i formen part també del cuscús.

La carn i el peix

Pel que fa a la carn i el 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 costaneres, on és abundant i relativament barat, i a les zones de l'interior i del sud, on aquest consum és força inferior.

La carn és cara, respecte 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 consum creix, ja que la carn és un producte molt ben valorat. En aquest sentit, cal assenyalar que els enviaments de diners dels emigrants ha fet augmentar el consum de carn de moltes famílies receptors, a l'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.

Els condiments

Entre els condiments, destaca el *ras-el hanout*, una 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 diversos ingredients, entre vint i vint-i-cinc de diferents, fins i tot trenta, tot i que és freqüent incloure-hi cúrcuma, gingebre mòlt, nou moscada, pebre negre mòlt, llorer mòlt, canyella en pols... Destaca també la *harissa*, 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.

El coriandre, el gingebre i el comí són força utilitzats. Del coriandre se n'utilitzen els grans mòlts i les fulles fresques trossegades, que assaonen nombrosos plats. Del comí se n'utilitzen els grans mòlts, 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 preparar plats de carn i de cuscús, i que també es pot afegir a la *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 condimentar diferents plats. La dosi i la barreja dels ingredients varien d'una cuinera a una altra.

Altres ingredients molt emprats són l'all i la ceba, que es troben també a gairebé 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. 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.

Les begudes

Les begudes més consumides són l'aigua i el te amb menta ensucrat. El te amb menta forma part de la cultura alimentària del 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'hi afegeixen fulles de menta fresca –s'introdueixen moltes fulles dins del got–, que al 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.

Productes i propietats beneficioses per a la salut

Al Marroc hi ha tot un seguit de pràctiques que relacionen l'alimentació amb l'estat de salut i el moment del cicle vital, que intenten adequar les unes als 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 donar-li força (Bermann Jachevasky, 2003, p. 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 mal d'ull, 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; el cardamom, considerat apropiat per alleujar problemes respiratoris; el coriandre, que es recomana per a les infeccions urinàries. Al clau, se li atribueixen propietats antisèptiques i digestives, i al comí propietats facilitadores de la digestió. També s'atorguen diferents propietats terapèutiques als dàtils, la mel i l'oli d'oliva.

Les celebracions

L'alimentació ocupa un espai destacat a les celebracions del Marroc. Els episodis centrals del cicle vital i familiar –naixements, casaments, funerals–, els moments de retorn dels emigrants, 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 moments principals de la vida social, en els ritus de pas, en canviar de domicili o iniciar una construcció o en celebrar un naixement. En aquest darrer cas, la tria 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 difunt, al tercer i al quarantè dia del decés, en què es consumeix carn d'animals sacrificats en un clima de pietat i d'oració, de lectura de versets alcorànics i de record de les qualitats del difunt (Bermann Jachevasky 2003, p. 33). A les principals festivitats religioses la carn té una presència destacada, mentre que ocupa un espai central a la Festa del Sacrifici.

El Ramadà al Marroc

Al Marroc, durant el Ramadà, totes les activitats diàries tant a casa com a la feina es relaxen i, els qui poden, dormen fins molt tard. Els bars, els restaurants, els establiments comercials estan tancats durant el dia. La gent surt al carrer de 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. El seguiment del dejuni, al Marroc, és àmpliament majoritari, tot i que cal assenyalar la diversitat de motivacions subjacents a aquesta observança, diversitat que ja s'ha esmentat en l'apartat dedicat a les prescripcions alimentàries musulmanes. Val a dir, també, que al Marroc el codi civil penalitza la ruptura pública del dejuni, per la qual cosa el no seguiment, quan es produeix, queda reclòs 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. En aquest període, la despesa en alimentació es pot arribar a duplicar. En la primera ingesta per trencar el dejuni es mengen productes lleugers i consistents, aliments energètics, que apaivaguin la gana, sovint productes làctics, 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; és molt salpebrat i assaonat 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 con-

venient 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, rostits, amanides diverses i plats preparats amb carn picada, com mandonguilles i *briouats al-kefta*. Els *briouats* són pastes de full farcides, salades, amb diverses carns, o dolces, amb pasta d'ametlla, aigua de taronjina i mel. S'elaboren amb fulles de *brick*, fulles fines de farina de blat. La *kefta* és carn picada, sovint de xai, amb ceba, comí, pebre, coriandre i oli d'oliva. Les amanides poden ser hortalisses crues, 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. Tot plegat va acompanyat 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 tan sols per les celebracions destacades, sinó que es considera exclusiu del mes del Ramadà. 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 *jalit*, 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'any. Després de la mitjanit es pot realitzar un altre àpat, on solen ser presents els làctics i els seus derivats i el te. 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 te, 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 (Bermann Jachevasky 2003, p. 35) Amb tot, s'adverteix dels riscos que el dejuni pot representar per als diabètics. 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 han de ser frugals, austers, per tal de no pervertir l'autèntic sentit d'aquesta pràctica, que no és una celebració, encara que sovint es visqui com a tal.

La Festa de Final del Dejuni (Ayd el Fitr) al Marroc

Al Marroc, durant la Festa de Final del Dejuni, els nens reben caramels i sovint se'ls regalen joguines o roba nova. Aquests dies es reuneixen les famílies i el menjar és particularment abundant. Sovint se serveix un cus-cús 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 tarongina i altres ingredients.

La Festa del Xai (Ayd el Asha, Ayd El Kebir)

Com hem indicat abans, la Festa del Sacrifici és percebuda com a més significativa en la seva dimensió familiar. 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 pot sacrificar als patis de les cases. A les zones rurals se solia conservar una part de la carn de l'animal sacrificat, tallat a tires i assecat, per a una utilització posterior. Encara que ara ja no calgui assecar i salar la carn per conservar-la, encara hi ha qui ho segueix fent, perquè es valora el gust d'aquesta carn i s'aprecia en les preparacions culinàries que se'n

fa. Com passa arreu, moltes pràctiques que han estat originàriament tècniques de conservació, es mantenen perquè s'han convertit en un hàbit de consum, tot i que ja no compleixin aquesta funció inicial de conservació.

A la Festa 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 diverses espècies per preparar els plats, s'encarreguen de l'aprofitament dels diferents talls... La forma de preparació i la temporització del consum de les diferents parts del xai està també fortament estructurada. Es comença pel fetge, amanit i preparat en forma de *pinxo*, en acabar el sacrifici. A la nit es pot preparar un plat especial amb el cap del xai.

Altres festivitats

Hi ha altres festivitats vinculades a consums alimentaris. Durant el *Mawlib Ennabaoui*, celebració tradicional i religiosa en què es commemora l'aniversari del profeta Mahoma, se sol preparar un cuscús, però aquesta festa no se celebra d'una manera tan estesa com la del final del Ramadà o la Festa del Sacrifici.

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

L'estructura dels àpats i la comensalitat

L'alimentació marroquina presenta els contrastos propis de la major part de cultures alimentàries entre dies feiners i dies festius. La complexitat de la cuina marroquina exigeix una gran dedicació, de manera que els plats

més elaborats, com el cuscús i el *tagine*, tendeixen a reservar-se per als moments festius, encara més a mesura que les dones marroquines inicien un procés d'incorporació al mercat laboral.

Al Marroc, se sol menjar en un plat comú. Tradicionalment s'agafen els aliments amb tres dits de la mà dreta. El pa permet dur-los a la boca. Pel que fa les formes a taula, es valora positivament el fet de menjar en silenci, gaudir dels aliments i manifestar 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 es comparteix sovint taula amb altres parents i amics. Per tant, menjar completament sol no és freqüent al 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.

És habitual fer tres àpats al dia, i de vegades s'hi afegeix també el berenar. L'esmorzar pot consistir en cafè, cafè amb llet o te amb menta ensucrat. S'hi 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 els motius laborals ho impedeixin. Sol incloure una amanida d'hortalisses crues o cuites i el plat principal, que pot ser cuscús o *tagines* –només de verdura i hortalisses, o també amb carn i peix– o bé 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, coques 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 elements. 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 consisteix sovint en cafè amb llet

o te amb menta ensucrat, pa amb mantega, confitura o mel, o pastisseries i fruits oleaginosos, com ametlles o festucs, sobretot si es tenen convidats.

D'altra banda, la comensalitat, el fet de compartir menjar i taula, té una paper destacat a la vida social del 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 parentes com si són amigues, i aquestes reunions solen ser fer-se al voltant de beguda i menjar.

El proveïment i les tasques culinàries

Cal assenyalar que la dona segueix sent, de manera majoritària, la responsable de la preparació dels àpats, de l'alimentació familiar. Els plats propis de la cuina marroquina solen ser elaborats i exigeixen temps de preparació, hores de dedicació de la dona. La incorporació de la dona al treball remunerat fora de llar fa que, en molts casos, se substitueixin aquests plats per altres de preparació més fàcil i ràpida. Així, els plats de cap de setmana, més elaborats, adquireixen una nova significació, en un context d'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 estu-

dien, col·laboren poc a la cuina –sent la mare la principal responsable–, les filles acostumen a fer un mínim aprenentatge, encara que només sigui mirant com cuina la mare i ajudant en algunes tasques simples, com ara 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.

Cal destacar, finalment, que el proveïment alimentari 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 mercats ambulants, de productes frescos.

LES ADAPTACIONS ALIMENTÀRIES DELS MARROQUINS A CATALUNYA

Estructura de la llar i alimentació

Els immigrants sols

La immigració marroquina es caracteritza per un primer desplaçament majoritàriament masculí, per la qual cosa la primera llar a la societat d'arribada és una llar compartida per homes o una pensió. En aquest sentit, Bermann

Jachevasky (2003, p. 34), afirma que el grup constituït per homes sols que conviuen en grup amb altres compatriotes és un grup de risc, ja que generalment no estan acostumats a ocupar-se de les tasques domèstiques al seu país, amb les conseqüències previsibles que se'n deriven sobre el tipus i la qualitat de la dieta. Ramírez (1996) també 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 encara estan sols, compren força pa i llaunes de conserva, a més d'alguna fruita, mentre que la carn, la llet i les verdures estan poc representades en les seves compres. També segons l'autora, els homes marroquins que viuen sols dinen i sopen sovint a bars a prop del domicili, amb entrepans i plats combinats. L'autora conclou que les pautes alimentàries d'aquests homes presenten clares deficiències (Ramírez 1996, p. 62).

Veiem, doncs, quins són els elements que, segons els autors citats, són més rellevants en aquesta primera etapa: solitud, manca de competències culinàries, dificultats per trobar els aliments habituals, manca de temps per 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 menjant fora de casa. Val a dir que, entre les persones que vam entrevistar i que viuen sols o conviuen amb altres homes, no hem trobat cap cas que s'alimentés de llaunes de conserva 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 entendre els comportaments alimentaris del grup que ens ocupa. "Sols", encara que visquin en habitatges compartits amb individus en una situació semblant, "sols" en el sentit de no estar en família i de resoldre individualment els àpats. No hi hauria una solució comuna i compartida de la qüestió alimentària, sinó individual.

En altres casos, però, s'estableix una organització del menjar comú que implica tots, o una part dels habitants de la casa. L'organització d'un calen-

dari rotatiu en la preparació dels àpats, el repartiment de tasques domèstiques concretes entre els membres de la llar o l'alternança de responsabilitats són conductes clarament detectades a les entrevistes. 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, gairebé tots afirmen tenir poc temps per dedicar a la cuina, i aquesta manca de temps sí que 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 al Marroc –en el cas de les dones joves, era la mare la qui cuinava, a l'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 cuina, i, en certa mesura, a col·laborar en algunes tasques (fer petites compres d'urgència, netejar, pelar i tallar verdures i hortalisses...). Això no exclou que alguna informant reconegui haver tingut dificultats per preparar el menjar, al principi, per la seva manca quasi absoluta de competències culinàries. Aquesta manca de competències seria generalitzada en el cas dels nois i dels homes, ja que la seva participació, al Marroc, s'havia reduït als àpats propis de les celebracions i del mes del Ramadà. Els homes arriben a destinació, en general, poc preparats per agafar les regnes de la seva alimentació.

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 ara 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 –del 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 manteniment de les prescripcions religioses.

D'altra banda, autors com Montoya (Montoya Saez *et al.*, 2001) assenyalen que s'observa una millora en els comportaments alimentaris i una alimentació més variada i equilibrada entre aquelles persones que fa més temps que s'han instal·lat o que viuen amb la seva parella. Cal dir, però, que allò que apareix com a rellevant és l'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 més ben dit, 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, si no òptimes, com a mínim favorables, pot no passar-se per cap fase de desestructuració alimentària. En canvi, si s'arriba a Catalunya amb un contracte de treball i, per tant, amb la situació legal resolta, malgrat els problemes d'adaptació ineludibles, els comportaments alimentaris estaran estructurats des del primer moment.

La reunificació familiar

En canvi, viure en família o en parella sol comportar 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 manteniment més gran de les formes a taula, etc. L'arribada de fills, o el seu naixement, també actua com a motor de modificacions de diverses menes.

Aquesta és una observació que es pot fer no només amb 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, Puchal *et al.*, 2006). Efectivament, viure sol o 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.

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 volem apuntar que l'arribada dels fills comporta tot un seguit de modificacions que interactuen amb les pròpies i intrínseques del procés migratori. En canvi, com veurem més endavant, sovint són els infants 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.

Canvis i permanències en els rols de gènere i l'alimentació

Cuina

Pel que a les tasques domèstiques, els rols estan perfectament definits i adjudicats al Marroc. A les famílies, l'encarregada de la cuina és la dona, tant si treballa fora de casa com si s'està a casa. 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 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 per al qual no sempre estan ben preparats.

Val a dir que l'aprenentatge de les tasques culinàries i de proveïment es pot haver fet ja prèviament al Marroc, tot i que aquest cas no sembla freqüent. Aquesta és la situació d'un informant, que ja havia conviscut amb altres nois al Marroc, quan estudiava, i havien hagut de fer-se càrrec d'aquestes tasques ells mateixos. 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. 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 dels homes a intentar perpetuar-los, i tendències en sentit contrari en el cas de les dones.

Cal tenir present que els canvis comencen a produir-se a l'origen, a mesura que la dona participa cada cop més en el treball remunerat, però per la seva banda, la migració també afavoreix aquestes transformacions, en alguns casos les precipita, de manera que alguns homes, que havien emigrat sols i estaven acostumats a cuinar, en reagrupar la família o en casar-se, segueixen assumint part de les responsabilitats domèstiques. 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 qui ha encapçalat la migració, ha trobat feina abans, i és per tant la principal font d'ingressos de la família. També hi ha qui afirma que les tasques que l'home ha assumit aquí, mai no les hauria assumit al 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 hi romanen. En qualsevol cas, aquests fets no són lineals ni forçosament es generalitzen i hem trobat algun cas en què són els fills, escolaritzats a casa nostra, que qüestionen el repartiment de tasques en la parella i es neguen a assumir-ne ells.

Tot i aquesta clara segregació de les tasques culinàries en funció del gènere –o més aviat, precisament per aquesta segregació–, 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 ara la Festa del Sacrifici. En aquests moments festius en què 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.

Proveïment

També hi ha una segregació per gènere pel que fa al proveïment, i també en aquest cas es poden produir canvis amb la migració, que derivarien en la pèrdua d’autonomia d’algunes dones. Així, al Marroc la compra és responsabilitat absoluta de la dona. L’home aporta els diners, i la dona els administra i pren les decisions. L’home només s’encarrega d’algunes compres puntuals, per gust –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. Aquesta situació canvia en arribar aquí, on compra majoritàriament l’home, o tots dos junts, però qui administra els diners i pren les decisions és ell. Aquesta situació es produeix quan la dona es dedica a les tasques domèstiques, mentre que no es produeix, o es produeix menys, 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 el repartiment de responsabilitats. Si la dona arriba per reagrupament, havent-se instal·lat prèviament l’home,

és de preveure que aquesta situació es doni, com a mínim durant el període inicial d'adaptació. L'home haurà adquirit abans 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 no treballa fora de casa, pot passar un cert temps fins que adquireixi l'autonomia necessària per 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. En canvi, si ha estat la dona el cap d'immigració –com és el cas d'una de les nostres entrevistades–, 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 especialitzat de productes i llocs de compra. Així, el temps d'estada a destinació i qui ha estat el cap de migració són probablement variables rellevants que cal tenir en compte.

També el fet que la dona treballi fora de casa o no, és una qüestió de pes que s'ha de considerar. Allò que reflecteixen les nostres entrevistes és que les dones que treballen assumeixen –totalment o a mitges– la responsabilitat de la compra i el control dels diners. Tanmateix apareixen afirmacions en el sentit que la situació a l'origen està canviant. Amb la creixent incorporació de la dona al treball remunerat, ella assumiria encara quasi tot el pes del proveïment familiar, però l'home començaria a fer-se càrrec de part de la compra. 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 tasques. 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. Així, Tarrés (1998, p. 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 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 de manera 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. Sobre el fet que els homes solen encarregar-se d'anar a la carnisseria, Tarrés observa, pel que fa als marroquins a Sevilla, que els homes acudeixen a aquestes carnisseries perquè tenen un horari més flexible que la resta d'establiments, i poden anar-hi després de l'oració a la mesquita (Tarrés, 1993, p. 133). A la nostra recerca s'ha detectat la mateixa atribució preferent de la visita a la carnisseria als homes. 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 el que es troba a la carnisseria, és l'home majoritàriament qui el compra.

Canvis i permanències en les formes de proveïment

Els àmbits de proveïment

A diversos estudis s'assenyala que els marroquins solen comprar a supermercats i grans superfícies (Ramírez, 1996, p. 63), sobretot els productes empaquetats, com les conserves, les begudes, la llet, els làctics o els llegums, ja que es tracta de productes que es poden emmagatzemar fàcilment, i que presenten uns preus més avantatjosos en aquesta mena d'establiments (Tarrés, 1999, p. 133). Ara bé, la nostra recerca ha evidenciat una distribució dels punts de proveïment semblant als majoritaris en la població autòctona: supermercats i grans superfícies, per als productes empaquetats, i mercats i botigues especialitzades de barri, per als productes frescos. La freqüència de compra segueix unes pautes també equiparables a les de bona part de les famílies autòctones: setmanal pel que fa al mercat, quinze-

nal per al supermercat o les grans superfícies, i compres petites d'“urgència” 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, si es compra al forn, es tracta d'una compra pràcticament quotidiana, mentre que l'adquisició de pa marroquí a la carnisseria musulmana sol ser més esporàdica.

Pel que fa a la freqüència de compra, s'assenyalen diferències entre l'origen i la destinació. Al Marroc la compra seria pràcticament quotidiana, mentre que aquí seria més freqüent fer compres més importants i més espaciades, com les visites quinzenals o cada tres setmanes al supermercat o la gran superfície, per fer una compra voluminosa de productes envasats. Això no exclou les compres d'“urgència”, però aquestes tindrien un caràcter diferent de la compra quotidiana de la mestressa, el model considerat més freqüent al Marroc, i que es traduiria en una cuina basada en productes més frescos que la d'aquí.

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

Les carnisseries musulmanes

La carn, en la major part dels casos, es compra amb preferència a les carnisseries musulmanes, tot i que hi ha excepcions. Els qui van arribar fa ja bastants anys, abans que proliferessin aquests establiments, poden haver adquirit ja altres hàbits de compra, com ara comprar al mercat, a venedors amb qui ja han establert relacions de confiança. En aquests casos, la més gran presència de carnisseries musulmanes no suposa forçosament canviar de lloc de proveïment. Un preu més econòmic –per exemple les ofertes al supermercat–, pot fer decantar també la tria.

A les carnisseries musulmanes, no s'hi va només a comprar la carn, la mortadel·la *halal* per als entrepans –de gall d'indi–, o les pastilles de concentrat de brou, també *halal*, sinó que també s'hi va a cercar aquells productes que aquí no es troben, com algunes barreges d'espècies, el puré de faves seques, que es ven en paquets, els sobres de *harira* preparada, el pa marroquí, o alguns productes que sí que es troben aquí, 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 del Marroc es perceben diferents, com les olives. Val a dir que les discriminacions sobre el lloc on cal comprar un producte i on no, són a vegades molt fines: 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, mentre que una altra va a la fleca a comprar les barres de pa per als entrepans de l'esmorzar, però a la carnisseria musulmana a comprar pa marroquí, que és el que fa servir per acompanyar els plats.

Tot i que el recurs regular a les carnisseries musulmanes, per obtenir els productes “específics” sembla estar generalitzat entre les persones entrevistades en el nostre estudi, no se solen adquirir en aquests establiments productes iguals que els que es troben als supermercats, com refrescos, suc de fruita, 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 la tria dels llocs de compra. Una és complir amb les obligacions religioses –la qual cosa els duu a les carnisseries musulmanes–; una altra és trobar productes propis molt valorats, o bàsics per donar continuïtat i familiaritat a l'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 les peixateries–, i l'altra, molt poderosa, és l'estalvi, que els fa freqüentar els supermercats, especialment els que tenen millors preus (les cadenes més econòmiques, del tipus *discount* són les preferides pels immigrants marroquins).

Encara que les lògiques entrin de vegades en contradicció –afirmen sovint que la carn a les carnisseries musulmanes és més cara, i alhora valoren comprar barat–, tot 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, o bé perquè el pressupost alimentari és molt ajustat, i senzillament no se la poden permetre, o bé perquè encara que es pugui adquirir, es privilegia l’argument preu per damunt de qualsevol altre. En qualsevol cas, cal destacar que de totes les persones entrevistades, només una dona, que va arribar fa més de vint anys, abans de la proliferació de carnisseries musulmanes, diu que no compra mai carn *halal*. Un altre, en canvi, compra preferentment carn *halal*, però també aprofita les ofertes de carn no *halal*. 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 connotat positivament consisteix a proveir-se de carn exclusivament a les carnisseries musulmanes.

Els productes processats

Sovint s’expressen reserves envers els productes congelats i precuinats, que no són ni de bon tros el més ben valorats, però això no vol dir que no se’n consumeixin, sobretot els congelats. Es va, amb més o menys freqüència, a establiments especialitzats en congelats, i també se’n poden adquirir a supermercats i grans superfícies. Amb tot, només en declaren un consum considerable, diversificat en productes i regular els homes sols que viuen en habitatges compartits no familiars. A les llars familiars, en canvi, se’n declara un consum baix i reduït a una petita gamma de productes, bàsicament patates prefregides i pèsols i, en alguns casos, peix blanc.

Resulta significativa l’observació feta per un home, que conviu amb altres homes també marroquins, respecte als congelats. Diu que són

productes apropiats per resoldre els àpats quotidians d'una manera ràpida, sobretot les verdures, mentre que les verdures fresques es destinarien a preparar el menjar marroquí, més laboriós, i que es reserva per als caps de setmana o les ocasions especials. S'estableix així 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. Així, es classifiquen com a productes de qualitat elevada els frescos, i com a d'inferior qualitat els congelats.

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

En canvi, els productes enllaunats són consumits amb normalitat. Els més esmentats 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 al Marroc. També es mencionen les llaunes de tomàquet natural, per fer les salses, per a la pasta i l'arròs, i, amb una freqüència inferior, el tomàquet fregit.

La circulació de productes

Un factor rellevant en el proveïment dels marroquins són les estratègies de continuïtat. Les estratègies de continuïtat abasten aquelles estratègies que permeten donar continuïtat a algunes de les pràctiques alimentàries d'origen. Una primera estratègia destacada, observable en els altres dos grups, és la circulació de productes. Segons Tarrés (1993, p. 135), entre els marroquins instal·lats a Sevilla és una pràctica freqüent portar carn directament del Marroc, pràctica facilitada per la proximitat i la facilitat de desplaçament entre els dos països.

Els nostres informants no han mencionat aquesta circulació pel que fa a la carn, però sí que ho han fet amb relació a altres productes, com les pastilles de brou concentrat *halal*, la sèmola de cuscús i les espècies. És objecte de circulació regular el *ras el hanut*, una barreja d'espècies que és un condiment indispensable per a diversos plats. També es pot trobar el *ras el hanut* a les carnisseries musulmanes, però les barreges difereixen entre si i de vegades s'adueix que no es troben aquí les que hom prefereix. També circulen altres espècies, com el comí i el pebre vermell, que es poden trobar sense dificultat a destinació, en mercats i supermercats freqüentats pels marroquins, però s'adueix que la qualitat és completament diferent, i es remarca la intensitat de l'olor de les que provenen del Marroc, com a principal tret diferencial. El mateix passa amb algunes herbes aromàtiques com ara la menta, que es porta del Marroc, es congela per conservar-la en condicions òptimes, i s'utilitza per preparar el te o per condimentar plats. Un altre producte que es pot portar del Marroc és l'oli d'oliva, que després es barreja amb el que es compra a destinació. S'argumenta que és un oli molt bo, fort i olorós, mentre que el que poden obtenir a Barcelona és massa suau i poc perfumat. També circula la farina, i, de nou, s'adueix una qualitat superior de la marroquina. Diverses persones entrevistades han citat el formatge com un dels productes objecte de circulació entre el Marroc i Espanya; en altres casos es porta el te.

Els viatges freqüents –per visitar la família– entre el 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 avall. Cal tenir en compte que alguns d’aquests productes –com les espècies o les 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, que atorguen familiaritat als plats.

La substitució i la reconstitució

Una altra estratègia és la substitució i la reconstitució. La substitució d’un producte habitual a l’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 que tingui un paper significatiu. D’una banda, perquè els productes bàsics de la cuina marroquina, com les hortalisses, les fruites, la carn o el peix, són perfectament accessibles a Catalunya; de l’altra, perquè aquells productes més específics –i alhora més identificadors– es poden trobar actualment amb una facilitat relativa en els establiments regentats per marroquins. En aquest sentit la situació ha canviat considerablement respecte a unes dècades enrere, quan sí que calia substituir i reconstituir productes per mantenir en certa mesura les pautes alimentàries d’origen. Això no exclou que es facin algunes substitucions, com és el cas d’una barreja de verdures de fulla verda, de consum habitual al Marroc i que aquí no es troba, que se substitueix per espinacs, però es tracta de substitucions poc significatives, 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 hagi de semblant, 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-s'hi, i se substitueix llavors per formatge fresc d'aquí, del tipus formatge de Burgos, que es percep diferent de gust, però que alhora es considera perfectament equivalent en els seus usos.

L'enviament d'informació

Un tercer procediment és l'enviament d'informació "alimentària", fet freqüent, avui dia que els mitjans de comunicació faciliten aquesta circulació. Trucar a la mare, o a les germanes, per preguntar com es prepara un plat determinat és una pràctica recurrent, que ens ha estat referida pels informants, tant homes com dones. Aquest enviament d'informació, té, en primera instància, un sentit molt pràctic, resoldre les mancances en les competències culinàries, però alhora incrementa la sensació de continuïtat, la percepció de manteniment de les pautes d'origen, que, en sentit estricte, són les pautes familiars. I, a la inversa, s'aprofiten les estades al Marroc, sobretot durant les llargues vacances d'estiu, per ensenyar a l'origen plats que s'han après a preparar aquí. Una de les informants declarava haver introduït a la seva família, al Marroc, les amanides de pasta i la fideuà. De manera que la informació circula en ambdues direccions.

Canvis i permanències en els productes

Els cereals

Pel que fa als cereals, el consum és considerable. Cal assenyalar en primer lloc la presència del pa, que ocupa un lloc molt destacat, i sol ser present a tots els àpats en quantitats considerables. Els informants tenen una clara percepció de menjar molt de pa, fins i tot consideren aquest consum com

un tret diferenciador respecte als autòctons. Al Marroc encara és freqüent fer al pa a casa, tot i que s'estén la pràctica de comprar-lo al forn, però 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 assenyalar les celebracions. Tanmateix, 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*, guisats, amb el plat comú i sense coberts, el consum de pa s'incrementa, ja que és indispensable per agafar el menjar. La pràctica de menjar un entrepà a la feina, per esmorzar, força estesa, afavoreix el consum de pa. En canvi, quan es menja en plats individuals i sense salses, el pa esdevé menys necessari, i en decreix el consum.

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 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 en consumien regularment –sobretot macarrons i espaguetis– a l'origen, però sovint s'explica que a destinació se n'ha incrementat la freqüència i sobretot la diversitat de formes que adopta. Diversitat que afecta el tipus de pasta així com les formes de preparar-la, tot i que allò més habitual és acompanyar-la amb sofregit de 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 en conserva ja preparada. En alguns casos es barreja tomàquet natural amb tomàquet de llauna per fer la salsa, en considerar-se que el de llauna és aquí més saborós que el natural, del qual es diu no té cap mena de gust. En general no es declara un consum gaire elevat de pasta, a vegades inferior a un cop per setmana,

en altres casos entre un i dos cops per setmana, habitualment per sopar, o, els homes que viuen sols, per dinar o per sopar.

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 per setmana aproximadament, com a molt dos cops per setmana. Una de les formes de menjar-lo és en paella, 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. Pel que fa a la paella solen afirmar que no l'han introduïda aquí, sinó que ja la coneixien i la consumien al 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.

La carn

Pel que fa a la carn, diferents estudis parlen d'un consum de carn regular, com a mínim setmanal (Carrasco *et al.*, 2002; Montoya Saez *et al.*, 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 per 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, en reserva.

Les carns més consumides són les de vedella, pollastre, i, en menor mesura, el xai, i s'associen als àpats principals. La principal raó adduïda per explicar el consum inferior de xai és el preu, que es considera molt elevat aquí. Per a algunes persones entrevistades, el consum de carn de xai es circumscriu a les celebracions i a la Festa del Sacrifici. També és costum al Marroc sacrificar un xai –i si no és possible, comprar-ne un– per celebrar el naixe-

ment d'una criatura, i alguns informants afirmen seguir aquesta tradició aquí. Un pes molt menor té la carn de conill, tot i que és ben valorada per una part de les persones entrevistades. Per dinar és freqüent menjar la carn en forma de *tagine*, de guisats o estofats, mentre que per sopar es pot fer a la planxa, o, si es tracta de pollastre, arrebossat. En conjunt són més freqüents els guisats amb carn que no pas els talls de carn a la planxa. En alguns casos s'assenyala que la carn a la planxa és quelcom que han introduït aquí. També es posa carn a les sopes, i amb la carn picada (*kefta*), es preparen mandonguilles, salsitxes o broquetes. Les preparacions amb carn picada són apreciades pel fet de ser més econòmiques.

Algunes persones entrevistades compren pollastre a l'ast, els dissabtes o diumenges, a les carnisseries musulmanes. Amb tot, no sembla que sigui 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 celebracions religioses principals 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-los.

El peix

Quant al peix, els estudis citats (Carrasco *et al.*, 2002; Montoya Saez *et al.*, 2001) mostren un consum també regular de peix, com a mínim setmanal. A l'estudi de Montoya s'assenyala, a més, un menor consum de peix en els individus més grans de 40 anys que en els 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 costaneres 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 l'origen. L'explicació que es dóna 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 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” però també es mengen aquests peixos en *tagines*. Pel que fa al peix blanc, també apareix, tot i que amb una freqüència inferior, i es parla sobretot del lluç. El peix blanc es compra preferentment congelat, o fresc si hi ha ofertes o es troba particularment bé de preu, ja que les ofertes de peix fresc són especialment buscades i valorades. Finalment, 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 al Marroc, mentre que el consum de carn és superior aquí.

Les verdures

Pel que fa a les verdures, 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, 1999; Montoya Saez, 2001), mentre que altres parlen d'un consum setmanal o esporàdic de verdures (Carrasco *et al.*, 2002). A les nostres entrevistes les verdures i les hortalisses ocupen un lloc destacat en la despesa alimentària, i es parla d'un consum quotidià, sobretot d'hortalisses. Les formes que adopta aquest consum són variades. En primer lloc, les verdures i hortalisses són ingredients dels *tagines*, dels guisats, que sempre acostumen a incloure pastanagues, tomàquet, ceba, col-i-flor, albergínies... Per a algunes de les persones entrevistades, 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 soles.

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 a acompanyament del plat comú. Sobre les amanides hi ha diversitat d'opinions: alguns afirmen que ja en menjaven habitualment a l'origen, altres en canvi consideren que l'actual consum elevat 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 del Marroc, propis d'una cuina elaborada i que ha d'alimentar famílies amb molts membres. Probablement aquestes opinions divergents sobre el paper de les amanides a l'origen estan relacionats amb l'extracció socioeconòmica i els hàbits familiars de cadascú, i les dues versions són igualment i parcialment 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. 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 diferències. 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.

El consum declarat de patates és considerable. Apareix a tots els inventaris –cap informant no 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 gui-

sats, per tant es mengen sobretot guisades, però també les mengen fregides –és freqüent que siguin congelades prefregides– i de bossa, per picar, que s'afirma comprar per als 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.

A l'estudi *Peculiaritats i problemàtica nutricional de la població immigrant d'origen africà de Mataró* (2000) (citada a Carrasco *et al.*, 2002, p. 113) s'assenyala, pel que fa als marroquins, que no arriben al 50% els qui prenen fruites diàriament. Poques de les persones que hem entrevistat afirmen menjar fruita més d'un cop al dia, i la major part en declaren un consum inferior al 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 combina 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'hi afegeix sucre. Durant el mes del Ramadà es menja força fruita en forma de batuts. Sovint la ruptura del dejuni se sol fer amb làctics, i es prepara poma, plàtan, o altres fruites, es tritura i es barreja amb llet.

Les fruites

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

te a l'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 de més temps per menjar les postres. Les fruites més citades són 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 l'origen i molt devaluada aquí a causa del gust que té.

També tenen una certa presència de fruita seca, com ara 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.

Els llegums

Pel que fa als llegums, les nostres entrevistes reflecteixen 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 són els seus llegums predilectes. Es mengen com a plat únic, guisades, i algunes persones entrevistades assenyalen que també els agraden amanides, sent aquesta una forma de menjar els llegums introduïda 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 que 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. Una altra forma de menjar els llegums és en puré, com el de faves seques, força apreciat. Els pèsols també solen ser presents de diverses maneres: guisats, són un ingredient important del cuscús, i també es mengen en forma de puré de pèsols secs. La major part de les persones entrevistades manifesta comprar els llegums ja cuits, alguns els compren al mercat –prefereixen que siguin “cuïts del dia”–, i altres els compren enva-

sats, al supermercat. Els llegums secs se'ls solen portar del 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”.

La llet

La llet és present, però no d'una manera tan destacada. Sovint, només es pren en el cafè amb llet matinal; altres, a més del cafè amb llet, també prenen tallats al llarg del dia, i algun informant diu que beu llet sola amb regularitat, com a mínim un cop al dia. També hi ha qui diu que no pren mai llet sola, però en canvi sí que en beu 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 l'origen—, perquè resulten comparativament més barats que al Marroc i són, doncs, més accessibles. També es parla d'una més gran diversitat aquí, la qual cosa n'estimularia el consum.

El formatge

El formatge també apareix sovint, tant per a l'entrepà, com per picar. Els qui en mengen en entrepà, normalment per esmorzar, ho solen fer com a mínim dos cops per setmana. També és apreciat el formatge per esmorzar els caps de setmana, amb torrades. L'observació que el formatge marroquí és força diferent del que poden adquirir a destinació és recurrent. Per a alguns, això és un problema, troben a faltar el seu formatge, i és un dels productes que es porten del 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, de tipus man-

xego, camembert i rocafort...). També apareixen citats amb freqüència els tipus Filadelfia, per escampar sobre pa o torrades, o el formatge en porcions, sobretot per als fills.

Els ous

El consum d'ous que s'ha observat és elevat, fins i tot molt elevat en alguns casos. Semblen ser presents amb una freqüència pràcticament diària, en formes diferents. Apareixen sovint els ous ferrats i els ous remenats, sobretot per esmorzar. 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 no ha dit que no en mengi mai o esporàdicament.

Pâtisserie, brioixeria, xocolata

Quant al consum de magdalenes, croissants, etc., sol estar present entre dos i tres cops per 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; també es poden comprar o es poden dur del Marroc. Apareixen sovint quan hi ha convidats. La xocolata és també molt apreciada per alguns, i en aquest cas el consum és regular, de més de tres cops per setmana, entre àpats o després dels àpats (preses de xocolata, i també xocolata desfeta), sovint després de sopar.

Els 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 fregir. Només un informant ha declarat utilitzar només oli de gira-sol, tot i preferir el d'oliva, perquè aquest darrer resulta massa car. Una forma de consumir oli, que apareix a les entrevistes, és barrejar-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, al Marroc, s'assenyala sovint. La mantega casolana, comprada directament a productors, és particularment valorada, sobretot per aquells qui són d'origen rural o hi tenen familiars. 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 alimentari. Se cita diverses vegades la mantega amb pa, i a vegades melmelada, per als esmorzars del cap de setmana. Una persona entrevistada, que abans de venir a Espanya havia viscut a Holanda, utilitza margarina per cuinar.

Els condiments

En l'àmbit dels condiments, els més utilitzats són l'all i la ceba, que formen part de la majoria de plats salats. La canyella s'utilitza sovint en pols en els *tagines*, i també en els pastissos. El coriandre s'utilitza per condimentar nombrosos plats. El comí, en gra i mòlt, s'integra a les sopes, amanides i als 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.

Les 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 de fruita. S'observa una major tendència a beure aigua durant els àpats en els adults, i més suc i refresc entre els nens, adolescents i joves. Així, els joves solters que comparteixen pis beuen més sovint refrescos o suc en els àpats que no pas els qui viuen en llars familiars.

En les reunions és habitual prendre te 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.

Un dels consums que s'ha introduït o ha augmentat de manera destacada a l'arribada és precisament el de suc envasats. Això s'explica perquè aquí són comparativament més barats que al Marroc, i l'oferta també és més abundant. El consum de suc sembla més elevat en els nens que en els adults, però pot ser considerable també en aquests darrers. També s'observa una atracció creixent pels refrescos ensucrats (Fanta, Coca-Cola), però aquest consum és sobretot infantil i juvenil, i afecta menys els adults, tot i que també hi ha qui diu prendre Coca-Cola amb els àpats. El fet de sortir a prendre alguna cosa, o el fet que els 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 gaire significativa, i no difereix de la que es fa al Marroc, tot i que allí es tracta d'un consum més encobert. Cal assenyalar que, entre les persones que hem entrevistat, el consum declarat d'alcohol és pràcticament inexistent, encara que sovint apareix l'afirmació que sí que 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 de l'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 gaire negativa, sinó, en canvi, relativitzant aquesta prohibició.

El menjar ràpid

Quant al menjar ràpid, els adults no semblen apreciar gaire els establiments de menjar ràpid, ni els productes que s'hi relacionen, com ara les pizzes i els entrepans d'hamburguesa. 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'adueix que es compren pizzes o es va a hamburgueseries, bàsicament per satisfer les demandes dels fills. Entre aquells que diuen que van a aquesta mena d'establiments, la freqüència declarada és inferior a la setmanal.

La ingesta global

Pel que fa a les quantitats consumides, en diverses ocasions apareix la consideració que mengen més al 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 amb les seves estades actuals al Marroc, que és allò que tenen més present. I 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 que a l'estranger no poden menjar, i els preparen, en honor seu, els plats que més els agraden. A més, com que les visites són freqüents, per retrobar aquells que viuen fora, es multipliquen els berenars i les reunions al voltant de la taula. Altres expliquen que, cada cop que van al Marroc, aprofiten per menjar peix en abundància, en ser més barat, i freqüentar les guinguetes 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 al Marroc que no pas a destinació.

Canvis i permanències en les tècniques culinàries

Analitzarem aquests canvis i permanències a partir de plats molt tradicionals al 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 la *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 de l'any, no se sol preparar amb gaire freqüència –tot i que se segueix fent de tant en tant–, bàsicament perquè la preparació és laboriosa, i en diversos casos s'ha citat l'adopció de les sopes preparades de sobre per 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 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 homogè-

nia la seva presència a les llars d'homes no familiars. És interessant, en aquest sentit, l'observació de Crenn (2001, p. 6) sobre els marroquins a França, en el sentit que als pisos d'estudiants marroquins a Bordeus hi ha sempre cuscuseres de dimensions reduïdes, i també teteres, la qual cosa indicaria que aquests joves mantenen la preparació del cuscús, fins i tot fora de la llar familiar. Ara bé, a la nostra recerca hem 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 aquests consums. Els motius principals adduïts per no preparar el cuscús són manca de temps, manca de competències per elaborar-lo, i ser pocs membres a la família. En aquest sentit, s'afirma que aquest és un plat que s'ha de preparar per força gent, que no paga la pena preparar-lo només per a dues persones.

Per aquest motiu, també es desplaça el dia de preparar-lo, que al Marroc és el divendres, i aquí sol ser el diumenge –o el dissabte– per tal de poder reunir amics i parents. Algunes persones entrevistades 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 família. Amb tot, també hi ha qui manté el costum de preparar el cuscús en divendres. És significatiu el fet que la pràctica s'abandona amb tota probabilitat si s'és un home sol –encara que es comparteixi pis amb altres homes– però es pot recuperar quan es produeix el reagrupament familiar. El fet de viure en família sembla una condició necessària –tot i que no suficient– per mantenir el cuscús dels divendres. En qualsevol cas, en general, tot i que la freqüència de consum del cuscús acostuma a disminuir a la destinació, aquest plat segueix molt vinculat a les reunions familiars i les celebracions.

La cuscusera també es pot utilitzar per fer altres preparacions al vapor, ja que és una tècnica molt apreciada pels marroquins. Relacionat amb la preparació al vapor hi ha tot un seguit de plats que se segueixen preparant a destinació, 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 a acompanyament.

Ramírez (1996, p. 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 feiners, sobretot per dinar, se segueixen preparant els *tagines* i altres plats tradicionals. El pa fet a casa és un dels productes que apareix més associat al 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 que treballen, que el compren normalment al forn, o menys regularment, a les carnisseries musulmanes.

D'altra banda, 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 manera. El pa, però, mai no es llença, les sobres s'utilitzen com a ingredient per a les sopes, els dolços o preparacions diverses. Aquestes tècniques d'aprofitament del pa, que ja es feien a l'origen, es mantenen de vegades a destinació, mentre que en altres casos es perden.

Canvis i permanències en els horaris i l'estructura dels àpats

Els horaris

Segons ACNielsen els magribins esmorzen abans a Espanya que al país d'origen, ja que acostumen a anar a treballar més d'hora al matí (2004, p. 47). Sigui quina sigui l'hora d'esmorzar, està clarament marcada pels horaris de la feina. Els dies feiners o bé es menja alguna cosa ben d'hora, 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 que s'està treballant. 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.

Mentre que l'horari del dinar està condicionat pels horaris laborals, en el cas d'aquells que berenen o prenen alguna cosa entre el dinar i el sopar, ho acostumen a fer pels volts de les 18:00. Quant al sopar, 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.

L'estructura dels àpats matinals

Els dies feiners, els qui prenen alguna cosa a casa, sol ser un got de llet, o un cafè amb llet, amb magdalenes, un 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 feiners i l'esmorzar del cap de setmana. Si entre setmana l'esmorzar se 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. Les pastes marroquines, dutes del Marroc o elaborades a casa, es reserven per l'esmorzar més relaxat de dissabte i diumenge. El cafè té una gran presència a l'hora d'esmorzar, i també són presents, tot i que en menor mesura, les infusions, en particular el te amb menta.

L'estructura dels àpats principals

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.

El dinar sol ser 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 i, de vegades, fruites. Per postres mengen fruita del temps o iogurts i altres postres làctics, com flams o cremes.

El berenar 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, a qui donen pastisseria preparada a casa o galetes. També 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 gairebé sempre sucre abundant.

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. Ara bé, tot i que és cert que el sopar és, en alguns casos, l'únic àpat que es fa en família els dies feiners, i per això és important, pel que fa al contingut, sol tractar-se d'un àpat senzill, poc elaborat. Sovint s'assenyala que els sopars, al 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, preparacions senzilles, en contrast amb el dinar, en què se sol cuinar més. A vegades es pot reduir a aprofitar allò que ha sobrat del dinar.

Les formes a taula

Les formes a taula presenten una sèrie de característiques pròpies al Marroc, que actualment estan sotmeses a canvis i a negociacions, en la migració però també a l'origen. 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 una pràctica generalitzada. Pel que fa a les estovalles, a les entrevistes es reflecteix la importància atorgada a la manera de parar 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 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 destacada. Es posa a taula un plat central, que comparteixen 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 se'n destaquen la comoditat, la "practicitat", fins i tot l'estalvi que suposen i la dificultat de canviar-les. El manteniment d'aquests hàbits no sol comportar cap problema, llevat de quan es menja fora de casa, situació en la qual s'adapten els plats individuals i els coberts. També, a la mateixa llar, s'alterna l'ús de coberts o de pa, segons les circumstàncies, la qual cosa palesa la plasticitat i la contextualitat d'aquests comportaments. Així, algunes de les persones

entrevistades 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.

Ara bé, el manteniment d'aquestes pràctiques no és monolític i es va modificant. Una part d'aquestes modificacions es produeix en el marc de la convivialitat. Així, quan es tenen convidats, es pot optar pel plat comú i pa, o plats individuals i coberts, segons sigui l'origen dels convidats i el grau de confiança que s'hi tingui. 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 l'origen, de manera que les generacions més joves poden optar ja, al Marroc, per unes pautes "occidentalitzades" en aquest àmbit.

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 no recorda pronunciar *Bismi'lah*, abans de menjar, tampoc "no passa res".

D'altra banda, el sentit de la hospitalitat és una dimensió de la vida social al Marroc que les persones entrevistades assenyalen amb molta freqüència, per després comparar-ho 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 dedicar a les visites... I la hospitalitat al Marroc, té una clara i preminent dimensió alimentària, com arreu. Rebre visites vol dir, a la major part de societats, oferir quelcom per beure o menjar, també al Marroc, i també quan arriben aquí. L'hospitalitat segueix estant molt present a les famílies que viuen a Barcelona. En una família d'origen mar-

roquí 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 l'origen i a destinació, les valoracions que es fan sobre l'hospitalitat poden canviar amb l'emigració. Respecte a l'hospitalitat, s'expressen a vegades consideracions ambivalents. Així, si bé d'una banda es valora molt positivament l'hospitalitat tal i com es manifesta al Marroc, i s'expressa interès i intenció de seguir practicant-la aquí, es poden percebre alhora dificultats per 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 seguir mantenint aquestes pautes d'acollida dels visitants. De tots els factors que farien més costoses aquí les manifestacions d'hospitalitat, aquell que més destaca és la manca de xarxa familiar. Al 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 vigents –encara–al 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 més gran arran de les festes religioses i les festes familiars, com ara 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 feble.

Canvis i permanències en l'alimentació festiva

Ja s'ha parlat de l'alimentació relacionada amb les prescripcions religioses. Però hi ha altres celebracions que no són estrictament religioses, que mostren també permanències i canvis. D'una banda, les ocasions especials, com el naixement d'una criatura, o la mort d'un familiar, són motiu de reunió de tots els parents i amistats, i és costum, com ja s'ha dit, oferir cuscús. Perquè 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.

D'altra banda, també s'incorporen celebracions més pròpies de la societat de destinació, com els aniversaris. És recurrent l'afirmació que al Marroc aquests no se celebraven, però des 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 companys. 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 reunir parents i amics.

Pel que fa al Nadal i el cap d'any, una part considerable de les persones entrevistades diu que no el celebren 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 a 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 amics.

Situació sociolaboral i alimentació

S'han assenyalat anteriorment diferents aspectes sobre la manera com afecta la situació sociolaboral a l'alimentació en la societat d'arribada, per la qual cosa només ens referirem en aquest cas al fet que el treball i la diferència d'horaris mediatitza 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, p. 64). Efectivament, això es produeix, i és viscut, sovint, com un canvi molt destacat respecte a allò a què estaven acostumats a origen.

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 parella o els fills, i es menja sol. 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.

El paper dels nens en la introducció de nous productes

La influència dels nens escolaritzats és molt perceptible en la reestructuració de l'alimentació a la societat d'arribada Crenn (2001, p. 5) explica, pel que fa als marroquins instal·lats a França, que els nens són els qui introdueixen el consum d'aliments que anomena "estàndard", com ara les patates fregides, la pasta, les patates fregides de bossa, els làctics, les pizzes, la xocolata. Entre els productes molt apreciats per nens i adolescents destaquen els suc i els refrescos, 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 pels pares, al contrari, ho poden percebre com una degradació de l'alimentació dels seus fills.

Efectivament, aquests productes solen penetrar a les llars per la via dels nens –també n’augmenta la presència a les cases amb nens, a les famílies autòctones– però no només. També hi ha plats, considerats adients per a nens, com la sopa, i que se’ls dona a l’escola bressol o als menjadors escolars, que penetren després a les llars dels immigrants marroquins per aquesta via –i aquest tampoc no és un fenomen aliè a una 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 significativa.

També es recullen queixes pel que fa a les preferències alimentàries dels 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 carn 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... Val a dir que, aquestes consideracions també apareixen en parlar del Marroc: allà, les generacions més joves presenten cada cop més aquesta mena de preferències i de comportaments, i s’allunyen dels models alimentaris dels pares. Per tant, tot i que s’observa que l’alimentació dels fills de famílies marroquines, a destinació, es degrada respecte a la dels pares, cal tenir en compte que això no s’explica només per la migració, sinó que està relacionat amb processos que també s’estan produint al Marroc mateix. En qualsevol cas, siguin o no fruit de la migració, segons una professional de la nutrició, els comportaments alimentaris dels nens marroquins poden resultar, a mitjà termini, problemàtics.

En el cas dels nens escolaritzats, hi ha una qüestió que ha pogut suposar, i a voltes suposa encara, una font de preocupació per als pares: el consum de carn de porc i dels seus derivats. Ara bé, si uns anys enrere la situació podia ser més difícil de gestionar, actualment sembla estar força resolta. Així, les persones entrevistades amb fills en edat escolar afirmen no haver tingut

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

Les vivències de l'acomodació alimentària en migració

Canvis i continuïtats

Els marroquins a Catalunya solen afirmar, amb una certa rotunditat, que mantenen en gran mesura les seves pautes alimentàries d'origen, en particular aquells qui viuen en família. Els homes sols que conviuen amb altres homes són els qui admeten canvis més significatius en la seva alimentació. Ara bé, fins i tot aquells que mantenen a grans trets el model d'origen, refereixen modificacions. D'una banda, s'introdueixen productes i plats. Aquests, però, en general, no solen ocupar un lloc central en la seva alimentació, sinó més aviat marginal, per això no afecten gaire la percepció general de permanència més que de canvi. De 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 s'és convidat, i sobretot, a l'escola. En qualsevol d'aquests àmbits, però, s'intenta preservar allò propi que és considera més fonamental, com l'evitació dels aliments considerats *haram*. No s'han assenyalat conflictes en aquest sentit, quan es tracta d'anar convidat –situacions en què les relacions són d'amistat, o com a mínim cordials– ni tampoc a l'escola. L'àmbit on es percep 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 les diferències en aquestes, la voluntat de mantenir l'evitació de la carn *haram*.

Paral·lelament a l'afirmació que es mantenen les pautes d'origen, 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'uns mateixos productes. Apareix així la consideració que l'adaptació alimentària hauria estat més conflictiva en altres països europeus, en haver-hi diferències més grans entre les seves cuines i les del Marroc. Aquells que provenen d'àrees costaneres, sobretot, insisteixen en el fort “parentiu” existent entre la cuina de les ciutats costaneres marroquines i la cuina andalusa. Així, sovint s'evocuen 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”.

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”. Per tant, hi ha un doble moviment, d'apropament i, alhora, 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.

Les anades i vingudes

Dels tres col·lectius estudiats, probablement siguin els marroquins els qui, per proximitat geogràfica, poden fer més sovint i de manera més regular estades, més o menys llargues, al país d'origen. La major part de les persones que hem entrevistat, sobretot aquells que ja fa més temps que són aquí i tenen una situació més estable, van al Marroc cada any, durant les vacan-

ces, i sovint s'hi queden tot un mes. Alguns informants declaren anar-hi més sovint, fins i tot per 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 tenen 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, al 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 que aquí no poden menjar. Les mares i sogres, les germanes que s'han quedat a l'origen, les cunyades, preparen els plats que saben –o pensen– que 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 plegats. Els horaris més flexibles també propicien passar més estones al voltant de la taula.

La qualitat

D'altra banda, 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 quals 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 gust, de productes que són tant presents i centrals aquí com allí. Així, la cuina seria semblant, els productes bàsics que es fan servir també, però el gust dels mateixos productes seria força diferent. 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 les hortalisses, les verdures i les fruites, i s'explica la seva "qualitat inferior" per la major "manipulació" a què estarien sotmeses aquí. És a dir, serien les formes de producció, de distribució i de conservació prevalents a destinació les "culpables" del bon aspecte dels productes alhora que de la seva manca de gust. Allò que més diferenciaria les verdures, hortalisses i fruites entre el Marroc i aquí seria la "frescor". Allà els aliments serien frescos, i per tant saborosos, aquí, serien de "cambra", o congelats –fins i tot s'afirma que aquí les taronges no tenen gust perquè són congelades– i ho pagarien amb "manca de gust". Val a dir que, pel que fa a aquesta qüestió, la unanimitat és absoluta entre les persones que hem entrevistat. No només els productes –com a mínim determinats productes–, serien "pitjors" aquí, també la cuina en general, els plats, tindrien un gust diferent aquí, no només perquè els ingredients serien menys gustosos, sinó que també hi intervindrien altres factors, com per exemple l'aigua que s'utilitza per cuinar.

El peix és considerat menys bo a Catalunya que al Marroc, però d'aquest se'n destaquen més unànimement les diferències de preu que les diferències de qualitat. Així, el peix seria més bo, més "fresc" al Marroc que a destinació, però sobretot seria molt més barat, i, per tant, més accessible. Aquesta molt superior accessibilitat del peix al Marroc –cal recordar que la major part dels nostres entrevistats provenen de la costa– s'esmenta constantment. Sobre les diferències de preu entre el Marroc i Catalunya, s'estableixen clares distincions segons els productes: la carn seria cara, i ho seria a tots dos llocs, la verdura, les hortalisses i la fruita serien més barates al Marroc, i on la diferència seria molt gran seria en el peix, que allí seria molt accessible, i molt car a Catalunya. Naturalment, les valoracions sobre el preu del peix varien segons el 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 diferències principals que s'assenyala fa referència al tipus d'establiments. Aquí predominarien els grans supermer-

cats, i allà els mercats setmanals i les botigues petites. Els mercats setmanals marroquins es caracteritzarien per tenir productes frescos. En això incidiria també la freqüència de compra, que allí seria superior. Aquí, s'acudeix al supermercat amb una freqüència quinzenal, com a màxim setmanal, mentre que allí predomina la compra pràcticament diària. La manca de temps aquí, o l'abundància de temps allí, explica aquesta diferència. El resultat és que al Marroc es pot menjar productes frescos, del dia, mentre que aquí això no és 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 s'hi 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 pel que fa al proveïment al Marroc. Així, s'afirma que caldria una major regulació en aquest sentit, per garantir la seguretat dels aliments.

L'adaptació culinària

En el sentit de l'estalvi de feina, s'assenyala que a destinació 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 ràpid. La rapidesa de la preparació, en contrast amb el temps que es dedicaria al Marroc a la cuina, és un element que apareix constantment, de manera recurrent. I com passa amb altres diferències constatades, genera consideracions ambivalents: d'una banda està bé estalviar temps, poder anar més ràpid, però de l'altra, també està bé disposar de temps, 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– abunda. 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 d'"aquí", se'n derivarien les característiques principals d'aquesta cuina –"aquí tot és planxa, menjar fet i corre, corre..."–, contraposada a la d'"allà", elaborada. Amb tot, també hi ha qui assenyala que el pas a una cuina més ràpida no forçosament condueix a canvis radicals en les formes de menjar a què s'està habituat, sinó més aviat una adaptació, en una versió simplificada –pel que fa a les tasques associades– de pautes perfectament integrades a origen.

Per a Crenn (2001, p. 6), i pel que fa 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 els 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 comptes de fer aquesta contraposició, es parla de les diferències entre les generacions joves i les generacions més grans, al 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 laboriosos. I a la diferència percebuda, respecte al Marroc, pel que fa al temps dedicat a l'elaboració del menjar, s'afegeix –hi està estretament relacionada– la diferència percebuda pel que fa 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".

Salut i cura del cos

Crenn (2001, p. 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 conjugaria –i entraria en contradicció– amb l'afirmació d'una continuïtat evident amb les pràctiques marroquines. Ara bé, cal matisar aquestes afirmacions.

D'una banda, cal veure fins a quin punt l'assumpció de valors i representacions determinats, sobre la dimensió dietètica i nutricional de l'alimentació, i sobre la imatge corporal, es relaciona només amb el fet migratori o té relació amb l'extensió d'aquests valors i aquestes representacions ja a l'origen. A la nostra recerca veiem com les dues situacions es produeixen. Algunes persones entrevistades –en general aquells que tenen un nivell de formació més alt– arriben a Catalunya amb uns valors i unes representacions sobre l'alimentació, la salut i la imatge corporal perfectament equiparables a aquells que poden considerar hegemònics aquí. Hegemònics, però no universals, ja que també a la societat d'arribada aquests valors són interioritzats de manera desigual i aquestes representacions interpretades diferentment. Així, per molt que diguem que a Catalunya les preocupacions al voltant de la imatge corporal mediatitzen les tries alimentàries –la qual cosa és perfectament certa, però només en part–, no tots els individus es veuen afectats per aquestes preocupacions, ni tots hi adeqüen els seus comportaments.

D'altra banda, altres persones entrevistades han manifestat una concepció de l'alimentació absolutament en consonància amb la concepció vigent aquí. I alhora expressen que segueixen unes pautes perfectament marroquines, que asseguruen seguir menjar com ho feien al Marroc, i fins i tot 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 con-

tradició amb representacions i valors d'aquí, sinó que els reafirmen. Això no exclou que es consideri que cal revisar algunes qüestions de l'alimentació marroquina, com per exemple reduir el consum de pa o de sucre amb el te.

Les consideracions sobre la salut i l'alimentació inclouen l'alimentació durant del dejuni del mes del Ramadà. També durant aquest període cal vigilar els excessos, i aquells consums que poden ser “problemàtics”, com la presència diària de pastes dolces. Però no és el “model” marroquí en conjunt allò que es qüestiona, sinó alguns dels seus elements, i a grans trets es considera que la cuina marroquina té aspectes molt positius, com la importància dels 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. D'altra banda, també hi ha qui diu que la migració ha canviat la seva alimentació en la direcció de fer-la més saludable, en considerar que la que duïen a l'origen era problemàtica, en el sentit, sobretot, de massa greixosa, alhora que afirmen haver après coses sobre alimentació que ignoraven.

Valoracions ambivalents

Així doncs, les concepcions diferents de l'alimentació a l'origen i a destinació s'expliquen, per una banda, per diferències en formació i socioeconòmiques, que es reflecteixen en pautes alimentàries molt diverses. Al Marroc, com aquí, no tothom 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, està molt relacionada amb l'experiència viscuda a l'origen. I també els estereotips que es generen sobre l'"allí" i l'"aquí" alimentaris tenen relació amb aquestes experiències, a l'origen i destinació. Hom tendirà a definir l'alimentació al Marroc a partir d'allò que s'ha conegut a la família i l'entorn social propis, 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 allò més diferent, a partir de la comparació, de la contrastació, que permet "dicotomitzar", construir el "nosaltres" i el "vosaltres", l'"aquí" i l'"allí". Ambdues operacions són útils, la primera tranquil·litza, facilita l'acomodació, en minimitzar el canvi; la segona ordena, ajuda a processar la informació i a identificar els comportaments propis.

En qualsevol cas, les valoracions sobre l'alimentació al Marroc i a Catalunya, i les consideracions al voltant dels canvis que ha suposat la migració en l'alimentació de cadascú, estan prenyades d'ambivalències: hi ha coses positives en ambdós llocs, hi ha igualment aspectes negatius arreu. I, alhora, traspua també la consideració que, allò que més es valora de l'alimentació marroquina, allò que es presenta sempre com a paradigma de la cuina d'"allà", i la fa tant diferent de la d'"aquí", –el gust dels productes, la seva frescor i naturalitat, i també el temps dedicat a preparar el menjar–, també està sotmès a canvis, que condueixen totes dues cuines per vies convergents.

5 L'alimentació dels senegalesos

L'ALIMENTACIÓ A L'ORIGEN

Seguretat alimentària i estat nutricional

Seguretat alimentària

El Senegal és el país que presenta més dificultats vinculades a la seguretat alimentària dels tres orígens estudiats. Segons dades de la FAO, la seguretat alimentària del Senegal recolza fonamentalment en els aprovisionaments de cereals, que 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. A més, no només té un paper essencial en la seguretat alimentària, sinó que representa una font de matèries primeres per a la indústria agrària (cacauet, cotó...) i absorbeix una part de la producció del sector industrial (pesticides, material agrícola...). Tanmateix, és un sector en una situació de crisi.

Atès aquest context, les garanties principals d'un aprovisionament suficient de la població depenen de l'abundància de mill i arròs, però aquesta no sempre s'ha aconseguit en els darrers anys. Així, per exemple, segons fonts

de la FAO, els baixos rendiments de mill de la collita 2002-2003 amenaçaven amb fer vulnerable una quarta part de les llars de tres departaments.

Les dades de la FAO mostraven que el 1998 com la situació alimentària al Senegal es degrada progressivament. La taxa d'autosuficiència alimentària se situa l'any 1998 pels volts del 51%, i comporta importants disparitats regionals. D'això en resultava inseguretad nutricional. S'estimava que només es cobrien el 30% de les necessitats nutricionals dels senegalesos. L'aportació calòrica diària estava en regressió. Aquests contrastos en la situació nutricional reflecteixen les circumstàncies socioeconòmiques descrites al final de la dècada i són el testimoni de les conseqüències, per a la seguretad alimentària de les famílies, de les febleses de l'economia del país i de la seva inestabilitat a llarg termini.

L'efecte d'aquest escenari és una forta prevalença de la malnutrició infantil. Com assenyala Kaplan (1988, p. 8), 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.

A aquestes condicions cal afegir la vigència de categories jerarquitzaes en l'accés als aliments, que situen en situació de desavantatge 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 i els casos de malnutrició energeticoproteínica per marasme (el marasme és una forma de desnutrició proteicoenergètica en els nens, que es manifesta a través de trastorns digestius, metabòlics, endocrins, immunològics i neuropsicològics). 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. 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, p. 8).

Estat nutricional

Malnutrició. La taxa de malnutrició crònica se situava al final de la dècada del 1990 en el 23%, però oscil·lant entre el 17% a les zones urbanes i el 26% a les zones rurals. La taxa de malnutrició era del 15% en nens de 0 a 5 anys, un percentatge superior als obtinguts en situacions normals. Aquestes condicions fan dels senegalesos una població molt vulnerable nutricionalment i amb elevat risc d'experimentar carències vitamíniques o de iode.

Nutrició infantil. A l'inici de la dècada del 1990, un de cada cinc nens menors de 5 anys, patia subnutrició crònica i un retard en el creixement. Aquesta proporció de nens amb retard del creixement era nou vegades més elevada de la que s'esperaria trobar en una població amb bona salut. També, més d'un nen de cada deu pateix subnutrició aguda. La subnutrició aguda és conseqüència d'una manca recent d'alimentació adequada i pot resultar també de malalties greus, sobretot diarrea. Això es tradueix en nens massa primers per la seva alçada, o que presenten emaciació. Pel que fa als adolescents, segons un estudi recent (Benefice *et al.*, 2005), al Senegal no hi ha pràcticament sobrepès en els adolescents, però el 18% de les noies i el 50% dels nois poden considerar-se en situació de malnutrició.

Lactància. Les mares consideren que l'edat ideal per deslletar les criatures se situa entre els 18 i els 24 mesos (N'Diaye, 1997). Després, 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 procedir al deslletament són nombroses, però s'evoca sovint que l'alletament limita les dones i les fa aprimar.

Obesitat. La situació alimentària fa inexistent l'obesitat, però es detecta una tendència al sobrepès en les zones urbanes on s'incrementa més el nivell de vida i els hàbits s'occidentalitzen.

Els productes i la cuina

Trets generals

A l'Àfrica subsahariana dominen dos grans sistemes alimentaris: la cuina saheliana que té com a base els cereals (mill, sorgo, arròs, blat de moro...) i la cuina forestal, que té com a base les fècules (mandioca, nyam...), aquestes dues cuines, com assenyala M. Calvo (1982) tenen en comú la preparació d'un plat complet format per un aliment base –cereals o fècules– i una “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 que és 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 *tó* 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.

En el cas del Senegal, les tries alimentàries estan 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 en la consistència dels plats, que no només han de complir la funció d'alimentar, sinó d'atipar. La responsabilitat de l'elaboració es diposita molt 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 més influenciada per les cuines estrangeres, sobretot a Dakar. Així, és fàcil trobar en aquesta ciutat plats europeus, libanesos –com el *shawarma*– 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. En canvi, alguns productes d'ampli consum, com els ous, són poc consumits, i són tabú per a les dones embarassades. Tampoc no tenen una presència gaire important els productes làctics.

La manipulació i preparació dels menjars és important i curiosa, cal remarcar que el menjar es prepara sovint en un mateix recipient, per economitzar energia. Rentem tots els aliments abans d'introduir-los a l'olla, i els estris utilitzats per 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.

Els cereals

Pel que fa als cereals, 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. 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 del pa i, en menor mesura, de la pasta i del cuscús “marroquí”. Es troba pa arreu, al Senegal, amb diferències en la forma i el gust. A Dakar sovint és pa industrial, als pobles es pot trobar un pa més dens, sovint cuit amb forn de llenya.

D'altra banda, el mill ha estat tradicionalment el cereal més emblemàtic del 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 amb base de cacauet. Una varietat força consumida al Senegal és la que es fa amb una barreja de farina de mill i de farina de blat de moro.

El peix

Els peixos, a l'Àfrica subsahariana, s'utilitzen frescos (orades, llobarros, crancs, gambes, carpes) per fer les salses o sotmesos a tècniques de conservació: fumats, salats o assecats. Els peixos són un aliment de molta importància a les zones costaneres senegaleses, on resulten accessibles a àmplies capes de la població, que els adquireixen just després de ser pescats. Es preparen a la brasa, farcits, al forn o a la papillota, embolicats amb fulles. El *tiof* és el peix més consumit al Senegal. Un dels plats considerats més tradicionals al Senegal és el *tiep dien* o *tiep bou dienn*, que se sol preparar amb *tiof* o amb altres peixos. Es tracta de peix fregit servit amb una salsa de cebes i alls picats, tomàquets aixafats i altres hortalisses, que se serveix amb arròs blanc. Al Senegal també es comercialitza i s'usa una gran varietat de peix assecat, com ara el *guedjef*, un peix salat i conservat sec. També és freqüent fumar peix i marisc, com ara les ostres, gens valorades fresques però sí fumades.

La carn

La carn al Senegal és un producte apreciat però de més difícil accés. És 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 cuïta amb foc de llenya–, però sobretot les trobem amb salses que contenen hortalisses, condiments i espècies. Destaquen alguns plats com el *ceebu yapp*, un plat d'arròs amb carn de bou, que se sol servir amb una salsa de cebes a banda. També n'hi ha una versió amb peix fumat i *niebé*, anomenada *ceebu ketia*. Així, la major part de vegades la carn es cou amb aigua, però també hi ha pel carrer venedors de broquetes de carn condimentada amb espècies.

Als mercats la carn es ven tallada a trossos, per integrar en aquests plats, i també es en bistecs, ja que comencen a ser apreciats, per aquells qui tenen més recursos, acompanyats de patates fregides o d'amanides. Només hi ha porc a les zones cristianes, però en aquestes destaca el garrí al forn. També es consumeix pollastre, per al qual hi ha receptes apreciades pels senegalesos, com el pollastre *yassa*, però no de manera habitual, ja que també és un producte car. El *yassa* és un plat originari de la Casamança, molt apreciat. Es prepara marinant amb llimona els trossos de pollastre i després coent-los amb molta ceba i condimentats amb mostassa, llorer i all. Normalment se serveix amb arròs.

Les verdures

D'altra banda, Senegal és un dels més grans consumidors d'hortalisses i verdures de l'Àfrica de l'oest, però, amb tot, el seu consum continua sent modest. Les hortalisses (pastanagues, col, naps, albergínies amargues...) són un ingredient que es posa a les salses, de vegades només per perfumar, i es consumeixen 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 baobab, de nyam i de iuca. També es consumeix *l'okra*, i el *niébé*, una mongeta blanca i farinosa típicament senegalesa. Val a dir que la mongeta tendra es destina bàsicament a l'exportació, i no gaudeix d'un consum elevat al Senegal. Les verdures i hortalisses es mengen, doncs, normalment

cuites, el consum en cru és poc freqüent. El consum d'amanides és molt baix, tot i que es comença a introduir.

Les fruites

El Senegal no és un gran productor de fruites, a causa de la feble pluviometria de 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, i sovint importats de Costa d'Ivori, com les pinyes. No és habitual consumir fruita com a postres, sinó que el seu consum sol ser entre hores i d'acord amb l'estacionalitat, en especial mangos i papaies a l'època de les 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*, verd o madur, es pot menjar bullit, a la brasa, fregit o en puré. Quan se'n fa farina s'utilitza per a preparar el *fufu*.

El cacauet és una fruita bàsica a la cuina senegalesa. La pasta de cacauet, molt utilitzada al Senegal, es prepara amb cacauets torrats amb closca, pelats i trinxats en una mena de picadora de carn, fins a convertir-los en una pasta. També és molt apreciada al Senegal la salsa de pasta de cacauet, el *mafé*, que se serveix amb arròs blanc o amb *fufú*. El *mafé* es prepara generalment amb carn, i és un plat la salsa del qual, força espessa, està feta amb pasta de cacauet. Aquesta composició el converteix en un plat pesat, a vegades difícil de digerir, però apreciat pel seu gust.

Els tubercles

Pel que fa als tubercles, el taro, la patata dolça, el nyam –similar a la patata, però lleugerament amarg– i la mandioca –iuca– es poden preparar bullits, en forma de puré, fregits o en forma de llesques fregides, a la brasa o en

fufu –un tipus de puré. El *fufu* de mandioca acompanya tradicionalment la salsa de nombrosos països africans. Es consumeix per acompanyar el menjar, com es fa amb el pa en altres indrets. 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 amb 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.

Els greixos

Pel que fa als greixos, el 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 trobem sovint plats preparats amb oli de palma i, més rarament, amb oli de sèsam. L'oli de palma, que s'extreu de la polpa dels fruits de la palmera d'oli, és menys utilitzat a causa del seu preu elevat, però és apreciat i es caracteritza per la tonalitat ataronjada que proporciona als aliments i pel gust característic que té, semblant al de les nous. La quantitat d'oli que s'utilitza és molt destacable, sobretot a la costa. És una pràctica habitual i alhora 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 emprades en la preparació dels àpats revelen de manera clara l'estatus econòmic de la unitat domèstica (Kaplan i Carrasco, 1999, p. 54).

Els condiments

A la cuina senegalesa tenen una gran presència els condiments. A banda de la sal i del pebre utilitzats constantment, les herbes aromàtiques, els condiments i les espècies varien segons les regions, i són nombroses: all, alfàbrega,

cúrcuma, gingebre, llorer, pebre salvatge (*mbongo*), nou moscada, pebre, safrà, tomàquet mòlt, farigola, mostassa, peix sec...

Entre aquests, destaca el *niététu*, un condiment molt popular 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, després es posen en recipients a fermentar. En la fermentació adquireixen un sabor molt característic i una olor molt intensa. Altres condiments són el *beuc*, que és una salsa de fulla de *bissap*, el *yet*, un gasteròpode fermentat i assecat, amb un gust molt fort i que es cou amb 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 que s'utilitza com a ingredient.

Les porcions de brou concentrat 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, llorer i all picats per condimentar la carn o el peix), i a les vinagretes.

Les begudes

Entre les begudes, destaca el consum de 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 te a totes les reunions, quan hi ha convidats, per allargar les sobretauls. El te preparat a la manera senegalesa és més fort i menys dolç que el que es prepara al Marroc, i s'hi 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 que en tenen els mitjans, sovint begudes gasoses ensucrades. Aquestes es troben a tots els supermercats, en particular les de

procedència americana. Per als 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 ensucrat. 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.

Les propietats dels aliments

També s'atribueixen propietats beneficioses a diferents productes. Entre ells, el *sochu*, un bastonet amb una forma i una textura semblants a les de la regalèssia, que es manté a la boca i que és considerat un excel·lent tonificant i dentífric natural. S'extreu de l'arbre de la cola. També a la nou de cola li atribueixen qualitats tonificants, estimulants i afrodisíacues. 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. Amb un arbust anomenat *kinkeliba* es prepara també una infusió refrescant o digestiva, aromatitzada sovint amb menta, que se sol donar als nens per esmorzar, com a substitut del cafè o del te i que també s'utilitza per calmar la tos i contra el paludisme. Amb les fulles de baobab es fan infusions per al mal de panxa, i un condiment anomenat *lalo* s'utilitza per fer més digestiu el gra, com el mill o l'arròs.

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 important de la vida religiosa i cultural al Senegal. La recerca del xai i, sobretot, dels diners necessaris per 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 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 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.

L'estructura dels àpats i la comensalitat

L'estructura dels àpats està fortament condicionada per les disponibilitats alimentàries. Un dels aspectes que més ho fa palès és la freqüència dels àpats. Així, es poden realitzar dos o tres àpats principals, en situació d'abundància, o només un, en el medi rural durant el període d'espera de la collita, o bé 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, de 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. 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 en una diversificació dels llocs de consum. Així, és freqüent comprar als venedors de carrer o menjar a petits restaurants.

L'esmorzar. 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 esmorzar es pren llet, o cafè amb llet, amb pa i de vegades mantega.

L'àpat principal. Està format generalment per un plat únic, que inclou cereals, com l'arròs i el mill, carn i peix en petites quantitats, olis, verdures i espècies per donar-hi gust. Consta, tradicionalment, de:

- *Una salsa de carn o de peix, amb oli, espècies i diferents condiments i, de 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 qual s'afegeixen 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 mòlts, i se solen utilitzar per acompanyar la carn o el peix a la brasa o fregit.
- *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 té el paper del pa en 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, coques de farina d'arròs, sèmole... També, sovint, es bullen o es fregeixen. Són aliments més aviat insípidos, que exigeixen salses molt ben condimentades, amb peix o carn, per ressaltar-ne el gust. La major part es consumeix tot just fetes, i si en sobra, es rescalfa l'endemà.
- *Sopes,* que contenen hortalisses, carn o peix, i que poden ser servides com a entrant però sovint són un plat complet.

Tot i que l'àpat consisteix normalment d'un sol plat de resistència, és habitual el consum entre hores, molt sovint fruites fresques o oleaginoses. A les ciutats es poden introduir el iogurt i les fruites com a postres. D'altra ban-

da, la pràctica de menjar postres no està gaire estesa, i les postres dolces i els pastissos es reserven per a les celebracions, i la fruita es menja entre àpats.

El sopar. El sopar constitueix normalment l'àpat més important, que es manté fins i tot en els moments de menor disponibilitat. El sopar també pot estar constituït per peix fregit o pollastre a la brasa. En el moment del sopar, la família s'asseu al voltant dels plats, sovint posats per terra en el 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. Com que és freqüent reunir-se per sopar, l'àpat es pot prolongar força i les quantitats consumides poden ser importants.

Les formes a taula

Quan a 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 dipositen a la llengua i amb el polze l'empenyen a l'interior de la boca. Segons Rowland i Whitehead (1978, citat a Kaplan i Carrasco, 1999, p. 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 barons de més edat, un altre bol és per als nens i un altre per a les dones, que de vegades comparteixen el seu bol amb els més petits, en procés 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 banda (Kaplan i Carrasco, 1999, p. 56).

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 per als amics de pas. Els plats, preparats en grans quantitats, estan així disponibles en tot moment per als convidats. Gairebé mai no es pregunta a qui 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 l'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 els 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 a tothom qui hi acudeixi. 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 i Carrasco, 1999, p. 56).

El proveïment alimentari

El proveïment alimentari al Senegal es caracteritza pel pes dominant dels petits establiments i els mercats a les ciutats, i la combinació entre l'auto-proveïment i la compra en llocs propers, en el món rural. El pes dels supermercats en el proveïment alimentari es limita a un percentatge força baix de la població, amb suficients recursos per accedir-hi de manera habitual.

Les activitats de proveïment estan reservades a les dones, que administren la freqüència de compra segons el producte: els 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 es poden comprar gairebé cada dia. Altres productes de gran consum però fàcils d’emmagatzemar com l’arròs, es compren generalment en grans quantitats i amb freqüència mensual. En el cas del peix, el proveïment també pot presentar una freqüència baixa, atès que els seu consum sol ser fumats i assecat, la qual cosa possibilita llargues conservacions. A més, el temps de compra també és més prolongat i el proveïment en els mercats senegalesos comporta la necessitat de 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 al Senegal, és la manca de “servei incorporat” de la major part dels productes alimentaris que es compren, la qual cosa contribueix a una dedicació més gran a la pràctica culinària.

LES ADAPTACIONS ALIMENTÀRIES DELS SENEGALESOS A CATALUNYA

Estructura de la llar i alimentació

L'estructura de la llar és un dels elements que condiciona 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 l'estructura de la llar també fem referència a aquestes circumstàncies indissociables.

Llars individuals

En el marc de les entrevistes apareixen quatre tipus de llars, la primera de les quals és la dels 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 els homes que viuen sols és un comportament alimentari més desestructurat, un desordre més gran en l'organització dels àpats (per tant, omissió o simplificació d'alguns àpats, poca planificació en el proveïment i en la compra, i també una baixa diversificació dels productes i plats consumits).

Llars compartides amb senegalesos

El segon tipus són les 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, o per falta de recursos econòmics, o per la dependència de la família d'origen dels recursos que es generen a la destinació o bé per voluntat pròpia. En aquests casos s'observen ele-

ments 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 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 d'aquest àpat (designada o autoassignada per ordre d'arribada a la llar). A la nit, en canvi, en unes llars es reproduïx aquest model i en altres el consum alimentari es resol de forma individual, en aquest cas amb consums senzills; en alguns casos s'opta per solucions mixtes.

Unitats familiars senegaleses o africanes

El tercer tipus són les 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 estan més planificats. També es desenvolupen més competències de compra i de cuina, atès que generalment hi ha més marge per invertir temps en totes dues activitats. Tot i així, sovint aquests avantatges són moderats per les situacions sociolaborals i, en el cas d'un entrevistat que combina una activitat laboral per compte d'altri amb un negoci per compte propi, en el qual treballa també la seva dona, els horaris generen dificultats per realitzar de manera prou satisfactòria totes les activitats lligades a l'alimentació.

Unitats familiars mixtes

Finalment, trobem unitats familiars mixtes, que presenten els mateixos avantatges i límits que les llars senegaleses, però afegeixen 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 considerable. 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 quan el membre és un home, el que apareix és el manteniment 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. És de fet la "biografia alimentària" de les persones que hi conviuen i les seves actituds envers l'alimentació el que propicia el desenvolupament d'una alimentació més o menys d'acord amb les recomanacions nutricionals.

Canvis i permanències en els rols de gènere i l'alimentació

Kaplan (1998), en el seu estudi desenvolupat a Salt, havia comparat la participació d'homes i dones en la preparació dels àpats i havia observat que el canvi de rols afectava bàsicament la transformació i el proveïment dels aliments, i les pautes de comensalitat. La presència de dones no exclouïa la possibilitat que els homes participessin en la preparació dels 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.

En la nostra recerca, es manifesta una tendència al repartiment de tasques domèstiques en famílies mixtes. Les famílies mixtes analitzades són aquelles en què es declara una més gran participació en les tasques domèstiques 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 àmbits.

També constatem que el repartiment de tasques en matrimonis africans és baix. En els casos estudiats, o bé els homes neguen la seva participació en tasques domèstiques lligades a l'alimentació, 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.

Canvis i permanències en les formes de proveïment

On compren

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, sí que 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 una altra 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 i Carrasco

(2002, p. 113), i a partir de l'estudi realitzat a Salt, el centre de proveïment no era al barri, sinó que es desplaçaven als grans supermercats situats als afores de la ciutat, els dissabtes a la tarda, normalment l'home i la dona.

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 frescos, el punt de compra més freqüentat és el mercat municipal, estable o setmanal. Els supermercats també en són punts de proveïment, però menys valorats com a llocs de compra de productes frescos i, per tant, d'ús menys freqüent. D'alguns, com els tomàquets se'n compren de diferents tipus: frescos 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 per a la compra de productes concrets: el més freqüentat és el forn, on es tendeix a comprar el pa cada dia.

Bona part dels productes bàsics de l'alimentació senegalesa es tendeix a adquirir fora dels punts de venda autòctons habituals. Un d'aquests productes és l'arròs, que sovint es compra a carnisseries *halal*, de marroquins o pakistanesos, als mateixos restaurants senegalesos o en altres establiments on es pugui comprar arròs d'origen asiàtic. Un altre són els cubs concentrats de brou, un producte recurrent a la cuina senegalesa, per la qual cosa n'adquireixen de marques d'exportació disponibles en botigues marroquines, la qual cosa els permet aconseguir un sabor més intens. Els entren sobretot per a salses i 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* mòlta, mantega de cacauet, nous de cola 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 del Senegal, fins i tot el te (Ramírez, 1996, p. 189).

Com compren

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 és 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 les persones entrevistades 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 (Kaplan i Carrasco, 1999), es recollien dades sobre el proveïment, i pel que fa a l'adquisició de vedella el supermercat apareixia 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 afectats són els productes congelats, dels quals els entrevistats no declaren fer-ne un alt consum, sinó que es limita a un petit ventall, com patates per 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 de persones entrevistades. Es tracta de compres puntuals o centrades en un sol producte.

Finalment, com assenyala Kaplan (Kaplan i Carrasco 1999, p. 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. Tot i així, no apareix com una estratègia de proveïment rellevant, sinó més aviat ocasional.

Canvis i permanències en els productes

Els cereals

El primer fet que cal destacar és 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 conviden amics a la llar. En altres casos, el mill perdura com a aliment quotidià, atès que algunes de les persones entrevistades preparen barreges de iogurts i cereals, on introdueixen el mill, com també poden introduir-ne altres.

El baix pes del mill en l'alimentació a destinació converteix l'arròs en el cereal bàsic de l'alimentació dels senegalesos. La presència més gran de l'arròs en el consum dels entrevistats és a l'hora de dinar, mentre que en el sopar la diversificació és més gran. 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 famílies senegaleses, 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 destinació.

D'altra banda, alguns altres cereals que poden consumir-se a l'origen, com el sorgo, es tornen infreqüents a destinació, mentre que per raons d'oferta i accessibilitat poden introduir-se'n altres com ara el cuscús de blat marroquí, que s'empra per fer plats guisats de cuscús, però la seva introducció no va acompanyada d'una freqüència més gran en la preparació. També destaca un elevat consum de pasta entre els entrevistats més joves o que conviuen amb parelles autòctones, que és un producte generalment introduït a la nostra societat o en una etapa migratòria anterior. La pasta no arriba a substituir, en els casos analitzats, la ingesta d'arròs en les hores centrals del dia entre els homes –però sí que és 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 que fa al pa, la via d'introducció al pa de barra acostumen a ser els entrepans, més que l'acompanyament en els àpats. Aquest és un producte de nova introducció per a la majoria dels entrevistats.

La carn

La presència de carn a l'alimentació apareix com important i freqüent. Mentre que una part de les persones entrevistades sí que en fan un consum freqüent i moderat, altres consumeixen habitualment talls de carn tipus bistec. Aquest tret està 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 el gall d'indi. La carn de xai tendeix a ser la preferida. La carn es consumeix pràcticament cada dia, especialment en el marc de les preparacions amb arròs. En aquests casos, s'opta per la carn o bé pel peix, però la freqüència de consum d'aquest darrer és molt inferior.

El peix

Com hem dit, 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 Dakar i d'altres ciutats costaneres. La freqüència de consum habitual és setmanal. Per als senegalesos, com a altres grups socials, l'accés al consum de peix està limitat pel 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 temps per cuinar, per la qual cosa el consum cal deixar-lo per als dies festius, quan es disposa de temps. Al baix consum també hi contribueix la baixa valoració del producte respecte a l'origen. En alguna casa formada per una família senegalesa, però, es detecta un consum superior a un cop per setmana.

El tipus de peix consumit és variable i l'elecció ve condicionada pel preu i per l'experimentació amb el producte, atès que la major part de les persones entrevistades 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 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, i que l'obtenen en botigues de productes forans.

Les verdures i hortalisses

Les verdures i hortalisses formen part de nombrosos plats, però cal dir que les quantitats per persona sovint són reduïdes –llevat de casos de parelles mixtes– i, encara que s'incloguin cuites en moltes preparacions culinàries, en mengen en quantitats petites, ja que es reparteixen entre tots els membres de la llar. 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 cru.

Les amanides no ocupen un gran espai en els hàbits de consum dels senegalesos, però s’incrementa el consum respecte a l’origen, on hem comentat que és molt baix i localitzat a les ciutats. Hem detectat una introducció del consum d’amanides per contacte a través del lloc de treball i també com a resposta a les prescripcions nutricionals que les famílies amb fills reben a l’àmbit sanitari o escolar.

Les fruites

La fruita és un dels productes en els quals es detecten tres tendències: un increment del consum, una tendència a disminuir el consum o bé a mantenir un baix consum que ja existia en el país d’origen. En qualsevol dels tres casos, el resultat dominant segueix sent un baix consum de fruita. La major part d’entrevistats acostuma a tenir fruita sempre a casa, des de les més desestacionalitzades (pomes, taronges, plàtans...) fins a les fruites de temporada (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). Entre les dones senegaleses entrevistades, s’observa que en alguns casos la fruita pot substituir completament un àpat.

Pel que fa a les fruites seques i oleaginoses, no apareix un consum gaire 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 pautes de consum ocasional, són les avellanes, les ametlles, els anacards i els festucs.

Les patates

Quant a les fècules, 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 altres en fan un consum força reduït. Aquells que integren freqüentment en el consum alimentari les patates poden assolir les 3 o 4 racions per setmana.

Els 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 plats bàsicament de llegums. Si es compren, es prefereix comprar-los ja cuits. En el cas dels senegalesos que conviuen en famílies mixtes, la ingesta de llegums resulta superior, però el consum moderat d'aquest producte entre la població autòctona jove i de mitjana edat no contribueix que se n'incrementi la freqüència.

Els làctics

Un dels aspectes que més s'ha comentat en estudis anteriors és el baix consum de productes làctics entre la població d'origen senegalès i gambià. En els casos analitzats, observem un recurs freqüent de la població masculina als làctics i els derivats làctics, que en consumeixen entre hores, al final dels àpats o fins i tot fan alguns àpats només amb làctics, per exemple barrejats amb sèmole de gra. En part aquesta discrepància es pot explicar pel procés de canvi que ha experimentat l'oferta de làctics i derivats làctics en els darrers anys, amb una gran diversificació de l'oferta, que en general les persones immigrades valoren positivament.

Cal tenir també en compte que, en els casos en què l'alimentació a la llar es troba més desestructurada, els derivats làctics poden tenir la funció de resoldre àpats i assenyalar que, sovint, la primera ingesta del matí es resol amb el consum d'un làctic. Pel que fa a la població femenina, també en consumeix, sobretot pel fet de trobar-se integrats en el mercat laboral, la qual cosa n'afavoreix la ingesta, ja que el marc laboral propicia un més gran consum de cafès amb llet o tallats entre hores.

Amb tot, sí que es detecta una manca de regularitat. Si els tallats o els cafès amb llet, 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 làctics és present en la major part dels nostres informants, aquesta no acostuma a ser elevada, i en alguns casos tampoc no és regular. Finalment cal indicar que el consum de formatge és poc significatiu.

Els 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 o cuscús. Es mengen per dinar, per esmorzar i per sopar. Els nostres entrevistats presenten regularitats de consum diverses, uns indiquen un consum de dos o més ous per setmana i altres presenten un consum encara menys freqüent.

Els greixos

A la nostra societat, 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 coneixement més gran de les recomanacions nutricionals associades al consum d'aquest oli n'ha afavorit el consum regular. Amb tot, també bona part de la resta de persones entrevistades diuen que tenen a casa oli d'oliva, que empren en les amanides, per consumir en cru.

Els condiments

Els aliments dels senegalesos segueixen estan marcats per una forta condimentació dels plats. En efecte, els nostres entrevistats fan servir pebre negre, *kano*, així com pebre verd i vermell. També fan un ús freqüent de l'all i en alguns casos declaren afegir bitxo a l'arròs. De la mateixa manera, cal assenyalar la utilització elevada de porcions de brou concentrat, per intensificar el gust 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 l'origen, sobretot a les zones urbanes.

Les 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 beguda principal que es pren amb 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 sucres de fruita: una part en beu amb el dinar i el sopar, mentre que altres en prenen també entre hores. Entre els diferents tipus de sucres, prefereixen sucres dolços i no recorren habitualment a la preparació de sucres de fruita natural. Els entrevistats també afirmen fer un consum elevat de te, pel qual expressen preferències en diferents moments del dia. La conseqüència d'un elevat consum de te, sucres 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.

El menjar ràpid i el menjar preparat

Una part dels entrevistats està habituada al consum de pizzes, però malgrat tot la freqüència tendeix a ser 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. Una de les persones entrevistades recorre diverses vegades al mes a la compra de productes com amanides preparades i alguns plats preparats, mentre que diversos informants deien que compraven de tant en tant o habitualment pollastres a l'ast (algunes vegades *halal*, altres no).

La ingesta global

Sembla que les diferències en l'accessibilitat a l'alimentació entre el país d'origen i la destinació propicia que bona part de les persones entrevistades considerin haver incrementat el consum alimentari des de la seva arribada. Aquesta percepció està afavorida en primer lloc per un més gran poder de compra, que desemboca en un consum alimentari més elevat. També es reforça per l'increment en el nombre d'ingestes que es realitzen durant el dia.

Canvis i permanències en les tècniques culinàries i els plats

Els canvis i les permanències en les tècniques culinàries i les receptes es poden resumir en els dos trets que caracteritzen l'alimentació dels immi-

grants: 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. S'ha observat que el primer electrodomèstic que adquireixen les dones quan arriben a destinació és la trinxadora elèctrica, que substitueix el tradicional morter confeccionat amb un tronc d'arbre. També en el sentit de la incorporació de tecnologies culinàries, l'autora assenjala que és pràcticament total l'adaptació als processos de transformació, emmagatzematge i conservació dels aliments. El frigorífic, la cuina i la trinxadora elèctrica són els tres electrodomèstics que s'introdueixen més ràpidament (Kaplan i Carrasco, 1999, p. 42).

En els casos que es mantenen més les pautes alimentàries d'origen, perduen sobretot les pràctiques culinàries associades als plats d'arròs, combinats amb carn de pollastre o 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, p. 189).

El principal fre que apareix en el cas dels homes per mantenir aquestes pautes és la manca de competències culinàries. El fet que 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 entrevistats 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 a 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 temps continuat i complet comporta una dedicació més gran a les tasques reproductives de la llar i pot representar més temps per desenvolupar les habilitats culinàries.

En el cas de les dones, mentre que la convivència en família amb fills comporta 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.

Canvis i permanències en els horaris i l'estructura dels àpats

Els horaris

Els horaris dels àpats presenten la tendència a l'adaptació als ritmes de la societat d'arribada que ja hem vist en els altres dos col·lectius. Els més afectats per aquesta dinàmica són els àpats del matí, que depenen del moment d'inici de l'activitat laboral pròpia o d'altre membre de la família o l'activitat escolar en el cas dels fills.

Quant a l'hora del dinar, s'endarrereix en tots els casos respecte a l'origen, on es feia l'hora immediatament posterior al migdia (de 12:00 a 13:00 h.). En els casos en què es conviu en família, l'horari tendeix a coincidir amb el de la població autòctona (fonamentalment de 14:00 a 15:00 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 de dinars des del migdia fins poc abans del vespre.

És el sopar l'àpat que més acostuma a retardar-se. Es realitza en horaris diferents en cada cas. Generalment, com a hora límit, a l'horari "autòcton"

(a partir de les 20:30 o 21:00 h.), que és aproximadament quan sopen les famílies amb fills. Entre els entrevistats que treballen fins tard i els que duen a terme activitats complementàries a la seva activitat laboral (associatives o d'altre mena), l'hora de sopar es retarda més enllà de les 22:00 h. i fins i tot pot fer-se de matinada. En aquests darrers casos existeixen diferències horàries entre els membres de la llar: la persona que prepara el sopar per a tots tendeix a sopar primer mentre que la resta sopen a mesura que van arribant, o bé tots es fan un àpat ràpid de preparar.

L'estructura dels àpats matinals

Pel que fa a l'estructura dels àpats del matí presenta diferències rellevants entre la societat d'origen i la d'arribada. Mentre que a l'origen, el consum matinal és globalment reduït, a vegades inexistent, a destinació es genera majoritàriament un desdoblament en dos àpats del consum alimentari, que podem qualificar de desdèjuni i esmorzar. A més, els horaris d'aquestes ingestes estan 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.

Alguns autors han remarcat aquesta occidentalització de l'esmorzar, amb la substitució de les farinetes tradicionals per aliments assequibles a l'entorn i, a més, accessibles econòmicament (Kaplan i Carrasco, 2002, p. 110). Tot i que hi ha dones a la unitat domèstica que podrien preparar les farinetes de cereals, els esmorzars mantenen l'aculturació i la 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, i en arribar a Catalunya, s'aprofundeixen aquestes pautes. Aquestes observacions coincideixen amb les fetes a França, on s'assenyala la presència d'esmorzars i de berenars de tipus "occidental", amb llet, cereals, o pa amb mantega; i es destaca que els àpats principals mantenen una forma més tradicional, en la qual cadascú se serveix directament del plat (Rovillé-Sausse, 2004).

D'acord amb aquestes dades, els entrevistats no realitzen 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 en molts casos no és un hàbit diari: en funció del temps de què es disposa entre el moment de llevar-se i l'hora de sortir, es realitza o no. Malgrat la diversitat de tipus de situació laboral que es donen entre els entrevistats, la major part esmorza en bars o cafeteries, per la qual cosa el fet de no fer el desdèjuni a la llar es compensa habitualment amb el consum de tallats o sucs fora de casa.

L'esmorzar és l'àpat que més sovint 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 feiners 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 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 de les persones entrevistades segueix pautes clarament autòctones, que no coincideixen amb els consums d'origen, marcats per una menor diversificació i una ingesta moderada.

L'estructura dels àpats principals

Encara que la major part tendeix 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

fan, 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.

Pel que fa a la pràctica del berenar, és minoritària en els casos analitzats. Aquest àpat no existeix a l'origen, mentre que a la destinació es produeix de manera parcial, excepte en el cas d'alguns nens que sí que tendeixen a fer-lo. Si es fa, se situa en un punt intermedi, comprès entre el dinar i el sopar, però no situat en un horari concret, atès que els dos horaris poden ser bastant variables en una mateixa família. Es limita, en la majoria dels casos, 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 les persones entrevistades la realització regular d'àpats més estructurats a mitja tarda i una part important declara que no consumeix res fins a l'hora de sopar.

Les estructures del sopar són les que presenten més diferències entre els informants. En alguns casos, els sopars mantenen l'estructura de plat únic, que pot estar basat en l'arròs o bé format per altres productes. També destaca un conjunt de casos en què els sopars són bastant improvisats, i 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 durant alguns períodes o en alguns casos l'àpat principal.

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 estan subjectes a una certa flexibilitat (pel tipus de feina, l'eventualitat, 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 la desestructuració dels àpats dels homes que viuen sols o en llars compartides.

Pel que fa al lloc dels àpats, cal assenyalar en primer lloc que la llar és on se sopa de forma majoritària i més freqüent i, en menor mesura, on es fa el primer consum alimentari del dia. Els consums de mig matí tendeixen a fer-se sempre fora de la llar, atès que els casos analitzats es corresponen amb població treballadora. Finalment, al migdia hi ha una diversitat de situacions: la d'aquells que dinen a la llar, la d'aquells que dinen a la feina àpats preparats prèviament a la llar, la d'aquells que compren entrepans o altres productes per consumir en el lloc de treball, la d'aquells que mengen al mateix lloc de treball (perquè treballen al sector de l'hoteleria) i la d'aquells que freqüenten restaurants senegalesos. Una diversitat de situacions, doncs, profundament condicionada per les circumstàncies de cadascú.

Sovint s'ha assenyalat que el consum fora de la llar és 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. Les persones entrevistades 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 l'alimentació quotidiana. Alguns informants assenyalen, a més, que l'assistència a aquells establiments els permet consumir plats per als quals no tenen suficients competències culinàries o dels quals els resulta més difícil trobar els ingredients.

Les formes a taula i la comensalitat

Els senegalesos entrevistats indiquen algunes transformacions pel que fa a les formes de comensalitat. Un dels trets que més s'assenyala és una disminució de la freqüència amb què es convida gent a menjar a la llar. Malgrat que aquesta és una qüestió que es troba molt lligada a la xarxa de relacions i al conjunt d'activitats personals, els informants coincideixen a assenyalar que la freqüència amb què 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 per als membres de la llar per preveure la vinguda de convidats, a la destinació es cuina d'acord amb les persones que menjaran, hi hagi 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.

Pel que fa a les formes a taula, la distribució del menjar es realitza a moltes llars 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. L'ús dels coberts només és seguit per una part dels entrevistats, atès que una bona part segueixen menjant amb les mans o amb culleres.

Canvis i permanències en l'alimentació festiva

Canvis en les celebracions pròpies

L'adaptació de la població immigrada a la societat d'arribada comporta una modificació del calendari festiu propi del lloc d'origen i una incorporació creixent 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...), i a conservar generalment les activitats més importants del calendari islàmic (particularment les derivades del Ramadà i de la Festa del Xai).

Noves celebracions

Alhora, 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 fa que aquests dies esdevinguin també festius per als senegalesos. Aquesta circumstància comporta disposar de temps lliure i, per tant, de més temps per dedicar a la cuina. Després, els vincles amb persones autòctones propicien una adaptació de les festivitats assenyalades, tot dotant-les d'un contingut no ordinari en el qual es fan àpats especials, i per tant en què es menja diferent d'un dia "normal". Aquest fet és especialment marcat en les famílies mixtes, on els vincles familiars comporten l'adopció del conjunt d'esdeveniments del calendari festiu "autòcton" i alhora 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 se'n deriven afavoreixen que esdevinguin un dia de celebració. De la mateixa manera, les famílies que tenen nens petits també adopten aquesta pràctica. A més, 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 per celebrar el ritu religiós i els consums alimentaris que en formen part (particularment en el cas de la Festa del Xai).

Situació sociolaboral i alimentació

La situació sociolaboral de la població senegalesa afecta amb força els 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 desenvolupa en l'apartat següent, ens limitarem a comentar un aspecte lligat al condicionament horari.

Pel que fa a la manera com els horaris laborals condicionen l'alimentació, cal assenyalar com a 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. Així, 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 homes. D'altra banda, aquells que tenen 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.

Els canvis en l'alimentació dels nens

Estudis precedents han posat 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 i Carrasco, 1999, p. 66). Hem d'assenyalar que, en el nostre cas, hem observat el mateix comportament en els casos de què 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 tindrien les xarxes familiars, socials i sanitàries a la societat d'origen. És a dir, proporcionarien confiança, dependència, suport i consells (Kaplan i Carrasco, 1999, p. 70)

L'estudi de Kaplan també mostra com el consum de làctics apareix en nens com el més important de tots els consums, seguit dels hidrats de carboni. El consum de fruites és 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 tenen les mares per 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). Per 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 en un estudi realitzat a França (Rouville-Sausse, 2004), en què destaca el baix consum de fruites, verdures i hortalisses dels nens, fills de dones procedents de l'Àfrica subsahariana.
- Deficiències proteiques 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 làctics entre els nens.
- Elevat consum de sucre entre alguns nens.

Les vivències de l'acomodació alimentària en migració

Més diversitat

Els informants senegalesos aporten algunes consideracions sobre les diferències entre el consum alimentari a l'origen i a destinació, tant amb relació a la quantitat com amb la qualitat en la forma de menjar. Una observació bastant compartida són les dificultats per seguir una alimentació adequada a l'origen, generada per les dificultats vinculades a la inseguretat alimentària que afectaria una part de la població. Algunes de les persones entrevistades assenyalen també una manca de varietat en l'alimentació dels senegalesos a l'origen, per la qual cosa consideren que existeix a la destinació més possibilitats de desenvolupar una alimentació més variada i que es disposa d'una quantitat més gran de plats.

Menys qualitat

Quant als productes alimentaris, destaquen les valoracions d'alguns productes. Un dels que resulta en alguns casos poc valorat a la destinació és la fruita, perquè es considera que té una qualitat organolèptica menor. De la resta de productes frescos vegetals també se'n fan valoracions similars. Respecte a la carn, se'n fan crítiques en el mateix sentit. S'al·ludeix al seu gust i també a altres propietats: alguns informants assenyalen que els sembla que la carn tingui un contingut en greix més elevat. A més, els immigrants procedents de poblacions costaneres subratllen que la qualitat del peix és inferior a destinació, a més de ser un producte molt més car, i per tant menys accessible.

Salut i cura del cos

D'altra banda, un dels fets observats és que els homes i les dones senegalesos entrevistats expressen una preocupació per l'increment de pes. Aquesta preocupació apareix tant en homes com en dones més grans de trenta anys, i es vincula a preocupacions per la salut, i moltes vegades no s'expliciten motivacions estètiques, que d'altra banda sembla que sí 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 considerava que l'abandonament de tota pràctica esportiva li havia suposat un increment del pes en els darrers temps, i fa que hom es preocupi pel que menja i apareguin estratègies de contenció de la ingesta, marcades bàsicament per l'evitació de determinats consums, particularment d'aquells considerats greixosos. En altres casos, 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 alimentaris.

Pel que fa a les valoracions dels productes des de la perspectiva del pes, alguns consideren que la carn vermella en pot afavorir el control, però més rarament aquesta consideració és 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 que engreixa clarament, 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 al peix risc de generar un increment de pes.

En les entrevistes analitzades es tendeix a considerar que els aliments que s'han de consumir en quantitats inferiors són aquells que porten molts greixos. Juntament amb aquesta consideració també apareixen precaucions envers els menjars envasats i congelats. Per contra, generalment s'estableix una relació entre l'alimentació sana i el consum de productes frescos. Altres consideracions que apareixen amb freqüència entre els senegalesos originaris de les zones costaneres és que per mantenir un bon estat de salut caldria menjar sobretot productes del mar (peix i productes similars). També gaudeixen d'una elevada valoració, des de la perspectiva de la salut, la llet i els derivats làctics, en ocasions per sobre de les verdures i les fruites. Pel que fa a la fruita, s'han manifestat algunes ambivalències: encara que s'accepta com un producte saludable, algunes persones entrevistades expressen reserves sobre fer-ne un consum elevat. Una reserva particular estava relacionada amb el seu contingut en sucre, la qual cosa la feia considerar com a possible precursora d'un risc d'experimentar diabetis.

Factors de continuïtat i de canvi

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.

Pel que fa als elements que produeixen diferències en els comportaments alimentaris dels immigrants analitzats, destacarien:

- Les diferències per raons socials a l'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 en funció de la integració social de l'individu: mentre que 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, 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.

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 inseguretats 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, la qual cosa es detec-

ta sobretot en les representacions sobre el 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'expressen sobretot en el tipus de carn consumida.

Finalment, destaca un conjunt de comportaments que ja han estat identificats entre immigrants subsaharians en altres països, com França, i que fan pensar en una tendència generalitzada pel que fa a les adaptacions dels comportaments:

- Els aliments i plats de base es conserven en general, per a l'alimentació domèstica, gràcies a l'àmplia comercialització d'aquests productes en 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.
- Els més influenciats per l'alimentació europea són els que mengen regularment fora de casa: nens escolaritzats que mengen a l'escola, treballadors que utilitzen la restauració col·lectiva, obrers que dinen en establiments de restauració ràpida...
- Els nens que mengen a l'escola reclamen als seus parents els plats de la societat d'arribada.
- Les situacions de precarietat poden fer reduir els àpats a un plat d'arròs i salsa exclusivament.

6 Canvis i continuïtats en l'alimentació dels immigrants a Catalunya

Els estudis realitzats sobre l'alimentació en migració, efectivament, parlen de modificacions i de permanències. A l'estudi d'ACNielsen (2004, p. 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 països i, amb un caràcter més esporàdic, substituint el menjar espanyol per la cuina pròpia del seu país, sigui perquè l'encarreguin a algú procedent d'aquests països, sigui perquè els adquireixen en establiments especialitzats. També segons aquest estudi (ACNielsen, 2004, p. 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, perquè no troben els seus productes;
- en segon lloc, perquè, en cas de trobar-los –generalment als establiments “propis”–, són cars;
- en tercer lloc, perquè 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”. Altres estudis, com el realitzat pel Calvo (1982), alhora que assenyalen els canvis, destaquen les continuïtats. No nega que els

processos migratoris comporten tot un seguit de canvis, entre els quals n'hi ha de referents als comportaments alimentaris, però assenyala que, juntament amb els canvis, s'observa 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 el cas dels nostres entrevistats, pràcticament tots 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. És real, aquest manteniment, o és percebut, o més aviat declarat?

CARACTERÍSTIQUES DE LES PERMANÈNCIES

De fet, en l'anàlisi de l'alimentació en migració s'emfasitzen les transformacions, ja que anar-se'n a un altre país, sovint en condicions com a mínim poc fàcils, ha de comportar 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 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 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 un 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.

Cal precisar, però, què vol dir això de les pautes d'origen. En afirmar que se segueixen les mateixes pautes que a l'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. Veiem, a continuació, quins aspectes propicia o denota la permanència de les pautes d'origen.

L'alimentació com a fet quotidià

Un primer factor precursor de la continuïtat és el fet 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 fer servir –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 canviar algun element de l'estructura, o perquè no suposa gaire trasbals fer-ho. I, en general, les modificacions es fan dins d'aquest marc familiar, que les suavitza, i a voltes les fa “invisibles” per al mateix individu que les viu.

El component emocional

A més, l'alimentació també té un fort component emocional. A través de l'alimentació s'expressen els vincles afectius, i és coneguda la gran capacitat d'evocació que tenen els gustos i les olors dels aliments. Això és cert en qualsevol cas, i es pot sentir nostàlgia "alimentària" fàcilment, però és particularment cert en migració, situació en la qual la capacitat rememorativa dels aliments pot adquirir una importància més gran. En menjar s'obté satisfacció i es pot obtenir plaer; i si a més se li afegeix la capacitat d'evocar, d'apropar-se a allò –i a 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 més agudament, i també sol ser un 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 aquest fet, i reproduir-los és una forma reproduir-les i de reviuir-les.

Les funcions de les celebracions

És un fet ben palès 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, p. 73) assenyala haver observat, en el seu estudi sobre els immigrants musulmans, diferents tendències en els comportaments alimentaris, que estarien relacionades amb les preferències i amb els factors limitadors de la seva materialització, però en què, tot i així, destacaria un element comú enmig d'aquesta diversitat: la revalorització dels plats d'origen durant la 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 celebra-

ció –religiosa o no–, i amb la comensalitat grupal. També assenyala 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, la conservació de plats i productes “propis”, “tradicionals”, en migració és un fet ben documentat, 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 l'origen. Val a dir també que el manteniment de plats considerats “propis” per a les celebracions, per a les ocasions assenyalades –de la cultura pròpia, de la família, de l'entorn social més immediat– és una pràctica molt estesa també entre els “autòctons”, però la migració pot atorgar característiques específiques a aquest manteniment, reforçar-lo o afeblir-lo.

Estructura de la llar i inserció laboral

D'altra banda, que el manteniment es reforci o s'afebleixi té relació 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. Així, el paper de l'estructura de la llar és central per tal que hi hagi continuïtats i per explicar-les. És a les llars familiars on es mantenen amb més força les pautes alimentàries quotidianes, l'alimentació pròpia de les celebracions, etc. 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 als qui conviuen en llars no familiars, el manteniment de les pautes d'origen resulta força més dubtós. Sobretot, com quan es tracta d'homes joves, si hi ha escasses competències culinàries.

Pel que fa a l'activitat laboral, les persones que no tenen cap activitat professional o escolar fan tots els àpats a la llar, espai on la cultura alimentària d'origen serà més fortament conservada. Aquells que 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 destinació.

El proveïment

Una altra dimensió de l'alimentació és el proveïment, i també pot ser instrument de continuïtat. Hi ha tot un seguit de pràctiques relacionades amb l'adquisició de productes alimentaris que tenen més relació amb les permanències que no pas amb el canvi. En primer lloc, cal assenyalar 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, com hem explicat, no només hi ha tot un seguit d'estratègies que permeten adaptacions i faciliten els manteniments. En aquest sentit, destaca l'enviament de productes, la substitució de productes, la reconstitució de plats "ètnics" (Calvo, 1982, p. 417), el proveïment en establiments "ètnics", la freqüentació de restaurants "ètnics" i l'enviament d'informació.

CARACTERÍSTIQUES DELS CANVIS

La situació migratòria comporta 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. Encara que sembli paradoxal, els mateixos àmbits propiciadors de continuïtats apareixen també com a àmbits precursors de canvi.

Això s'explica pel fet que l'adaptació alimentària no és unidireccional en la forma com diferents factors l'afecten.

L'estructura de la llar

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 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 crea una situació nova, i no exempta de dificultats.

En molts casos també, com s'ha vist, la migració comporta el fet de passar de viure amb la família –parella, sovint fills– a viure amb altres individus amb qui no existeixen aquests vincles –ni les responsabilitats que se'n deriven– o en soledat. En aquestes circumstàncies, sobretot si s'hi afegeix manca de papers, precarietat econòmica, inseguretat laboral o aïllament, la situació alimentària es pot degradar de manera considerable. Tot això suposa l'abandonament de certes 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 pautes.

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 treballador 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.

També s'identifiquen situacions en què és més probable l'abandonament parcial –o total– de les pautes d'origen i l'adquisició de noves pautes. 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 encara allò que trobem és més aviat una desestructuració, pèrdua de referents sense adquisició de noves estructures. 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 responsable exclusiu– 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.

Pel que fa a la barreja progressiva d'elements diversos, s'observa en aquells que tenen una trajectòria migratòria llarga, i amb un itinerari complex, que potser els ha dut primer de zones rurals a zones urbanes del mateix país, la qual cosa ja ha suposat canvis, i després a un periple per diferents països. Aquest és el cas d'un dels nostres entrevistats, que abans de venir a Catalunya havia viscut a diversos països europeus, i això es reflecteix clarament en el seu inventari alimentari, que incorpora productes, plats i tècniques adquirits en aquell país, com per exemple l'ús freqüent de mantega per cuinar.

La desestructuració

Les situacions de desestructuració –pèrdua de les pautes a què s'estava acostumat sense adquisició de noves pautes– es produeixen per diverses raons. Els 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 una condició suficient, ni tan 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. Perquè la manca de competències s'acabi traduïnt 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 de l'espai ni dels estris necessaris per cuinar o conservar els aliments. No cal que es donin totes aquestes circumstàncies alhora, la confluència d'una o més ja pot desencadenar un procés de desestructuració alimentària greu.

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 seu nombre, i està ben documentat que la precarietat econòmica, per si mateixa –sense que hi hagi hagut cap procés migratori–, pot ser condició suficient per dur a comportaments alimentaris molt problemàtics. Evidentment, no tots els immigrants pateixen situacions de precarietat econòmica greu, 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 l'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 però que tenen 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 perdin 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 com a treballadora interna en el servei domèstic, fet que pot representar a la pràctica i pel que fa a l'alimentació, el mateix que viure sol– afecta per diferents vies l'alimentació. Així, s'obser-

va 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 destinat 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 proveïment

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 comportar 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 l'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 l'origen esdevenen més accessibles a l'arribada –com hem observat amb els làctics i la carn. L'altre motiu és que no es troben, o que es troben amb dificultat. Un element de canvi molt destacat, assenyalat per la majoria de les persones entrevistades, no té tanta relació amb els productes o amb els establiments comercials com amb la freqüència de compra. Així, a destinació la freqüència seria molt menor que a l'origen, i això, com hem vist, pot ser percebut com un avantatge o com un desavantatge.

L'activitat laboral

L'activitat laboral afecta de diverses maneres i en diferents sentits l'alimentació, per exemple, pel que fa al temps destinat a la preparació dels plats, la qual cosa pot repercutir en la seva estructura mateixa i en la seva composi-

ció, 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 en comptes del guisat. També els horaris queden 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 feiners. 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 comporta 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 mantingui aquesta norma. 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 coberts als restaurants o bars que freqüenten.

UNA ADAPTACIÓ SALUDABLE?

Quines conseqüències, doncs, té sobre l'equilibri alimentari, el fet de mantenir o no els hàbits i els models adquirits a l'origen? Observem que mantenir o no els hàbits i els models adquirits a origen, depèn, sobretot, de com siguin aquests hàbits. En aquest treball, 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 hem descrit en parlar del Marroc, el Senegal i l'Equador és un bon marc amb què estructurar l'alimentació a destinació.

El cas dels marroquins

L'"alimentació" marroquina, per exemple, està molt a prop, en molts aspectes, d'allò considerat com l'equilibri nutricional, a més de ser una cuina rica, creativa i saborosa. Cadascuna de les tres cultures estudiades 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 l'origen hauria 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 al Marroc s'observen diferències notables entre els diferents grups de població. Els estudis realitzats en algunes regions del 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 distribuïts equitativament. Com ja s'ha assenyalat anteriorment, la malnutrició domina en algunes regions del sud i hi ha diferències nutricionals clares entre camp i ciutat i entre homes i dones. Per tant, segons quina hagi estat la situació socioeconòmica del migrant a l'origen, els comportaments alimentaris adquirits poden ser força diferents.

Per als entrevistats amb un elevat nivell de formació i una situació relativament benestant a l'origen, el manteniment de les pautes apreses al Marroc no pot més que afavorir-la. Per a altres, en canvi, procedents de situacions més difícils, els elements desestructuradors del procés migratori s'afegeixen a uns pràctiques ja problemàtiques a l'origen, complicant encara més la situació, o bé un accés més gran als aliments a destinació pot suposar una millora de la seva alimentació. Que es produeixi una situació o l'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 tenir-hi un paper destacat– pot contribuir a una millora dels comportaments alimentaris en aquests casos que apareixen ja problematitzats a l'origen.

El cas dels senegalesos

Pel que fa al Senegal, ja s'ha assenyalat que la situació nutricional és complicada. Com al Marroc, les diferències entre zones rurals i urbanes són notables. Si bé els migrants procedents de Senegal sovint no procedeixen dels grups més desfavorits, sí que hem detectat, entre les persones que hem entrevistat, pràctiques alimentàries “adaptades”, ja a l'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– 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 l'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 no hi ha dades nutricionals precises referents als senegalesos a Catalunya, Teixidor *et al.* (1995, p. 11), en referir-se als nens d'origen subsa-

haria amb residència a la comarca de la Garrotxa, hi observen una incidència més alta, respecte a la població autòctona, d'anèmia per manca de ferro, de raquitisme per manca de vitamina D, de retard de pes-talla –sobretot de pes– i de nens amb sobrepès 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. L'argumentació inversa és igualment vàlida, i s'agreuja, com s'acaba d'assenyalar, quan les pautes alimentàries a l'origen ja es veuen afectades per la inseguretats alimentària i es porta, en migració, un bagatge de pràctiques alimentàries problemàtiques.

El cas dels equatorians

Pel que fa a l'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 als casos del Marroc i el Senegal, l'Equador és un país amb forts contrastos i importants desigualtats. La principal dificultat dels equatorians per assolir la seguretat alimentària no és a causa de l'oferta d'aliments sinó de l'accés al consum, marcat per la reducció del poder adquisitiu. A la nostra recerca s'han palesat diferències destacades entre migrants procedents de la Sierra o de la Costa, i entre nivells socioeconòmics i de formació diferents a l'origen.

Així, per als qui han viscut, a l'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, per als qui gaudien d'una situació més favorable a l'origen, la migració pot comportar una certa degradació de l'alimentació, en disminuir el consum de productes frescos com ara peix i verdures, hor-

talisses i fruites, i augmentar el consum 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 succhs naturals, elaborats amb fruita fresca, per succhs envasats i refrescs gasosos.

Adaptació problemàtica o saludable?

Així doncs, els nous models, que sorgeixen en el procés d'acomodació, són problemàtics o ben adaptats? La resposta està en tot allò que s'acaba de dir. Les condicions que afavoreixen una "inserció alimentària", adient, no problemàtica, en el nou context són aquelles que s'han anat repetint al llarg del treball, i que reflectim en tres grans grups de situacions.

- El primer agrupa tot un seguit de condicions que afecten tant 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 immigrants, sigui quina en 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 l'origen i la "situació nutricional" a l'origen, i que tenen reacció amb les pautes alimentàries apreses i adquirides abans de migrar.

Si les condicions econòmiques, laborals, legals, familiars són òptimes –i, per tant, l'estrès migratori es redueix–, i les pautes adquirides a l'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 és una font d'estrès i de patiment mental, si les pautes alimentàries a l'ori-

gen ja eren 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 pot resultar insuficient si no es corregeixen algunes fonts primàries de les disfuncions.

Les condicions de vida: un element clau

Finalment, cal insistir que les adaptacions alimentàries dels immigrants estan fortament condicionades pel benestar social i material de cada individu al llarg de la seva trajectòria vital, però el problema és que sovint ens trobem que aquest benestar no s'ha donat en alguna de les tres fases que travessen els individus immigrants. A l'origen, el problema principal són les situacions d'inseguretat alimentària i de desequilibri nutricional. Malgrat que en tots tres casos les llars domèstiques d'origen són portadores d'aquestes cultures alimentàries, les restriccions alimentàries, les limitacions en la diversitat de productes i sobretot la dificultat en l'accés a alguns productes, així ho posa de manifest. La segona fase, la del trànsit, es caracteritza per generar una forta desestructuració i inestabilitat en els comportaments alimentaris, de manera que si es prolonga, pot introduir una sèrie de pautes intermèdies entre la societat d'origen i la d'arribada, que en molts casos poden resultar desaconsellables, atès que aquest trànsit sovint implica una adaptació a formes de vida urbanes, que poden transformar en profunditat el consum alimentari respecte a l'origen. Finalment, durant l'assentament, les noves condicions de vida són el fet que més incideix sobre el comportament alimentari. Una disponibilitat de recursos limitada o situacions d'irregularitat tenen conseqüències tant sobre l'alimentació com sobre les circumstàncies que afavoreixen el desenvolupament de pautes alimentàries favorables: el reagrupament familiar, l'accés a nous productes o a productes d'origen que resulten més cars a la societat d'arribada i unes condicions generals que afavoreixin una preocupació per l'alimentació pròpia i un més gran desenvolupament de l'aprenentatge alimentari.

Així, promoure una alimentació saludable entre aquests grups de població no passaria per qüestionar els models d'origen, sinó centrar una part de les actuacions sobre aspectes més amplis de la qualitat de vida dels immigrants i, en l'àmbit estrictament alimentari, corregir aquelles pràctiques adoptades durant el trànsit o l'adaptació que es deriven de les condicions que aquests processos han desenvolupat.

7 Bibliografia

- ACNIELSEN (2004). *Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- ACHOTEGUI, J. (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*. Barcelona: Institut Europeu de la Mediterrània.
- AFRICA REGIONAL DHS NUTRITION AND FAMILY HEALTH ANALYTICAL INITIATIVE PROJECT (1994). *Nutrition des jeunes enfants au Senegal. Résultats de l’EDS Senegal 1992/1993*, a http://www.measuredhs.com/pdfs/chtbks/sn92f_chbk.pdf> (Consultat 1/02/2006).
- AGBOTON, A. (2002). *África en los fogones*. Barcelona: Ediciones del Bronce - Planeta.
- ALONSO, E.; JANSÀ J. M. (2004). “La salut i els immigrants a Catalunya: situació i perspectives”, a E. AJA, M. NADAL. *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Editorial Mediterrània.

- ÁLVAREZ, S.; VILA, G. (2005). “Projecte d’adeqüació de la nutrició infantil en la població immigrant llatinoamericana a Barcelona”. *Circular Farmacèutica*, vol. 63, núm. 1, primer trimestre.
- BALANZÓ, X.; FAIXEDAS, M. T.; GUAYTA, R. (coords.) (2003). “Els immigrants i la seva salut”. *Quaderns de la bona praxi*, núm. 16, Barcelona: Col·legi Oficial de Metges de Barcelona.
- BALFET, H. (1999). “Repas dans le Maghreb d’aujourd’hui”, a J. L. FLANDRIN, J. COBBI. *Tables d’hier, tables d’ailleurs*. París: Ed. Odile Jacob.
- 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, juny, 7(4), p. 479-485.
- BENKHEIRA, M. (1995). “La nourriture carnée comme frontière rituelle. Les boucheries musulmanes en France”. *Archives des Sciences Sociales des Religions*, 92, p. 67-88.
- BERMANN JACHEVASKY, S. (2003). *El cos i la salut al Marroc*. Barcelona: Projecto Local.
- BERRA *et al.* (2004). “Necessitats en salut i utilització dels serveis sanitaris en la població immigrant a Catalunya. Revisió exhaustiva de la literatura científica”. Barcelona: Agència d’Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdica.
- BORREL, C.; BENACH, J. (coords.) (2003). *Les desigualtats en la salut a Catalunya*. Informe CAPS - Fundació Jaume Bofill. Barcelona: Mediterrània.
- BOURDIEU, P. (1988). *La distinción*. Madrid: Taurus.

- BRAMON, D. (2003). “La diversidad del Islam: del desconocimiento al entendimiento”. *Convergencia*, núm. 33 p.123-138.
- BRISEBARRE, A. M. (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.
- CABOT, A. (1993). “Experiència d’un servei de pediatria d’un hospital comarcal en l’atenció a fills d’immigrants africans”. *Butlletí de la Societat Catalana de Pediatria*, núm. 53, Barcelona.
- CALVO, M. (1982). “Migratin et alimentation”, a *Social Science Information*, vol. 21(3) París.
- 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. Informe 2002*. Vol. IV. Barcelona: Institut d’Infància i Món Urbà.
- CASTILLO, S.; MAZARRASA, L. (2001). “Salut y trabajo: una relación problemática en los discursos de las mujeres inmigrantes”. *Ofrim Suplementos*, (8), p. 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”. *Revista Panamericana de Salud Pública*, vol. 13, núm. 5, p. 277-284.
- CEPAR (2005). *Salud materna y salud del niño-niña*. Quito.
- CHARNAY, J. P. (1977). *Sociologie religieuse de l’Islam*. París: Sindbad.

CHECA OLMOS, F. (1998). “La culturalización del dolor. Salud y enfermedad en los inmigrantes africanos”, a F. CHECA (ed.). *Africanos en la otra orilla*. Barcelona: Icaria, p. 81-121.

COMMON COUNTRY ASSESSMENT (2001). *Ecuador. Visión del sistema de las Naciones Unidas sobre la situación del Ecuador*. Ecuador: Common Country Assessment.

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*, octubre, a <http://www.aofood.org/JournalIssues/Special_01/crenn.pdf> (Consultat l'1/02/2006).

DOMINGO, A.; CLAPÉS, J.; PRATS, M. (1995). *Condicions de vida de la població d'origen africà i llatinoamericà a la Regió Metropolitana de Barcelona*. Barcelona: Diputació de Barcelona.

DURÁN MONFORT, P. (2004). “Alimentación e inmigración: la cultura alimentaria de origen en el nuevo espacio social”, a *Actas del IV Congreso sobre la Inmigración en España*, Girona, 10-13 novembre 2004.

ESPEITX, E.; CÀCERES, J.; MASSANÈS, T. (2002). *Com a la llosa res! Transformacions alimentàries a l'Alt Urgell i al Pallars Sobirà*. Barcelona: Departament de Cultura.

ESPEITX, E, *et al.* (2006). “Els comportaments alimentaris dels joves en procés d'emancipació”. Barcelona: Secretaria General de Joventut, Generalitat de Catalunya (en premsa).

FAO. “El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2004”, a <http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/docrep/007/y5650s/y5650s00.htm>.

- FAO. “Perfil Nutricional de Ecuador”, a <www.fao.org/es/ESN/nutrition/profiles_es.stm>. (Consultat el 10/03/2004).
- FAO. “Perfil Nutricional de Marruecos”, a <www.fao.org/es/ESN/nutrition/profiles_es.stm>. (Consultat el 10/03/2004).
- FAO. “Nutritional profile of Senegal”, a <<http://www.fao.org/countryprofiles/index.asp?iso3=SEN&x=7&y=4>> (Consultat el 10/03/2004).
- FISCHLER, C. (1995). *El (H)omnívoro*. Barcelona: Anagrama.
- FLACSO (2004). “La emigración internacional en Quito, Guayaquil y Cuenca”, a *Documentos*, 2. Disponible online a <<http://www.flacso.org.ec/docs/migracion.pdf>> (Consultat l'1/02/2006).
- FREIRE, W.W. *et al.* (1988). *Diagnóstico de la situación alimentaria y nutricional y de salud de la población equatoriana menor de cinco años*. Quito: Consejo Nacional de Desarrollo, Ministerio de Salud Pública.
- FREIRE, W. B.; BACALLAO, J. (1992). *Primer censo nacional de talla de los niños ecuatorianos de primer grado: aspectos metodológicos*. Quito: UNICEF.
- 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”*, Direction Régionale des Affaires Culturelles, 17-19 novembre 1988. Université de Bourgogne, Centre de Recherches et d’Études pour l’Histoire et l’Anthropologie des Techniques Alimentaires. Dijon: Editions Universitaires de Dijon.
- GOMIS, M.-C. (1997). *Santé et alimentation de l’enfant d’âge préscolaire à Pikine (Sénégal): enquête qualitative*. Nancy.

- GRIJALBA, Y.; GRIJALVA, I. (1994). *Improving Nutritional Practices of Ecuadorean Adolescents*. Washington DC: International Center for Research on Women.
- 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”, a M. GRACIA (ed.). *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel Antropología, p. 9-14.
- IEMED (2003). *Gestionar la diversitat. Reflexions i experiències sobres les polítiques d'immigració a Catalunya*. Barcelona: Institut Europeu de la Mediterrània.
- INEC (2004). *Encuesta de ingresos y gastos de hogares urbanos 2003-2004*. Quito.
- JANSÀ, J. M.; GARCÍA DE OLALLA, P. (2003). “Desigualtats en la salut i la immigració”, a C. BORRELL, J. BENACH (coords.). *Les desigualtats en la salut a Catalunya*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Ed. Mediterrània, p. 217-250.
- JAUMÀ, R. M.; VIÑAMATA, B. (1994). “Morbilidad atendida de la población inmigrante africana en un centro de salud”. *Atención Primaria*, vol. 13, núm. 16.
- JODELET D. (1984). “Représentation sociale: phénomène, concept et théorie”, a S. MOSCOVICI (ed.). *Psychologie sociale*. París: PUF.
- JODELET, D. (1989). *Les représentations sociales*. París: PUF.
- KAPLAN, A. (1998). *De Senegambia a Catalunya: procesos de aculturación e integración social*. Premi Rogeli Duocastella. Barcelona: Fundació La Caixa.

- KAPLAN, A.; CARRASCO, S. (1999). *Migración, cultura y alimentación. Cambios y continuidades en la organización alimentaria, de Gambia a Cataluña*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona. Servei de Publicacions.
- KAPLAN, A.; CARRASCO, S. (2002). “Cambios y continuidades en torno a la cultura alimentaria en el proceso migratorio de Gambia a Cataluña”, a M. Gracia. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel Antropología, p. 197-122.
- LACOMBA, J. (2001). *El Islam inmigrado: transformaciones y adaptación*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- LAHLOU, S. (1998). *Penser manger*. París: PUF.
- LARIF-BÉATRIX, A. (1988). “Attitudes culturelles et positions sociales”, a R. LEVEAU, G. KEPÉL (eds.). *Les musulmans dans la société française*, París: Presses de la Fondation Nationale des Sciences Politiques.
- LEMTOUNI, A. (2002). “La seguridad alimentaria y la dieta mediterránea: perspectiva desde Marruecos”, a L. SERRA MAJEM (ed.). *¿Qué es la dieta mediterránea?* Barcelona: Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea - Nexus Editores.
- LÓPEZ, L.; CRESPO, R. (2003). “Causes i dinàmiques d'exclusió social dels immigrants a Europa. Resum. El cas d'Espanya”. Document inèdit del Centre d'Estudis Africans de Barcelona (CEA). Barcelona.
- MARTÍNEZ *et al.* (1996) “La Integración Social de los Inmigrantes Africanos en Andalucía. Necesidades y Recursos. Sevilla: Consejería de Asuntos Sociales de la Junta de Andalucía.

- MILLÁN, A. (1996). “Factores condicionantes de la selección alimentaria. Una aproximación sociocultural”, a V. CASTRO *et al.* (eds.). *Identidad y fronteras culturales. Antropología y museística*. Badajoz, p.108-116.
- MILLÁN, A. (1997). “Alrededor de la mesa: aspectos normativos, rituales y simbolismo de la comensalía”, a F. CHECA, P. MOLINA (eds.). *La función simbólica de los ritos. Rituales y simbolismo en el Mediterráneo*. Barcelona: Icaria, p. 219-264.
- MILLÁN, A. (2002). “Malo para comer, bueno para pensar: crisis en la cadena socioalimentaria”, a M. GRACIA. *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel Antropológica, p. 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.
- MINISTÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE (1992). *Enquête nationale de population. Santé II*. Rabat: Ministère de la Santé Publique.
- MINISTÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE (1994). *Plan National en faveur de la nutrition*. Rabat: Ministère de Santé Publique.
- MINISTÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE (1995). *Situation et perspectives. Activités du service contre la malnutrition*. Rabat: Ministère de Santé Publique.
- MONTOYA SAEZ, P. P. *et al.* (2001). “La alimentación de los inmigrantes marroquíes de la Comunidad de Madrid”. *Atención Primaria*; vol. 27 (4), p. 264-270.
- MORERAS, J. (1999). *Musulmanes en Barcelona. Espacios y dinámicas comunitarias*. Barcelona: CIDOB Edicions.

- NADAL, M. (2004). “L’alumnat estranger a Catalunya”, a E. AJA, M. NADAL (dirs.). *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Editorial Mediterrània, p. 173-210.
- NADAL, M. (2004). “La població estrangera a Catalunya”, a E. AJA, M. NADAL (dirs.). *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Editorial Mediterrània, p. 133-172.
- OLIVAN GONZALVO, G. (2000). “Evaluación del estado de salud y nutrición de los adolescentes inmigrantes ilegales de origen magrebí”. *An Esp Pediatr*, núm. 53, p. 17-20.
- PAJARES, M. [CCOO-CERES] (2004). *Inserción laboral de la población inmigrada en Cataluña*. Barcelona: CCOO-CERES.
- PAJARES, M. (2004). “La inserció laboral de la població immigrada”, a E. AJA, M. NADAL (dirs.). *La immigració a Catalunya avui. Anuari 2003*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill - Editorial Mediterrània, p. 211-246.
- PNUD (PROGRAMME DES NATIONS UNIES POUR LE DÉVELOPPEMENT). *Rapport mondial sur le développement humain 2004*, a <http://hdr.undp.org/reports/global/2004/francais/pdf/hdr04_fr_HDI.pdf> (Consultat l’1/02/2006).
- PUMARES P. (1998). *La integración de los inmigrantes marroquíes. Familias marroquíes en la Comunidad de Madrid*. Barcelona: Fundació La Caixa.
- QUIZHPE, E.; SAN SEBASTIAN, M.; KARIN HURTIG, A.; LLAMAS, A. (2003). “Prevalencia de la anemia en escolares de la zona amazónica de Ecuador”. *Revista Panamericana de Salud Pública*, vol. 13, núm. 6, p. 355-361.
- RAMÍREZ, E. (1996). *Inmigrantes en España: vidas y experiencias*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas/Siglo XXI.

- REGIDOR, J. *et al.* (2002). “Determinantes socioeconómicos de la salud”, a *Desigualdades sociales en salud: situación en España en los últimos años del siglo XX*. Murcia, p. 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”. *Bol Oficina Sanit Panam*, 120(2).
- RODRÍGUEZ GARCÍA, D. (2004). *Inmigración y mestizaje hoy: formación de matrimonios mixtos y familias transnacionales de población africana en Cataluña*. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
- ROVILLÉ-SAUSSE, F. (2004). “L’alimentation des Africains vivant en France”. *Alimentation et Précarité (CERIN)*, 24, p. 1-10.
- ROWLAND, M. G; WHITEHEAD, R. G. (1978). *A scene at Keneban: the epidemiology of protein-energy malnutrition in children in a West African village community*. Cambridge: MRC Duhn Nutrition Unit.
- SÉCHAUD, F. (1988). “Sociologie religieuse ou anthropologie politique de l’alimentation”. *Annuaire de l’Afrique du Nord*, 25, p. 108-122.
- SERRA, M.; CASTELLS, S.; RIBAS, L.; TORRES, T.; SERRA, L.; BOLÍVAR, I. (1999). “Aproximación a los hábitos alimentarios de la población inmigrante de origen africano residente en Mataró”. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, p. 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), p. 246-249.
- SYLVANDER, B. (1998). *La consommation des produits écologiques et la demande*. París: INRA-UREQUA.

- TARRÉS, S. (1993). “La carne en la dieta de los inmigrantes magrebíes: El caso de Sevilla”, a CHECA OLMOS, F. (ed.). *Africanos en la otra orilla. Trabajo, cultura e integración en la España Mediterránea*. Barcelona: Icària, p. 123-141.
- TARRÉS, S. (1999). “La alimentación de los inmigrantes magrebíes durante el Ramadán: un ejemplo de alimentación mediterránea”, a Alimentación y Cultura: Actas del Congreso Internacional, 1988. Osca, la Val de Onsera. p. 82-100,
- TEIXIDOR, R.; SARDAÑÉS, P.; NOGUER, L.; ROURA, C.; PLAJA, P.; BONAMUSA, A.; DÍAZ, L. (1995). *Educació sanitària intercultural bàsica*. Barcelona: Koiné Ediciones -GRAMC, Assemblea local d’Olot.
- UNICEF: “Panorama: Ecuador. Indicadores básicos”, a: http://www.unicef.org/spanish/infobycountry/ecuador_statistics.html> (Consultat l’1/02/2006).
- ZAMORA, M. (2004). “La rápida expansión de los supermercados en Ecuador y sus efectos sobre las cadenas de lácteos y de papas”. Informe inédit de Recovering Markets.

Les formes d'alimentar-se són una expressió fonamental de les cultures a més d'un factor primordial per gaudir d'un bon estat de salut. En alimentar-se, els individus reflecteixen les seves preferències però també els seus estils de vida, i aquests elements no són estables, sinó que canvien tant al llarg de la vida com quan es modifica l'entorn social. Un gran factor de canvi és la migració, ja que obliga els individus a adaptar-se a un nou entorn en un procés que sovint resulta difícil a causa de les condicions en què es desenvolupa.

A través d'aquest llibre podeu conèixer les formes de consum alimentari d'equatorians, marroquins i senegalesos als seus països d'origen, les transformacions que experimenten a casa nostra i les causes dels canvis. Això implica analitzar quins productes se seleccionen, com s'adapten les formes de proveïment i les formes culinàries, i establir quins factors poden generar comportaments desaconsellables des de la perspectiva de la salut.

ISBN 84-8334-083-6



Editorial Mediterrània