

03. A alimentación no século XVIII

APUNTAMENTO HISTÓRICO

A alimentación variaba en función dos **grupos sociais**, das **comarcas** e das **estacións** do ano.

A **dieta labrega** era **pobre** e **monótona**, con grandes irregularidades estacionais e elaboracións culinarias simples. A base da alimentación eran os cereais: **centeo** no interior, **millo** e algo de **trigo** na costa, consumidos como pan ou papas, mesturando a fariña con caldo, auga ou leite, e, sobre todo, o **caldo de verzas** con algo de **unto**. Raras veces, unha pouca carne de **porco**.

Nas **comarcas** de **monocultivo vitícola** do interior escaseaban o pan e os produtos lácteos. No seu lugar, consumían **castañas** e **sardiñas**; tamén se consumía peixe no litoral e nas cidades.

As **cantidades** eran moi **escasas** e a inmensa maioría da poboación estaba **famenta** e **desnutrida** pola gran carencia de proteínas e vitaminas, incluso de carbohidratos.



Ferrol: vendedoras de sardiñas recollendo a pesca no porto

Colección cartográfica e iconográfica

Data: 1879/1882

Signatura: CC 67

03. A alimentación no século XVIII

APUNTAMENTO HISTÓRICO

Durante esta centuria o **millo** e a **pataca**, de orixe **americana**, melloraron a alimentación e permitiron un **aumento demográfico**.

A pataca ou “**castaña mariña**” provocaba **repugnancia**, pois crecía **baixo terra** e se lle atribuían **enfermidades misteriosas**; estendeuse polo interior tras unha **crise de fame** en 1770 e polo litoral no século XIX. As masas urbanas tamén adoptaron o millo e a pataca para aliviar as fames.

Os **grupos privilexiados** consumían abundante carne de **vaca**, **cordeiro** e **aves**. A súa alimentación distinguíase pola inxesta de **pan de trigo**; de **mariscos** e **peixes** frescos, curados ou salgados; dunha maior variedade de **verduras**, **legumes** e **froitas** (espárragos, garavanzos, melóns); o emprego de **condimentos** (azafrán, pementa, canela,...) e produtos **inaccesibles** para os grupos populares como **aceite**, **sal**, **queixos de Flandes**, **chocolate** e **doces**. Pero sobre todo, distinguíase pola **cantidade**, sendo a miúdo unha dieta hipercalórica e hiperproteica.



Home e neno arando no campo

Colección de fotografías

Data: ca. 1920-1930

Signatura: 1985

03. A alimentación no século XVIII

APUNTAMENTO HISTÓRICO

As **elites** facían **ostentación** do seu poder nas festas relixiosas e agrícolas mediante o consumo de **alimentos selectos**, o uso de **enxovais luxosos** e a exhibición de **normas de etiqueta** na mesa.

A **mellor dieta** segundo os criterios **nutricionais** actuais ofrecíase no **Hospital Real de Santiago**. Tratábase dunha alimentación **equilibrada** e **terapéutica**, que non era unha dieta “de pobres”, pola súa porcentaxe en proteínas e a súa variedade, nin de elites, por rexeitar as cantidades excesivas.

Podedes enviarnos os vosos **comentarios** a través do **endereço electrónico** ou do **Facebook** do arquivo.

Logo dunha **pausa** no **verán**, volveremos en **setembro** coa nosa **pescuda** sobre o **século XVIII** en **Galicia**, concretamente investigando como eran as **casas** onde habitaban.

Santiago de Compostela: Gran Hospital Real

Colección de postais

Data: ca. 1930

Signatura: 3968



SANTIAGO.—Gran Hospital Real.