

Investiga en el archivo

La vida en la Galicia del XVIII



03. La alimentación en el siglo XVIII

APUNTE HISTÓRICO

La **dieta campesina** era **pobre** y **monótona**, con grandes irregularidades estacionales y elaboraciones culinarias simples. La base de la alimentación eran los cereales: **centeno** en el interior, **maíz** y algo de **trigo** en la costa, consumidos como pan o papas, mezclando harina con caldo, agua o leche, y, sobre todo, el **caldo de berzas** con algo de unto. Raras veces, un poco de carne de **cerdo**.

En las **comarcas** de **monocultivo vitícola** del interior escaseaban el pan y los productos lácteos. En su lugar, consumían **castañas** y **sardinias**; también se consumía pescado en el litoral y en las ciudades.

Las **cantidades** eran muy **escasas** y la inmensa mayoría de la población estaba **hambrienta** y **desnutrida** por la gran carencia de proteínas y vitaminas, incluso de carbohidratos.



Ferrol: vendedoras de sardinias recogiendo la pesca en el puerto

Colección cartográfica e iconográfica

Fecha: 1879/1882

Signatura: CC 67

03. La alimentación en el siglo XVIII

APUNTE HISTÓRICO

Durante esta centuria el **maíz** y la **patata**, de origen **americano**, mejoraron la alimentación y permitieron un **aumento demográfico**.

La patata o “**castaña marina**” provocaba **repugnancia**, pues crecía **bajo tierra** y se le atribuían **enfermedades misteriosas**; se extendió por el interior tras una **crisis de hambre** en 1770 y por el litoral en el siglo XIX. Las masas urbanas también adoptaron el maíz y la patata para aliviar las hambrunas.

Los **grupos privilegiados** consumían abundante carne de **vaca**, **cordero** y **aves**. Su alimentación se distinguía por la ingesta de **pan de trigo**; de **mariscos** y **pescados** frescos, curados o salados; de una mayor variedad de **verduras**, **legumbres** y **frutas** (espárragos, garbanzos, melón), del empleo de **condimentos** (azafrán, pimienta, canela,...) y productos **inaccesibles** para los grupos populares como **aceite**, **sal**, **quesos de Flandes**, **chocolate** y **dulces**. Pero sobre todo, se distinguía por la **cantidad**, siendo a menudo una dieta hipercalórica e hiperproteica.



Hombre y niño arando en el campo

Colección de fotografías

Fecha: ca. 1920-1930

Signatura: 1985

03. La alimentación en el siglo XVIII

APUNTE HISTÓRICO

Las **élites** hacían **ostentación** de su poder en las fiestas religiosas y agrícolas mediante el consumo de **alimentos selectos**, el uso de **ajuares lujosos** y la exhibición de **normas de etiqueta** en la mesa.

La **mejor dieta** según los criterios **nutricionales** actuales se ofrecía en el **Hospital Real de Santiago**. Se trataba de una alimentación **equilibrada** y **terapéutica**, que no era una dieta “de pobres”, por su porcentaje en proteínas y su variedad, ni de élites, por rechazar las cantidades excesivas.

Podéis enviarnos vuestros **comentarios** a través del **correo electrónico** o del **Facebook** del archivo.

Después de una **pausa** en el **verano**, volveremos en **septiembre** con nuestra investigación sobre el **siglo XVIII** en **Galicia**, concretamente investigando cómo eran las **casas** donde habitaban.

Santiago de Compostela: Gran Hospital Real

Colección de postales

Fecha: ca. 1930

Signatura: 3968



SANTIAGO.—Gran Hospital Real.