

 **El Correo**

MAYO 1987 - 9 francos franceses (España: 340 pts. IVA incl.)



**El hombre y lo que come**

*Alimentación y cultura*

# La hora de los pueblos



Foto Sebastião Salgado © Magnum, Paris

## El agua y la vida

Malí es el mayor de los estados de habla francesa del Africa occidental. La mitad de su territorio, sin salida al mar, es puro desierto, pero por él pasan dos grandes ríos: el Senegal en su parte superior y el Níger en su curso medio, que aporta agua y, por tanto, vida a la zona desértica saheliana. La población (unos 7,5 millones de habitantes en 1984) es esencialmente rural. La principal riqueza del país es la agricultura, que puede contar con las aguas de riego de los dos ríos. Pero también tienen gran importancia económica la ganadería y la pesca, orientada al mismo tiempo hacia el consumo interior y hacia la exportación (en particular la del pescado seco o ahumado del Níger). En la foto, pesca tradicional con red en este último río.



“Dime lo que comes y te diré quien eres”: la máxima que hace siglo y medio acuñara el abogado francés Anthelme Brillat-Savarin en su célebre tratado de gastronomía *Fisiología del gusto* no ha pasado inadvertida para los antropólogos. Los alimentos que el hombre elige de entre los varios que tiene a su disposición en su entorno, las diversas formas en que los prepara para consumirlos, la importancia y el sentido que concede al acto de comer y el código de maneras y ritos que gobiernan éste arrojan mucha luz sobre otros aspectos de las sociedades en que vive. Comer y beber son cosas de tan enorme importancia para la humanidad que a menudo se hallan asociadas con aspectos que nada tienen que ver con la nutrición. Para tomar sólo un ejemplo del que se habla en este número, a veces los campesinos mexicanos consideran al maíz no sólo un elemento básico de su dieta sino un objeto de veneración, el centro mismo de su cultura, de sus mitos y de sus prácticas religiosas. Y es que, al mismo tiempo que satisface una necesidad humana esencial, la alimentación es un factor capital de la identidad cultural.

En el presente número de *El Correo de la Unesco* se estudian algunas de las relaciones entre los hábitos alimentarios de distintos pueblos y culturas del mundo y otros aspectos de su comportamiento. Esas relaciones, como señalan nuestros colaboradores, son numerosas y variadas. La comensalidad, el hecho de comer juntos, es una forma de iniciar y mantener las relaciones entre personas. Las comidas transmiten mensajes humanos. Y a través de la comida en familia pasan de generación en generación toda una serie de valores culturales. Las principales religiones del mundo confieren diversos significados a la alimentación y a la bebida, y el acto de comer va asociado con ritos funerarios y de iniciación y con otras ceremonias. Por otro lado, los alimentos se emplean como moneda y el consumo de productos raros y costosos es una señal de alto rango social.

Así pues, lo que este número intenta es servir de introducción a la “antropología de la alimentación” más bien que analizar el problema del hambre en el mundo. Y si aquí se habla de la ayuda alimentaria a las víctimas de las catástrofes naturales y otros desastres es sólo en la medida en que esa ayuda tiene un efecto en los hábitos de alimentación de quienes la reciben.

Esperemos que las páginas que siguen sirvan para despertar en los lectores el apetito de conocimientos sobre la “pasión de consumir” de la humanidad, les faciliten algunos alimentos intelectuales y espoleen su hambre de más.

**Jefe de redacción: Edouard Glissant**

## Antropología

4 Alimentación, cultura y sociedad por Igor de Garine

### Lo que come el hombre

8 Del mijo al arroz por Thianar Ndoye y Malick M'Baye

10 Hombres de maíz, hombres de carne por Perla Petrich

13 El peligro de las habas

14 Reflexiones culturales sobre la patata por Nick M. Joaquin

17 Ni carne ni pescado por John Durnin

### Comer en sociedad

18 El hombre comensal por Naomichi Ishige

22 La cultura de la mesa en Brasil por Roberto DaMatta

24 Un arte de vivir: la dietética tradicional china por Li Ruifen

### Hambre, saciedad

28 El Paraíso perdido

*Bulimia, anorexia y toxicomanía* por Piero Camporesi

32 La ayuda modifica los hábitos alimentarios por Jeremy Shoham y Bruno Stainier

Nuestra portada: *El verano*, cabeza compuesta alegórica del pintor italiano Giuseppe Arcimboldo (1527-hacia 1593). Foto © Réunion des musées nationaux, París. Museo del Louvre

### Publicidad en *El Correo de la Unesco*

Informamos a nuestros lectores que *El Correo de la Unesco* incluirá a partir de junio de 1987 encartes publicitarios en sus ediciones española, francesa e inglesa.

Estos anuncios se insertarán al margen del texto ordinario de la revista y se referirán únicamente a las esferas propias de la Unesco: por ejemplo, instituciones lingüísticas, ediciones escolares, tecnología de la comunicación, organismos internacionales...

El producto de esa publicidad se destinará prioritariamente a ayudar a aquellas de nuestras ediciones que se publican fuera de París.

Esperamos que nuestros lectores sabrán comprender el carácter y los objetivos de una actividad que, si es nueva para nosotros, viene realizándose ya en las publicaciones del sistema de las Naciones Unidas.

# Alimentación, cultura y sociedad

**L**a satisfacción de las necesidades alimenticias es una condición indispensable de la supervivencia de los seres vivos. El hombre parece haber resuelto este problema de manera algo diferente a la que puede observarse en otros animales. El hecho de poder subsistir tanto a proximidad del polo como en las selvas ecuatoriales se debe a su fisiología generosa de omnívoro y a su carácter de animal social dotado de cultura, de la función simbólica y de la capacidad de poder recrear un micro-entorno que le resulte favorable. Sin embargo, es posible preguntarse si los esfuerzos que realiza para ajustarse a las normas que le dicta su cultura y que son propias del campo de lo simbólico, están siempre orientadas en el sentido más favorable de su adaptación en el plano biológico, tanto a corto plazo como individuo cuanto a largo plazo como especie humana.

La alimentación constituye precisamente un campo donde subsiste una relativa discontinuidad entre los dos ámbitos. Sabemos que en el hombre existen mecanismos internos de regulación de la alimentación que tienden a mantener ciertos equilibrios en el organismo y que a menudo fallan.

Para convencerse de esto basta observar las consecuencias patológicas de una alimentación sobreabundante en las sociedades industrializadas. Mientras que el tipo de vida tiende a reducir el gasto energético, se valoriza el consumo de proteínas animales, de alimentos grasos y azucarados y de productos excitantes o tóxicos cuyo valor nutritivo resulta por lo menos discutible.

¿Puede decirse que esta evolución es reciente, característica de nuestras sociedades urbanas situadas en un espacio completamente reconstruido, carentes de ritmos naturales y sin tiempo para adaptarse a presiones de un nuevo tipo? No es nada seguro. En el plano de la alimentación hay que desconfiar del providencialismo ecológico, como también de la afirmación de que las sociedades tradicionales "poseen naturalmente el régimen alimenticio que más les conviene fisiológicamente".

Como observara Margaret Mead, las sociedades humanas hacen una selección entre las posibilidades alimentarias que les ofrece el medio y que los recursos técnicos disponibles ponen a su alcance. La supervivencia de un grupo humano exige por supuesto que su régimen alimenticio satisfaga las necesidades nutritivas. No obstante, el nivel de satisfacción de estas necesidades, cuya definición sigue siendo controvertida, varía cualitativa y cuantitativamente de una sociedad a otra. También cambia en el interior de cada una según la categoría de edad, el sexo, el nivel económico y otros criterios.

A menudo, hay potencialidades alimenticias que se descuidan o que se utilizan para satisfacer otras exigencias. El ejemplo más frecuentemente evocado es el de la población hinduista de la India, a la que el respeto de la vida animal condena, por razones religiosas y filosóficas, a un vegetarianismo de amplitud variable. Las poblaciones de pastores que en principio disponen de leche y de carne en



abundancia suelen consumir éstas con moderación. El rebaño está destinado a procurar otro tipo de satisfacciones diferentes de las alimenticias, por ejemplo la posibilidad de contraer matrimonio.

Son numerosas las poblaciones africanas ubicadas en zonas climáticas donde aún es posible el cultivo de cereales pero que prefieren, por resultar menos fatigoso, el de tubérculos y, especialmente, de mandioca, nutritivamente menos interesante. El hombre se alimenta como lo hace la sociedad a la que pertenece. Su cultura define la gama de lo que es comestible y las prohibiciones alimentarias que eventualmente lo discriminan respecto de otros grupos humanos.

La diferencia más perceptible entre lo recomendado por la cultura y aquello que resulta nutritivamente indispensable se observa particularmente en el ámbito de la alimentación infantil posterior al destete, hasta el punto de que casi podría verse aquí un mecanismo interno de selección destinado a rebajar la presión demográfica en las sociedades tradicionales. Fuera del seno no hay salvación. Luego del destete, el niño recibe casi siempre aquello que se considera como la mejor alimentación posible: el pan cotidiano. Tanto mejor si con éste obtiene la ración proteínica necesaria para asegurar su crecimiento y hacer frente a las infecciones. En la mayoría de los casos el niño es concebido como un hombre pequeño y recibe una ración adecuada a sus dimensiones pero no a sus necesidades específicas de proteínas.

No hay duda alguna de que las poblaciones que sufren de desnutrición por razones diversas, entre ellas ciertas opciones culturales disfuncionales, pagan también un tributo en términos de mortalidad (sobre todo infantil), de desarrollo físico y de longevidad. No obstante, la influencia de la desnutrición es difícilmente separable de la de las grandes endemias. En las sociedades tradicionales existe una diferencia notable entre los recursos alimenticios virtuales, aquellos que son conocidos y los que son efectivamente utilizados. Muy a menudo, la subsistencia descansa en unos cuantos alimentos básicos

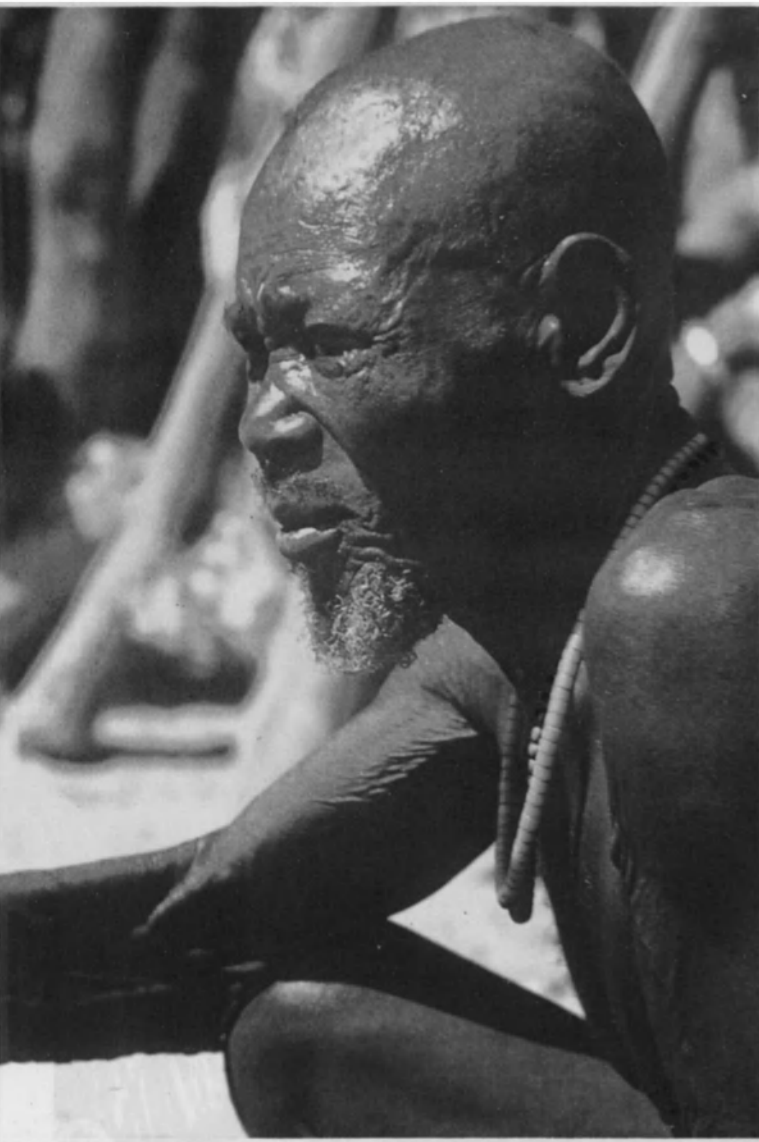


Foto © Igor de Gamme, París

por Igor de Garine

**Lo que se denomina “los superalimentos culturales” aparecen frecuentemente como el producto de la solicitud divina. A la izquierda, en una aldea del Chad un campesino tiene un puñado de sorgo en la mano.**

de origen vegetal que aportan, incluso entre la mayoría de los cazadores y pescadores, lo esencial de las calorías de la dieta.

¿Cuáles son las razones de que los hombres opten por lo que Jelliffe llama “los superalimentos culturales”? Es necesario tener en cuenta los aspectos prácticos (y eventualmente nutricionales) y los aspectos simbólicos, entre los cuales figuran la búsqueda de prestigio y el deseo de emular a un modelo admirado. Estos alimentos aparecen frecuentemente como el producto de la solicitud divina, el “pan cotidiano”. Los hábitos alimentarios, las preferencias y las repugnancias se originan en las características organolépticas de los platos en que esos alimentos se consumen. A partir de estas preparaciones se elaboran la gastronomía de los hombres y la cocina de los dioses, pues ofrendas y sacrificios constituyen un medio privilegiado para comunicar con el más allá. Pero no solamente con ayuda de alimentos vegetales. La carne irrumpe en la dieta por la celebración: su consumo tiene casi siempre un carácter festivo o ritual. La sangre aparece como un elemento esencial tanto en el sacrificio védico como en la Misa o el acto de degollar un pollo ofrecido a los Antepasados en un culto africano.

La preferencia por algunos alimentos y por determinados platos en los diferentes grupos humanos no supone en modo alguno que posean un valor nutritivo efectivo; de alguna manera este valor se da por añadidura. Lo que más a menudo se busca es un alimento que procure rápidamente una sensación de hartazgo. Tal ocurre, por ejemplo, con la espesa papilla de los Massas obtenida a partir de una harina no cernida en que subsiste una notable cantidad de elemento glucídico indigestible que justamente aporta ese sentimiento de saciedad pero dificulta la asimilación de otros componentes de la ración.

El hombre no es un animal frugal. Según Stini, es uno de los mamíferos más aptos para almacenar los lípidos. El deseo de darse un atracón, la participación en un festín colectivo al que se invita

tanto a los vivos como a los muertos y su digestión en común constituyen uno de los principales lubricantes de las relaciones sociales y un germen de comunión en la mayoría de las sociedades tradicionales.

En el plano cualitativo, desde las primeras horas de su existencia el niño se halla en contacto con los sabores y con las texturas que caracterizan la alimentación de su grupo. Y aunque su sensibilidad gustativa es un elemento original, individual, la misma recibe desde su nacimiento el sello de su cultura. La reacción emocional del niño a los alimentos que ésta le presenta como buenos para él es un factor de su integración social. No hay duda de que la plasticidad relativa de los hábitos alimentarios precoces es una característica con la cual hay que contar para el futuro de nuestra especie. Si las condiciones de supervivencia de una población lo exigen, o por motivos menos nobles, se pueden modificar profundamente las costumbres alimentarias de los individuos que la componen, a condición de hacerlo desde el nacimiento.

Sin que la relación entre alimentación y salud física esté claramente identificada, todas las sociedades conceden de cierta manera una eficacia mágico-médica a los alimentos. El principio general es que debe proporcionarse al cuerpo (y al espíritu) aquellos alimentos que resulten más adecuados desde el punto de vista material y, también, simbólico. En el mundo occidental tendemos a referirnos a la medicina galénica según la cual los alimentos ingeridos se transforman en humores, de cuyo equilibrio depende la salud de los individuos. Pero ¿qué decir de los complejos sistemas de correspondencia de la India y de China que en la elección de los alimentos consideran tanto los elementos fundamentales del Universo como los coyunturales, el lugar, la estación, la hora y las características singulares de cada individuo?

“Dime lo que comes y te diré quién eres”, escribía Brillat-Savarin en 1826. El consumo de alimentos expresa el estatuto de los individuos según múltiples criterios: edad, sexo, nivel socioeconómico, etc., en el marco de una sociedad inserta en el espacio y en el tiempo y que se halla en contacto con otras sociedades globales. Ese consumo es un contrapunto de la mayoría de las manifestaciones sociales y traduce quizá inconscientemente, como sugiere Levi-Strauss, la estructura profunda de las sociedades.

Comiendo, el hombre exterioriza, ejerce de alguna manera su pertenencia social. Ello explica que la búsqueda de prestigio y de distinción sea, como escribe Pierre Bourdieu, un elemento permanente de la dinámica de las opciones alimenticias. Esta dinámica se

ejerce entre los individuos y los grupos de una sociedad y entre las sociedades tradicionales, que hoy se enfrentan con la avasalladora influencia de la civilización industrial urbana. Los ingresos pecuniaros se han convertido sin duda en la principal variable que explica el consumo alimentario, pero la dinámica de la elección de alimentos está lejos de ser dominada. La mínima comprensión del proceso exige un conocimiento profundo de la problemática local en toda la complejidad de su historia particular.

Un solo ejemplo será suficiente. En el norte de Camerún los Massas, los Tupuris y los Bulbés viven en grupos compactos y disfrutan de casi las mismas condiciones ecológicas. Pueden practicar los mismos cultivos, pero hasta hace poco ciertos Massas se privaban del beneficio de los sorgos trasplantados en estación seca, que sin embargo conocen, basando su rechazo en un argumento religioso (la maldición de la Tierra Nutricia contra el eventual innovador), probablemente para defender su autenticidad cultural frente a las otras dos poblaciones.

En la actualidad las creencias y los antagonismos tradicionales se han atenuado y los Massas se consideran mejor integrados en la nación camerunesa. Han adoptado los sorgos trasplantados en estación seca y tienden a sustituir sus propias variedades de sorgo rojo por otras que producen harina blanca y por el arroz, que es el alimento de las capas sociales más favorecidas de la ciudad y el de los Fubés, el grupo que ha dominado históricamente la región.

Esto demuestra que no hay que limitarse a considerar la influencia de la civilización industrial, sino que las culturas locales (que son independientes de aquélla) pueden también funcionar como modelo para las poblaciones vecinas. Es éste un resorte que raramente se aprovecha en materia de desarrollo.

Aunque se está produciendo una homogeneización de los modelos alimenticios cotidianos debido a la mundialización de la economía alimentaria, los estilos alimenticios locales se mantienen vivaces y los productos tradicionales continúan elaborándose. Es seguramente posible que los países en desarrollo se liberen parcialmente de las importaciones de alimentos si deciden dedicar a las producciones autóctonas un esfuerzo de promoción semejante al realizado para los productos importados.

Existen múltiples razones que explican la permanencia de un cierto apego a los alimentos locales, y una de ellas es de orden material: el ideal de las sociedades rurales sigue siendo la autosuficiencia alimenticia, ya que el dinero es algo demasiado escaso como para derrocharlo en alimentación. Las otras son simbólicas. Los individuos se sienten emocionalmente ligados a las costumbres alimentarias de su infancia, generalmente marcadas por la cultura tradicional. La perpetuación del estilo alimentario original en la vida cotidiana o en las dietas es una prueba de autenticidad y de cohesión social y una defensa contra las agresiones externas, inclusive en caso de emigración. Como observa Trémolières, los consumidores se dividen en dos categorías, los que ubican la Edad de Oro en el pasado y son adeptos de la cocina tradicional "tal como la preparaba la abuela", y los que se sitúan en el futuro y valorizan los alimentos



*Preparación de un plato ceremonial —una papilla de taro— consumido en fiestas y rituales en el archipiélago melanesio de Vanuatu.*



*A la derecha, banquete ritual de lamas entre los Tamang (Nepal).*



*En el extremo izquierdo, vaso para beber o cántaro de la antigua Grecia en forma de cabeza de sátiro. En él se ve una escena de sacrificio animal (siglo V a.C)*

*A la izquierda, fragmento de una urna de cerámica con le efie de un joven Dios del Maíz, procedente la ciudad precolombina de Monte Aibán (México), civilización zapoteca (hacia 500-750 d.C)*



Foto © Museo Arqueológico Nacional, Ferrara  
Foto © Colección Stavenhagen, México





Foto © Igor de Garine, París

científicos. Esta separación se observa también en los países en desarrollo.

Por supuesto, el advenimiento de la civilización industrial urbana ha modificado considerablemente la relación del hombre con su alimentación. Esta se ha vuelto independiente del tiempo y del espacio. A condición de poseer los medios necesarios, es hoy posible en ciertas sociedades consumir cualquier cosa, en cualquier momento, lugar o cantidad. Las opciones alimentarias son ahora individuales y los gustos personales, menos reprimidos que antes por las limitaciones materiales de la obtención de alimentos, se afirman cada vez más.

La ansiedad alimentaria ha cambiado de forma. El hambre estacional o la búsqueda brutal del hartazgo ha sido sustituida por una busca permanente y lícita del placer alimenticio que contribuye a la reducción de tensiones de origen diverso.

La producción de víveres se ha monetarizado y los alimentos se han vuelto de alguna manera profanos. Lo que no significa que la alimentación haya perdido su valor simbólico y su carácter social. Quienes eligen los alimentos consumidos en las comidas son siempre las amas de casa y, actualmente, los dueños de restaurante o los responsables de cantinas. La selección que hacen se basa en muy variados criterios, cuya gama, debido a los progresos de la comunicación, sigue extendiéndose constantemente. La civilización urbana industrial es el receptáculo de numerosas subculturas. Cada grupo social posee sus valores, su estilo de vida y un registro alimentario que contribuye a ilustrarlos. En función de criterios muy diversos, cada grupo realiza una selección entre los innumerables recursos que se le ofrecen, lo que limita las posibilidades de que se establezca, como a veces se imagina, un modelo alimentario uniforme que valga para todo el mundo. □

---

**IGOR DE GARINE**, *etnólogo francés, especializado en el estudio de la alimentación. Es autor de unos cien artículos y obras de carácter científico en francés y en inglés y de once documentales etnográficos. Ha sido responsable de la sección de hábitos alimentarios de la División de Nutrición de la FAO y actualmente es director de investigaciones del Centro Nacional de Investigaciones Científicas, en París, y responsable del equipo de investigación "Antropología alimentaria diferencial" de ese organismo.*



Foto © Igor de Garine, París

# Del mijo al arroz

por Thianar Ndoye y Malick M'Baye

**E**N la actualidad el espacio rural africano se ha modificado profundamente a causa de la sequía y la desertificación, lo que ha provocado un desequilibrio en su sistema agrario y alimentario. Sin embargo, durante siglos el mijo y el sorgo, como alimentos básicos, permitieron su autosubsistencia en una economía de trueque.

El denominado mijo pequeño fue domesticado y ennoblecido por los agricultores de las regiones sahelianas de África tropical. Gracias a su ciclo de desarrollo breve, puede aprovechar al máximo la fugaz estación de las lluvias. En las regiones meridionales, el cultivo del mijo se superpone al del sorgo. Este último, denominado también mijo grande, es originario de las regiones sudanesas de África tropical. El área de cultivo del sorgo se ha ampliado considerablemente en las regiones tropicales de otros continentes, e incluso en los países templados calurosos. Hoy día este cereal constituye el alimento básico de más de 300 millones de personas, principalmente en África, India y Centroamérica.

El mijo y el sorgo, cereales con glumas duras y resistentes, han constituido siempre un factor de simbiosis entre el agricultor africano y su medio. En el plano cultural, el mijo cumple una función esencial en la organización de la vida y en el conocimiento mutuo del sistema de parentesco y de valores. Como parte de su iniciación en el arte culinario, las jóvenes debían aprender a moler este cereal utilizando el mortero y el

pilón tradicionales y a hacerlo comestible. La trituración para el descortezado con humedecimiento se efectúa gracias al mortero y al pilón. Después del secado se procede a la molienda mediante una segunda trituración y luego una tercera, seguidas siempre de una operación de criba. Ha llegado entonces el momento de la fermentación por humedecimiento, amasado, mezcla e incluso germinación, que culmina con la cocción en agua y su incorporación a la leche o a la salsa, formas de consumo en que lo líquido prevalece sobre lo sólido.

Un tipo diferente de cocción, esta vez al vapor, nació con el alucuz. Debemos el alucuz al Magreb, que fue el inventor de sus técnicas y utensilios y nos enseñó a prepararlo. Pero en Senegal se ha mejorado la fórmula, dándole a la harina, gracias a una mezcla meticulosa, una granulación más fina y más firme. La harina granulada se cuece seguidamente al vapor y luego se pone en un recipiente tapado herméticamente con "laalo" (polvo de hojas de baobab secas y trituradas), de modo que quede más untuosa antes de remojarla.

¡Qué africano no recuerda los cantos característicos de las trituradoras de mijo, cuyo ritmo sigue la cadencia de los golpes de pilón que transforman en harina los granos del cereal! En efecto, esta harina de mijo o de sorgo transformada en papilla es uno de los ricos reconstituyentes que se administran a quienes han realizado un esfuerzo considerable, a las mujeres que acaban de dar a luz o a los convalecientes. La galleta

de mijo es el primer alimento simbólico del destete. El alucuz, gracias a las técnicas tradicionales de transformación, puede conservarse durante meses. Constituye el alimento de supervivencia en los largos viajes de los pueblos nómadas. El sorgo rojo permite fabricar una cerveza muy apreciada.

Cereal sagrado, el mijo también se emplea en los sacrificios ligados a las tradiciones islámicas o animistas de los países de África occidental. Secos o conservados, los tallos de la planta entran en la composición de los materiales de construcción de la vivienda africana y sirven de forraje para el ganado. El sorgo y el mijo tienen también un valor de cambio contra otros productos alimenticios en el mundo rural gracias al trueque. En el campo africano el granero de mijo constituye un signo de riqueza y de abundancia, a la vez que le corresponde una función mítica en la representación social. El granero es un símbolo de fecundidad y cabe hablar de cultura de granero; el respeto que inspira el mijo y, por asimilación, todos los cereales, tiene un carácter sagrado.

Cereales del pasado, el sorgo y el mijo constituyen sin embargo cereales del futuro por su capacidad de resistencia a la sequía. Hoy día en Centroamérica y en los Estados Unidos, donde los cultivadores de sorgo obtienen elevados rendimientos por hectárea gracias a la utilización de abonos y al regadío, éste sirve fundamentalmente de alimento para el ganado. En la mayoría de los países que sufren de penuria alimentaria el mijo y el sorgo pueden constituir una esperanza de autosuficiencia para el futuro.

Si bien el mijo y el sorgo han pasado a ser cultivos míticos y sociales, otro cereal, el arroz, les ha arrebatado el lugar que ocupaban y ha venido a aumentar el déficit alimentario de numerosos países del Sahel africano acentuando su vulnerabilidad en este aspecto. En el siglo XV los portugueses introdujeron el cacahuete en el Senegal y este producto se incorporó rápidamente al sistema de rotación de cultivos alimentarios a expensas de los barbechos tradicionales. Por este motivo, las autoridades coloniales recurrieron a la importación de arroz indochino barato para colmar el déficit provocado por los productores de cacahuets.

***Campesinas senegalesas muelen el mijo en grandes morteros de madera y luego lo pasan por un tamiz para separar el salvado de la harina.***



Foto M'Baye/Unesco



**Esta joven chadiana prepara una papilla espesa de mijo, uno de los alimentos básicos de la sabana africana.**

Este es el contexto en que se produjo el paso del mijo al arroz.

Se produjo así una verdadera transición hacia nuevos hábitos en materia de nutrición. El arroz, adoptado por la sociedad urbana del Senegal, pronto conquistará al país en su conjunto para transformarse en el cereal de los grandes festejos. El arroz borró rápidamente una realidad económica y social esencial de las civilizaciones africanas de las culturas de granero. Desde ese momento, la sociedad urbana va a imponer su estilo de vida y sus modelos de pensamiento a la población rural. Este es el contexto en que el arroz con pescado o con carne va a provocar un vuelco en los hábitos alimentarios. Por estar listo para la cocción, evitando de este modo a la dueña de casa el largo y penoso trabajo del mijo, el arroz, con un modo de preparación también diferente, fue adoptado rápidamente.

La denominación de arroz con pescado, más que los productos propiamente dichos, designa el procedimiento empleado. Típicamente senegalesa y de sabor agradable cuando está bien preparada, la nueva receta ha pasado a ser un guiso apreciado por toda la sociedad y se considera como el plato nacional de Senegal. En estos momentos, ningún país del África occidental resiste a su expansión. En la base se consolida el tandem arroz-aceite y se establece todo un juego de intercambios: venta de su cacahúete por el productor, compra de arroz con el producto de la venta y nueva compra del aceite elaborado con los granos vendidos, intercambios cuya relación está más que deteriorada. Las importaciones de arroz aumentan (unas 300.000 toneladas por año), pero el aceite ya no sigue esta tendencia en razón de la disminución de las cosechas de estos últimos años originada por la sequía.

Sin embargo, contra todas las previsiones, de los estudios realizados recientemente se desprende que los consumidores de las zonas rurales siguen apegados a numerosas recetas tradicionales inimitables a base de mijo. Este hecho pone de relieve la importancia del simbolismo alimentario en África negra y el papel trascendental que desempeñan los modos tradicionales de alimentación en la identidad cultural. □

**THIANAR NDOYE**, senegalés, ha sido director adjunto del ORANA (Organismo de Investigaciones sobre la Alimentación y la Nutrición en África), iniciador y médico jefe del Servicio Nacional de Alimentación y de Nutrición Aplicada (SANAS) en Dakar, experto homólogo jefe del programa OMS-Senegal de enseñanza de la nutrición en Senegal y encargado nacional de ese programa. Ha desempeñado misiones como consultor de la FAO, la OMS y la Unesco. Es autor de numerosas obras y artículos aparecidos en diversas publicaciones.

**MALICK M'BAYE**, senegalés, es doctor en sociología del desarrollo y licenciado en genética. Antiguo investigador del Centro Nacional de Investigaciones Científicas de Francia (departamento de personalización y transformación sociales), es profesor de la Universidad de Toulouse. Ha publicado varios estudios en diversas revistas científicas de Francia sobre el tema del desarrollo y sobre genética y sexualidad. Trabaja actualmente en la División de Estudio y Planificación del Desarrollo de la Unesco.

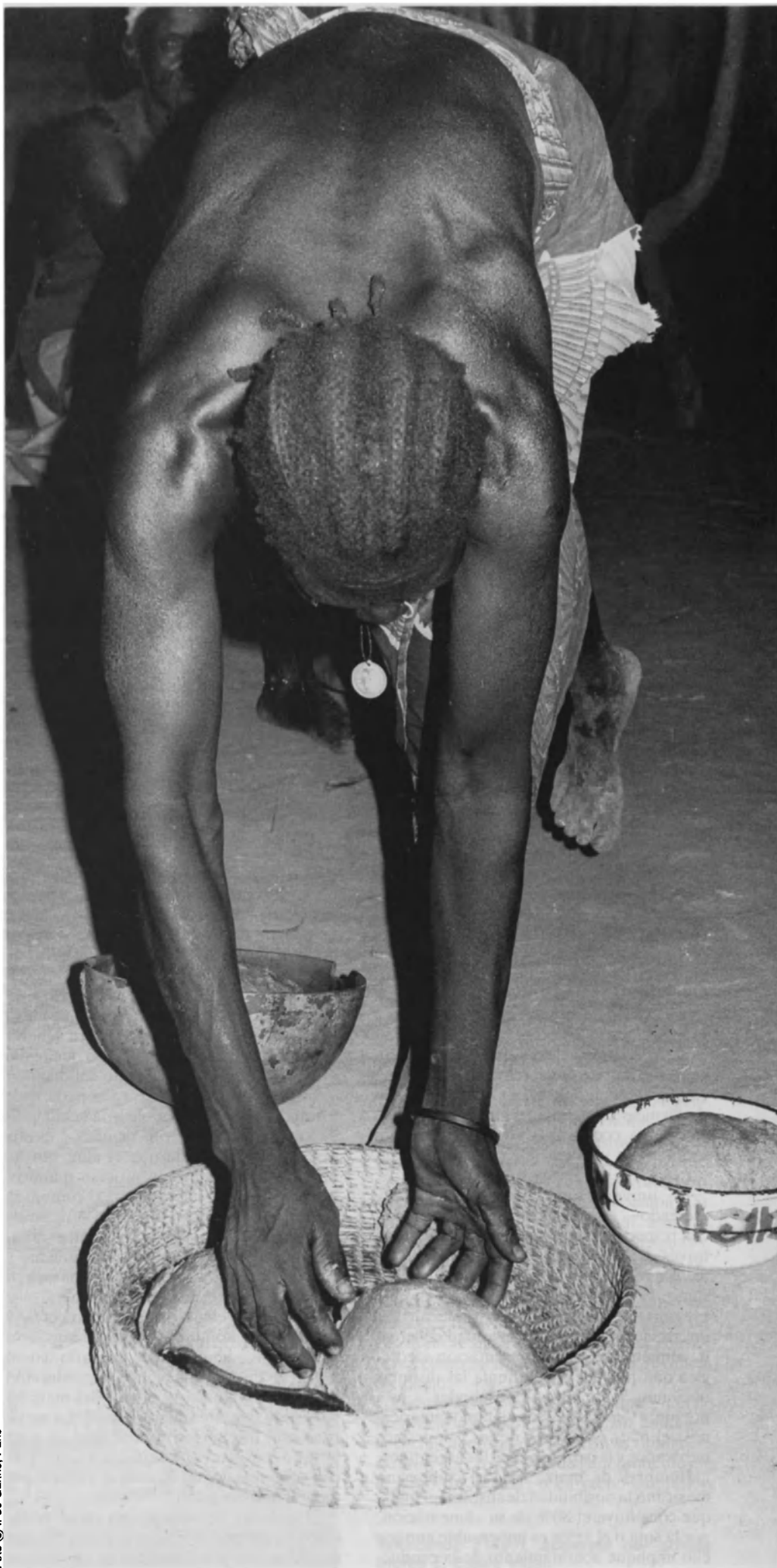
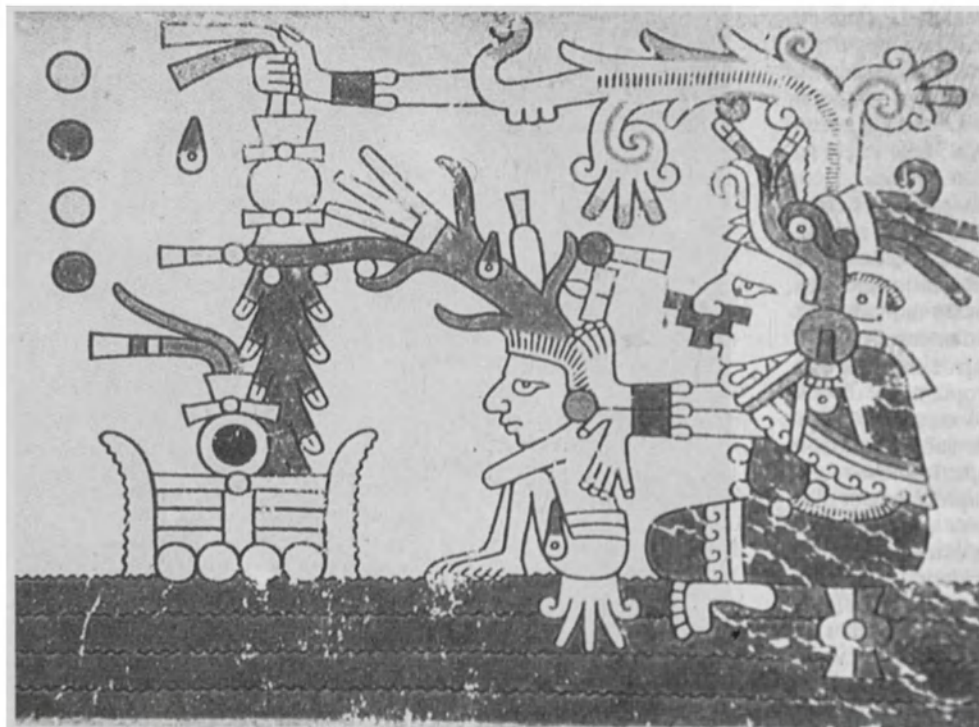


Foto © I. de Gariné, Paris

# Hombres de maíz, hombres de carne

por Perla Petrich



Fotos © Jesús García-Ruiz

SI bien es cierto que las opciones alimentarias de un grupo están determinadas por los apremios fisiológicos, las características del medio y las posibilidades técnicas y económicas disponibles, no hay que olvidar que estos factores se inscriben en una historia social precisa, en una visión del mundo que es particular a cada sociedad. En otras palabras: motivaciones de carácter exclusivamente ideológico cumplen un papel relevante en la elección del alimento de base y en el desarrollo de técnicas de manipulación que permiten crear una cocina que se reconoce, ante todo, como un signo identificador de cultura.

El universo ideológico creado —y recreado— en el interior de cada sociedad con respecto a los alimentos se manifiesta a través de la elección de los alimentos, las técnicas de preparación y las reglas de consumo. Frente a estos resultados es posible preguntarse cómo se han establecido las interrelaciones entre la necesidad concreta de alimentarse y la representación ideológica que justifica o determina las distintas opciones. Para intentar responder a esta pregunta tomaremos dos ejemplos americanos: el maíz en el caso de los campesinos mexicanos y la carne en el de los argentinos.

**Hombres de maíz.** Para el campesino mexicano la posibilidad de sustituir el maíz, que constituye el 80% de su alimentación, por la soja o el arroz es impensable aunque ello implique abaratamiento de la produc-

ción o mayor rendimiento. Esto se explica porque el maíz encarna, además de un valor práctico (nutricional), un referente cultural fundamental: según la mitología maya el hombre fue creado por los dioses a partir de la masa de maíz. Las otras materias resultaron inútiles: los hombres de barro y de madera sucumbieron y sólo aquel que había sido hecho con maíz subsistió para venerar la materia que, al mismo tiempo que le dio origen, le aseguró su alimento cotidiano.

Cada mazorca de maíz, cada pedazo de tortilla, cada sorbo de atole —la bebida tradicional hecha con harina de maíz— es una prueba irrefutable de que el alimento no implica simplemente un proceso químico-biológico sino, además, una comunión directa con las fuerzas sagradas. A partir de esta comunión, renovada cada día, el hombre corrobora su fe en las divinidades y ellas, a su vez, le garantizan la vida con su presencia.

Si los dioses eligieron el maíz para crear y alimentar al hombre, ¿cómo dudar de su perfección, cómo dejar de adorarlo, cómo no creer en su origen y su reproducción divina? La valoración divina del maíz ha persistido durante siglos. El indígena mexicano aún hoy se resiste a vender su maíz porque considera que equivale a comerciar con su propia carne. El maíz se cultiva sólo para el autoconsumo.

El paladar del campesino tiene como único y supremo referente el maíz. Ningún otro alimento podrá sustituir la tortilla que

la mujer prepara con la masa de maíz y dora luego sobre el “comal”, una placa de barro cocido. En este caso no es la cantidad consumida lo que tiene importancia; carne o pescado ingeridos en abundancia no evitarán que se sienta insatisfacción si no se han comido tortillas. Por el contrario, algunas tortillas acompañadas con sal o chile picante resultarán suficientes para saciar el apetito y el hambre.

La tortilla modaliza el gusto de los mexicanos; elaborada con el maíz hervido y molido hasta adquirir la consistencia de una masa homogénea, se caracteriza por una textura suave y tierna. Frente a este preparado, que exige un mínimo esfuerzo de masticación, alimentos como la carne, sea cual sea su calidad, resultan desagradables. La carne asada se considera dura y seca; por este motivo es frecuente que los animales que el hombre caza sean asados por él y que la mujer, posteriormente, los hierva en su cocina.

Dentro de este contexto indígena una concepción es común: el único alimento que nutre es el maíz, los otros sólo se comen por placer pero no se les atribuye ningún valor nutritivo, por lo que, se supone, no tardan en eliminarse como desperdicios. El hombre es socialmente reconocido a partir del momento en que asume el papel de agricultor; la mujer cuando comienza a ocuparse de la cocina. Sólo cuando prueban ser aptos para cultivar y cocer el grano pueden constituir una familia y el hombre tiene derecho a

ocupar cargos de responsabilidad dentro de la comunidad. De este modo el maíz abarca la totalidad de la existencia del hombre pues cumple una función práctica que es nutrirlo, otra social que es incluirlo como actor dentro de un modo de producción agrícola y una última que es justificarlo y reafirmarlo en su creencia.

Paradójica y trágicamente, esta concepción se opone a la realidad biológica. El maíz no puede satisfacer las necesidades energéticas del individuo sin contar con un complemento proteínico y calórico importante. La dieta del indígena, salvo algunas excepciones, se reduce a un máximo de 45 gramos de proteínas en lugar de las 70 consideradas como necesarias y unas 1.300 calorías en lugar de 2.600 que corresponden a un hombre que tenga un desgaste físico regular.

**Hombres de carne.** La reserva tradicional de alimentos en Argentina ha sido —y es actualmente— la pampa, la gran llanura húmeda que ocupa toda la zona central del país. En la pampa cazó el indígena y en ella el español y el criollo cultivaron el trigo y, poco a poco, sistematizaron la cría del ganado bovino.

A partir del siglo XVII la carne vacuna se instaura como el alimento de base y el asado como la técnica culinaria más frecuente, técnica que evoca la abundancia pródiga en oposición al hervido que caracteriza la escasez e impone la economía; en efecto, la carne así cocida no sólo conserva sus jugos sino que, además, aumenta su volumen. Por el contrario, el asado al secar la reduce.

Si comparamos la técnica del asado, característica de la cocina argentina, con la

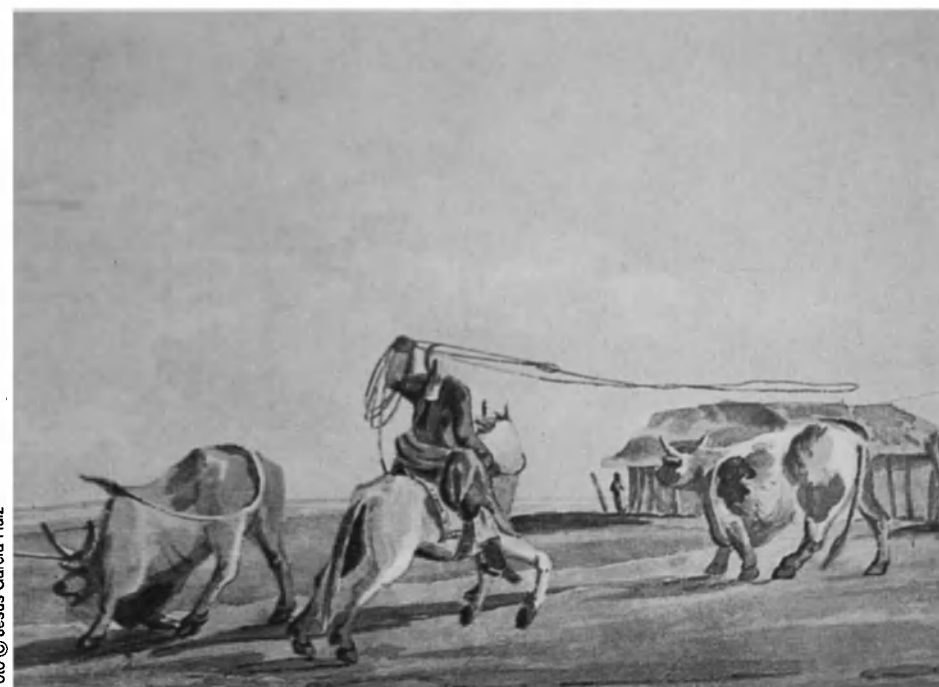


*En esta imagen tomada del código Fejervary-Mayer, documento pictográfico mesoamericano que parece datar del siglo XIV, la diosa del agua vierte agua sobre el maíz con una mano que brota de su cabeza. El maíz está representado por un hombre joven y fuerte, con sus raíces sólidamente arraigadas en la tierra.*

*La recolección del maíz tal como la representaron en el Código Florentino los informadores aborígenes del fraile etnólogo español Fray Bernardino de Sahagún (1500-1590), autor de la Historia general de las cosas de Nueva España (publicada en 1829), que se conserva en dicho Código y que describe diversos aspectos de la civilización azteca.*

del hervido, propia de la mexicana, podemos inferir algunas diferencias fundamentales que demuestran hasta qué punto las formas de manipulación de los alimentos suponen, no sólo ecosistemas diferentes, sino también organizaciones sociales y culturales opuestas. En México, las extensiones de cultivo que posee el campesino se reducen a partir del siglo XVI con la implantación de la Colonia. A esta escasez de tierras se suma el bajo rendimiento debido a constantes erosiones. En Argentina, por el contrario, la obtención de alimentos no implicó mayor esfuerzo hasta mediados del siglo XIX. El hombre de campo —el “gaucho”— se consideraba propietario de lo que existía en “su pampa”. Si sentía hambre mataba un animal, aprovechaba un pedazo (a veces sólo la lengua) y dejaba el resto para los perros y las aves de rapiña. Actualmente la situación ha cambiado y es necesario ser propietario de ganado o recurrir a la compra. A pesar de ello la carne sigue siendo accesible y constituye, como siempre, la base del régimen cotidiano.

Dentro del contexto de la pampa —tierra hospitalaria y aparentemente sin límites— la cocina adquirió características similares: exterior (la carne es asada generalmente en el patio de la casa, o en pleno campo) y



*Enlazando (1820), acuarela del artista inglés E. Essex Vidal.*

destinada a la familia amplia, al grupo en el que participaban familiares, allegados y amigos que, sin invitación expresa, se presentaban para compartir la comida. Otro rasgo importante de esta cocina es su carácter masculino: el hombre se encargaba no sólo de la adquisición del alimento (caza, cría) y de las primeras transformaciones (carneo, desolle, etc.) sino, también, de la etapa final del asado, cuyas técnicas consisten en ensartar la carne en un hierro y enterrar un extremo en la tierra a fin de mantenerlo en plano inclinado sobre las llamas o colocar la carne, junto con las vísceras del animal, sobre una parrilla que evita el contacto directo con las brasas.

Era costumbre, y aún lo sigue siendo en las zonas rurales, que cada uno cortara con su cuchillo el trozo que le convenía y lo comiera sin agregarle ningún tipo de condimento. La única bebida que acompañaba el asado era el "mate", una infusión que se prepara dentro de una calabaza pequeña y se absorbe a través de una "bombilla" que consiste en un tubo de metal.

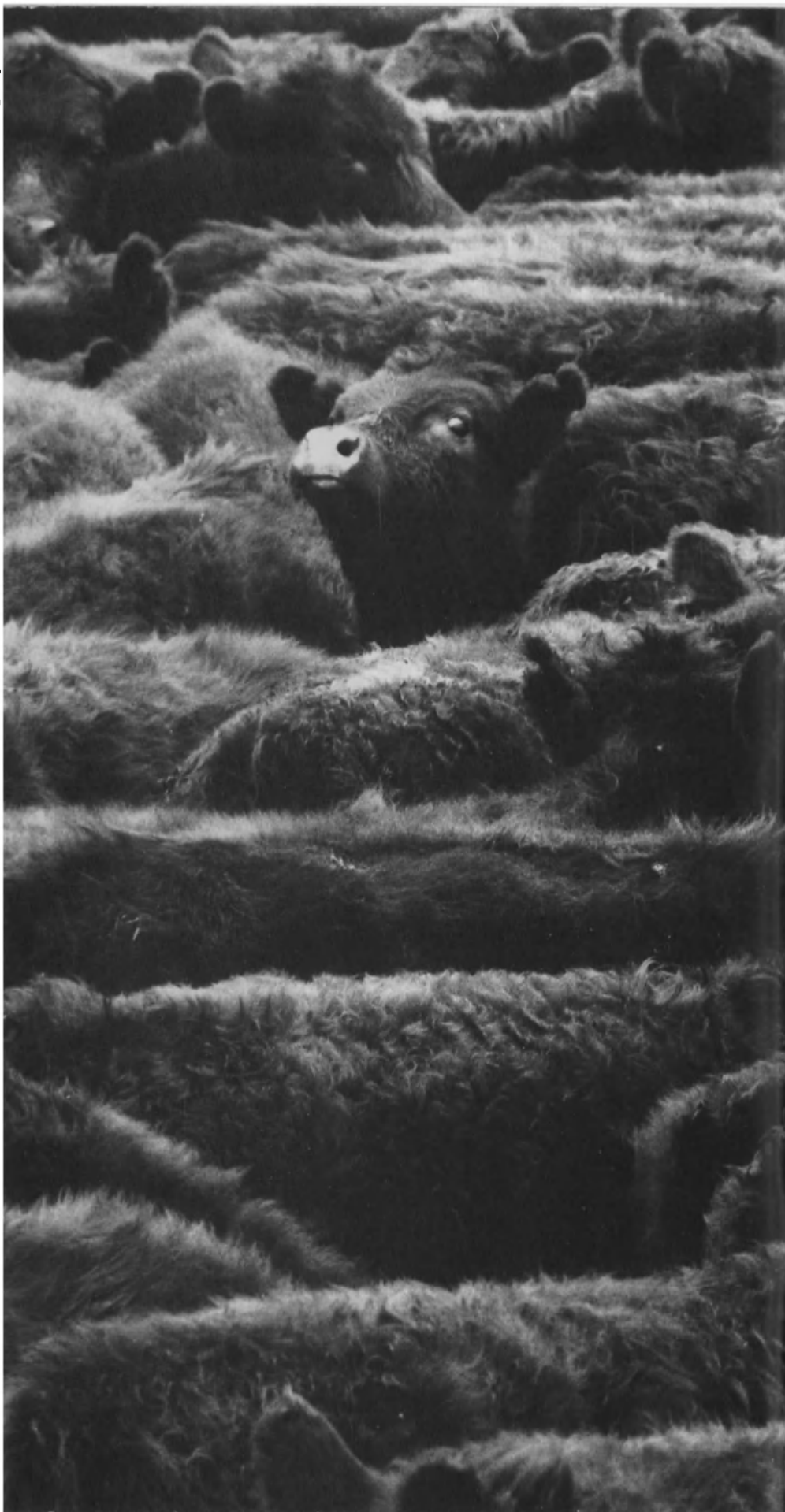
La mujer estaba ausente del escenario del asado y sólo se presentaba cuando ya estaba hecho; su función culinaria era otra: hervir, freír o cocer en el horno a fin de preparar la comida diaria cuando el círculo familiar se reducía a la intimidad de padres e hijos, y tanto la preparación como el consumo de los alimentos se llevaba a cabo en el interior de la casa. Era ella quien se ocupaba del "puchero" (un cocido de carne de vaca, chorizo de tipo español, morcilla, médula de hueso, tocino, zapallo, batatas y papas) o la "carbonada", una especie de guiso preparado con el "charqui", carne salada y luego secada al sol para asegurar su conservación.

El panorama culinario se amplía con la llegada de nuevos inmigrantes italianos, españoles, sirios, libaneses y judíos a fines del siglo XIX y principios del XX. Sin embargo, la elección del alimento ya había sido realizada y nada podrá modificarla; la carne vacuna asada constituye el alimento de base y todos los otros tipos de carne o los cereales serán relegados al papel de alimentos complementarios. Lo mismo ocurrirá en relación con las técnicas de cocción: ninguna superará en calidad y en gusto al resultado del asado.

Para los argentinos la carne asada simboliza una asimilación directa de la vitalidad del animal y la naturaleza. Si se quiere mantener el vigor basta comerla en cantidad; todos los otros alimentos se conciben como secundarios y, en consecuencia, prescindibles. Este tipo de ideología alimentaria ha determinado una excesiva ingestión de carne en detrimento, por ejemplo, de los productos lácteos. La abundancia de ganado bovino se ha consagrado casi exclusivamente a la explotación de la carne. Aún actualmente el consumo de leche y productos lácteos es escaso.

En este caso se produce un fenómeno similar al que señalamos en relación con los mexicanos: el apetito sólo puede saciarse con el alimento de base; para éstos será la tortilla, para los argentinos la carne asada. Ello no excluye el consumo de otros alimentos o la utilización de otras técnicas, sobre todo en el caso de las ciudades, debido a los aportes de la inmigración de principios de siglo. La pizza o las pastas, por ejemplo, se han integrado al régimen alimentario habi-

Foto René Burm © Magnum, París



*Rebaño de novillos en una ganadería argentina.*

tual y el asado, si bien sigue siendo la comida más apreciada, ha perdido su carácter cotidiano. En los centros urbanos se lo reemplaza por el biftek que reúne para los comensales las mismas condiciones que Roland Barthes le atribuye en Francia: la suculencia y la simplicidad.

La opción histórica de la carne bovina se manifiesta no sólo en su gran consumo sino también en el rechazo de otros tipos de carne. Baste recordar que la plataforma submarina argentina posee una extraordinaria riqueza pesquera y que, sin embargo, la carne blanca y magra del pescado no suplente ni siquiera complementa la vacuna. El pescado ha sido introducido en los hábitos alimentarios sólo en forma esporádica y con un valor exclusivamente simbólico: por influencia española los viernes de cuaresma y durante la Semana Santa se come bacalao.

A excepción de estas ocasiones el pescado se encuentra casi totalmente excluido de la mesa familiar. El por qué debe buscarse en causas que, a todas luces, no obedecen a criterios biológicos o económicos (el pescado nacional no es más caro que la carne vacuna) ni dependen de las posibilidades naturales del medio.

El mismo valor simbólico tiene la "importación" del menú navideño que se impone como una copia exacta del que los abuelos preparaban en la Península Ibérica para tal oportunidad: garrapiñadas, almendras, turrónes, etc., todo lo apropiado para reconfortar la falta de calorías que provoca el invierno en Europa pero totalmente inadecuado —e indigesto— para un caluroso verano sudamericano... a pesar de que cada casa se obstina en adornar su pino con nieve de algodón.

En resumen, si la carne de vacuno asada es un signo de "argentinidad" y el maíz hervido de "mexicanidad", ello se debe a valores prácticos (son alimentos nutritivos, el medio natural es apto para su producción, se dominan las técnicas de transformación, etc.) pero, fundamentalmente, a los aspectos simbólicos con que cada pueblo ha investido el bocado que lleva a su boca con mayor placer. Son estos modelos intelectuales de interpretación y representación de la realidad los que determinan que en una región del continente americano los hombres se reivindican como Hombres de Maíz, creados y alimentados con un grano tierno que veneran, y que, en otra, lo hagan con un trozo de carne cuya consistencia proviene de una tierra amplia, rica e indómita que, como la carne, se conquista mordiendo fuerte. □

**PERLA PETRICH**, argentina, es profesora de literatura latinoamericana en la Universidad de París VIII y miembro del Laboratorio de lenguas y civilizaciones de tradición oral (LACITO) del Centro Nacional de Investigaciones Científicas de Francia. Dentro del tema de la alimentación, ha publicado dos obras: *La alimentación mochó: acto y palabra* y *La Semántica del maíz entre los mochó*.

**Pitágoras y la música**, grabado en madera tomado de un libro ilustrado de fines del siglo XV cuyo autor es el musicólogo alemán Michael Keinspeck.

## El peligro de las habas

**D**ESDE la más remota antigüedad el frijol (o fríjol), que en algunas de sus variedades es una de las leguminosas más nutritivas para el hombre, ha dado también origen a una abundante cosecha de creencias, prácticas culturales, ritos y tabúes.

En el más antiguo de los textos ritualistas hindúes, el *Yajurveda*, se menciona un tabú relativo al fríjol que se impone a los que hacen sacrificios. En la antigua Grecia se utilizaban los frijoles en los banquetes y festivales y se adoraba a un dios-frijol, Ciamites. A su vez, en el mundo romano estas leguminosas desempeñaban un papel en los ritos mágicos y los sacerdotes de Júpiter tenían prohibido tocar un frijol e incluso simplemente pronunciar su nombre.

El antropólogo norteamericano A.C. Andrews ha recogido estos y otros ejemplos de la importancia religiosa y cultural del frijol. Según él, "los antiguos sentían por el frijol una mezcla de respeto y de temor, un complejo de emociones que generalmente van asociadas con un objeto que se cree investido de alguna fuerza sobrenatural y el contacto con el cual puede ser beneficioso o perjudicial".

El filósofo griego Pitágoras (hacia 580-500 a.C.) prohibía a sus secuaces comer frijoles "fundándose en que éstos se hallaban ocupados por las almas de los muertos y, por consiguiente, adquirirían las cualidades de la carne humana". En virtud de esa presencia, según la teoría pitagórica, se convertían en receptáculos del poder generativo.

Dos especialistas norteamericanos, Salomon H. Katz y Joan Schall, de la Universidad de Pensilvania, han estudiado los modos de consumo de las habas en la región del Mediterráneo, llegando a la conclusión de que "la abundancia de creencias y tabúes culturales en torno al haba puede ser en parte resultado del hecho de que muchos de los que consumen esta leguminosa caen gravemente enfermos". Esta enfermedad, el fabismo, es

"una anemia hemolítica aguda cuyos resultados son fiebre, ictericia y, a veces, la muerte". Están expuestas al fabismo aquellas personas que sufren de un trastorno metabólico hereditario que determina un defecto del enzima contenido en el interior de los hemáties o glóbulos rojos, la glucosa-6-fosfato deshidrogenasa (G6 FD-), una de cuyas variantes (la GdB-) es muy corriente en la sangre de determinadas poblaciones de la región mediterránea.

"¿Por qué —se preguntan Katz y Schall— se consumen habas en zonas con un alto porcentaje de casos de G6 FD- siendo así que son muchas las personas que corren de ese modo un grave riesgo para su salud? Dado lo peligroso de su consumo, deberían ser menos utilizadas o ser sustituidas por otras leguminosas nutritivamente equivalentes... Pero el hecho es que desde tiempos neolíticos el cultivo y el consumo de habas están generalizados en la región mediterránea, lo que parece significar que ese consumo confiere algunas ventajas adaptativas gracias a las cualidades nutritivas de la leguminosa, a sus posibles efectos farmacológicos..."

A decir verdad, parece ser que las zonas en que se cultivan y se consumen las habas corresponden exactamente a aquellas en que se da la deficiencia enzimática antes mencionada y a las afectadas por la malaria en la región mediterránea. Y por otro lado cabe preguntarse si, dado que las habas contienen varias sustancias semejantes a las que se utilizan en los medicamentos contra la malaria, no sería posible que su consumo protegiera de algún modo contra ésta.

Según Katz y Schall, comer habas puede tener desde luego "un efecto antimalaria en los individuos con un G6 FD normal, igual que los medicamentos correspondientes. En ciertos individuos las habas pueden atacar la malaria, mientras que en otros puede acelerar la enfermedad y producir la muerte."



Foto © Giraudon, París

# Reflexiones culturales sobre la patata

por Nick Joaquin

A juicio del escritor alemán Günter Grass, la introducción de la patata fue un acontecimiento más importante en la historia del pueblo alemán que todas las victorias militares de Federico el Grande. En realidad, Grass considera a la patata como un factor esencial en el desarrollo de Europa. En su opinión, gracias a ella fue posible la industrialización de Europa y la aparición del proletariado.

Entendemos su punto de vista. La patata es un alimento sumamente nutritivo y a la vez muy barato, ya que se da rápidamente y con gran facilidad. Constituye un "fast food" cuyo advenimiento liberó a las masas europeas de la hambruna secular, facilitó el desarrollo de una clase obrera más robusta y permitió a un número cada vez mayor de personas abandonar las faenas agrícolas para incorporarse al trabajo fabril.

A su vez, las fábricas dieron lugar al desarrollo de una clase trabajadora fuerte que democratizó a Europa y a una ciencia y una tecnología que consolidaron la supremacía de la cultura occidental en el mundo moderno.

Por consiguiente, cabe sostener que la identificación actual del europeo con un

individuo sobremano civilizado, culto y progresista puede atribuirse, por lo menos en parte, a la aparición de la patata.

Empero, vamos a desarrollar algunos argumentos que refutan esa tesis. Imaginemos, por ejemplo, un alemán chauvinista que se mostrara adversario rabioso de la patata porque ésta no es originaria de Europa. De acuerdo con su postura, jamás debería haberse permitido que la patata transformara a Europa por ser tan extranjera y exótica. Al comer patatas, los alemanes y los europeos perdieron algo de su identidad original, con el resultado de que la cultura europea actual se ha apartado de su pureza primitiva. Los auténticos europeos son los anteriores a la introducción de la patata.

Ahora bien, ¿cómo volver a la etapa inicial incorrupta?

Nuestro alemán chauvinista imaginario exige la eliminación de la patata.

De inmediato, por cierto, advertimos lo absurda que es su propuesta. La supresión de la patata no restablecerá al hombre europeo en la situación en que se encontraba antes de la introducción de ésta. ¿Por qué no? Porque la patata ha dado origen a acontecimientos como la industrialización, la democratización, la modernización, etc. Y esos acontecimientos han transformado radicalmente al europeo, que mantendrá sus características actuales aun cuando deje de comer patatas definitivamente.

Dicho de otro modo, la patata forma parte de la cultura y de la historia y no puede eliminarse en aras de la recuperación de una inocencia perdida.

Puede hacer reír mi historia sobre la patata, que parece querer convertirla en el fruto prohibido del Jardín del Edén; sin embargo, estimo que una historia de ese tipo podría ilustrar el problema del nacionalismo actual en mi país, Filipinas, aunque no sólo en él sino también en la mayoría de los países de Asia y del Tercer Mundo en general. Cuando Adán y Eva comieron la manzana perdieron la inocencia y el paraíso. Y me atrevería a afirmar que entre los pueblos del Oriente, y por cierto en el caso de los filipinos, existe la idea de que, al probar la ciencia y la tecnología occidentales, hemos perdido en cierto modo la inocencia y el paraíso primordial.

Nuestra actitud hacia la cultura occidental es, por lo tanto, ambivalente. Nos fas-



Foto © Mas, Barcelona. Real Academia de San Fernando, Madrid

**Comida familiar en la Isla de Luzón, Filipinas.**

cina a la vez que nos repele. La tememos y nos resistimos a ella, pero al mismo tiempo anhelamos poseerla. Y aunque deseemos fervientemente el progreso al estilo occidental, nos preguntamos si no deberíamos retornar a nuestra cultura tal como era antes de ser “corrompida” por Occidente.

Hace poco tiempo cené en casa de una familia filipina que admiro por su nacionalismo, aunque encuentro que hacen demasiada ostentación de él. En esa cena la manifestación exterior del nacionalismo consistía en una piedra redonda de color gris cuyo tamaño era aproximadamente el de una pelota de béisbol. Se trataba en realidad de un trozo de sal de roca, que se hacía circular alrededor de la mesa en lugar de la sal que se usa de ordinario, pues, según declaró mi huésped, era así como antiguamente salaban sus alimentos los filipinos. El efecto deseado se lograba pasando la piedra por el arroz y el pescado, frotando con ella la carne o sumergiéndola en el caldo.

Mucho me temo que me hayan mirado con cierto desprecio cuando declaré que prefería la sal de mesa corriente. El pedazo de sal de roca me recordaba las piedras que usábamos antaño para restregarnos el cuerpo cuando nos bañábamos. ¡Y no quería por ningún motivo que una piedra de este tipo estuviera en contacto con algo que fuera a comer! Ahora bien, aunque me seducía el sentimiento que inspiraba el alarde de mis huéspedes —la nostalgia nacionalista—, me fastidiaba sin embargo todo lo que ese sentimiento implicaba.

En efecto, mis anfitriones querían decir: “Vean qué filipinos tan auténticos somos. En lugar de emplear un salero, que es algo extranjero, usamos una piedra de sal, que es nativa.” Lo que estaba implícito era pues que, cuanto más exaltemos lo autóctono y rechacemos lo foráneo, más genuinamente filipinos nos tornaremos.

Aun suponiendo que esto fuera cierto, saltaba a la vista una contradicción. ¿Por qué ensañarse con el pobre salero? En la mesa había también tenedores y cucharas, que no eran nativos, y carne de vaca y repollo, que tampoco son oriundos de Filipinas, y yo sabía que la comida se había preparado según el método llamado *guisado* o *sauté*, que es un método extranjero, y cocido en una cacerola o una marmita, que son también extranjeras. Eliminar el salero y seguir utilizando los elementos mencionados equivale a sostener que el salero constituye un obstáculo mayor a la condición de auténtico filipino que el repollo y las marmitas.

Sé muy bien cual era la cuestión que se pretendía plantear en esa cena eliminado el salero: la cuestión de la identidad.

La identidad, a mi juicio, es como el río en la filosofía. Y hay que recordar el dicho de que nunca se penetrará dos veces en el mismo río. Está cambiando incesantemente incluso en el momento en que uno se adentra en él. Sin embargo, el río Sumida sigue



Foto Boutin © A.A.A., París

siendo el río Sumida aunque en el transcurso de un instante deje de ser el mismo río.

Esa es una visión dinámica de la identidad.

Me temo que nosotros los orientales — en todo caso los filipinos— tengamos una idea diferente de la identidad, diferente porque la consideramos como algo estático: algo que se nos ha dado de una vez para siempre, algo a lo que pueden ocurrirle cosas pero que en sí nunca es un acontecimiento ni puede evolucionar. Nosotros mismos constituimos o constituíamos una identidad original fija a la que se han añadido ciertas cosas —culturas extranjeras, historias extranjeras— capa tras capa. Por consiguiente, si tales culturas e historias suponen una adición, la identidad implica una sustracción. Lo que tenemos que hacer es quitar todas esas capas superpuestas y encontraremos la auténtica identidad filipina primordial.

Esa es una visión estática de la identidad.

Pero la cultura no es una mera adición. No es un guiso al que puede añadirse cualquier cosa y que seguirá siendo el mismo. Por el contrario, la cultura es como esos experimentos de laboratorio, en física, en los que desde el momento en que se añade un nuevo elemento la mezcla se transforma totalmente y pasa a ser algo diferente.

Cuando la historia añadió a nuestra cultura el salero, el tenedor y la cuchara, la carne de vaca y el repollo, así como el *guisado*, la identidad de los filipinos se modificó tan radicalmente que sería imposible volver a la pureza original, aun cuando se eliminara el salero, el tenedor, la cuchara, etc. La cultura y la historia son las aguas corrientes que hacen imposible penetrar dos veces en el mismo río de la identidad. □

**NICK M. JOAQUIN** es un novelista, periodista y dramaturgo filipino. Entre sus obras cabe mencionar la novela *The Woman Who Had Two Navels* (*La mujer que tenía dos ombligos*), el libro de cuentos *Tropical Gothic* (*Gótico tropical*) y el volumen de poemas *El Camino Real* and *Other Rimes* (*El Camino Real y otros versos*).

**La larga marcha de los cereales**

a.C.	
10000	Jordania: trigo (escanda-almidonero) y cebada de dos carreras
8000	Francia: gramíneas silvestres
7500	Japón: trigo sarraceno, cebada y diversos cereales silvestres
6500	Rumania: diversas gramíneas
6000	Creta: almidonero México: maíz Europa central del oeste y Hungría: gramíneas de grano grueso Mauritania: mijo silvestre Balcanes: mijo silvestre, escanda y almidonero
5000	Japón: mijo Europa meridional: escanda España: cuatro trigos y dos cebadas
4600	China del norte: mijo y posteriormente sorgo
4000	Dinamarca: pequeños cereales Egipto: trigo Siberia: mijo China del sur: arroz
3000	India: mijo y arroz Babilonia: cebada, mijo, sésamo y almidonero África: mijo (de este a oeste) Etiopía: mijo grande, cebada y trigo
2000	Europa central: centeno Mauritania: mijo cultivado
500	Persia: trigo
400	Italia-Grecia: trigo blando y posteriormente trigo duro
300	China del norte: trigo blando de primavera (de oeste a este) Japón: arroz
d.C.	
100	Sudán: cebada y sorgo Europa: centeno (de este a oeste) y avena cultivada Sahel-Chad: sorgo
1400	Italia: arroz
1520	América: trigo Europa: maíz
1640	Francia: arroz
hacia 1800	Australia: trigo.

Fuente: *Histoire naturelle et morale de la nourriture* par Maguelonne Toussaint-Samat.

**San Diego de Alcalá y los pobres, detalle del cuadro del pintor español Bartolomé Esteban Murillo (1618-1682). Los niños pobres de la obra comen patatas.**

Los cereales y, en particular, el trigo han constituido durante largo tiempo el elemento esencial de la alimentación humana. Así, la alimentación de los pueblos latinos durante siglos se basó únicamente en distintas formas de comer el pan. Cultivo privilegiado desde la antigüedad, la "planta de espiga" tenía también un valor mítico para numerosas civilizaciones. (1) "Corona de cosecha" tejida a la manera antigua con trigo de invierno por la artista francesa Martyn Lévêque. (2) Modelo de silo de madera y estuco pintado procedente de una tumba del antiguo Egipto (hacia 2.000 a.C.). (3) Sobado a mano de la masa del pan, terracota de Chipre (2000-1600 a.C.). (4) Preparación del pan antes de la cocción, terracota de Grecia (525-500 a.C.).



Foto © Réunion des musées nationaux, Paris. Museo del Louvre

4



## El trigo sagrado

Foto © Christophe Ensminger/Ed. Aphonse Marré, Chartres, Francia

1

Foto © Pelizaeus Museum, Hildesheim, R.F.A.



2



3

Foto © Réunion des musées nationaux, Paris. Museo del Louvre

4



# Ni carne

**D**URANTE muchos años se estimó que la cantidad de proteínas que contenía la dieta de algunos habitantes de Papua-Nueva Guinea era tan reducida que la hacía incompatible con un adecuado equilibrio proteínico. Ahora bien, resultaba paradójico que esas personas estuviesen bien constituidas y contaran con una buena musculatura. Su aptitud para el esfuerzo físico así como su condición física en general eran también excelentes, y los resultados de las pruebas a que se les había sometido demostraban que en esos aspectos superaban a las poblaciones europeas bien alimentadas.

Sólo recientemente se ha encontrado una explicación satisfactoria a esta situación, al descubrirse que la insuficiencia de proteínas en todos los países del mundo era mucho menos corriente de lo que se pensaba y que las necesidades de proteínas del ser humano son relativamente escasas. Por consiguiente, el escaso consumo de proteínas de esos habitantes de Papua-Nueva Guinea era inusitado pero no antifisiológico.

Sin embargo, aun cuando las personas tengan acceso a una gama relativamente limitada de productos alimenticios, se observa, casi como una constante, que eligen alimentos, cualesquiera que sean, que les permitan obtener una cantidad de proteínas que represente entre el 10 y el 14% del contenido total de energía de su dieta.

El grupo examinado era pues sumamente singular ya que, si bien sus integrantes vivían en la costa y tenían acceso al mar y a la pesca, su consumo de proteínas era extraordinariamente reducido. Moraban en una extensa aldea de unos 1.200 habitantes, próxima a una selva no muy tupida. Los

**Dos utensilios de cocina melanesios del valle de Sepik, en el noroeste de Nueva Guinea: a la izquierda, un tazón antropomorfo de barro cocido; a la derecha, un cucharón hecho con un coco.**



Fotos Erika Vesper © Museum für Völkerkunde, Berlin occidental.



Foto © J.V.G.A. Durnin

**Los hábitos alimentarios de estos aldeanos de Papua-Nueva Guinea son un enigma biológico. En efecto, aunque pueden perfectamente cazar y pescar, su alimentación es muy pobre en proteínas sin que parezcan sentir la necesidad de enriquecerla. Por lo demás, su estado de salud es mucho mejor que el de otras poblaciones "adecuadamente" alimentadas.**

principales artículos de su dieta, cultivados en huertos resultantes del desbroce del bosque secundario, eran el taro (una raíz comestible) y la banana, que se daban en múltiples variedades. También comían algunas nueces y frutas y solían ingerir pequeñas cantidades de proteínas de origen animal que obtenían de los zorros volantes (que cazaban con arcos y flechas) y de los oposúmes. Alrededor del 75% de su consumo total de energía procedía del taro, las bananas y las nueces, y las proteínas de origen animal representaban menos del 20% del total de proteínas de su dieta.

El rasgo sorprendente de la dieta de estas personas era que, si bien vivían cerca de la costa, disponían de canoas que utilizaban a menudo como medio de esparcimiento cuando iban a la playa y ningún tabú les impedía comer pescado, la cantidad de peces que capturaban y consumían era sumamente reducida. Su dieta contenía una proporción insignificante de mariscos y pescado, aunque eran bastante abundantes en la región; su captura se realizaba como una actividad recreativa y, en definitiva, una vez capturados se consumían.

El comportamiento de este pueblo cos-

# ni pescado

por John Durnin

tero de Papua-Nueva Guinea no se ajusta a los cánones establecidos. Al parecer, aunque su consumo de proteínas era escaso, resultaba suficiente en términos biológicos y no experimentaban una necesidad "intrínseca", fundamental y biológica de complementarlo aumentando su ingestión de proteínas de origen animal.

Este estudio especial sobre un grupo humano cuyas condiciones de vida eran muy primitivas ha planteado un verdadero enigma biológico, ya que la presencia de una abundancia razonable de proteínas de origen animal, en una situación en que las proteínas procedentes de otras fuentes eran de inferior calidad y más escasas, no parece haber constituido un estímulo para aumentar el consumo total de proteínas hasta un nivel "normal".

Se considera que las proteínas tienen importancia en la dieta de una persona para la renovación de los tejidos corporales, la fabricación permanente de enzimas y hormonas y la reparación de las pérdidas del cuerpo en general. Desde un punto de vista psicosocial, se supone en general que las personas prefieren ingerir una dieta que contenga aproximadamente entre el 10 y el 14% de la energía total en forma de proteínas. La base de numerosas teorías sobre lo que constituye una dieta adecuada descansa en esta idea. Ahora bien, si no es universalmente válida —como parece desprenderse de nuestros estudios en Papua-Nueva Guinea— entonces todo tipo de hipótesis son posibles. □

**JOHN DURNIN**, especialista británico en nutrición, es profesor de fisiología de la Universidad de Glasgow. Ha publicado más de 120 artículos científicos y textos diversos sobre metabolismo energético, ejercicio y composición del cuerpo. Ha sido miembro de numerosos comités de la OMS y de la FAO dedicados al problema de las necesidades de energía y de proteínas y ha realizado investigaciones relacionadas con las necesidades en materia de energía en diversos países.

por Naomishi Ishige

**U**NA comida tomada a solas pierde casi todo su sabor, aun cuando se trate del manjar más exquisito. Para que podamos apreciarla, es necesaria alguna compañía. Esto no quiere decir que los placeres de la mesa se puedan compartir con cualquiera y más vale almorzar solo que con un desconocido.

Sin embargo, todos tenemos vínculos especiales con ciertas personas como los miembros de nuestra familia, los amigos o los colegas —grupo que varía según las circunstancias— y con las cuales nos sentimos a gusto en torno a una mesa.

Ahora bien, todos pertenecemos a un grupo social determinado que nos permite tener relaciones con nuestros semejantes, como, por ejemplo, almorzar juntos.

Reunirse durante las comidas fortalece al grupo y contribuye sin duda a su cohesión. Es también un medio de comunicación que permite a sus integrantes expresar su identidad dentro de él.

Compartir una comida es también compartir sensaciones y esta es la razón de que en numerosas sociedades los ritos suelen ir acompañados de festines y se presten para establecer lazos entre las personas y para estrecharlos.

Entre los animales la comida es siempre individual; ésta es una regla básica. No es un medio de comunicación ni un pretexto para reunirse. En los mamíferos se observa que la madre amamanta a sus crías; en los pájaros, que los adultos machos y hembras traen alimento a sus pajarillos mientras permanecen en el nido. Pero tales situaciones difícilmente se pueden calificar de convivencia. Se trata de una relación entre padres e hijos que, además, es transitoria porque los pequeños al llegar a la edad adulta se alimentarán solos. Los carnívoros que cazan en grupo se reúnen a veces en torno a una presa mayor y comen juntos, pero a pesar de las apariencias tampoco puede hablarse en este caso de convivencia.

Los chimpancés, en cambio, de acuerdo con las investigaciones realizadas por los primatólogos, mendigan alimentos a los miembros de su grupo, que en ocasiones terminan por cederles parte de su comida,



consistente sobre todo en plantas y en alguna presa que han capturado. Cuando caza una presa mayor o en la época de la recolección de frutos apetitosos, el chimpancé no vacila en compartir su precioso botín con algún miembro del grupo que le acosa. En este caso, se trata con frecuencia de la hembra, que presiona al macho que regresa a casa. El comportamiento de los chimpancés nos hace pensar en la división incipiente del trabajo entre el hombre y la

mujer para obtener su sustento, en las primeras fases de la humanidad, cuando el hombre se iba a cazar mientras la mujer se ocupaba de la recolección. Sin embargo, nada nos permite afirmar que el hecho de que los chimpancés compartan alimentos pueda crear lazos preferenciales entre los integrantes de una misma manada, y ello es tanto más dudoso cuanto que en el momento de alimentarse mantienen un comportamiento individual.

# El hombre comensal

*El primer grupo con el cual el ser humano desea compartir su comida es la familia.*



Foto René Burm © Magnum, París

Cabe concluir, en consecuencia, que la convivialidad es privativa del hombre y coincide con la aparición del género humano.

Para poder precisar las modalidades de alimentación del hombre, del que se dice que es un “animal dotado de la palabra y capaz de utilizar instrumentos”, tendríamos que completar esta definición señalando que “el hombre es un animal que aprecia la convivialidad”. A ello hay que añadir que la

familia es la célula básica donde cada ser humano desea compartir su comida.

El antropólogo Claude Lévi-Strauss nos dice que el matrimonio es el intercambio de mujeres entre distintos grupos y que ellas fueron la primera moneda de cambio de la humanidad. Sin embargo, la idea queda incompleta si no se considera el aspecto de la alimentación. En realidad, no se sabe si la formación de la pareja dio origen a la familia o si el reparto de los alimentos entre el

hombre y la mujer precedió a su formación. ¡Es como tratar de saber qué apareció primero, el huevo o la gallina!

A partir del momento en que marchó en posición erecta, el hombre comenzó a dedicarse seriamente a la caza y, por ende, a utilizar instrumentos. Como consecuencia, la carne pasó a ocupar un lugar importante en su alimentación. Sabemos por los antropólogos que en todos los pueblos cazadores existentes en la actualidad la caza es practi-



**“En numerosas sociedades los ritos suelen ir acompañados de festines y se prestan para establecer lazos entre las personas y para estrecharlos”. En la foto, una ceremonia de boda de acuerdo con la tradición sintoísta en Japón. Los esposos se juran fidelidad intercambiando tres veces su copita de saké.**

**“La utilidad de la cocina comienza a verse amenazada por los productos listos para ser consumidos, los alimentos precocinados y porque es cada vez más frecuente que las comidas se tomen fuera de casa en los fast-food o en los self-service.” Aquí los distribuidores automáticos sustituyen a la mesa familiar para tomar un refrigerio a toda prisa.**

Foto Richard Kalvar © Magnum, Paris



cada por los hombres. Se estima que en los albores de la humanidad ésta también les incumbía, a causa de su constitución más robusta.

Cabe suponer que la célula básica que representa la familia se estableció desde el momento en que el hombre empezó a compartir su botín con una mujer determinada y con sus hijos. La familia comenzó a existir cuando se instauró una relación sexual duradera entre un hombre y una mujer ligados por el hecho de compartir alimentos y fue necesario elegir un responsable de la educación de los hijos nacidos de su unión.

Así, para cazar, el hombre se alejaba de su vivienda y circulaba por un extenso territorio donde llevaba una vida más insertada en la sociedad. En cuanto a la mujer, permanecía junto al hogar, su vida estaba más ligada a la familia y se ocupaba principalmente de la recolección, la educación de los hijos y las labores domésticas. Es así como apareció la diferencia entre sus estilos de vida, que reflejaba la distribución de las tareas masculinas y femeninas. A este respecto, en casi todas las sociedades es a la mujer a quien le incumbe preparar la comida familiar. En cambio, el hombre suele encargarse de la preparación de la comida social como de cocinero profesional.

De lo anteriormente expuesto se desprende con claridad que para el hombre comer no es un acto individual sino una actividad fundamentalmente social. La comida es algo que se comparte; no se come a solas. Para su buen desarrollo, hay que establecer reglas que codifiquen la intervención de cada cual. Los buenos modales en la mesa constituyen la formalización de esas reglas.

Cada sociedad define sus normas de comportamiento. Tanto las sociedades que utilizan la mesa y los cubiertos, cualesquiera que sean —palillos, cuchillos, tenedores y

cucharas—, como aquellas en que se acostumbra comer con los dedos. Esas reglas son una proyección compleja de cada cultura y la manifestación exterior del poder del jefe de familia o de la religión. La causa principal que origina desacuerdos durante una comida servida en grupo es el problema del reparto de los alimentos. Sin reglas es evidente que se impondrá la ley del más fuerte. Y es probable que a ello obedezcan las normas de urbanidad que una autoridad como el jefe de familia o la religión debía hacer aplicar para mantener el orden. En cualquier sociedad se reprobaría como la mayor falta de cortesía que alguien tratara de servirse la comida ya ofrecida a otra persona que, además, estuviera a punto de saborearla.

De esto se desprende que es probable que el reparto de la comida haya dado origen a los buenos modales en la mesa. Sin embargo, esas normas pueden ser transgredidas cuando, como una muestra de cariño, personas muy allegadas (los padres y sus hijos o una pareja de enamorados) intercambian alimentos que ya han empezado a comer.

Los grandes lazos que unen a la familia son el sexo y la mesa. Dentro de la familia las relaciones sexuales se limitan al marido y a la mujer y se consideran incestuosas fuera de la pareja. En cambio, las relaciones que supone compartir la comida en torno a la mesa están permitidas a todos los miembros de la familia y tienen por objeto unirlos. Por esta razón, en muchas culturas el hogar y el horno en que se prepara la comida se han convertido en el símbolo de la familia.

Sin embargo, el significado de ese símbolo tiende a desaparecer en los casos actuales de nuestras sociedades altamente industrializadas. La utilidad de la cocina comienza a verse amenazada por los productos listos para ser consumidos, los alimentos precocinados, y porque es cada vez

más frecuente que las comidas se tomen fuera de casa en los "fast-food" o en los "self-service".

En las sociedades avanzadas, la importante industria de la alimentación y la de la restauración han lanzado un desafío a la casa familiar. En efecto, se ha producido una personalización de la comida. Antaño, cuando la casa representaba la unidad de producción y de consumo en un régimen de autonomía económica, una persona no podía decidir por sí sola la hora o el contenido de su comida. Actualmente, si alguien está ausente a la hora de la comida familiar, preparada para toda la familia, no se crea ningún problema. Cada uno come cuando quiere y lo que quiere. ¿Significa esto que el sentido mismo de la familia basada en el reparto de los alimentos se pierde y la especie humana vuelve a una forma de comida individual parecida a la de los animales? Todo depende de que en una sociedad futura el hombre pueda vivir sin familia o de

que mediante un cambio radical del sistema social sea posible hacerlo sobrevivir.

Cada familia ha contribuido material y económicamente al éxito de nuestras sociedades industrializadas, pero dudo de que la sociedad pueda sustituir a la familia en las relaciones humanas que anuda entre sus miembros —marido y mujer, padres e hijos— unidos por el amor.

Todos los integrantes de la familia moderna pasan más de la mitad de su tiempo en sociedad, ya sea en el trabajo, en la escuela o en otra actividad. En estas familias donde cada uno lleva su propia vida, la mesa es el lugar privilegiado que ofrece a todos la ocasión de afirmar su pertenencia al mismo grupo familiar. Cuando la comida en torno a la mesa desaparezca, dejará de existir la familia.

El reparto de la comida dio origen a la familia pero nuestra civilización no ha encontrado todavía, teniendo en cuenta la psicología del hombre, la célula básica vital

para la especie humana que podría sustituir a la familia. La humanidad se encuentra en una etapa en que hay que conservar, gracias a las comidas tomadas en común, el régimen actual de la familia aunque parezca irreal. Porque, pese a que el fenómeno de la personalización de las comidas se haya acentuado, no cabe imaginar que, en un futuro próximo, la cocina o la mesa desaparezcan de nuestros hogares. □

**NAOMICHI ISHIGE**, especialista japonés en antropología cultural, es diplomado en historia por la Universidad de Kioto y doctor en agronomía. Es profesor adjunto de la Universidad de Konan y profesor del Museo Nacional de Etnología. Ha publicado numerosas obras de su especialidad tales como *Explorar la vida alimentaria*, *Culturas del mundo a propósito de las comidas* y *La teoría de la civilización sobre la comida*.



Foto Richard Kaiver © Magnum, Paris



Foto Phelps © Rapho, Paris

# La cultura de la mesa en Brasil

por Roberto DaMatta

**E**n todo el planeta los hombres tienen que comer, pero cada sociedad define a su modo lo que es comida. Todas ellas establecen lo que debe comerse con regularidad y lo que no debe comerse nunca so pena de que el comedor se transforme en animal o monstruo.

Tenemos reglas precisas que definen la relación entre el alimento ingerido y el estado de la persona que lo ingiere. En el momento de comulgar en la iglesia todo brasileño sabe que debe cumplir un ayuno, acto que crea un estado supuesto de pureza compatible con la hostia que va a recibir dentro de su cuerpo. Muy diferente es en cambio su actitud cuando recibe a parientes, compañeros o amigos en la intimidad de su casa para almorzar un domingo. En este caso se elige cuidadosamente el alimento que se va a comer porque se sabe que él ayuda a definir la situación social que se desea crear. Si me invitan a una “feijoada”, a un “cozido” o a una “peixada”, sé que voy a tomar parte en un rito de comensalidad sobremanera informal en el que deberá existir una relación directa entre lo que se come, la persona o personas con quien se come y el modo como se come. La variedad de ingredientes que caracteriza esos platos —en la “feijoada”, en el “cozido” o en la “peixada” se combinan respectivamente carnes variadas y pescado con legumbres y harina— justifica que se coma mezclando lo que se presenta en la mesa, estilo brasileño que hace del acto de comer algo análogo al ideal de la “mezcla” de personas que comen juntas y que deben también conjugarse socialmente.

Los brasileños tenemos reglas precisas de combinación de la comida con los comensales. Yo no convidaría nunca al gobernador de mi estado a comer una “feijoada” en mi

*Vendedora callejera de Salvador, capital del estado de Bahía y capital histórica de Brasil. Además de cangrejos, en su puesto se ofrecen pé de moleque, especie de turron hecho con azúcar morena (en el extremo derecho), y bananas fritas con harina de maíz.*

casa. En este caso sería más apropiada una comida de “más ceremonia” como una gallina asada con ensalada, o una carne cocida en un estilo más cosmopolita. Con gente extraña, en cambio, no nos importa tomar un “cafecito” o comer un bocadillo. Pero en este caso comemos de pie, en un “balcão” (casa de comidas rápidas e informales) del centro de la ciudad, lo que caracteriza un modo de ingerir alimentos en que la instrumentalidad (aquí *yo como para vivir*) es sin duda alguna más importante que los aspectos morales y simbólicos de la comida. En cambio, en el alegre banquete con amigos la buena y comedida norma burguesa queda invertida, ya que con ellos *yo vivo para comer*.

De hecho, puede argumentarse que en la lógica del comer y de la comensalidad brasileña se da un notable esfuerzo de conjugación de los aspectos universales de la alimentación (su valor nutritivo, su capacidad de generar energía o de sustentar el organismo, su contenido proteínico...) con sus definiciones simbólicas, puesto que “no sólo de pan vive el hombre” y el acto de comer tiene enorme importancia social. Todo esto se relaciona con lo que podemos llamar, inspirándonos en las ideas de Claude Lévi-Strauss, la “comensalidad totémica”, un sistema en que personas,

ambientes, emociones, alimentos y hasta el modo de preparar la refección deben estar en armonía.

De ahí sin duda la radical diferenciación existente en el Brasil entre *alimento* y *comida*. Realmente, ambos forman un par semántico de gran importancia en la gramática culinaria brasileña, marcando la diferencia entre lo universal y lo particular. Cualquier brasileño sabe que toda sustancia nutritiva es “alimento”, pero también sabe que no todo alimento es “comida”. En realidad, para convertir un alimento en comida es menester no sólo el acto crítico de cocimiento sino también el modo en que se prepara el alimento. Si se trata de invitar a un almuerzo organizado con todo esmero y cuidado, ningún brasileño se satisfará con comprar ingredientes de primera calidad y ponerlos simplemente al fuego, aplicando impersonalmente un libro de recetas, sino que mandará preparar tales alimentos con sumo cuidado y debidamente condimentados. Es la calidad de la “comida”, servida con esmero y abundancia, la que expresa su consideración para con su invitado. Es pues inadmisibles que en la mesa brasileña se pongan alimentos preparados rápidamente y cocidos sin condimentar, como es normal en la cocina anglosajona.

Por otro lado, es la “comida” lo que permite expresar y destacar identidades que, según el contexto de la refección, pueden ser nacionales, regionales, locales e incluso familiares y personales. Lo fundamental es que el acto de comer cristaliza estados emocionales e identidades sociales. Fuera del país puedo hacer de una comida regional un emblema de la identidad nacional; pero dentro del Brasil identifico muchas regiones y hasta familias por el modo como preparan y sirven ciertos alimentos. Así, un verda-

dero sistema de “comidas totémicas” permite expresar identidades sociales. Todos sabemos que el queso es comida de ratón como la harina lo es de nordestinos, “tutú con linguça” (plato a base de frijoles y una especie de salchicha) de los de Minas Gerais, el churrasco de los gauchos del sur, etc.

De ahí que, cuando hablamos de culinaria brasileña, debemos tener presentes el modo de comer y el grupo de personas llamadas a compartir ciertos alimentos. En algunas refecciones las “comidas” poseen sin duda alguna la fuerza social de una persona. Ello explica la enorme importancia de las ofrendas de alimentos en los cultos populares brasileños. Existe así en el Brasil “comida de santo” (o de pecador), de “enfermo” (o de sano), de hombres y de mujeres, de adultos y de niños.

La aparición de la comida debe anular las eventuales disputas. En el Brasil se piensa que algunas comidas, situaciones (por ejemplo, el Carnaval) y personas (ciertas mujeres) son absolutamente irresistibles, de tal suerte que la presencia de ciertos platos sería suficiente para suscitar alguna forma de comensalidad, imponiendo una armonización entre las personas reunidas en torno a la mesa.

Aparte de esto, la consideración del simbolismo de la comida permite examinar una cuestión muy compleja que las “antropologías de la alimentación” dejan generalmente de lado. Me refiero a la posibilidad de obtener explicaciones plausibles de las singularidades culinarias que cada sociedad presenta. Los hombres pueden morir por la boca, como dice el refrán, pero cada sociedad receta tipos de comidas diferentes por las que vale la pena morir. No creo que sea por casualidad que la sociedad norteamericana presenta un modelo culinario coherentemente individualista, donde es tan frecuente comer manjares independientes unos de otros en comidas solitarias ante un

periódico o un televisor. Hay sin lugar a dudas un vínculo preciso entre la industria del “fast food” y del “junk food” y valores tales como la “self-reliance” y la independencia personal que impregnan la vida social de países como los Estados Unidos.

Pero ¿qué ocurre en el caso del Brasil y de otras sociedades en que el modo tradicional de comer se combina con formas modernas y más individualizadas de restaurarse? Es indudable que en estos casos surgen dos modelos de comida y de comer. Hay un modo moderno, cuando se come solitariamente un producto culinario individualizado como un “hamburger” en compañía de extraños. Y hay también formas de comer tradicionales, en que esa anticomensalidad moderna es sustituida por los banquetes colectivos, invocadores de una intimidad que no se desea perder. El estudio del caso brasileño revela que ambos estilos no se excluyen entre sí. Al contrario, pueden tener una curiosa circularidad, reforzándose mutuamente, como si en esas sociedades existiese un modo dual de comer. En uno de esos modos expresamos nuestra “modernidad”; en el otro indicamos cómo debe saturarse la comida de relaciones personales. En el Brasil hay efectivamente una “comida de calle”, impersonal e individualizada, que contrasta con la “comida de casa” que se remite al conjunto de vínculos sociales imperativos que dan forma y sentido a nuestra vida.

Pero, en general, el modelo de la comida como acto de sociabilidad concreta es algo indisolublemente ligado a los parientes, amigos y compañeros, es decir a los que gozan de una misma intimidad. En este sentido, no deja de ser importante señalar que los llamados platos nacionales brasileños, como la “feijoada”, la “peixada”, el “cozido”, el “vatapá” (plato a base de harina de mandioca o arroz y de pescado o carne) y el “carurú” (plato a base de la hortaliza de este nombre y de pescado y gambas secas), representantes ejemplares de la cocina bahiana, son todos platos en los que decididamente se combinan lo sólido y lo líquido, las carnes y el pescado con las

legumbres secas y las verduras. Poseemos una cocina que da la máxima importancia a la combinación de productos alimenticios que en otras cocinas se sirven individualmente. Los brasileños prestamos atención al espacio y armonizamos el frijol negro con carnes variadas, con el repollo, la naranja, el torrezno y la harina blanca de mandioca, comiendo con un estilo curioso: tomando un poco de aquí y de allá y mezclando todo en el centro del plato. Igual que en el orden de la mesa —donde un plato principal está rodeado por platos secundarios, en una perfecta jerarquía alimentaria— en el plato de cada comensal hay también un centro claro, formado por el alimento principal. En este sentido, es como si en todos los niveles se hiciera hincapié en la gradación. La gran comida brasileña es la que consigue reunir en una sola ocasión platos y personas principales, pero todos con una disposición de “mezcla” controlada y de “buen gusto” que es el gran símbolo brasileño de la sociabilidad.

Cabría pues preguntar si ese orden en la mesa (donde siempre hay una figura principal y actores secundarios), en el acto de servir (primero se sirve el plato principal y después los otros) y en el de comer no tendrá una correspondencia directa con esas comidas intermediarias, auténticas ligaduras que desde hace siglos permiten que una sociedad tan jerarquizada se venga combinando y mezclando con otros valores. Igual que hacemos cuando humilde y delicadamente juntamos en un mismo plato el negror del frijol con la blancura de la harina de mandioca y, mezclando ambos, formamos una masa liminar, sabrosa como una mulata... □

**ROBERTO DAMATTA**, brasileño, es profesor de antropología social del Museo Nacional de Río de Janeiro. Ha enseñado en diversas universidades norteamericanas y del Reino Unido y en la Casa de las Ciencias del Hombre de París. Entre sus obras cabe mencionar las siguientes: *A Divided World (Un mundo dividido)*, *Carnavais, Malandros e Heróis (Carnavales, bandidos y héroes)* y *Explorações (Exploraciones)*.

#### **Ofrendas rituales para una ceremonia de macumba en Río de Janeiro (Brasil).**

Foto Bruno Barbey © Magnum, París



# Un arte de vivir: la dietética tradicional

**M**UCHAS personas aprecian los sabores sutiles y deliciosos de la comida y la bebida chinas, pero pocos conocen el papel importante que desempeñan en la prevención de la enfermedad, la curación de ciertas dolencias y la conservación de la salud.

A lo largo de miles de años se ha enseñado al pueblo chino que muchos alimentos tienen un valor medicinal. Durante el periodo de la cultura Longshan, hace 4.000 años, nuestros antepasados aprendieron a fabricar vino para utilizarlo como bebida, como condimento, como medicina para fortalecer la sangre y como alimento para la *qi* (energía vital), a la vez que para calentar el estómago y eliminar el frío. La parte inferior del carácter chino primitivo que significa médico y curación (醫) contiene el carácter que representa el vino (酉 = 酒), lo que ilustra la afirmación de que “la alimentación y la medicina proceden de la misma fuente; un alimento es también una medicina”.

En la época de la dinastía Zhou (siglo XI-221 a.C) existían ya en China médicos profesionales que curaban por medio de la alimentación, y en *El canon de la medicina*, la primera obra sobre medicina china tradicional escrita en el periodo de las Primaveras y de los Otoños (770-476 a.C), se señalaba que tanto la alimentación como la medicina debían emplearse para combatir la enfermedad. Bain Que, un eminente médico que vivió en el periodo de los Estados combatientes (475-221 a.C), recurría al tratamiento dietético antes de prescribir medicamentos. En *Las prescripciones santas, benévolas y pacíficas*, obra escrita en la época de la dinastía Song (960-1279), figuran recetas para el tratamiento de veintiocho enfermedades con instrucciones para la preparación de los alimentos apropiados. Gachas elaboradas con diversas sustancias nutritivas se prescribían para las distintas dolencias: de frijoles negros, para el edema; de almendras, para la tos; de pescado, para la disentería.

Más de cuarenta años de experiencia como especialista en dietética clínica me han enseñado los resultados que pueden obtenerse gracias a los tratamientos por alimentación. En mi calidad de madre, me preocupan especialmente las mujeres durante el alumbramiento, y atribuyo suma importancia al restablecimiento de su salud después del parto. En una ocasión atendí a una joven muy frágil que pesaba menos de

**A la izquierda, la preparación del pescado vista por un escultor de la época Han (siglo III antes de nuestra era). A la derecha, fabricación a mano de pastas alimenticias en la China contemporánea.**





# china

por Li Ruifen



50 kilos antes de quedar embarazada. Estaba inquieta pues temía no ser capaz de soportar el esfuerzo del parto. Le receté una dieta especial de acuerdo con la práctica china tradicional —gallina estofada sin salsa de soja, huevos con arroz glutinoso, gachas de mijo con azúcar morena y sésamo, y otros alimentos *re* (cálidos por naturaleza). Al cabo de pocos meses se restableció y pudo incluso amamantar a su bebé. En realidad, estaba mucho mejor de salud que antes.

De acuerdo con la teoría médica tradicional china, la constitución física de la mujer después del parto está *xu* (débil), *han* (fría por naturaleza), y sus órganos internos no funcionan normalmente. Tales pacientes deben tomar alimentos *wen* (tibios por naturaleza) o *re* para obtener energía vital y restablecer el equilibrio de su organismo. Por otra parte, el cerdo, el pato, los frijoles mung y otros alimentos *han* no son buenos para las mujeres después del alumbramiento.

He orientado también a cientos de madres sobre cual es la dieta adecuada para sus criaturas. Un bebé prematuro muy pálido estaba tan débil que ni siquiera tenía energía para mamar. Suele estimarse, por lo general, que son muy raros los casos en que esos bebés débiles sobreviven. Me correspondió atender al niño en cuestión. En primer lugar, lo alimenté con un líquido espeso obtenido con gachas de arroz para proporcionarle las calorías que necesitaba. (Los médicos que practican la medicina china tradicional sostienen que el arroz es dulce y neutro por naturaleza y que es absorbido fácilmente por el bazo y el riñón. Li Shizhen, un famoso médico de la dinastía Ming (1368-1644), decía: “Los niños delgados y oscuros alimentados con el líquido espeso de las gachas de arroz se tornan robustos y blancos al cabo de cien días”). A continuación añadí gradualmente leche en polvo, yemas de huevo, pasta de pescado y sopa de frijoles a la dieta del bebé para proporcionarle aminoácidos, y líquidos de verduras y frutas como fuente de vitaminas y minerales. Al principio se le alimentó en muy pequeñas cantidades, que paulatinamente se fueron aumentando, y de tomar un solo tipo de alimentación pasó a ingerir una gran diversidad de alimentos. En menos de cien días el niño tenía un peso superior al de los demás bebés de su edad. Cuando cumplió seis meses, reduje su consumo de féculas para limitar su peso y añadí más verduras y frutas a su dieta. Al cumplir un año era un niño saludable y vivaz. En China algunas madres temen siempre que sus bebés se queden con hambre y los alimentan en exceso con productos ricos en proteínas. Los resultados no son satisfactorios pues la sobrealimentación es perjudicial para el aparato digestivo.

Suelen visitarme personas de edad para que las oriente sobre la forma en que deben alimentarse para prolongar la vida, y siempre les cito un principio aplicado por el famoso médico Sun Simiao, de la dinastía T'ang (618-907), que recomienda “comer poco muchas veces”. Este es un buen consejo para las personas mayores cuyas facultades van disminuyendo gradualmente. Deben ingerir comidas ligeras con poca azúcar, poca sal y no mucha grasa. También les

recomiendo que tomen dos o tres refrigerios entre sus tres comidas diarias principales. Siempre deben dejar de comer antes de tener el estómago lleno y conviene que incluyan por lo menos veinte y, de ser posible, entre treinta y cuarenta tipos de alimentos en su dieta diaria, a fin de obtener las diversas clases de nutrientes que necesitan.

La señora Zhang es una anciana escritora cuyo estilo de vida merece toda mi aprobación. Todos los días come mijo, maíz triturado y otros cereales, así como frijoles y cacahuets, y en cada una de sus comidas hay algún plato de verduras. Uno de sus alimentos favoritos son los brotes de frijoles. Hace todo lo posible por mantener un equilibrio entre los alimentos *han* y *re* de su dieta y entre los movimientos y el descanso en su actividad cotidiana. Se levanta y se acuesta temprano, a menudo sale a dar un paseo y camina 7.000 pasos cada día en su casa. También se da masaje a sí misma y realiza algunas tareas domésticas. Aunque frisa en los ochenta años, la señora Zhang tiene una buena condición física, está lúcida intelectualmente y es capaz de proseguir su actividad literaria.

Le dije que el metabolismo es más lento en las personas mayores y que debía aumentar las proteínas de su dieta. Era preferible que, en lugar de consumir "animales de cuatro patas" (vacuno, cerdo, cordero, etc.), comiera "aves de dos patas" (pollo, pato, etc.), "hongos comestibles de una sola pata" (setas) o "pescado sin patas". Las aves y el pescado tienen un alto contenido de proteínas, pocas grasas y sus fibras cortas son más fáciles de digerir. Los hongos son una rica fuente de proteínas vegetales.

En una ocasión cociné especialmente para la señora Zhang un "pato de los ocho tesoros", que es guiso de días de fiesta sumamente nutritivo y con un bajo contenido de grasas. Utilicé para el relleno vegetales ricos en proteínas —setas *xianggu* (que

restablecen la energía vital, regulan la circulación de la sangre y reducen la mucosidad), semillas de loto (a las que se atribuyen propiedades sedantes y que fortalecen la función del corazón y reducen la presión sanguínea), sésamo (que alimenta y reconstituye el organismo y humedece los intestinos), dátiles chinos (que dan vigor al bazo, normalizan las funciones del estómago, alimentan la energía vital y restablecen los fluidos del cuerpo), castañas (que alimentan el bazo, vigorizan las funciones del estómago, fortalecen el riñón y estimulan la circulación de la sangre), semillas de *gingko* (que calientan los pulmones, alimentan la energía vital, detienen el asma y actúan como desintoxicante), cacahuets (que reaniman el bazo, normalizan la función del estómago, humedecen los pulmones y eliminan la tos), brotes de bambú (que calman el calor interno, reducen la mucosidad, regulan el estómago y humedecen los intestinos) y arroz glutinoso. Así, la combinación de estos alimentos con el pato (nutritivo para el *yin* y que elimina la humedad) constituye un plato excelente para las personas de edad.

Normalmente aplico nuestro método tradicional de seleccionar los alimentos adecuados para restablecer gradualmente el vigor físico de mis pacientes, en especial de los que están gravemente enfermos. En primer lugar, el paciente debe absorber calorías suficientes para mantenerse en vida, mejorar su resistencia a la enfermedad y fortalecer su sistema inmunitario a fin de aumentar sus posibilidades de recuperación.

Hace algunos años atendí a una mujer que había sido sometida a una operación de cáncer del estómago. Se descubrió que presentaba una metástasis en todos los ganglios linfáticos. El pronóstico de los médicos era que a la paciente sólo le quedaban tres meses de vida. Se la estaba sometiendo al mismo tiempo a una quimioterapia sumamente perjudicial para su salud. Vomitaba

constantemente, por reacción a la quimioterapia, y perdía entre 2 y 3 kg de peso después de cada sesión de tratamiento.

Ordené que no comiera en la mañana del día en que le tocaba el tratamiento de quimioterapia que le provocaba náuseas. Pero después de las 4 de la tarde, cuando ya había pasado el momento crítico del efecto tóxico de la quimioterapia, se le daba una dieta especial que comprendía sus alimentos favoritos. Para una enferma de tal gravedad, cada bocado contaba y se la alimentaba de manera continua hasta la llegada de la noche. A la mañana siguiente, cuando proseguía la quimioterapia, se le daba a chupar una rodaja de jengibre para impedir los vómitos y calentarle el bazo y el estómago. Con cuidados de este tipo, pese a que fue sometida a ocho sesiones de tratamiento de quimioterapia en el curso de un año, ganó más de 10 kg en peso y vivió cinco años más de lo previsto.

La medicina china tradicional insiste en que la dieta debe variar en función del paciente. El organismo necesita cierta cantidad de alimentos de todo tipo, pero esa cantidad dependerá de factores como la edad, la constitución física, los hábitos alimentarios y el clima. Deben evitarse tanto la sobrealimentación como la inanición, a fin de proteger el bazo y el estómago. Gracias a una utilización adecuada de los alimentos para reconstituir el organismo será posible dar prioridad a la prevención de las enfermedades.

De acuerdo con la medicina china tradicional, la constitución física del organismo humano se clasifica en *yin*<sup>1</sup>, *yang*<sup>2</sup>, *xu* y *han*. Los substancias alimenticias, por su natura-

**En las cocinas regionales chinas se reflejan el clima, los hábitos y los recursos de la tierra. Por ejemplo, en el este (abajo, en Shanghai) la proclación es muy aficionada a las comidas condimentadas, en tanto que la del oeste prefiere los sabores ácidos.**





Tres especialidades de la gran tradición culinaria china; arriba, una "fondue": gambas y trozos de carne y de verduras se sumen en el caldo que se cuece a fuego lento en el brasero. Arriba a la derecha "nabos en consomé de pollo", acompañados de brotes de bambú y de jamón. A la derecha, los Hudie Su, pasteles en forma de mariposa.



Fotos Dai Jiming © Agencia Xinhua, Beijing



leza, son *han, re, bu* (recuperación) o *xie* (reducción), y su sabor es dulce, agrio, amargo, salado o picante. La selección de los alimentos debe efectuarse teniendo en cuenta la estación y el clima y la correspondiente relación entre ambos. Los doctores de la medicina china tradicional clasifican las cuatro estaciones en primavera-tibia, verano-caluroso, otoño-seco e invierno-frío y estiman que la condición física de una persona experimenta cambios en las distintas estaciones. Salvo que se introduzcan las modificaciones adecuadas en su dieta, existe el riesgo de que las personas enfermen.

Dado que en la primavera hay una descarga de energía vital y que la *qi* (energía vital) y la sangre tienden a aflorar a la superficie, las personas deberían comer más verduras y menos grasas en esa época del año. Además, conviene evitar los alimentos calientes y picantes. En verano suele producirse una pérdida del apetito y una merma de la función del aparato digestivo. Por tanto, es aconsejable ingerir comidas ácidas y otros alimentos fríos para facilitar la eliminación del calor tóxico del organismo. Con la llegada del otoño y del tiempo frío, el ser humano recupera el apetito. En esa estación una cantidad razonable de alimentos

calientes y picantes sirve para expulsar el calor interno residual del verano. Al llegar el invierno, el metabolismo se acelera y, por consiguiente, pueden incluirse en la dieta más alimentos calientes y picantes de alto valor energético.

Los estilos de la cocina china se han ido desarrollando en función de la situación geográfica, de las costumbres y los hábitos, así como de los recursos materiales de las diversas regiones de nuestro país. A la población de Sichuán, por ejemplo, le gustan los platos picantes. Esto puede deberse a que viven en una cuenca, que se mantiene húmeda durante todo el año. Las comidas calientes picantes ayudan a eliminar la humedad del organismo y a restablecer su equilibrio interno. En nuestro país los meridionales son aficionados a los alimentos dulces en tanto que los habitantes del norte prefieren lo salado; los del este se inclinan por los guisos condimentados y los del oeste sienten apego a los sabores ácidos. Es posible que esta disparidad en los gustos obedezca a diferencias de clima, de características geográficas y de recursos materiales entre las regiones del país.

El tratamiento chino por la alimentación se basa en la hipótesis de que "si existe una verdadera energía en el organismo, las

enfermedades no serán capaces de atacarlo". La prevención tiene una importancia primordial. El tratamiento, una vez que una persona cae enferma, viene en segundo lugar. El tratamiento por la alimentación es un tema demasiado complejo para exponerlo en un artículo breve, y prefiero que la última palabra la tenga el distinguido médico del siglo XIII Chen Zhi, quien escribió que "independientemente de los cientos y miles de tipos de alimentos comestibles que se encuentran en la tierra y en el mar, sus cinco colores<sup>3</sup>, sus cinco sabores y sus naturalezas de *han, re, bu xie* son inherentes al *yin yang* y a los cinco elementos<sup>4</sup>". □

1. *Yin*—el principio femenino o principio negativo.
2. *Yang*—el principio masculino o principio positivo.
3. Cinco colores—azul, rojo, amarillo, blanco, negro.
4. Cinco elementos—madera, fuego, tierra, metal y agua con sus propiedades características—, antiguo concepto filosófico para explicar la composición y el fenómeno del universo físico. Se empleó posteriormente en la medicina tradicional para enunciar la unidad del cuerpo humano y del mundo natural y la relación fisiológica y patológica entre los órganos internos.

**LI RUIFEN**, especialista china en dietética, es gerente adjunta de la Asociación de Investigaciones sobre Gastronomía y Nutrición, subdirectora de la Sociedad de Investigaciones sobre la Buena Alimentación y vicepresidenta de la Asociación de Nutrición, con sede en Beijing.



## por Piero Camporesi *El Paraíso perdido*

**S***PIRITUS tristis exiccat ossa*. La medicina premoderna ha considerado siempre a la melancolía como el peor enemigo de la vida “ordenada”, armoniosa y dotada de un bien equilibrio de los humores, en particular la sangre, verdadero “sustento de la vida”. El gobierno del cuerpo y su equilibrado control pasan por la economía de los deseos, por la sabia y prudente administración del *thesaurus vitae* del que dependen la calidad y la duración de la existencia.

Se situaba la clave de la vida en la fenomenología de la nutrición, en las secretas “facultades” y “virtudes” de los alimentos: *vita est consistentia per alimentum*. Los naturalistas de las viejas escuelas reconocían lúcidamente que el cuerpo sólo debía responder de sus actos ante sí mismo, no según normas morales o mandamientos impuestos por códigos religiosos. El antiguo precepto délfico “Conócete a tí mismo” pasaba a ser instrumento para el conocimiento no sólo de la interioridad sino también de la contextura física del objeto hombre. El dominio de las pasiones, el control de las pulsiones y de los ritmos secretos del cuerpo, del universo de los deseos y del de las necesidades quedaban sometidos a una unidad perfecta. El conocimiento de sí coincidía con el cuidado de sí.

En esta perspectiva de vida equilibrada y consciente el uso de los placeres tenía como

único límite la cauta economía de las funciones biofisiológicas en la que residía la sabiduría del cuerpo. En el centro de este sistema de vigilante atención hacia sí mismo, la regla alimentaria, la dietética, era el árbitro absoluto de los destinos vitales del cuerpo y de la armonía del espíritu. El difícil equilibrio de los cuatro humores en que descansaba el maravilloso edificio del cuerpo humano podía ser destruido no sólo por alimentos no congruentes con el “temperamento” individual y por la ignorancia de la “naturaleza de los alimentos”, sino también por una errónea dosificación, por un exceso o una insuficiencia desaprensivos de los alimentos.

En tal caso el infierno del desorden y de la corrupción humoral se abría bajo los pies —y en la sangre— del incontinente famélico o del inapetente extenuado. La *diaeta salutis*, la moderada y equilibrada nutrición del cuerpo que gobernaba el equilibrio del espíritu, se veía trastornada por esas formas escandalosas de desviacionismo alimentario. Desestabilizado, el *regimen sanitatis* comprometía irreparablemente el *regimen salutis*, el gobierno del alma y de la psique. Y no es casualidad que el jardín de las delicias (el bíblico *paradisus voluptatis*) coincidiese en la imaginación premoderna con el Edén incontaminado e incorruptible en el que la perfecta templanza de los humores —antes de que la caída de Adán introdujese



Hombre caminando (hacia 1950), óleo en papel del pintor y escultor suizo Alberto Giacometti (1901-1966).



El combate de Carnaval y de Cuaresma, detalle del cuadro del pintor flamenco Pieter Bruegel el Viejo (hacia 1525-1569).

## Bulimia, anorexia y toxicomanía



Foto © Moravské Museum, Brno

en el mundo el flagelo del desequilibrio y de la intemperancia— mantenía alejados tanto a la enfermedad como al mal. Mas, paradójicamente, eran los sueños edénicos o la angustia de la caída en el abismo infernal los que originaban el cortocircuito de la neurosis alimentaria y perturbaban gravemente el delicado sistema del orden fisiológico.

Y todavía hoy la norma dietética y el frágil mecanismo del autocontrol pueden verse perturbados bien por un miedo alienante, bien por deseos excesivos y exorbitantes. Entran entonces en juego irresistiblemente ceremoniales alimentarios de compensación o de renuncia. El deseo de lo dulce, de lo azucarado, de lo voluptuoso, el placer de acumular son poderosamente estimulados por el deseo inconsciente de recrear artificialmente el soñado nivel de las venturas edénicas, de recobrar de uno u otro modo las delicias de miel, de maná y de leche que disfrutaron nuestros lejanos antepasados.

La incontrolada bulimia que se manifiesta en los regímenes hipercalóricos nace del sueño angustioso de la recreación, del deseo de alcanzar una supervitalidad, de volver, por medio de alimentos regeneradores y revitalizadores, a la perdida condición paradisiaca, de refugiarse en la impoluta matriz de la tierra primigenia y dichosa neutralizando la cotidiana pérdida de vida y exorcizando con el alimento la oscura pre-

cariedad del futuro. La ilusión de poder detener la irresistible entropía y la disipación del calor energético ha nutrido durante largos siglos la ideología mítica del reconstituyente orgánico, del milagroso elixir reparador del impulso vital y restaurador del tiempo perdido.

En cambio, la anorexia es la señal de la temerosa y prematura caída en el mundo subterráneo de la sombra y de la amargura, del hambre y de la sed, la derrota de la libido vencida por las pulsiones de muerte; es el síntoma de que el individuo se abandona a la “disolución” y a la ruina de la carne, al deseo irresistible de gustar los placeres perversos de la agonía, anticipando voluntaria y gradualmente el momento de la disolución final.

La batalla entre el gordo, jocundo, cordial y sanguíneo Don Carnal y la hosca, melancólica y esquelética Doña Cuaresma, según la vieja imaginería medieval del carnaval europeo, simbolizaba—bajo la alegoría del juego teatral— el conflicto entre los dos grandes principios que gobiernan la vida, las “dos grandes potencias” que rigen el mundo, las dos tentaciones y las dos fuerzas de atracción de signo contrario: el desdoblamiento entre el régimen nocturno y el diurno, las fases de la vida que se alternan entre los dos polos opuestos de la intensificación y de la anulación de las pulsiones vitales.

“Venus paleolítica” encontrada en Dolní Věstonice (Checoslovaquia), modelada en una mezcla de arcilla y polvo de hueso (11,4 cm).



Foto © Giraudon, Paris Museo Condé, Chantilly

**El almuerzo de jamón. Detalle de un cuadro del pintor francés Nicolas Lancret (1690-1743).**

El mito de la vida larga, del retorno a la edad de los patriarcas, las recetas y los secretos para retardar la vejez, para prolongar la existencia o, en el lado opuesto, la tentación de abreviarla, de rechazarla liberándose del impulso primordial y de aligerar definitivamente el peso de la carne, se materializaban en el apetito o la inapetencia patológicos y se medían por ese patrón. Uno y otra nacían de la lógica de la carencia y de la ausencia, de la nostalgia de lo perdido: algo que había que recuperar según unos, irrecuperable según otros.

Y es precisamente la aporía de la vida, la ausencia de plenitud del ser, la frustradora percepción de la melancólica finitud de la condición humana bloqueada en el espacio y en el tiempo, lo que pone en marcha una gigantesca búsqueda de soluciones compensatorias, lo que erige un laboratorio privado de sueños y de paraísos artificiales que puedan dilatar los angostos límites y los estrechos confines que fija la dura necesidad biológica, anulando el tiempo recorrido por el reloj de la vida, de la historia y del inevitable comercio social.

En todas las épocas y en todas las culturas la necesidad humana de recrear un tiempo sin tiempo o fuera del tiempo, más allá de la

historia, y de retornar a una condición edénica en un espacio diferente, de recrear otro espacio regresando hasta la prehistoria del yo, de seccionar con infinitos paréntesis el tiempo de la peripecia terrestre del individuo y de recomponerla en nuevas geometrías, ha suscitado una larga y dramática búsqueda de “mediadores de olvido”, trátense de simples alimentos y de bebidas euforizantes, tónicos y cordiales, propicios a la alegría y a la convivialidad, o bien de filtros mágicos o pociones de nigromante o de insidiosas sustancias alucinógenas.

Las drogas rituales (hongos, hierbas, hojas), vehículos religiosos para dilatar la conciencia, para explorar con viajes imaginarios las comarcas de lo invisible, para entrar en contacto con los espíritus ultraterrenos que presiden el orden cósmico (el humo del tabaco de las culturas amerindias y el del incienso en la liturgia cristiana desempeñan el papel de fugaces hilos de comunicación olfativa destinados a favorecer el diálogo y a captar los mensajes de lo inescrutable) representaban en el pasado un potente instrumento de comunicación mágico-religiosa. Institucionalizados por la liturgia y regulados por el calendario sagrado, los alucinógenos rituales se halla-

ban profundamente arraigados en la cultura colectiva del grupo social que los utilizaba y los sometía a disciplina. En la sociedad actual, ampliamente desacralizada, el consumo de drogas —ahora que su uso no está ya regulado y canalizado— se ha convertido en una peligrosa experiencia-límite del individuo, una desesperada tentativa de fuga personal, un rito negativo de desagregación de la tribu y de liberación ilícita respecto del cuerpo social al que ve como gris y opresiva prisión carente de toda luz, color y aroma. □

**PIERO CAMPORESI**, historiador de la cultura y ensayista italiano, es profesor de literatura italiana de la Universidad de Bolonia y profesor invitado de la Escuela de Estudios Superiores en Ciencias Sociales de París. Ha publicado diversas obras sobre antropología de la literatura e historia de las culturas populares como *El pan salvaje* (Editorial Mondibérica, Madrid, 1986), *El paese della fame* (*El país del hambre*), *La carne impassibile* (*La carne impassible*) y *Le officine dei sensi* (*Las oficinas de los sentidos*).



Foto © Scala, Florencia

*La comida en el monasterio. Detalle de un fresco del pintor italiano Luca Signorelli (hacia 1445-1523) que ilustra la vida de San Benito en la abadía de Monte Oliveto, cerca de Siena.*

## **Crisis alimentarias**

**C**UANDO se presentan situaciones climáticas excepcionales semejantes a las vastas y persistentes sequías que han afectado duramente al África al sur del Sahara en estos diez últimos años, éstas van acompañadas por lo general de crisis alimentarias agudas. Entre las catástrofes naturales, esos accidentes climáticos son los que tienen consecuencias más duraderas: déficit de alimentos, riesgos de epidemias y éxodo rural hacia las ciudades mejor abastecidas.

Otros factores gravitan también fuertemente sobre la producción y el consumo de alimentos: la recesión económica de estos últimos años y los desequilibrios que ha acarreado — aumento del desempleo, disminución de los ingresos e incremento de la deuda externa— han traído consigo en varios países en desarrollo un deterioro de las condiciones de vida y de la nutrición. Esta situación se ha agravado en algunas regiones con las guerras y los desórdenes civiles.

A fines de 1985 el Sistema Mundial de Alerta Rápida de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) señalaba que 11 países sufrían de penuria alimentaria excepcional, a saber 6 países africanos, 4 asiáticos y uno de América Central. En 1984 se encontraban en ese caso 34 países (25 en África, 6 en Asia, 2 en América Central y uno en América del Sur). Quiere decirse que la situación ha mejorado considerablemente, gracias sobre todo a las condiciones de vida más adecuadas y a un aumento de la producción de alimentos en el África subsahariana.

Por lo que respecta a la asistencia alimentaria, a fines de 1985 la FAO estimaba en 12,5 millones de toneladas el volumen de los envíos de cereales en 1984-1985, o sea 2,7 millones de toneladas más que el año anterior. Este aumento apreciable se debía fundamentalmente al incremento de los envíos destinados a África. Para 1985-1986 los compromisos de asistencia en cereales eran claramente inferiores, ya que la vuelta de las lluvias había permitido una evolución más favorable de las necesidades alimentarias en África. □

Fuente: Estado mundial de la agricultura y la alimentación 1985, informe de la FAO.

# La ayuda modifica los hábitos alimentarios



Foto Tontoli, FAO, Roma

**L**A sequía, las inundaciones, las plagas de langosta y otros desastres pueden destruir el entorno normal en que viven las familias campesinas, obligadas en esos casos a contar para su supervivencia con los donativos de alimentos, lo que a su vez puede originar una transformación de sus hábitos alimentarios. De ahí que la ayuda de este tipo suscite una serie de interrogantes: ¿alterará normalmente los hábitos dietéticos?, y, en caso afirmativo, ¿será beneficioso el cambio? ¿qué influencia tendrá éste posteriormente en la economía local y nacional? ¿puede engendrar una situación de dependencia respecto de las importaciones si la agricultura local no es capaz de adaptarse a la transformación de los gustos?

Estas preguntas son hoy tanto más pertinentes cuanto que en numerosas regiones de África azotadas por la sequía o por la guerra resultan cada vez más necesarios los programas de ayuda alimentaria urgente. Los beneficiarios de ésta dependerán normalmente cada vez más de la ración de alimentos que reciben y en algunos casos quizá tengan que soportar esa situación durante varios años. En general los donantes procuran que los alimentos que suministran sean los tradicionalmente utilizados por los beneficiarios, pero ello no siempre es posible, por ejemplo cuando esos alimentos no figuran entre los excedentes acumulados en los países donantes.

Conviene distinguir entre programas urgentes de suministro de alimentos a las poblaciones indígenas y programas de ali-

mentos para los refugiados (aunque éste último tipo de ayuda es también generalmente de urgencia en sus primeras etapas). La distinción puede ser importante por sus implicaciones en relación con los hábitos alimentarios, ya que los programas de urgencia suelen ser de duración más corta que los destinados a los refugiados y reciben más alimentos de carácter tradicional, dado que los donantes tienen mayores posibilidades de disponer de existencias suficientes a corto plazo.

Por otro lado, los beneficiarios de los programas de urgencia no reciben forzosa-mente una ración completa de subsistencia por lo que pueden muy bien continuar consumiendo alimentos de origen local, mientras que lo normal es que los refugiados tengan que depender totalmente durante algún tiempo de la ración suministrada. En virtud de estos factores los cambios en los hábitos alimentarios son menos probables entre los beneficiarios de la ayuda urgente que entre los refugiados, pero como la masa de los primeros puede ser mucho mayor que la de los segundos, si se producen cambios en esos hábitos su efecto será también mucho más acusado y su propagación a otros grupos de población más probable.

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) se encarga de lo esencial de la ayuda alimentaria a los refugiados. En general, en sus proyectos se incluyen tres productos alimenticios: los cereales (400 gramos por ración), que pueden ser maíz, arroz o trigo; el aceite u otro tipo de grasa (30 gramos); y alimentos proteínicos como las legumbres o

*Una nube de langostas casi oscurece el cielo africano.*

la leche en polvo. En algunos de sus programas el PMA añade pescado, carne o queso. La ración total proporciona más de 1.800 calorías por persona. Sin embargo, en algunos programas de urgencia para refugiados puede ocurrir que el PMA no sea el único donante, por lo que la ración es más limitada en lo que atañe al número de alimentos y a su volumen. El elemento principal es un alimento de base, un cereal, al que, si es posible y necesario, se añaden grasas. La ración media contiene unas 1.400 calorías, recomendándose 40 gramos de proteínas.

Son muchos los factores que influyen en los hábitos alimentarios. En realidad, la gente no come simplemente para satisfacer su necesidad fisiológica de diversas sustancias nutritivas, sino para conseguir saciarse. La textura de los alimentos cuenta, así como su color. También desempeñan un papel apreciable los factores culturales, sociales, económicos y demográficos. Algunos de ellos imponen la prohibición de ciertos alimentos. En determinados casos un cambio radical de los hábitos alimentarios impuesto por factores externos puede suponer una ruptura simbólica con la sociedad. Eso explica que durante la hambruna que asoló a Bengala en 1944 fueran muchos los bengalíes que prefirieron morir de hambre a comer la harina de trigo que les ofrecía un programa de ayuda.

La ayuda puede influir de muy diversas



por *Jeremy Shoham*  
y *Bruno Stainier*

maneras en los hábitos alimentarios. Por ejemplo, puede originar una disminución del precio de los substitutos producidos localmente y, en consecuencia, una disminución de la producción agrícola al reducirse los precios. En tales casos hay que aumentar la cantidad de alimentos suministrados para compensar el déficit agrícola resultante y este incremento de artículos importados fomenta la transformación de los hábitos dietéticos. De todos modos, pese a los muchos estudios realizados en torno a esta cuestión, particularmente en la India, no se ha demostrado sólidamente que la ayuda alimentaria a largo plazo sea contraproducente para la agricultura local.

En cambio, no se han realizado estudios sobre los efectos de la ayuda masiva de urgencia en la producción agrícola y en los hábitos alimentarios, y ello es de lamentar si juzgamos por la experiencia de varios programas de ayuda urgente en el África subsahariana. Por ejemplo, en Sudán el hundimiento de los precios de cereales de base como el mijo y el sorgo en 1985 y 1986 fue un resultado de la evolución de la ayuda alimentaria. Los precios eran inferiores a los de 1982, pese a una inflación anual del 30 por ciento. Los efectos se manifestaron también en los salarios y los costos salariales de dos planes de riego se triplicaron respecto del nivel de 1984. La ayuda alimentaria actuaba como factor disuasorio respecto del trabajo, lo que originaba una escasez de mano de obra y, consiguientemente, el aumento de los salarios. Al parecer un número considerable de grandes explotaciones agrarias en torno a Gedaref no pudieron efectuar la recolección en 1986 debido a la disminución de los beneficios de explotación. Es probable que como resultado de ello un porcentaje considerable de los agricultores sudaneses redujeran posteriormente la producción de los alimentos de base y cambiaran sus cultivos para disminuir los riesgos. Es evidente que ello no puede dejar de tener una repercusión en los hábitos alimentarios.

Pero la ayuda alimentaria puede tener un efecto más directo en estos últimos. Los beneficiarios pueden reaccionar rápidamente a factores tales como el sabor, la facilidad de preparación y el rango que se asocia a ciertos alimentos donados. Los informes de que disponemos sobre los programas de higiene materna, de alimentos para el trabajo y de alimentación escolar ponen de relieve la rápida aceptación de los nuevos artículos alimenticios. En Sri Lanka una papilla para niños pequeños introducida en las maternidades se extendió tan rápidamente que el resultado fue intensificar la producción de las hortalizas en ella contenidas, alcanzándose la autosuficiencia en un plazo de dos años. También se han dado ejemplos de alimentos que no fueron aceptados nunca. Por ejemplo, la textura y los olores poco familiares de los concentra-

Foto L. Gubbi/Uncel



dos de proteínas de pescado han obligado a retirarlos de varios programas. En otros informes se habla de casos en que los nuevos alimentos no son ni aceptados con gusto ni rechazados a rajatabla sino simplemente tolerados, como ocurre con la sémola de sorgo en Bangladesh.

En general, hay una serie de factores que parecen impedir que los hábitos alimentarios experimenten cambios duraderos o vastos como resultado de la ayuda suministrada por este tipo de proyectos, la mayoría de ellos de escala reducida. En la India, por ejemplo, sólo el 1,5 por ciento de los niños en edad preescolar están cubiertos por el

***Una familia de refugiados en un campo africano. Resulta cada vez más evidente que las medidas necesarias para desarrollar hábitos sanos de nutrición deberían constituir un elemento indispensable de los programas de asistencia alimentaria y demás programas de socorro.***

programa de higiene maternal. La mayoría de los beneficiarios pasan por esos proyectos sólo durante periodos breves o intermitentes. Los programas de higiene maternal del PMA sólo prevén una asistencia de uno a dos años de los beneficiarios, mientras los proyectos de alimentos para el trabajo tratan de ofrecer posibilidades de empleo cuando se produce un estancamiento estacional de la demanda de mano de obra. Además, la mayoría de los proyectos satisfacen sólo una parte de las necesidades de alimentos, por lo que los participantes siguen consumiendo alimentos tradicionales.

Podría suponerse que es más fácil que los programas de alimentos para los refugiados produzcan cambios en los hábitos alimentarios, ya que muchos de ellos son a largo plazo y proporcionan una ración completa. Pero el hecho es que en Asia y América Latina los artículos alimenticios incluidos en esos programas han sido los mismos que los normalmente consumidos, o muy similares. La situación es distinta en Africa donde, por ejemplo, los alimentos de base para los refugiados han sido esencialmente el trigo y el maíz, que han venido a sustituir a los más tradicionales mijo y sorgo consumidos por las poblaciones somalíes y etiopes. Esos cereales de la ayuda han sido en general aceptados en los campos de refugiados, sobre todo por su contenido alimenticio y por la facilidad de prepararlos, pero no está claro que su utilización a largo plazo o la de otros alimentos ajenos al entorno africano termine por originar un cambio en los hábitos alimentarios, si los refugiados retornan a sus lugares de origen.

Algunos asentamientos de refugiados han podido cultivar tierras, obteniendo así una parte de los alimentos de base que necesitaban. En otros campos se han creado huertos individuales o colectivos en los que se cultivan especias, hortalizas y otras plantas tradicionales. Pero, aunque los refugiados aprendan a cultivar plantas comestibles como esas en sus campos, la cosa puede resultar más difícil al volver a sus hogares. Además, como han mostrado los estudios

realizados, los agricultores, que representan el grueso de las poblaciones refugiadas, son muy conservadores en lo que se refiere a los hábitos alimentarios. Una prueba de ello es la cantidad de artículos de la ayuda que terminan en los mercados locales donde los refugiados los intercambian por otros tradicionales.

Por otro lado, las poblaciones refugiadas suelen tender a una estructura de edades más juvenil que la normal (ya que los individuos más viejos y, por tanto, más vulnerables pueden haber muerto en el duro trance que les llevó al éxodo); esa población más juvenil se adapta más fácilmente a los cambios de la situación alimenticia. En muchos campos de Tailandia, Pakistán, Sudán y Somalia ocurre incluso que los niños menores de cinco años no han conocido otros alimentos que los facilitados por los programas de ayuda.

En la actualidad es imposible saber con certeza si la ayuda en alimentos, y en particular la urgente para los refugiados, influye en los hábitos de alimentación. En todo caso, lo que sí sabemos es que ciertos cambios, por ejemplo el empleo más frecuente de alimentos adecuados para los niños pequeños, son muy convenientes mientras otros resultan manifiestamente perjudiciales, como son los que pueden engendrar una dependencia de la población respecto de artículos importados y caros. □

**JEREMY SHOHAM**, especialista en nutrición, es investigador y consultor de la FAO en aspectos relacionados con la asistencia alimentaria.

**BRUNO STAINER**, es el jefe del Servicio de Programas de Nutrición de la FAO, Roma.

El libro *Carencia alimentaria: una perspectiva antropológica*, basado en un seminario internacional organizado por la Unesco en 1985, se publicará este año en coedición de la Unesco y de Ediciones del Serbal, Barcelona.

## Alimentos para todos

EL mundo dispone actualmente de los medios necesarios para combatir eficazmente la malnutrición y las enfermedades infantiles. Más de cuatro millones de niños han sido ya salvados, en los últimos cinco años, por países que se han movilizado para aplicar las nuevas soluciones poco onerosas con la amplitud necesaria. Sin embargo, las infecciones y la subalimentación todavía causan la muerte de 28.000 niños por semana.

En el marco de su Gran Programa IV, "Concepción y aplicación de las políticas de la educación", la Unesco contribuye a luchar, en su esfera, contra esta situación ejecutando una serie de actividades relativas a la nutrición en colaboración sobre todo con otros organismos del sistema de las Naciones Unidas y con organizaciones internacionales no gubernamentales interesadas por la educación relativa a la nutrición y la salud.

Numerosas personas se asocian también a la lucha que se lleva a cabo en el mundo contra el hambre y la subalimentación con sus trágicas consecuencias. Así, para poner radicalmente remedio a esta situación, que no solamente considera indigna sino que le parece también uno de los principales obstáculos a la paz en el mundo, el poeta y político griego Yannis Cutscheras propone desde hace varios años que la posibilidad de obtener los alimentos básicos se reconozca como uno de los derechos humanos y que se ponga en práctica como tal.

Desde 1975, año en que propuso al Consejo de Europa (como miembro de su Asamblea Parlamentaria) que "los productos alimenticios básicos, necesarios para el hombre, queden al margen del comercio y se declaren bienes libres pertenecientes a todos", no ha cesado, mediante sus intervenciones en esa misma instancia o en otros lugares, en particular en la Unesco, y en sus escritos (como su trilogía *Mano blanca, mano negra*), de defender su idea y su realización. Este año está previsto un proyecto de encuentro internacional con vistas a poner en práctica su propuesta. □

### Tarifas de suscripción:

1 año: 90 francos franceses (España: 2.385 pesetas IVA incluido).  
Tapas para 12 números (1 año): 62 francos.  
Reproducción en microfilm (1 año): 150 francos.

### Redacción y distribución:

Unesco, Place Fontenoy, 75700 París.

Los artículos y fotografías que no llevan el signo © (copyright) pueden reproducirse siempre que se haga constar "De El Correo de la Unesco", el número del que han sido tomados y el nombre del autor. Deberán enviarse a El Correo tres ejemplares de la revista o periódico que los publique. Las fotografías reproducibles serán facilitadas por la Redacción a quien las solicite por escrito. Los artículos firmados no expresan forzosamente la opinión de la Unesco ni de la Redacción de la Revista. En cambio, los títulos y los pies de fotos son de la incumbencia exclusiva de ésta. Por último, los límites que figuran en los mapas que se publican ocasionalmente no entrañan reconocimiento oficial alguno por parte de las Naciones Unidas ni de la Unesco.

La correspondencia debe dirigirse al director de la revista.

## El Correo



### Redacción (en la Sede, París):

Subjefe de redacción: Olga Rodel  
Secretaría de redacción: Gillian Whitcomb  
Español: Francisco Fernández-Santos  
Francés: Alain Lévêque\*  
Neda el Khazen  
Inglés: Roy Malkin  
Caroline Lawrence  
Ruso: Nikolai Kuznetsov  
Arabe: Abdelrashid Elsadek Mahmudi  
Braille:  
Documentación: Violette Ringelstein  
Ilustración: Ariane Bailey  
Composición gráfica: Georges Servat,  
George Ducret  
Promoción y difusión: Fernando Ainsa  
Ventas y suscripciones: Henry Knobil  
Proyectos especiales: Peggy Julien

### Ediciones (fuera de la Sede):

Alemán: Werner Merkli (Berna)  
Japonés: Seiichiro Kojima (Tokio)  
Italiano: Mario Guidotti (Roma)  
Hindi: Ram Babu Sharma (Delhi)  
Tamul: M. Mohammed Mustafa (Madrás)  
Hebreo: Alexander Broido (Tel-Aviv)  
Persa: H. Sadough Vanni (Teherán)  
Portugués: Benedicto Silva (Río de Janeiro)  
Neerlandés: Paul Morren (Amberes)  
Turco: Mefra Ilgazer (Estambul)  
Urdu: Hakim Mohammed Said (Karachi)  
Catalán: Joan Carreras i Martí (Barcelona)  
Malayo: Azizah Hamzah (Kuala Lumpur)  
Coreano: Paik Syeung-Gil (Seúl)  
Swahili: Domino Rutayebesibwa (Dar es Salam)  
Croata-serbio, esloveno, macedonio y serbio-croata: Bozidar Perkovic (Belgrado)  
Chino: Shen Guofen (Pekín)  
Búlgaro: Goran Gotev (Sofía)  
Griego: Nicolas Papageorgiu (Atenas)  
Cingalés: S.J. Sumanasckara Banda (Colombo)  
Finés: Marjatta Oksanen (Helsinki)  
Sueco: Lina Svenzén (Estocolmo)  
Vascuense: Gurutz Larrañaga (San Sebastián)  
Tai: Savitri Suwansathit (Bangkok)  
Vietnamita: Dao Tung (Hanoi)



# El Correo

*Para quienes creen  
que vale la pena tener  
en cuenta al resto del  
mundo...*

## Algunas razones para suscribirse a esta revista

- Una publicación mensual concebida alrededor de un tema
- Una propuesta para la reflexión a partir de una serie de artículos informativos
- Una ventana abierta al mundo
- Un foro de sensibilidades diversas y una encrucijada de culturas
- Una verdadera antología sobre la problemática de nuestro tiempo: desarrollo, nuevas tecnologías, derechos humanos y derechos de los pueblos, patrimonio cultural, etc.
- Una poderosa herramienta al servicio de la solidaridad y la comprensión internacional



**Próximos números:**

*Medicinas del mundo  
El barroco  
El Japón*

Suscríbese y suscriba a sus amigos.  
Pase a ser un miembro más de la familia de tres millones de lectores en todo el mundo.  
Suscripción anual:  
12 números  
90 francos franceses

La única revista del mundo  
publicada **33 lenguas**, con cuatro ediciones lingüísticas gratuitas en braille.

## Para renovar su suscripción y pedir otras publicaciones periódicas de la Unesco

Pueden pedirse las publicaciones periódicas de la Unesco en las librerías o directamente al agente general de la Organización. Los nombres de los agentes que no figuren en esta lista se comunicarán al que los pida por escrito. Los pagos pueden efectuarse en la moneda de cada país.

**ARGENTINA.** Librería El Correo de la Unesco, EDILYR S.R.L., Tucumán 1685 (P.B. "A") 1050 Buenos Aires.

Correo Argentino	CENTRAL (B)	Tarifa reducida Concesión N° 274
		Franqueo pagado Concesión N° 4074

**BOLIVIA.** Los Amigos del Libro, casilla postal 4415, La Paz; Avenida de las Heroínas 3712, casilla postal 450, Cochabamba.

**BRASIL.** Fundação Getúlio Vargas, Editora-Divisão de Vendas, caixa postal 9.052-ZC-02, Praia de Botafogo 188, Rio de Janeiro, R.J. (CEP 20000). Livros e Revistas Técnicos Ltda., Av. Brigadeiro Faria Lima 1709, 6° andar, São Paulo, y sucursales: Rio de Janeiro, Porto Alegre, Curitiba, Belo Horizonte, Recife.

**COLOMBIA.** Instituto Colombiano de Cultura, carrera 3ª, n° 18/24, Bogotá.

**COSTA RICA.** Librería Trejos, S.A., apartado 1313, San José.

**CUBA.** Ediciones Cubanas, O'Reille 407, La Habana. Para *El Correo de la Unesco* solamente: Empresa COPREFIL, Dragones 456, entre Lealtad y Campanario, La Habana 2.

**CHILE.** Editorial Universitaria, S.A., Departamento de Importaciones, casilla 10110, Santiago; Librería La Biblioteca, Alejandro I 867, casilla 5602, Santiago.

**ECUADOR.** Revistas solamente: DINACOUR Cía. Ltda., Santa Prisca 296 y Pasaje San Luis, oficina 101-102, casilla 112B, Quito.

**ESPAÑA.** MUNDI-PRENSA LIBROS S.A., Castelló 37, Madrid 1; Ediciones LIBER, apartado 17, Magdalena 8, Ondárroa (Vizcaya).

**ESTADOS UNIDOS DE AMERICA.** Bernan-UNIPUB, Periodicals Department, 4611-F Assembly Drive, Lanham, MD 20706 4391.

**FRANCIA.** Librairie de l'Unesco, 7, Place Fontenoy, 75700 París.

**GUATEMALA.** Comisión Guatemalteca de Cooperación con la Unesco, 3a Avenida 13-30, Zona 1, apartado postal 24, Guatemala.

**MARRUECOS.** Librairie "Aux Belles Images", 281, avenue Mohamed V, Rabat; *El Correo de la Unesco* para el personal docente: Comisión Marroquí para la Unesco, 19, rue Oqba, B.P. 420, Rabat (C.C.P. 324-45).

**MEXICO.** Librería El Correo de la Unesco, Actipán 66, Colonia del Valle, México 12, DF.

**PANAMA.** Distribuidora Cultura Internacional, apartado 7571, Zona 5, Panamá.

**PERU.** Librería Studium, Plaza Francia 1164, apartado 2139, Lima.

**PORTUGAL.** Días & Andrade Ltda., Livraria Portugal, rua do Carmo 70-74, Lisboa 1117 Codex.

**PUERTO RICO.** Librería Alma Mater, Cabrera 867, Río Piedras, Puerto Rico 00925.

**URUGUAY.** EDILYR Uruguay, S.A., Maldonado 1092, Montevideo.

**VENEZUELA.** Librería del Este, avenida Francisco de Miranda 52, Edificio Galipán, apartado 60337, Caracas 1060-A.



Foto © Anna Ferrolussi, Roma

### Tradicional pero poco nutritivo

En la región etíope de Sidamo crece en abundancia el *ensete* (*Ensete ventricosum*), planta de la familia de las musáceas conocida también con el nombre de "falso banano" por su parecido con el banano clásico. Con su pulpa triturada y posteriormente fermentada se hace una masa o pasta que después se cuece en plancha de hierro o de barro cocido en forma de pequeños panes o de obleas finas, añadiéndosele a veces mantequilla o verduras. Pero, según las investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Nutrición de Roma, este alimento tan tradicional, que acompaña prácticamente todo menú y del que se consume un promedio de 500 gramos por persona y día, resulta que posee muy escaso valor nutritivo. Desprovisto casi completamente de proteínas y de grasas, su composición consiste sólo en hidratos de carbono. En la foto, una aldeana etíope prepara la masa de ensete para el consumo familiar.