

Universidad de Valladolid

Departamento de Pediatría e Inmunología, Obstetricia y Ginecología, Nutrición
y Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia



LA ALIMENTACIÓN EN LA ESPAÑA DE LA POSGUERRA EN EL NORTE PALENTINO. RECORRIDO HISTÓRICO-CONCEPTUAL. ANÁLISIS DE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN Y PARALELISMO CON LA SITUACIÓN DE CRISIS EN NUESTROS DÍAS

Memoria presentada, para optar a la titulación en el grado de
complementos de Nutrición y Dietética, por:

Alexia de las Heras Rusiñol

Fecha de lectura: 5-Julio-2013

Dirección: doctor Anastasio Rojo

Valladolid, 2013

ÍNDICE:

1. Summary/Resumen.....	pág 4
2. Key words/Palabras claves.....	pág 4
3. Introducción y justificación.....	pág 5
4. Objetivos.....	pág 6
5. Metodología.....	pág 8
6. Contenidos.....	pág 10
6.1 Contexto histórico.....	pág 10
6.2 Contexto geográfico.....	pág 12
6.2.1 Etimología.....	pág 13
6.2.2 Medio geográfico.....	pág 14
6.2.3 Clima.....	pág 15
6.2.4 Hidrografía.....	pág 16
6.2.5 Flora y fauna.....	pág 17
6.2.6 Comunicación.....	pág 18
6.3 Producción y adquisición de materias primas.....	pág 19
6.3.1 Producción agrícola.....	pág 19
6.3.2 Producción ganadera.....	pág 22
6.3.3 Recolección, caza y pesca.....	pág 25
6.3.4 Producción industrial.....	pág 26
6.3.5 Ferias.....	pág 27
6.3.6 Auxilio social.....	pág 28
6.3.7 Racionamiento.....	pág 35
6.3.8 Estraperlo.....	pág 37
6.3.9 Bebidas.....	pág 38

6.4 Elaboración de los productos alimenticios.....	pág 39
6.4.1 Técnicas culinarias.....	pág 39
6.4.2 Medios, utensilios y menaje.....	pág 41
6.4.3 Comidas.....	pág 42
6.4.4 Recetas características y peculiares.....	pág 44
6.4.5 Sucedáneos.....	pág 46
6.5 Horarios.....	pág 55
6.7 Orden en la mesa.....	pág 56
6.8 Productos comerciales emergentes.....	pág 57
6.9 Consumo de calorías y nutrientes.....	pág 65
6.10 Enfermedades.....	pág 66
7. Conclusiones.....	pág 70
8. Material adjunto: Encuestas y entrevistas.....	pág 72
9. Bibliografía.....	pág 73

Agradecimientos:

Mis principales asesores han sido el profesor de la universidad de Valladolid Anastasio Rojo y mi padre José Javier de las Heras.

Quería agradecer la gran colaboración por parte de los vecinos de Cervera de Pisuerga, en especial a mi abuela Milagros Roldán representante más cercana de personas que vivieron la posguerra; siendo un testimonio directo y vivo de aquellos años de supervivencia y de terribles condiciones de vida.

Así mismo he contado con las opiniones, experiencias, críticas y comentarios de familiares y amigos.

También he recibido ayuda por parte del Departamento de Memoria Historia del Campus Universitario de Palencia.

Muchas gracias por el apoyo y el aliento que me han dado a lo largo de todo el proceso, porque sin ellos no hubiese sido posible realizar esta investigación.

1. SUMMARY / RESUMEN :

La alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos, ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos. Por tanto, en mi trabajo quiero dejar constancia de cómo guerra y alimentación se influyen mutuamente, a través de una investigación del patrón alimentario de la zona norte de Palencia durante la postguerra. Abarcando desde la producción hasta el consumo de los alimentos todo ello dentro de un marco geográfico e histórico concreto.

2. KEY WORDS / PALABRAS CLAVES :

Misery, insufficiency, supply/food, postwar period, hunger, bosses death, food boss, you prescribe, Cervera de Pisuerga, disease, nutrition, agriculture, ranching, industry, production, to survive, to autosupply, rationing, social aid, helps, consequences, black market , consumem, poverty, furniture

Miseria, insuficiencia, hambre, alimentación/alimentos, postguerra, patrones, muerte, patrón alimentario, recetas, Cervera de Pisuerga, enfermedad, nutrición, agricultura, ganadería, industria, producción, sobrevivir, autoabastecer, racionamiento, auxilio social, ayuda, consecuencias, estraperlo/mercado negro, consumo, pobreza, menaje

3. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

Introducción:

Este trabajo pretende dar una visión de las condiciones de vida y alimentación de la posguerra, basándose en una bibliografía amplia, documentos y testimonios variados que configuran los contenidos básicos.

Antes de nada, debemos acotar el contexto histórico-social-político para poder comprender mejor las condiciones de vida que los españoles tuvieron que sufrir en aquella época, prestando especial atención al objetivo de nuestro trabajo poniendo de manifiesto la alimentación y nutrición-deficitarias- de la época, en contraposición a las condiciones del mundo contemporáneo, con un concepto de nutrición –deficitario también, aunque obviamente por razones diferentes. Podremos entender así el sentido de nuestro trabajo de investigación contraponiendo el mundo actual, con sus déficits alimentarios, y la recuperación de la memoria de los comportamientos alimentarios de nuestros mayores.

Justificación:

Estamos asistiendo a unos momentos de dificultad económica y de desempleo creciente, penuria y empobrecimiento, que ya está dejando sentir sus consecuencias en la bolsa de la compra de miles de familias, que ven como los productos alimentarios escasean en sus despensas, que resulta ya difícil a numerosas familias realizar las 3/4 comidas diarias acostumbradas, que los niños comienzan ya a no poder alimentarse en sus hogares, se duplican los esfuerzos de la comunidad educativa en disponer recursos para los comedores escolares, se difunden imágenes de personas rebuscando en los contenedores productos caducados y desechados por las grandes cadenas de alimentación; las organizaciones no gubernamentales y de carácter benéfico duplican sus esfuerzos para atender a los excluidos, más débiles y necesitados de la sociedad; algunos miembros de la unidad familiar se ven abocados a prescindir de alguna comida antes de irse a la cama sin probar bocado o simplemente con una comida al día. Todo este panorama actual nos hace reunir, salvando

todas las distancias sociales, de desarrollo, históricas, económicas, aquellos años de posguerra que creíamos superados y olvidados en una sociedad en la que se suponía una alimentación adecuada y sana para todos, como pilar básico del estado de bienestar. Con esta perspectiva queremos poner de manifiesto un cierto paralelismo entre aquellos años de crisis de la posguerra, y los momentos actuales de recesión, con consecuencias similares y situaciones análogas que invitan a la reflexión y la importancia sustancial que para el ser humano, en cualquier momento histórico y en cualquier lugar, supone la alimentación y nutrición adecuadas como fundamento y requisito primario para poner en valor la dignidad del ser humano.

Este análisis de las circunstancias vitales de dos sociedades aparentemente diferentes pero con similitudes cada vez más claras, justifica el estudio que vamos a desarrollar a través de los siguientes capítulos: buceando, indagando, recogiendo testimonios, reflexionando y focalizándonos en la bibliografía “ad hoc”.

Fijándonos en el presente, nos remontaremos a aquellos años en el que la nutrición no era un derecho reconocido sino una cuestión de supervivencia, casi como se está convirtiendo en nuestros días.

4. OBJETIVOS:

He tenido siempre presente que el **objetivo fundamental** de este trabajo es conocer la alimentación y su evolución durante la guerra civil y los años de posguerra, para entender la transcendencia que estos cambios tuvieron en la sociedad y la cultura de la época y a su vez descubrir el origen, es decir las causas o mecanismos por los que se produjeron.

Este objetivo general, a su vez puede ser desglosado en los siguientes objetivos específicos:

- Indagar en la bibliografía al respecto.
- Acotar el momento histórico y sus circunstancias, en una comarca concreta.
- Análisis de las formas de obtención de los alimentos.
- Conocimiento de las enfermedades que están relacionados con la alimentación por diversos motivos, ya porque esta sea origen o factor desencadenante o perpetuante.
- Estudio del consumo de los diferentes grupos de alimentos.
- Identificación del patrimonio alimentario de la zona.
- Recoger testimonios de personas que vivían de forma directa y personal aquellos años.
- Poner en valor la importancia de la alimentación y nutrición.
- Subrayar las similitudes de penuria y hambre de aquella y esta sociedad.
- Encumbrar a la alimentación como derecho básico de desarrollo del ser humano, como pilar de dignidad.

5. METODOLOGÍA:

En esta investigación hemos utilizado la metodología propia de la disciplina antropológica. En primer lugar, realizamos un estudio de la bibliografía existente sobre el tema elegido. Para ello, principal herramienta fue internet. Después de algún tiempo visitando páginas de Universidades y buscadores científicos, nos encontramos con cierta cantidad de libros, artículos de revistas, trabajos de fin de carrera o doctorado o simposios que trataban sobre la alimentación. El paso siguiente fue acceder al mayor número posible de libros, bien por adquisición o a través de la biblioteca de la Universidad de Valladolid o Palencia. También han sido frecuentes las visitas a las bibliotecas Públicas de Palencia y Cervera de Pisuerga. Al igual que en varias ocasiones he contado con ayuda y apoyo del Departamento de la Memoria Histórica.

Tras muchas horas de lectura de las diversas adquisiciones de las distintas instituciones nombradas anteriormente fuimos profundizando en el conocimiento del fenómeno alimentario, de tal modo que pudimos ir diseñando un primer esquema de trabajo que posteriormente nos permitiese elaborar la tesis a realizar.

Paralelamente, para complementar y ampliar datos necesarios para la investigación, acudimos a las fuentes primarias que nos proporcionaron información para justificar y explicar algunos aspectos del trabajo.

Después del estudio bibliográfico y de las fuentes primarias llegó el momento de realizar el trabajo de campo antropológico que nos permite conocer más de primera mano el sistema alimentario característico cerverano. Para llevar a cabo este epígrafe del trabajo he tenido diversas conversaciones de manera informal con personas que vivieron esa época y posteriormente he realizado un cuestionario con varios aspectos que nos parecieron relevantes para el estudio. Consta de preguntas abiertas y cerradas que permiten centrar al encuestado en las temáticas, eliminando en cierta medida la vaguedad o dispersión.

Por ello, el cuestionario tiene 3 apartados fundamentales:

En el primero, establecemos una serie de preguntas con el perfil del cuestionado: estado socioeconómico, actividad, edad, capacidad productiva de su entorno, nivel de estudios.....de modo que podemos relacionar las características individuales y colectivas con hábitos alimentarios.

A continuación el cuestionario se centra más en el sistema alimentario constando de varios epígrafes: en un primer lugar analizamos el consumo de alimentos en las diferentes ingesta: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y sobrecena. Posteriormente se cuestiona sobre los hábitos alimentarios, es decir, horarios, utensilios, técnicas culinarias.....Por último realizamos un enfoque hacia sanidad queriendo relacionar ambos ámbitos.

Para finalizar preguntamos por el sistema de suministro de los productos que van desde las formas más sencillas como son la agricultura, la ganadería...hasta las más peculiares, ya sean racionamiento o estraperlo.

En cuanto a la recopilación etnográfica, las fuentes de obtención han sido muy diversas. He utilizado imágenes de distinta índole encontradas tanto en formato digital en internet como táctil: libros, revistas, folletos....

6. CONTENIDOS:

6.1 Contexto histórico:

Una vez establecidos los objetivos generales y específicos, trataremos la perspectiva histórica aplicada al estudio de la alimentación en la población. Dado que vamos a recorrer un periodo que integra la guerra civil y los años de posguerra es importante conocer el marco histórico-social-cultural en la que se encontraba España para entender, cómo determinados hechos o situaciones podían influenciar en los hábitos alimenticios del momento y cómo, a su vez, estos tenían consecuencias sobre la sociedad y su evolución. Por cual es esencial recordar que la Guerra Civil Española fue un conflicto bélico que se desarrolló entre 1936 y 1939, que estalló con un fallido golpe de estado de un sector del ejército contra la Segunda República Española (1931-1939) y concluyó con la victoria de los rebeldes y la instauración de un régimen dictatorial comandado por el general Francisco Franco.

Una economía atrasada, donde las diferencias entre la clase alta y la baja eran muchas y abismales, sumados a una oligarquía preocupada sólo por sus beneficios y la polarización de la sociedad en dos bandos, la derecha y la izquierda, son las principales causas de la Guerra Civil Española.

El estallido de la guerra civil provocó la destrucción de las estructuras estatales de la Segunda República Española, dividiéndose la contienda entre el bando nacional, comandado por un grupo de generales que establecieron un estado autoritario y militarizado y el bando republicano, en manos de comités obreros organizados por partidos y sindicatos.

Las consecuencias de este conflicto bélico se hicieron visibles en diferentes ámbitos:

En primer lugar, respecto a los cambios en la demografía, resaltaré la gran cantidad de muertos, represión y una posguerra con hambre, epidemias y reducción de la natalidad.

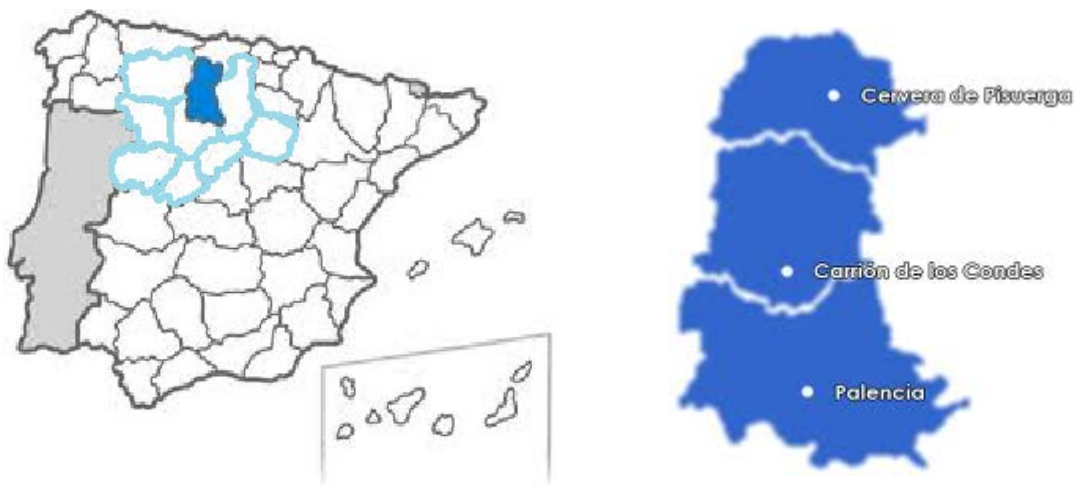
Del mismo modo en la economía se produjo una destrucción de la industria nacional, daños graves en la infraestructura de comunicaciones, destrucción de viviendas y una recuperación de la hegemonía económica y social de la oligarquía terrateniente, industrial y financiera.

A nivel social moral varias generaciones marcadas por el sufrimiento, persecuciones y represión por parte del franquismo.

Finalmente, la población se vio obligada a sobrevivir con escasos medios económicos y a abastecerse con limitados e insuficientes víveres, todo lo cual incidía en el deterioro de una alimentación equilibrada resquebrajándose seriamente su higiene y salud.

6.2 Contexto geográfico:

Ya descrito el contexto histórico, me planteo la acotación geográfica. Para ello, describo el lugar donde centro mi estudio, que no es otro que Cervera de Pisuerga, un municipio, villa y cabecera judicial en la provincia de Palencia, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, España. Se encuentra a una distancia de 116 km de la capital provincial, (Palencia) entre 1.000 y 1.200m de altitud y con 325 km² posee la mayor extensión de la provincia.¹



¹ Archivo General del Ayuntamiento de Cervera de Pisuerga.

6.2.1 Etimología:

La primera vez que aparece el nombre de Cervera, en un documento escrito es en el año 819, en el Becerro de Santo Toribio, con el nombre de Cervaria. Y en otros algo posteriores, pertenecientes al cartulario de Lebanza, al referirse a Cervera se dice Cirvaria (932) o bien Territorium Ciervareense (1180).²

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, Cerbaria alude a los ciervos que vivían en sus espesos bosques en remotos tiempos. También, M. Alonso en su Enciclopedia del Idioma, nos da una interpretación de signo parecido, que según el dicese de la ballesta envenenada que se lanzaba a los ciervos.

Por otro lado, por su influencia debido a su situación geográfica, se podría relacionar con Cibus o Ceres que derivaría hasta la palabra Cibera con la cual se iguala en el Diccionario de la Lengua Española, teniendo como significado todo género de simientes que puede servir para mantenimiento y cebo.

² Fernández D., *Apuntes Palentinos*, Villas Palentinas Fascículo Nº 7 Tomo VI Obra Cultural de la Caja de ahorros de Palencia y Monte de Piedad, 1983.

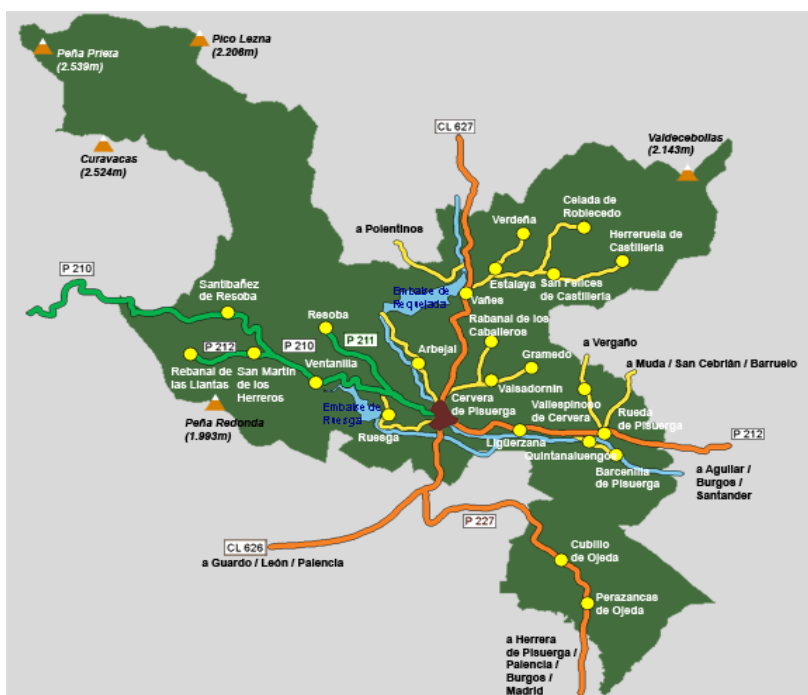
6.2.2 Medio geográfico:

La influencia de la geografía en la vida y costumbres de los pueblos, es un hecho muy constatado. Una geografía particular, implica y determina características particulares en el comportamiento humano como en el caso de Cervera de Pisuerga que presenta una situación distinta al resto de la provincia

Se encuentra situada a la orilla de un gran anfiteatro formado por el enlace de las últimas estribaciones de los Picos de Europa, con el Sistema Ibérico y Montes de León. Guarda una de las entradas del gran Parque y Reserva Nacional de Fuentes Carrionas de unas 42. 735 Hectáreas de superficie.

En sus proximidades, se alzan muchos picachos, con alturas superiores a los 2.000 metros, con profundas torrenteras abiertas por la acción de los vientos y

el agua, para esconder las nieves perpetuas, como son el Pico Tres Mares, el Peñalabra entre otros.³





Es abrazada por las agua bravas de los ríos Ribera y Pisuerga, engrosando varios riachuelos que se van abriendo paso

por los angostos valles y hendiduras de las montañas, aportando grandes cantidades de agua, sobre toso en los deshielos. Todas esas masa de agua son retenidas en dos embalses: el llamado Príncipe Alfonso o de Ruesga (1925) y el de Requejada (1940).

³ Fernández D., *Apuntes Palentinos*, Villas Palentinas Fascículo Nº 7 Tomo VI Obra Cultural de la Caja de ahorros de Palencia y Monte de Piedad, 1983.

6.2.3 Clima:

Cervera de Pisuerga tiene un clima oceánico Cfb(templado sin estación seca con verano templado) según la clasificación climática de Köppen.

 Parámetros climáticos promedio de Cervera de Pisuerga en el periodo 1961-2003 

Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agosto	Septiembre	Oct	Nov	Dic	Anual
Temperatura diaria promedio (°C)	1.50	2.70	5.10	6.70	10.50	14.40	17.30	17.20	14.40	9.60	4.90	2.20	8.90
Precipitación total (mm)	124.30	100.30	75.90	87.50	93.00	51.80	36.60	32.20	59.20	110.30	117.60	117.80	1006.40

Es frecuente apreciar y medir el frío por la nieve.⁴

⁴ Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. *Datos de precipitación para el periodo 1961-2003 y de temperatura para el periodo 1961-2003 en Cervera de Pisuerga*2/10/2012

6.2.4 Hidrografía:

En cuanto a la lluvia, también mediciones oficiales nos dicen que suelen caer alrededor de 10.000 litros metro cuadrado al año. No hay grandes trombas de agua pues los pluviómetros marcan una recogida máxima alrededor de los 60 y 70 litros m².

En esta zona, podemos decir que, que se libra una gran batalla meteorológica de grandes proporciones entre los vientos del Norte que sacuden y golpean con fortaleza el litoral Cantábrico y los húmedos y racheados que vienen del Atlántico , disputándose su dominio.⁵

⁵ Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. *Datos de precipitación para el periodo 1961-2003 y de temperatura para el periodo 1961-2003 en Cervera de Pisuerga*2/10/2012

6.2.5 Flora y fauna:

Como consecuencia de tan variada climatología, la diversa y abundante flora, tan rica en especies.

Abundan las escobas y brezales en terrenos erosionados y pobres; los lirones que alfombran los fértiles valles, hayas entremezclados con abedules, mostajos, acebos.... encaramados en las empinadas laderas.

Hay un ejemplar de roble, milenario, conocido popularmente con el nombre del “Abuelo” con un perímetro de 10,9 metros.

Una selecta fauna casi única, crece y vive a sus anchuras en las montañas rocosas o cubiertas de ver y en las alargadas vegas de sus puertos y dehesas.

Aun quedan ejemplares de oso que de vez en cuando dan sus buenos sustos a las tímidas ovejas del sentimental urogallo, orgullo de los altos hayedos; de venados robustos, con grandes cornamentas, de tímidos corzos, que cruzan veloces valles y praderas, de airosos rebecos, señores de las cumbres; de jabalíes, ardillas, lobos y otros variados animales.

Y en el río, de aguas transparentes, se desarrollan las ágiles y selectas truchas asalmonadas.⁶

⁶ Archivos: folletos, exposiciones e informes, Casa de la Cultura de Cervera de Pisuerga.

6.2.6 Comunicación:

Cervera, fue, durante muchos años, villa fronteriza.

En sus castros y desfiladeros, encontraban los cántabros, especialistas en guerrillas, su mejor defensa. Además les ofrecía como una gran balconada para asomarse a la meseta y contemplar los dorados trigales.

Era el centro de una gran comarca natural, como el eje de un doble abanico, hacia la montaña cuajada de pueblos y la gran meseta donde lenta y suavemente se van hundiendo los cerros y colinas que salen de la montaña.

Desde tiempo de los romanos con calzadas como la que atravesaba el despoblado Pineda siguiendo las aguas del río Carrión hasta las actuales carreteras comarcales, provinciales o vecinales que sirven de acercamiento entre los pueblos

Todos estos rasgos determinan un *modus vivendi* diferente a otras zonas. La caza, la ganadería, la agricultura van a proporcionar los recursos alimenticios básicos y peculiares a lo largo de su historia.

6.3 Adquisición y producción de materias primas:

Durante esta época de posguerra el objetivo era sobrevivir y por ello todas las elaboraciones o producciones estaban enfocadas al autoconsumo.

6.3.1 Producción agrícola:

Consiste en la obtención de alimentos mediante la labranza o cultivo de las tierras. Está condicionado por las características climáticas, político-económicas y tecnológicas.

En la zona de estudio la producción local estaba marcada por cinco tipos de productos: cereales, leguminosas, tubérculos, hortalizas y verduras y frutales.

Los cereales

Elemento fundamental en la aportación de nutrientes durante la posguerra.

Las modalidades que más se produjeron fueron el trigo, la cebada, la avena y el centeno.

El primero es esencial por su utilización para la alimentación humana, el resto fueron utilizados para el consumo animal además de para la elaboración de café en el caso de la cebada.

La producción agrícola del trigo comenzaba con la preparación de las tierras, arándolas para luego echar la simiente y volver a pasar el arado para enterrarlas; esto se realizaba en torno a los meses de noviembre/diciembre. Con la llegada del mejor tiempo durante los meses de mayo/ junio se iniciaba la siega con la hoz o dalle con los que se iba cortando el cultivo en haces que era transportado a la era por los animales de carga, principalmente acarreado con vacas. Estos trillaban la recolecta tras haber sido esparcida en la era, con el fin de desgranar la semilla y trocear las cañas del cereal. A continuación con la ayuda del bieldo y el aire se separaban el grano y la paja. Esta última se agrupaba en alpacas que serían almacenadas para su posterior utilización durante el invierno como alimento para el ganado y elemento de mullida de las cuadras. Por su parte el grano era guardado en sacos transportados a las

paneras o los molinos para la producción de harina, que mas tarde serviría para la elaboración del pan.

Las leguminosas:

Destacan en este grupo el garbanzo, la judía, la lenteja, y los altramuces. Sus tiempos de siembra y recogida varían. Para las dos primeras la época de cultivo en primavera y en invierno para los restantes y para la recolección tres o cuatros meses después.

Los tubérculos:

Debido a que se convirtió en un alimento básico en la alimentación de la época se sembraban a lo largo de todo el año, siendo en febrero/marzo la mejor época. Para su producción se araban las tierras y abonaban las tierras, y a continuación se sembraba la simiente entera o trozos de patatas. Tras ser recolectadas se almacenaban en un lugar fresco, ya fueran cuadras destinadas a ese uso o en el suelo de habitaciones de la casa. En esta zona ya eran reconocidas las patatas de la Ojeda, comarca próxima a Cervera.

Las hortalizas:

Su producción máxima se obtiene durante en el verano ya que es uno de los cultivos más marcados por la estacionalidad. Dentro de este grupo existe una gran variedad de productos: lechugas, tomates, pepinos, berzas, coles, perejil, cebollas, ajos, judías verdes, pimientos...

El proceso de obtención comenzaba con la tarea de arar la tierra y abrir surcos y sementeras donde posteriormente serían colocadas las plantas. Para su adecuado crecimiento debían de ser abonadas, regadas y saneadas cada cierto tiempo.

Los frutales:

No se desarrolló mucho la producción de estos durante la posguerra ya que el rendimiento era bajo por diversos motivos. Como punto positivo de este grupo diremos que eran los que aportaban los nutrientes vitamínicos durante esta época.

Al igual que en el conjunto anterior existe una enorme diversidad: higueras, manzanos, perales, ciruelos, avellanos, almendros, guindales...

6.3.2 Producción ganadera:

Puesto que la situación en la que se encontraban las familias de la época de la posguerra era penosa, su única manera de sobrevivir era el autosuministro y por ello la mayoría de las casas contaban con un ganado de diferentes características (diferentes tipos de cabaña, alimentación, cría...) que junto a la agricultura conformaban las bases de su abastecimiento.

Las diferencias económicas y sociales también quedaban reflejadas en este sector; las familias con poder adquisitivo disponían de lugares adecuados y un personal para realizar las labores de cría del ganado por el cual recibían unos miserables sueldos o en otras ocasiones eran pagados a través de alimentos en especies. Los jornaleros, en cambio, no disponían de tierras o, en el caso de que así fuera, las utilizaban para otras tareas como la agricultura de tal forma que criaban a los animales en cuadras, pequeños establos o incluso en campos abiertos o cercados.

En la mayoría de los casos el sacrificio o la matanza de estos animales se realizaba en ocasiones especiales, por el ejemplo en fiestas patronales como San Roque en la que era habitual el sacrificio de un gallo o en Nuestra Señora la matanza de un cordero o un ternero. Aunque también era normal que este hecho se produjera con la cercanía del invierno.

El cerdo:

Este animal era muy apreciado en la época, fundamentalmente por dos motivos. En un primer lugar por su gran aportación nutricional en estos tiempos de hambre y en segundo lugar por la gran rentabilidad de su cría; ya que es un animal omnívoro y se alimentaba tanto de restos de la comida doméstica como de la producción agraria ya que también se aprovechaban hortalizas, frutas, mondas de patatas que, de otro modo, no servían para nada. Además del hecho de que del cerdo se aprovechaba todo, como bien dicen los refranes “del cerdo se aprovechan hasta los andares”, nada se desperdiciaba. Las carnes para salar, adobar y curar al calor de las chimeneas o a la helada de la época de invierno. Las tripas para la elaboración de chorizos, sabadales y morcillas.

El número de sacrificios realizados durante todo el año que en el caso de los medianos propietarios giraban en torno a cinco o seis mientras que los pequeños ganaderos realizaban uno o dos.

Las aves:

Resultaba frecuente la presencia de gallinas en los corrales, su número variaba entre ocho y catorce ejemplares por familia y proporcionaban huevos, carne y nuevas nidadas. En muchos casos se podía encontrar un gallo en el averío.

Los pollos eran otra de las aves cuya existencia en las parcelas era muy habitual, al igual que en el caso de las gallinas su número era variable. Su única función era la de proporcionar carne.

El sacrificio de todos ellos era tarea de la mujer, que posteriormente los cocinaba o vendía entre los vecinos.

Las ovejas:

El cordero es otro ganado que formaba parte de los rebaños de la montaña palentina.

Tiene diversas denominaciones con la que se designa según su edad, tamaño o zona de cría y consumo: cordero lechal, lechazo, oveja, cordero, carnero, recental...

Sus funciones principales eran la de suministrar carne, la obtención de lana y elaboración de quesos.

Las cabras:

Bóvido que tenía como finalidad la producción de leche para posteriormente ser utilizada para la fabricación de quesos para ser consumidos por los miembros de la familia del propietario o para el comercio o el trueque.

Las vacas:

Se trata de una res muy apreciada ya que puede proporcionar, por un lado leche para la elaboración de otros productos lácteos: quesos, mantequilla,

yogurt o para ser consumida directamente; y por otra parte, para la obtención de carnes y derivados tras su sacrificio.

Es un animal muy rentable, del que se obtenía mucho beneficio ya que aunque los cuidados eran excesivos, luego se obtenían variados productos y, además, podía ser utilizado para las tareas del campo.

Normalmente eran sacrificados cuando no eran rentables para el propietario, es decir, cuando no se podían utilizar para el campo o no proporcionaban leche en cantidad o de buena calidad.

6.3.3 La recolección, la caza y la pesca:

Debido a la falta de recursos y productos de la época, la gente salía en busca de alimentos, “rebusca”, a las zonas cercanas del pueblo.

Por un lado, se realizaba lo que hoy en día se reconoce como la recolección que consiste en la cosecha o recopilación de diferentes frutos que de manera natural surgían en los bosques, praderas, montes....

Podríamos destacar las moras, avellanas, setas (senderilla o rojilla, de carretilla, de gatuña o de breza), y hierbas que posteriormente servían para realizar bebidas con fines medicinales, digestivos...

Y por otro, se desarrollaba la caza y la pesca a través de procedimientos e instrumentales muy triviales, incluso era frecuente el furtivismo.

Para las cacerías se utilizaban escopetas, lazos y trampas (de madera o hierro) y en la pesca, rudimentarios reteles y cañas de pescar. Liebres, conejos, jabalíes, palomas, perdices, tórtolas, ciervos, truchas, carpas, barbos y cangrejos de río, formaban parte de los recursos alimenticios, siempre bienvenidos en época de penurias.

En cualquier caso suponían un complemento a los recursos tradicionales de la crianza y matanza del ganado doméstico.

6.3.4 Producción industrial:

La destrucción de estructuras productivas por causa de la guerra, el aislamiento internacional de España y la política autárquica, que confluyen en esta época, condicionan la producción industrial del país y en concreto de Cervera de Pisuerga.

En esta zona, la producción industrial no estaba muy desarrollada en lo que a la alimentación se refiere, ya que estaba más encaminada hacia otros ámbitos tales como el de la minería debido a sus características geológicas.

No obstante, podemos destacar las fábricas de harinas en las que se llevaba a cabo el proceso íntegro de elaboración de este producto a través de los molinos de agua; aguas que entraban directamente del río que se aprovechaban o mediante construcciones como las acequias, canales o represas que ayudaban a explotar este recurso energético.

6.3.5 Ferias

Las cabezas de ganado vacuno, principalmente de raza tudanca, es decir, de poca carne, pacían en las laderas del ferial, al aire libre.

El trato consistía en estrecharse las manos el ganadero y el tratante, lo cual adquiría toda la fuerza de un documento firmado. Había un respeto sagrado a la palabra dada.

Una de las ferias más renombradas era la de Ramos. A ella, era costumbre llevar los mejores toros sementales, propiedad de los pueblos y echarles a luchar, en el medio de un expectante corro de curiosos. A continuación, se celebraba el triunfo del vencedor con un convite, especie de rito sagrado, rendido a la fuerza y la bravura del ganado.

Debido a las duras condiciones que se sufrían en la época, surgieron nuevas formas de abastecimiento.

6.3.6 Auxilio social:

Por Decreto de la Jefatura del Estado de 17 de mayo de 1940, Auxilio Social se convirtió en una entidad oficial del régimen, encargada de cumplir unas funciones benéficas y político-sociales determinadas.

En orden a su competencia funcional, Auxilio Social debía prestar asistencia benéfica a favor de los indigentes, fundar establecimientos para la subsistencia y

Auxilio Social Departamento Provincial del SERVICIO SOCIAL de Salamanca

Cumplidora número 3720 Mes de Febrero 1940

Total de tiempo a cumplir 5

APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LOS TRABAJOS			Meses	Días
Instituciones	Calificación	Jornada		
Sanatorio de San Esteban	Asistente	8		

Tiempo aplicado 4
Diferencia 1

Faltas de asistencia justificadas
Faltas de asistencia no justificadas
Recargo por las faltas no justificadas
Recargo por otros conceptos

Tiempo que aún tiene que cumplir 1

OBSERVACIONES:

formación educativa de los huérfanos sin recursos económicos, crear instituciones de asistencia para los ancianos y las parturientas, conceder a los convalecientes los medios que les asegurasen un total restablecimiento, y atender otras necesidades benéficas recomendadas por el Estado.⁷

En cuanto al funcionamiento interno, Auxilio Social, como Delegación Nacional de Servicios de FET y de las JONS, tenía unos órganos asistenciales que eran: el Departamento Central de Auxilio de Invierno; el Departamento de Protección a la Madre y al Niño; el de Hogares de Aprendizaje y Albergues Escolares; y el Rectorado Central de Enseñanza Media y Universitaria.

El Departamento Central de Auxilio de Invierno

En la primera etapa del franquismo existían tres subsistemas de Bienestar Social: los seguros sociales, la Acción Social del Estado y la Beneficencia de las Entidades Locales.

En los primeros se podrían incluir: el régimen de subsidios familiares de 1938, la reorganización del subsidio de ancianidad de 1939, la ley de Mutualidades Laborales de 1941, la instauración del seguro de enfermedad profesional de 1947 y la reorganización del seguro de accidente de trabajo de 1956. El

⁷ Sánchez L., *Auxilio Social y la Educación de los Pobres: Del Franquismo a la Democracia*, Foro de Educación, 2008.

segundo subsistema se correspondía con la acción benéfica del Estado, que estaba centralizada por el Ministerio de Gobernación. De éste dependían los órganos que controlaban las políticas sociales de las instituciones benéficas: la Dirección General de Beneficencia y Obras Sociales; el Consejo Superior de Beneficencia y Obras Sociales; el Fondo de Protección Benéfico Social y el Auxilio Social. Mientras que la Beneficencia de las entidades locales, tercer subsistema, estaba integrado por las diputaciones y ayuntamientos.⁸



En la acción benéfica del Estado adquirió gran relevancia el Auxilio Social, especialmente en los años del conflicto bélico, cuando el sistema de beneficencia quedó desarticulado y surgió esta organización asistencial para cubrir las necesidades más urgentes de la guerra.

Auxilio Social se fundó en octubre de 1936, con el nombre inicial de Auxilio de Invierno, para ayudar a las víctimas de la contienda durante esa época del año. Mercedes Sanz Bachiller, viuda de Onésimo Redondo, con la ayuda del jonsista Javier Martínez de Bedoya consiguió poner en marcha esta iniciativa basándose en el sistema de beneficencia alemán, el Winterhilfe.⁹

Los comedores infantiles fueron los primeros establecimientos benéficos que abrieron en la retaguardia nacional para socorrer a los niños huérfanos y desamparados, sin distinción de ideología. Aunque la simbología de estos centros representaba los ideales del Movimiento y quienes recibían asistencia debían aprenderse los principios del nacional-sindicalismo.

Después, las Cocinas de Hermandad donde proporcionaban alimentos para que las personas necesitadas los consumieran en sus hogares. El hecho de poder consumir la comida en las casas particulares era un alivio para los pobres vergonzantes.

A los pocos meses, Auxilio de Invierno se había extendido por toda España y por su importancia se convertía en la Delegación de Auxilio Social de FET y de

⁸ Cerdeira Gutiérrez, I., *Los Servicios Sociales del Franquismo a la Constitución*, Cuadernos de Trabajo Social, 135-158, 1987.

⁹ Orduña Prada, M., *El Auxilio Social (1936-1940). La etapa fundacional y los primeros años*, Escuela Libre Editorial, Madrid, 1996.

las JONS con más servicios asistenciales: Obra Nacional-Sindicalista de Protección a la Madre y al Niño, Auxilio Social al enfermo, Fomento del Trabajo Familiar, Defensa de la Vejez y Obra del Hogar Nacional-Sindicalista. Además del Auxilio de Invierno que quedaba como una sección más de la nueva delegación encargada de los Comedores y Cocinas de Hermandad.

En octubre de 1937, Auxilio Social contaba con 711 comedores y 158 cocinas de Hermandad, cifra que aumentaría considerablemente en los meses siguientes, porque a medida que avanzaba el ejército nacional, las instituciones de Auxilio Social se multiplicaban. Mercedes Sanz Bachiller, consciente del problema de los recursos humanos, propuso a Franco un nuevo proyecto: la implantación del Servicio Social femenino.



Por Decreto de 7 de octubre de 1937, el nuevo proyecto fue aprobado y todas las mujeres españolas de 17 a 35 años debían trabajar, durante seis meses, en las instituciones de Auxilio Social o en las delegaciones dependientes del Movimiento.

Solucionado el problema de los recursos humanos esta organización pretendía llevar a la práctica el plan completo de asistencia social. La política social debe ser organizada de un modo nacional y totalitario, no se puede consentir que la función benéfica se realice de un modo disperso, se deben unir todos los esfuerzos individuales bajo la dirección de Auxilio Social.

El siguiente paso de Auxilio Social consistió en convertir todas las instituciones asistenciales en establecimientos benéficos de la organización, ya que disponía de un soporte legal que le respaldaba.¹⁰

¹⁰ Del Olmo F., La vida cotidiana de los niños y niñas en las Instituciones de auxilio social, 1939-1950.

A finales de marzo de 1937, la Delegada Nacional, Mercedes Sanz Bachiller, ya había conseguido la autorización de Franco para unificar este tipo de instituciones:

En nombre del Caudillo, y a propuesta de la Delegada Nacional del Movimiento femenino de Falange española Tradicionalista y de las J. O. N.- S. expido este nombramiento a favor de Mercedes Sanz Bachiller, Viuda de Redondo, como:

DELEGADO NACIONAL DE AUXILIO SOCIAL, (...) autorizándosela para unificar dentro de la Organización de AUXILIO SOCIAL, de acuerdo siempre con el Gobierno General del Estado Español a todas las obras benéficas que perciben subvención del fondo de Protección Benéfico-Social (creado por orden de 29 de Diciembre de 1936) y aquellas otras que nutriéndose de donativos, suscripciones voluntarias, etc., han sido creadas con fechas posterior a la iniciación del Movimiento Salvador

Por Dios, España y su Revolución Nacional.

P. el Secretariado Político

El Secretario,

LÓPEZ BASSA¹¹

En febrero de 1938 se delegaron nuevos cargos en el Gobierno, Serrano Súñer se convirtió en Ministro del Interior y nombró a Martínez de Bedoya, Jefe de Servicios de Beneficencia, pasando a ocupar su anterior puesto de Secretario General, el jonsista Martínez de Tena.

Los nuevos objetivos de Martínez de Bedoya se encaminaban a conseguir la estabilidad económica y un soporte legal para Auxilio Social. El primero se consiguió con los fondos de los presupuestos del Estado y el segundo reforzando las actividades benéficas.

Por decreto de 19 de marzo de 1938, las subvenciones del Fondo de Protección Benéfico-Social quedaron en manos de la Delegación de Auxilio Social, pues ésta se convirtió en la encargada de distribuir las entre las diferentes instituciones asistenciales.

¹¹ Boletín de Auxilio Social nº 3, Valladolid, mayo de 1937.

Los resultados de esta organización benéfica fueron espectaculares, en octubre de 1939 Auxilio de Invierno había fundado 2.847 comedores y 1.561 Cocinas de Hermandad, en las que asistía diariamente a 496.637 niños y 548.331 adultos, respectivamente.



En virtud del Decreto de la Jefatura del Estado de 17 de mayo de 1940 y en vista de la actuación benéfica, durante los tres años anteriores, Auxilio Social obtuvo la categoría de institución oficial. Con la misión de cumplir, bajo el protectorado del Estado, las funciones asistenciales del régimen franquista.

Después de un crecimiento vertiginoso, durante los cuatro años siguientes a su creación, Auxilio de Invierno pasó por un periodo de equilibrio, para iniciar un lento descenso en torno a 1944-1945. La diferencia del número de instituciones entre los años de máximo apogeo como 1939 y 1947 es notable, pero aún más, si comparamos las cifras de 1947 con las del año 1963, en que el número de los comedores era de 224 y el de Cocinas de Hermandad de 116. Al año siguiente (1964) el descenso fue más acusado, pues, en el período de doce meses, el número de Comedores se redujo a 63 y el de Cocinas a 38. A medida que España se recuperaba económica y socialmente, estos tipos de instituciones iban disminuyendo para establecer otras que satisficían las necesidades de cada momento. En la décadas de los años 60 y 70, los comedores y las cocinas de hermandad fueron transformados en centros de educación especial y clubs de ancianos. De la infancia desvalida pasábamos una vejez en busca de mejores condiciones de vida, y de niños pobres a niños con necesidades educativas específicas. La primera necesidad que Auxilio Social cubrió entre la población infantil a partir de su entrada en abril de 1939 fue su alimentación. A ese efecto, se instalaron los comedores infantiles y para el reparto de bocadillos u otras comidas frías en el desayuno y la merienda se abrieron cantinas escolares. En los comedores, la primera comida solía cerrarse con un plato de chicharros, mientras que la de la noche con un postre sin especificar. El menú lo integraba un sólo plato principal, normalmente con dos componentes, y que variaban poco, tan sólo en su combinación. Lo que más habitualmente comían los niños y niñas en los comedores infantiles de la

posguerra era: garbanzos (con judías u otra verdura, con fideos o en potaje), arroz (con habas, con guisantes, alcachofas, pimientos u otros vegetales, o en sopa), lentejas (solas o con arroz), zanahorias y sopa de pasta. Ocasionalmente, encontramos en los menús entremeses (sin describir en qué consistían) o paella. La dieta era muy pobre en proteínas y el consumo de carne y pescado prácticamente inexistente, al menos durante los años inmediatos a la Guerra Civil: con carácter excepcional se servían lentejas con morcilla, atún o arroz con berberechos, estos últimos descartados finalmente por lo inapropiado para el consumo infantil.

Tímidamente, en el invierno de 1940, las indicaciones nutricionales de los expertos se pronunciaron a favor de la necesidad de servir pescado fresco en las instituciones de Auxilio Social, “a razón de 70 gramos por plaza y comida, siendo los más convenientes bacalao, abadejo, pescadilla, terciada y sardinas”. Los menús y los problemas dietéticos de los comedores infantiles eran similares a los del resto de las instituciones de Auxilio Social que en Madrid se ocupaban de la infancia (guarderías y hogares), constreñidos por limitaciones de abastecimiento que obligaban, entre otras cosas, a un rígido control sobre las cartillas de racionamiento de los niños y niñas asistidos. Los estudios sobre regímenes apropiados para los hogares, que habían sido encargados a prestigiosos pediatras, establecían el aporte calórico y el número de comidas que deberían recibir los niños de 3 a 7 años y los de 7 a 13 años: estos informes se correspondían más con aspiraciones que con realidades.

Mención aparte, por sus peculiares características, merecían los Centros de Alimentación Infantil, que se orientaban más hacia cuestiones nutricionales que a meramente paliar el hambre de los niños. Los C.A.I.s combinaban alimentación adaptada a los niños durante la lactancia y post-lactancia junto con vigilancia pediátrica, a la cual se sumaba un servicio externo de atención a niños enfermos y una Consulta de Puericultura Natal, para mujeres embarazadas sin recursos. Además, existía el Lactarium, en el que se recogía la leche materna sobrante tras los amamantamientos, se congelaba con métodos esterilizados y se podía distribuir en niños de hasta 12 meses que careciesen de la leche de sus madres. Los bebés menores de un año se alimentaban siempre que fuese posible con lactancia mixta, con mayor

presencia en ella de leche materna, y, si no, con lactancia artificial rigurosamente controlada; sólo a partir de los 6 meses se podrían introducir en su dieta pequeñas cantidades de harinas y patatas (“papillas”). Es a partir del año y medio aproximadamente cuando los niños empezarán a consumir legumbres, disminuyendo las cantidades de leche y azúcar; llama la atención que no se contemplase en absoluto el consumo de frutas y verduras.¹²

Cuando las circunstancias lo requerían, se les suministraba a los niños una dieta alternativa.¹³

Sin embargo, no todo eran facilidades en los C.A.I.s, en la provisión de alimentos. Por un lado, existía un estricto control sobre los alimentos que se albergaban en los almacenes, por lo frecuente de los hurtos, y, además, se exigía un absoluto sometimiento a las normas en lo referido a la distribución de la comida.

Por contra, menos minucioso, era muchas veces el control sobre la calidad de los alimentos suministrados o sobre la agilidad en distribuirlos. Y, sobre todo, parece bastante contradictorio con el fin que se declaraba el que se pudiese castigar la conducta de las madres en el estómago de los niños asistidos en los C.A.I.s.



¹² Cenarro, A. *Los niños del Auxilio Social*, Espasa libros, S.L.U., España. 2009.

¹³ Orduña Prada, *Auxilio Social*, p.338

6.3.7 Racionamiento:

Tras finalizar la guerra civil española (1936-1939), la economía nacional entró en una fase de estancamiento que se prolongó durante la práctica totalidad de los años cuarenta. La escasez de alimentos y la reducción de los salarios marcaron la vida de la mayoría de los españoles.

Para soliviantar la situación se creó la cartilla de racionamiento, una normativa decretada a nivel estatal y que estuvo vigente en las décadas de los años cuarenta hasta mediados de los cincuenta en toda España como consecuencia de la posguerra Civil Española y la II Guerra Mundial con una enorme repercusión social por afectar a la totalidad de la población.



La distribución de alimentos funcionaba mediante la asignación de una cartilla personal que, mediante cupones y previo pago, se asignaba a cada ciudadano alimentos de primera necesidad.

La composición en su interior dependía si el individuo era mayor o menor de dos años, en las primeras: estaban las hojas con los cupones de los alimentos diarios racionados de modo que la una era para el pan, la dos para las grasas, la tres para las legumbres, las patatas y el arroz, la cuatro para la carne y la quinta para el azúcar. En las de los menores de dos años la distribución de dichas hojas era la siguiente la primera para el pan o las harinas, la dos para las grasas, la tres para el arroz o patatas, la cuatro para la leche y la quinta para el azúcar. Así mismo tenían una o más hojas con treinta y cinco cupones casa una para adquirir alimentos no considerados de diario o no alimenticios y también racionados. Finalizaba la cartilla con una hoja donde estaban los boletines de inscripción para dar de alta a la cartilla en los establecimientos suministradores.

Las había de primera, segunda y tercera categoría, en función del nivel social, el estado de salud y el tipo de trabajo del cabeza de familia, y además se subdividían en dos tipos: una para la carne y otra para lo demás.

Cada persona tenía derecho a la semana a 125 gramos de carne, 1/4 litro de aceite, 250 gramos de pan negro, 100 gramos de arroz, 100 gramos de lentejas rancias con bichos, un trozo de jabón y otros artículos de primera necesidad entre los que se incluía el tabaco. Pero una cosa era el derecho y otra lo que se podía adquirir realmente. Los productos que se entregaban eran básicamente garbanzos, boniatos, bacalao, aceite, azúcar y tocino. Rara vez se repartía carne, leche o huevos, que sólo se encontraban en el mercado negro. El pan, que era negro, porque el blanco era un artículo de lujo, quedó reducido a 150 ó 200 gramos por cartilla. A los niños se les daba además harina y leche y a los que habían pertenecido al ejército franquista se les añadía 250 gramos de pan. Los militares, guardias y curas tenían derecho a 350 gramos de pan blanco, por supuesto.

El suministro lo designaba la Comisaría General de Abastos que cada semana anunciaban públicamente el porcentaje, la cantidad y precio de los alimentos que se adjudicaban. Cada ciudadano tenía asignado el proveedor o tienda de comestibles que podía utilizar.

Además de todo lo anterior el régimen franquista impuso una serie de normativas tan estrictas como las siguientes:

Primero: Estar selladas las Cartillas por la Delegación Provincial de Abastos.
Segundo: Que figurasen reseñadas con la serie y número en el registro de Cupones de la Tarjeta de Abastecimientos.
Tercero: Tener reseñada la parte interior de la cubierta los datos que constan en la misma, relativos al propietario de la Colección de Cupones, datos que rellenaba el interesado, siendo firmada por éste. Las correspondientes a infantiles eran firmadas por el padre o encargado del mismo.
Cuarto: Era requisito indispensable que la inscripción la efectuaran los interesados en el mismo establecimiento proveedor (ultramarinos y panaderías) en que habitualmente recibían el suministro, seguidamente se retiraban la nueva Colección de Cupones o Cartilla de Racionamiento.¹⁴

¹⁴ Díaz Yubero I., *El hambre y la gastronomía. De la guerra civil a la cartilla*

6.3.8 Estraperlo:

Con los productos de primera necesidad racionados en dosis controladas por la Comisaría General de Abastecimientos (en cantidades que no alcanzaban para evitar la desnutrición pero que para muchos españoles sirvió para no morir) y una catastrófica política agraria, lo que más rápido arraigó en suelo español fue el mercado negro o también conocido como estraperlo en el que los precios eran muy superiores a los establecidos por el régimen.¹⁵

Tres empresarios, Strauss, Perel y Lowann, creadores de la ruleta eléctrica con marca "Straperlo"; tenían el objetivo de que se autorizara la instalación de una ruleta en el Casino de San Sebastián. Por ello, sobornaron en 1934 a altos cargos del Gobierno, entre ellos Aurelio Lerroux, el cual era sobrino de Alejandro Lerroux, líder del Partido Radical, y el ministro de Gobernación, Rafael Salazar Alonso, del mismo partido.

El juego fue prohibido tras demostrarse que era un fraude, pues la rueda se controlaba mediante un botón, y por lo tanto la banca ganaba siempre que lo deseaba.

La revelación del caso de corrupción se demostró tras la denuncia formulada por el propio Daniel Strauss ante el Presidente de la República, Niceto Alcalá-Zamora; una vez que Lerroux se negó a pagar la indemnización que Strauss le exigía por la prohibición del juego.

El escándalo supuso el derrumbe del Partido Radical y una de las causas que propiciaron el fin de la República y el inicio de la Guerra Civil. Tras el escándalo ocasionado, la palabra estraperlo se usaba como sinónimo de chanchullo o fraude; por lo que se denominó también así, al mercado negro de los artículos intervenidos por el Estado o sujetos a racionamiento entre los españoles.¹⁶

¹⁵ Monserrate G., *La posguerra, el hambre y el estraperlo*

¹⁶ José Antonio Crespo *El estraperlo, origen de la caída de la segunda república*, Disponible [URL:http://www.alertadigital.com](http://www.alertadigital.com) Consultado el 1 de Marzo de 2013.

6.3.9 Bebidas:

La bebida más consumida durante la posguerra era el agua. Para su obtención las mujeres o los jóvenes se acercaban hasta fuentes, manantiales, ríos...más cercanos y la acarreaban en cubos o barreños hasta sus hogares.

En el caso de las bebidas es difícil referirse a una propia de la zona ya que



ninguna producción se ha anclado a la zona como excepción podemos nombrar los orujos o las hierbas a base de anís que mezcladas con endrinas, ráspanos o guindas generan licores y el vino que eran tomados excepcionalmente y cuyo consumo

estaba reservado a los hombres.

Zona aficionada a los productos naturales, en ella existen una infinita variedad de hierbas medicinales que los habitantes de la zona conocían y utilizaban para preparar tisanas, infusiones o como condimentos.

Entre ellos destacan el tomillo, el romero, orégano, salvia, manzanilla, hierbabuena, anís, té de roca o de la Peña, té de ribera.



6.4 Elaboración de productos culinarios:

Al igual que cualquier otra cocina de la España de la posguerra, la ceriverana ha dependido de los recursos que les ofrecía el medio y de todos los condicionantes políticos, sociales, históricos.....de la época.

Por ello los procedimientos culinarios eran básicos y simples.

6.4.1 Técnicas culinarias:

1. *Adobar*: Basado en la inmersión de un alimento crudo en un caldo o salsa que consta de pimentón , orégano, sal, ajos, perejil y vinagre.¹⁷
Se realizaba en carnes y también en los pescados cuando se disponían de ellos.
2. *Picar*: Es cortar en trozos muy pequeños los alimentos: carnes, verduras, huevos.¹⁸
3. *Baño María*: Método de elaboración y conservación de alimentos que consiste en sumergir un recipiente en otro mayor con agua que esta o llegara a la ebullición.¹⁹
4. *Salazón*: Es una técnica en la que se realizan varios pasos: en un primer lugar el alimento ya sea carne o pescado debe estar limpio y laminado para que a continuación mediante el empleo de la sal o de salmueras (soluciones concentradas de sal) quede recubierto para reposar durante semana-semana y media. Finalmente es lavado y dejado a orear durante unos días.²⁰
5. *Freír*: Proceso de cocción de alimentos en aceites o grasas a una temperatura superior al punto de ebullición del agua(150 °C-200°C).En la época de la posguerra debido a la escasez del aceite de oliva se realizaba con sebo.²¹

^{17 14 15 16 17} Diccionario de la Real Académica Española

6. *Cocer*: En una olla de barro se colocaba agua, legumbres, patatas, verduras y algo de tocino o carne cuando era posible y se dejaba al fuego para que se fuera cocinando lentamente. Pueden realizarse diferentes pucheros mediante la combinación de los anteriores ingredientes.²²
7. *Asar*: Esta técnica se caracteriza por el empleo del horno, tradicionalmente de barro o adobe, que utiliza como combustible, leña y el uso de una cacerola de barro que con los siguientes ingredientes se introducirá en el horno para su cocinado: perejil, ajo, cebolla, tomillo, manteca, sal, pimentón y la carne. Se mantiene durante dos horas en el interior del horno, hasta que se le pincha y se le vuelve a dejar durante otros treinta minutos.²³
8. *Guisar*: Podemos decir que consta de dos partes: primero freír una mezcla de de cebolla, ajo, tomate...que posteriormente será añadida a una cazuela donde se encontrara la carne o el pescado sumergidos en agua para producirse la cocción. ²⁴

²² ¹⁹ ²⁰ Diccionario de la Real Académica Española

6.4.2 Medios, utensilios y menaje:

Antiguamente para la elaboración de las comidas se usaba dos fuentes de calor: la leña y el carbón con ambas se conseguía el fuego que además de servir como recurso para la preparación de las comidas, servía como calefacción para los inquilinos de la casa, por ello en muchas ocasiones se convertía en el centro de reunión donde poder conversar, convivir...

Normalmente este se encontraba situado en un rincón de una de las estancias de las casas cuya finalidad era elaborar y servir la comida y que hoy en día denominaríamos cocina, pero que en esas épocas dejaban mucho que desear.

En el caso del carbón era traído o comprado desde las minas de las zonas cercanas como Barruelo o Guardo a través de diversos medios como los por ejemplo carruajes, burros...y la leña era conseguida de los bosques y dehesas de alrededor y transportada de igual modo que el carbón.

Como es lógico los utensilios de cocina están relacionados con el tipo de hogar y la medida en que estén desarrollados y por tanto determinan la forma y los materiales de estos. Por ello durante esos años los utensilios para la elaboración de la comida más utilizados eran las ollas o pucheros de barro, de tamaños variable, con una o dos asas y cuya función eran la elaboración de cocidos, guisos... ; las sartenes utilizadas para hacer sopas, frituras...estaban construidas con hierro en diferentes tamaños; con el mismo material que las anteriores se construían los calderos que además poseían una cadena para regular su altura en la elaboración de las calderetas y las parrillas. Con respecto al menaje diremos que era bastante elemental constituido por un plato y vaso de barro comunes o individuales según la situación, acompañados de cuchara o tenedor.

Antaño debido a que no existía un lugar en sí como el que hoy en día conocemos como concina tampoco existía un mobiliario específico para él.

Las formas de almacenamiento eran elementales basándose en latas, cajas o botes para alimentos como las verduras y hortalizas, el azúcar.... En sacos se guardaban las legumbres, patatas y cereales y tinajas, calderos o garrafas para el vino, la leche, el agua o el aceite.

6.4.3 Comidas:

Determinar un patrón alimentario de la época de la posguerra es complicado, ya que vivían en muy duras condiciones por lo que se alimentaban de lo que podían o tenían en cada momento.

Analizaré lo que comían los cerveranos en su vida doméstica a lo largo del espacio temporal objeto de estudio de la investigación, a través de la información obtenida de los cuestionarios y las matizaciones realizadas durante las entrevistas que serán las bases de este capítulo.

Lo primero de todo, quiero dejar constancia de que la alimentación estaba marcada por las posibilidades económicas de los cerveranos, siendo los productos originales y de buena calidad para los propietarios poderosos y los sustitutivos y productos con peores cualidades para los campesinos y jornaleros. Además, todos los recursos estaban condicionados por la estacionalidad.

También hemos dicho anteriormente que, como norma general, sólo se realizaban tres comidas a lo largo de día, a excepción de las familias bien posicionadas, en las que se podían realizar hasta cinco, sumándose merienda y recena.

El desayuno:

Compuesto por un componente líquido, que solía tratarse de café o leche, o en su defecto sus sucedáneos y uno sólido, integrado por: pan, frutos secos o/y fruta.

El almuerzo:

En este momento del día existía un gran consumo de sopas, verduras, legumbres y fruta.

Respecto a las sopas existía mucha diversidad ya que podían ser de patatas, de ajo, de tomates, de setas....

En el caso de las legumbres se consumía prioritariamente potajes de garbanzo, aunque también de lentejas y judías.

Al hablar de potajes o cocidos es preciso aclarar que no hablamos de estos como hoy en día se conocen sino que estaban constituidos por pequeñas cantidades de legumbres y, de manera casi inexistente, un cacho de tocino o un poco de aceite, como única presencia de grasa; además, el chorizo, la morcilla, la carne...son incluidos de forma esporádica.

El resto de alimentos como la carne, pescado, arroz, pasta... quedan relegados para ciertas ocasiones de festejos o para la élite.

La merienda:

Comida casi inexistente realizada por un pequeño porcentaje de individuos que tenían acceso a ella, conformada por café, chocolate y pan.

La cena:

Se trata de la comida más nutritiva debido a que era el momento del día en el que las familias se reunían, refiriéndonos sobre todo a las jornaleras que volvían a sus casas tras un duro día de trabajo en el campo.

Estaba constituida por legumbres, verduras, pan y fruta.

Al igual que en almuerzo el resto de alimentos quedan excluidos del consumo habitual para la mayoría.

6.4.4 Recetas características y peculiares²⁵:

“Tortilla de patatas”:

Era realizada sin patatas ni huevos.

Se apartaba la parte blanca de las naranjas situada entre la cáscara y los gajos y se ponía en remojo a modo de patatas cortadas. Los huevos eran sustituidos por una mezcla formada por cuatro cucharadas de harina, diez de agua, una de bicarbonato, pimienta molida, aceite, sal y colorante para darle el tono de la yema.

Tortilla de escarola:

Las hojas de escarola se limpiaban y cocían con un poco de sal. Luego eran troceadas y sofritas con unos ajos. Finalmente añadían la masa descrita en la anterior receta que sustituía a los huevos.

También se puede hacer con las hojas de la remolacha o lechuga.

Panizas:

Llamada así una masa constituida por harina de garbanzos o algarrobas y agua, a la que se le daba la forma que deseases y que posteriormente era frita.

Esta receta surgió porque la harina de trigo se convirtió en producto de lujo

Huevos de fraile:

Con la misma masa de las panizas pero sin ser frita, se hacían unas bolitas a las que se le añadían perejil, cebolla, aceite, sal y vinagre.

“Patatas viudas o a lo pobre”:

En una cazuela de barro, con un poco de aceite, se freía la cebolla, luego añadían las patatas cortadas y dejaban que se hicieran al fuego. A continuación cubrían las patatas con agua y añadían sal y pimentón, dejándolas a fuego lento hasta que las patatas estuvieran tiernas.

²⁵ Pérez D. *Guía del buen comer español, Inventario y la de la cocina clásica de España y sus regiones*, Madrid, 1929 Editorial Maxtor

Patatas a la importancia:

Se partían las patatas en rodajas y eran rebozadas en harina y huevo para ser fritas en aceite bien caliente. En una cazuela, a poder ser de barro, se fríe la cebolla picada, el laurel, el pimiento rojo troceado y se van colocando las rodajas de patatas ya fritas; se añade un poco de agua y se dejan cocer hasta que estén blandas; en ese momento, se le añade un majado de ajo, dejándolas cocer un rato más.

Potaje de castañas

Se ponían a remojo los garbanzos y/o judías hasta el día siguiente que se cocían con tocino y con las castañas, que previamente habían pelado y que actuaban como sustitutivo de la carne.

Cuando estaba casi cocida la legumbre, se añadía las patatas en trozos grandes, algo de verdura y el arroz en caso de poseerlo. Se deja terminar y cuando se retira se añade un sofrito de ajos y pimentón.

Pan de higo:

Se ponían los higos al sol. Una vez secos, les cortaban el pezón y abrían por la mitad, colocándoles en un molde de la manera más uniforme posible. Agregaban almendras y anís verde que cubrían de nuevo con una capa de higos.

Todo ello era prensado y espolvoreado con un poco de harina.

Calamares de campo:

Consiste en sustituir los aros de calamar por los de cebolla.

Sopas de ajo:

El pan sobrante o duro era cortado para posteriormente ser añadido en una cazuela en la que se habían dorado unos ajos, la mezcla se dejaba sofreír hasta que se retiraba del fuego para echar un poco de pimentón, agua y sal. Para finalizar el plato se dejaba un tiempo en la lumbre.

6.4.5 Sucedáneos:

Dícese de la sustancia que por tener propiedades parecidas a las de otra, puede reemplazarla.²⁶

Se aplica a la sustancia que tiene propiedades parecidas a las de otra y puede servir para sustituirla.²⁷

Que es una imitación, de peor calidad que el original.²⁸

Leches de almendras y piñones:

La dificultad para adquirir leche fresca de cualquier tipo de rumiante ya fuera, vaca, oveja o cabra junto con los problemas de conservación de estas y las posibles enfermedades transmitidas por su consumo hicieron que en esta época se elaborasen sucedáneos a partir de diversos frutos como las almendras o piñones.

Leche de almendras

La almendra es el fruto del almendro (*Prunus dulcis*)²⁹.

Posee una película de color canela que la envuelve, además de una cáscara exterior que es comestible, cuando tiene un color rosado amarillento, y es de sabor dulce y que representa un peso importante de la almendra, por la cual la parte comestible de este fruto se reduce a un 40%.

*Valor nutritivo*³⁰:

- **Energía:**

Es un producto altamente energético: 397,5 Kcal (1.680 KJ)

²⁶ ²⁵ ²⁶ ²⁷ Diccionario de la Real Académica Española

²⁸ Mataix Verdú J., *Tabla de Composición de Alimentos*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada, 2009.

- **Hidratos de Carbono**
Debido a su contenido (50%- 60%), le hacen una excelente fuente de energía
Por su naturaleza es una leche utilizaba muy a menudo para los intolerantes a la de vaca o a la lactosa.
- **Proteínas:**
Sus proteínas (11-13%) que contribuyen al aporte de aminoácidos esenciales y complementan bien a otras fuentes proteicas de la dieta.
- **Lípidos:**
Los lípidos de la almendra son esencialmente insaturados, destacando la presencia de Ácido Linoleico que es precursor del Ácido Araquidónico y por tanto de las diferentes series de Eicosanoides y Ácido Oleico, que es el más apropiado para el mantenimiento de una adecuada proporción entre HDL y LDL.
- **Minerales:**
Aporta minerales como Calcio(200 mg), Fósforo (220 mg), Potasio(200 mg), Magnesio(60 mg), Hierro(5 mg).
Y su bajo contenido en sodio lo hace muy beneficiosa para diversas enfermedades.
- **Vitaminas**
Fuente considerable de vitaminas liposolubles A (210 U.I)y E (15,1 mg), además de aportar vitaminas del grupo B, como B1 (57 µg) y B2 (153 µg.)
- **Fibra dietética:**
Destaca su presencia con un valor de 4,8 gramos por cada 100 gramos de producto, tanto insoluble como soluble que le otorgan efectos saludables

Ingredientes:

- Almendras
- Azúcar
- Agua

Elaboración:

Cogemos 400 gramos de almendras dulces, a las que se las dará hervor en agua para que suelten fácilmente las pieles.

Una vez mondadas y machacan en el mortero

Añadimos 50 gramos de azúcar, hasta que consigamos una pasta finísima.

Una vez conseguida la pasta, se disuelve en dos litros y medio de agua fría.

Como quedaran posos se tomaran de nuevo la almendra y la volveremos a machacar hasta que quede totalmente disuelta en el agua.

Luego se pasara la leche por un colador fino y se colocara en un recipiente tapándolo con una servilleta y conservándolo en un lugar frio.

Leche de piñones

El piñón es la semilla propia de las especies del género Pinus de la familia Pináceas, procedente de la piña³¹.

*Valor nutritivo*³²:

- **Energía:**
Producto de elevado aporte energético por su elaboración a partir del fruto seco.
- **Proteínas:**
Se asimilan fácilmente contando en su interior con altísimas cantidades de todos los 20 aminoácidos necesarios para el organismo, destacando en particular al Arginina.
- **Grasas:**
Se distinguen por su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados sin contener nada de Coresterol.

³¹ Diccionario de la Real Academia Española

³² Mataix Verdú J., *Tabla de Composición de Alimentos*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada, 2009.

- **Minerales:**
Contiene Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio, Hierro, Fósforo, Zinc, Cobre, Manganeso, y de modo muy especial la cantidad de Magnesio y Fósforo.
- **Vitaminas:**
Tienen vitamina A, complejos de vitamina B, en especial ricos en vitamina B1 (Tiamina) y vitamina B6 (Piridoxina), vitamina D, vitamina E (Tocoferol) y la vitamina F (ácidos grasos insaturados, sobre todo el Ácido Linoleico).

Ingredientes y elaboración:

La realización de la misma es similar a la de las almendras, varia en el ingrediente machacado que en este caso es el piñon a razón de unos 120 gramos de estos por litro de agua.

Chocolate de algarroba:

La algarroba (ceratonia siligua) es el fruto del algarrobo, un frutal de secano, rústico y resistente, se adapta muy bien a cualquier tipo de terreno, resiste muy bien las altas temperaturas y las condiciones atmosféricas adversas y perteneciente a la familia de las leguminosas.³³

*Valor nutritivo*³⁴:

- **Energía:**
Es un alimento energético por excelencia: 313Kcal cada 100 gramos, debido principalmente a su contenido en hidratos de carbono.
- **Carbohidratos:**
Se destaca la presencia de entre un 40 y un 50% de azúcares naturales (Fructuosa, Glucosa y Sacarosa) que hacen innecesaria la adición de azúcar refinado que requiere el cacao.
No posee gluten.

³³ Diccionario de la Real Académica Española

³⁴ Mataix Verdú J., *Tabla de Composición de Alimentos*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada, 2009.

- **Proteínas:**
Su aporte es significativo, sobre todo al mezclarse con otras harinas, como el trigo, el maíz u otros cereales.
Si bien la harina sola no puede reemplazar a la carne o los quesos, al mezclarla con un cereal se puede lograr un equivalente al valor de las proteínas animales.
- **Grasas:**
Si bien aparecen en pequeñas cantidades, son de excelente calidad. Su porcentaje es menor en proporción a la harina integral de trigo. Los análisis muestran en su composición la presencia de ácidos grasos indispensables que el organismo no puede fabricar, como los Ácidos Linoleico y Oleico.
- **Fibras:**
Abundantes en las harinas de algarrobo, sobre todo en las de cernido grueso. Durante el proceso de la digestión y junto con los hidratos de carbono produce una lenta transformación de azúcares.
- **Minerales:**
Posee una cantidad muy alta de minerales.
Se destacan: Rico en Calcio, Hierro, Fósforo, Magnesio, Zinc, Silicio, Potasio y bajo contenido de Sodio.
- **Vitaminas:**
Se encuentran vitaminas A, B1, B2 y D.

Ingredientes:

- Algarroba en polvo
- Leche
- Azúcar o miel

Elaboración:

Las vainas de algarroba son alargadas (llegan a medir 20 centímetros de largo) y adquieren un color marrón cuando están maduras. Éstas se desecan, se tuestan y se pulverizan para dar lugar a un producto alternativo al chocolate. Su sabor y color se asemejan mucho al del cacao, con distintas tonalidades según el grado de tostado.

Tres cucharaditas de algarroba con 2 cucharaditas de agua equivalen a 1 onza de chocolate (29 g). Para obtener este sucedáneo, en primer lugar se tuestan las vainas en una olla u horno. El conjunto no debe hervir, ya que de ser así amarga un poco.

Una vez realizado este proceso, hay que sacarlas, ponerlas en el mortero y molerlas hasta que queden reducidas a un polvo fino. Después éste se mezcla con unos 250 ml de leche como si fuera un cola-caó. Así se consigue el nuevo «chocolate», que añadida a la leche da un color, sabor y aroma.

Margarina o casi mantequilla de grasa de buey o ternera

Tenían la leche pero de ella no podían obtener mantequilla así que elaboraban una especie de margarina a partir de unos elementos que no abundaban en nada y sí escaseaban de todo.

Ingredientes:

- Grasa de buey o ternera fresca.
- Leche de vaca fresca
- Aceite de oliva
- Pan tostado
- Tomillo y Orégano
- Zanahorias
- Sal

Elaboración:

Con 600 gramos de grasa de buey o ternera fresca que se limpian quitando filamento y otras materias adheridas a la grasa.

Se corta toda esta grasa en pedacitos pequeños y se ponen en una cacerola honda o olla, cubriendo dicha grasa con 200 gramos de leche de vaca fresca, dejándolo cocer a fuego regular hasta que se reduzca gran parte de la leche y la grasa quede fundida. Se pasa todo por un colador a otro recipiente.

Estando todavía caliente se le mezcla con un litro de buen aceite de oliva, un trozo de pan tostado, una cebolla partida en seis trozos, un brote muy pequeño de tomillo y orégano, el jugo de dos zanahorias cortadas en pequeños pedazos y 12 gramos de sal que ayudaran a su conservación durante mayor tiempo.

Seguidamente se pone todo a cocer durante 10 minutos, después se pasa todo por una muselina fina, exprimiéndolo bien, dejando ya el producto en un tarro de cristal o porcelana.

Achicoria

La achicoria, cuya denominación científica responde al nombre de Cichorium intybus, es una especie de verdura que pertenece a la familia de las Compuestas (Compositae), con más de un millar de géneros.

*Valor nutritivo*³⁵:

- **Energía:**
Aporta sobre unas 18 kilocalorías por cada 100 gramos de producto.
- **Hidratos de carbono**
Son el componente nutritivo más abundante precedido del agua.
A destacar la inulina, que estimula el apetito y favorece la digestión
- **Proteínas:**
El aporte de este grupo de macronutrientes es ínfimo con 0,5 gramos por cada 100 gramos consumidos
- **Minerales:**
Rica en potasio(170mg), fosforo(27mg), calcio(21mg) y magnesio (6mg).
- **Vitaminas:**
Es buena fuente de provitamina A o betacaroteno, ciertas vitaminas del grupo B, como la B2 y en menor cantidad de folatos y vitamina C.
- ❖ **Intibina**
Sus propiedades digestivas con debidas a este principio amargo que se encuentra principalmente en los nervios de las hojas.

³⁵ Mataix Verdú J., *Tabla de Composición de Alimentos*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada, 2009.

Ingredientes:

- Achicoria
- Agua

Elaboración:

Su proceso de producción consiste únicamente en lavar la raíz y deshidratarla de forma que pierda el 75% de humedad e ir moliéndola y tostándola según se vaya consumiendo.

Para su consumo se mezclaba en diversas proporciones con el café dependiendo las situaciones.

Malta o café de cebada malteada

Es el producto de extracción e hidrólisis enzimática de la cebada malteada, al cual se agregan azúcares de fácil asimilación, como glucosa y fructosa, tras lo cual es sometido a un proceso de maduración en frío durante un período mínimo de una semana. Posteriormente es filtrado, carbonatado y envasado. Se trata de un extracto acuoso de la cebada y el lúpulo.

*Valor nutritivo*³⁶:

- Carbohidratos
Aproximadamente 90% de los sólidos de la malta son carbohidratos, la fuente más importante de la energía.
Contiene azúcares simples, de fácil absorción, tales como, fructosa, sacarosa, maltosa, maltotriosa y polisacáridos.
- Proteínas
Contiene cantidades significativas de los siguientes aminoácidos: Ácido Aspartico, Ácido Glutámico, Aspargina (Serina+ Histidina), Arginina, Glicina, Treonina, Alanina, Tirosina, Ácido 4 amino butírico, Metionina,

³⁶ Mataix Verdú J., *Tabla de Composición de Alimentos*, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Granada, 2009.

Valina, Fenilalanina, Isoleucina, Leucina y Lisina. Por tanto es una fuente considerable de proteínas.

- Grasas

Las cantidades de lípidos contenidas en la malta son menores al 0,05%, por lo que pueden ser consideradas como insignificantes.

- Minerales y sales

Constituyen cerca del 2% de los sólidos de la malta.

Los principales son: Fósforo, Potasio, Sodio, Calcio, Magnesio, Sulfatos, Fosfatos, Hierro y Zinc.

- Vitaminas

Contiene concentraciones apreciables de vitaminas del complejo B, tales como: Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Ácido Pantoténico, Biotina e Inositol.

Ingredientes:

- Malta
- Azúcar o anís estrellado
- Agua

Elaboración³⁷:

Poner una cucharada sopera colmada de malta y una flor de anís estrellado o un poco de azúcar para darle sabor dulce en 1 litro de agua.

Se deja cocer unos 5 minutos y luego se tapa, se reposa y se cuela con un colador de tela.

³⁷ Domenéc I., *Cocina de recursos: "Deseo mi comida"*, Trea, 2003.

6.5 Horarios:

Con respecto a los horarios de las comidas los marcaba la finalización de las faenas diarias, y la ausencia en la mesa estaba sólo justificada por campañas migratorias temporeras. Los horarios dependían, fundamentalmente, del tipo de cultivo o ganado, así, el desayuno era sobre las seis, el almuerzo-comida de doce a dos y la cena entre las seis y media y las ocho. También estaba determinado por las horas de luz al día, ya que aun no existía luz eléctrica en la mayoría de los hogares.

6.6 Orden en la mesa:

Por otro lado la posición ocupada en la mesa es un reflejo de la jerarquización que existía en la época dentro del núcleo familiar por ello el padre ocupa el lugar principal y era el que imponía el orden en la mesa: fijaba las horas de comer y el tiempo dedicado a ello, determinaba las normas de comportamiento, como no apoyar los codos en la mesa, no sorber, no comer con la boca abierta....el segundo lugar de importancia lo ocupaba la madre, encargada del bienestar de los hijos. El resto de los familiares se colocaban sin ningún orden específico, aunque se solían agrupar por rangos de edad.

En el caso de tener visitas, se producía una separación entre adultos y niños; cada grupo disponía de una mesa individual . En la de los adultos los invitados se disponían al lado del padre y se distribuían por sexos en un lado hombres y otro mujeres.

Las diferencias aumentaban mas en las casas de los medianos propietarios en las cuales mientras la familia comía en un gran comedor, el servicio lo hacía en la cocina.

Queda claro que la mesa era un excelente escenario donde se reflejan el orden social, jerarquía, liderazgo y poder económico.

6.7 Productos que surgieron:

En esta época de posguerra marcada por el hambre, los déficits, la desnutrición surgieron una serie de productos que pretendían mejorar la situación

Cacao en polvo:

El cacao en polvo es la parte del cacao desprovista de su manteca. El cacao en polvo se elabora por medio de la reducción de la manteca mediante el uso de prensas hidráulicas y disolventes alimentarios especiales, que suelen ser álcalis, hasta lograr una textura pulverulenta. El cacao en polvo suele tener contenidos grasos por debajo del 20 % de manteca de cacao.

Cola-cao:

Nutrexpa, empresa que fabrica el Cola Cao, fundada por D. José Ignacio Ferrero Cabanach y Don José María Ventura en 1940, en Galicia. En sus inicios contaba con una veintena de trabajadores, la fabricación era artesanal; muy pronto pasaron a ser cincuenta, su siguiente paso fue abrir una factoría en Barcelona, rebasando todas las dificultades de la época.



Su producto estrella aparece en 1946, en la España de posguerra y hambruna para aliviar las carencias nutricionales de la población; como alimento nutritivo y dado a conocer como “poderoso reconstituyente”

El eslogan era " Mama dar a vuestros hijos esto mezclado con leche, que es bueno para la salud".³⁸

El producto consiste en una mezcla de cacao en polvo soluble y harina de trigo cola-malteada y sirve para cambiar el sabor de la leche para que sepa a chocolate .

³⁸ *La historia del cola-cao*. Disponible URL: <http://www.nutrexpa.es>. Consultado en 6 Marzo de 2013.

Cubos de caldo:

Es una forma concentrada y deshidratada de almacenar un caldo de carne o pescado.

Técnicamente se trata de un caldo bouillon deshidratado que permite de forma sencilla y rápida elaborar un caldo instantáneo.

Se atribuye la invención de este tipo de alimento en conserva al inventor francés del siglo XVIII llamado Nicolás Appert que lo empleaba como un extracto de carne. Las primeras aplicaciones fueron militares ya que su objetivo era el de poder abastecer logísticamente de alimentos a las tropas napoleónicas. Existen otras versiones que mencionan al barón y químico alemán Justus von Liebig como su primer inventor; fue elaborado por la Liebig's Extract of Meat Company desde fines del siglo XIX.

Aunque existían diversos fabricantes de este productos en la época como eran: Caldolla, Tex Ton, Coci, Potax, Müller... he querido describir de forma más extensa Maggi y Gallina blanca por el curioso hecho de que durante la guerra civil en España los primeros solo sirvieron sus productos al bando nacional, porque desde el bando republicano no fueron capaces de conseguir un contrato, lo que motivo el nacimiento de la segunda empresa en este bando.

Gallina blanca:



Gallina Blanca, conocida en ese momento como Gallina de Oro, nació en el año 1937 en Barcelona con el lanzamiento de su producto más tradicional, los cubitos de caldo. El extraordinario éxito del producto, impulsó la aparición de nuevas variedades culinarias con la marca Gallina Blanca como sopas, salsas...

En los primeros tiempos de la empresa fundada por Luis Carulla i Canals la sede estaba en el céntrico Paseo de Gracia de Barcelona pero el crecimiento de la compañía obligó al traslado a una nueva sede en Sant Joan Despí en 1955. Un año antes, se presentaba en sociedad la popular marca Avecrem.³⁹

Maggi:

Julius Maggi nace en Suiza en 1846. Es en Kemptal donde a los 23 años, y siguiendo la tradición de su padre, se convierte en el molinero propietario en 1869.

Por aquella época existe una gran necesidad de consumo de leguminosas. Por ello, en 1885 comienza a fabricar harina de legumbres (guisantes y judías), continuando en 1889 con un surtido de Sopas deshidratadas y un condimento al que llama "Aroma Maggi".

En 1890 se crea la Fabrique de Produits Maggi S.A, que tras dos años lanza el Caldo en Cápsulas, vendiéndose en forma granulada en 1906 y siendo sustituido por el Cubito en 1908.

El desembarco de Maggi en España llega en 1910.⁴⁰



³⁹ *La historia de los cubos de caldo de Gallina Blanca.* Disponible URL: <http://www.gallinablanca.es>. Consultado el 10 de Marzo de 2013.

⁴⁰ *La historia de los cubos de caldo Maggi.* Disponible URL: <http://www.nestle.com> Consultado el 10 de Marzo de 2013.

Leche:

Leches concentradas:

Tanto la leche condensada como la leche evaporada se clasifican como leches concentradas, aquellas que han sido privadas parcialmente de su contenido de agua. Cerca del 60% en ambos los casos. La leche evaporada es el producto líquido obtenido por la eliminación de cerca del 60% del agua de la leche. La leche condensada es el producto proveniente de la leche obtenido por evaporación parcial del agua y adición de sacarosa y dextrosa, con el objeto de inhibir el crecimiento bacteriano. La "leche condensada no azucarada" es un término redundante, simplemente es leche evaporada.⁴¹

Valor nutritivo⁴²

Al ser leches concentradas, su densidad nutritiva es elevada, ya que los sólidos de la leche de partida se encuentran disueltos en una cantidad menor de agua, por tanto, a igual volumen mayor concentración de nutrientes.

A pesar de que, una vez reconstituidas, deberían resultar similares en cuanto a composición nutritiva a la leche de partida, durante el proceso de obtención se pueden producir variaciones nutritivas, tanto por el método de esterilización aplicado como por el propio proceso de evaporación.

Ideal leche evaporada:

La leche evaporada es un producto lácteo preparado a partir de leche de vaca a la que por diversos procedimientos se le ha eliminado hasta el 60% de su contenido en agua sin adicción de azúcar.⁴³



⁴¹ Diccionario de la Real Academia Española

⁴² Jover Botella A. y Bermejo García M.J., *Conceptos generales de Farmacia. Manual de Auxiliar de Farmacia*. Editorial Mad S.L. 2003

¹⁸ *Productos lácteos Nestlé* Disponible URL: <http://www.agustoconlavida.es> Consultado el 15 de Marzo de 2013.

Muestra una textura ligeramente más densa que la leche natural, es aromática y de un color amarillento. Simplemente añadiendo el volumen de agua que se ha evaporado al producto, se obtiene de nuevo leche normal.

La leche evaporada así como otros alimentos en conserva o enlatados se originaron a partir de los experimentos realizados por el científico francés Nicholas Appert aunque fue el mismo Marco Polo refiere que pudo observar como en Mongolia se ponía leche al sol para que sufriera un proceso de evaporación y de esta manera aumentar su periodo de conservación.

A España llega en 1967 de la mano de Ideal como alternativa a la leche líquida.

La lechera leche condensada:

La Lechera, que había nacido en Cham (Suiza) en 1866, llega a España en 1910. Comienza su producción en la fábrica de Nestlé en La Penilla de Cayón (Cantabria).



En 1927, Nestlé revalida el título de “Proveedora oficial de la Real Casa” que le autoriza al uso del escudo de armas de la Casa Real en las facturas y etiquetas de sus productos: Harina Lacteada Nestlé y Leche Condensada La Lechera.

Pero no es hasta 1930, cuando tiene lugar la fusión con la Sociedad Lechera Montañesa, empresa que había ofrecido una dura competencia desde 1926 comercializando su propia leche condensada.

La Leche Condensada La Lechera, intervenida hasta 1950, había perdido prácticamente toda su antigua cuota de mercado. La compañía se enfrentaba a un difícil reto el día en que la prensa anunció a los consumidores la noticia de que La Lechera “ha vuelto” y que el producto, ahora en envase de vidrio por la escasez de hojalata, podía por fin “adquirirse libremente en todos los comercios”.

En 1951, La Lechera estrena un eslogan que le acompañará durante más de una década: “Haga frío o calor, La Lechera es la mejor”.⁴⁴

⁴⁴ *Productos lácteos Nestlé* Disponible URL:<http://www.agustoconlavida.es> Consultado el 15 de Marzo de 2013.

Leche desecada:

Se define como leche en polvo, deshidratada o desecada, al producto obtenido por deshidratación de la leche apta para la alimentación, mediante procesos tecnológicamente adecuados.⁴⁵

Pelargon leche acidificada

Henri Nestlé nació el 10 de agosto de 1814 en Frankfurt, Alemania. Fue el undécimo de 14 hermanos, pero la mitad murieron antes de alcanzar la edad adulta. La pérdida de sus hermanos a edades tan tempranas marcó su destino, convirtiéndose en farmacéutico y químico se propuso elaborar un producto alimenticio que, por un lado aportara a los niños los nutrientes necesarios para su adecuado desarrollo, permitiéndoles aumentar sus defensas frente a las infecciones, y por otro lado pudiera suplir la lactancia materna en aquellos casos en que esta no era posible. Fue así como, al cabo de multitud de



pruebas, y mediante un proceso inventado por él que permitía la eliminación del ácido y el almidón de la harina de trigo -difíciles de digerir para el lactante- consiguió en 1866 una fórmula compuesta por leche, harina de trigo y azúcar que sería comercializada bajo el nombre de Harina lacteada.

Debido a la curación de un recién nacido que rechazaba la leche de su madre y cualquier otro alimento gracias a su papilla, Henri Nestlé abandonó sus otras actividades para concentrarse en la elaboración del nuevo producto.

Las primera Harina lacteada Nestlé llegó a España hacia 1873 por vía de la importación, que gozó de muy buena aceptación.

En 1944, en plena posguerra, se elaboró la primera leche acidificada Pelargon.⁴⁶

⁴⁵ Diccionario de la Real Academia Española.

⁴⁶ *La historia de la leche acidificada pelargon* Disponible URL: <http://www.nestlebaby.com>. Consultado el 11 de Marzo de 2013.

Café

Se denomina café a la bebida o infusión que se obtiene a partir de las semillas tostadas y molidas de los frutos de la planta de café o cafeto (*Coffea*), que debido a su contenido en cafeína es altamente estimulante.⁴⁷

El café instantáneo o soluble:

Es el producto del proceso de obtención de los sólidos solubles a partir del café tostado y molido, mediante una operación unitaria de Extracción Sólido - Líquido; luego se elimina el solvente (agua en este caso) para lograr así, un producto en polvo o granulado que se puede disolver rápidamente en agua para ser consumido.

Para obtener el café soluble se utilizan dos procesos distintos: el secado por aspersion y la liofilización. En los dos casos, se tuesta el café (a temperaturas entre 190 y 210°C) y a continuación es molido y se extraen los sólidos solubles con agua caliente en una operación llamada Extracción Sólido - Líquido. El líquido obtenido, llamado extracto, se centrifuga y luego se elimina el agua por etapas. El secado por aspersion se realiza dentro de una cámara de secado, donde se atomiza el extracto y se pone en contacto con aire caliente. En la liofilización, el secado se realiza por congelación a bajas temperaturas del extracto y posterior sublimación del agua a bajas presiones.



El café obtenido equivale aproximadamente a un 40% del peso del café verde.

⁴⁷ Diccionario de la Real Academia Española.

Nescafé

En 1881, un químico estadounidense llamado Satori Kato presentó el primer café instantáneo durante la Feria del Mundo Panamericano. Sin embargo se debe a los inventores Federico Lehnhoff y George Washington el primer esfuerzo que llevó a la fabricación comercial. Hay sugerencias de que se inspiró viendo polvo seco en el borde de una taza de café de plata. Federico Lehnhoff Wyld, un guatemalteco-alemán, también creó un proceso de café instantáneo en aquella época, el cual vendió más tarde en Europa

Pero la llegada del producto a España no se produjo hasta años más tarde o la primavera de 1947 de la mano de Nescafé que tras varios años de investigación dió con la fórmula adecuada para producir unos cubitos de café, que podían disolverse en agua caliente manteniendo todas sus propiedades originales. De este modo Nestlé respondió a la ayuda que le solicitó años atrás el Instituto Brasileño del Café para evitar la caída de los precios a causa de los excedentes de su producción cafetera.⁴⁸

⁴⁸ *Bebidas Nescafé Nestlé* Disponible [URL:http:// www.agustoconlavida.es](http://www.agustoconlavida.es) Consultado el 12 de Marzo de 2013.

6.8 Consumo de calorías y nutrientes:

La deficitaria alimentación que se sufría en España en la época de la postguerra queda reflejada en un estudio publicado en 1966 por un grupo de investigadores que titularon «Consumo de alimentos en España en el período 1940-1988».⁴⁹

Hay que considerar que los propios autores manifestaron que las cifras eran solo de referencias pero nos sirven para hacernos una idea de la situación.

El consumo de calorías «per cápita » y día, estaba ligeramente por encima de 1.500 calorías entre los años 1940 y 1950, con excepción de la ingesta de 1945 que ni siquiera alcanzó la cifra, y sólo en 1951 se superaron las 2.000 calorías.

Los hidratos de carbono constituían la base de la alimentación, pero, a pesar de ello, eran entre un 30 y un 40% menos de los 330 gramos que hoy consumimos y que están por debajo de lo que una dieta equilibrada exige.

En aquellos años se consumían unos 50 gramos de grasas por habitante y día, lo que supone, aproximadamente, la tercera parte de nuestra ingesta actual.

El consumo de proteínas en esos años era de unos 50 gramos por habitante y día y, casi en su totalidad, de origen vegetal. Hoy, la ingesta supera los 100 gramos ampliamente y además la proporcionalidad de proteínas vegetales y animales es favorable a estas últimas, que tienen un valor biológico más alto.

En el caso de vitaminas y de minerales no es posible cuantificar la ingesta, salvo que nos exponamos a cometer errores muy graves ya que entre otras cosas, la calidad y frescura era muy variable, y el concepto de lo que es la parte comestible de todos los alimentos, especialmente de las frutas y hortalizas, era muy diferente del que hoy tenemos.

⁴⁹ Rodríguez Artalejo F., Banegas J.R., Graciani, R M.A., Hernández V. y Rey Calero J., *El consumo de alimentos y nutrientes en España en el período 1940-1988. Análisis de su consistencia con la dieta mediterránea*, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid.1966.

6.9 Enfermedades

La falta de una alimentación adecuada, junto a las deficientes condiciones higiénico-sanitarias, originan la aparición de enfermedades que en muchas ocasiones no pudieron ser resistidas por la población ocasionando su defunción. Esta situación se caracterizaba por:

- La ausencia de agua corriente, lo que obligaba a las mujeres y niños a trasladar el agua para beber y el aseo personal en cubos o barreños desde los ríos, riachuelos, pozos... Para realizar el lavado de ropa tenían que acercarse también hasta ríos o lavaderos.
- El jabón que por su condición de mala calidad no ejercía su función antiséptica.
- Las ropas gastadas, rotas e insuficientes que se zurcían una y otra vez y el calzado no cualificado y en mal estado que no protegían de las inclemencias clima.
- Las viviendas con unas características peculiares e indebidas de la época. A destacar la cercanía con las estructuras relacionadas con los animales.

Todas estas circunstancias producen un ambiente perfecto para la aparición y proliferación de diversas enfermedades con unas consecuencias terribles para la población, llegando a ser en muchas ocasiones causa de muerte. Por ello, a continuación mencionamos en una lista las más relevantes desde el punto de vista de la mortalidad.

1. *Brucelosis*

Conocida también como Fiebre Ondulante o Fiebre de Malta es una enfermedad infecciosa de carácter venéreo de los ganados ovino, caprino, bovino y suido, que provoca abortos y que se transmite con facilidad al hombre.⁵⁰

El acmé se alcanzó en 1935 con 400 muertos.

⁵⁰Diccionario de la Real Académica Española

2. **Diarreas y enteritis**

Aunque el número de muertos en personas mayores es elevado, este problema es más relevante en los menores de dos años ya que se convirtió en la principal causa de muerte infantil en los primeros años del siglo XVIII.

3. **Difteria**

También denominada Crup, conocida desde la antigüedad (úlceras griegas de Areteo de Capadocia) y caracterizada por la formación de falsas membranas en las mucosas, comúnmente de la garganta, en la piel desnuda de epidermis y en toda suerte de heridas al descubierto, con síntomas generales de fiebre y postración.⁵¹

4. **Disentería**

Enfermedad infecciosa y específica que tiene por síntomas característicos la diarrea con pujos y alguna mezcla de sangre.⁵²

5. **Escarlatina y Sarampión**

Ambas frecuentes en la infancia y veneras sino se producen complicaciones.

Escarlatina: Fiebre eruptiva, contagiosa y caracterizada por un exantema difuso de la piel, de color rojo subido, por grandes elevaciones de temperatura y por angina⁵³.

Sarampión: Enfermedad febril, contagiosa y muchas veces epidémica, que se manifiesta por multitud de manchas pequeñas y rojas, semejantes a picaduras de pulga, y que va precedida y acompañada de lagrimeo, estornudo, tos y otros síntomas catarrales⁵⁴.

6. **Gripe**

Sinonimia: gripe, influenza, trancazo, catarro epidémico

Enfermedad epidémica aguda, acompañada de fiebre y con manifestaciones variadas, especialmente catarrales.⁵⁵

⁵¹ 38 ³⁹ 40 ⁴¹ Diccionario de la Real Academia Española

7. Leishmaniasis

La Leishmaniasis o kala-azar fue bien identificada a partir del descubrimiento del agente etiológico por Leishman en 1900. Existen diversas variedades de leishmanias, que dan lugar a distintas formas clínicas: visceral, cutánea y mucoso-cutánea.⁵⁶

Como su reservorio principal es el perro, su epidemiología está íntimamente ligada a la población canina.

8. Lepra

Enfermedad infecciosa crónica, caracterizada principalmente por síntomas cutáneos y nerviosos, sobre todo tubérculos, manchas, úlceras y anestias.⁵⁷

9. Paludismo

Enfermedad febril producida por un protozoo, y transmitida al hombre por la picadura de mosquitos anofeles, cuyas larvas habitan en aguas estancadas o de escasa corriente.⁵⁸

10. Enfermedades de transmisión sexual

Conjunto de afecciones clínicas infectocontagiosas que se transmiten de persona a persona por medio de contacto sexual⁵⁹.

Las más extendidas son: Sífilis, Gonorrea, Herpes y Clamidia.

11. Ténanos

Enfermedad muy grave producida por un bacilo que penetra generalmente por las heridas y ataca el sistema nervioso⁶⁰.

12. Tifus exantémico

Infección tífica, epidémica, transmitida generalmente por el piojo, caracterizada por las manchas punteadas en la piel⁶¹.

13. Triquinosis

Enfermedad parasitaria, provocada por la invasión de las larvas de triquina en la que penetran en las fibras musculares y producen dolores agudos.⁶²El cerdo es el reservorio principal de estas larvas.

⁵⁶ 43 ⁴⁴ 45 ⁴⁶ 47 ⁴⁸ Diccionario de la Real Académica Española

14. Tuberculosis

Enfermedad producida por el bacilo de Koch. Adopta formas muy diferentes según el órgano atacado, la intensidad de la afección, etc.

Su lesión habitual es un pequeño nódulo, de estructura especial, llamado tubérculo⁶³.

15. Viruela

Enfermedad aguda, febril, esporádica o epidémica, contagiosa, caracterizada por la erupción de gran número de pústula⁶⁴.

16. Avitaminosis

Enfermedades producidas por la escasez o falta de ciertas vitaminas⁶⁵.

Como por ejemplo:

Pelagra: Déficit de Vitamina PP o B3⁶⁶

Raquitismo: Déficit de Vitamina A⁶⁷

Escorbuto: Déficit de Vitamina C⁶⁸

Beriberi: Déficit de Vitamina B⁶⁹

En su mayoría todas estas enfermedades han sido erradicadas gracias a la evolución de la sociedad, en dos ámbitos principalmente el higiénico-sanitario y el alimentario.

7. CONCLUSIONES:

En primer lugar, concluiremos que la alimentación – ayer como hoy-, -hoy como mañana, debe constituir un derecho humano fundamental y hacerse realidad en todo momento y lugar sean las circunstancias históricas.

En segundo lugar, se deduce de este trabajo que los poderes públicos, Estado, Autonomía, autoridades políticas y sectores empresariales deben velar por una producción equilibrada y reparto de los alimentos justo y equitativo, de modo que no solo el hambre se erradique del mundo sino que todo ciudadano del mundo tenga garantizada por derecho una alimentación sana y adecuada.

También, queremos resaltar que la actividad económica debe de estar al servicio de los ciudadanos y que lo último que debe hacerse es desatender las necesidades básicas de alimentación de la población, o recortar prestaciones económicas que influyen negativamente en dar satisfacción al derecho vital y básico del sustento y alimentación.

Otra conclusión derivada del paralelismo de los momentos actuales con los de la posguerra y en la alimentación, se exige tal como han sido a lo largo de la historia en un capítulo fundamental de evolución del ser humano; sin una alimentación cada vez más completa y rica, no hubiera sido posible el desarrollo del ser humano, ni se habrían alcanzado cotas de bienestar y, sobretudo, satisfecha la necesidad existencial, el hombre se reviste de la dignidad necesario como individuo y como especie.

Además queremos que este trabajo suponga un reconocimiento a los hombres y mujeres que padecieron la escasez y el hambre, pero que sobrevivieron a todo tipo de dificultades y, que actualmente, algunos ya ancianos abuelos, se están viendo abocados a vivir con cierta estrechez y precariedad, cuando no algunos ya viviendo de organizaciones sociales y acudiendo a comedores sociales para poder sobreponerse a esta situación.

No podemos cerrar este capítulo de conclusiones, sin antes hacer referencia a la lucha permanente que la sociedad debe llevar a cabo para que todos sus miembros-ancianos y niños-parados y desahuciados, mujeres y desfavorecidos, -débiles y enfermos- todos, independientemente como hemos visto en el paralelismo de la crisis de posguerra y la actual, todos deben tener cubierto su derecho de alimentación cualquiera que sea su condición y

circunstancia vital y cualquiera que sea el momento histórico de penuria o bonanza, en el que vivamos.

Para finalizar, este trabajo invita a la reflexión de cara a los retos del futuro: la sociedad debe implicarse y no puede claudicar ni rendirse ante el avance de la pobreza, el paro, la penuria y por consiguiente del hambre; debemos estar alerta y exigir estructuras de lucha contra el hambre, implantar políticas generales de educación alimentaria en las escuelas e institutos, arbitrar medidas y recursos específicos para hacer frente a situaciones de emergencia, que parecían ya superadas- hambre en la posguerra y hambre actualmente.

En definitiva, sería encomendable que de acuerdo con la OMS y la FAO se tomaran medidas para que en un mundo de recursos ilimitados el factor de rendimiento económico no frenara e impidiera el acceso a los recursos y el derecho de los ciudadanos a una alimentación adecuada, responsable y digna.

8. MATERIAL ADJUNTO:

Encuesta sobre alimentación y hábitos dietéticos y nutricionales en la postguerra

Nombre:

Edad:

Sexo:

Situación familiar, es decir, si estaban internos en colegios, centros especiales de la época o si vivían con sus padres, abuelos....trabajo de sus familiares y de ellos mismo en el caso de que así fuera, número de miembros en casa: ancianos, adultos, niños, bebés...

Condiciones de vida, refiriéndose en primer lugar a la alimentación; como numero de comidas realizadas, horarios de comida, componentes de las platos, platos del día a día y los realizados en ocasiones especiales como fiestas, y en un segundo lugar a la salud, teniendo muy presentes las enfermedades

Comidas:

Desayuno

Almuerzo

Comida

Merienda

Cena

Recena

Adquisición de alimentos: Contar si se suministraban ellos mismos los productos con el ganado, las huertas....o compraban en ultramarinos, en mercados ambulantes, economatos... tipos de alimentos que había en los establecimientos o mercados y cuales consumían, si vivieron el racionamiento y estraperlo.

9. BIBLIOGRAFÍA:

- Eslava Galán J., *Cocina sin tonterías: Recetas de toda la vida; Fáciles y baratas!*, Editorial Planeta, España 2013.
- Monserate G., *La posguerra, el hambre y el estraperlo*
- Bernabeu i Mestre, J., Sanz Valero, J. y Wanden-Berghe C. *Investigación e Innovación Tecnológica en la Ciencia de la nutrición* Club Universitario, 2008.
- López, B., Carreras A. y Tafunell X., *Estadísticas Históricas de España: Siglos XIX-XX, Volumen 1* Fundación BBVA Navarra, 2005
- Segura A., Mayayo A. y Abelló T., *La dictadura franquista: la institucionalización d'un règim*, La Escrito por Barcelona, España graficas Rey, 2009
- De Lara T. M. y Biescas J.A, *Historia de España, España bajo la dictadura franquista 1939 -1975* Barcelona, España Editorial Labor.
- De Miguel J.M. *Estructura y cambio social en España, Ciencias Social*. Editorial Alianza S.A.
- Orduña Prada M., *El auxilio social (36-39) La etapa fundacional y los primeros años Colección tesis y praxis* Madrid, España 1996 Editorial Escuela Libre
- De Miguel A., *Sobre gustos y sabores los españoles y la comida* Madrid, España Editorial Alianza S.A.
- Moreiras O., Carbajal Azcona A. y Perea del Pino I.M. *Evolución de los hábitos alimentarios en España ministerio de sanidad y consumo dirección general de salud alimentario y protección de los consumidores departamento de nutrición facultad de farmacia universidad complutense fotocopia*
- Gracia Arnaiz M., *Somos lo que comemos estudios de alimentación y cultura en España* de Editorial Ariel antropológica
- Guzmán E., *El año de la victoria testimonios de a concentración franquista* Editorial El Garaje, 2009.
- Sierra F. y Alforja I. *La gran fuga de las cárceles franquista fuerte de san Cristóbal 1938* Editorial Palmiera, 2006
- Medina F. X., *La Alimentación Mediterránea: Historia, Cultura, Nutrición* Editorial Icaria, España, 1996

- Barusi A. Medina, F.X. y Colesanti G., *El Color en la Alimentación Mediterránea: Elementos Sensoriales y Culturales* Editorial Icaria, España, 1998
- Contreras J. y Gracia Arnáiz I., *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*, Editorial Alianza, Madrid, 1999
- Pérez D., *Guía del buen comer español, Inventario y la de la cocina clásica de España y sus regiones*, Madrid, Editorial Maxtor, 1929
- Cenarro A., *Los niños del Auxilio Social*, Espasa libros, S.L.U, 2009 España.
- Mongiό Fonts J., *El problema diario de la alimentación doméstica*. Imprenta Pijoán José, Tarragona, 1953.
- Marín Gómez I., *El Laurel y la Retama en la Memoria: Tiempo de Posguerra en Murcia, 1939-1952* Continuos paper, S.A.2004 Murcia, España.
- Simpson J., *La agricultura española (1765-1965): la larga siesta*. Editorial Alianza, Madrid, 1997.
- Rueda G. *España, 1790-1900: sociedad y condiciones económicas*. Editorial Istmo, Madrid. 2006.
- Sen A., *Desarrollo y libertad*, Editorial Planeta, Barcelona. 2000
- Simpson J., *La producción agraria y el consumo español en el siglo XIX*, Revista de Historia Económica, VII, 355-88. 1989.
- Nicolau R. y Pujol J., *Variaciones regionales de los precios de consumo y las dietas en España, en los inicios de la transición demográfica*, Revista de Historia Económica, XXIV, 521-54. 2006.
- Nicolau R. y Pujol J., *Los factores condicionantes de la transición nutricional en la Europa occidental Barcelona, 1890-1936*", Editorial Scripta Nova, 265. 2008.
- Martínez López A., *Un indicador indirecto de la producción ganadera española: el consumo de productos cárnicos, 1865-1934*, Actas del VII Congreso de Historia Agraria (Baeza, Jaén), 352-62. 1995.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación Hechos y cifras del sector agroalimentario español 2000. MAPA, Madrid, 2000.
- Martínez Carrión J. M., *El nivel de vida en la España rural, siglos XVIII-XX. Nuevos enfoques, nuevos resultados*, en J. M. Carrión (ed.), *El nivel de vida en la España rural, siglos XVIII-XX*, Publicaciones de la Universidad de Alicante, Alicante, 15-72. 2002.

Díaz Méndez C. y González Álvarez M., *Industria y alimentación: de la publicidad referencial a los alimentos funcionales*, en C. Díaz Méndez y C. Gómez Benito (eds.) 2008.

Alimentación, consumo y salud, Editorial La Caixa, Barcelona, 105-29.

Díaz Méndez C., Herrera P., Callejo J. y Alonso L. E. *Análisis crítico de las fuentes estadísticas de consumo alimentario en España. Una perspectiva sociológica*, Revista Española de Investigaciones Sociológicas, 110, 117-36. 2005.

Fernández-Armesto F., *Historia de la comida: alimentos, cocina y civilización*, Editorial Tusquets, Barcelona.

Cussó X., *El estado nutritivo de la población española, 1900-1970*, Historia Agraria, 36, 329-58. 2005

Cussó X. y Garrabou R., *La transición nutricional en la España contemporánea: las variaciones en el consumo de pan, patatas y legumbres*, Investigaciones de Historia Económica, 7, 69-100. 2007.

Abella R., *La vida cotidiana durante la guerra civil*, Barcelona, Editorial Planeta, Contiene: La España republicana, 2004.

Aguilar Fernández P., *Memoria y olvido de la guerra civil española*. Madrid: Editorial Alianza, 1996.

Almodóvar Miguel A., *El hambre en España: una historia de la alimentación*. Madrid, Editorial Oberon, 2003.

Bardavío J., *Todo Franco: franquismo y antifranquismo de la A la Z*, Barcelona, Editorial Plaza & Janés, 2001.

Bravo Cela B., *La guerra textual EN Cuadernos hispanoamericanos*, Nº 623, 2002, p. 27-36

Requena Gallego M., Sepúlveda Losa R.M., *Las Brigadas Internacionales: el contexto internacional, los medios de propaganda, literatura y memorias*, Cuenca, Editorial de la Universidad de Castilla-La Mancha, 2003.

Caudet, F., *El exilio republicano de 1939*. Madrid, Editorial Cátedra, 2005.

García-Alix C., *Madrid Moscú*, Madrid, Editorial Taric, 2003.

González Duro E., *El miedo en la posguerra: Franco y la España derrotada, la política del exterminio*. Madrid, Editorial Oberon, 2003.

Gracia J., Ruiz y Carnicer A., *La España de Franco (1939-1975: cultura y vida cotidiana*, Editorial Miguel. Madridm, Síntesis, 2001.

Izquierdo Vallina J., *Marcelo: los otros niños de la guerra*, Madrid, Editorial Oberon, 2004.

Egido León A. y Eiroa San Francisco M., *Los grandes olvidados: los republicanos de izquierda en el exilio*. Editorial Matilde (eds.), Madrid, Centro de Investigación y Estudios Republicanos, 2002.

Martín Casas J. y Carvajal Urquijo, P. *El exilio español (1936-1978)*. Prólogo de Alfonso Guerra. Barcelona, Editorial Planeta, 2002.

Pibernat A., Sallés F. y Torras J., *Memorias del pueblo: La guerra civil española contada por testigos de ambos bandos*, Edición y traducción de Amparo Hurtado. Madrid, Editorial La Esfera de los Libros, 2004.

Amando de M., *El final del franquismo: testimonio personal*, Madrid, Editorial Marcial Pons, Historia, 2003.

Moa Rodríguez P., *Los mitos de la guerra civil*. Madrid: Editorial La Esfera de los Libros, 2003.

Moradiellos García E., *1936: Los mitos de la guerra civil*. Barcelona : Editorial Península, 2004.

Moral F., *Veinticinco años después: la memoria del franquismo y de la transición a la democracia en los españoles del año 2000*. Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas, 2001.

Núñez Díaz-Balart, M. *Mujeres caídas: prostitutas legales y clandestinas en el franquismo*. Madrid, Editorial Oberon, 2003.

O'Neill C., *Una mujer en la guerra de España*. Prólogo de Rafael Torres. Madrid, Editorial Oberon, 2003.

Tusell J., Alted A. y Mateos A., *La oposición al régimen de Franco: estado de la cuestión y metodología de la investigación: Actas del Congreso Internacional que, organizado por el Departamento de Historia Contemporánea de la UNED, tuvo lugar en Madrid, del 19 al 22 de octubre de 1988*. Madrid, Universidad Nacional de Educación a Distancia, 1990.

Oroz Arizcuren F.J., "Recuerdo de la posguerra y de la guerra" EN *Hispanorama: Zeitschrift des Deutschen Spanischlehrerverbandes (DSV)*. Nürnberg : Deutscher Spanischlehrerverband . N. 107, p. 37-39 Februar 2005.

Pereda R.M., *Contra Franco: 1968-1978*. Barcelona Editorial Planeta, 2003.

Pons Prades E., *Los niños republicanos en la guerra de España*. Madrid, Editorial Oberon, 2004.

Reig Tapia, A. *Franco "Caudillo", mito y realidad*, Madrid, Editorial Tecnos, 1996.

Reig Tapia A., *Ideología e Historia en Sistema: Revista de ciencias sociales*, Nº 177, 2003, p. 103-119

Reig Tapia A., *Violencia y terror: estudios sobre la guerra civil*. Torrejón de Ardoz , Editorial Akal, 1990.

Reigosa C.G., *La agonía del león: esperanza y tragedia del maquis*. Prólogo de Manu Leguineche. Madrid: Alianza Editorial, 2004.

Romero Navas J.A., *Recuperando la memoria*. Centro de Ediciones de la Diputación de Málaga, 1997.

Romeu Alfaro F., *El silencio roto: mujeres contra el franquismo*. Barcelona, Editorial Viejo Topo, 2002.

Sánchez Cuervo A., *La difícil memoria del exilio*, *Letra internacional*, Nº 84, p. 61-64, 2004.

Sánchez Vázquez A., *El doble fin del exilio del 39*, *Claves de la razón práctica*, Nº 133, p. 59-61, 2003.

Saz I., *Fascismo y franquismo*. Valencia, Universidad de Valencia, 2004.

Simón, A., *Los barcos del exilio*. Madrid, Editorial Oberón, 2005.

Trapiello A., *La noche de los Cuatro Camino: una historia del maquis, Madrid, 1945*. Madrid, Editorial Aguilar, 2001.

Viñas A., *Franco, Hitler y el estallido de la guerra civil: antecedentes y consecuencias*. Madrid, Editorial Alianza, 2001.

Laforet, C., *Nada*, Barcelona España, Editorial Ediciones Destino S.A. 1945.

Aguilar, *Mujeres trabajadoras en el mundo rural andaluz*, Junta de Andalucía, Consejería de Cultura. (Encarnación Aguilar Criado, Rosalía Martínez García, Rosa Satué López, Montserrat Barragán Jané).2001

Abella R., *La vida cotidiana en España bajo el régimen de Franco*, Barcelona, Editorial Argos Vergara, 1984.

Anécdotas para después de una guerra. España 1939-1975, Barcelona, Editorial Planeta, 2002.

La vida cotidiana durante la Guerra Civil, Barcelona, Editorial Planeta, 2004.

- Acosta R., *Los entramados de la diversidad. Antropología social de la dehesa*, Badajoz, Editorial Colección Raíces, 2002.
- Aguirre S., “Entrevistas y cuestionarios”, en *Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural*, Barcelona, Editorial Marcombo, 1997.
- Alfaya J., *Crónica de los años perdidos: la España de tardofranquismo*, Madrid, Temas de Hoy, 2003
- Ariño A., “Tiempo, identidad y ritual”, en *Identidades culturales*, Beriain/Lanceros (Comps.), Bilbao: Universidad de Deusto. 1996.
- Aubaile-Sallenave F., “Algunos rasgos comunes de las cocinas mediterráneas”, en *Nuevos ensayos sobre la dieta mediterránea*, Sevilla: González Turmo y Romero de Solís (eds). 1996.
- Avila D., *Campofrío una forma de vida entre la Sierra y la Mina*, Inst. de Estudios Onubenses, Huelva. 1981.
- Barciela C., “Intervencionismo y crecimiento económico en España, 1936-1971” en *Historia Económica en España*, Madrid, Editorial Tecnos, 1985.
- “El fracaso de la política agraria del primer franquismo, 1939-1959. Veinte años perdidos para la agricultura española” en *Autarquía y mercado negro*, Barcelona: Crítica. 2003.
- Biescas J.A. et al, 1980, *España bajo la dictadura franquista (1939-1975)* en *Historia de España*, Barcelona: Editorial Labor, 2ª edición
- Bolens L., *La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII*, Madrid, Editorial Edaf S.A. 1992.
- Bourdieu, P., *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*, Madrid, Editorial Taurus, 1988.
- Bouxó M. J., “El arte de la ciencia etnográfica”, en *Etnografía. Metodología cualitativa en la investigación sociocultural*, Barcelona, Editorial Marcombo, 1997.
- Capel J.C., *Pícaros, ollas, inquisidores y monjes*, Barcelona, Editorial Argos Vergara.
- El pan nuestro*, San Sebastián, Editorial R&B. 1985
- Charles y Kerr, en “Es así porque es así: diferencias de género y de edad en el consumo”, en *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, J. Contreras (comp.), Barcelona, Universidad de Barcelona. 1995.
- Contreras, J. *Antropología de la alimentación*. Madrid, Editorial Eudema. 1993.

- “Introducción” en *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, Barcelona: Universidad de Barcelona, 1995.
- Estudios de alimentación y cultura en España*, Barcelona, Editorial Ariel, 2002.
- Cruz, J., *Teoría elemental de la gastronomía*, Pamplona, Editorial Eunsa, 2002.
- De Garine I., “Antropología de la alimentación y autenticidad cultural”, en *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona, Editorial Ariel Antropología, 2002.
- Del Val L., *Con la maleta al hombro. Cuando la España rural emigró a las ciudades*, Madrid, Editorial Temas de hoy. 2000.
- Domingo X., *Cuando sólo nos queda la comida*, Barcelona, Editorial Tusquets, 1980.
- La mesa del Buscón*, Barcelona, Editorial Tusquets, 1981.
- Duhart F., «Comedo ergo sum. Reflexiones sobre la identidad cultural alimentaria », en *Gazeta de Antropología*, numero 18, Granada, 2002.
- Exton-Smith A, “Comportamientos alimentarios de los ancianos” en *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, J. Contreras (Comp.), Barcelona, Universidad de Barcelona, 1995.
- Fussi, J. P. et al., *España: sociedad, política y civilización (siglos XIX y XX)*, Barcelona, Editorial Debate, 2001.
- García Delgado, J., “La economía española durante el franquismo” en *Temas para el debate*. Noviembre, 1995.
- Gracia et al., *La España de Franco (1939-1975)*, Madrid, Editorial Síntesis. 2001.
- García F. J., “Los castañares. La arboleda de Castaño del Robledo”, en *Artes, costumbres y riquezas de la provincia de Huelva*, Madrid, Editorial Mediterráneo, 1997.
- Gargano A., *¿Sabe qué come?*, Barcelona, Editorial de Vecchi, 2004.
- Goody J., *Cocina, cuisine y clase*, Barcelona, Editorial Gedisa, 1995.
- González C., “El pan ritual en España” en *¡A comer! Alimentación y cultura!*, Madrid: Ministerio de Educación y cultura, Secretaría de Estado de Cultura. 1998.
- La dimensión social de la cocina desde la Antropología de la Alimentación*, en *¡A comer! Alimentación y Cultura*, Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, Secretaría de Estado de Cultura, Secretaría General Técnica, 1998.

- Barusi A., Medina F. X. y Colesanti G. (eds.), *“Los mapas culinarios y la recreación del color” El color en la alimentación mediterránea*, 51-68, Barcelona, Editorial Icaria, 1998
- Gracia M., *Paradojas de la alimentación contemporánea*, Barcelona, Editorial Icaria, 1996.
- Grande F., *Alimentación y nutrición*, Barcelona: Salvat. 1988, *Nutrición y salud*, Madrid, Temas de hoy, 1981.
- Grazian P et al. “Colores y alimentación: aspectos psicológicos” en *El color en la alimentación mediterránea*, 271-272, Barcelona, Editorial Icaria, 1998.
- Hammersley M et al., *Etnografía. Métodos de investigación*, Barcelona Editorial Paidós, 2004.
- Korsmeyer C., *El Sentido del gusto. Comida, estética y filosofía*, Barcelona, Editorial Ediciones Paidos Ibérica, 2002.
- Lafuente I., *Tiempos de hambre. Viaje a la España de la posguerra*. Madrid, Temas de Hoy, 1999.
- Maestre J., *La investigación en Antropología Social*, Barcelona, Editorial Ariel, 1990.
- Marvin H., *Bueno para comer*, Madrid, Alianza Editorial, 1989.
- Martínez Llopis M., *Historia de la Gastronomía española*, Madrid, Editorial Alianza. 1989.
- El arte de la mesa*, Madrid, Editorial Alianza, 1990.
- Medina F. X., *El color de la tradición. Color y construcción del pasado en la publicidad alimentaria en El color en la alimentación mediterránea*, Barcelona, Editorial Icaria, 1998.
- Messer E., *Perspectivas antropológicas sobre la dieta*, en *Alimentación y cultura*, J. Contreras (comp.), Barcelona, Universidad de Barcelona, 1995.
- Millán A., *Alrededor de la mesa: aspectos normativos, rituales y simbólicos de los ritos*, en *La función simbólica de los ritos*, Barcelona Editorial Icaria, 1997.
- Mintz S., *La comida como un campo de combate ideológico*, en *VII Congreso de Antropología. Conferencia de clausura*. Santiago de Compostela: Federación de Asociaciones de Antropología del Estado Español, 1999.
- Muelas R., *La publicidad radiofónica en España*, Madrid, Editorial Yumelia, 2001.

- Nuñez C.E., *El capital humano en el primer franquismo en Autarquía y mercado negro*. Barcelona, Editorial Crítica, 2003.
- Ministerio de agricultura y pesca, *La alimentación en España año 2000*, Madrid, 2001.
- Azcoytia C., *Estudio de la historia del racionamiento de España tras Guerra Civil*, 2009
- Pastor M.J., *Turismo, cultura y medio ambiente en Pasos*. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, Vol. 1 nº 2 págs. 145-153. 2003. Gracia Alonso, F., *De Iberia a Hispania*, Ed. Ariel, Madrid, 2008.
- Jimenez Lozano J., ed. *Libro de la Gastronomía de Castilla y León*.
- Mañanes T., Álvarez Oblanca, W. et. al. (segunda edición). *Junta de Castilla y León*. Valladolid.
- Tusell J., *La dictadura de Franco*, Madrid, Alianza Editorial. 1988.
- Martinez Llopis M., *Historia de la gastronomía española*, Editorial Alianza, 1989.
- López, J.A., «*Viaje por las Españas: recordando a la madre patria*», Madrid 1978.
- Sordo E., *Arte español de la Comida (primera edición)*. Barcelona, Editorial Barna S.A. 1960.
- Shack D., *El gusto del catador: determinantes sociales y culturales de las preferencias alimentarias*” en *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, J. Contreras (comp.): Barcelona, Universidad de Barcelona. 1995.
- Jover Botella A. y Bermejo García M.J., *Conceptos generales de Farmacia. Manual de Auxiliar de Farmacia*. Editorial Mad S.L. 2003
- Sahlins M., *Cultura y razón práctica. Contra el utilitarismo en la teoría antropológica*, Barcelona, Editorial Gedisa, 1998.
- Rodríguez L., *Recetas para después de una guerra*. Madrid, Aguilar 2001.
- Simon Palmer M. C., *La mesa como centro social en ¡A comer! Alimentación y cultura*, Madrid, Ministerio de Educación y Cultura, Secretaría de Estado de Cultura, 1998.
- Vázquez L., *Abecedario gastronómico: paseo por la literatura y el arte del buen comer*, Bilbao, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 2002.
- Turner V., *La selva de los símbolos*, Madrid, Editorial Siglo Veintiuno, 1990.
- Toussaint-Samat, M., *Historia natural y moral de los alimentos*, Madrid, Editorial Alianza, 1991.

- Prats L., *El estudio y la gestión del patrimonio etnológico en España. El caso de Cataluña*, en L. Prats (coord.), *El patrimonio etnológico*. Tenerife, FAAEE y ACA, pág 46. 1993.
- Rodríguez Artalejo F., Banegas J.R., Graciani, R M.A., Hernández V. y Rey Calero J., *El consumo de alimentos y nutrientes en España en el período 1940-1988. Análisis de su consistencia con la dieta mediterránea*, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad Autónoma de Madrid, 1966.
- Pérez D., *Guía del buen comer español*, Madrid, Editora Nacional 1929.
- Ortega S., *La Cocina Típica de Madrid*. Madrid, Alianza Editorial.
- Pérez Conesa J., *El libro del saber culinario*, Alianza Editorial, 2009.
- Van Gennep A., *Los ritos de paso*, Madrid, Editorial Taurus, 1986.
- Vázquez M., *Contra los gourmets*, Barcelona, Editorial Mondadori, 1997.
- Escobar J., *Cultura Hispánica. ed. Itinerarios por las cocinas y bodegas de Castilla (cuarta edición)*, Madrid, 1968.
- Ugalde, U., Lasa, D. y Aduriz A. L., Harold McGee (prólogo), *Las primeras palabras de la cocina*, Editorial Mugaritz, 2009.
- Aguirre Ruiz, R., *Conceptos básicos sobre cocina*, Editorial Limusa, 2005.
- Domenéc I., *Cocina de recursos: "Deseo mi comida"*, Editorial Trea, 2003.
- Díaz Yubero I., *El hambre y la gastronomía. De la guerra civil a la cartilla*
- Rozín, P, Contreras J., *Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias, en Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*, (comp.), Barcelona, Editorial Universidad de Barcelona, 1995.
- Sevilla, E., *La evolución del campesinado en España*, Barcelona: Crítica. 1979

Crespo J.A., *El estraperlo, origen de la caída de la segunda república*, Disponible [URL:http:// www.alertadigital.com](http://www.alertadigital.com) Consultado el 1 de Marzo de 2013.

Productos lácteos Nestlé Disponible [URL:http:// www.agustoconlavid.es](http://www.agustoconlavid.es) Consultado el 15 de Marzo de 2013.

La historia de cola-cao, Disponible URL: <http://www.nutrexpa.es>. Consultado el 6 de Marzo de 2013.

La historia de los cubos de caldo de Gallina Blanca. Disponible URL: <http://www.gallinablanca.es>, Consultado el 10 de Marzo de 2013

La historia de los cubos de caldo Maggi. Disponible [URL: http://www.nestle.com](http://www.nestle.com) Consultado el 10 de Marzo de 2013

Bebidas Nescafé Nestlé Disponible [URL:http:// www.agustoconlavid.es](http://www.agustoconlavid.es) Consultado el 12 de Marzo de 2013.

La historia de la leche acificada pelagron Disponible [URL: http://www.nestlebaby.com](http://www.nestlebaby.com) Consultado el 11 de Marzo de 2013.