

ANTROPOLOXÍA DA ALIMENTACIÓN
(Alimentos elixidos, alimentos prohibidos)

Xosé Ramón Mariño Ferro

Xosé Ramón Mariño Ferro

ANTROPOLOXÍA DA ALIMENTACIÓN
(Alimentos elixidos, alimentos prohibidos)

Cadernos de Filosofía
Departamento de Filosofía e Antropoloxía Social
2004

ÍNDICE

PRINCIPIOS XERAIS

As necesidades biolóxicas

O hábitat

A historia

As artes de subsistencia

Os alimentos como signos

OS CEREAIS

A moenda

Tortas e papas

¿Quen inventou o pan?

As sopas

As pastas: ¿chinesas, árabes ou italianas?

A empanada: o pan co compango

AS CARNES

Os comedores de insectos, vermes e arácnidos

As carnes comúns en Occidente

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Cabalos, ¿comidos ou amados?

¿Por que os xudeus non comen porco?

A vaca e o vexetarianismo na India

BIBLIOGRAFÍA

A Reme,
artista da cociña tradicional

PRINCIPIOS XERAIS

Os costumes alimentarios son parte dos hábitos adquiridos polo home como membro dunha sociedade e, polo tanto, -segundo a transcendental definición de Tylor- parte da cultura. Foi Boas o primeiro antropólogo que incluíu como aspectos da cultura a recolleita, conservación e preparación dos alimentos.

Os seres humanos somos omnívoros. Comemos, con máis ou menos pracer, carnes, plantas e mesmo algúns minerais. Inxerimos unha gran variedade de substancias, desde azucres fermentados a fungos e rochas, é dicir, desde viño a champiñóns e sal. Pero non tomamos absolutamente de todo. Por unha parte, desprezamos produtos que outros animais aproveitan; por exemplo, as follas de eucalipto, que serven de sustento aos koalas. Por outra, ningunha sociedade fai uso da totalidade de alimentos de probado valor nutritivo para o home. Se confeccionásemos un catálogo das plantas e dos animais empregados na manutención humana en calquera lugar e tempo, quedariamos asombrados da relativa pobreza de ingredientes de cada cociña concreta. Resulta evidente que en cada cultura realízase unha selección. Elíxese. O problema está en descubrir os criterios.

A elección dos alimentos, como todo feito cultural, depende de varios factores: as necesidades biolóxicas, o hábitat e a propia tradición de cada pobo. Ademais os alimentos, e tamén as formas de preparalos e servilos, a miúdo funcionan como signos. En xeral, na elección de calquera comida interveñen simultaneamente eses catro compoñentes.

As escolas tradicionais da antropoloxía diferéncianse, no fondo, polo factor ao que atribúen maior relevancia na formación da cultura. Algo así coma se, á hora de explicar a calor producida por unha corrente eléctrica, uns físicos tivesen en conta exclusivamente a carga, outros, a resistencia, e uns terceiros, o tempo. Nós trataremos de poñer todos os factores en xogo simultaneamente.

Conscientes de que os nosos costumes culinarios son unha simple variante da alimentación humana, interesámonos tanto polos de Occidente como polos das máis pequenas sociedades. Comprender as preferencias e os tabús doutras épocas históricas e doutras sociedades, axudaranos a comprender os nosos. En contra das aparencias, etnocéntricas, comprobaremos que non existen comportamentos irracionais ou supersticiosos senón adaptacións a circunstancias diversas.

Necesidades biolóxicas

A extraordinaria variedade dos gustos e dos costumes alimentarios do home pode facer pensar que as necesidades biolóxicas, universais, desempeñan un papel mínimo na elección dos alimentos. Pero non é certo. En calquera cultura a manutención tende a satisfacer as necesidades biolóxicas dos individuos. E iso, indubidablemente, inflúe na cantidade e no tipo de substancias consumidas.

Por suposto, un factor deste tipo, común a toda a especie, non permite, por si so, explicar a enorme diversidade dos hábitos alimenticios descritos por etnógrafos e historiadores. Pero de aí non debemos concluír, como se fai a miúdo, que a súa contribución sexa desprezable.

Unha persoa precisa inxerir a enerxía que consome na actividade física e en manter as funcións vitais. Dependendo da idade, o sexo e, sobre todo, do exercicio físico, o consumo oscila entre dúas mil e dúas mil setecentas calorías diarias. O home necesariamente ha de inxerir proteínas, lípidos (graxas), hidratos de carbono, vitaminas e minerais; tamén fibra e auga.

A fibra non pode ser dixerida polo home, xa que resiste a acción dos nosos encimas dixestivos. Esa é precisamente a súa principal vantaxe, pois forma unha masa que estimula o peristaltismo. A importancia da fibra descubriuse ao estudar a alimentación, e a súas consecuencias para a saúde, dalgúns pobos de África. Dous doutores ingleses, Burket e Trowel, observaron que entre os africanos rara vez se daban o cancro de colon, hemorroides, hipercolesterolemia, diverticulose cólica, arteriosclerose e outras enfermidades comúns en Occidente. E foron capaces de relacionar este feito con dous factores diferenciais: a cantidade e o número de deposicións dos africanos; e os seus hábitos alimenticios. Comprobaron que os nativos inxerían unha gran cantidade de hidratos de carbono naturais, con gran aporte de fibra.

Un aspecto fundamental da alimentación é a busca do equilibrio. Toda sociedade que non tivese en conta na súa dieta as esixencias de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerais, vitaminas e fibra estaría abocada a serios problemas de supervivencia. Pois ben, a busca dese equilibrio nutricional explica *algúns* dos innumerábeis costumes alimentarios que aparecen no mundo. Subliño: *algúns*. Non podemos esperar que un único factor aclare todos os usos culinarios, e menos cando se trata dun factor, como o biolóxico, que afecta por igual a toda a especie humana.

A busca do equilibrio fai que as sociedades tendan a compaxinar alimentos pobres en determinados nutrientes con outros nos que eses nutrientes abundan. Así, os alimentos pobres en graxa -polo e mariscos- adoitan acompañarse con mollo de aceite ou manteiga. Por contra, as carnes graxentas -de porco, cordeiro ou pato- case nunca se preparan con salsas ricas en graxa, senón con viño ou froitas. O pato á laranxa e o xabaril con compota de castaña son bos exemplos.

A busca do equilibrio explica usos, para nós, bastante raros. Nalgunhas zonas de África cocían o peixe envolto en follas de plátano. ¿Por qué? Porque a acidez das follas dissolve as espiñas facilitando a asimilación do calcio que conteñen.

Quizais sexa a combinación de legumes e cereais a fórmula máis estendida e clara da busca do equilibrio. As legumes por si soas non garanten o aporte de todos os aminoácidos esenciais, porque lles falta metionina. Tampouco os cereais, porque son deficitarios en lisina. Pero, reunidos, complementáanse perfectamente, pois as legumes posúen lisina de sobra para compensar as deficiencias dos cereais.

Non nos asombra, entón, que desde os inicios da agricultura gramíneas e leguminosas camiñaran xuntas; que en México e América Central se asocie con frecuencia as tortillas de millo e as fabas; que en Bolivia os quechuas coman millo, cocido ou tostado, con fabas, tamén tostadas ou cocidas; e que na dieta mediterránea, acompañando o pan de cada día, se repitan os pratos de garavanzos, fabas e lentellas. Nos mosteiros da Idade Media, e despois tamén, o menú diario incluía, ademais dunha libra de pan, un prato de fabas ou chícharos.

España e Galiza contan con pratos tan populares como a ola e o caldo, presentes nas mesas campesiñas ao longo de todo o ano, que, coa axuda do pan, aspiran por si sos a satisfacer as necesidades fundamentais. A mesma aspiración deu nacemento á paella e

ao cocido. As patacas, os cereais e as legumes aportan os hidratos de carbono; o aceite e o touciño, as graxas; as hortalizas, as vitaminas e minerais; e a carne e a combinación de legumes e cereais, as proteínas.

Da ineludíbel necesidade de vitamina PP ou niacina xorde unha práctica bastante sorprendente. Refírome ao costume mexicano de deixar o millo durante unha noite en auga de cal. Sabemos que unha dieta baseada fundamentalmente no millo provoca, como sucedeu en varios países de Europa desde o século XVIII, falta de niacina e, en consecuencia, pelagra. En efecto, aínda que o millo contén niacina, esta atópase nunha combinación química non dixerible. Non obstante, os indíxenas mexicanos nunca se viron afectados por esa enfermidade carencial. ¿Por qué? Porque nunha disolución de auga con cal a niacina do millo libérase e vólvese asimilable. O que podería parecer un capricho culinario máis convértese, así, en enxeñosa resposta a unha necesidade biolóxica.

Nas extremas condicións nas que viven os esquimós as súas fórmulas para aproximarse a unha dieta equilibrada resultan esclarecedoras. Comprendemos sen problema que estes grandes comedores de carne, escasos de froitas e verduras, tomen con ansia os restos vexetais que encontran nos estómagos dos caribús mortos. E comprendemos que, sen verduras e sen leite, ricos en calcio, coman as espiñas do peixe e os ligamentos de ósos, nos que ese mineral abunda.

O seu gusto pola carne crúa ou pouco feita, que á maioría dos occidentais lles parecerá estraño e ata noxento, tamén contribúe a unha dieta sa. Os únicos produtos vexetais que conseguen os esquimós son, ademais dos que aproveitan do caribú, algunhas baías e plantas verdes recollidas no centro e sur de Alasca. Na barriga do caribú a vitamina C das herbas deteriórase axiña e as baías recollidas non abundan para reunir o ácido ascórbico imprescindible. No entanto, os esquimós non padecen escorbuto, a enfermidade carencial ligada á falta desa vitamina. Os primeiros exploradores do Ártico si a sufriron ata que un de eles, Stefansson, decidiu seguir a dieta nativa. O éxito foi absoluto. El e os seus compañeiros lograron manterse perfectamente sans durante todo o ano de permanencia no deserto frío. Stefansson deduciu que a carne crúa ou pouco cociñada evitaba o escorbuto, e os estudos posteriores confirmaron que posúe suficiente ácido ascórbico. Desde entón sabemos que esa forma de consumir a carne entre os esquimós vén determinada polas necesidades físicas, e que é imprescindible para a súa supervivencia.

Moitos crerán que o estudoso excédese ao atribuír funcionalidade biolóxica aos costumes antes citados. Pareceralles imposible que a xente descubra os inconvenientes dunha determinada dieta e, moito menos, a maneira de superalos. Por sorte contamos con algúns casos ben documentados que nos demostran o contrario. O primeiro ten por protagonistas o millo e os campesiños europeos que o aceptaron como base da súa alimentación non século XVIII. Cando en 1730 xurdiu a epidemia de pelagra no norte de España, en Francia, en Italia e os Balcáns inmediatamente a relacionaron co consumo de millo. Os campesiños italianos tiñan claro que, para curarse, debían comer carne e pan de trigo, algo do que, neses anos de fame, carecían.

Más nidio é o caso dos mariñeiros e o escorbuto, que acabou con moitas tripulacións nos anos dos grandes descubrimentos. Xa en 1601 os mariñeiros da Compañía Inglesa das Indias Orientais observaran que comer cítricos evitaba o escorbuto. Por iso en Madagascar compraban grandes cantidades de laranxas e limóns para non caer enfermos. O capitán James Cook (1728-1779) levou nas súas viaxes exploratorias bocois de zume de limón, conseguindo que ningún de seus homes padecese a enfermidade. En 1795 a Royal Navy incluíu de forma oficial racións de cítricos na súa

flota. Por suposto, entón non sabían explicar nin a causa da doenza nin a eficacia do remedio, pero sabían que os cítricos lles salvaban a vida.

Ao revés dos esquimós, os pobos cunha alimentación baseada nos produtos agrícolas, adoitan sentir aprecio pola carne. Algúns, como os lele de Kasai, degoxan por ela. Os lele, que estiman desagradábel un prato estritamente vexetariano, prefiren pasar cun pouco de viño de palmeira ou botarse a durmir antes que comer o millo ou a mandioca sen o acompañamento de carne. E boa parte de súa conversación xira entorno á cantidade e o tipo de carne conseguida na selva.

Os campas, que viven no Gran Paxon al peruano, elevaron a nivel místico a necesidade de proteínas cárnicas. Cren que se no xantar diario non combinan anacos de iuca con bocados de carne ou peixe, o espírito da iuca ponse triste e quéixase.

Se nalgúns tribos comen arxilas, débese, segundo parece, á necesidade de compensar a ausencia de minerais na dieta. Arxila engolen, con sorprendente voracidade, os witotos do noroeste do Amazonas. E os aztecas preparaban unha especie de queixo coa lama recollida nos lagos durante certas épocas do ano.

Por suposto: que exista unha tendencia ao equilibrio non implica que o equilibrio se acade totalmente. As dietas coñecidas garanten a supervivencia, pero non, desde logo, a saúde perfecta. Certamente hai deficiencias. Sobran os exemplos. Sen ir máis lonxe, os esquimós, que, segundo vimos, idearon un sutil procedemento para conseguir calcio, non obstante padecen con frecuencia problemas óseos.

O hábitat

No noso planeta existe unha enorme variedade de froitas, de tubérculos, de legumes, de verduras, de carnes e de peixes que se empregan na alimentación. Non obstante, ningún humano come de todo o que podería satisfacer as súas necesidades. Os humanos eliximos. E nesa elección o hábitat exerce, dependendo do nivel tecnolóxico, un influxo entre importante e decisivo.

En xeral, os pobos cazadores e recolectores escollen entre o que o medio xeográfico lles proporciona; e os agrícolas e gandeiros especialízanse nas plantas e animais que mellor se adaptan a súa terra, os que ofrecen maiores rendementos a cambio de menor esforzo. Parece innegable, por exemplo, que a preferencia mediterránea polo trigo e a do sueste asiático polo arroz se fundan na excelente adaptación desas plantas a súas zonas de orixe e de cultivo.

Claro que abundan as excepcións. Os relativistas coleccionáronas con afán; afán, ao meu modo de ver, desmedido. Se ben é certo que o hábitat non é o determinante único dos feitos culturais, e concretamente dos hábitos alimenticios, tampouco se xustifica o ignorar seu influxo. Non nos podemos imaxinar –por poñer un exemplo extremo– nin os lapóns obstinados no cultivo masivo de mandioca, nin os indíxenas do Amazonas esforzándose por vivir da cría de renos.

A historia

A relación do home co medio xeográfico non é inmutábel e fixa. Cambiou, de forma prodixiosa, ao longo da historia humana, desde o xurdimento do *homo sapiens* ata o momento presente. O home é un ser capaz de acumular coñecementos e de transmitilos. Por iso non todos os humanos partimos do mesmo punto á hora de crear cultura. A herdanza recibida, o pasado histórico, contribúe decisivamente. Así, fronte ao mesmo hábitat, dúas sociedades darán respostas dispares se pertencen a tradicións diferentes. Por exemplo, ao adaptárense ás condicións de California os colonos europeos non se converteron en recolectores, como os nativos da rexión, senón que, aproveitando o súa propia historia cultural, se dedicaron á agricultura.

En canto aos alimentos, resulta evidente que cambiaron as técnicas e os medios de producilos, a maneira de preparalos e os sistemas de conservación. Ninguén negará que a agricultura, as olas de barro, o arado, os muíños hidráulicos, o tractor e os fertilizantes químicos introduciron grandes cambios na alimentación.

Se nos fixamos en aspectos máis concretos non resulta menos manifesta a importancia do dato histórico. ¿Como poderíamos explicar a aparición na Europa moderna do tomate, a pataca, o millo e o chocolate, se descoñecéramos o Encontro? ¿Cómo explicar que en Ponape, pertencente ao arquipélago das Carolinas, o arroz, que antigamente non se consumía, se convertera nun alimento habitual, se non temos en conta os trinta anos de dominio xaponés sobre a illa? Os exemplos poderían multiplicarse ata o infinito.

As artes de subsistencia

Na elección dos alimentos de cada sociedade inflúen decisivamente, claro está, as artes de subsistencia, que á súa vez dependen de factores históricos e ecolóxicos. Aínda que poidan consumir alimentos comúns, cazadores-recolectores, agricultores e gandeiros seguen dietas bastante diferentes. Para explicar, por exemplo, por que os cazadores-recolectores comen máis carne, os agricultores consumen máis vexetais e os gandeiros toman leite cómpre saber en primeiro lugar que empuxou a cada pobo a elixir un determinado modo de subsistencia. O estudo do proceso de domesticación de plantas e animais ofrécenos a resposta.

O home do Paleolítico era un excelente cazador e, polo tanto, comía carne en abundancia. Para a caza, o home conta cunhas condicións naturais sobresalientes. É veloz e, sobre todo, resistente na carreira; posúe un oído notable, unha agudeza visual en cor só superada por algunhas aves e unhas mans extraordinariamente hábiles guiadas por unha intelixencia sen parangón.

Tamén practicaba a recolección, que segundo sabemos polos pobos cazadores-recolectores actuais, non é tan simple como se supón. Os recolectores aproveitan sementes, froitas e baías, e tamén raíces, bulbos e tubérculos, que arrincan coa man ou coa axuda do pau cavador. A recolección abrangue, ás veces, moita variedade de vexetais; entre os xoxóns de Norteamérica as especies vexetais explotadas pasan das cen. Porén, os pobos tenden a especializarse nos produtos que, pola súa abundancia e valor nutritivo, lles resulten máis satisfactorios; así, os indios de California centrábanse nas landras.

Nas sociedades humanas a recolección non consiste, como entre os chimpancés ou entre os primeiros homínidos, nun simple «coller e comer» os froitos da natureza. En moitos casos implica técnicas de recollida e de almacenamento; e a preparación acada graos de complexidade propios de culturas moi desenvolvidas. As tribos da Gran Cunca, por exemplo, usan un batedor -artefacto bastante parecido ao sacudidor de alfombras- para sacarlles ás plantas as súas sementes, que recollen nun cesto e que logo moen. Para conseguir unha colleita máis abundante de piñóns, en lugar de esperar a que as piñas sequen e se abran, cóllenas aínda verdes e ábrenas ao lume.

Os inicios da agricultura

Coa domesticación das plantas e dos animais a alimentación humana experimentou un cambio decisivo. Os vexetais, especialmente os cereais, convertéronse na base da alimentación.

A dedicación á agricultura estivo precedida por un período no que, debido a escaseza de grandes presas de caza, se intensificou o forraxeio. O rexistro arqueolóxico de Oriente Medio revela unha transición gradual dunha economía baseada na caza de animais

grandes a outra centrada en animais pequenos, en recursos acuáticos e vexetais. Está comprobado o uso do lume fai nove mil anos para queimar as especies sen interese e favorecer o crecemento das útiles, como os cereais.

Resulta tremendamente difícil datar con exactitude o final do período de forraxeio intensivo e o inicio da verdadeira agricultura, porque non sempre existen diferenzas perceptíbeis entre as especies silvestres e as cultivadas. No período que vai do 7.500 ao 6.000 antes de Cristo xorden en todo o Oriente Medio, desde Khuzistán ata a meseta de Anatolia e as costas de Levante, comunidades que practican a agricultura. Sementan sobre todo cebada e unha serie de legumes entre as que se encontran os chícharos, as lentellas e as fabas. O mesmo que no Novo Mundo, onde se combinou millo e xudías, a primeira agricultura de Oriente Medio baseouse no uso complementario de cereais e legumes.

Non existen probas de que a nova técnica de produción alimentaria se difundira desde un único centro. As primeiras plantas cultivadas coñécense simultaneamente en Irán, o Kurdistán iraquí, Siria, Palestina e Turquía occidental. Cabe pensar, pois, que se deu o paso á agricultura en varias rexións de maneira independente. Na África subsahariana, non se sabe cando nin se houbo influxo de Oriente Medio, domesticáronse por primeira vez o sorgo, o arroz africano, diversos tipos de millo miúdo, varias leguminosas menores, o sésamo, a sandía e o ñame.

Case todas as plantas cultivadas na primitiva agricultura europea proceden do Próximo Oriente. Chegaron, entre o sete mil e o cinco mil, á Europa sudoriental e partir de aí seguiron dúas rutas principais: as costas do Mediterráneo e as chairas de loess e o val do Danubio.

O inicio da agricultura en Indochina é obxecto de moitos debates. Para algúns investigadores os grandes grans de polen datados entre o 7.500 e 3.000 indican unha agricultura temperá na India. Non obstante, non existen datos fiábeis de agricultura no subcontinente indio antes do quinto milenio. As aldeas agrícolas da provincia de Honan datan do dous mil.

En América a vía da domesticación comezou en México. Mesoamérica parece ser o punto de orixe do millo, as fabas e a cabaza, os tres cultivos máis importantes. Se ben non se poden datar con exactitude, porque se descoñecen aínda as formas silvestres desas plantas, os primeiros experimentos agrícolas iniciáronse, probablemente, no ano seis mil. En calquera caso, sabemos que a agricultura desenvolveuse con gran lentitude. Ata o ano dos mil, ou quizais incluso máis tarde, non houbo poboacións sedentarias que fixesen un uso intensivo dos cultivos.

¿Por que xurdiu a agricultura?

Ata os anos sesenta supoñíase que a agricultura xurdira cando o home descubriu os secretos da reprodución das plantas. En 1960 Braidwood aínda defendía esta teoría. Pensaba que a explotación cada vez máis intensa da flora e a fauna locais acelerara o proceso de familiarización coas plantas e animais susceptíbeis de seren domesticados. Watson e Sauer opinaban que o sedentarismo fora a condición previa necesaria para a domesticación, pois permitía observar a flora local, experimentar con ela e facer inversións a longo prazo en recursos vexetais. Os difusionistas atribuían a rápida expansión da agricultura á propagación dos novos descubrimentos acerca da vida vexetal.

As teorías de Braidwood, Sauer, Watson e os difusionistas fan fincapé máis nos coñecementos que nos motivos. Con toda probabilidade, os recolectores xa coñecían, moito antes de xurdir a agricultura, o mecanismo reprodutor das plantas. Pero ese coñecemento non os levou automaticamente a transformarse en labregos. Serven de

proba os cazadores e recolectores actuais, que, se ben coñecen os mecanismos da reprodución das plantas, non por iso se converten en agricultores.

Non cabe dúbida de que as técnicas agrícolas se expandiron por difusión desde uns poucos centros, especialmente Oriente Medio, o Sudoeste de Asia e o altiplano de México. Pero tivo que haber razóns de peso para que xurdiran neses centros case polas mesmas datas e para que logo as aceptasen nas comunidades veciñas, porque, en contra do que se pensa, a horticultura incipiente non reportou grandes vantaxes. En México, por exemplo, ao principio a agricultura só subministraba un 10% da dieta; a xente seguía dependendo da recolección e a caza. É que a caza-recolección, tamén en contra do tópico popular, non resulta improdutiva nin moito menos. Ata os anos sesenta os estudosos, participando desa opinión vulgar, pensaban que os recolectores e cazadores, ameazados pola fame, andaban nunha busca constante de comida; e que os agricultores, en cambio, gozaban de alimentos máis abundantes e máis seguros. En consecuencia, ninguén dubidaba que toda sociedade aceptaba a agricultura tan pronto a coñecía. Pero nos últimos anos superamos esas conxecturas. Hoxe sabemos que a dieta de cazadores e recolectores pode ser suficiente desde o punto de vista calórico, e ao mesmo tempo máis rica en variedade, vitaminas, minerais e, sobre todo, en proteínas. Nos seus inicios a agricultura e o sedentarismo trouxeron consigo toda unha serie de enfermidades carenciais. Por outra parte, comprobouse que as reservas que lles proporciona o medio natural a cazadores e recolectores adoitan ser máis fiábeis que as que brinda a agricultura.

E por riba a agricultura supuxo un considerábel incremento de traballo. Para comprobalo abonda con comparar a xornada dos horticultores e os cazadores actuais. Os bosquimáns, que viven da caza e da recolección no deserto de Kalahari, empregan unhas dúas horas de traballo ao día en buscar comida. O mesmo tempo invisten os hadzas de Tanzania. Os aborixes australianos da Terra de Arnhem, un dos pobos máis simples que se coñecen, dedican a ese mester unhas catro horas diarias, sen someterse a un traballo excesivo. E debemos ter en conta que estas sociedades habitan en zonas especialmente hostís; a maioría dos cazadores preneolíticos dispoñían de territorios máis ricos tanto en caza como en froitos e plantas.

A horticultura de tecnoloxía sinxela non demanda menos dedicación. Os hanunoos de Filipinas traballan nas súas hortas máis de tres horas por persoa e día; á parte hai que computar o tempo que invisten na caza e na recolección, suplementos imprescindíbeis da dieta. Sen contar tampouco as horas de caza e de recollida de froitos silvestres, os horticultores da África tropical traballan, polo menos, tanto tempo como os recolectores. Sahlins sinala que debemos inverter as fórmulas tradicionais: coa evolución da tecnoloxía non diminuíu, senón que se incrementou a cantidade de traballo per capita. Desde logo, as estatísticas -escribe Cohen- non suxiren que a xente se pasase da recolección á horticultura para aforrar fatigas ou para dispoñer de máis tempo libre. Imponse, entón, unha pregunta: ¿por que razón triunfou un sistema produtivo que ofrecía unha dieta máis pobre a cambio dun maior esforzo?

A resposta ha de apoiarse necesariamente nun feito notable: o tránsito da caza á agricultura tivo lugar, en gran parte do mundo, nun lapso de tempo relativamente curto. Numerosas poboacións de Oriente Medio, Asia e América coinciden en dar o mesmo paso con escasas variacións temporais. Uns dez mil anos atrás todos os homes vivían de alimentos silvestres; oito mil anos máis tarde a inmensa maioría alimentábase xa con plantas e animais domésticos. Non parece tolo postular a existencia de factores de carácter xeral que afectasen á Terra no seu conxunto e á Humanidade enteira.

Varios autores subliñaron a conexión entre o paso á agricultura e os cambios climáticos ocorridos por esas datas. Binford, en 1968, opinaba que a subida do nivel do mar

despois do Plistoceno orixinou un hábitat costeiro capaz de manter poboacións sedentarias, que se multiplicaron con gran rapidez, lanzando as xeracións seguintes cara ao interior. Nestas zonas realizábase, por primeira vez, a domesticación das plantas.

Cohen, en contra de Binford, sinala que as variacións do nivel de mar repetíronse varias veces ao longo da historia humana sen que xurdise a agricultura. Polo tanto, rexeita que sexa ese o factor causante; polo menos non como factor único. Ademais, en moitos dos primeiros centros agrícolas non existen probas desa emigración cara ao interior da que fala Binford.

Wright suxire que a agricultura probablemente xurdiu como resposta á aparición de densos grupos de cereais silvestres en Oriente Medio fai pouco máis de dez mil anos. Este cambio ecolóxico, que é demostrábel nos perfís polínicos da rexión, puido ter, en efecto, unha importancia considerábel na secuencia local de Oriente Medio.

Fai once mil anos rematou o Plistoceno e con el a última glaciación, a Würm. Comezaba un período cálido no que os glaciares retrocederon e os bosques invadiron as chairas, poboadas ata entón por grandes manadas de animais. Moitas especies, das que vivían os cazadores, extinguíronse; e as que non, diminuíron en número. En América os cambios climáticos causaron a total desaparición de numerosos animais de gran tamaño, entre os que destacan bovinos, cabalos, bisontes xigantes, elefantes, camelos, antílopes, porcos e roedores xigantes.

As zonas tropicais non se viron afectadas no seu clima e, por conseguinte, tampouco nos seus recursos alimentarios. En cambio, nas zonas subtropicais a crecente desertización forzou as poboacións, primeiro, a recolectar gramíneas e, logo, a sementalas.

A esta presión do medio ambiente sumouse a demográfica. David Harris, nun estudio de 1977 no que presenta a agricultura como a resposta a un desequilibrio entre poboación e recursos, vía os feitos da seguinte forma: os cambios climáticos causan a desaparición da megafauna; as bandas nómades teñen que recorrer ao forraxeo intensivo, máis sedentario; o asentamento propicia que a poboación medre, o que a súa vez obriga a recorrer á agricultura.

Mark N. Cohen vincula a agricultura co constante crecemento demográfico dos humanos. Crecemento que os empuxou a expandirse pola Terra ata que, xustamente ao final do Plistoceno, non quedaban territorios deshabitados. Nese momento, como xa non era posíbel o recurso á emigración, a humanidade tivo que buscar unha solución nova ao problema da subsistencia. A poboación mundial medrara tanto que non abundaba cos recursos naturais e houbo que aumentar artificialmente as existencias de alimentos. Isto -segundo Cohen- explica que a agricultura naceuse ao mesmo tempo en todo o mundo.

A caza-recolección permite unha dieta axeitada sen esixir demasiado traballo. É, polo tanto, un medio de subsistencia perfectamente válido. Pero mantén poboacións pequenas, pouco densas. A agricultura xurdiu, precisamente, pola necesidade de alimentar unha maior poboación. A terra cultivada produce máis alimentos por unidade de superficie, o que garante a subsistencia a unha poboación, non mellor nutrida, pero si máis numerosa. Coa agricultura os territorios ata entón escasamente poboados por recolectores dispersos énchense de xente. Xorden aldeas como Jarmo, ao nordeste de Iraq, que no ano 6750 acada os douscentos habitantes.

Así pois, o cambio climático de finais do Plistoceno, que ocasionou a desaparición de gran parte da megafauna e a desertización de importantes zonas do planeta, unido ao crecemento da poboación, que nesa época xa non podía emigrar a zonas deshabitadas, obrigou ao home a intensificar a produtividade da terra, obrigouno a traballala.

Resta saber, entre outras moitas cosas, por que a agricultura nace en determinados lugares. As condicións ecolóxicas locais son, sen dúbida, as responsables. Hai que

descartar os desertos, por razóns obvias; tamén a selva, porque nela o cambio climático, menos severo, exerceu menor presión; e as grandes praderías, por impenetrábeis aos rudimentarios utensilios agrícolas dos primeiros agricultores (As grandes praderías americanas e rusas transformáronse en vizosas terras cerealeiras só cando se dispuxo de grandes arados de ferro). Quedan as zonas lixeiramente boscosas. Nelas xustamente comezou o arte da horticultura. O proceso de domesticación empezou alí onde as plantas silvestres medraban de modo natural, pero sen demasiada densidade. O cultivo da terra podía intensificar considerablemente as colleitas.

Os habitantes das pradarias e das zonas montañosas con abundante herba pero demasiado frías, lugares inapropiados para a horticultura, especializáronse na cría de animais. E os dos territorios inadecuados tanto para a agricultura como para a gandería seguiron practicando a caza e a recolección.

As plantas e animais elixidos

Os humanos cultivan un número elevadísimo de plantas. As máis estendidas son, das raíces e tubérculos, o ñame, o taro, a mandioca e a batata; das árbores, o do pan, o plátano, as palmeiras e o coco; dos cereais, o trigo, o centeo, o millo miúdo, o arroz, o millo e o sorgo. Incluso os horticultores máis primitivos coñecen múltiples variedades das plantas máis importantes. Así, os tupinamba de Brasil manexan cinco variedades de millo e vintecatro de mandioca.

Das numerosísimas especies animais só un pequeno número pasou ao estado doméstico. A lista, que se pechou xa na Antigüidade agás no caso do reno, comprende catro carnívoros: o can, o gato, o furón e a mangosta; un logomorfo: o coello; dous perisodáctilos: o cabalo e o burro; un suído: o porco; un proboscídeo: o elefante; e moitos ruminantes: o reno, que é un cérvido; a vaca, o cebú, o iac, o gaur, o banteg e o búfalo, que son bóvidos; a cabra e a ovella entre os caprinos; e, dos camélidos, os camelos, a llama e a vicuña; das aves, a galiña, o faisán, o pavo, o pato, a oca, a pomba, o falcón e o corvo mariño.

Dous foron os criterios básicos para elixir as especies domésticas. En primeiro lugar, que tivesen aptitudes para a domesticación; e en segundo, que foran rendibles. Non é estraño que predominen, con moito, os herbívoros e as aves. Os carnívoros, especialmente para a alimentación, case non contan; resultaría antieconómico criar outros animais para engordar carnívoros comestibles. Os carnívoros domésticos cumpren outras funcións: o gato e a mangosta -tamén a xineta na Antigüidade- empréganse para limpar a casa de ratos e serpes; o furón -tamén a hiena e o guepardo no Antigo Exipto-, para a caza. O can, ademais de colaborar na caza, de gardar a casa, de facer compañía e de arrastrar a zorra - en Alasca, onde abunda a carne e non hai os habituais animais de tiro-, serve de alimento nas sociedades agrícolas nas que falta ou escasea o gando. Están nesas condicións os aztecas, os chineses e diversos grupos polinesios.

Só un dous por cento das sociedades actuais obteñen do pastoreo as tres cuartas partes, ou máis, de súa alimentación. Que a maioría dos pobos preferiran a agricultura á gandería débese a que comer directamente os vexetais é seis veces máis rendíbel que darllos ao gando e logo comer a súa carne. Esa mesma razón desaconsella criar animais carnívoros como alimento.

A agricultura con arado e mecanizada

Aínda que non se coñece con certeza o precedente inmediato do arado, apóstase polos bastóns e sachas de tracción. A primeira representación do arado, arrastrado por homes,

procede dun selo sumerio. Tamén foron os sumerios os que, entre o 3200 e o 2800, puxeron por primeira vez animais a tirar de carros e arados. Ata o ano dous mil aproximadamente os bois tiraban do arado cos seus cornos; por esa época, inventouse o xugo.

O emprego do arado contribuíu a alixeirar o esforzo humano, a abrir sen dificultade os solos máis duros e os cubertos de herba, a preparar máis extensión en menos tempo e a labrar completamente as leiras permitindo a sementeira a *voleo*.

Grazas á fertilidade da terra e aos esforzos no control do auga, Sumer acadou o grao de civilización, con cidades, templos, palacios, escritura e estado, cara ao 3500. Neses anos Eridu contaba cunha poboación de catrocentos habitantes. Cincocentos anos máis tarde en Ur vivían vintecatro mil persoas. A agricultura con arado sostivo e intensificou ese proceso de urbanización.

O caso maia ilústranos sobre as dificultades de soste unha civilización, cun estado e grandes construcións públicas, a base dunha agricultura sen arado. Morley explica cómo os maias, con seu sistema de cultivo de roza, converteron a selva do Iucatán nunha sabana infestada de herbas, incultivábel sen tracción animal.

En Exipto e Grecia mantívose basicamente o arado primitivo. Durante o Imperio Romano, no sur de Alemaña, apareceu unha nova clase de arado, que moitos séculos máis tarde revolucionaría a agricultura. Descríbeno Virxilio e, máis detalladamente, Plinio. Provisto dunha coitela, que cortaba verticalmente a terra, e dunha rella, que a cortaba horizontalmente e a revolvía, traballaba o campo máis a fondo e arrancaba as malas herbas con maior eficacia. Pero era tan pesado que necesitaba sosterse sobre un par de rodas, requiría varias parellas de vacas e resultaba penoso manexalo. Non servía para a área mediterránea, de terreo abrupto e pobre en gando de tiro.

Ata o século X a economía europea caracterízase polo entrecruzamento das actividades agrícolas e a explotación do terreo inculto. *Terra et silva* é un binomio que se atopa con frecuencia nas cartas da época. Un bo ano de caza e peixe e de landras para os porcos da fraga era tan importante como unha boa colleita de cereais ou de uvas. Pero a partir de esa data, e nalgúns sitios antes, foi incrementándose a dependencia das plantas cultivadas e dos animais domésticos. Os labores de roza, cava e colonización de terras incultas intensifícanse baixo o impulso dos mosteiros, dos señores e das comunidades campesiñas, como resposta ao progresivo, ás veces vertixinoso, crecemento demográfico. A pesar dos escasos rendementos agrícolas -que ata o século XIV non superaron o 3 por 1 da semente-, as terras cultivadas podían alimentar a máis persoas que os bosques. Fíxose inevitábel renunciar á carne dos animais silvestres para asegurarse unha provisión aceptábel de cereais. Os señores reserváronse a caza e a pesca, que se converteu nun privilexio e un símbolo de posición social elevada. As historias como as de Robin Hood reflicten as aspiracións -defendidas con ardor durante séculos- dos labregos a poder cazar libremente.

No século XVIII reproducíuse o proceso: expansión demográfica, insuficiencias produtivas e desenvolvemento agrícola. A poboación, que en 1700 era de 125 millóns, pasou a 145 a mediados de século e a 195 a finais. A resposta foi tamén a expansión dos cultivos. En Francia as terras cultivadas pasaron de 19 a 24 millóns de hectáreas en trinta anos. En Irlanda, Alemaña e Italia desecaron pantanos e marismas para incorporalos á agricultura. Pero, ademais desa solución tradicional, ensáianse novas técnicas agrícolas e novos cultivos máis resistentes, seguros e rendibles. Foi nesa época, debido ás tremendas e repetidas fames, cando os campesiños se decidiron a substituír os cereais tradicionais pola pataca e o millo americanos, moito máis produtivos. O millo rendía o 80 por 1 da semente, mentres que o centeo non chegaba ao 6; e unha hectárea dedicada a patacas alimentaba o triplo de persoas que dedicada a trigo.

Os apeiros e os métodos de labranza a penas cambiaron en Europa desde o Imperio Romano ata o século XVIII. O primeiro gran cambio foi a supresión do barbeito, que se implantara no Mundo Clásico, e que deixaba improdutivo unha terceira parte terras de cultivo. Xa na Idade Media se iniciara, en pequenos xardíns próximos ás cidades, o cultivo continuo estercoando en abundancia. No dezaioito adoptouse en Inglaterra a rotación trienal de cultivos sen barbeito: unha colleita de trigo, outra de nabos ou cebada e unha terceira de leguminosas, que transforman o nitróxeno mineral do solo en nitróxeno orgánico.

Coa chegada da industrialización empezou o emprego de fertilizantes químicos, a mecanización do agro e fíxose habitual o rego con motobombas. Se ata o século XVIII os agricultores producían para alimentarse, cun escaso excedente comerciable, na actualidade producen para vender e en gran cantidade. Obteñen un mellor rendemento por hectárea investindo menos horas de traballo. Como consecuencia, a poboación campesiña baixou progresivamente ata o 14% en Francia, o 10% en Alemaña, o 5, 2% nos Estados Unidos, o 5% en Bélxica e o 3% non Reino Unido. Por contra, as cidades reciben miles de persoas que, liberadas de producir directamente os alimentos, poden contribuír a mellorar outros aspectos da vida.

A caza-recolección despois do nacemento da agricultura

En 1942, ano do Encontro con América, vivía da recolección e da caza o quince por cento da humanidade. No século XX, despois de dez mil anos de agricultura e gandaría, quedaban moi poucos pobos que se alimentasen exclusivamente de produtos silvestres. Non se deu o paso á agricultura ou a gandaría nos lugares inapropiados: o Ártico, onde viven os esquimós; as estepas salinas, como as do Kalahari, habitadas polos bosquimáns; os desertos, como o de Australia central, que explotan os arunta; e a selva tropical chuviosa.

Os alimentos como signos

O home é un animal cunha elevadísima capacidade para a comunicación. A linguaxe é, sen dúbida, o maior logro da especie. Pero non só se comunica mediante a palabra o os acenos. Tamén sabe facelo regulando as necesidades biolóxicas -sexuais e alimenticias fundamentalmente-. Isto supónlle soportar inconvenientes máis ou menos molestos, pero nunca tan serios que poñan en perigo a supervivencia. Por razóns simbólico-relixiosas renuncian á procreación determinados individuos, pero non sociedades enteiras; ou abstéñense de comidas baratas e nutritivas algunhas persoas, nunca a maioría.

Ás veces o grupo no seu conxunto acepta sacrificios considerables. Renuncia a algúns alimentos válidos a cambio doutros non tan apetecibles. A mensaxe que se transmite con esa elección e ese rexeitamento sempre compensa o esforzo. Non existen culturas de irracionais.

Non sempre se trata de sacrificios. Como nos recorda Brillat-Savarin, unha das características da especie humana é a facultade de comer sen fame e de beber sen sede. Sen dúbida, o home pon na mesa máis que o instinto.

Os indicadores de status

Nas sociedades onde as diferenzas de clase, xénero ou idade son significativas, adóitase marcalas na comida. A xerarquía social reproducése á hora de elixir os alimentos, de servirse ou de sentarse á mesa. Os costumes alimentarios son expresión das relacións sociais.

Así -segundo certifica Malinowski-, o xefe supremo de Kiriwina e súa parentela consideran certos tabús e abstencións como “a quintaesencia mesma do rango”. Entre algúns bosquimáns toda presa cazada con arco e frecha está prohibida ata que o xefe a probe. Ademais, existen prohibicións permanentes para algunhas categorías sociais. O animal morto repártese de acordo ao rango, á idade e ao sexo, establecendo unha equivalencia formal entre as partes do bruto e ese grupos sociais. O xefe, por exemplo, resérvase unha grosa tallada de cada cuarto e un par de costelas; os adolescentes varóns quédanse coa parede abdominal, os riles, os órganos xenitais e as tetas...

Na Idade Media a caza de xabarís e cérvidos, no bosque, e a de coellos e lebres, no monte baixo, estaba reservada aos posuidores de feudos. En Inglaterra un decreto de 1320 declarou «peixes reais» as baleas, cachalotes, delfíns e esturións. Nos banquetes os comensais distinguidos sentábanse na mesa principal, a única permanente, mentres que os demais tiñan que conformarse con simples taboleiros sobre cabaletes.

Nas comidas solemnes da Cataluña rural contemporánea, como doutras zonas de Europa, o posto na mesa depende do status dos participantes. Na cabeceira, o cabeza de familia; á súa dereita, a muller; á esquerda, o vinculeiro; logo os demais fillos; e no extremo oposto, se os admiten á mesa, os criados.

En Laos, onde a xerarquía no fogar xoga un papel destacado, son o pai e a nai quen toman os primeiros bocados, seguidos, en orden descendente de idade, polos demais membros da familia. Despois a comida desenvólvese en liberdade, pero coidando sempre de non servirse ao mesmo tempo que outro e de non adiantarse a alguén de superior rango.

Nas sociedades divididas en clases os ricos e poderosos gozan de máis e mellores alimentos. Así, na Europa tradicional a cantidade de carne no menú medía o poder económico das casas. Só na actualidade, grazas á eficacia da agricultura e da gandaría modernas, a clase media acadou unha alimentación tan satisfactoria como a dos opulentos. Non obstante, mantense hoxe a linguaxe clasista na mesa. As persoas ricas, ou que pretenden selo, marcan distancias frecuentando restaurantes distinguidos e elixindo produtos raros e custosos e pratos de elaboración complexa, sen que tales usos supoñan vantaxe nutritiva algunha.

En moitas culturas as mulleres, consideradas inferiores aos homes, conténtanse con produtos que desprezan os seus pais ou os seus cónxuxes. As mulleres masai e os nenos devoran raíces silvestres e bananas, que os varóns adultos desdeñan. En Otaheite -lemos en *Viaxes de descubrimento do Capitán Cook*- as mulleres comen separadas dos homes e, ademais, exclúenas dos mellores alimentos. Na Galiza campesiña e mariñeira as mulleres acaban por estimar a cabeza e a cola do peixe, e a cabeza, pescozo e ás do polo, que a tradición, machista, lles asigna.

Linguaxe moral-relixiosa

Articúlanse mensaxes de carácter relixioso regulando, ou ben a cantidade, ou ben o tipo dos alimentos. É dicir, mediante o xaxún ou mediante os tabús e as prescricións.

Non creo que o xaxún relixioso sexa unha práctica sanitaria encuberta, como non o son a castidade, o celibato, nin outras formas de mortificación, por exemplo andar de xeonllos, cargar cruces, cortar os dedos ou inflixirse feridas na lingua. Trátase de disciplinar o corpo e as súas apetencias naturais por motivos de ascese, de purificación, de loito ou súplica.

O *Levítico* ordena que todo israelita xaxúe o día da Expiación -o día décimo do mes sétimo- para purificarse dos pecados. No mes do Ramadán os musulmáns adultos están obrigados a xaxuar entre o alba e a posta do sol, o que implica abstinencia completa de comida, bebida, tabaco e sexo.

A Igrexa medieval impuxo aos seus fieis numerosos días de xaxún: o mércores e venres, en tempo ordinario; tres días en Advento; todos os días, salvo os domingos, durante a Coresma; e a véspera de cada gran festa. O xaxún supoñía limitarse a unha única comida, sen viño nin produtos animais, agás o peixe.

Hai tabús e prescricións que se basean no valor simbólico asignado a determinados alimentos. Unha característica ou un risco do comportamento dun animal convértese en símbolo dunha virtude que se desexa resaltar, dun defecto que se pretende combater ou dunha crenza digna de recordar.

As mozas fang teñen prohibido comer rato, porque poderían volverse descaradas coma el. Trátase dun tabú pedagóxico, dunha maneira de lembrarlles ás rapazas que non caian no atrevemento e a desvergonza.

Entre os mandamentos que dictou Iahvé a Moisés no monte Sinaí hai un que sorprende: «Non cocerás o cabrito no leite da súa nai». Frazer intentou explicalo por unha suposta aversión -moi estendida segundo el- a ferver o leite. J. Soler interprétao, e é posíbel que teña razón aínda que falta probalo, como unha fórmula para recordar a prohibición do incesto. A súa lectura é a seguinte: “No poñerás na mesma ola, e menos na mesma cama, un fillo e a súa nai”.

O xamán ndembu, que é sobre todo un vidente, abstense de animais de pelaxe escura, que poderían eclipsar as súas luces. Tamén se abstén de cefalófino porque, se comera este animal manchado irregularmente, correría o risco de extraviarse, de non concentrarse no importante. Non é, como se adoita pensar, que os ndembu sigan atrapados nunha suposta mentalidade máxica prerracional. Simplemente utilizan símbolos para resaltar a importancia asignada á clarividencia.

Na Europa tradicional non mataban nin comían andoriñas porque estes paxaros aliviaron a dor do Crucificado quitándolle as espiñas da coroa e porque se vestiron de loito para lembrar, para sempre, a súa morte. En efecto, a andoriña ten, na gorxa, plumas vermellas, como se estivesen manchadas de sangue; e, no lombo, plumas negras, como de loito, que cobren as partes inferiores, de cor branca.

En Vosges non se come ensalada o Venres Santo porque ese prato leva vinagre e vinagre ofrecéronlle a Xesús na súa agonía. (Auga con vinagre era unha bebida habitual entre os soldados romanos, porque -de acordo cos principios da medicina humoral ou hipocrática- o vinagre, pola súa acidez, era considerado frío e a sede, por contra, era atribuída ao calor excesivo).

O año e os ovos, apreciados en calquera festa e en calquera época do ano, cárganse de valor simbólico na Pascua. O cordeiro recorda ao Cordeiro, que á súa vez é unha reinterpretación do animal sacrificado a Iahvé na Pascua xudía. Os ovos, símbolo de vida e da Resurrección de Cristo, adornan as roscas e os bolos; o mesmo significado teñen os que, desde o século XIX, se fan de chocolate. Ás veces, unindo os dous símbolos pascuais, aos bolos gornecidos de ovos danlles forma de cordeiro.

Ao meu modo de ver a linguaxe culinaria e o sentido práctico non están, nin de lonxe, totalmente enfrontados. Creo que o home regula o uso dos alimentos para emitir mensaxes e creo que o fai sen pagar tributos demasiado gravosos; cando son gravosos, non duran moito tempo. A xente expresa os seus ideais e os seus valores por medio de prescricións e tabús alimenticios renunciando, si, a produtos útiles. Pero esas renunciias nunca inclúen os alimentos básicos ou, se é o caso, só afectan a unha minoría; normalmente, renúnciase a produtos que, para unha sociedade dada, revisten escaso valor. E o sacrificio queda compensado pola contribución ao benestar do grupo dos ideais exaltados.

OS CEREAIS

Como non é posíbel tratar de todos os alimentos consumidos polos humanos, centrarémonos naqueles, como os cereais e a carne, que revisten unha especial importancia. Empezaremos por os cereais e o pan, e logo trataremos do compango.

Polo doce mil antes de nosa era aparecen as primeiras moas, que certifican a importancia acadada polo forraxeio de cereais. En Exipto abundan sobre todo en tres rexións do Nilo inferior: Tusha (cerca de Abu Simbel), Kom Ombo (cerca de Aswan) e Isna (cerca de Luxor). O número e o grao de seu emprego demostran unha considerábel dependencia da recolección de cereais. O mesmo demostra a aparición de folliñas con «brillo de fouce», que se utilizaban na colleita.

No Magreb, en xacementos do dez mil, aparecen tamén moas e follas de sílice que se supón eran fouces. No oasis de Dungal, en Exipto, atopámolos catro mil anos máis tarde. Cabe supoñer que coa fariña moída preparaban papas.

Fai doce mil anos construíron en Oriente Medio os primeiros pozos subterráneos para almacenamento de gran; algúns revestíronos de barro para facelos impermeábeis, e outros esterilizáronos con lume.

Das diferentes especies de cereais recollidas en Oriente Medio destacaban o trigo e a cebada. Aínda hoxe existen en Anatolia zonas de trigo silvestre mesto dabondo para que unha persoa cunha fouce de pedernal segue máis de oitocentos gramos por hora, ou para que unha familia xunte en tres semanas o gran que necesita para todo o ano.

A dentadura dos esqueletos, por exemplo os achados nos xacementos natufenses de Ain Mallaha e El-Wad, confirma, con seu desgaste, a preponderancia na dieta dos cereais e doutras materias vexetais abrasivas. Pero o consumo de peixe e carne non desaparecera.

Os recolectores de cereais do preneolítico levantaron as primeiras aldeas permanentes, próximas aos lugares onde recollían e almacenaban o gran. No Monte Carmelo (Israel), no ano once mil, os natufenses construíron camiños pavimentados e ergueron círculos de pedra arredor de fogóns permanentes. En Mallaha puxeron cimentos de pedra nas súas casas redondas. Existen testemuños similares de vida aldeá preagrícola, entre o dez mil e o oito mil, en diversos lugares de Iraq. En Tell Mureybat, nas cabeceiras do Éufrates (Siria), descubríronse casas con paredes de arxila, pedras de moer, buracos para asar e dezaioito tipos distintos de sementes silvestres, incluídos os antepasados do trigo e a cebada.

No Novo Mundo o proceso foi algo distinto. Os habitantes do Val de Tehuacán, que domesticaron as plantas fai nove mil anos, construíron as primeiras aldeas permanentes tres mil seiscentos anos máis tarde.

A moedura

Co forraxeio intensivo e a agricultura, que supuxeron un notábel incremento dos vexetais na dieta, aumentou tamén o consumo de fariñas. Cara ao 12 mil aparecen nas aldeas de Oriente Medio as primeiras moas; tres mil anos despois o seu uso é xeneralizado. Homero chamará aos homes «comedores de fariña».

Moitos pobos basean a súa alimentación nalgún froito, semente ou tubérculo moídos. Está moi estendido o consumo de fariña de landra, de mandioca e de cereais. ¿Por qué se moe a landra e o cazabe e non produtos similares, como a castaña e a pataca? Porque conteñen substancias tóxicas, que hai que eliminar mediante un complexo proceso de lixivación. A castaña e a pataca, que non conteñen produtos tóxicos, foron moídas só

ocasionalmente, en Europa; a castaña, o mesmo que diversas legumes, en anos de escaseza de trigo; a pataca, nos anos de penuria extrema -segunda metade do dezaioito- que propiciaron á súa incorporación á dieta europea e mentres non se comprobou que non era axeitada para a panificación.

Só en Norteamérica consumíanse ata vinteseite especies de landras. Case a metade das tribos de Estados Unidos as comían; en California eran o sustento principal. Antes de comelas debían quitarlles o tanino, que é tóxico. Comezaba o proceso por destonalas e machucalas cun martelo de pedra. Logo, metían a fariña nun buraco practicado na area e vertían abundante auga quente para eliminar o tanino.

A mandioca ou cazabe, base da tapioca, é unha planta do Novo Mundo con raíces ricas en carbohidratos. As variedades máis resistentes e produtivas son as conteñen ácido prúsico, un veneno que as defende dos roedores e outros animais. Para eliminalo, os homes da Amazonia inventaron unha das máis enxeñosas técnicas de preparación de alimentos. Cortan as raíces en rebandas e déixanas fermentar para que solten parte do veneno. Despois rélanas e escórrenas para que perdan o contido líquido. A continuación moen a polpa seca ata convertela en fariña, que logo quentan a fin de que libere o veneno volátil restante.

Os cuicurus do Brasil central, por exemplo, cultivan once variedades de mandioca, todas elas velenosas, que lle aportan o 85% de súa dieta. Os boro, que a penas aproveitan a mandioca doce que medra silvestre no seu territorio, extraen, a medida que as necesitan, raíces de mandioca cultivada que pesan entre 200 gramos e varios quilos. Para provocar a fermentación usan un anaco de mandioca corrompida.

Os cereais crus son indixestos, polo que en ningures os comen sen cociñar. Varía, porén, a forma de preparalos. Nuns casos cócenos enteiros; noutros, convértenos en fariña, da que se fan logo distintos usos. Co millo empréganse ambas posibilidades; os mexicanos prefiren comelo en tortillas; os quechuas, cocido ou tostado. A predilección china polo arroz cocido débese, sen dúbida, a que a súa fariña non é panificable. Os europeos, en cambio, aínda que desde a Antigüidade e ata o século XVIII comeron trigo ou centeo cocidos, prefiren inxerilos en forma de pan.

A importancia alimentaria da fariña e as técnicas de moenda influíronse mutuamente. Os babilonios, exipcios, israelitas e fenicios - inventores da malla con bois- machucaban o gran cun croio sobre unha pedra plana ou lixeiramente cóncava. Os gregos arcaicos utilizaron así mesmo esa moa de vaivén. O rendemento da moenda mellorou cando inventaron o muíño de moa xiratoria. Mediante unha manivela facían xirar a moa superior ou capa sobre a inferior, chamada soleira. Esta tiña forma de cono achatado, de modo que a fariña caía ata a súa base, onde a recollían. Unha primeira innovación consistiu en practicarlle un buraco á capa, a través do que podía introducirse o gran. Naturalmente, os novos modelos non desbancaron inmediatamente os anteriores, como tampouco os hidráulicos acabaron cos manuais (que no século XX se conservan aínda en zonas marxinais de Galiza, e en Extremo Oriente, onde se fai un limitado emprego da fariña).

En Roma existiron grandes panadarías e reparto público de pan grazas á aplicación aos muíños da forza animal, primeiro, e da hidráulica, despois. Nas ruínas de Pompeia consérvanse muíños de sangue, pertencentes, con toda probabilidade, a panadeiros profesionais. A súa soleira (*meta*), de toba volcánica, é cónica ou, máis ben, acampanada, e a capa (*catilus*), que dispón dun buraco en forma de funil para meter o gran, está atravesada por unha viga de madeira, á que ataban o burro. Este tipo de muíños mantívose en Italia ata a actualidade, na zona meridional de Sardeña, carente de regos; en cambio, no centro e o norte da illa, ricos en cursos de auga, predominan os hidráulicos.

As primeiras referencias inequívocas a muíños hidráulicos datan do século primeiro antes de Cristo. Constan dun pequeno rodicio somerxido, horizontalmente, na auga dun rego de curso lento, e unido á capa mediante un eixo vertical que atravesaba o pé. Vitrubio, arquitecto romano do século I antes da nosa era, describe xa o muíño de acea, de roda vertical parcialmente somerxida na auga e unida ás moas mediante unhas engrenaxes. Posteriormente logrouse acrecentar o impulso da auga desviándoa por unha canle e deixándoa caer logo sobre o a roda desde unha certa altura.

Os muíños hidráulicos difundíronse lentamente por Europa durante a Idade Media, debido ao seu alto custo. Calcúlase, por exemplo, que só había unha ducia na Galia do século VI. Nos séculos XI e XII, coa mellora da economía, multiplícanse. Os muíños hidráulicos de París, no río Sena, funcionaban instalados en barcas; despois dunha catastrófica subida do río, instaláronos nas pontes, coa roda afundida no río. Na España medieval usaban muíños hidráulicos e tafonas movidas por mulas. Para as moas elixían pedras duras, de textura uniforme, pero de superficie áspera; no norte de Europa valoraban a andesita; en Francia, o esperón; e no oeste de Gran Bretaña, o granito.

Parece que en Persia existían muíños de vento no século VII. Os cruzados encontráronos sobre todo nas illas gregas e en Creta, habitadas polos árabes ata o século XI. En Francia comezaron a verse a partir do reinado de Felipe I. No século XII, o mesmo que os de auga, aumentan, especialmente nas cidades, nas súas torres e murallas, para responder á demanda dunha poboación crecente. Vantaxes: non precisan de custosas canles e non se paralizan nin coas xeadas nin coa seca. Na Europa meridional, onde os ríos secan en verán, formaron auténticas ringleiras nos montes, compensando co seu número unha eficacia mediocre.

Os primeiros muíños de vento, de catro aspas, ían instalados sobre unha caseta de madeira, forzosamente pequena, que xiraba sobre un pivote para orientarse ao vento. A finais da Idade Media, a caseta, de madeira ou de obra, era fixa, xirando, sobre unhas rodas ou chumaceiras, o eixo das aspas.

A partir de 1650 os muiñeiros encargáronse tamén de peneirar a fariña. Ata entón facíao o panadeiro; os labregos que cocían o seu propio pan na casa, polo menos nalgúns rexións, seguiron peneirando a súa propia fariña.

Na década de 1840 os muíños de cilindros, accionados por motores de vapor, aceleraron a moenda e permitiron graduar mellor a finura da fariña.

Tortas e papas

Coa fariña, de landra, mandioca ou cereais, prepáranse tortas e papas. Os indios de California mesturan a fariña de landra con auga e logo ferven a mestura con pedras quentes ou fan tortas sobre os rescaldos. Os boro da Amazonia cocen tortas de masa de mandioca nun prato de cerámica. As mulleres mexicanas dedican boa parte do seu tempo a moer millo no metate e en preparar tortillas no comal -un disco de barro moi delgado, con bordos-.

Os arqueólogos atoparon tortas carbonizadas –por fallo, claro-, pertencentes ás sociedades palafíticas de Suíza de fai catro mil anos. No Museo de Historia de Iverdon, en Suíza, consérvase intacta a máis antiga torta palafítica, coñecida como «Torta de Corcelles», que se remonta ao 2.800 antes de Cristo, e mide 2, 5 centímetros de groso e dez de diámetro. Unha vez descuberta a panificación polos exipcios, a xente seguiu tomando tortas e papas. Por unha parte, son formas alternativas de consumir a fariña e, polo tanto, de variar o menú; por outra, teñen a vantaxe, sobre todo as papas, dunha preparación rápida. Ademais, algúns cereais, como a aveja e a cebada, son, polo seu baixo contido en glute, pouco aptos para facer pan, polo que o consumo de papas e tortas aumenta nas zonas especializadas na súa produción.

As tres cuartas partes do terreo cultivado de Grecia, seco e alcalino, producen mellor cebada que trigo, que se importaba de Exipto. E como a cebada non se axeita á panificación, consumíana en forma de papas. En Esparta, onde Licurgo impuxo as comidas comunitarias, as papas de cebada constituían a base do menú. O *kykeón* era unha mestura de sémola de cebada e auga, que se aromatizaba con poleo, menta ou tomiño, e que se tomaba en cuncas de madeira ou metal e en copas de barro. Coñecían, segundo consta na *República* de Platón, a técnica de tostar a fariña; desa forma, abundaba con diluíla en auga para poder consumila, como a fariña instantánea das crianzas.

A maioría dos romanos, sen medios para gozar dos pratos sibaríticos que se asocian co esplendor de Roma, contentábase con papas, un anaco de peixe salgado e algo de froita. Nas terras máis pobres da Europa central e do norte, onde se daba mellor a avea ou a cebada que outros cereais, comían papas habitualmente. O mesmo pasou durante a Idade Media; o trigo, escaso, ía parar ás mans dos señores. Na Italia medieval e renacentista co millo miúdo preparaban polenta, que Leonardo despreza. E en forma de polenta comeron o millo, tampouco panificable, cando se introduciu nas terras idóneas para seu cultivo.

En Europa, Extremo Oriente e América, ás veces, cocen en auga ou ao vapor porcións de masa. Na China setentrional, que non produce arroz, cocen masa ao vapor nunha peneira de bambú. Obteñen o *mantou*, una especie de pan do que existe constancia a partir da dinastía Han (206 antes de Cristo). En Galiza ferven os bolos do pote na auga do caldo. Na rexión andina de Bolivia e Arxentina preparan humitas con pasta de *choclo* –millo tenro- condimentada con pemento picante ou azucre. Envolveren cada porción de masa nun par de follas de millo e cócena ao vapor nunha ola.

¿Quen inventou o pan?

O pan caracterízase por estar elaborado con masa fermentada. Avantaxa as papas e o gran cocido en que se conserva en excelentes condicións durante días. Pero non todos os cereais admiten a panificación. Esa propiedade depende do seu contido en glutenina e gliadina, que son dúas proteínas da fariña. Insolubles, en contacto coa auga forman unha masa coloidal, o glute, capaz de reter o dobre de auga do seu peso, o que confire elasticidade á masa. E grazas a esa elasticidade a masa consegue reter o gas que se produce durante a fermentación. A glicosa contida na fariña fermenta, producindo burbullas de gas carbónico que levantan a masa e a inchan. Ao cocer no forno, a uns 250 graos, o gas das burbullas quéntase, e ao quentarse dilátase, de xeito que o pan aumenta de volume.

A preferencia tradicional polo pan de trigo baséase, sen dúbida algunha, no seu maior contido en glute; séguelle o centeo. As fariñas de cebada, avea e millo, o mesmo que as das legumes, carentes de glute, só son panificábeis en mestura coa de trigo ou a de centeo.

O pan é un alimento extraordinario. Cen gramos de pan branco conteñen 8, 1 de proteínas, 1 de lípidos e 58 de glúcidos. Un quilo e medio de pan integral aporta todos os aminoácidos esenciais a un varón de 80 quilos.

O seu invento, e o do forno, debemos agradecerllo aos exipcios. Probablemente descubriron a fermentación da masa grazas ao hábito de tomar papas mesturadas con cervexa. Nunha estela do Imperio Antigo aparecen quince palabras que designan pans ou doces; por outros textos coñecemos algunhas máis. Amasaban cebada, centeo ou trigo candeal, aos que engadían mel, leite, froita, ovos, graxa ou manteiga para prepararen unha gran variedade de pans. Chegaron ata nós fogazas, de máis de tres mil anos, redondas, ovadas ou triangulares, duns 250 gramos de peso. Os hebreos, nos días de privación polo deserto, estrañaban os pans de Exipto, onde comían ata fartarse.

Afortunadamente contamos con abundantes documentos gráficos sobre a elaboración do pan en Exipto. Conservaban o trigo en xerras de barro, que tamén servían de unidade de medida. A muller, axeonllada, amasaba o pan coas mans; logo empezou a estenderse o amasado cos pés, práctica que sorprendeu a Heródoto, quen deixou anotado: “Collen o barro e mesmo o esterco coas mans e amasan a fariña cos pés”. Amasaba en grandes tinas de barro e despois vertía a masa, bastante líquida, en moldes previamente quentados. Logo cubría cada molde con outro, un pouco máis grande, virado do revés, e metíao no forno. O pan cocido adquiría a forma dun cono dobre truncado. Por outra parte, cocían pans delgados na area quente.

Os asirios usaban como molde anchas vaixelas de barro hermeticamente tapadas, que enterraban no chan e quentaban con brasas. A importancia primordial do pan en Israel queda reflectida nesta lei do Deuteronomio: “Non se tomará en prenda o muíño nin a moa, porque iso sería tomar en prenda a vida mesma”. Tamén na repetida sinécdoque pola que o pan designa a toda clase de alimento; Iahveh condena a Adán «a gañar o pan» coa suor do seu rostro e Cristo ensina a pedir «o pan noso de cada día». Compartir o pan, compartir a comida, constituía unha proba de amizade. “O meu amigo íntimo en quen eu confiaba, o que comía o meu pan” -di o salmista.

Habitualmente os hebreos comían pan de cebada mesturada con fabas e lentellas; o de trigo estaba reservado á clase máis acomodada. Os pans, dun centímetro de grosor e 50 de diámetro, case sempre tiñan un burato no centro para poder rompelos máis facilmente. Con pan envolvían o peixe e a carne da comida.

Os xudeus comían pan ácimo, preparado nunha tixola, nas ocasións nas que non dispoñían de tempo para o amasado coidadoso e a fermentación da masa; por exemplo, na visita dun hóspede inesperado e con présa ou nunha partida urxente, como ocorreu na saída de Exipto. Na Pascua era obrigado porque nesa festa, que coincidía con o ano novo, conmemorábase, ao mesmo tempo, a precipitada fuxida de Exipto e a creación do mundo. O pan ácimo servía para lembrar que na evasión non puideran esperar a que a masa fermentase. Por esa mesma razón para a cea pascual habían de estar, como os viaxeiros, coa cintura cinguida, os pés calzados e o bastón na man. En canto celebración do ano novo, esixíase a renuncia ao fermento, porque este procedía dunha masa anterior, dunha masa «vella», do mesmo modo que para esa festa noutras culturas se apaga o lume, se limpa a lareira e se prende o lume novo. Paulo retomará este valor simbólico na súa segunda carta aos Corintios: “Purificádevos do fermento vello, para ser unha masa nova; pois sodes ácidos”.

Aristóteles percibiu que na fermentación do pan se producía gas. Naturalmente, a este fenómeno deulle unha explicación acorde coa ciencia de entón, baseada na teoría dos catro elementos (que representan os tres estados da materia e a calor que os transforma). Sostén que o fermento aumenta o volume da masa porque mediante a calor a parte sólida licúase e o líquido transfórmase en gas.

En Grecia fixeron do pan unha verdadeira arte. Modificaron a pedra de moer, inventaron o forno prequentado e melloraron a aplicación do fermento. Entre outros fermentos utilizaron o carbonato de sosa, o zume de uva e unha pasta de relón amasado con mosto branco que deixaban repousar tres días. Os fermentos con lúpulo e mosto podían conservarse ata un ano. Nos primeiros tempos os escravos ou as mulleres de cada casa amasaban e cocían o seu propio pan; no século de Pericles, o V, xa existían panadarías.

Aínda que o alimento esencial da vida cotiá era a *maza* ou torta de cebada, tamén se comía pan. Solón, que viviu entre o 640 e o 558, prescribiu o pan de trigo candeal agás nos días de festa. Non obstante, nos tempos de Pericles importábase trigo exipcio en grandes cantidades e as panadarías cocían pantrigo e torta de cebada todos os días. Na

Atenas do século III antes de Cristo gozaban de setenta e dos pans distintos. Pantrigo para a xente acomodada; pan moreno de centeo pouco refinado; pan con sésamo, anís, mel, nata, queixo, etc.

O pan e as papas constituían a base da alimentación grega. Ao alimento que se tomaba acompañándoos chamábanlle *opson*; en latín medieval chamáronlle *companaticum*, de onde vén a nosa palabra «compango». Normalmente o *opson*, que se depositaba sobre o pan aberto, consistía en carne, peixe, queixo, olivas, allo, cebolas, legumes ou froitas.

Os primitivos romanos, moi afeccionados ás papas, non coñecían o pan. Comezaron a interesarse pola panadaría grega no século VIII. O conservador Catón, que viviu entre os séculos III e II antes de Cristo, aínda o consideraba unha moda exótica. Ese autor, e logo Paladio, recollen a receita para preparar fermento de mosto, que se conservaba un ano. Elabórase -escribe Paladio- cunha masa de trigo candeal embebida en mosto fresco; despois sécase ao sol e empápase de novo; tras repetir o proceso tres veces, córtase a masa en anacos pequenos que se gardan en recipientes de barro.

Mentres que cada familia coceu o seu pan, ata o ano 168 antes de Cristo, encargáronse dese traballo as mulleres da casa e, cando os houbo, os escravos. Habitualmente empregaban como fermento un pouco de masa da fornada anterior. A miúdo adornaban o pan con grans de durmideira, fiúncho ou perexil. No ano 168 chegan a Roma artesáns panadeiros gregos. No ano 123 iniciouse a distribución de balde de pan e cereais entre os cidadáns de Roma; no ano 49 da nosa era 360 mil romanos gozaban deste privilexio. O exército dependía de tal forma do pan que había panadarías exclusivamente militares. Na época de Augusto había 329 panadarías en Roma, levadas por gregos. O monumento de Eurisacés -un célebre panadeiro- consta dun friso onde se ve, como nunha tira de cómic, todas as actividades da panadaría.

O pan romano, redondo, ten a parte superior traballada de modos diversos. O pan dos patricios facíase con fariña fina; o dos pobres, con fariña a penas peneirada. O médico Celso considera máis nutritiva a fariña máis peneirada. Afirmación correcta, en cuanto ao aporte calórico, se ben é certo que unha fariña peneirada nun 75% queda privada dun 35% de lípidos, 75% de sales minerais, 10% de proteínas, un 50% de vitamina E e un 75% de vitamina B. Precisamente porque o seu contido en lípidos queda moi reducido é polo que o pan branco non se enrancia e se conserva mellor. Unha boa razón para preferilo. Un personaxe de *O satiricón* estima superior o pan integral, porque lle dá forza e porque lle permite “facer certa cousa moi persoal sen lágrimas”. Maimónides, desde o punto de vista médico, estimará que o pan sen refinar “é o mellor dos alimentos”.

Existían diferentes tipos de pan segundo o cereal empregado, a finura da fariña, o modo de cocción e os condimentos engadidos. Ao pan de fariña pouco peneirada chamábanlle *panis acerosus*, *plebeius*, *rusticus*, *castrensis* ou *sordidus*; ao de fariña integral, cos farelos, pan de can o *panis fulferus*; ao de relón fino -o repartido polo Estado entre os funcionarios-, *panis cibarius*; ao de fariña de flor de trigo, *panis candidus* ou *mundus*; ao cocido sobre as brasas, nun recipiente especial, *clibani*; etc.

Os galos deron un gran pulo á fabricación do pan ao descubrir -mellor, redescubrir- que o lévedo de cervexa podía servir para fermentar a masa.

Cristo, tomando imaxes comúns no seu tempo, compara a súa Carne co pan e o seu Sangue co viño, e converte o pantrigo, alimento básico do corpo, no alimento simbólico da alma. Todo pan de trigo, partícipe do poder sagrado do Pan Eucarístico, adquire poder sagrado para combater o Mal e expulsar as enfermidades; poder do que incluso se contaxian os grans, as espigas, o muíño e a artesa.

O uso ritual do pan de trigo contribuíu, certamente, ao aumento do seu prestixio e a súa expansión. Non obstante, só nos países mediterráneos se cultivou prioritariamente trigo.

Nos países do norte e nas zonas de terras pobres os labregos practicaron o policultivo de cereais de calidade inferior, a fin de graduar as colleitas e reducir o perigo das adversidades climáticas. Sementaban avea, cebada, millo miúdo, sorgo e, sobre todo, centeo, que foi, ata o século X e XI, o cereal máis cultivado, pola súa resistencia, a súa adaptación a calquera terreo e o seu alto rendemento. Calidades que xa sinalara o vello Plinio, a pesar de que, como bo romano, o denigre. Nesas rexións labraban o trigo, en pequenas cantidades, exclusivamente para o consumo das clases acomodadas. Este predominio dos cereais inferiores confería ás papas un papel central na alimentación da xente común.

Entre os séculos XI e XIII o cultivo do trigo experimentou en Europa un incremento considerable, respondendo á demanda de pan branco dos terratenentes e dos vilegos, que aumentaron en cantidade e en poder adquisitivo. Os campesiños, pola súa parte, seguiron comendo pan moreno. Comezaba a oposición de modelos alimentarios entre a cidade e o campo.

Como en Grecia, durante a Idade Media comían o compango sobre o pan. Nos banquetes os convidados compartían unha rebanda grande, servida ou non nun prato de madeira, para recibir os anacos de carne e a súa salsa. Eran, polo tanto, «*com-panio*», compañeiros. Nas casas de xente acomodada ese pan ofrecíanllo despois aos cans ou aos pobres.

Nos mosteiros a ración de pan consistía nunha libra por cabeza. Na linguaxe xestual que empregaban os monxes para non transgredir a norma de silencio, pedíase pan formando un círculo co índice e o polgar das dúas mans, “porque a forma do pan é redonda”.

En Italia os ricos comen pan branco ou, se é para servir a carne, pan moreno; os menos afortunados, só pan moreno, mestura de centeo e cebada, ou pan negro, elaborado con escanda á que se engade millo miúdo ou fabas trituradas.

Os pans da España medieval, redondos e de distintos tamaños, levaban gran cantidade de farelo. Habitualmente mesturábanlle ao trigo avea ou centeo; en épocas de fame, alforfón e leguminosas. Ás veces cocíanos sobre cinza. Nalgúns lugares os panadeiros, ademais de cocer para os particulares, vendían pan. Dictáronse ordenanzas castigando o roubo no peso e a mestura fraudulenta de area co sal.

Pensaban entón que o pan non debía comerse quente. Opinión que se mantén nalgunhas zonas rurais e que, probablemente, se basea na doutrina hipocrática das calidades e os elementos.

As papas e o pan, en perfecta combinación coas legumes, constituían a base da dieta. “Un gran coidado é, señores, o ter falta de pan, fillos e mulleres velos morrer de fame” - di o *Poema del Mío Cid*. E ao cronista de Indias López Medo -como aos seus lectores, sen dúbida- pareceralle incríbel que en América vivan indios que non coñecen pan ningún.

En 1630 alguén tivo en Francia a idea de fabricar pan de leite, que o lévedo de cervexa, case esquecido, facía máis lixeiro e brando. Cincuenta anos máis tarde a facultade de medicina declarouno nocivo, pero as damas non renunciaron a tomalo no almorzo. Luís XV, para apagar as críticas do pobo famento, prohibiu a súa fabricación.

Entre os séculos XIV e XVII cada europeo tomaba entre 500 e 600 gramos de pan ao día, agás, por suposto, nos períodos de fame. Nos séculos XVII e XVIII cómese máis pan. En París os pobres consumen ata quilo e medio diario; en Xenebra, un quilo. Non se trata, porén, dunha mellora, senón dun deterioro do réxime alimenticio. O aumento na contía vai unido ao descenso na calidade; ao trigo, cereal exclusivo desde o século XIII, fanlle competencia a escanda e a mestura de trigo e centeo. E vai unido tamén á caída, ben acreditada, no consumo de carne. ¿Que sucede? Pois que ao crecemento

demográfico da época respóndese, como outras veces, reforzando a dieta vexetariana, notablemente máis barata.

As estatísticas sobre a estatura da poboación no século XVIII e principios do XIX confirman que nesa época empeorou a dieta. A altura media dos recrutas europeos descende sensiblemente. No século XX o consumo de pan irá descendendo a medida que o avance económico permite unha mantenza máis rica en proteínas e máis diversificada.

O interese actual polo pan con relón engadido e polo pan integral, de fariña non peneirada, probablemente se debe a que contén máis vitaminas e minerais e, sobre todo, máis fibra, algo no que é deficitaria a dieta dos países industrializados.

Noutras culturas, aquí e alá, atopamos formas de preparar as fariñas que se acercan ao pan occidental. Os hopis de Arizona fan, cunha mestura de fariña de millo e cinzas de madeira, que serven de fermento, unha masa gris que logo estenden, fina coma un papel, sobre unha pedra quente; cando se coce, envolven cada tortilla, o *piki*, en forma de cilindro. Para facer *pikami*, outra variedade, as mulleres mastigan fariña de millo, deixan logo que a pasta fermente pola acción da saliva, e cócena formando unha especie de pudín.

As sopas

San Patroclo vivía de pan de cebada mollado en auga e aliñado con sal. Era un anticipo, penitencial, da sopa que, a partir da época dos bárbaros, entrará nos menús europeos: unha rebanda de pan no fondo da escudela, sobre a que se bota caldo cocido nunha ola. A palabra *suppa*, do franco, empregouse no baixo latín e conservou o seu significado orixinal no holandés *sopen*, mollar. Era unha receita pensada, sobre todo, para aproveitar o pan reseso. Como di o refrán: «para sopas non hai pan duro».

Na Andalucía musulmana preparaban, a lume suave, un caldo con carne, cebolas, pementa, azafrán, comiños, allo, vinagre forte e moito aceite, ao que engadían logo cabaza e berenxenas; cando estaba a punto, ensopaban con el rebandas de pan branco.

Na España rural do século XX, como no resto de Europa, impuxéronse as sopas de pasta. Pero gustan aínda as sopas de pan, entre as que destacan as sopas de cebola, as sopas de cervexa, as sopas mallorquinas e as plebeas e exquisitas sopas de allo. Tamén gustan as sopas de leite, sobre todo para o almorzo. E non se esquecen as sopas de pan en viño morno, é dicir, as sopas borrachas, sopas de forza ou sopas de cabalo, burro ou raposo canso.

As pastas: ¿chinesas, árabes ou italianas?

Ignoramos a orixe exacta desta forma de preparar a fariña. A elaboración doméstica de pasta fresca -masa de fariña, auga e ovo- para consumo inmediato, probablemente para minorías adiñeiradas, coñécese desde antigo tanto en China como na zona mediterránea. Moito máis recente é a pasta seca, que algúns atribúen, sen probas concluíntes, á invención dos árabes. As primeiras referencias ben documentadas á produción de pasta seca en Europa proceden da Sicilia do século XII, que si estaba profundamente influída pola cultura musulmana. O xeógrafo al-Idrisi revélanos a existencia en Trabia, preto de Palermo, dunha auténtica industria da pasta seca, que se exportaba a países islámicos e cristiáns. No século XIII súmanse á produción Liguria e as zonas adxacentes do norte de Toscana, e no XV, Apulia; no centro e no norte de Italia persiste, por esa época, a pasta fresca. Fóra de Italia, as primeiras receitas de pasta -fideos, macarróns, ravioli e lasaña- aparecen nos libros de cociña andaluces do século XIII e ingleses do século XIV. Preparábase frita e cocida, salgada e doce.

Descoñecemos a categoría social dos consumidores de pasta na Idade Media. Pode que fose un alimento popular nas rexións produtoras e un luxo no resto. Non foi ata 1500 que pasou a formar parte dos produtos de primeira necesidade de Sicilia, pero custaba aproximadamente tres veces máis que o pan. Na Italia de Maquiavelo era prato común na mesa do burgués medio. A invención da amasadora e a prensa mecánica no XVII abaratan os prezos e estendeuse o seu consumo. Houbo que agardar ata 1800 para descubrir o procedemento que a fixese verdadeiramente *asciuta* (seca) e duradeira: alternancia de secados en frío e en quente. A perfección conseguiuase en Torre Annunziata, ao sur de Nápoles, onde o tempo cambia catro veces ao día.

A empanada: o pan co compango

Resulta estraño que a sociedade occidental, habituada a comer a carne, o peixe, o queixo, etc. sobre unha rebanda de pan, esperara ata o século XII e XIII para cocer xuntos masa e compango e inventar a empanada, a pizza e os pasteis de carne. Ao invento, que tivo un éxito enorme, sobre todo nas cidades, contribuíu sen dúbida o crecente nivel económico e os fornos públicos urbanos. Tal vez sexan a dunha ménsula do Palacio de Xelmirez e a do Pórtico da Gloria, ambas as dúas en Santiago, as máis antigas representacións da empanada. A primeira mención atopámola nunhas das *Cantigas de Santa María*, que escribiu en galego o Rei Sabio. Bos precedentes para un dos pratos máis enxebres da cociña galega.

AS CARNES

Sabemos que os *australopithecus* comían, ademais de vexetais, importantes cantidades de carne, e pénsase que o consumo crecente de carne xogou un papel decisivo no aumento da masa cerebral do *homo hábilis*. O *homo sapiens* consume carne, que lle aporta proteínas de excelente calidade. Pero non todos os pobos dependen da carne en igual medida e desde logo non mostran as mesmas preferencias. Os animais que a uns lles entusiasman a outros resúltanlles noxentos, os que uns cociñan con devoción relixiosa, outros rexéitanos por principios non menos sagrados. ¿Por que a moitos pobos lles gusta a carne de porco e a outros lle resulta nauseabunda? ¿E a de cabalo? ¿E a dos insectos e os vermes? ¿Existen pobos estritamente vexetarianos?

Os comedores de insectos, vermes e arácnidos

Aínda que en Occidente só a idea de comer insectos, vermes ou arañas resulta repulsiva, outras sociedades non comparten ese desprezo. A xente come con pracer lagostas, grilos, formigas, térmites, larvas e crisálidas de couza, de bolboretas e de escaravellos. En cambio, seguramente miran con espanto a quen, coma nós, se deleita cun polbo á feira e unhas nécoras. Todos vemos o mundo con ollos etnocéntricos.

Na nosa propia tradición cultural existe constancia do consumo de diversos bechos. Os hebreos comían lagostas; a comida de Xoán Bautista era -segundo nos conta san Mateo- a base de lagostas e mel silvestre. Pola súa parte, Aristóteles mostra ser un experto degustador de cigarras ao afirmar que é no seu estado de ninfa “cando están riquísimas”. E Plinio comenta que os romanos non menosprezaban os insectos, en particular unha larva chamada *cossus*, que vive na cortiza.

Durante as fames que castigaron repetidamente a Idade Media comían “inmundos animais e réptiles”. Leonardo, gran afeccionado á cociña, elabora unha lista de insectos comestíbeis entre os que inclúe os grilos, as abellas e algunhas eirugas.

Os partos e outros pobos da zona comían, con deleite segundo parece, cigarras e lagostas. Ao consumo habitual de lagostas fai referencia o *Libro das utilidades dos animais* -un texto árabe da Idade Media-. E na actualidade numerosos pobos de África seguen recorrendo a elas, sobre todo tras as pragas, cando a súa mesma abundancia, que causa a destrución dos cultivos, as converte na única forma de salvarse da fame.

Os pobos autóctonos de California dependían en boa medida dos insectos. Especialmente apreciadas eran as larvas, grosas e apetitosas, de abellas e nespras. Nas praias californianas e nos lagos salgados de Nevada recollían as larvas, abundantísimas, dunha pequena mosca (*Ephydra hians*) que ao remate do verán as augas arrastraban cara a ourela. Tamén capturaban considerábeis cantidades de lagostas mediante o sistema de bater o chan e conducir os insectos, encerrados nun círculo cada vez máis reducido, cara a un leito de brasas de carbón. As eirugas de pandora facíanas caer, aparvadas polo fume, prendendo lume debaixo dos piñeiros.

Aos aztecas gustábanlles certas moscas dos pantanos; machucábanas e facían bolas coa masa, que logo fervían. Dos ovos desas mesmas moscas elaboraban unha especie de caviar. Bocado exquisito.

Moitos pobos do Amazonas senten degoxo polos insectos. Unhas vinte especies diferentes aproveitan os tatuías, que viven na fronteira entre Colombia e Brasil. Os

witotos perseguen ratos, cobras, lagartos e recollen as larvas de nespras e abellas. Pero prefiren os piollos da cabeza dun amigo que se ofrece para que o peiteen.

En Australia e en África tampouco se subestiman os animais pequenos. As mulleres e os nenos aranda encárganse de buscar ratos, lagartos, cobras, rans, caracois, escaravellos, eirugas e moscas. Ratos, lagartos, caracois, lagostas, formigas, térmites e piollos figuran entre os bichiños gratos ao padal dos hotentotes. Os lele de Kasai, cando non pescan, conténtanse con saltóns, eirugas e vermes das palmeiras secas.

Os chineses, en especial os máis pobres, comían ditiscos xigantes (*Lethocerus indicus*), cigarras, grilos, chinches, cascudas e larvas de mosca. E comían, sobre todo, crisálidas de vermes de seda. As mozas que traballaban quitando a seda ás crisálidas botaban os vermes nunha ola chea de auga quente e ían coméndoos mentres proseguían o seu labor. Nalgunhas zonas, como a recollida dos vermes coincidía coa sementeira e non se dispoñía de tempo para desenvolverlos, metíanos no forno ou en salmoira a fin de matar o verme sen botar a perder o fío. Logo, rematadas as faenas do campo, desanobelábanos. Os vermes, tras secalos ao sol, almacenábanse para os meses de escaseza. Antes de consumilos poñíanos a remollo e despois fritíanos con cebola ou con ovo.

Segundo parece, os laosianos, vietnamitas e tais eran moi afeccionados ás chinches acuáticas. Os laosianos saboreaban, ademais, os ovos de cascuda, alacrás e diversas especies de arañas de gran tamaño. Os habitantes de Nova Caledonia e de Madagascar, os kamchatkas e os san do Kalahari son outros notábeis comedores de arañas. Algúns indios suramericanos mostran unha particular paixón polas tarántulas.

¿Por que algúns pobos comen insectos, vermes e outros animalíños? En primeiro lugar, porque, desde o punto de vista nutricional, son perfectamente axeitados e válidos. Os nosos parentes máis achegados, os grandes simios, consumen cantidades importantes de insectos. Os chimpancés, en concreto, cázanos con avidez. Dando mostras dun enxeño altamente desenvolvido, meten un pau nos formigueiros e termiteiras para que as formigas e térmites suban por el e, dese xeito, atrapalas máis doadamente.

Non debemos menosprezar o aporte calórico e proteico dos insectos. Cen gramos de térmites africanas subministran 610 calorías, 38 gramos de proteínas e 46 gramos de materia graxa. As lagostas secas acadan un contido proteico do 63% e un 15% de graxa. Porcentaxes máis que notables. Superiores, por exemplo, aos 17 gramos de graxa, 21 gramos de proteínas e 245 calorías que proporcionan cen gramos de hamburguesa.

Un par de inconvenientes frean o consumo de insectos. Teñen o corpo cuberto de quitina, indixeríbel para os seres humanos; e, normalmente, son demasiado pequenos ou andan dispersos. A primeira dificultade atállase coméndoos en fase de larva ou crisálida; a segunda, aplicándose aos que son grandes e viven en enxames ou en bandadas, como -exemplo sobresaínte- as lagostas, que chegan a medir sete centímetros e se reúnen en masas de miles de millóns de individuos.

O que require explicación é, daquela, por que existen pobos que desestiman recursos de tan alto valor nutritivo. Inflúe, claramente, o medio xeográfico. Case todos os comedores de insectos -escribe Leroi-Gourhan- habitan rexións cálidas, onde existen especies de gran tamaño, e onde as especies pequenas producen cantidades enormes de individuos. Nesas zonas atópanse, por exemplo, chinches acuáticas de nove centímetros de longo e de máis de douscentos gramos de peso (como a *Beostoma indica*), moscas de quince centímetros de envergadura (como as *dobson* das que se benefician os indios yukpas) e as larvas xigantes das palmeiras.

Tamén inflúe o nivel de desenvolvemento tecnolóxico. As sociedades preindustriais, a non ser que se trate de cazadores que explotan un territorio rico en caza ou en pesca, non rexeitan os vermes, sobre todo alí onde máis abundan. Nas sociedades

industrializadas, pola contra, non se recorre aos insectos porque se coñecen formas máis eficaces de producir proteínas; resulta máis factíbel criar gando que reunir bechos. En resumo, o home come insectos e vermes onde existen especies nutritivas, de gran tamaño ou que viven en colonias numerosas, e cando non dispón de animais grandes, silvestres ou domésticos, que lle subministren carne con menor esforzo.

As carnes comúns en Occidente

Ao longo da súa historia os europeos consumiron basicamente carne de porco e de vaca. A domesticación do porco e a vida sedentaria avanzaron de maneira simultánea no Vello Mundo. Méritos non lle faltan ao suído. Como fornecedor de carne non ten rivais. Transforma o millo en carne cunha eficacia cinco veces superior á do gando vacún. Ademais, animal omnívoro, engorda aproveitando os desperdicios da cociña, polo que criar un ou dous porcos non supón un gran gasto. É, sen dúbida, unha auténtica máquina de producir proteínas e graxas a baixo prezo, o que explica o seu enorme éxito entre os labregos e horticultores de todo o mundo.

En Occidente foi durante séculos a principal fonte de carne. Na epístola *De observatione ciborum* que o médico Antimo dirixiu, no século VI, a Teodorico, rei dos francos, só se describe con detalle a preparación da carne de porco -asada, cocida, ao forno e guisada-. E o capítulo máis longo está dedicado ao touciño, “do que é superfluo dicir que entusiasmo aos francos”. No século XI, aínda que os textos non adoitan mencionala, a matanza tiña a suficiente importancia como para servir de imaxe ao mes de decembro. Os campesiños ingleses dependían tan estreitamente do porco no abastecemento de carne que medían o tamaño das leiras de monte polo número de animais capaces de cebar nun ano.

Os labregos da Idade Media case non proban outra carne. Tamén a comen os señores, pero estes, ademais, resérvanse os cervos, gamos, corzos, xabarís, lebres, perdices e faisáns. No entanto, despois das cortas masivas do bosque nos séculos XI a XIII, a presenza de xabarís e cervos diminuíu considerablemente.

Na Europa do norte, con mellores pastos e bosques, abundaba máis a carne que no sur. Calcúlase que no século XV os alemáns, ingleses, polacos, suecos e holandeses consumían uns cen quilos ao ano per capita. Non é de estrañar que, ao chegar a Reforma, os nórdicos acabasen coa Coresma e a abstinencia de carne, do mesmo modo que abandonaron o aceite en favor da graxa e a manteiga. Nas rexións mediterráneas o consumo, se ben sensiblemente inferior, era notable. Estímase en vinteseis quilos per capita na poboación de Carpentras.

O xurdimento das cidades supuxo un cambio significativo na elección da carne. O gando vacún, debido ao seu tamaño, non se adecuaba ao consumo familiar nas aldeas. Pero si se adecuaba para a venda nas cidades, con numerosos consumidores. Entón as fragas van deixando paso aos prados e a gandaría resta terreos á caza. Porén, os labregos seguen dependendo da carne de porco, de xeito que aparece unha nova diferenza –xa falamos do tipo de pan- entre a alimentación rural e a urbana.

De todas maneiras, o consumo de carne de vaca mantívose baixo ata que «as revolucións forraxeiras» posibilitaron a mellora da gandaría. A primeira comeza no século XVI, cando se dedica parte do labradío ao cultivo de nabos, remolacha, trevo e alfalfa para alimentar as vacas. En 1947, grazas aos adiantos da agricultura, ten lugar unha segunda revolución consistente en converter en prado temporal o barbeito do vello sistema de rotación de cultivos. A terceira revolución forraxeira, que se inicia en Estados Unidos, caracterízase polo emprego de cereais, especialmente millo, para nutrir o gando.

¿Por que os agricultores tradicionais, tanto europeos como doutras sociedades, non dedican máis terras a producir forraxes? Porque a carne, en termos de enerxía, resulta moito máis custosa que os produtos vexetais: necesítanse de seis a sete quilocalorías de gran para producir unha quilocaloría de carne. A produción masiva de carne só resulta viábel no marco da agricultura de alto rendemento que acompaña á revolución industrial.

A eficacia da agricultura moderna permite que xa non sexa a de porco a única carne que comen as clases populares. En Estados Unidos, nos cincuenta, o consumo de carne de vacún iguala á de porcino; no decenio dos sesenta, xa vence en 4, 5 quilos por persoa e ano; en 1977, o consumo per capita foi de 44, 3 quilos de vacún fronte a 24, 3 quilos de porco.

Nos últimos anos á vaca e ao porco xurdiulles un serio competidor: o polo. A historia das aves de curral garda certa relación coa dos cochos. Igualan -e nalgúns variedades incluso superan- ao porco en eficacia para producir carne. Manter unhas galiñas, poucas, na casa dun labrego non supón tampouco un gasto excesivo. Elas mesmas se procuran o alimento rebuscando grans, comendo herbas nos campos e escaravellando a terra na busca de vermes. Basta con ofrecerlles unhas verzas e unhas presas de cereais nos momentos máis difíciles do ano.

Cando a esa eficiencia do polo como produtor de carne se lle puido sumar a abundancia de pensos e o éxito da moderna veterinaria en controlar as pestes do galiñeiro, empezaron a proliferar as granxas avícolas e a carne de ave converteuse nun artigo popular e barato. Do mesmo modo que nos anos cincuenta -McDonald's fundouse en 1955- se multiplicaran as hamburguesarías, estendéronse logo as cadeas de polo frito e polo asado. Máis económica que a de cuxa, e con menos graxa que a de vaca e a de porco, a carne de polo compite con éxito en gañar o aprecio dos occidentais. Ademais, a súa cor branca atrae as simpatías dos que, imbuídos dun certo espírito oriental, asocian as carnes vermellas coa violencia e o sangue.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Cabalos: ¿comidos ou amados?

Os europeos consideramos a carne de cabalo inadecuada para o consumo humano. Postos a buscar explicación a esta práctica adoitamos aducir motivos sentimentais, de amizade entre o cabaleiro e a súa montura. Pola súa banda, os pastores das estepas asiáticas, que montan e aman os seus cabalos, aprecien a súa carne e beben con degoxo o leite de egua. Non se trata, porén, dunha simple diverxencia de gusto, entendendo por tal algo caprichoso, irracional e extravagante. Ambas as posturas, a do europeo e a do pastor asiático, responden a poderosas razóns prácticas.

Aos cazacos, que desprezan a carne de vaca, gústalles a de cabalo, animal que crían. E crían cabalos porque se adaptan perfectamente ao seu país e ao seu modo de vida. Os équidos silvestres aínda existentes viven, precisamente, nas estepas asiáticas, na mesma rexión na que, con toda seguridade, foron domesticados fai cinco mil anos. Os cabalos están especializados no aproveitamento dos pastos pobres e pouco nutritivos destes lugares. En caso necesario, recorren ás tonas das árbores e desenterran cos cascos as raíces do páramo. Por outra parte, soportan moito mellor que as vacas a escaseza de auga. A súa gran mobilidade, que lles permite recorrer distancias de 150 quilómetros ao día cargando coa tenda e os aparellos domésticos, resulta de gran axuda nesas rexións inhóspitas

Non obstante, en zonas cun clima máis benigno a cría de cabalos non reporta ningunha vantaxe porque son peores produtores de carne que as vacas. Ao non ser ruminantes transforman o pasto con menor eficacia. Precisan, aproximadamente, un 33% máis de herba que as ovellas ou que as vacas para manter o seu peso.

Oriente Medio e Europa criaron cabalos, non como alimento, senón para o transporte, e especialmente para o transporte bélico. Desde a súa domesticación ata o século vinte contribuíron á mobilidade dos exércitos e á expansión dos imperios. O *Libro de Xob*, Xenofonte, Virxilio, Ovidio, Plinio, San Isidoro e Covarrubias, entre outros moitos, comentan a súa bravura e incluso lle atribúen ansias de combate.

¿Por qué os xudeus non comen porco?

Enténdese que o porco, tan eficaz na produción de carne, se convertera nun dos animais domésticos máis coñecidos e valorados. O que desconcerta é que os libros sagrados dalgúns pobos, como o israelita e o musulmán, o prohiban expresamente. Non obstante, os seus detractores non se comportan con menos racionalidade que os seus entusiastas. Contaremos coas contribucións -aparentemente irreconciliables- de Marvin Harris e Mary Douglas para demostralo.

Cómpre destacar que na Biblia a prohibición do porco está incluída dentro dun conxunto máis amplo de normas dietéticas. O *Levítico* e o *Deuteronomio* proscriben diversos animais, segundo o medio natural. Referente aos terrestres establecen: “Calquera animal de pezuño partido, fendido en metades e que rumia, si o podedes comer. Pero entre os que rumian ou teñen a pezuño fendido, non comereades: camelo, pois aínda que rumia, non ten partido o pezuño; será impuro para vosoutros; nin damán, porque rumia, pero non ten partido o pezuño; será impuro para vosoutros; nin lebre porque rumia, pero non ten partido o pezuño; será impura para vosoutros; nin porco,

pois aínda que ten o pezuño partido, fendido en metades, non rumia; será impuro para vosoutros. Non comeredes a súa carne nin tocaredes os seus cadáveres; serán impuros para vosoutros”.

Dos terrestres tamén di: “De entre os cuadrúpedes serán impuros todos os que andan sobre as plantas dos pés. De entre os bechos pequenos que andan arrastrándose polo chan serán impuros para vosoutros: a donicela, o rato, o lagarto nas súas diversas especies, o ourizo, o crocodilo, o camaleón, a píntega e a toupa. Todo becho que anda arrastrándose sobre a terra é cousa abominable; non se poderá comer”.

Sobre os animais acuáticos o *Levítico* ordena: “De entre todos os animais que viven nas augas, poderedes comer estes: os que teñen aletas e escamas sexan de mar ou de río, poderedes comelos. Pero serán cousa abominábel para vosoutros todos os que carezan de aletas ou escamas”.

Sobre as aves e bechos alados ditamina: “Será abominábel para vosoutros todo becho alado que anda sobre catro patas”.

Moitas e diversas foron as interpretacións dadas a estas regras. Os primeiros cristiáns, que seguramente renunciaron a mantelas para favorecer a expansión de súa doutrina universalista, déronlles unha interpretación alegórica. Bernabé, nunha epístola escrita no século I co propósito de convencer os xudeus de que a súa lei xa se cumprira, ve nos animais puros e impuros símbolos dos diferentes tipos de homes. Concretamente, o tabú do porco significaría: “No te xuntarás con eses homes que son semellantes aos porcos; é dicir, eses que mentres prosperan esquécese do Señor, e cando se ven necesitados, recorren ao Señor, o mesmo que o porco que, cando come, non sabe do seu Señor; mais cando ten fame, griñe e, unha vez que toma a súa comida, volve calar”.

Despois de Bernabé incontábeis autores cristiáns leron as regras dietéticas hebreas como alegorías. Quizais o derradeiro sexa o bispo Challoner nas súas anotacións á Biblia de Westminster, editada a principios do século vinte. Para el “a división do pezuño e o rumiar significan a discriminación entre o Ben e o Mal e a meditación sobre a lei de Deus; cando falta unha das dúas, o home é impuro. Do mesmo modo -engade- eran considerados impuros os peixes que non tiñan aletas nin escamas, é dicir, as almas que non se elevaban na pregaria nin se recubrían coas escamas da virtude”.

Evidentemente, estas interpretacións alegóricas, parciais e pouco coherentes, non desvelan -seguramente nin o pretenden- o sentido orixinal do conxunto dos tabús bíblicos. Polas mesmas razóns tampouco nos vale a esexese de escritores que, como Filón, os consideran exercicios para vigorizar a virtude. Filón sostén que Moisés declarou animais impuros os que, como o porco e os peixes sen escamas, coa súa carne graxenta e saborosa, tentan o gusto e fomentan o vicio da gula. Filón esquece adrede as cobras, os lagartos, os insectos e outros moitos bechos prohibidos que non se distinguen precisamente por excitar a comellóns e sibaritas.

Sir James Frazer, obsesionado coma case todos os antropólogos da época polas supervivencias, pensaba que todos os animais declarados impuros foran sagrados na súa orixe e que xustamente por esa razón o seu consumo seguía proscrito. Pero podemos obxectarlle que no Oriente Medio antigo tamén veneraron a vaca, a cabra e a ovella, que, porén, figuran entre os animais permitidos.

A interpretación dos tabús bíblicos como normas dietéticas e hixiénicas arranca de Maimónides, un médico do século XII, educado, polo tanto, na medicina humoral ou hipocrática. Maimónides sostén que o veto ao porco débese ao exceso de humidade da súa carne e, sobre todo, aos seus costumes sucios e aborrecibles; e que todos os demais alimentos vedados son notoriamente insáns. Algo que non subscribirían, sen ir máis lonxe, os comedores de camelo.

Kellog viu en Moisés un home preocupado polas enfermidades infecciosas que “exclúe da dieta hebrea os animais particularmente propensos aos parasitos”. Escribía iso en 1841. Cando, vinte anos despois, se comprobou que a carne de porco podía transmitir a triquina ao home, a súa prohibición pareceu confirmarse como unha excelente medida hixiénica. O materialismo médico, como o definiu William James, permitía entender, por fin, o enigmático tabú que privaba a xudeus e árabes dunha carne tan apreciada en Occidente.

Os xudeus de mentalidade reformista aledáronse de achar unha base racional para as prohibicións do *Levítico* e opinaron que, tomando a precaución de cocer a carne, cabía abandonalas. Os rabinos ortodoxos replicaron, con non menos fundamento, que a Iahvé sen dúbida o guiaban outras miras, pois, se só quixese protexer a saúde do seu pobo, tería ordenado, simplemente, consumir cocida a carne de porco.

Cos coñecementos actuais a explicación sanitaria é insostible. Agora sabemos que non só a carne de porco pouco cocida propaga enfermidades. A carne de vaca pouco feita transmite tenias; a de vaca, a de ovella e a de cabra contaxian a brucelose e o perigosísimo ántrax. Non obstante, esas eran, precisamente, as carnes preferidas polos israelitas.

Debemos, pois, buscar noutra dirección. Seguiremos, en primeiro lugar, a Mary Douglas, que se esforzou en esclarecer o sentido que os tabús tiñan para Moisés e os xudeus de entón. Logo contrastaremos a súa visión, interna ou emic, coa visión externa, etic, de Marvin Harris.

Mary Douglas parte da idea de santidad, que os hebreos identifican co perfecto. Concretamente de entre os animais consideran perfectos, e santos, os que se axustan ao modelo de animal máis propio de cada medio natural. Dos aéreos toman por modelo as aves, que -xeralmente- voan, están cubertas de plumas e teñen dúas patas; de aí que xulguen abominábeis os mamíferos voadores, as aves corredoras e os insectos. (Tamén proscriben -aínda que Mary Douglas non o sinala- as aves de presa e comedoras de preas, porque, segundo se recolle en múltiples pasaxes da Biblia, o sangue e os cadáveres son fontes de impureza).

O prototipo de animal acuático é o peixe con aletas e escamas; quedan excluídos os peixes aos que lles falta unha desas características e, por suposto, calquera outro xénero de animal que viva nas augas.

Collen como modelo de animais terrestres os que camiñan sobre patas; por iso declaran impuros aos que se arrastran. Este modelo complementano cunha regra baseada no tipo de economía do Israel antigo. Como vivían fundamentalmente das vacas, as cabras e as ovellas, que son ruminantes de pezuño partido, asignan aos cuadrúpedes perfectos esas dúas características. Todo animal que as posúa, é declarado puro; e todo animal que conte cunha soa, é declarado inmundo. De aí a prohibición do porco e do camelo; e tamén do damán e da lebre, que se ben non pertencen aos artiodáctilos nin son ruminantes, si se pensaba -e se pensou durante séculos- que rumiaban, pois moven a boca como se o fixesen.

En definitiva, os xudeus elaboran uns prototipos de animal perfecto correspondentes a cada medio natural e ao gando doméstico. Os animais que se axustan a eses modelos, son perfectos e, por ende, santos; os que se apartan, representan a imperfección e a inmundicia. Negarse a consumilos equivale a recoñecer e valorar, cada día, a santidad de Deus e da súa obra creadora. As leis dietéticas -escribe Mary Douglas- logran dar á santidad unha expresión física en cada encontro co reino animal e en cada comida. Son semellantes a signos que a cada instante inspiran a meditación acerca da unidade, a pureza e a perfección de Deus.

Os versículos cos que termina o texto bíblico das prohibicións parecen confirmar que ese era o sentido. Din: “Porque eu son Iahvé, o voso Deus; santificádevos e sede santos, pois eu son santo. Non vos faredes impuros con ningún destes bechos que se arrastran polo chan. Pois eu son Iahvé, o que vos subiu da terra de Exipto, para ser o voso Deus. Sede, pois, santos, santos porque eu son santo”.

Agora ben, o significado que os propios xudeus daban ás normas dietéticas ¿é a súa explicación real? Marvin Harris coida que non. Admite -nun ton sutilmente despectivo- que certas especies puideron ser prohibidas por prexuízos azarosos ou para coincidir con algún escuro principio de simetría taxonómica intelixíbel unicamente para os profetas de Israel; pero, na súa opinión, os tabús alimenticios actúan fundamentalmente como mecanismo adaptativo. Sostén que as culturas adoitan impoñer sancións sobrenaturais ao consumo dun animal determinado cando se deteriora a proporción entre os custos que ocasiona e os beneficios que produce. Concretamente, no caso do porco cre que a Biblia e o Corán o condenan porque a súa cría constituía unha ameaza á integridade dos ecosistemas naturais e culturais de Oriente Medio. O porco, orixinario das ribeiras fluviais e os vales boscosos, non se adapta -asegura Harris- aos hábitats áridos, como o dos israelitas, porque carece dun sistema eficaz para regular a temperatura corporal. Malia a expresión «suar coma un porco», os porcos a penas súan. Mentres que o home -o animal que máis súa- evapora ata un quilo de suor por hora e por metro cadrado de superficie corporal, o cocho non supera os trinta gramos. Para refrixerarse precisa auga ou lama onde bañarse.

A Harris obxectáronlle que, en contra de súa teoría, en moitas zonas de Oriente Medio, incluída a Terra Prometida, criaron e crían porcos con aceptábel éxito. Responde que se non houberse unhas mínimas posibilidades de crialo, o tabú carecería de sentido. A Biblia non o prohibe -di- porque a crianza sexa imposible, senón porque resulta custosa demais.

Para explicar a prohibición dos outros animais, Harris aduce razóns de diversa índole. Razóns económicas no caso do camelo, ao que, obviamente, non pode achacar falta de adaptación ás terras áridas. Sostén que Iahvé o proscribe porque a súa utilidade como medio de transporte o convertía nun animal demasiado valioso para comelo. Aquí cabe un reparo: ¿por que Alá, señor de cameleiros, non impuxo o mesmo veto?

Para as aves, mariscos, peixes sen escamas e cetáceos Harris recorre a razóns, ao meu ver, bastante peregrinas. Afirmo que Moisés condenou o consumo dos animais inútiles e dos inaccesibles; aguias, cobras, voitres e falcóns, por non subministrar máis carne que a que se pode esperar dun bocado de plumas; os mariscos, os peixes sen aletas nin escamas e os cetáceos por quedar normalmente fóra do alcance das poboacións xudías.

Un pregúntase por que Xehová se toma a molestia de vedar paxaros inservíbeis e animais acuáticos foráneos; e por que -posto a esas minucias- limitou a lista a unhas poucas especies, pois de animais de escaso valor nutritivo e estraños para os israelitas está o mundo cheo.

A pesar destes peros a achega de Harris paréceme proveitosa. A súa insistencia no sentido práctico, aínda que extremada ás veces, rescata para a antropoloxía a seres humanos reais, preocupados por satisfacer as súas necesidades. Pero limítao a súa teima por saltar directamente das necesidades biolóxicas aos tabús, ignorando as explicacións nativas, ignorando que existe unha linguaxe culinaria.

Estou convencido de que as normas dietéticas xudías tiñan a finalidade relixiosa desvelada, de forma intelixente, por Mary Douglas. As prohibicións servían como medio simbólico de expresar, cada día e dunha maneira gráfica, clara e palpable, a crenza na santidad de Deus e na perfección de súa obra.

Non obstante, a análise de Harris non carece de fundamento. O medio ecolóxico e a racionalidade práctica, se ben non explican directamente as prohibicións, non deixan de exercer a súa presión. É certo que se prohiben determinados animais e que se permiten outros para articular un discurso sobre a santidad de Deus; pero non o é menos que a elección duns e outros estaba baseada nos hábitos de vida dos hebreos. Na elaboración das regras dietéticas Moisés non se ve forzado por unha lóxica abstracta; crea esas regras tendo en conta a realidade económica do seu pobo. Non forza os xudeus a criar e comer animais incluídos entre os puros; declara puros os animais criados e comidos habitualmente polos xudeus. ¿Que clase de Deus ou de profeta sería o que, por un discurso sobre a santidad, puxese en perigo, ou sequera en dificultades, a supervivencia dos seus?

Dos animais terrestres non lles supuxo ningún sacrificio renunciar a serpes, lagartos, cempés e bichiños semellantes; se algúns deles fosen aproveitables, non me cabe dúbida de que as normas non establecerían diferenzas entre os que se arrastran e os que camiñan. Dos acuáticos, non lles importou demasiado rexeitar mariscos e mamíferos mariños, pouco comúns no seu territorio (Evidentemente os esquimós non idearían nunca unhas regras con esas imposicións). Das aves, quizais algunha podería ter certo valor como alimento; a renuncia viría a ser o pequeno custo a pagar pola mensaxe.

Se os xudeus fosen, coma os cazacos de Asia central, criadores de cabalos, por suposto a clasificación dos cuadrúpedes sería distinta. Criadores de vacas, ovellas e cabras, seleccionaron as cabras, as ovellas e as vacas entre os animais permitidos. E como eses animais son ungulados de pezuño partido e rumian, elaboraron un modelo de cuadrúpede perfecto baseándose nesas características. De todos os ungulados de pezuño fendido, só os hipopótamos e os xabarís-porcinos non rumian. Renunciar ao hipopótamo en Israel non supoñía, certamente, unha gran renuncia. ¿E ao porco? Tampouco. Os xudeus -a quen os exipcios chamaban *apiru*, ou sexa, «viaxeiros» - eran pastores nómades; e os porcinos non se adaptan nin medianamente ben ao nomadismo. Ningún pobo de pastores nómades cría porcinos en número significativo. Sen dúbida, pódese criar porcinos nas zonas de Israel útiles para a agricultura, pero non reportan ningunha vantaxe a quen viven do pastoreo. Como escribía Daryll Forde en *Hábitat, economía e sociedade*, publicado en 1934, “o porco non é en ningún sitio animal propio de pobos pastores”. Por iso non nos estraña que os árabes -tamén nómades nos seus inicios- mantiveran a súa prohibición, mentres lla levantaron, como non, ao camelo.

O sentido común dos hebreos, compatíbel con valorar os símbolos, queda demostrado de maneira incuestionábel no caso das lagostas. As lagostas, o mesmo que os demais insectos, non encaixan co modelo de animal aéreo, ou sexa, a ave con plumas e dúas patas. En consecuencia, deberían quedar prohibidas. Pero o lexislador discorre como indultalas. Di: “Será abominábel para vosoutros todo becho alado que anda sobre catro patas. Pero de todos os bechos alados que andan sobre catro patas, poderedes comer aqueles que ademais das súas catro patas teñan zancas para saltar con elas sobre o chan. Deses poderedes comer a lagosta nas súas diversas especies”. ¿Por que o indulto? Porque en Oriente Medio, coma noutras zonas do mundo, as lagostas constitúen unha nada desprezábel fonte de proteínas.

Así pois, os xudeus idearon unhas regras sobre a impureza das carnes que lles permitían converter cada comida nunha manifestación da súa fe na santidad de Deus e da súa obra creadora. Para establecer esas regras, clasificaron os animais -como é norma en moitas culturas- en función do medio natural -terra, auga, aire- no que viven; e dentro de cada medio elixiron por bos e santos os que, en xeral, lles resultaban indispensables; condenaron, en cambio, os que, tamén en xeral, non lles rendían beneficios.

O corolario, aplicábel a outros moitos contextos, é o que segue: o home transmite mensaxes, sobre todo de carácter relixioso, por medio de regras dietéticas que poden ocasionar pequenos sacrificios ao longo da vida ou incluso sacrificios penosos en momentos críticos, pero que xamais supoñen ningún risco para a supervivencia do grupo. Creo, con Harris, que non hai ningunha relixión próspera con tabús dietéticos que dificulten seriamente a alimentación do pobo. ¿O hinduísmo? Vexamos.

A vaca e o vexetarianismo na India

En contra da opinión vulgar en Occidente, os hindús non son moito máis vexetarianos que os labregos europeos. Os estritamente vexetarianos redúcense a unha minoría. Tamén en Occidente os monxes máis austeros se abstiñan de carne.

Nos tempos védicos non existía a prohibición de matar vacas e de comer a súa carne. Temos constancia de que as sacrificaban e as comían. Hoxe, pola contra, o matar unha vaca, incluso involuntariamente, considérase un grave crime. O respecto pola vida das vacas, e de calquera forma de vida animal, aparece coa *ahimsa* -non violencia ou, máis exactamente, «ausencia de desexo de matar». Esta doutrina, que se impón ao comezo da era cristiá, vai ligada á crenza na transmigración das almas e á retribución dos actos.

Os xainistas chegan a extremos verdadeiramente heroicos para evitar a matanza ou o consumo de calquera animal. Manteñen abundantes refuxios para vacas, cans, gatos, ratos, paxaros e outros animais extraviados ou feridos. A un occidental sorpréndenlle, sobre todo, os refuxios para insectos. En Ahmadabad, capital de Guxarat, os fieis xainistas de toda a cidade levan a un deses albergues o po e as varreduras que conteñen insectos necesitados de protección. Uns asistentes meten o lixo e os insectos, e uns grans de cereal, nun habitáculo, que pechan hermeticamente cando se enche. Ao cabo de dez ou quince anos dan os animalíños por mortos de morte natural, abren o habitáculo, sacan o contido e véndeno como fertilizante.

Nos seus paseos os sacerdotes xainistas -non, por suposto, a maioría da poboación, que ha de pensar no lado práctico da vida- van precedidos de axudantes armados de vasoiras para varrer do camiño os bichiños que puideran pisar inadvertidamente os seus mestres. Levan, ademais, máscara de gasa a fin de previr a inhalación accidental de moscas e mosquitos. Pero, ollo, non confundamos os sacerdotes xainistas cos hindús; forman un grupo reducido dentro dunha minoría. Sería como identificar os occidentais cos eremitas máis estritos.

Ademais da *ahimsa*, nos costumes alimentarios da India intervéñ a noción de impureza. Para o hindú vexetariano comer carne equivale a comer cadáver e os cadáveres son especialmente impuros. Pero non só os cadáveres contaxian impureza; tamén o corpo, a parte mortal do home. O nacemento e a morte, e as secrecións corporais son contaminantes. As persoas afectadas quedan, de forma temporal, nun estado de impureza similar ao dos intocables.

O nacemento afecta só á nai do neno; a morte, a todos os parentes, alí onde vivan. Secrecións contaminantes identifican doce, entre elas os excrementos, a menstruación e a saliva.

As castas xorden da aplicación dos conceptos de contaminación e pureza aos grupos sociais e ás profesións -que, por suposto, se deben a outras razóns-. Son impuras as ocupacións que implican contacto directo con cousas contaminantes. As máis impuras son, naturalmente, as relacionadas coa manipulación dos cadáveres. Os encargados de desfacerse dos animais convértense en intocables. O contacto asiduo coa morte mánciaos para sempre, razón pola que ninguén pode tocalos nunca. Aos intocábeis tamén se lles adxudica a limpeza do lixo e dos excrementos, o coidado dos porcos, o traballo do coiro e a confección de tambores, así coma o seu uso. No país tamul

chámanlles precisamente «os do tambor», ou sexa, *paRai*, de onde vén a nosa palabra «paria».

Existe, pois, relación entre castas e profesións. De feito, os nomes das castas -que varían segundo as zonas-, son, en boa parte, nomes de oficios. Non obstante, algunhas profesións son neutras; por exemplo, a agricultura, que exercen, sen trabas, diferentes castas.

No aspecto profesional as castas funcionan de maneira bastante parecida ás corporacións medievais de Occidente. Intercambian os seus produtos e servizos conformando un sistema ao que denominan *jajmani*.

A relación entre as castas e o poder político e económico é complexa. Na India conviven dous sistemas xerárquicos, o relixioso ou das *jati* (castas) e o dos estados ou das catro *varna* (cores, clases). No pasado ambos os dous sistemas de xerarquía culminaban nos brahmáns. Pero, desde o século XIX, os brahmáns foron perdendo a supremacía económica e o poder político. Na actualidade, agás algunhas excepcións, pertencen ao proletariado máis pobre o ás capas inferiores da clase media. Non obstante, o seu prestixio relixioso mantense.

O mesmo que os obxectos e que os animais, as persoas, temporal ou permanentemente impuras, poden contaxiar a súa impureza. A contaminación transmítese, fundamentalmente, por contacto directo e por medio dos alimentos; no sur, onde se gardan con maior rigor as normas, a simple proximidade dun intocábel xa abonda. Nin que dicir ten que o contacto sexual con persoas de castas inferiores resulta altamente nocivo; de aí a endogamia de casta que rexe na India.

Debido ao perigo de contaminación que entrañan, os intocábeis viven en aldeas ou barrios afastados. En cambio, os barbeiros e os lavandeiros, que lles seguen na escala de impureza, non son excluídos dos núcleos de poboación. A impureza dos barbeiros provén do seu contacto co cabelo; no sur do país encárganse, ademais, de preparar o defunto para as exequias. Os lavandeiros contamináanse coa polución das roupas que lavan, sobre todo se están manchadas co sangue menstrual ou do parto.

(Aínda que, coa miopía que nos produce o etnocentrismo, nos parezan exóticas e distantes, estas ideas sobre a impureza non resultan de todo alleas á tradición europea; no mundo rural aínda as atopamos. Aquí fálase de que o defunto, a muller menstruante e a parida botan mal de aire).

Vai contra as normas ofrecer alimentos a persoas de caste superior. De feito, para coñecer a posición dunha casta na orde xerárquica, nada mellor que observar de cales acepta *kacca* -o alimento ordinario- e de cales o recibe. Nos puntos extremos están os intocábeis e os brahmans: os intocábeis poden recibir alimentos de calquera; por contra, aos brahmáns só lles están permitidos os alimentos preparados por outros brahmáns.

Pero non todos os alimentos contaxian no mesmo grao. Cren que o alimento cocido ordinario -arroz fervido ou galletas de trigo- é particularmente vulnerábel á contaminación; considéranos parte da familia que o cociñou. Deses forma -escribe Dumont-, os alimentos remiten á clasificación das persoas e ás relacións entre elas. Dos alimentos crus pensan, en troques, que non contaminan. Evidentemente trátase de non poñer impedimento ao necesario intercambio de produtos.

Unha posición intermedia, entre a resistencia dos crus e a extrema vulnerabilidade dos cocidos, ocupa o alimento perfecto ou *pakka*, que consiste en leite callado con arroz tostado ou en galletas de trigo fritas en manteiga, con guarnición de legumes preparadas do mesmo modo. Aquí a protección atribúena á manteiga e ao leite, que, como todos os produtos da vaca sagrada, eliminan as impurezas.

O alimento perfecto cumpre unha misión social importantísima. Dado que as castas superiores poden aceptar *pakka* das inferiores, non hai inconveniente para que castas de

distinto rango participen xuntas en banquetes e festas. Dese xeito posibilitáase a comensalidade entre castas e atállase o risco de que se transformen en grupos estancos. A xerarquía das castes tamén se evidencia no tipo de carnes que o costume lles autoriza. Para a caste superior, a dos brahmáns, que constitúe unha minoría, toda carne é impura. Un brahmán dirá: “Son vexetariano, o que me coloca por riba de X e de Z, que comen carne”. En cambio, a inferior, a dos intocables, pode aproveitar incluso a carne das vacas mortas e criar porcos. As numerosas castas intermedias consumen uns animais e repudian outros de acordo con seu grao de pureza. Consideran máis impuros os domésticos que os silvestres, os carnívoros que os herbívoros e, sobre todo, os que, coma o porco e o can, se alimentan de carnes mortas, excrementos e outras substancias inmundas.

Os intocábeis poden comer unha vaca morta, pero estalles prohibido matala. Quen mata unha vaca comete un crime tan grave como o que asasina un brahmán, porque a vaca é, xa desde o vedismo, animal sagrado, símbolo cósmico, nai e ama de cría universal. O seu leite, e incluso a súa bosta e os seus ouriños, purifican. Venéranas tanto que, cando envelleece, intéranas nun dos tres mil «asilos» nos que case seiscentas mil reses esperan a morte.

Como cabería esperar da súa antropoloxía decididamente materialista, Marvin Harris está convencido de que a prohibición relixiosa de matar vacas serve a intereses prácticos. Sostén que nun medio ecolóxico como a India, dominada por secas e por escasezas periódicas, impide aos esfameados caer na tentación de comer as súas vacas, o que en pouco tempo provocaría a súa ruína, pois das vacas nacen os bois cos que se labran as terras. Para Harris, a veneración relixiosa das vacas protexe o agricultor contra a urxencia das necesidades inmediatas favorecendo así a súa supervivencia a longo prazo.

Coma na súa análise dos tabús bíblicos, non lle falta algo de razón, pero repite os mesmos erros: illa artificialmente un animal –neste caso a vaca- dentro dun conxunto máis amplo de prohibicións e prescinde das explicacións nativas.

Eu creo que, en xeral, as crenzas non poñen en apuros serios os intereses económicos e a racionalidade ecolóxica. Pero non me parece acertado reducilas a artificios cos que adaptarse ao medio. Como simple artificio de seguridade encontro o sistema dietético hindú excesivamente complicado, exorbitante. A sofisticada doutrina da transmigración, o complexo sistema da pureza, os inconvenientes do contaxio e as fatigas dos rituais purificadores para non correr o risco de matar unha vaca por fame...

Se o que se pretende é protexer as vacas para que logren criar bois que tiren do arado, ¿por que non todos comen as que se morren de vellas, como fan outros pobos pastores? Harris esquiva esta dificultade argumentando que a supervivencia ata a vellez de animais totalmente inútiles é o prezo que hai que pagar por unha crenza que salva as vacas en épocas de penuria. Admitámolo. Pero nós preguntamos: ¿tamén entra nese prezo o negarse a matar calquera outro tipo de animal? ¿Os brahmáns non comen porco, nin galiñas, nin animais de caza para non caer na tentación de sacrificar as vacas que producen cuchos? Non nos parece razoable.

Partamos, coma na interpretación dos tabús bíblicos, de que a explicación nativa do vexetarianismo hindú non debe desatenderse. E non debe desatenderse porque apunta a aspectos aos que todo ser humano dá gran importancia. Os hindús relacionan as normas dietéticas coas doutrinas da transmigración das almas e da impureza ritual. Pero esas doutrinas existen en múltiples culturas sen que estean asociadas a ningún tabú alimentario. Cumpren sempre funcións destacadísimas. Erra, pois, quen as reduce a hábiles subterfuxios adaptativos.

A doutrina da transmigración é unha das múltiples creacións culturais destinadas a proclamar que a morte física non supón o final da existencia. Aporta, segundo o mesmo Harris recoñece, unha innegábel satisfacción ao espírito desacougado dos mortais. “¿A quen non lle gusta -escribe en *A nosa especie*- que o tranquilicen dicíndolle que a vida ten sentido e significado e que non termina coa morte do corpo?”.

A crenza na transmigración atopámola incluso en sociedades simples, pero só nunha alta cultura como a hindú se pode crer que se precisan oitenta e seis reencarnacións para pasar de demo a vaca, e unha máis para que a alma adquira figura humana. Só nunha sociedade con conciencia histórica e, polo tanto, con escritura, cabe esperar a crenza nesta transmigración sucesiva. E só nas grandes civilizacións se vincula o destino das almas aos méritos morais adquiridos en vida.

Harris ten razón en lembrarnos, fronte aos tópicos populares -expresións do etnocentrismo-, que non debemos opoñer crenzas relixiosas e sentido práctico. Na India as restricións sobre as carnes implican, certamente, algunhas renuncias. Pero tampouco tantas que se ataque a racionalidade económica. Segundo vimos, só unha minoría segue normas estritamente vexetarianas; os demais aproveitan as carnes de que dispoñen. Entre as distintas castes comen todos os animais. Non todos comen de todo, pero no seu conxunto a sociedade hindú non desperdicia nada, nin sequera a vaca. A única diferenza con Occidente é que non matan as vacas para comelas. Mais aínda niso cómpre facer memoria. Comparemos co que sucedía en Galiza, e noutras zonas rurais de Europa, antes dos anos sesenta, cunha agricultura tradicional que non difería moito da hindú. Os campesiños conservaban as vacas vellas ata preto da morte, para aproveitálas ao máximo; de feito, aos compradores profesionais de vacas vellas morríanlles moitas antes de conseguir levalas ao matadoiro.

Os indios, se ben non as matan, non desperdician a súa carne. Pero non é ese, nin moito menos, o capítulo máis importante dos beneficios que obteñen delas; vivas, sonlles moi rendibles. Nada máis falso que esa imaxe dos hindús que, por adorar as vacas, non as aproveitan. En realidade, sácanlles tanto proveito que precisamente por iso as adoran.

A India conta coa maior poboación de vacúns do mundo: 180 millóns de *Bos indicus* máis 50 millóns de búfalos. ¿Hai tantas vacas porque non as sacrifican? Non; hai tantas vacas porque son tremendamente útiles. Subministran leite, esterco, combustible, coiros e, os machos, traballo no xugo. E a mínimo custo pois comen, fundamentalmente, os desperdicios da cociña.

O leite e os seus derivados compoñen, cos cereais, a dieta básica. Nas cidades, o leite mércano verdadeiramente fresco: o leiteiro leva consigo a vaca e móxea diante da casa dos clientes; para estimulala, pon no chan, debaixo do ubre, un cuchiño feito con pel de becerro.

Os bois tiran do arado. A bosta serve de esterco e de combustible. Calcúlase que o gando produce uns oitocentos millóns de toneladas de bosta, equivalentes, en termos de enerxía, a douscentos millóns de toneladas de carbón. Case nada. A maior parte dos pratos indios prepáranse cunha manteiga refinada á que chaman *ghee*; pois ben, a bosta de vaca arde cunha lapa lenta que non chamusca a manteiga, permitindo á muller despreocuparse da cociña mentres coida os nenos e atende outros labores. Ademais, con bosta cobren o chan da casa, pois, ao secar, forma unha superficie lisa e limpa.

Enténdese que, polos beneficios que aporta e, sobre todo, pola súa contribución á dieta, sexa a vaca símbolo da ama de cría universal. Sen a vaca a vida na India sería imposible.

En resumo, o vexetarianismo hindú non se explica sen ter en conta, á vez, as crenzas – como a da transmigración, etc.- e a economía agrícola-gandeira da superpoboada India. Recordemos que os produtos agrícolas directamente consumidos polo home alimentan a

sete veces máis xente que empregados para forraxe de gando fornecedor de carne. E a adoración da vaca aséntase na súa contribución fundamental á economía.

Conclusiones:

A elección dos alimentos, como todo feito cultural, depende de varios factores: as necesidades biolóxicas, o hábitat e a propia tradición de cada pobo. Ademais os alimentos, e tamén as formas de preparalos e servilos, a miúdo funcionan como signos. En xeral, na elección de calquera comida interveñen simultaneamente eses catro compoñentes. O home transmite mensaxes, sobre todo de carácter relixioso, por medio de regas dietéticas que poden ocasionar pequenos sacrificios ao longo da vida ou incluso sacrificios penosos en momentos críticos, pero que xamais supoñen ningún risco para a supervivencia do grupo. Non hai ningunha relixión próspera con tabús dietéticos que dificulten seriamente a alimentación do pobo.

BIBLIOGRAFÍA

- ALCALÁ-ZAMORA, José N. y otros
1989 *La vida cotidiana en la España de Velázquez*, Madrid, Temas de Hoy, 391 pp.
- ÁNGELA, Piero y Alberto
1992 *La extraordinaria historia del hombre*, Barcelona, Mondadori, 298 pp.
- ARCIPRESTE DE HITA
1982 *Libro de Buen Amor*, Barcelona, Orbis, Ed. de N. Salvador Miguel
- BARRERA GONZÁLEZ, Andrés
1990 *Casa, herencia y familia en la Cataluña rural*, Madrid, Alianza Editorial, 442 pp
- BEALS, R. y HOIJER, H.
1974 *Introducción a la Antropología*, Madrid, Aguilar, 776 pp.
- BOLENS, Lucie
1992 *La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII*, Madrid, EDAF, 334 pp.
- BRILLAT-SAVARIN, J. A.
1986 *Fisiología del gusto*, Barcelona, Bruguera, 381 pp.
- BUXÓ REY, M^a J. (Ed.)
1983 *Cultura y ecología en las sociedades primitivas*, Barcelona, Mitre, 356 pp.
- CARCOPINO, Jerome
1993 *La vida cotidiana en Roma en el apogeo del imperio*, Madrid, Temas de Hoy, 383 pp.
- CÁRDENAS, J. de
1913 *Problemas y secretos maravillosos de las Indias*, México, Museo N. de Arqueología, H. y Etnología, 222pp. (1ªed. 1591)
- CHÂTELET, Noëlle
1985 *La aventura de comer*, Madrid, Júcar, 207 pp.
- COHEN, Mark Nathan
1987 *La crisis alimentaria de la Prehistoria*, Madrid, Alianza Editorial, 327 pp.
- CONTRERAS, Jesús
1993 *Antropología de la Alimentación*, Madrid, Eudema, 96 pp.
- CORDON, Faustino
1980 *Cocinar hizo al hombre*, Barcelona, Tusquets, 170 pp.
- CRUZ Y CRUZ, Juan
1991 *Alimentación y cultura*, Univ. Navarra, 411 pp.
- CUNQUEIRO, Alvaro
1991 *La cocina cristiana de Occidente*, Barcelona, Tusquets, 283 pp.
- DOUGLAS, M.
1954 "Los lele de Kasai". En FORDE
1973 *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Madrid, Siglo XXI, 243 pp.
- DRAPER, H. H.
1983 "La dieta de los aborígenes esquimales bajo una perspectiva moderna". En BUXÓ
DRIVER, Harold E.

1972 *Indians of North America*, Chicago Univ. Press, 632 pp.

DUMONT, Louis

1970 *Homo hierarchicus*, Madrid, Aguilar, 429 pp.

DUPIN, Henri

1985 *Los alimentos*, México, Fondo de Cultura Económica, 155 pp.

ETIENNE, Robert

La vida cotidiana en Pompeya, Madrid, Temas de Hoy, 476 pp.

FARB, Peter y ARMELAGOS, G.

1985 *Anthropologie des coutumes alimentaires*, Paris, Denoël, 267 pp.

FITZGERALD, Thomas K. (Ed.)

1977 *Nutrition and Anthropology in Action*, Amsterdam, Van Gozgun, 154 pp.

FLACELIERE, Robert

1993 *La vida cotidiana en Grecia en el siglo de Pericles*, Madrid, Temas de Hoy, 359 pp.

FORDE, Daryll

1966 *Hábitat, economía y sociedad*, Barcelona, Oikos-Tau, 521 pp.

FORDE, D. (Ed.)

1975 *Mundos africanos*, México, Fondo de Cultura Económica, 349 pp.

GOODY, Jack

1982 *Cooking, Cuisine and Class*, Cambridge Univ. Press, 253 pp.

GORDON, K.

1987 "Evolutionary Perspectives on Human Diet". En JOHNSTON GRANDE COVIÁN, F.

1992 *Alimentación y nutrición*, Barcelona, Salvat, 96 pp.

HARRIS, Marvin

1982 *Vacas, cerdos, guerras y brujas*, Madrid, Alianza Editorial, 235 pp.

1990 *Bueno para comer*, Madrid, Alianza Editorial, 349 pp.

1993 *Nuestra especie*, Madrid, Alianza Editorial, 546 pp.

HERSKOVITS, M. J.

1976 *El hombre y sus obras*, México, Fondo de Cultura Económica, 782 pp.

HEURGON, J.

1991 *La vida cotidiana de los etruscos*, Madrid, Temas de Hoy, 399 pp.

HOEBEL, E. A. y WEAVER, T.

1985 *Antropología y experiencia humana*, Barcelona, Omega, 677 pp.

JOHNSTON, F. (Ed.)

1987 *Nutritional Anthropology*, New York, Alan R. Liss. 304 pp.

KLÍMA, Josef

1989 *Sociedad y cultura en la Antigua Mesopotamia*, Madrid, Akal, 313 pp.

KUPER, Jessica

1984 *La cocina de los antropólogos*, Barcelona, Tusquets, 281 pp.

LANE, Edward W.

1993 *Maneras y costumbres de los modernos egipcios*, Madrid, Libertarias, 618 pp.

LARIVAILLE, P.

1990 *La vida cotidiana en la Italia de Maquiavelo*, Madrid, Temas de Hoy, 303 pp.

LEROI-GOURHAN, André

1988 *Evolución y Técnica*, Madrid, Taurus, 2 vols.

1987 *Las religiones de la Prehistoria*, Barcelona, Lerna, 142 pp.

LÓPEZ ALEGRET, P.

1990 *El libro de la nutrición*, Madrid, Alianza Editorial, 223 pp.

LÓPEZ MEDEL, Tomás

1990 *De los tres elementos. Tratado sobre la naturaleza y el hombre del Nuevo Mundo*, Madrid, Alianza Editorial, 229 pp. (Orig. de 1570)

MALINOWSKI, B.

1973 *Los argonautas del Pacífico Occidental*, Barcelona, Península, 505 pp.

1977 *El cultivo de la tierra y los ritos agrícolas en las islas Trobriand*, Barcelona, Labor, 508 pp.

MARTÍNEZ LLOPIS, M.

1989 *Historia de la gastronomía española*, Madrid, Alianza Editorial, 391 pp.

MARTÍNEZ VEIGA, U.

1985 *Cultura y adaptación*, Barcelona, Anthropos, 56 pp.

MÉCHIN, Colette

1992 *Betes a manger. Usages alimentaires des français*, Presses Univ. de Nancy, 270 pp.

MONTANARI, Massimo
 1993 *El hambre y la abundancia. Historia y cultura de la alimentación en Europa*, Barcelona, Grijalbo, 206 pp.

MONTET, Pierre
 1990 *La vida cotidiana en Egipto en tiempos de los Ramsés*, Madrid, Temas de Hoy, 414 pp.

MURDOCK, G. P.
 1975 *Nuestros contemporáneos primitivos*, México, Fondo de Cultura Económica, 492 pp.

PALADIO
 1990 *Tratado de agricultura. Medicina veterinaria. Poema de los injertos*, Madrid, Gredos, Trad. Ana Moure

PAPA, Cristina (Ed.)
 1992 *Il pane*, Perugia, Electa Editori Umbri, 210 pp.

PASTOUREAU, M.
 1990 *La vida cotidiana de los caballeros de la Tabla Redonda*, Madrid, Temas de Hoy, 253 pp.

POGNON, Edmond
 1991 *La vida cotidiana en el año 1000*, Madrid, Temas de Hoy, 348 pp.

POUNDS, Norman J. G.
 1992 *La vida cotidiana: Historia de la cultura material*, Barcelona, Crítica, 572 pp.

RAPPAPORT, Roy A.
 1987 *Cerdos para los antepasados. El ritual en la ecología de un pueblo en Nueva Guinea*, Madrid, Siglo XXI, 354 pp.

RITCHIE, Carson I. A.
 1986 *Comida y civilización*, Madrid, Alianza Editorial, 272 pp.

SAHLINS, Marshall
 1988 *Cultura y razón práctica*, Barcelona, Gedisa, 243 pp.

SIGAUT, F. y FOURNIER, D. (Eds.)
 1991 "La préparation alimentaire des céréales", *Pact* n° 26, 135 pp.

TEJERA OSUNA, I.
 1993 *El libro del pan*, Madrid, Alianza Editorial, 208 pp.

TIGER, L. y WOLF, R.
 1987 *La comida en China*, Barcelona, Tusquets, 231 pp.

TOUSSAINT-SAMAT, M.
 1987 *Historia natural y moral de los alimentos*, Madrid, Alianza Editorial, 9 vols.

TYLOR, E. B.
 1973 *Antropología*, Madrid, Ayuso, 529 pp.

VALDÉS, Ramón
 1977 *Las artes de subsistencia*, Coruña, Adara, 174 pp.

VINCI, Leonardo da
 1993 *Notas de cocina*, Madrid, Temas de Hoy, 215 pp.

WILSON, Anne (Ed.)
 1991 *Waste Not, Want Not. Food Preservation from early times to the present day*, Edinburgh Univ. 166 pp.

WISSLER, Clark
 1993 *Los indios de los Estados Unidos de América*, Barcelona, Paidós, 398 pp.